

CHRISTOS FARAKOS



**DAS**  
**UMDENKEN**



dein  
denken  
beeinflusst  
dein  
leben

Christos Farakos

DAS UMDENKEN – Dein Denken beeinflusst dein Leben

Dieses Buch ist allen Menschen gewidmet, die nach Wegen suchen, mit Stress und Überforderung bewusster umzugehen.

Es ist allen Träumern gewidmet, allen Überlebenskünstlern und den Helden des Alltags. Den Müttern und Vätern, den Geschwistern, den Freunden. Denjenigen, die fallen und immer wieder aufstehen. Denjenigen, die täglich für sich und geliebte Menschen alles geben und nichts als Gegenleistung verlangen.

Dieses Buch ist dir gewidmet.

Christos Farakos

**DAS UMDENKEN  
DEIN DENKEN  
BEEINFLUSST DEIN LEBEN**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation  
in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografi-  
sche Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2020 Christos Farakos

1. Auflage 2020

Korrektorat: BoD – Books on Demand  
Herstellung und Verlag: BoD – Books on Demand,  
Norderstedt

ISBN: 978-3-7519-5730-4

<b>EINLEITUNG</b>	<b>7</b>
<b>KAPITEL 1 DIE SELBSTREFLEXION</b>	<b>11</b>
ES BEGINNT MIT EINER KLEINEN MÜCKE	11
DER MANGEL AN BEWUSSTSEIN	14
MIT BEWUSSTSEIN ZUR FÜLLE	25
KLEINIGKEITEN SIND ALLES UND NICHTS	32
DIE DREIECKSBEZIEHUNG ZWISCHEN ERFAHRUNG, EINSTELLUNG UND WAHRNEHMUNG	39
AUS SPANNUNG WIRD ANSPANNUNG	45
LEITENDE UND LENKENDE THEMEN	50
DER UMGANG MIT PROBLEMEN	57
DER KOPF IM SAND	61
DIE ESSENZ DES 1. KAPITELS	70
<b>KAPITEL 2 DAS DENKEN</b>	<b>73</b>
ÜBER DAS UNTERBEWUSSTSEIN UND DAS DENKEN	73
DAS ZUSAMMENSPIEL ZWISCHEN DENKEN UND ANGST	78
DAS SZENARISCHE DENKEN	84
IN GEDANKEN SCHÖPFER DEINER SELBST	95
DEINE INTENTION IST ALLES	100
SO WIE DU SENDEST, SO WIRST DU EMPFANGEN	104
<b>KAPITEL 3 DAS UMDENKEN</b>	<b>110</b>
EINE NEUE LEBENSEINSTELLUNG	110
DAS VERSPÜREN VON FÜLLE UND GLÜCK	114
DIE ERFÜLLUNG DEINER WAHREN WÜNSCHE	117
<b>KAPITEL 4 DER PROZESS DES UMDENKENS</b>	<b>119</b>
MEHR GEDULD FÜR WENIGER ERWARTUNGEN	119

BREMSE DIE UNGEDULD, SONST BREMST SIE DICH	124
SEI GELASSEN – DU LEBST HIER UND JETZT	128
AKZEPTIERE DIE VERGANGENHEIT	135
WÜNSCHE BLEIBEN VOM HEUTE UNBEEINDRUCKT	137
ERKENNE DAS GUTE UND SCHÖNE	141
WENIGER HOFFNUNG UND MEHR VERTRAUEN	146
<b>KAPITEL 5 DIE UMSETZUNG DES UMDENKENS</b>	<b>150</b>
VISUALISIERE, WAS DU BEGEHRST	150
OHNE DEINEN GLAUBEN GESCHIEHT NICHTS	154
BEGINNE MIT EINEM SCHLUSSTRICH	158
VERLIERE NICHT DEINEN FOKUS	163
FINDE DEINE INNERE RUHE UND BALANCE	167
<b>KAPITEL 6 BEGINNE MIT DEM UMDENKEN</b>	<b>171</b>
ALLES STEHT IN EINEM ZUSAMMENHANG	174

