

Vorwort

Dieses Buch basiert auf praktischer Erfahrung mit Klienten im Alter von 19 – 76 Jahren. Geschlecht, Alter, Ausbildung und Berufserfahrung spielen keine Rolle, wenn es darum geht Mentaltraining verstehen und anwenden zu lernen. Es wird Ihnen deutlich veranschaulichen, dass alles, was Sie brauchen, um **ein glücklicher, zufriedener und erfolgreicher Mensch zu sein**, bereits tief in Ihnen verankert ist.

„Kenne ich schon! Weiß ich schon! Habe ich schon gehört,“ könnten Sie jetzt vielleicht sagen. „**Und ... leben Sie es auch schon?**“

Um Mentaltraining in mein Leben zu integrieren und auch für meine Lebensplanung wirklich nutzen zu können, reichte meine sehr fundierte und gute Ausbildung leider noch nicht. Es bedurfte einiger zusätzlicher Fachliteratur, unterschiedlichste Seminare und das Studieren des Verhaltens von Klienten um schlussendlich diesen einfachen und für jeden verständlichen Weg zu finden, um mich selbst und andere mental trainieren und unterstützen zu können.

Meine ersten Klienten, Familie und Freunde halfen mir, diesen ersten wichtigen Weg der **Selbsterkennung und Selbstreflektion** so zu gestalten, dass er für jedermann durchführbar und verständlich ist. **Mentaltraining** lehrt einem dann den **Umgang** und das **Nutzen** dieser **Erkenntnisse**. **Logisch, verständlich** und **durchführbar** ist dieses Trainingsprogramm, das Ihnen die **Funktionen Ihres Geistes** aufzeigt und Sie diesen wie selbstverständlich nutzen lassen wird.

Mein größter Dank gehört daher den tapferen Abenteurern, die sich dieser Herausforderung stellten und mir ihr Vertrauen schenkten. Denn für uns alle deutlich erkennbar ist, dass mit jedem Tag, den ein Mensch älter wird, seine Unvoreingenommenheit schwindet. Diese jedoch bewahrt für die Lebensgestaltung wichtige Eigenschaften, wie **Neugierde, Phantasie, Kreativität, Begeisterungsfähigkeit, Optimismus** und **Herausforderung**, für uns auf.

Umso dankbarer bin ich, Menschen um mich zu haben, die sich zumindest ihre Neugierde und ihren Entdeckergeist erhalten konnten und offen waren, dieses Trainingsprogramm zu erproben und schlussendlich zu formen.

Verstehen Sie mich jetzt bitte nicht falsch, denn ich behaupte hier nicht, Mentaltraining neu erfunden zu haben. Doch es hat sich durch die Erfahrung und das Arbeiten mit meinen Klienten ein Trainingsprogramm ergeben, dass es einem leicht macht, **Mentaltraining** für sich selbst **anzuwenden** und zur Lebensgestaltung **nutzen** zu können. Einige Übungen und Ideen aus diesem Buch werden jedem diplomierten Mentaltrainer als Werkzeuge gelehrt. Doch nahezu jedes Fachbuch beschränkt sich auf ein spezielles Gebiet oder ein spezielles **Werkzeug**.

Ich hingegen möchte mit meinem Buch diese Grenzen verwerfen. Denn für mich zeigte sich, dass es fast immer mehrerer Werkzeuge, klarer Erläuterungen und entsprechend vielen Beweis antretenden Experimenten bedarf, um sich selbst zu erfahren und sich damit selbst trainieren zu wollen und zu können.

Nicht zuletzt auch, weil das Erkennen und Entlarven der Schweinehunde des Lebens leider nicht ausreicht, um Sie zum Großteil aus der Lebensgestaltung auszuschließen.

Die Schweinehunde meines Lebens sind heute bewusste und kontrollierte Begleiter, die kein Recht genießen, das ich Ihnen nicht ausdrücklich gewähre. Natürlich ist dies mit gewissen **Veränderungen** verbunden.

Trotz dieser Lebensumstellung habe ich mich jedoch in meinen Wesenszügen nicht gravierend verändert. Ich bin immer noch leidenschaftlich und daher gelegentlich auch aufbrausend. Ich bin heute nur noch ein gesund besorgter Elternteil, der den Entdeckergeist seiner Kinder Raum lässt und diesen selbst noch lebt. Ich bin auch immer noch eine Träumerin, jedoch eine Träumerin, die an der Verwirklichung Ihrer Träume arbeitet.

Der Unterschied zu früher liegt also im Detail und darin, dass ich mich für meine Wesenszüge nicht mehr verurteile und **mich annehme, wie ich bin!**

Den Großteil meiner Lebenszeit verbringe ich zufrieden und glücklich mit mir und meinem Leben. Wie jeder Mensch möchte ich mich natürlich immer noch weiterentwickeln.

Meistens bekomme ich nicht immer, sofort und gleich was ich will. Trotzdem verfolge ich laufend und beharrlich neue Ziele und arbeite an der Erfüllung meiner Wünsche und Träume. Doch genau das ist es auch, was mein Leben **aufregend, interessant** und so **lebendig** macht.

Ich bin mir heute meiner **Lebenszeit** bewusst und **nutze, liebe, genieße** und **lebe** sie **an jedem Tag** meines Lebens!

Sie auch?

Einleitung

Laufzeit – Lebenszeit

Jede DVD hat eine Laufzeitangabe! Jede Batterie hat eine gewisse Lebenszeit, bzw. Laufzeit und jede Glühbirne hat ein Ablaufdatum!

Dem einen mehr bewusst, dem anderen weniger, haben auch wir eine gewisse Zeit zur Verfügung, **um zu leben**.

Ich nenne es die Laufzeit, da wir die meiste Zeit unseres Lebens dem Leben hinterher laufen.

Die einen schneller, die anderen gemächlicher! Doch wie viele Momente unseres Lebens genießen wir bewusst, gerade da zu sein, wo wir gerade sind?

Hat doch schon Mark Twain den wundervollen Rat gegeben:

„Gib jedem Tag die Chance, der beste deines Lebens zu werden!“

Ein toller Vorsatz, doch man fragt sich:

- Ist das überhaupt möglich?
- Ist es wirklich möglich, jedem Tag, an dem wir unseren Verpflichtungen nachkommen und daher nahezu denselben Ablauf wie am Vortag haben, eine Chance zu geben, einer der besten Tage unseres Lebens zu werden?
- Muss an solchen Tagen nicht etwas ganz Besonderes und Außergewöhnliches am Programm stehen?
- Kann ein Tag des wöchentlichen Alltags wirklich zu einem der besten werden?

Natürlich! Vorausgesetzt, Sie sind mit Ihrem Alltag zufrieden und er macht Sie glücklich. Ist das nicht so, sollten Sie sich mit einigen an sich selbst gerichteten Fragen beschäftigen!

