

Positives Denken

Selbstvertrauen

Glaube an dich selber! Habe Vertrauen in deine Fähigkeiten! Ohne ein bescheidenes, aber vernünftiges Maß an Vertrauen in unsere eigene Kraft können wir weder erfolgreich noch glücklich werden.

„Ich vermag alles durch den, der mich stark macht, Christus.“ (Phil 4,13)

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass es von größter Wichtigkeit ist, unserem Geist immer und immer wieder Gedanken des Vertrauens und der Zuversicht zukommen zu lassen. Positive Ideen müssen unser Denken durchdringen, das aber erreichen wir nur durch die beharrliche Wiederholung positiver Gedanken. Es ist durchaus möglich, mitten in unserer Tagesarbeit positive Gedanken in unser Bewusstsein zu senden.

„Ist Gott für uns, wer mag wider uns sein?“ (Röm 8 31)

Einstellungen sind wichtiger als Tatsachen! Das Geheimnis liegt darin, eine normale, gesunde Einstellung zu gewinnen – und diese ist stets auf der positiven Seite einer Angelegenheit zu finden.

Eine der machtvollsten geistigen Konzeptionen, die uns helfen kann, verlorenes Selbstvertrauen zurückzugewinnen, ist der Gedanke, dass Gott stets mit uns ist und uns beisteht. Dies ist eine der einfachsten und fundamentalsten religiösen Wahrheiten: Gott ist stets an unserer Seite und verlässt uns nicht. Wir sollten jeden Tag mehrmals daran denken, dass Gott mit uns ist und uns führt.

Vertraue auf Gott! Sage dir einfach: „Ich bin in Gottes Hand und glaube, dass ich jetzt alle Kräfte erhalten werde, die mir nottun.“ Erwähne dich stets daran, dass Gott an deiner Seite ist und dass nichts in der Welt dich niederdrücken kann. Glaube, dass du jetzt und zu jeder Stunde Kraft von ihm empfangen wirst.

Innere Ruhe

Die erste Vorbedingung für ein ruhiges Gemüt besteht darin, dass wir lernen, unseren Geist und unser Herz frei zu machen. Unsere Gedankenwelt kann nicht leer bleiben, sie muss mit neuen Ideen erfüllt werden, sonst besteht die Gefahr, dass die alten, negativen Gedanken in ihr früheres „Heim“ zurückkehren. Um dem vorzubeugen, muss unsere Gedankenwelt unmittelbar nach der „Säuberung“ mit schöpferischen und gesunden Ideen erfüllt werden.

Regelmäßige Übungen der Entspannung in der Stille bedeuten größte Heilkraft für unser Gemüt.

Wir alle haben schöne, eindrucksvolle Erlebnisse gehabt und können jederzeit zu ihnen zurückkehren, unbekümmert, wie viele Sorgen und Verantwortlichkeiten wir auch immer haben mögen. Diese einfache Methode der Entspannung hat schon vielen geholfen und kann auch uns helfen. Sie kann jederzeit angewandt werden und hilft mit, ein ruhiges Gemüt zu schaffen.

Kraft

„Er gibt dem Müden Kraft und dem Ohnmächtigen mehrt er die Stärke.“ (Jes 40, 29)

Unser Körper wurde geschaffen, um während einer bewundernswert langen Periode immer neue Kräfte zu entfalten. Wenn wir ihm in Bezug auf gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf und ein gesundes Gemüts- und Geistesleben die nötige Aufmerksamkeit angedeihen lassen, wird er sich erstaunlich gut erhalten und immer neue Kräfte hervorbringen. Unsere physische Gesundheit ist stark von unserem Gemütsleben und unser Gemütsleben direkt von unserer Gedankenwelt abhängig.