## **EINLEITUNG**

Es gibt Momente im Leben, in denen wir verzweifeln. Momente, in denen uns der Mut verlässt. Wir beginnen zu resignieren. Es gibt Situationen, in denen uns plötzlich auftretende Ereignisse gedanklich belasten. Ereignisse, die das Potential haben, unsere Wahrnehmung zu trüben und unsere Sicht der Dinge ins Negative zu lenken. Lassen wir das zu, bewegen wir uns in eine Richtung, in der wir uns schlecht gelaunt fühlen, und abhängig von den Ereignissen sowie der Summe und Schwere dieser verfallen wir sogar depressiven Stimmungen. Oft bleibt uns keine Wahl. Wir nehmen diese Ereignisse an und versuchen sie nach einer Phase der Enttäuschung, Wut oder Trauer zu verdauen. Doch werden wir es in den meisten Fällen nicht schaffen, da sie uns verfolgen.

Wenn wir nicht gerade in unseren negativen Gedanken verweilen und uns unwohl fühlen, dann werden wir zumindest Wege finden, um uns abzulenken. Wir verdrängen, was uns berührt, und verstecken uns so lange vor unseren Ängsten, Hindernissen, Problemen und Schwierigkeiten, bis sie uns wieder einholen. Nicht selten befassen wir uns so lange mit unseren Ängsten und Problemen, bis sie uns zu Kopf steigen. Uns wird dann alles zu viel. Wir fühlen uns missverstanden und vom Leben ungerecht behandelt. Missverstanden, weil wir uns positive Ereignisse gewünscht haben, doch stattdessen Gegenteiliges erhielten. Ungerecht behandelt, weil wir uns alle Mühe gaben unsere Ziele und Wünsche zu erreichen, doch nie so richtig dafür belohnt wurden. Wann ernte ich denn endlich die Früchte meiner Arbeit?



Jeder Mensch hat seine persönlichen Wünsche, Träume und Ziele im Leben, nach denen er oder sie strebt. Dabei ist das Streben nach dem persönlichen Glück, nach der persönlichen Erfüllung so individuell wie auch jeder Mensch selbst auf dieser Welt. Menschen streben nach Dingen, die andere möglicherweise als selbstverständlich betrachten. Einige streben nach Dingen, die für viele Menschen gar unerreichbar scheinen, weswegen ein Wunsch danach einfach zu unrealistisch und abstrus wäre. Beim Streben nach dem persönlichen Glück gibt es jedoch keine Grenzen, keine Hürden und keine Restriktionen. Vielen ist das nicht bewusst und sie haben sich im Laufe ihres Lebens entmutigen lassen.

Unsere Wünsche richten sich oft an Dinge, die wir nicht haben, die wir aber gerne hätten. Umso mehr wünschen wir uns Dinge und Zustände, die uns zur Genüge umgeben, von denen wir uns allerdings freisprechen wollen. Von unseren kleinen bis großen Problemen und Hindernissen ist die Rede. Dinge, die uns täglich begleiten und belasten, aber auch Dinge, die schon seit einer Weile unseren Weg kreuzen. Seien es Mängel oder Ängste. Seien es aber auch Zustände, in denen wir Stress empfinden, weil uns unsere Verpflichtungen und Termine überfordern.

Mit dem Umdenken möchte ich dir einen Weg aufzeigen, wie du künftig mit kleinen und großen Hindernissen, Hürden und Unliebsamkeiten in deinem Leben umgehen kannst. Ich will dir zeigen, wie du einigen von ihnen nie wieder deine Beachtung schenken wirst. Alles, was du persönlich dazu tun musst, ist, das Gelesene aufmerksam aufzunehmen und vor allem auch ehrlich zu dir selbst zu sein. Versuche dich und deine Denkweise selbst zu reflektieren und dich in bestimmte

Situationen hineinzusetzen. Ohne deine Selbsterkenntnis wird dir dieses Buch nicht weiterhelfen können, sondern wird, wie so oft, eine kurzzeitige Ablenkung gewesen sein. Doch wirst du dich darauf einlassen, so wird es dir helfen. Es wird dir helfen zu verstehen, wie die Dinge zusammenhängen. Du wirst erkennen, wie du ein Leben lang gelebt hast und welche Einstellungen und Gedanken du hattest. Deine Gedanken werden der Schlüssel dazu sein, dein Leben zu verbessern und künftig Glück und Fülle zu erleben. In welcher Situation du dich auch immer momentan befinden magst.