Diese könnten Sie vielleicht sogar schnell beantworten. Doch ob die Antworten Sie befriedigen?

Wenn es welche darunter gibt, die Sie traurig machen oder Ihnen das Gefühl geben, dass diese Antworten sich verändern sollten, dann werde ich Ihnen Ansätze liefern, wie Sie diese selbst verändern können.

Fragen Sie sich bitte jetzt und geben Sie nur gedanklich eine Antwort:

- Was kann oder will ich nicht loslassen, obwohl es mir schadet?
- Womit kann ich nicht abschließen, obwohl es mich bremst und mir Energie raubt?
- Wann habe ich das letzte Mal Bilanz gezogen und festgestellt, dass ich sehr stolz auf mich sein kann?
- Wie viel Zeit nehme ich mir für **mein** Leben?
- Wie viele Stunden meines Lebens genieße ich bewusst und wie viele laufen unerkannt an mir vorbei?

- Was genieße ich wirklich und wie oft nehme ich diesen Genuss wahr?
- Wer liebt mich und wen liebe ich?
- Wen oder was brauche ich und wen oder was übersehe ich?
- Wer oder was bin ich und welche Aufgabe habe ich?
- Wann habe ich mich das letzte Mal ernsthaft betrachtet und für gut befunden?
- Was lähmt mich und was puscht mich?
- Was stresst mich und wovor habe ich wirklich Angst?
- Was will ich und was macht mich glücklich?
- Wohin führt mich dieser von mir eingeschlagene Weg und was ist mein Ziel?

Bei welcher Frage sind Sie hängen geblieben? Bei welcher dieser Fragen haben Sie festgestellt, dass Sie sich einmal damit beschäftigen sollten? Die spontane, geistige Antwort auf welche dieser Fragen beunruhigt Sie, oder verwirrt Sie?

Nehmen Sie sich etwas Laufzeit für dieses Buch! Vielleicht hilft es Ihnen, mehr Lebenszeit zu erfahren!

Vielleicht erreichen Sie hiermit ein Stück Freiheit, über die Sie sich bis heute noch gar keine Gedanken gemacht haben, weil Sie gar nicht wussten, dass es diese Form der Freiheit gibt!



Kapitel 1

DAS SCHNITZEL

1) Gedankenmuster.....

Wir leben Tag ein, Tag aus in unserer Gedankenwelt, die deutlich durch unsere Muster gekennzeichnet ist. Muster, die uns von klein auf anezogen und antrainiert wurden. Unsere Umwelt und die Evolutionsgeschichte haben ihren Einfluss auf uns genommen.

Im Neurolinguistisches Programmieren bezeichnet man dies als die persönliche Landkarte. Als begeisterte Hobbyköchin nenne ich es ein Rezept.

Für uns Österreicher mache ich es jetzt einmal ganz einfach und wir bereiten uns ein Schnitzel mit Erdäpfelsalat (Kartoffelsalat). Die Wahl fängt schon beim Schnitzelfleisch an. Der eine nimmt lieber Schwein, der andere Kalb und der Dritte begeistert sich für Huhn. Das dann bitte dick oder dünn? Ist es jetzt ein Geheimtipp, Schlagobers (Sahne) oder Mineralwasser ins Ei zu mischen, worin wir panieren, oder sind die feingemahlten Brösel das „Um und Auf?“ Gehört der Erdäpfelsalat wirklich süß, oder gehören Sie zu den Menschen, die die Kartoffel lieber sauer halten? Weißer Zwiebel oder roter? Sollte der Kartoffelsalat eine Nacht über ziehen oder reichen auch zwei Stunden?

Vermutlich gibt es das perfekte Rezept. Das perfekte Rezept, das der breiten Masse schmeckt. Doch wer ist die breite Masse? Ist es „die Masse“, die uns in eine Rolle zwingt und unsere persönliche Landkarte oder unser persönliches Rezept vorschreibt? Es sozusagen „richtig stellt“, anpasst und Unterschiede beseitigt?

Ist es die breite Masse, die letztendlich bewertet, klassifiziert und unser Rezept abrundet, damit es jedem schmeckt? Die Frage ist hier, was ist wichtiger? Soll IHR Schnitzel IHNEN schmecken, oder allen anderen. Natürlich freuen wir uns immer alle, wenn unser Geschmack auch andere begeistern kann, doch in erster Linie muss es uns selbst schmecken. Das ist auch der Grund, warum sich die besten Köche dieser Welt durch das eigene Abschmecken von ihren Gerichten überzeugen und sich eben gerne auf ihren ganz eigenen Geschmacksinn verlassen.

Verstehen Sie das jetzt bitte nicht falsch! Ein Schnitzel bleibt ein Schnitzel, ein in Bröseln paniertes Fleisch und der Erdäpfelsalat bleibt ein Salat aus Kartoffeln.

Es sind also nicht alle Wegweiser bzw. Prägungen, Richtlinien und Mitgaben unserer Eltern, Lehrer, Freunde und Vorfahren zu missachten, nur die Tipps und Tricks, wie Ihr Schnitzel Ihnen am besten schmeckt, bleibt einzig und allein auch Ihnen selbst überlassen. Manchmal verbiegen wir uns selbst oder unser Rezept fast bis zur Unkenntlichkeit, nur um es allen schmackhaft zu machen. Bis wir eines Tages feststellen, dass wir ein Schnitzel essen, das uns so eigentlich gar nicht schmeckt. Das ist dieser Zeitpunkt, an dem man dann vor dem Spiegel steht und feststellt, dass das, was man sieht und das, was man nicht sieht, nicht mehr miteinander konform geht. Faltencreme, Schönheitschirurgie und Botox machen uns das Spiegelbild vielleicht erträglicher.

Doch wie sieht es mit unserem Selbst aus, mit unserer Seele und unserer Energie für das Glück? Ich meine nicht die Energie, die uns antreibt, Sport zu machen und die Freizeit mit fantastischen Erlebnissen vollzustopfen oder Perfektion in unserem Job anzustreben. Nein! Ich meine die Energie, die uns ausmacht. Ich meine nicht die Dinge, die Sie haben und wofür Sie ein Teil der Gesellschaft beneidet, weil dieser Teil glaubt, damit selbst glücklich sein zu können. Ich rede auch nicht von positiven Gedanken, die wir täglich versuchen, uns neu ins Gehirn zu brennen, weil uns auch das schon 1000fach in Büchern erklärt wurde. Ich meine einzig und allein: Ihr Befinden, Ihr Gefühl, Ihr Herz und Ihre Seele! Was also genau bedeutet Befinden? Befinden bedeutet genau genommen nichts anderes als: Fühlen, erleben, denken, zulassen und hinter seinen Emotionen stehen zu dürfen!