Der sicherste Weg, nicht müde zu werden, besteht in der intensiven Hingabe an eine wahre Aufgabe. Darin liegt das Geheimnis: wenn man im Feuer für seine Ideen steht und sich ihnen ganz hingibt. Wir verlieren unsere Energie erst dann, wenn uns das Leben langweilt. Wenn wir uns aber für eine Aufgabe begeistern, wenn wir uns für etwas einsetzen, aus uns herausgehen, etwas werden und etwas tun, dann wächst auch unsere Energie und Lebenskraft.

Nie geht man fehl, wenn man das Rechte tut.

Gebet

Die Kraft des Gebets legt Energien frei. Jedes Gebet sendet gewisse Strahlen und Kräfte aus, von einem Menschen zum anderen und zu Gott. Das ganze Universum ist durchwoben von Strahlungen und Schwingungen. Wenn wir für einen anderen Menschen beten, rufen wir geistige Kräfte herbei. Wir übermitteln ihm eine Botschaft der Liebe, der Hilfsbereitschaft, der Unterstützung – und dadurch werden universelle Kräfte und Strömungen frei, durch die Gott die Entfaltung des Guten erwirkt.

Jeder Tag ist ein guter Tag, wenn wir beten. Jeden Morgen beginne ich mit positiven Gedanken an den kommenden Tag. Jeden Abend denke ich an die vielen kleinen Dinge, für die ich dankbar sein darf. – Diese Haltung bringt mich dazu, mich über die positiven Dinge zu freuen und die negativen zu vergessen.

1. Entspanne dich jeden Tag einige Minuten. Pflege die Ruhe und richte einfach deine Gedanken auf Gott. Dadurch wird dein Gemüt fähig, neue Kräfte zu empfangen.
2. Bete, wenn möglich, hörbar. Benütze einfache Worte. Erzähle Gott alles, was dich beschäftigt. Du brauchst keine stereotypen Phrasen zu benützen. Sprich zu Gott in deiner eigenen Sprache. Er versteht dich.
3. Bete überall – bei deiner Arbeit, in der Eisenbahn – schließe für einen Moment die Augen, um die Welt auszuschalten und dich an Gottes Gegenwart zu erinnern. Je öfter du es tust, umso näher wird dir Gott kommen.
4. Verlange nicht immer etwas in deinen Gebeten, bitte einfach um den Segen des Allmächtigen. Sei dankbar!
5. Bete mit dem festen Glauben, dass aufrichtige Gebete eine reale Kraft sind und unsere Lieben mit dem Schutz Gottes umgeben können.
6. Lasse nie einen negativen Gedanken in deine Gebete kommen, nur bejahende Gedanken erzeugen positive Wirkungen.

7. Sei immer bereit, Gottes Willen anzunehmen. Sage ihm, was du erstrebst und was deine Wünsche sind, doch nimm seinen Willen ohne zu murren an.
8. Gewöhne dich daran, alles in Gottes Hände zu legen. Bitte um die Fähigkeit, dein Bestes zu geben; den Rest aber überlasse vertrauend einer höheren Macht.
9. Bete auch für Menschen, die du nicht liebst und die dir Unangenehmes zugefügt haben. Ressentiments sind die schwersten Hindernisse bei der Entfaltung geistiger Kräfte.
10. Je mehr du für andere Menschen betest, speziell auch für solche, die keine Verbindung mehr zu dir haben, umso größer wird der Segen sein, der auf dich zurückstrahlt.

Glück

Versuche, schon morgen den folgenden Plan auszuführen: Wenn du erwacht bist, sage dreimal laut: *„Dies ist der Tag, den der Herr gemacht hat, lasst uns frohlocken und seiner uns freuen!“* (Ps 118, 24) Wende diesen Satz persönlich an und sage: Ich will mich freuen und fröhlich sein! Ich bin dankbar für alles, was ich habe, und für alles, was ich haben werde. Gott wird mich nicht verlassen. Er ist immer mit mir. Er wird mir helfen. Ich danke Gott für alles, was er mir gab und geben wird.