Ich werde dir helfen, das Mysterium deiner Gedanken zu verstehen und es an Beispielen und amüsanten Anekdoten verdeutlichen. Diese zumeist unbewussten Abläufe in deinem Kopf, deine Gedanken, welche du in deinem bisherigen Leben nie so richtig wahrgenommen hast, stellen die Essenz dieses Buches dar. Alles wird sich um deine Gedanken drehen. Wie sie dein bisheriges Leben prägten und wie sie dein Leben noch immer beeinflussen.

Das erste Kapitel wird dir einen Eindruck davon geben, welche unbewussten Mechanismen dein bisheriges Leben lenkten und dich die Dinge heute wahrnehmen lassen. Das zweite Kapitel verbindet die Erkenntnisse über die Vorgänge deines Lebens mit deiner Gedankenwelt. Auf diese Weise werden wir weiter darauf aufbauen und uns Kapitel für Kapitel dem *Umdenken* nähern. Ich werde dich dabei unterstützen, zu hinterfragen, wer du heute bist und wer du künftig sein willst. Ich werde dir helfen, eine neue Lebenseinstellung gemäß dem Umdenken zu entwickeln, um fortan danach leben zu können.

Jetzt will ich dich aber endlich mit deinen Gedanken bekannt machen. Deine Denkweise war lange genug negativ geprägt,

ohne dass du es jemals gemerkt haben könntest, und wenn, dann leider nur viel zu selten. Es ist an der Zeit, zu verstehen, wie sehr sie dein Handeln und dein Leben beeinflussen.

Ich heiße dich herzlich willkommen! Es erfüllt mich mit Glück, dich in diesem Buch begrüßen zu dürfen. Darf ich vorstellen ...

Du, dein Denken. Dein Denken, du.

## **KAPITEL 1**

### **DIE SELBSTREFLEXION**

#### ES BEGINNT MIT EINER KLEINEN MÜCKE

Eine kleine Mücke, die abends verzweifelt versucht an unser so köstliches Blut zu gelangen, raubt jedem von uns den letzten Nerv. Eine kleine Mücke, die es nicht besser weiß, als die erstbeste Gelegenheit zu nutzen, um den Sturzflug anzutreten. Wir schaffen es kaum einzuschlafen und schon werden wir von ihr und ihrem leisen, aber doch so schrillen Summen wach gehalten. Die eifrige kleine Mücke versucht es am Ohrläppchen und wird verscheucht. Einen erneuten Angriff widmet sie unserer Wange und auch dieses Mal ohne Erfolg. Entkräftet und enttäuscht sitzt die kleine Mücke nun da und weiß sich nicht mehr zu helfen. Sie will doch nur den einen Stich landen, der sie zum Ziel ihrer Träume führt.

Und wir? Ja, wir liegen oft entnervt da und fragen uns zu Recht, warum diese kleine freche Mücke nicht darauf wartet, bis wir eingeschlafen sind, um uns dann unbemerkt zu stechen. Es wäre so viel einfacher für sie. Stattdessen haben wir es oft mit ungeduldigen kleinen Mücken zu tun, die den Stich einfach nicht abwarten können. Entsprechend sind die Erfolgsaussichten, und so leid es uns dann manchmal auch tun kann, aber am Ende landen sie alle platt an der Wand.

Was wäre aber, wenn die kleine Mücke lernen würde, sich in Geduld zu üben? Uns könnte es recht sein. Zumindest bis zum nächsten Morgen, wenn die Stiche anfangen zu jucken und uns verrückt machen. Für die Mücke aber würde sich damit ein ganz neuer Weg ebnen, der es ihr ermöglicht, auch ohne Stress an den geliebten Nektar zu gelangen.

