

# **GLÜCKS Impulse**

Ich schreibe, um jeden von euch zu Situationen und Themen des Lebens zu inspirieren.

## **Nr. 26**

Stille Post - was die Anderen so über uns erzählen ...

Vom Umgang mit Gerüchten und negativem Gerede

(September 2017)



## **Stille Post**

Von Sigrid Gleinser

Kürzlich las ich in „Guidos Wochenpost“ von Guido Augustin, die ich Euch sehr ans Herz legen möchte, über negative Kommentare, und was er so darüber denkt. Toller Artikel! Hier der Link: <http://bit.ly/2wshiNj>

Jedenfalls dachte ich mir so am Rande „Das ist mir jetzt schon ganz schön lange nicht mehr passiert.“

Dieser Gedanke war getragen vom Gefühl des Verwundertseins, denn früher war ich der „Schlangengrube“ oft zum Opfer gefallen. Und so entstanden weitere Gedanken zu diesem Thema, vor allem aber kam in mir die Frage auf: Reden die Menschen nicht mehr schlecht über mich, oder erfahre ich es nur nicht? Dieses Nachsinnen beschloss ich mit dem Gedanken, dass die Ruhephase ja vielleicht an meinem sehr liebevollen Freundeskreis liegt.

Die Wahrheit ist: Es geschieht jedem von uns. Es wird über uns geurteilt, gedacht, gesprochen, wir werden teils sogar verleumdet. Wer frei ist von Urteil, der werfe den ersten Stein. Ich kann nur sagen, ich arbeite stetig daran ... noch wurde kein Stein von meiner Hand geworfen, und darum kann ich auch den Anderen nicht böse sein!

Lange ist es her, dass ich selbst mit diesem Thema konfrontiert wurde. Jetzt ist es also wieder einmal so weit, was ich zum Anlass nehme, auch über dieses Thema zu schreiben. Auf meine Art und Weise – mit Anregungen, wie du bewusst und so, dass es dir selbst gut geht, mit Verleumdung usw. umgehen kannst. Als sehr hilfreich erachte ich das (sinngemäße) Zitat in den abschließenden Worten.



## Beobachte deine erste Reaktion

Du hörst oder liest (social media), dass jemand etwas Negatives über dich behauptet, dich in Frage stellt, dich angreift. Was geschieht in dir – höre gut auf deine Gedanken und fühle achtsam, wie dein Körper reagiert. Es schadet auch nicht, dir ein paar Notizen darüber zu machen, was sich so in dir abspielt.

## Was mich trifft, betrifft mich

Diesen Satz hörte ich zum 1. Mal im Jahr 1997 (Grundseminar Mentales Training – Gesetz der Resonanz). „Oh, oh“, dachte ich mir damals. Später, im Jahr 2003, lernte ich die Methode The Work TM kennen, welche mein Leben, respektive meinen Umgang mit mir und anderen zum Thema Urteil radikal veränderte.

Daher die erste Überlegung, um die ganze Sache in dir aufzuklären:

- Betrifft dich der Inhalt der Aussage?
- Oder betrifft dich, dass dieser Mensch schlecht über dich spricht?

## Und jetzt: Wie gehe ich damit um? –

### Empfehlungen, Tipps aus meiner

#### Praxis

**Mich betrifft der Inhalt einer negativen Aussage:**

Stelle dir die Frage, ob das Gesagte einen Funken (oder mehr) Wahrheit in sich trägt. Überlege einfach, ob dir konkrete Situationen aus deinem eigenen Handeln einfallen, wo das Gerücht doch passen könnte. Hand aufs Herz.

Wenn ja (sprich: Dir wird klar, dass du manchmal oder öfters so bist, wie von dir behauptet wurde):

Kläre mit dir selbst, wie du eigentlich sein möchtest, und lebe deine Wahrheit ab jetzt. Um dies rasch umsetzen zu können, siehe Empfehlungen. Falls nötig, kläre mit Anderen, was es nach deinem Empfinden zu klären gibt.

## **Empfehlungen, um eines deiner Verhaltensmuster stimmig zu verändern**

**Meine CD „Säulen“, Übung 5.** Die Magie der Körperzellen (Dauer 7 Min. 44 Sek.) – 21 Tage lang täglich wiederholen (Mental- & Bewusstseins-Training): Du nimmst hier auf sanfte und liebevolle Art und Weise eine effektive Umprogrammierung in deinem Unterbewusstsein vor)

**CD Margarita Zinterhof** Energie und Harmonie 1 – Übung 2 „Kristalltechnik“ (Methode: Mental- & Bewusstseinstraining)

Für alle, die das Ganze fundiert wissenschaftlich erklärt haben wollen und gerne lesen, empfehle ich das **Buch „Ein neues Ich“ von Dr. Joe Dispenza**, sowie alle **Vorträge von „Dr. Joe“**. Hier erklärt er auf Botenstoff-Ebene, warum Übungen wie „Die Magie der Körperzellen“ sowie die „Kristalltechnik“ funktionieren, und bietet im Buch auch sein entsprechendes Übungsprogramm mit konkreter Anleitung an.

In Bezug auf die Person, die schlecht über dich geredet hat, empfehle ich dir ganz schlicht, dieser Person in Bezug auf das Gerede innerlich recht zu geben. Entscheide für dich, ob du noch ein Gespräch brauchst oder wie du weiterhin mit diesem Menschen umgehen möchtest.

**Wenn nein (Das, was über dich behauptet wurde, stimmt kein bisschen):**

Wenn Du an dir nichts findest, das der/die Andere behauptet, wird es spannend. Das ist die Situation, in welcher ich dir dringend anrate, deine Gefühle und Gedanken schriftlich festzuhalten. Was kommt jetzt daher?