Die Konzentration auf gute und glückliche Gedanken ist von größter Wichtigkeit, doch sie kann nur Früchte tragen, wenn wir auch während des ganzen Tages unsere Handlungen den fundamentalen Grundsätzen eines glücklichen Lebens unterstellen. Liebe und freudige Einsatzbereitschaft gehören zu den größten und wichtigsten Gaben Gottes. Es ist erstaunlich, was Liebe und tiefe Teilnahme erwirken können.

Der Weg zum Glück: Halte dein Herz frei von Hass und deinen Geist frei von Angst und Sorge. Lebe einfach, erwarte wenig, gib viel. Erfülle dein Leben mit Liebe, verbreite Fröhlichkeit.

Gelassenheit

Gottes Maß ist das einzig richtige Maß für unser Lebenstempo. Was Gott tut, ist wohlgetan, und er tut es ohne Hast und Unruhe.

Beruhige dich! Alles, was du wirklich brauchst, wird dir gegeben, wenn du mit Ruhe und ohne Hetze daran arbeitest. Wenn das, was du erstrebst, trotz deiner Bemühungen und trotz Gottes Führung nicht erreicht wird, dann hat Gott es anders bestimmt, dann muss es so sein. Und wenn du es vermisst, dann musst du es eben missen. Entschließe dich endgültig, dein Lebenstempo gesund und gottgewollt zu gestalten. Eine Methode, dies zu erreichen, besteht darin, dass wir uns entspannt hinsetzen und friedliche Gedankenbilder durch unseren Geist ziehen lassen: Berge, Wälder, Täler, ein ruhig fließender Strom oder ein vom Mondlicht überfluteter, stiller See...

„Kommet her zu mir alle, die ihr mühselig und beladen seid; ich will euch Ruhe geben.“ Und: *„Frieden lasse ich euch zurück, meinen Frieden gebe ich euch. Nicht wie die Welt gibt, gebe ich euch. Euer Herz lasse sich nicht beunruhigen und verzage nicht!“* (Joh 14, 27)

Wer ein ruhiges Gemüt gewinnen will, muss sich täglich darum bemühen. Der einzig sichere Weg besteht in der regelmäßigen, beharrlichen Anwendung geistiger Leitgedanken, in der Realisierung der Erkenntnisse und in der gläubigen Entwicklung eines schöpferischen Vertrauens. Ich schlage vor, dass wir mit der einfachsten Methode beginnen: Werden wir körperlich

ruhig! Wenn wir ruhig sein wollen, müssen wir uns beruhigende Gedanken zuführen. Eine bestimmte Körperhaltung kann auch zu einer bestimmten Geisteshaltung führen.

Meditation

1. Setze dich entspannt in einen Stuhl. Mache es dir bequem. Lenke deine Gedanken ausschließlich auf die Entspannung deines Körpers. Beginne mit den Zehen, denke an jedes Glied, an jeden Muskel bis hinauf zum Kopf – entspanne sie alle. Unterstütze den Vorgang, indem du sagst: Meine Zehen sind entspannt – meine Arme sind entspannt – mein Hals ist entspannt...
2. Stelle dir dein Gemüt als Oberfläche eines Sees vor, der von einem wilden Sturm gepeitscht wird. Stelle dir vor, wie sich der Wind legt und die Wellen sich beruhigen, immer mehr beruhigen, bis der See still und spiegelglatt daliegt.
3. Verweile in Gedanken einige Minuten beim schönsten und erhabensten Anblick, den du je erlebt hast: ein Sonnenaufgang in den Bergen, eine Mondnacht auf dem Meer. Lasse dieses Erlebnis in der Erinnerung neu aufleben.
4. Wiederhole langsam und ruhig mit melodischem Tonfall Worte, deren Inhalt Ruhe und Frieden bedeutet, wie: Ruhe, Friede, Sicherheit, Freiheit, Stille. Denke dir Worte aus, die dir besonders entsprechen – wiederhole sie langsam und lasse dich von ihrem Sinn durchdringen.
5. Erwähne dich an Gelegenheiten in deinem Leben, da Gott dein Leben beschützt und dein Schicksal gnädig geleitet hat. Denke daran, dass er dir bisher geholfen hat, mit deinen Sorgen fertig zu werden. Sprich laut die Worte eines alten Liedes: „Solange ich unter deinem Schutz stehe, wirst du, mein Gott, mich führen...“
6. Wiederhole die folgenden Worte, die einen wundervollen und beruhigenden Einfluss auf Körper und Geist ausüben: „Du gibst Frieden dem, der seine Sache auf dich baut.“ Wiederhole diese Worte, wenn möglich, laut mehrmals im Laufe des Tages, damit sie dich bis zum Abend begleiten. Glaube und vertraue auf ihre aktive Kraft; vertraue ihrer positiven Wirkung auf Körper und Seele.