Nun, das Buch beginnt mit einer kleinen Mücke und ja, du liest in dem richtigen Buch, keine Sorge. Es beginnt mit einer Mücke, weil mich die Vorstellung einer verzweifelten und ungeduldigen Mücke zum Schmunzeln brachte. Ich stellte mir diese Szene gedanklich vor. Ich schmückte sie in Gedanken aus, als entstammt sie einem Zeichentrickfilm. Meine Fantasie und Vorstellungskraft leisteten dabei einen großen Beitrag. Und eben diese Fähigkeit, fantasievoll und detailvoll denken zu können, ist einer der Gründe, warum ich mich für solch einen Einstieg ins Buch entschied. Ich wollte dich dazu animieren, darüber nachzudenken, wie auch du dir diese Szene einer kleinen Mücke gedanklich vorgestellt hast. Aus einem ganz einfachen Grund, denn deine Gedanken stellen den wohl wichtigsten Bestandteil dieses Buches dar.

Die Art und Weise, wie du denkst, und wozu dich deine Gedanken befähigen, ist von großer Bedeutung. Die Erkenntnis darüber, dass du dir diese Szene ebenfalls bildlich vorgestellt hast und nun darüber nachdenkst, stellt also einen schönen Einstieg dar. Wir werden etwas später darauf zurückkommen. Unabhängig davon, wird dir durch diese Szene einer kleinen Mücke eine Botschaft im Gedächtnis bleiben:

*Eine geduldige Mücke sticht entspannter zu.*

Umschwirrt dich also das nächste Mal eine hektische kleine Mücke, die du genervt verscheuchst, wirst du dich womöglich daran erinnern. Vielleicht empfindest du dann sogar etwas Mitgefühl für die Mücke, wenn sie ungeduldig von allen Seiten aus angreift. Sie weiß es halt nicht besser.

Eine schöne Überleitung, wie ich finde, denn ähnlich wie es einer kleinen Mücke ergeht, die den Stich nicht abwarten kann, ergeht es dir selbst auch manchmal, wenn es um die Umsetzung deiner eigenen Bestrebungen und Ziele geht. Wenn es darum geht, deinen Verpflichtungen nachzukommen und überhaupt mit Stressfaktoren und komplizierten Situationen umzugehen. Oft stehst du dir selbst im Weg, wenn du dich unruhig und ungeduldig verhältst. Hast du aber bereits das Bewusstsein darüber erlangt, dass dich innere Unruhe und Ungeduld im Leben bremsen?

## DER MANGEL AN BEWUSSTSEIN

Bist du dir darüber bewusst, dass dich deine Ungeduld im Leben bremst, so hast du einen großen Schritt in ein erfülltes Leben gemacht. Bist du dir nicht darüber bewusst, so ist es an der Zeit, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln. Es ist generell an der Zeit, dich bewusst mit deinem Leben auseinanderzusetzen, um auch nachzuvollziehen, warum du dich heute oft gestresst, überfordert, unglücklich oder unzufrieden fühlst. Verstehe, warum du dich gelegentlich in schlaflosen Nächten hin und her wälzt, weil deine Gedanken keine Ruhe geben. Mach dir Erkenntnisse zu eigen, die dir Antworten zu einigen Fragen liefern, die dich von Zeit zu Zeit beschäftigen können.

Warum habe ich es so schwer im Leben, während anderen die Dinge einfach zufliegen?

Kann ich nicht endlich etwas Ruhe haben?

Warum tauchen all die Probleme immer gleichzeitig auf?

Wie soll ich das alles bewerkstelligen?

