



Glück kommt in Wellen.



{{ contact.VORNAME | default : "Ein herzliches Hallo!" }},
**Stürmische Gedanken - hohe Wellen. Die Frage ist nicht,
ob sie kommen - sondern, ob du sie zu reiten lernst.**
Es geht nicht darum, jede Welle perfekt zu reiten. Das
Entscheidende ist, wieder aufzusteigen, wenn sie dich abwirft.

Dein Geist ist wie ein Ozean - tief, weit und voller Bewegung

Gedanken kommen und gehen wie Wellen auf dem Wasser.
Manche sind sanft und beruhigend, andere stürmisch und
beängstigend. Doch eines haben sie gemeinsam: **Sie sind
vorübergehend.**

Gedanken sind keine Tatsachen.

Sie sind mentale Ereignisse, die auftauchen, verweilen und wieder
verschwinden. Sie definieren nicht, wer du bist, und sie bestimmen
nicht deine Realität – es sei denn, du gibst ihnen diese Macht.

Wenn Wellen bedrohlich erscheinen

Besonders herausfordernd sind Gedanken, die sich aufdrängen
und Angst auslösen, wie zum Beispiel: „*Hoffentlich werde ich nicht*

verrückt.“

Solche Gedanken können sich wie Tsunamis anfühlen, die dich zu überwältigen drohen. Doch auch sie sind nur Wellen – kraftvoll, aber nicht unbezwingbar.

Die Meta-Position: Der Blick von oben

Stell dir vor, du könntest über deinem eigenen Geist schweben und beobachten, was dort vor sich geht. Diese Perspektive – die Meta-Position – ermöglicht es dir, Abstand zu deinen Gedanken zu gewinnen. Du siehst die Wellen kommen und gehen, ohne dich von ihnen mitreißen zu lassen.

Diese Fähigkeit zur Selbstbeobachtung ist ein Geschenk deines Gehirns. Sie erlaubt dir, innezuhalten, zu reflektieren und bewusst zu entscheiden, welchen Gedanken du Aufmerksamkeit schenkst und welchen nicht.

Zwangsgedanken: Wenn Wellen immer wiederkehren

Manche Gedanken kehren immer wieder zurück und lösen erheblichen Leidensdruck aus. Diese sogenannten Zwangsgedanken sind nicht gefährlicher als andere Gedanken, aber sie fühlen sich oft bedrohlicher an. Der Unterschied liegt nicht im Inhalt, sondern in der Bewertung und der emotionalen Reaktion darauf.

Indem du lernst, auch diese Gedanken aus der Meta-Position zu betrachten, kannst du ihre Macht über dich verringern. Du erkennst sie als das, was sie sind: **vorübergehende mentale Ereignisse, nicht mehr und nicht weniger.**

Es ist wichtig, dir dieser Wahrheit bewusst zu werden: **Gedanken sind keine Tatsachen.**

Sie haben nur die Bedeutung und Macht, die du ihnen gibst. Diese Erkenntnis ist keine Abwertung deiner Erfahrungen, sondern eine Einladung zur Selbstermächtigung.

Mit Mitgefühl und Klarheit möchte ich dich ermutigen, deine Gedanken zu beobachten, ohne dich von ihnen beherrschen zu lassen. **Erkenne die Wellen, reite sie, und wenn du ins Straucheln gerätst, steige wieder auf dein Surfbrett.**

Jede Welle ist eine Gelegenheit zum Lernen und Wachsen.

Herzlichst,
Magdalena 🤍

PS: Um dich nicht von den Wellen mitreißen zu lassen, brauchst du vor allem eines: **emotionale Ressourcen**. Die passenden Ressourcen für herausfordernde Zeiten zu finden, dabei unterstütze ich dich von Herzen gern.

Jeder Surfer weiß: Ohne Unterstützung lernst du langsamer, stürzt öfter – und verlierst manchmal den Mut, wieder aufs Brett zu steigen. Warum mühsam alleine kämpfen, wenn es gemeinsam leichter geht? Jede Welle, die du nicht reitest, wirft dich nur weiter zurück – und kostet Kraft.

Melde dich bei mir, damit du wieder die Kontrolle über deine Wellen übernimmst! 🙌

Mail an Magdalena



PPS: Bock auf Wanderschuhe statt Bürostuhl? 😊

Am **14. Juni** tausche ich die Tastatur gegen Traumpfade und führe gemeinsam mit Helga eine herrliche Wanderung auf den **Rainstock bei Gaming**.

Am Gipfel winkt kein Pokal – aber ein grandioser Ausblick und der wohlverdiente Einkehrschwung auf der idyllischen **Gföhler Alm**. Was's zum Essen gibt? Entweder deftige Fleischknödel oder saftiger Schweinsbraten – je nachdem, worauf die Hüttenwirtin gerade kulinarisch eskaliert 😋

Für Abenteurer gibt's noch einen kleinen Bonus-Abstecher zum **Schleierfall** – romantisch, wild und absolut "Fotopreis"-verdächtig. Lust bekommen? Dann schnür die Wanderschuhe und klick hier für mehr Infos 

Infos zur Wanderung

Follow Me:



Dr. Magdalena Mischkounig
3204 Kirchberg an der Pielach

Tel: +43 650 6200581

Mail: kontakt@meet-greetmischkounig.com

If you no longer wish to receive this newsletter,
[click here to unsubscribe.](#)