Wenn Sie sich schlecht fühlen und nicht darüber ärgern, dass Sie sich so fühlen, weil Sie das jetzt so möchten, ist das in Ordnung. Hierbei entscheidend ist, wo Sie derzeit in Ihrem Leben stehen und inwieweit Sie hinter Ihren Emotionen stehen können. Sind Sie gut aufgestellt und glücklich? Beginnt jeder Tag damit, dass Sie mit einem Lächeln aufstehen und sich auf einen neuen tollen Tag Ihres Lebens freuen? Oder können Sie in Ihrem Tag einfach nicht ankommen, weil Stress, Druck und Ängste in den nächsten Stunden auf Sie warten? - Dann brauchen Sie schleunigst ein besseres Befinden und mehr Lebensenergie!

Sie haben keine Ahnung, was ich eigentlich meine? Sie sagen vielleicht sogar: „Wie lächerlich klingt denn das, jeden Tag mit einem Lächeln aufzustehen und sich auf den Tag zu freuen. Es gibt einfach Tage, da hat man unangenehme Dinge vor sich und dann steht man eben nicht so gerne auf und schon gar nicht mit einem Lächeln.“ Klingt das wirklich so lächerlich für Sie, oder könnte es vielleicht doch erstrebenswert sein, vermeintlich Unangenehmes nicht mehr als so unangenehm zu betrachten?

Ohne es zu wissen, haben Sie in Ihrem Sein alles angelegt, was Sie brauchen, **um ein glücklicher, zufriedener, lebensfroher Mensch zu sein**, der sich auf jeden Tag freuen kann, ohne Ängste und Unannehmlichkeiten.

Sie treffen die Entscheidung, ob Sie das möchten. Sie treffen die Entscheidung wie Ihr Tag für Sie werden wird und nicht die Dinge, die Sie an diesem Tag erwarten. Sie sind der Koch! Sie schmecken ab! „Weiß ich eh, aber das ist nicht so einfach?“ höre ich Sie sagen. „Doch“ sage ich und ich möchte es Ihnen beweisen.

Glauben Sie mir einfach mal und Sie werden schon bald erkennen, dass auch Sie die Freiheit zu mehr Lebensenergie, Glück, Mut und Außergewöhnlichkeit, die Sie vielleicht an anderen bewundern, in Ihrem persönlichen Sein schon fest verankert haben. Sie haben es bis heute jedoch noch nicht bewusst wahrgenommen und genutzt. Nur wenn Sie begreifen, dass alles, was Sie brauchen, um glücklicher, zufriedener und einfach schöner leben zu können, tief in Ihnen verwurzelt ist, werden Sie ganz leicht anfangen, Ihr Leben selbst zu bestimmen und zu gestalten.

Mein Ziel ist es nun, Ihnen zu zeigen, wie Sie sich Ihre Einzigartigkeit und Ihr wundervolles Geschenk „das Leben“, Ihre Lebenszeit – leichter, schöner und bewusster machen.

Hierfür gibt es eine ganz besonders wundervolle Sentenz (Sinnspruch), die alle kennen und doch nicht alle anwenden: „Carpe diem!“ – „Genieße den Tag!“ Wörtlich übersetzt: „Pflücke den Tag!“ Carpe diem, wurde aber als deutsche Übersetzung zu „Nutze den Tag!“

Sie werden also ab heute Ihre Tage noch etwas anders nutzen, um alle Folgenden des Lebens wirklich zu genießen. Wenn Sie damit einverstanden sind, dass Sie dieses Buch nicht nur lesen, sondern sich auch erarbeiten, dann steht Ihrem Glück nichts mehr im Wege. Dieses Buch und seine Tipps, sollen Sie **weg von der Laufzeit, hin zur bewussten Lebenszeit** bringen! Natürlich werden Sie hierbei auch mich und meine Ansichten kennen lernen. Mit manchen werden Sie vielleicht konform gehen, andere werden Sie ablehnen. Eine Ihrer schwierigsten Aufgaben

daher wird es sein, meine Tipps und Tricks, Übungen und Weisheiten, trotzdem anzunehmen und weiterzulesen, obwohl Sie Verschiedenes ablehnen. Wenn Sie vor dieser Entscheidung stehen, denken Sie daran, was ich mit diesem Buch von ganzem Herzen bezwecken möchte.

Ich möchte Ihnen zeigen, wie Sie selbst wieder Freude, Zufriedenheit, Liebe, Gesundheit und Glück in Ihr Leben bringen können. Sie müssen mich nicht mögen, nicht mit mir befreundet sein und mich nicht zum Essen einladen, oder sich mit mir unterhalten. Sie brauchen einzig und alleine die Bereitschaft, **ein glückliches, zufriedenes, schönes und selbstbestimmtes Leben führen zu wollen.**

Dabei wünsche ich Ihnen viel Freude an der Erfahrung, Spaß am täglichen Training, aber auch Aufmerksamkeit für Sie selbst und ganz, ganz viel Geduld.

2) ... oder das Tor zum Himmel?

Wen oder was stellen Sie sich darunter vor? Für die einen ist es der ideale Partner, oder Kinder, für andere Reichtum und Erfolg. Vielleicht geht es auch um Ruhm oder Macht, oder einfach nur um eine neue Nase oder die Traumfigur. In jedem auch nur erdenklichen Selbsthilfebuch sagt man an dieser Stelle: „Völlig egal was Sie wollen, Sie können es erreichen!“

Richtig oder falsch?

Lassen Sie uns diese Aussage anhand von Beispielen analysieren:

Sind Sie in der Mitte Ihres Lebens angekommen, haben nie maturiert oder studiert und möchten nun Arzt werden – verlangt dies Ihre völlige Hingabe.

Sind Sie über 45 Jahre alt und haben lange genug Karriere gemacht und beschließen jetzt ein Kind zu bekommen – wird das auch kein Kinderspiel.

Sind Sie 150 kg schwer und man sagt Ihnen, Sport und ein bisschen Ernährungsumstellung reichen, um wieder ein schlanker, gesunder Mensch zu werden. – Ich befürchte, wer immer das auch behauptet, hat keine Ahnung, wie Sie sich fühlen.

Spätestens jetzt habe ich mich mit allen Wundervollbringern und Esoterikern dieser Welt angelegt und vermutlich schreien Sie auch schon aus den eigenen Reihen. Denn natürlich ist alles möglich, doch da bedarf es einer gehörigen Portion an Kraft, Ausdauer und Bereitschaft. Bevor ich also jetzt gesteinigt werde, lassen Sie mich bitte noch ein paar Erklärungen liefern.

Loslassen

Altes loszulassen, um Platz für Neues zu schaffen, heißt jetzt nicht, dass Sie Ihre Partnerin oder Ihren Partner in die Wüste schicken sollen, um sich eine oder einen Neue/n zu suchen! Nein, nein! Hierfür bekommen Sie von mir keine Absolution. Wir beschränken uns vorerst auf alte Muster, alte prägende Aussprüche und Erfahrungen.

