

# Eine Indianergeschichte



## Zwei Wölfe

Eine Indianerweisheit sagt, in unseren Herzen tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen.

Der eine Wolf ist böse. Seine Waffen sind Angst, Ärger, Neid, Eifersucht, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.

Der andere Wolf ist gut. Seine Waffen sind die guten Dinge, wie z. B. Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.

Stellen Sie sich Ihr Herz vor und die beiden Wölfe, die da wohnen. Wollen Sie wissen, welcher der beiden Wölfe gewinnt?

Die Antwort ist einfach. Es gewinnt der Wolf, den Sie füttern.

Quelle: Zeit zu leben Verlags- und Trainingsgesellschaft mbH, Ralf Senftleben, <https://zeitzuleben.de/welchen-wolf-fuettere-ich/>, 18.4.2020





## Eine Indianergeschichte – erste praktische Übung

Name einfügen: \_\_\_\_\_

### Wie ich mich fühle, ist meine Entscheidung

Ganz viele Menschen denken, dass Gefühle entstehen, weil uns etwas passiert. Ich bin zum Beispiel unzufrieden, wenn der Bus nicht pünktlich kommt und ich im Regen stehe. Doch unsere Gefühle entstehen vielmehr durch unsere Bewertung der Situation, in der wir uns befinden, und durch unsere Gedanken.

Das bedeutet, in gleicher Situation können zwei verschiedene Menschen komplett unterschiedliche Gefühle bekommen. Der Bus kommt nicht und ich werde gerade nass im Regen? Super, dann kann ich ja prüfen, ob meine Jacke wirklich so wasserabweisend ist, wie die Werbung das behauptet!

Worüber haben Sie sich zuletzt geärgert?

Schreiben Sie ein Beispiel auf:

---

---

---

Haben Sie eine Idee, wie Sie es positiv bewerten könnten? Wenn Ihnen nichts einfällt, sprechen Sie mit Ihrem Gruppenleiter darüber.

---

---

---



## Eine Indianergeschichte – zweite praktische Übung

Name einfügen: \_\_\_\_\_



### Stärken stärken statt Schwächen schwächen

Sie sind immer da, unsere beiden Wölfe. Sie schauen uns an, kämpfen um unsere Gunst. Stellen Sie sich vor, Sie laufen mit einer Taschenlampe im Dunklen und leuchten nur auf positive und fröhliche Objekte. Damit „füttern“ Sie nur den guten Wolf. Nehmen Sie all die netten und fröhlichen Objekte bewusst wahr! Entdecken Sie, wie viel Gutes in Ihrer aktuellen Situation präsent ist. Der andere Wolf ist immer noch da, doch er bekommt keine Aufmerksamkeit, kein „Futter“ und kann mich dadurch nicht ablenken.

Worauf ich mich fokussiere, das wächst, wird größer und stärker, wird zur Gewohnheit.

Füttere ich den bösen Wolf, wird dieser in mir präsent, mein Gesichtsausdruck und meine Körperhaltung folgen meinen Gedanken – und das steckt die Menschen um mich herum an. Denn wir Menschen, wir spiegeln das Verhalten des Menschen, der vor uns steht. Und wie reagieren Menschen auf jemanden, der mit einem Böser-Wolf-Gesichtsausdruck durch die Gegend läuft? Sind sie freundlich zu ihm? Geben sie ihm gern, wonach er fragt? Oder beißen sie zurück? Füttern Sie also den guten Wolf in sich.

### Täglich den guten Wolf füttern

Die Formel ist simpel: Tun Sie es täglich. Überlegen Sie täglich, was Ihnen gutes passiert ist, Sie schönes erlebt haben. Schreiben Sie drei Stichpunkte für heute auf:

---

---

---

Quelle: Zeit zu leben Verlags- und Trainingsgesellschaft mbH, Ralf Senftleben, <https://zeitzuleben.de/welchen-wolf-fuettere-ich/>, 18.4.2020

