

Geschichte von den zwei Wölfen

Ein Indianerhäuptling erzählt seinem Sohn folgende Geschichte:

„Mein Sohn, in jedem von uns tobt ein Kampf zwischen zwei Wölfen.

Der eine Wolf ist böse.

Er kämpft mit Ärger, Neid, Eifersucht, Angst, Sorgen, Gier, Arroganz, Selbstmitleid, Lügen, Überheblichkeit, Egoismus und Missgunst.

Der andere Wolf ist gut.

Er kämpft mit Liebe, Freude, Frieden, Hoffnung, Gelassenheit, Güte, Mitgefühl, Großzügigkeit, Dankbarkeit, Vertrauen und Wahrheit.“

Der Sohn fragt: „Und welcher der beiden Wölfe gewinnt den Kampf?“

Der Häuptling antwortet ihm: „Der, den du fütterst.“

Wir alle verspüren negative oder positive Gefühle. Diese sind aber nicht unberechenbar wie das Wetter - Jeder hat Einfluss auf seine Gefühle.

Denn Gefühle sind die Folge unserer Bewertungen. Wir nehmen Einfluss auf unsere Gefühle, wenn wir achtsam darüber sind, wie wir denken. Und unser Denken speist sich aus den Überzeugungen, die wir haben. Wandeln wir unsere Überzeugungen, verändern sich unsere Gedanken und damit unsere Gefühle.

[zurück](#)