Wenn Sie einst einen Freund gefragt haben, ob er Ihnen helfen kann und er hatte keine Zeit, brauchen Sie doch nicht automatisch annehmen, dass er Ihnen nicht helfen wollte und deswegen auch zukünftig nicht helfen wird, oder?

Wenn Ihre Angestellte zum 3. Mal denselben Fehler macht und Sie das schon entsprechend nervt, werden Sie ihr trotzdem noch eine Chance geben, es zu erlernen, oder ist irgendwann wirklich genug?

Unumstritten ist, dass jeder Mensch die Fähigkeit besitzt, zu „VERZEIHEN“. Gott sei Dank! Überlegen Sie mal, wie oft Sie darauf schon angewiesen waren. Der Mensch verzeiht, vergibt und vergisst. Besonders leicht fällt ihm das bei Menschen, die er lieb hat. Schon fast automatisch verzeihen wir unseren Kindern. Das ist auch der Grund, warum wir Freunde, Familie und Partner haben können. Hier fällt es uns nicht allzu schwer, Zorn, Wut, Enttäuschung und Ängste loszulassen. Wären wir nicht in der Lage zu verzeihen, wären wir sehr einsam.

Leider gibt es aber Dinge und Situationen im Leben, die wir nicht verzeihen können. Gefühle, die uns jemand beschert hat, die wir einfach so und in dieser Verbindung nicht haben wollten. Das Schöne ist: Sie müssen nicht unbedingt verzeihen, um Ihren Groll loslassen zu können.

Ich gehöre ganz bestimmt nicht zu denen die sagen, lassen Sie sich beleidigen und Schwamm drüber. Ganz im Gegenteil! Einer meiner besten Freunde hat sich so aus meinem Leben verabschiedet. Denn, auch ich gehöre zu der Kategorie Menschen, die ganz klar sagen: „Wenn jemand vorwiegend schlecht über mich denkt und redet, kann er nicht zu meinem und ich nicht zu seinem Wohl beitragen.“

Jedoch sage ich diesen Menschen, auch nichts Böses nach und wünsche ihnen trotzdem von ganzem Herzen nur das Beste.

Klingt gut und so einfach, ist aber alles andere als leicht. Das ist mir natürlich bewusst!



Vor allem für die noch ganz wütenden, gerade erst frisch Verletzten, gibt es da nur eine große Weisheit.

Schon wieder - dieses Gesetz von Aktion und Reaktion!

Wenn Sie glauben, jemandem etwas Böses oder Schlechtes nachsagen zu können, wäre für Sie ohne Folgen, dann täuschen Sie sich gewaltig!

Warum also sollten Sie sich, noch mit etwaigen Nachwirkungen beschäftigen? Warum soll Ihr Groll auf einen Menschen Sie weiter runterziehen, Ihnen Energie rauben und Ihr Leben somit immer noch maßgeblich beeinflussen oder sogar bestimmen?

Wem Sie die Schuld geben, geben Sie die Macht.

(Dr. Wayne Dyer)

Kein Gericht der Welt kann einen Menschen aus Ihren Emotionen verbannen. Dafür sind Sie alleine zuständig. Sagen Sie sich doch bitte jetzt, wer auch immer Sie verletzt haben mag: „Er/Sie soll in Frieden ziehen!“

„Losgelassen“ bedeutet abgeschlossen und bedarf keiner weiteren Überlegung. Sie können so im Bedarfsfall ganz wunderbar mit diesen Menschen auf einer sehr sachlichen und freundlichen Ebene kommunizieren, ohne sich weiter über sie Gedanken machen zu müssen.

Vielleicht nennen Sie das hart und abgebrüht, ich nenne es gesund.

Ich wette mit Ihnen, bei der Sekretärin, die immer wieder denselben Fehler macht, ist das Loslassen von Untragbarem für Sie ganz logisch und wenig emotional. Diese Erkenntnis haben Sie vermutlich schnell. Wäre die Sekretärin auch Ihre Freundin, sehe das schon wieder etwas anders aus.

Daher sollten Sie „das Loslassen“ zukünftig auch etwas anders betrachten:

Sie haben verschiedene Ebenen der Gefühle. Ex-Partner zum Beispiel werden, sollten Sie Kinder miteinander haben, Ihren Weg zwangsläufig immer wieder kreuzen. Das ist richtig, wichtig und im Sinne Ihrer Kinder. Hier findet die Verabschiedung oder das Loslassen durch das Heben auf eine andere Gefühlsebene statt. Genaugenommen auf die Ebene der Sekretärin, die nicht Ihre Freundin ist.

Loslassen bedeutet, ohne Zorn und Groll Abschied zu nehmen.

Was auch immer Sie verabschieden: Es hatte seinen Sinn und es hatte seine Zeit. Vielleicht war es wunderschön, vielleicht das Ende eines Martyriums. Völlig egal was, wie, wann! Jetzt ist der Startschuss für etwas Neues da. Bedanken Sie sich insgeheim für eine bestimmte Zeit oder eine bestimmte Erfahrung und schließen Sie auf dieser ehemaligen Gefühlsebene ab.

Wenn Sie einen Menschen loslassen möchten, der zwangsläufig immer wieder Ihren Weg kreuzen wird, finden Sie den notwendigen Abstand, indem Sie ihn auf die Gefühlsebene der untragbaren Sekretärin, die nicht Ihre Freundin ist, verschieben.

Atmen Sie tief ein und stellen Sie sich beim Ausatmen eine verschwindende, belastende Situation oder eine verschwindende, belastende Person vor, von der Sie nun Abschied nehmen möchten. Atmen Sie tief aus, bis die ganze Luft aus Ihrem Bauch entwichen ist. Atmen Sie auch alle Gedanken aus, die Sie zu einer bestimmten Situation, oder einem bestimmten Menschen haben, den Sie JETZT friedlich und mit sich im Reinen, loslassen möchten. Wiederholen Sie dieses Loslassen jedes Mal, wenn Sie wieder Gedanken oder Gefühle beschleichen, die Sie nicht mehr haben wollen. Atmen Sie aus und sehen Sie dabei Belastendes vor Ihrem inneren Auge verschwinden. Lassen Sie los, um Platz zu schaffen für Neues. Sie kaufen sich schließlich auch neue Kleider oder Schuhe und trennen sich irgendwann von älteren Modellen. Nur wenn Sie loslassen, werden Sie Platz für Neues, Wunderbares und Schönes schaffen können.

Lernen Sie alte Muster und Denkgewohnheiten loszulassen und fangen Sie an, eigene Interpretationen zu erkennen. Nicht immer sind die Dinge so, wie Sie Ihnen im Moment erscheinen. Vergessen Sie Ihren üblichen Maßstab und Ihre genau definierten Wertigkeiten. Lassen Sie sie los und nutzen Sie dafür Ihre wiedergefundene - logische Toleranz.