Es sind Zustände der Unausgeglichenheit und Überforderung, in denen du dazu neigst, dir solche oder ähnliche Fragen zu stellen. Momente, in denen dir Probleme, Hindernisse, Hürden, Ängste, Sorgen, Verpflichtungen und Aufgaben zu Kopf steigen. Es muss nicht immer zwingend dazu kommen, dass du dich irgendwann in einer derartigen Lage befindest, dein Leben hinterfragst und sogar unter depressiven Stimmungen leidest. Meist nimmst du noch nicht einmal bewusst wahr, dass du an den Folgen einer Grenzüberschreitung leidest. Was du allenfalls wahrnimmst, sind Gefühle des Unglücks und der Unzufriedenheit, die dich oft schon morgens nach dem

Aufwachen überkommen. Wenn die ersten Gedanken in deinen Kopf strömen und du dich mit Missständen beschäftigst, die dir zu schaffen machen. Dem muss auch nicht unbedingt das Überschreiten einer roten Linie als Ursache vorausgehen. Oft verlierst du dich in Gedanken wegen eines einzigen Problems oder Ärgernisses. Du beschäftigst dich so lange mit einem Problem und belastest deinen Kopf, bis es wieder seine Umlaufbahn verlässt und verschwindet. Dabei ergeht es nicht nur dir so. Ich behaupte sogar, dass es nahezu jedem Menschen auf dieser Welt so ergeht, inklusive mir, der dir diese Zeilen schreibt.

Es sind bestimmte Einstellungen, die uns unser Leben erschweren. Sie lassen uns keine andere Wahl, denn unbemerkt bringen sie uns dazu, uns intensiv mit unseren Lasten zu beschäftigen. Es sind innere Automatismen, die uns vorgeben, wie wir Problemen begegnen. Automatismen, die sich größtenteils in unseren Gedanken abspielen. Meist handelt es sich dabei leider nicht um konstruktive und zielorientierte Gedanken, die beispielsweise in uns strömen, wenn wir uns bewusst, ruhig und besonnen mit etwas Bestimmtem intensiv auseinandersetzen. Oft reagieren wir auf Probleme eher mit wirren, hektischen und sorgenvollen Gedanken, die innere Unruhe oder sogar Panik in uns verbreiten. Wie kann man dem aber vorbeugen? Wie schafft man es, sich wegen Hindernissen, Problemen, Störfaktoren oder Missständen jeglicher Art nicht gleich verrückt zu machen? Man mag es kaum glauben, aber die Antwort darauf ist ziemlich einfach. Sie lautet:

*Mit innerer Ruhe und Gelassenheit.*



Schön, dann sind wir fortan also alle ruhig und gelassen und alles wird gut. Hört sich doch toll an, oder? Ist es aber wirklich so einfach, wie es sich anhört? Leichter gesagt als getan. Meist bleiben solche Aussagen nur Floskeln, denn wenn es darauf ankommt, wird dir Däumchen-Drehen nicht weiterhelfen. Zumindest könntest du es so ähnlich empfinden. Sofern du nicht lernst, Ruhe und Gelassenheit vollends in deinem Leben zu verbreiten, und nur sporadisch in Zeiten großer Not danach suchst, wirst du auch weiterhin solche Gedanken haben.

*Solange Begriffe wie Ruhe und Gelassenheit nur zerbrechliche Äste bleiben, an die du dich von Zeit zu Zeit verzweifelt klammerst, wenn etwas schiefläuft, wirst du dir selbst damit keinen Gefallen tun.*

... ENDE DER LESEPROBE

# DAS UMDENKEN

Dein Denken beeinflusst dein Leben

Manchmal neigen wir dazu, uns über Dinge den Kopf zu zerbrechen, die im Grunde keinen Gedanken wert sein dürften. Nicht selten verspüren wir Gefühle von Überforderung und Stress, wenn wir an unsere täglichen Verpflichtungen denken. Oft ist uns nicht bewusst, dass wir in Gedanken vertieft sind. Unsere Wahrnehmung ist getrübt. Ziele und Träume scheinen unerreichbar.

DAS UMDENKEN beschreibt den Weg in eine neue Lebenseinstellung. Es hilft dir, mit Problemen, Überforderung und Stress bewusster umzugehen und dein Leben aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Deine Gedanken spielen dabei eine überaus wichtige Rolle.

Lebensnah, direkt und verständlich.  
Sympathisch, ehrlich und offen.

Beginne mit dem Umdenken!



ISBN - 9783751957304

[DE] 14,99 EUR