

Mentales Training – Ausrichtung „Wohin wir schauen“

Eines Tages kam ein Professor in die Klasse und schlug einen Überraschungstest vor. Er verteilte sogleich das Aufgabenblatt, das wie üblich mit dem Text nach unten zeigte. Dann forderte er seine Schüler/ Studenten auf die Seite umzudrehen und zu beginnen.

Zur Überraschung gab es keine Fragen – nur einen schwarzen Punkt in der Mitte der Seite.

Nun erklärte der Professor folgendes:
„Ich möchte Sie bitten, das aufzuschreiben, was Sie dort sehen“

Die Schüler waren verwirrt, aber begannen mit ihrer Arbeit.

Am Ende der Stunde sammelte der Professor alle Antworten ein und begann sie laut vorzulesen.

Alle Schüler ohne Ausnahme hatten den schwarzen Punkt beschrieben -
seine Position in der Mitte des Blattes,
seine Lage im Raum,
sein Größenverhältnis zum Papier, etc..

Nun lächelte der Professor und sagte:
„Ich wollte Ihnen eine Aufgabe zum Nachdenken geben.
Niemand hat etwas über den weißen Teil des Papiers geschrieben.
Jeder konzentrierte sich auf den schwarzen Punkt,
und das gleiche geschieht in unserem Leben.
Wir haben ein weißes Leben erhalten, um es zu nutzen und zu genießen,
aber wir konzentrieren uns immer auf die dunklen Flecken.

Unser Leben ist ein Geschenk, das wir mit Liebe und Sorgfalt hüten sollten
und es gibt eigentlich immer einen Grund zum Feiern -
die Natur erneuert sich jeden Tag,
unsere Freunde,
unsere Familie,
die Arbeit, die unsere Existenz bietet,
die Wunder, die wir jeden Tag sehen.....

Doch wir sind oft nur auf die dunklen Flecken konzentrierte -
die gesundheitlichen Probleme,
der Mangel an Geld,
die komplizierte Beziehung mit einem Familienmitglied,
die Enttäuschungen mit einem Freund,
Erwartungshaltungen usw.....
Die dunklen Flecken sind sehr klein im Vergleich zu allem, was wir in unserem Leben haben,
aber sie sind diejenigen, die unseren Geist beschäftigen und trüben.

Nehmen Sie die schwarzen Punkte wahr,
doch richten Sie die Aufmerksamkeit mehr auf das gesamte weiße Papier und
damit auf die Möglichkeiten und glücklichen Momente in Ihrem Leben
und teilen sie es mit anderen Menschen.“