

# Mittwochs - Männer - Mail

103 / 05 06 08



**Hallo** – Gedanken sind Mächte – nützen Sie heute dieses Potential zum Guten. Das tut Kollegen, Feinden und Freunden gleichermaßen gut.

M<sup>3</sup>-Team  
Friedhelm Geiß

## Denk mal

Worüber Sie wohl nachgedacht haben, bevor Sie das Männermail öffneten? Waren es positive oder negative Gedanken? Wurden sie durch die Gedankengänge gefördert, oder eher blockiert? Haben sie den Weg zum anderen geöffnet oder verbaut? Ich finde es spannend, über das eigene Denken nachzudenken. Denn dass Gedanken eine enorme Macht sind, ist offensichtlich. Und dass sie uns und unser Leben bestimmen, liegt auf der Hand. Laut Statistik denkt der Mensch im Durchschnitt 60.000 Gedanken täglich. 72 Prozent davon sind eher flüchtige und unbedeutende Gedanken, die nur die Zeit und Energie vergeuden. 25 Prozent unserer Gedanken sind im Schnitt eher destruktiv und schaden uns selbst oder anderen. Nur 3 Prozent sind so aufbauend, dass sie uns selbst oder anderen nützen. Wenn das stimmt, ist es mehr als schade, da wir uns durch negatives Denken selber am meisten schaden. Der beste Ausweg ist es, der Anweisung Gottes Folge zu leisten. Kurz zusammengefasst heißt es in einem Brief von Paulus aus dem Gefängnis: „Konzentriert euer Denken auf das Gute“. Ein prägnanter Rat mit einer riesigen Auswirkung. Hätten Sie Lust es einmal zu versuchen und zu sehen, wie sehr diese Haltung ihren heutigen Tag verändern kann? (ernst günter wenzler)

## Das gute Wort:

Orientiert euch an dem, was wahrhaftig, gut und gerecht, was anständig, liebenswert und schön ist. Wo immer ihr etwas Gutes entdeckt, das Lob verdient, darüber denkt nach. Die Bibel: Philipperbrief Kapitel 4 Vers 8

## Zum Schmunzeln

Treffen sich zwei in der Sahara. Sagt der eine: „Bisschen abgelegen hier, was?“ „Na gut. Aber diiiiiese Menge Parkplätze!“

## Gerd von Kunhardt's 7 – Sekunden-Fitness-Tipp

Bevor Sie morgens aufstehen, gönnen Sie sich noch ein kurzes Bewegungstraining: Wirbelsäulendrehung oder langsame Wirbelstreckung.

## Treffend gesagt:

"Der Körper ist der Übersetzer der Seele ins Sichtbare." (Christian Morgenstern)

-----  
Mehr Infos und alle bisherigen Männermails unter: <http://www.maennermail.de> . Dort können Freunde und Bekannte sich auch einklicken in die wöchentliche Mittwochs-Männer-Mail. Oder einfach Blankomail schicken an: [maennermail-subscribe@yahoogroups.de](mailto:maennermail-subscribe@yahoogroups.de)

© M<sup>3</sup>-Team

[F.Geiss@maennermail.de](mailto:F.Geiss@maennermail.de)