



Was bedeutet geistige Nahrung?

Geistige Nahrung: Welche Gedanken machen uns glücklich und erfolgreich?

Welcher Kommunikationsstil in Familie und Beruf nährt, fördert und entwickelt uns optimal?

Die Bedeutung von physischer Nahrung ist jedem bekannt – jeder weiß, wie wichtig eine gesunde Ernährung für den Körper ist. Es ist offensichtlich, dass zu viel Junkfood in Form von Pommes Frites, Currywurst oder Schokoriegeln gesundheitsschädlich ist – auch wenn diese Tatsache oft erst später richtig bewusst wird.

Wie steht es mit der geistigen Nahrung?

Menschen konsumieren täglich geistige Nahrung, zum Beispiel über Medien wie Zeitungen, Fernsehen, Radio oder das Internet. Wir schauen uns Filme an und lesen Bücher und soziale Kontakte sind geistige Nahrung. Im Austausch mit unseren Mitmenschen nehmen wir geistige Nahrung auf. Auf diese Weise werden regelmäßig große Mengen Junkfood konsumiert – eben geistiges Junkfood.

Das ist oft der Fall, wenn uns Informationen über eine gelungene Kommunikation mit uns selbst und mit anderen fehlen. Wir Menschen reagieren auf alle Einflüsse, die von außen auf uns einwirken mit einer biochemischen Reaktion im Körper. Von unserer Maschine, dem Verstand oft nicht bemerkt, von unserer intelligenten Körperwahrnehmung jedoch sensibel wahrgenommen, werden wir mit Stresshormonen, Glückshormonen oder Neurotransmittern bedient, denn die biochemischen Prozesse werden sekundlich in uns ausgelöst.

Wir können uns vorstellen, dass wir zwei Becher in unserem Körper aufgestellt haben. Einen für die Stresshormone und einen für die Glückshormone. Während wir denken, kommunizieren oder handeln, tropfen die jeweilig produzierten Hormone kontinuierlich in unsere Becherchen. Du ahnst schon, welches Becherchen schneller gefüllt ist. Falls nicht, schenke dir die Zeit und reflektiere oder meditiere über diese Frage nach. Die Auswirkung der Neurotransmitter ist ebenfalls ein wichtiges Kriterium für unser Wohlfühl.

Neurotransmitter sind Botenstoffe, die an chemischen Synapsen die Erregung von einer Nervenzelle auf andere Zellen übertragen. Diese körperlichen Reaktionen finden also ohne, dass wir uns dessen bewusst sind, sekundlich in unserem „Wunderwerk“ Körper statt. Das sollten wir uns auf jeden Fall bewusst machen, denn für unsere Gesundheit ist dieses Wissen von großer Bedeutung. Da Wissen alleine zu keinem Ergebnis führt, sollten wir dementsprechend handeln. Durch Handeln wird unser Wissen zur Weisheit. Wir können uns für eine gesunde geistige Ernährung entscheiden, in dem wir bewusst anfangen, zu wählen, was wir konsumieren möchten.

Die Aufnahme der geistigen Nahrung erfolgt jedoch häufig unbewusst und gelangt auf direktem Weg in unser Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein nimmt Informationen auf und verarbeitet diese entsprechend. Es kennt dabei keinen Unterschied zwischen positiv und negativ. Das Unterbewusstsein ist ein reiner Befehlsempfänger und führt jeden Befehl aus. Die Befehle erteilen wir selbst permanent durch unsere Gedanken und Überzeugungen.

JETZT

...mit der Kraft der Gegenwart



sam kommunizieren

Cornelia Kopitzki



Wenn du beispielsweise eine neue Sprache lernst und dabei ständig denkst: „Das kann ich nicht. Dazu fehlt mir das Talent.“ Dann wird dein Unterbewusstsein diesen Befehl genauso umsetzen. Dein Talent und deine Fähigkeiten sind so groß wie deine Überzeugungen und dein Glaube an dich selbst. Wenn wir ein gutes Gefühl und klare Vorstellungen haben, läuft alles prima. Wählen wir häufig Wörter mit einer negativen biochemischen Wirkung, ist das Bechergen der Stresshormone schnell voll.

Geistige Nahrung hat großen Einfluss auf unsere Stimmungen und Emotionen. Diese sind wiederum verantwortlich dafür, dass wir glücklich und erfolgreich sind. Wenn wir uns gut fühlen, geht vieles leichter. Wir haben dann eine positive und lebensbejahende Ausstrahlung und erteilen unserem Unterbewusstsein die entsprechenden Befehle. Und das, was wir selber ausstrahlen, ziehen wir auch an – in Form von Situationen, Ereignissen und Menschen.

Wenn wir ab heute bewusst an unsere Bechergen im Körper denken, schenken wir uns doch ebenfalls bewusst zahlreiche gute Informationen und sorgen dafür, dass unser Glücksbechergen gefüllt wird.

Fazit: Fernsehen, Radio, Zeitungen, alte manipulierende Kommunikation, Schuldkonzept und so weiter, raus aus unserem „MIND“.

Als Schöpfer unseres Lebens haben wir eine bewusste Wahl und entscheiden uns für eine qualitativ hochwertige geistige Kost:

1. leicht
2. einfach
3. positiv
4. und lösungsorientiert