Beobachten Sie Ihr Denken und lernen Sie sich selbst und Ihre Filter kennen, die es auszuschalten gilt. Sie erhalten von mir nicht die Aufgabe, neue Maßstäbe zu setzen oder neue Wertigkeiten festzulegen, sondern nur, sie loszulassen. Versuchen Sie diese üblichen Wertungen und Bewertungen zumindest in bestimmten Situationen - NICHT anzuwenden.

Jetzt dürfen Sie wieder ein wenig an sich arbeiten und Gelerntes gleich umsetzen:

Übung 4 - Loslassen

Fällt Ihnen vielleicht eine Alltagsgeschichte ein (wie die Telefonistin oder das versalzene Essen), bei der Sie sich denken, hätte ich nur das Kiss Prinzip angewandt? Oder vielleicht gibt es ja so einen typischen „Aufreger“, der sich laufend in Ihrem Alltag wiederholt?

Schreiben Sie diesen Fall jetzt gleich auf. So werden Sie wieder in dieser oder einer ähnlichen Situation, diese deutlich erkennen und leichter damit umgehen können. Erkennt und an das Kiss Prinzip gedacht, werden Sie sich relativ leicht, schon etwas aus der Emotion herausnehmen können. Damit werden Sie einen anderen Blickwinkel einnehmen und bereits anders reagieren und somit Neues erleben. Ein etwas anderer Ansatz kann definitiv nicht schaden, oder sehen Sie das anders?

Wenn Ihnen so ein „Aufreger“ eingefallen ist, dann betrachten Sie sich beim nächsten Mal in dieser Situation, die Gedanken die Sie dabei beschleichen. Versuchen Sie es mit Empathie und nehmen Sie sich aus dem Gefühl heraus.

Denken Sie an das Kiss Prinzip, wenn Sie die vielleicht immer wiederkehrende Situation verändern möchten und behelfen Sie sich der schon bekannten Formel:

Aktion = Reaktion

Selbst wenn Sie es nicht schaffen, sich aus Ihrem immer üblichen „Aufreger“ ganz herauszunehmen, wird es dennoch eine geringe Veränderung in Ihrem Verhalten geben. Damit tritt das Gesetz Aktion und Reaktion schon ganz automatisch in Kraft. Sie werden erkennen, dass sich die Situation oder die Reaktion Ihres Gegenübers mit Ihrem Verhalten mitverändert.

Bitte denken Sie daran: Sich aus einer Emotion herauszunehmen, heißt nicht, zu einem gefühllosen Menschen zu werden. Üben Sie sich nur darin, sich aus einzelnen Situationen und Ihren damit üblichen Emotionen herauszunehmen, um sich so Handlungsspielraum zu verschaffen.

Gerade ich gehöre zu den Emotionspinkeln schlechthin! Wir alle eigentlich, das heißt meine ganze Familie und ich, lieben das große Gefühl und die großen Emotionen. Jeder der uns kennt oder in unserem Umkreis wohnt, weiß, dass wir das Abbild einer italienischen Großfamilie sind. Oft laut, chaotisch und damit abwechslungsreich. Wir diskutieren manchmal lautstark, genießen aber auch die liebevolle gemeinsame Stille. Manchmal sind wir ein hektischer Haufen, dann wieder ein gut durchorganisierter Familienkreis. Wir bewegen uns zwischen einem ganz gewöhnlichen Alltag und unendlich abwechslungsreichen Tagen. An unseren Weihnachtsabenden treffen 21 Leben zusammen, die lachen, weinen und dennoch schreien vor Glück, dass wir einander haben. Wir schaffen es bereits, an solchen Abenden 4 Generationen unter einem Baum zu versammeln und das erfüllt uns mit einem unglaublichen Stolz.

Ich empfehle Ihnen also ganz sicher nicht, ab heute alle negativen Gefühle zu unterdrücken. Denn Gefühle sind etwas Wunderbares und Belebendes. So zeigt uns zum Beispiel die Verlustangst die Liebe, die wir für einen Menschen empfinden. Die Verzweiflung macht uns manchmal vielleicht deutlich, was wir in unserem Leben nicht missen möchten und führt uns so zur Dankbarkeit.

Vielleicht war es auch schon einmal der Zorn, der Sie zur Verteidigung Ihrer Rechte eine unglaubliche Kraft und Durchhaltevermögen entwickeln hat lassen.

Ich stelle Ihnen nicht die Aufgabe, Ihre Gefühle auszuschalten, sondern nur, Sie in Ihrem Sinne kontrolliert zu nutzen.

Leider gehört auch das negative Gefühl der Traurigkeit zum Leben, so wie der Tod, der das Leben begleitet. Gleichzeitig machen uns diese beiden auch den WERT des Lebens ganz deutlich bewusst. Sogar die Wut hat bedingt ihre Berechtigung. Sie schüttet unserem Körper gelegentlich dringend benötigtes Adrenalin aus. Positive Gefühle, wie zum Beispiel die Liebe, übernehmen dann wohl die wichtigsten Aufgaben des Lebens. So behütet uns das wunderbare Gefühl der Liebe vor dem Aussterben, der Einsamkeit uvm.

Sie sehen also, ich möchte ganz bestimmt nicht, dass Sie Gefühle unterdrücken. Ganz im Gegenteil! Ich möchte nur, dass Sie die Fähigkeit erlangen, im Bedarfsfall, mit Emotionen richtig umzugehen und damit Ihr Handeln überlegt und bewusst nach Ihren Wünschen und Anliegen, zu lenken. Dieser richtige Umgang verlangt das Annehmen und Loslassen können von Gefühlen, wenn belastende Situationen oder bestimmte Herausforderungen auftreten.

Vielleicht haben Sie so ein Problem, oder einen Umstand, der Sie in einem dauerhaft negativen Gefühl erstickt. Damit handeln Sie aus der Emotion heraus. Sie handeln damit Ihrem Gefühl entsprechend und somit immer gleich. Daher erreichen Sie auch immer nur das Gleiche. Wie

wollen Sie diese Situation lösen, wenn Sie das anhaltend negative Gefühl und damit Ihr immer gleiches Handeln fesseln? Sie sehen also, es hat seine Vorteile sich aus einem bestimmten Gefühl, in einer bestimmten Situation, herausnehmen zu können. Es bedeutet jedoch nicht, sich emotional zu verkrüppeln. Es hilft Ihnen einfach nur, überlegt und vielleicht richtig zu handeln und damit mehr positive Gefühle in Ihrem Leben erfahren zu dürfen.

Vergessen Sie nicht! Sie haben immer die Wahl, wo und aus welchem Chaos der Gefühle Sie sich herausnehmen wollen und welche Sie beschließen, zuzulassen. Denken Sie einfach nur immer daran, die schönen Emotionen zu erleben und zu genießen. Jene, die jedoch Kummer und Sorgen nach sich ziehen, sollten Sie aber kontrollieren können. Damit bereichern Sie Ihr Leben ganz wesentlich und sind selbst Ihres Glückes Schmied.