Glauben & Wollen / Hindernisse überwinden

Wer Gutes erwartet und an das Gute glaubt, wird Gutes ernten.

Das will natürlich nicht heißen, dass wir lediglich durch unseren Glauben alles erreichen können, was wir wünschen oder erstreben. Wenn wir uns Gott anvertrauen, wird er uns so führen, dass wir uns nichts wünschen, was nicht in Übereinstimmung mit unserem Besten und mit der göttlichen Harmonie wäre. Wenn wir aber wirklich glauben, rücken Dinge, die uns vorher unmöglich erschienen, in den Bereich des Möglichen.

„Alles ist möglich dem, der glaubt.“ (Mk 9, 23)

„Wenn ihr Glauben habt ... wird euch nichts unmöglich sein.“ (Mt 17, 21)

Das Beste erwarten heißt: mit ganzem Herzen (also mit der ganzen Kraft unserer Persönlichkeit) etwas verwirklichen wollen. Wir geben uns oft geschlagen, nicht, weil es uns an den wirklichen Möglichkeiten oder Fähigkeiten gebricht, sondern weil wir uns nicht mit Herz und Seele einsetzen. Wir glauben nicht aus vertrauendem Herzen an unsere Sache, wir sind nicht

mit ganzem Herzen dabei! Wie aber wollen wir positive Ergebnisse ernten, wenn wir nicht gewillt sind, uns auch mit ganzer Kraft und mit allen bejahenden Gedanken dafür einzusetzen? Mit anderen Worten: Was du auch immer tust, tue es ganz! Wisse zuerst, was du willst; dann prüfe, ob es eine gute Sache ist. Ändere deine Geisteshaltung in einer Richtung, die dich dem Gewünschten nahe bringt, und habe Vertrauen. Die schöpferische Kraft des Glaubens und des Vertrauens ist es, die unsere Ziele verwirklicht. Ein Ziel, das gut überlegt ist und zu unserem Besten dient, wird sich verwirklichen, wenn wir in unseren Gedanken ein konkretes Bild davon festhalten. Dazu kommt natürlich verantwortungsbewusste, disziplinierte Arbeit und der beharrliche, vertrauende Glaube an seine Verwirklichung. Dadurch werden geistige Kräfte ausgelöst, die den Erfolg herbeiziehen. Es gibt eine geheimnisvolle Kraft, die jene Ideen verwirklicht, die wir konkret, gläubig und vertrauend in uns tragen.

„Wahrlich, ich sage euch: Wer zu diesem Berg sagt: Hebe dich empor und wirf dich ins Meer! und in seinem Herzen nicht zweifelt, sondern glaubt, dass geschieht, was er sagt, dem wird es zuteil werden. Darum sage ich euch: Alles, was ihr bittet in eurem Gebet, glaubet nur, dass ihr's empfangen werdet, so wird's euch werden.“ (Mk 11, 22-24)

Der Berg – das sind unsere Kümernisse, unsere Sorgen und Schwierigkeiten, unsere eigenen Schwächen und unser Unvermögen. Werfen wir unsere Schwierigkeiten ins Meer! Zweifeln wir nicht mehr in unseren Herzen – und es wird uns „zuteil werden“: Wir werden uns selber finden, uns entfalten, Kraft gewinnen und uns innerlich erheben.

