

Die drei Siebe des Sokrates

Hast du dich schon mal gefragt, wie viel von unserer täglichen Kommunikation auch noch nach einem oder gar drei Jahren für dich von bleibendem Wert ist?

Wie viel, von dem was täglich auf uns niederprasselt, wirklich notwendig ist?

Abgesehen von der Informationsflut, die unsere Medien tagtäglich bereithalten, sind wir ständig zwischenmenschlicher Kommunikation ausgesetzt. Wobei deren Nutzen nicht selten fraglicher Natur ist. Die meisten unserer Artgenossen lassen sich mit Hingabe als Überbringer, sogenannter kleiner „Alltagssensationen“ missbrauchen. Ohne zu hinterfragen werden jegliche „Neuigkeiten“ bereitwillig gestreut.

Wenn man ehrlich zu sich selbst ist und sich einige Zeit dabei beobachtet muss man eingestehen selbst auch des Öfteren in derartiger Art und Weise zu agieren.

Nur – was bewirkt man damit?

In der Regel haben diese „Neuigkeiten“ einen mehr oder weniger negativen Aspekt. Man konzentriert sich damit oftmals auf Negatives! Durch den Fokus auf Negatives bewirken wir allerdings, gemäß dem Gesetz der Anziehung, dass negative Ereignisse und Begebenheiten angezogen werden.

„Du bist was du denkst!“

Gerade deshalb sollte man sehr umsichtig mit seinen Gedanken und noch viel mehr mit seiner Wortwahl sein. Eine nette Geschichte um sich den Umstand ab und zu ins Bewusstsein zu rufen ist die von den drei Sieben des Sokrates:

Zu Sokrates, dem griechischen Philosoph, kam ganz aufgeregt einer seiner Schüler. „Sokrates! Ich muss dir unbedingt was erzählen. Hast du schon gehö.....“

Sokrates unterbrach ihn: „So, so, du hast also Neuigkeiten für mich. Hast du hinterfragt ob diese Neuigkeiten auch wirklich wahr sind?“

„Nein, habe ich nicht, aber der.....“

„Also wirklich! Ist es wenigstens etwas Positives das du mir erzählen willst?“

„Nein, von positiv kann keine Rede sein, weil der...“

„Aha! Etwas negatives auch noch! Dann wird es mir hoffentlich von Nutzen sein?“

„Von Nutzen kann ich nicht gerade sagen, weil eben der“

Sokrates wandte sich seinem Schüler zu und erwiderte:

„Du willst mir etwas erzählen was weder nützlich noch positiv ist und außerdem ist es nicht mal der Wahrheit entsprechend! Bitte verschwende unsere wertvolle Zeit nicht mit solchen unnötigen Geschichten!“

In dieser Geschichte liegt viel Weisheit verborgen.

Konzentriere dich auf Positives! Damit ziehst du keine negativen Energien in dein Wirkungsfeld.

Konzentriere dich auf Nützlich! Nur, wenn du dich auf, für dich persönlich, nützliche Dinge konzentrierst wirst du deinen Zielen näher kommen. Alles andere bedeutet nur einen Umweg für dich.

Konzentriere dich auf wahre Begebenheiten! Damit ist hier gemeint, sich nicht mit irgendwelchen Gerüchten oder Halbwahrheiten die Zeit stehlen lassen.

Mentaltraining Eich

Wenn wir uns das Prinzip der drei Siebe aneignen, oder auch nur teilweise aneignen und dazu zählt schon das Bewusstmachen, dann werden wir feststellen wie viel unnötigen Ballast wir tagtäglich übermittelt bekommen und zum Teil auch selbst weitertragen.

Allein schon das Weitererzählen der Geschichte bewirkt oftmals eine kleine Gedankenregung bei unserem Gegenüber. Somit tun wir auch noch Gutes, nicht nur für uns selbst sondern auch für unsere Mitmenschen.

Viel Spaß beim Weitererzählen!