Einleitungsfragen Teil 1

Nun können Sie für sich schon drei Fragen beantworten, die Sie in der Einleitung dieses Buches gelesen haben:

Was kann oder will ich nicht loslassen, obwohl es mir schadet?

Womit kann ich nicht abschließen, obwohl es mich bremst und mir Energie raubt?

Wann habe ich das letzte Mal Bilanz gezogen und festgestellt, dass ich sehr stolz auf mich sein kann?

Zusammenfassung:

Nehmen Sie Ihre Probleme und Emotionen als das an, was Sie sind!

Probleme sind Aufgaben und Herausforderungen, die das Leben an jedermann stellt.

Emotionen nehmen Einfluss auf Ihr Verhalten und bestimmen damit Ihr Leben. Wie man fühlt, ist abhängig von der Wahrnehmung, die durch Filter (Prägungen) oft die Wirklichkeit verzerren. Emotionen können sich jedoch schlagartig verändern und von Ihnen gewählt und bestimmt werden. Natürlich ist es in Ordnung, auch einmal traurig oder enttäuscht zu sein, doch es muss ein endendes Gefühl sein.

Empathie: Einfühlsamkeit mit Abgrenzung benötigen wir, um loslassen zu können. Viele Menschen fühlen sich oft in Ihrer Lebenssituation gefangen. Denken Sie daran, dass die Lösung ohne Annahmen oft eine ganz einfache und simple ist (KISS). Versuchen Sie es täglich und nehmen Sie sich aus einem negativen Gefühl heraus (Empathie) und konzentrieren Sie sich nur noch auf die Lösung und nicht auf das Problem (NIPDSIL).

Erstellen Sie einen Plan und bewegen Sie sich aus Ihrer Gedankenspirale und aus Ihrer Opferrolle heraus und fangen Sie an, zu TUN und Ihren Plan umzusetzen. Heute ist besser als morgen und daher ist es wichtig, heute damit anzufangen, alte Geschichten und Erfahrungen loszulassen, um Neues zu erleben und sich überraschen zu lassen.

Üben Sie sich in Toleranz und heben Sie die Grenzen der Maßstäbe an, die Ihnen Ihre Filter bescheren.

Das Annehmen und Loslassen sind für das Schaffen von Lebensenergie, Lebenszeit und Lebensglück so wichtig, dass Sie noch öfters in diesem Buch darauf stoßen werden.

Erleichtern Sie sich das Loslassen, indem Sie sich die ungesunden Folgen betrachten. Nicht loslassen zu wollen, starr und verzweifelt an etwas fest zuhalten, hat noch nie für eine Weiterentwicklung gesorgt. Oder glauben Sie noch, die Erde sei eine Scheibe oder Frauen dürften nicht das Recht genießen, zu wählen?

***"Groll mit sich herumtragen,
ist wie das Greifen nach einem glühenden Stück Kohle, in der Absicht, es nach jemandem
zu werfen.***

Man verbrennt sich nur selbst dabei."

(Buddha)

Falsche Glaubenssätze

Jetzt dürfen Sie den Sherlock Holmes in sich aufrufen. Erkennen und entlarven Sie so viele falsche Glaubenssätze, wie Ihnen nur möglich sind, damit Sie sie gegebenenfalls bewusst entkräften können.

Ganz allgemeine falsche Glaubenssätze wären zum Beispiel: „*Geld verdirbt den Charakter!*“ Es gibt unzählige Beispiele, die das Gegenteil beweisen. Oder „*Wer hoch hinaus will, fällt auch tief!*“ Spricht das nicht ganz deutlich gegen den Erfolg?

„*Wer einmal lügt dem glaubt man nie.*“ Tja, als dieser Ausspruch geprägt wurde, gab es vermutlich noch keine Politiker.

Solche Aussagen haben also wirklich keine Berechtigung, in Ihrem Unterbewusstsein mit zu agieren und Sie womöglich noch zu behindern oder Ihr Handeln maßgeblich zu beeinflussen.

Redet man zum Beispiel einem Kind lange genug ein, wie dumm es ist, wird es später einmal ein unwissender Mensch sein, mit einem IQ von 128.

Es gibt mittlerweile unzählige Studien, die beweisen, dass solche Glaubenssätze, die in unserem Unterbewusstsein verankert sind, unser Leben maßgeblich beeinflussen.

Freud, Murphy, Frankl, Rhetoriker wie Enkelmann, Magier, die Psychologie aber auch der Buddhismus, alle kennen und arbeiten mit der Kraft und Macht im Inneren eines Menschen. Das „Neurolinguistische Programmieren“, kurz NLP, das oft in Managerkreisen gelehrt wird, um unter anderem Mitarbeiter besser führen zu können, aber auch das Mentaltraining des Sports, arbeiten unter Einbezug des Unterbewusstseins.

Doch Sie haben sich dafür wirklich noch nie interessiert? Das glaube ich nicht!

Kennen Sie vielleicht Aussagen, wie: „Das schaffe ich nicht!“ oder „Ich kann mich einfach nie überwinden!“ oder noch schlimmer „Das oder du machst mich krank!“

Schon öfters mal von jemandem gehört? Ein glatter Wahnsinn, denn, wenn man es sich lange genug einredet, funktioniert das auch.

Genauso funktioniert das mit weniger dramatischen Aussagen, die Ihnen vielleicht gar nicht mehr auffallen, wie: „Ich kann das nicht! Das wird sicher wieder schief gehen! Mir glaubt eh keiner! Wahrscheinlich habe ich eh wieder keinen Erfolg! Ich bin vom Pech verfolgt! Alle nutzen mich aus! Alle putzen sich an mir ab!“ usw.

Solche Aussagen nennt man: Pejorativen und sie sind das Gegenteil von Affirmationen!

Wie also entrümpelt man solche Aussagen: Ganz einfach! Mit einer Realitätsanalyse!

Haben Sie etwas für eine Prüfung gelernt oder sich für Ihr Projekt gut vorbereitet, kann es keinen Grund geben, warum Sie scheitern sollten. Wenn Sie sich allerdings im Vorfeld schon erfolgreich einreden, dass Sie es trotzdem nicht schaffen werden oder irgendetwas schief

gehen wird, dann werden Sie vermutlich ein sogenanntes Blackout erleben und Ihre Leistung bei Bedarf wirklich nicht abrufen können!

Ein anderes Beispiel, das leider sehr oft vorkommt, wäre:

Angenommen, Sie haben sich für einen neuen Job beworben. Sie werden zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen. Reden Sie sich nun erfolgreich ein: „Vermutlich werde ich nicht genommen, weil...“.

