

**Übung:** Versuchen Sie, drei Minuten lang an nichts zu denken. Verscheuchen Sie die Gedanken, sobald sie aufkommen.

Wie hat diese Übung geklappt? Geben Sie eine Note von 1 bis 5: ...

Konzentrieren Sie sich noch einmal und versuchen Sie, nicht an einen roten Elefanten zu denken. Konzentrieren Sie sich zwei Minuten lang.

Haben Sie während dieser Übung an einen roten Elefanten gedacht? .....

*Nun haben Sie es selbst herausgefunden: Es ist unmöglich, seine Gedanken zu kontrollieren - und darum geht es auch*

*gar nicht! Der Fluss unserer Gedanken strömt unausgesetzt und unkontrollierbar, wie das Auf und Ab der Gezeiten. Nicht dass man nass wird, ist dabei das Problem, sondern dass man sich vom Strom mitreißen lässt!*

*Gedanken kontrollieren zu wollen verursacht Probleme, der Versuch, sie zu vermeiden, übrigens auch.*

*Der Schlüssel liegt darin, sich nicht von seinen Gedanken beherrschen zu lassen, sie also als Gedanken anzusehen und nicht als real.*



40