

heißt auch nicht, dass du etwas falsch gemacht hast. Vergeben hat nichts zu tun mit der Person, der du vergeben solltest. Es ist nur für dich. Du entlässt feindselige, hasserfüllte, ärgerliche, giftige Emotionen aus deinem System, bevor sie dir mehr schaden und dein Leben immer grauer, trüber und energieloser machen. Das Vergeben öffnet dich für neue angenehme, dankbare, wohlwollende Emotionen, die dir und deiner Zukunft auf verschiedenen Ebenen gut tun und dir dienen.

Zum Thema *Vergeben* gibt es ein eigenes Kapitel, weil es so wichtig ist. Wir werden das Vergeben gemeinsam praktizieren. Sei noch ein bisschen geduldig.



Zusammenfassung



In diesem Kapitel haben wir festgestellt, wie unintelligent, sinnlos und schädlich es ist, sich über andere Menschen zu ärgern. Zudem ist es giftig und schwächt dein Immunsystem. Dein Ärger schadet nicht dem Menschen, dem dein Ärger gilt. Nein. Ärger, Groll, Feindseligkeit, Hass, all diese Emotionen schaden immer nur dir selbst.

Akzeptiere, dass jeder ein Recht auf eine eigene Meinung hat. Egal, ob sie dir gefällt oder nicht. Akzeptiere und respektiere das und bleibe dabei immer freundlich und respektvoll. Beginne, auch andersartige Meinungen mit Interesse anzuhören und sie einfach interessant zu finden. Interessant finden kannst du alles. Höre auf, von anderen Menschen zu erwarten, dass sie sich so verhalten sollen, dass du dich gut fühlst. Ob du dich gut fühlst oder nicht, liegt allein in deiner Verantwortung. Du hast zu jeder Zeit die freie Wahl.

Versuche nicht einem anderen Menschen deine Meinung überzustülpen. Kritisiere und belehre auch nicht. All das ist unnötig und zerstört die Kommunikation. Lächle wohlwollend und lass anderen Menschen ihre Meinung. Akzeptiere, dass kein anderer Mensch auf dieser Welt ist, um es dir recht zu machen. Jeder hat seine eigene Last zu tragen, jeder denkt und verhält sich auf seine Weise. Und das ist gut so.

Entlasse alle negativen Emotionen, die du gegenüber anderen Personen empfindest. Übe dich im Vergeben.

WOCHE 1 - ÄRGER FREI - STRATEGIE 1

Deine Aufgabe

Nun bist du dir über den Prozess bewusst, der hinter dem Ärger über andere Menschen steckt. Das allein macht dich viel bewusster für künftige ärgerliche Situationen. Bewusst sein ist der erste Schritt zur Heilung.

Du wirst immer schneller bewusst bemerken, wenn du dich mal wieder über einen anderen Menschen ärgerst. Und in dem Moment, wo du es bemerkst, tue sofort die folgenden 4 einfachen Schritte:

Schritt 1: **Musterunterbrechung**

Du bemerkst, wie du beginnst ärgerlich zu werden. Nun setzt oder stellst du dich sofort aufrecht, fast stolz hin. Kopf hoch, Brust raus und du atmest 7x tief in deinen Bauch. Nun beginnst du zu lächeln, ganz leicht und natürlich, kein Grinsen. Ein leichtes, wohlwollendes Lächeln. Vielleicht musst du am Beginn ein Lächeln vortäuschen, dann tue das, wie es die Japaner machen.

Das bewusste Atmen, das Verändern von Körperhaltung und Mimik ist von entscheidender Bedeutung. Das führt zu einer biochemischen Reaktion in deinem Körper, die dich innerhalb von 30 Sekunden besser und vor allem ruhiger fühlen lässt.

Und nur in der Ruhe liegt deine Kraft. Das kannst du dir merken für den Rest deines Lebens. Nur im ruhigen Zustand hast du Zugriff auf deine Intelligenz. Nur im ruhigen Zustand bist du in der Lage klar zu denken.

Wenn Du dich ärgerst, wirst du schon bemerkt haben, dass du Dinge sagst oder tust, die du später bereust. Wenn du dich ärgerst oder andere stark negative Emotionen empfindest, hast du nur ca. 10% deiner Denkleistung zur Verfügung.

Du bist in diesem Zustand nicht intelligent. Du läufst auf Notstrom. Deshalb sage nichts, tue das Intelligenteste in dieser Situation: Halte einfach deinen Mund!