Warum folgen Sie dieser Einladung dann überhaupt noch? Ich sage Ihnen, warum! Vermutlich, weil Sie doch Hoffnung hegen. Wie wäre es also, wenn Sie diese Hoffnung unterstützen würden, indem Sie sich nicht schon im Vorfeld aufzählen, warum man Sie für diesen Job nicht einstellen sollte. Realistisch betrachtet haben Sie eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch bekommen, weil Ihre Bewerbung oder Ihr Lebenslauf den Kriterien entsprach. Glauben Sie wirklich, irgendjemand würde sich Zeit nehmen, Ihre Angaben zu prüfen, wenn er Sie schon von vornherein ausschließen könnte? Wohl kaum! Demnach liegt es nun nur noch an Ihnen, was Sie daraus machen. Würden Sie sich im Vorfeld mit Ihren Fähigkeiten und Ihren Erfolgen beschäftigen, statt mit Gründen, die Ihnen den Job aussichtslos erscheinen lassen, hätten Sie ganz bestimmt ein sichereres und damit erfolgreicheres Auftreten. Vielleicht sagen Sie lieber zu sich selbst: „Meine fachliche Kompetenz ist offenbar schon einmal ausreichend und ich werde beim Vorstellungsgespräch alles geben, denn ich möchte diesen Job wirklich gerne haben und werde ihn entsprechend gut machen.“

Dies ist vermutlich nicht gelogen, oder? Ergo: Glaubhaft für das Unterbewusstsein und stimmt Sie aufgrund einer positiven Formulierung fröhlich und selbstsicher. Diese Sicherheit ausstrahlt, erhöhen sich Ihre Chancen auf diesen Job erheblich.

Heben Sie also solche Glaubenssätze, die Sie veranlassen, negativ über ein bevorstehendes Ereignis zu denken aus ihren Verankerungen, indem Sie Ihren Hausverstand benutzen.

Doch oft sind es nicht nur Glaubenssätze, die sich in uns verankern, sondern auch Taten und Gefühle, die uns gezeigt wurden.

Kinder zum Beispiel, die damit aufwachsen mussten, geschlagen zu werden, haben manchmal leider auch als Erwachsener deutlich mehr Gewaltpotenzial, obwohl sie selbst darunter gelitten haben. Da fragt man sich doch warum?

„Du warst böse und musst bestraft werden“, ist die Saat, die zum Glauben führt: „Wenn man etwas tut, das einem anderen nicht gefällt, muss Strafe folgen!“ – Diese kann sich dann natürlich auch „NUR“ durch lautstarke verbale Attacken oder Drohgebärden auswirken. Muss aber nicht sein. Viele Kinder erkennen ihr eigenes Leid dahinter und verleihen diesem Gott sei Dank mehr Gewicht, als dem Glaubenssatz. Natürlich hat nicht jedes Kind, das geschlagen wurde, als Erwachsener noch Nachwirkungen davon. Oft dreht es sich sogar ins Gegenteil.

So war früher die uns Österreichern bekannte „gesunde Watschen“ (erziehungsberechtigte Ohrfeige) bei der Erziehung von Kindern etwas ganz normales. Die nächsten Generationen

haben es jedoch geschafft, diese Form der Gewalt aus der Erziehung von Kindern weitgehend auszuschließen.

Oder stellen Sie sich einmal vor, man hätte Ihnen eine Beziehung vorgelebt, in der einer immer unterdrückt wurde und der andere den Tyrannen spielen durfte. Vermutlich wäre auch Ihr Beziehungsbild davon geprägt. Aber wieso?

Nehmen wir hierfür die veraltete klassische Rollenverteilung an. Der Mann verdient das Geld und die Frau kümmert sich um Haushalt und Kinder. Damit sind Abhängigkeit und Machtverhältnis klar verteilt. Sind Sie die Tochter in dieser Ehe, orientieren Sie sich am Verhalten der Mutter. Sind Sie der Sohn, werden Sie die Rolle des Vaters kopieren wollen. Nutzt dieser seine Machtstellung aus und wird zum Tyrannen, ist dies das einzig normale Verhalten, das die Kinder dieser Partnerschaft erfassen können.

Die Eltern dienen nun mal als Vorbild und Ziel ist es, Ihnen nachzueifern. Natürlich werden Sie älter und wiegen dann Ihre Entscheidungen selbst ab, doch die klassische Rolle, die Ihnen vorgelebt wurde, werden Sie nie ganz ablegen können, wenn Sie sich diese nicht bewusst machen.

Natürlich ziehe ich hier wieder extreme Beispiele heran, doch genauso sind es ganz einfache Gewohnheiten der Eltern, die Kinder als ein Maß übernehmen. Aber auch Lehrer, Geschwister, Freunde, Großeltern, alle nehmen Sie Einfluss auf Ihr Leben und setzen Ihnen durch Weisheiten, Ratschläge, Erlebnisse oder Verhalten unbewusst Glaubenssätze ein. Diese können für Sie passend und richtig sein, aber auch fatale Folgen für Sie haben, indem sie Sie in Ihrer Entwicklung behindern.

Vermutlich lassen sich solche Beispiele an falschen oder negativen Glaubenssätzen und falschen Maßstäben, die Ihr Leben bis jetzt bereits beeinflusst haben, recht zahlreich finden.

Daher möchte ich Sie bitten, sich jetzt einmal damit zu beschäftigen, um schlussendlich die zu erkennen, die Sie maßgeblich daran hindern, sich selbst voll zu entfalten. Denn vermutlich haben Sie sich schon dabei erwischt, dass Sie vielleicht einst Verurteiltes heute selbst leben.

Übung 17 – Falsche Glaubenssätze erkennen

- 1.) Oft rühren diese aus alten Erlebnissen, die Sie immer wieder in ein negatives Gefühl zogen oder noch ziehen. (Streitigkeiten, Angsterlebnisse, Misserfolge, usw.)
- 2.) Es könnten jedoch auch Maßstäbe der Gesellschaft sein, die nicht auf Sie passen und die der Grund dafür sind, dass Sie sich schlecht oder minderwertiger fühlen. (Beruf, Aussehen, Status, Finanzen, usw.)
- 3.) Oder es sind in Ihrem Unterbewusstsein verankerte Aussagen oder angeblich lehrreiche Zitate. (Geld stinkt! Schuster, bleib bei deinen Leisten! Liebe muss man sich verdienen! usw.)

- 4.) Immer wiederkehrende Beschreibungen Ihrer Person können sich ebenso als Glaubenssätze in Ihnen festgesetzt haben.(zu gutgläubig, zu dumm, untalentiert, ängstlich, schüchtern, usw.)
- 5.) Gewohnheiten Ihrer Eltern, die Sie als Maß übernommen haben, ohne Sie selbst einmal zu prüfen (Rauchen, ev. Putzswänge, Essgewohnheiten, Tagesabläufe, usw.)