Ich schlage Ihnen vor, immer dann, wenn Sie das Leben vor irgendein Problem stellt, zu sagen: „Ich glaube, dass Gott mir die Kraft gibt, das Beste daraus zu machen. Ich erwarte das Beste, und mit Gottes Hilfe werde ich es erreichen.“

Ich bete ungefähr wie folgt:

Lieber Gott, du hast mir diesen Tag gegeben. Ich habe ihn nicht verlangt, doch ich danke dir dafür. Ich habe mit deiner Hilfe das Beste daraus gemacht. Ich habe auch Fehler gemacht, dann nämlich, wenn ich deinen Weg verlassen und deine Ratschläge unbeachtet ließ. Ich bitte dich, mir zu verzeihen. Der Tag brachte mir auch einige Erfolge, und ich danke dir für deine Führung. Jetzt aber ist der Tag vorbei, Erfolg hin oder Misserfolg her, ich bin fertig mit ihm und gebe ihn dir zurück.

„Ich vergesse, was hinter mir ist, strecke mich aber nach dem aus, was vor mir ist.“ (Phil 3, 13)

Beten wir ungefähr so: „Ich gebe diesen Tag, meine Arbeit, meine Lieben und alles, was ich habe, in Gottes Hand. Gott ist die allmächtige Güte. Was immer geschieht, ich bin in Gottes Hand, und was Gott beschließt, will ich als seine Weisheit annehmen.“

Pflege Freundschaften mit positiven und mutigen Menschen. Umgib dich mit Menschen, die bejahend danken, die Vertrauen haben – Vertrauen einflößen und wesentlich sind.

Sei hilfreich anderen Menschen gegenüber. Gib ihnen Mut, Hoffnung und Zuversicht. Zeige ihnen die Kraft positiven Denkens. Hilf ihnen, ihre Sorgen zu überwinden. Damit wirst auch du zusätzliche Kraft und Vertrauen gewinnen.

Versichere dich ständig der Gemeinschaft mit Jesus Christus. Wenn er an deiner Seite ginge, hättest du dann Sorge und Angst? Sage dir immer wieder: Gott ist an meiner Seite, und wenn Schwierigkeiten und Hindernisse auftauchen, erinnere dich daran.

Verzeihen

Wenn dich jemand verletzt hat, bete für ihn. Das hilft nicht immer sofort, aber auf die Dauer hilft es sicher. Bete so lange, bis alle Gefühle der Abneigung und des Ärgers in dir verschwunden sind.

Sprich das folgende kleine Gebet: „Möge mein Herz von der Liebe Jesu erfüllt werden. Möge Gottes Liebe für NN auch mein Herz erfüllen.“ Bitte darum, dass dieser Wunsch dein aufrichtiger Wille werde.

Nimm den Rat Jesu wörtlich: Vergib siebzimal siebenmal! Um es genau zu nehmen: das ist vierhundertneunzigmal. Bevor du jemandem sooft vergeben hast, wirst du frei von Verdruss und nicht mehr nachtragend sein.

Deine Aufregungen, dein Ärger, dein Verdruss, dein Hass – das alles kann einzig und allein zum Verschwinden gebracht werden, wenn Jesus Christus selbst die Kontrolle darüber ausübt. Bete wie folgt: „So wie du einen Menschen vom Schlechten zum Guten führen kannst, so bitte ich dich, meinen Nerven deine Ruhe und deinen Frieden zu schenken. So wie du Macht gibst über die Sünden des Fleisches, schenke mir Macht über die Sünden des Geistes und des Gemüts. Stelle meine Gefühle unter deinen Schutz. Gib meinen Nerven und meiner Seele deinen Frieden.“