Dein Körper hat längst auf Kampf- und Fluchtreflex umgeschaltet. Deinem Gehirn wird Sauerstoff entzogen und es wird deinen Muskeln bereit gestellt, damit du fliehen oder kämpfen kannst. Ein uralter Reflex, der dir in Zeiten des Säbelzahntigers bessere Überlebenschancen sicherte.

Erst später, wenn du wieder ganz ruhig bist, fließt genügend Blut in dein Gehirn und Du kannst wieder klar denken.

Schritt 2: Kein Bewerten, kein Urteilen! Sei wohlwollend!

Wichtig dabei ist, dass du deine ärgerlichen Emotionen nicht bewertest, dass du nicht ärgerlich auf dich selbst bist, weil du wieder diese unangenehmen ärgerlichen Emotionen empfindest. Nein, lass den Ärger da sein. Sei dem Ärger nicht böse. Im Gegenteil, sei wohlwollend mit dir selbst. Sei froh, vielleicht ein bisschen stolz, dass du dich erwischst hast, bevor der Ärger groß wird. Es ist nur ein altes mentales Denk - Programm in dir, dass du so oft wiederholt hast, dass es zu einer Denk - Gewohnheit geworden ist.

Schritt 3: Beobachte dich und spüre in den Ärger hinein

Beobachte, wie der Ärger in dir aufsteigt, beobachte auch deine Gedanken. Frage dich, immer dann, wenn du beginnst, dich ein bisschen schlechter zu fühlen: Halt! Was denke ich gerade? Übe dich darin, deine Gedanken und Emotionen zu beobachten. Fühle tief in deine Emotionen hinein. Trau dich. Es sind nur Emotionen, sonst nichts. Das wird dir viele Aha Momente bringen. Und dann wirst du erkennen, wie deine Gedanken dazu neigen, Ärger und andere destruktive Emotionen zu verstärken. Ärgerliche Gedanken führen immer zu ärgerlichen Emotionen.

Sammele deine ersten Erfahrungen und werde dir immer bewusster, was da in deinem Kopf und in deinem Körper passiert. Bewusst Sein und Achtsamkeit sind die Schlüssel zu einem emotional ausgeglichenen, harmonischen Leben.

Schritt 4: Dein neues inneres Selbstgespräch

Das Folgende sind deine neuen Gedanken, anstelle des alten Ärger Programms. Es ist dein neues inneres Selbstgespräch, dass dich immer mehr vom Ärger befreit. Lerne das auswendig oder passe es an, so dass du dich wohl damit fühlst.

Ich allein entscheide über meine Stimmung. Ich allein bestimme über mein Wohlbefinden. Niemand anderes! Ich weiß, dass jeder Mensch seine eigene Meinung hat und sich dementsprechend verhält. Das akzeptiere ich, das respektiere ich als reifer Mensch. Ich lasse anderen Menschen ihre Meinung und ich bin wohlgesonnen. Ich versuche erst gar nicht, anderen Menschen meine Meinung über zu stülpen. Ich weiß, dass Kritik und Belehrungen überflüssig sind und die Kommunikation zerstören. Ich bin wohlwollend, respektvoll, freundlich und ich lasse die Menschen so sein, wie sie nun mal sind.

Die unrealistische Erwartung, dass sich andere Menschen so verhalten sollten, dass ich mich gut fühle, führt zu mehr Ärger und zu unnötigen Enttäuschungen. Ich entscheide für mich: Niemanden gebe ich die Macht über meine Stimmung. Ich habe beschlossen, mich gut zu fühlen, unabhängig, wie andere Menschen sich verhalten. Ich bin ein freundlicher, respektvoller, wohlgesonnener Mensch und ich ruhe friedvoll in mir selbst.

Bevor du also, in alter Manier reflexartig, zwanghaft, wie ferngesteuert auf das Verhalten anderer Menschen reagierst und das alte Ärger Programm abspulst, erwische dich selbst immer öfter und immer schneller, wenn du beginnst, ärgerliche Emotionen zu spüren.

Je eher du dir der ärgerlichen Emotionen bewusst wirst, desto leichter kannst du sie wandeln. Je länger sich der Ärger bereits aufgebaut hat, desto länger dauert es, bis du wieder ruhig wirst. Du wirst in der Praxis des Lebens deine eigenen Erfahrungen machen. Und dabei wirst du immer bewusster werden.

Trainiere das mindestens für die nächsten 7 Wochen und du wirst bemerken, dass alles, was du in diesem Buch findest, tatsächlich funktioniert und äußerst hilfreich ist.