Nimm einen der intensivsten Gedanken – oft ist das dann ein Urteil über die andere Person – und mach den Fragebogen von Byron Katie The Work TM. Schreibe deinen Gedanken hinein und überprüfe ihn. Das ist die effektivste Methode, die ich dir empfehlen kann.

Wenn du merkst, dass du diese Sache innerlich nicht los wirst und sie immer wieder hochkommt, mach einen Einzeltermin bei einem Berater / Coach / Therapeuten deines Vertrauens.

Wenn du zu beidem (noch) nicht bereit bist, kläre auf deine Art und Weise alles mit dir und mit der Person, die sich negativ über dich geäußert hat.

## **Meine Wahrnehmung zu dieser Situation**

(wenn das Gerücht ganz und gar nicht stimmt): Aus einer höheren Ebene betrachtet, geschieht uns so etwas aus einem einzigen Grund. Nämlich, damit wir unsere eigenen Urteile über Andere überprüfen und Mitgefühl entwickeln, friedvoller werden.

Das heißt im Endeffekt, dass der Mensch, der über dich negativ gesprochen hat, dein „Arschengel“ ist (so nennt Robert Betz das). Man geht davon aus, dass es eine seelische gegenseitige Unterstützung gibt, so circa: „Ich werde Dir helfen, Dich weiter zu entwickeln und friedvoller zu werden.“

Es gibt darüber ein sehr liebes Buch bzw. auch Hörspiel von Neale Donald Walsch: „Ich bin das Licht – die kleine Seele spricht mit Gott“.

Für jemanden, der so ganz und gar nicht an die Seele oder ein Unsichtbares Selbst glauben kann, ist das nicht annehmbar. Ich gehe allerdings davon aus, dass alle meine Leser mit dieser Erklärung etwas anfangen können.

## **Ich bin darüber erschüttert, dass gerade DIESER Mensch negativ über mich spricht.**

Wenn du von dem „Schlechtredner“ nie gedacht hättest, dass er/sie dir in den Rücken fallen könnte, so kläre ab, ob es überhaupt wahr ist, dass von dieser Person negative Aussagen über dich getätigt wurden.

Wenn **nein**, hat sich die Sache erledigt.

## **Wenn Du noch nicht sicher weißt, ob es so ist,**

## **aber trotzdem sofort emotional reagierst:**

**Dann** gehört jedenfalls Eure Freundschaft / Beziehung überprüft. Ist sie echt und stimmig?

## *Achtung – schlafende Hunde!*

*Was die „schlafenden Hunde“ betrifft: Ich denke, wenn wir jemandem, den wir lieben und/oder dem wir vertrauen, zutrauen, dass er uns bei Anderen denunziert, dann kann etwas mit dieser Freundschaft und/oder mit unserem eigenen Innenleben nicht stimmen. Da wäre ein Einzeltermin angesagt, hier könnten z.B. tiefe alte Wunden in Dir arbeiten, wie sie durch den frühen Verlust eines Elternteiles entstehen. In einem solchen Fall empfehle ich gerne eine parallele Begleitung mit Psychotherapie, Coaching und Energetik.*

Wenn ja:

**Wenn sich** herausstellt, dass eine Person deines Vertrauens tatsächlich bei Anderen über dich negativ geurteilt hat:

Spüre alles, was jetzt in dir da ist. Höre deinen Gedanken zu. Mach dir darüber Notizen. Auch hier empfehle ich The Work TM und/oder einen Coachingtermin.

Dann – wenn dieser Mensch dir wichtig ist und du befreundet bleiben möchtest - gibt es nur eines: Reden! Bleibe in diesem Gespräch bei dir und erkläre, was du fühlst und was du dir wünschst. Prüfe, ob du im Vorfeld diese Person enttäuscht oder auf andere Art und Weise verletzt hast. Oft bleiben Dinge eine Zeitlang unausgesprochen und – je nach Bewusstsein – wird irgendwann ein Konflikt vom Anderen provoziert. So erhält dein Gegenüber wieder deine volle Aufmerksamkeit.

Als ich meine CDs herausbrachte, war ich zwar voller Freude, aber parallel dazu verspürte ich eine Angst, die ich schon sehr lange und sehr gut kenne. Sie gründet auf dem urmenschlichen Gefühl, nicht gut genug zu sein. So war es mir bereits ergangen, als ich die Website erstmals online stellte, und auch beim Veröffentlichen einiger GLÜCKS Impulse. Ich fragte mich damals, ob die Menschen, die nur einen kleinen Teil von mir kennen, z.B. als „Spaßnudel“, die mich also noch nie in meiner Arbeit oder mit meiner Ernsthaftigkeit, meiner Liebe zur Wissenschaft, meiner Spiritualität, meiner Verletzlichkeit, meiner emotionalen Tiefe, meinem philosophischen Dasein erlebt hatten, mich noch mögen würden, wenn sie erfahren, wie „esoterisch“ ich bin.

Zu dem Zeitpunkt – mitten in dieser Angst - traf ich zwei sehr liebe Bekannte, denen ich zuvor im Zuge eines kurzen Urlaubs begegnet war. Mit einem Satz holte mich Stefan aus meiner Angst heraus, und seine so klaren Worte möchte ich heute voller Dankbarkeit als Schlusswort setzen. Ich schreibe sie sinngemäß nieder, und hoffe, der Schönheit seiner Aussage gerecht zu werden:  
**„Wir sind unser ganzes Leben der Interpretation durch Andere ausgesetzt.  
Die Menschen, die uns wichtig sind und die uns schätzen, werden nicht über uns urteilen.  
Die Anderen dürfen uns nicht in unserem Selbstwert beeinflussen.“**