Gedanken als dynamische Kräfte

Gedanken sind dynamische Kräfte. Lege deine Probleme in Gottes Hand. Erhebe deine Gedanken über deine Sorgen, sodass du diese von oben, nicht von unten betrachten kannst. Prüfe das, was du anstrebst, genau, ob es im Einklang mit Gottes Willen steht. Versuche nie, eine schlechte Sache zum Erfolg zu führen. Sei sicher, dass dein Streben moralisch, geistig und ethisch sauber ist. Irrtümer und Fehler ergeben nie gute Resultate. Ist unser Denken falsch, dann ist auch das Ergebnis falsch. Darum müssen wir von der Sauberkeit und Rechtlichkeit unserer Wünsche überzeugt sein. Erst dann dürfen wir sie ruhig in Gottes Hand geben und uns vom Endergebnis ein geistiges Bild machen. Alle auftauchenden negativen Gedanken müssen sofort durch positive ersetzt werden, damit der schöpferische Prozess des Erschauens, Glaubens und Verwirklichens nicht unterbrochen wird.

Das große Geheimnis eines glücklichen Lebens besteht in der fortwährenden Verminderung unserer inneren Irrtümer und Fehler und im Anwachsen der Wahrheit in uns selber.

Wenn wir uns wirklich entspannen und unsere Gedanken einer höheren Welt zuwenden, wenn wir ruhen und stille sind, um in Harmonie mit dem Unendlichen zu gelangen, dann werden wir tatsächliche neuer Kräfte und Energien teilhaftig, und zwar solcher Kräfte, die wir beherrschen, nicht etwa solcher, die uns beherrschen.

Es ist nicht die Dauer einer Entspannung, die zählt, sondern ihre Intensität.

Ich atme tief, spreche ruhig, offen, freundlich und respektvoll. Ich halte mein Temperament im Zügel und vertraue auf Gott. Ich habe gelernt, dass man in jeder Lage entspannt, ruhig und freundlich bleiben muss. Im Übrigen heißt es: Vertrauen haben und sein Bestes geben. Auf diese Weise gelingt es meistens, alles zum Guten zu wenden.

Du und Deine Arbeit

1. Entschließe dich, deine Arbeit zu lieben. Auf diese Weise verliert sie den Charakter der Sklaverei und wird zur Freude. Es ist nicht immer nötig, eine andere Arbeit zu suchen, um glücklich zu werden. Ändere lieber deine Einstellung, und deine Arbeit wird sich ebenfalls ändern.
2. Plane deine Arbeit und befolge den Plan.
3. Versuche nie, alles auf einmal zu erledigen.
4. Stehe über deiner Arbeit. Beherrsche sie, bilde dich. Wer mehr kann, arbeitet besser.
5. Was du heute tun kannst, ohne zu hetzen, das verschiebe nicht auf morgen.
6. Bete für deine Arbeit. Dadurch wirst du neue Kraft gewinnen.
7. Denke an den „unsichtbaren Partner“ und vertraue auf ihn. Gott ist sowohl in deinem Büro, deiner Fabrik, deiner Küche als auch in den Kirchen. Er weiß mehr über deine Arbeit als du. Sein Beistand wird dir alles erleichtern.

Umgang mit anderen Menschen

„Und wo immer sie euch nicht aufnehmen, zieht aus jener Stadt weiter und schüttelt den Staub von euren Füßen, zum Zeugnis wider sie!“ (Lk 9, 5) Dies wollte ich erwähnen, damit Sie es sich nicht allzu sehr zu Herzen nehmen, wenn es Ihnen nicht gelingt, die Sympathien aller Menschen zu erwerben.

Es liegt vor allem an uns selber, natürliche und erfreuliche Beziehungen zu anderen Menschen zu schaffen.

Die Kunst, beliebt zu sein, liegt vor allem in einem natürlichen Wesen.

Das Christentum lehrt, dass es eine Grundeigenschaft gibt, mit der wir uns die Zuneigung unserer Mitmenschen erwerben können: aufrichtiges Interesse und Liebe für die anderen. Wenn wir diese Eigenschaft entwickeln, ergeben sich die anderen fast von selbst.

