Katja Hammerschmidt

TIERKOMMUNIKATION • FOTOGRAFIE • ENERGIEARBEIT

Warum ich keine Nachrichten mehr schaue

Und was Dankbarkeit mit Dir macht

Hi lieber {{contact.VORNAME}}, Hi liebe {{contact.VORNAME}}, Hi Du,

vor einiger Zeit hab ich gemerkt, dass mir etwas nicht guttut – nicht körperlich, sondern mental. Ich war angespannt, schnell genervt, pessimistischer als ich es von mir kenne.

Und irgendwann habe ich mich gefragt: was lasse ich da eigentlich den ganzen Tag in meinem Kopf?

Und dann habe ich zwei Dinge gemacht, die sich zunächst ganz schön radikal anfühlten:

1. Ich schaue keine Nachrichten mehr

Die meisten Nachrichten drehen sich für meinen Geschmack viel zu oft um Krisen, Katastrophen und Konflikte.

Verständlich vielleicht – aber wenn ich zu viel davon konsumiere, merke ich, was es mit mir macht: Angst, Anspannung, Zukunftssorgen. Und so möchte ich mich nicht dauerhaft fühlen.

2. Ich habe meinen Instagram-Feed aufgeräumt

Nicht dramatisch oder mit großem Plan. Ich habe einfach angefangen, Accounts zu entfolgen, bei denen ich mich nach dem Scrollen schlechter fühlte als vorher. Und ich habe Accounts gesucht, die das Gegenteil machen.

Was mich dabei überrascht hat: es gibt sie wirklich – Accounts, die täglich gute Nachrichten teilen. Nicht naiv, nicht kitschig, sondern echte Geschichten darüber, was in der Welt funktioniert, was Menschen füreinander tun, was gelingt.

Warum ich das getan habe

Wenn wir den ganzen Tag Nachrichten über das lesen, was schief läuft, dann fällt es uns immer schwerer, das Gute wahrzunehmen, selbst wenn es direkt vor uns steht. Denn was wir täglich konsumieren, prägt, worauf wir unseren Fokus richten.

Das heißt nicht, dass wir unsere Augen verschließen sollen vor den Dingen, die noch verbessert werden können. Versteh mich nicht falsch.

Aber wenn wir etwas zum Positiven verändern wollen, hilft es, unsere Aufmerksamkeit auch auf die Dinge zu richten, die schon gut funktionieren.

Das hat nichts mit Schönreden zu tun. So funktioniert Aufmerksamkeit.

Wir können nicht kontrollieren, was in der Welt passiert. Aber wir können beeinflussen, worauf unser innerer Fokus sich richtet.

Was mir dabei hilft

Dankbarkeit ist eines der wirkungsvollsten Werkzeuge, die ich kenne. Nicht als Selbstoptimierungsprogramm, nicht als spirituelle Pflichtübung, sondern

als ehrliche Übung:

- Wo in meinem Leben läuft heute schon etwas gut?
- Wer oder was tut mir gerade gut?
- Was würde ich vermissen, wenn es plötzlich nicht mehr da wäre?

Je öfter Du das trainierst, desto leichter fällt es Dir, das Gute zu sehen. Nicht weil Probleme verschwinden, sondern weil Dein Blick weiter wird.

Wenn Du magst, fang heute mit einer einzigen Sache an:

Schreib heute Abend drei Dinge auf, für die Du dankbar bist. Ganz konkret aus Deinem Alltag. Das reicht.

Manchmal beginnt Veränderung erstaunlich unspektakulär. Mit einem entfolgten Account oder einem dankbaren Gedanken.

Alles Liebe, auch von Maël
Katja

P.S.
Wenn Du ähnliche Gedanken hast – schreib mir gern. Ich lese jede Mail selbst und antworte Dir ganz bestimmt. kontakt@katjahammerschmidt.de

P.P.S.
Und spannend wird es übrigens, wenn wir diesen Gedanken mal auf unsere Pferde übertragen. Denn auch da macht es einen Unterschied, worauf wir unseren Fokus legen.

Dazu mehr in meiner nächsten Sonntagspost.

Du wirst gehört. Du wirst gesehen.
Du wirst geliebt.

Dörpfeldstraße 49b • 22609 Hamburg
www.katjahammerschmidt.de

kontakt@katjahammerschmidt.de

Du erhältst diese wöchentlichen Emails zu Themen rund um Pferdepsychologie, Tierkommunikation und Seelenarbeit, weil Du Dich für meinen Newsletter angemeldet oder ein Pferdegespräch bzw. ein Coaching bei mir gebucht hast.

Impressum

Datenschutzerklärung

Klick hier zum Aktualisieren Deiner Email-Adresse!

Hier kannst Du Dich vom Newsletter abmelden.