Ein wichtiger Faktor im Umgang mit anderen ist Achtung, die wir ihnen entgegenbringen. Bringen wir einem Menschen Achtung entgegen, zeigen wir ihm unseren Respekt vor seiner Persönlichkeit, dann erhöhen wir sein natürliches Selbstgefühl, und er wird uns für diese Förderung und Wertschätzung dankbar sein.

Fördere so viele Menschen wie möglich. Tue das selbstlos; tue es, weil jeder Mensch Möglichkeiten hat, die er entwickeln kann. Hilf mit, sie zu entdecken und zu entfalten. Wenn du das tust, wird es dir nie an wahren Freunden fehlen. Bringe deinen Mitmenschen aufrichtiges Interesse entgegen, tue Gutes für sie, und du kannst ihrer Zuneigung gewiss sein.

- Lerne, Namen zu merken. Der Name eines Menschen bedeutet ihm viel. Wenn du dich nicht daran erinnerst, verrätst du deine innere Interesslosigkeit.

- Sei umgänglich. Mache es anderen nicht unnötig schwer, mit dir zu verkehren. Sei nicht steif!
- Übe dich in der Kunst, die Dinge natürlich und nicht schwer zu nehmen. Reibe dich nicht an ihnen auf.
- Sei kein Egoist. Hüte dich davor, zu zeigen, dass du alles besser weißt. Gib dich natürlich.
- Entwickle die Eigenschaft, Interesse an anderen zu nehmen. Die Menschen werden sich freuen, mit dir zu verkehren und Anregung von dir zu empfangen.
- Gib dir Mühe, die scharfen „Ecken“ deines Charakters abzuschleifen.
- Trachte aufrichtig im Sinne des Christentums danach, jedes Missverständnis im Verkehr mit anderen Menschen aus der Welt zu schaffen. Trenne dich von allen Ressentiments.
- Übe dich in der Fähigkeit, anderen Menschen Sympathie entgegenzubringen. Übe dich so lange, bis du für sie aufrichtiges Verständnis empfindest.
- Verpasse keine Gelegenheit, ein anerkennendes Wort über den Erfolg anderer zu sagen. Vergiss auch nicht, entmutigte und sorgenvolle Menschen deiner Anteilnahme zu versichern.
- Mache deine Überlegungen zu einem starken und tiefen Bestandteil deiner Geisteshaltung. Gib den Menschen das, was ihnen nützt: Mut, Zuversicht, Kraft, um das Leben besser zu meistern. Achte ihre Persönlichkeit. Ermutige sie, und sie werden dir dafür Zuneigung und Sympathie entgegenbringen.

„Der Herr, der ewige Gott, der die Enden der Welt erschaffen hat, wird nicht müde noch matt; seine Einsicht ist unerforschlich. Er gibt dem Müden Kraft, und Stärke genug dem Unvermögenden. Die Knaben werden müde und matt, und die Jünglinge fallen; aber die auf den Herrn harren, empfangen immer neue Kraft, dass sie auffahren mit Flügeln wie Adler, dass sie laufen und nicht ermatten, dass sie wandeln und nicht müde werden.“ (Jes 40, 30-31)

Glaube, dass Gott dir genügend Kraft geben kann, wenn du stets in Kontakt mit ihm bleibst. Vertraue auf ihn und lasse dich von seiner Kraft durchdringen. Es gibt eine höhere Macht, und sie kann uns in allen Dingen beistehen. Wer die Verbindung mit ihr sucht, wird ihrer auch teilhaftig werden. Diese höhere Macht steht immer zu unserer Verfügung. Wenn wir uns ihr öffnen, wird sie uns erfüllen wie ein Wunder. Alle Menschen in jeder Lage und unter allen Lebensbedingungen können sich ihrer bedienen.

Aus:

Norman Vincent Peale, Die Kraft positiven Denkens, Oesch-Verlag AG, Thalwil – Zürich 1952