Meine falschen Glaubenssätze, die mich blockieren, sind:

Maßstäbe der Gesellschaft, die auf mich nicht passen, haben mir folgende Glaubenssätze eingebracht:

Gewohnheiten meiner Eltern, die ich übernommen habe, ohne Sie zu prüfen, haben sich als folgende Glaubenssätze in mir.....festgesetzt.

Ich wurde immer schon gerne als bezeichnet, daher glaubte ich oder glaube ich noch, dass ich war oder bin:

Empfinde ich mich selbst auch so, oder widerstrebt mir diese Beschreibung und warum?

Prägende Ereignisse meines Lebens waren für mich:

Seitdem habe ich mich, oder meine Einstellung, WIE verändert? Folgende Glaubenssätze habe ich mir daraus mitgenommen:

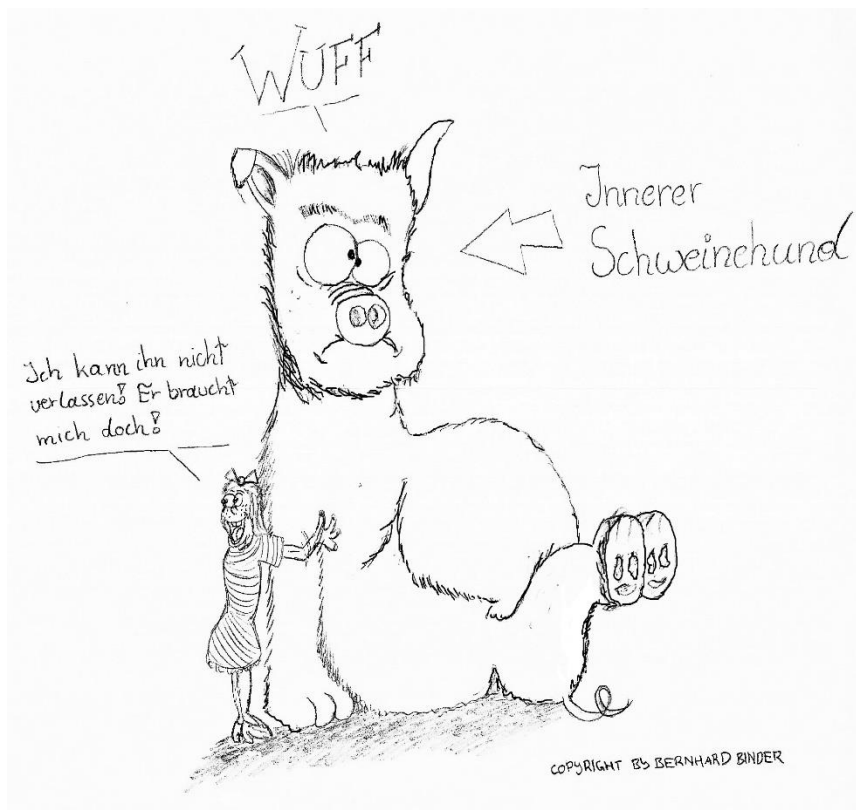
Spätestens jetzt artet dieses Buch für Sie in Arbeit aus. Doch ich habe Ihnen von Anfang an gesagt, dass Sie sich dieses Buch erarbeiten müssen.

Es dient nicht nur Ihrem Hochgefühl und ist kein vollendetes Werk der Motivation. Doch am Ende dieses Buches werden Sie sich selbst kennen. Sie werden wissen, was Sie brauchen, um glücklich leben zu können und Sie werden daran arbeiten, Ihren Teil dazu beizutragen.

Natürlich kann Selbsterfahrung Schmerz zu Tage bringen, doch nur dann, wenn es etwas zu heilen gibt. Seien Sie also frohen Mutes, sich selbst zu heilen. Denn vermutlich finden Sie unter Ihren Aufzeichnungen ganz deutliche Suggestionen, wie zum Beispiel Falschaussagen zu Ihrer Person, oder von Kindheit an geprägte Sprüche Ihrer Eltern, die Sie sich schon als Erwachsener widerlegen konnten. Oder es wurden Ihnen plötzlich für Sie ungesunde Richtlinien oder Maßstäbe bewusst. Diese niedergeschriebenen Glaubenssätze weisen also Zweifel auf, denn sonst stünden sie ja nicht auf Ihrer Liste. Andere werden Sie bei Ihren Überlegungen ausgeschlossen haben und gar nicht auf Ihre Liste gesetzt haben. Denn sie sind für Sie vielleicht richtig und gut. Jetzt fangen Sie an, diese angezweifelten Glaubenssätze richtig zu stellen! Dafür programmieren Sie sich selbst erfolgreich um und lösen Sie damit Blockaden, die Sie bis heute Ihrem inneren Schweinehund zugeschrieben haben.

Das Unterbewusstsein speichert wie ein Computer alles für Sie. Geben Sie einem Computer die falschen Befehle, wird er auch kein richtiges Ergebnis für Sie auswerfen können. Jetzt lernen Sie richtige Anweisungen bzw. Befehle zu geben und alte ungewollte damit zu löschen.

Doch machen Sie sich bitte bewusst, auch Glaubenssätze gehören zu den Dingen, die sich nicht sofort und in der Minute der Erkenntnis auslöschen lassen. Das Umprogrammieren eines Programmes bedeutet schließlich auch einen gewissen Zeit- und Arbeitsaufwand. Doch einen falschen Glaubenssatz bewusst erkannt, entblößt er sich direkt als Schweinehund, der Ihnen schon viele Male den Weg zum Ziel versperrt hat. Dies ist der Lohn, den Sie sofort und gleich erhalten, denn er wird Ihnen zukünftig nicht mehr unerkannt im Wege stehen.



Doch keine Angst, Sie verlieren Ihren Begleiter nicht vollständig. Denn, haben Sie einmal erfolgreich angefangen, Ihr Unterbewusstsein zu prüfen, werden Sie dies von Zeit zu Zeit immer wieder tun. Das ist ganz wichtig und richtig, denn jeder Tag bringt neue Suggestionen, die Sie vielleicht nicht sofort erkennen und die erst zu einem späteren Zeitpunkt Ihren Begleiter wieder hervorrufen.

Schließlich mögen wir diesen Kerl ja auch, denn oft hat er uns schon vor einer Menge Arbeit bewahrt oder als für jedermann verständliche Ausrede gedient. Er ist nun einmal ein Feind der Überwindung, das versteht Mann/Frau doch auch. Bequemlichkeit möchte sich schließlich jeder einmal zubilligen dürfen. Ganz ehrlich, ich auch! Sie nicht?

Doch setzen Sie diesem Lebensbegleiter trotzdem seine Grenzen. Begegnen Sie diesem Schweinehund mit Ihrem Willen und dem unbedingten Wollen, welche getrieben sind durch die Aussicht auf etwas Begehrtes. Ganz automatisch macht dies dann die Überwindung überflüssig. Überlisten Sie diesen müden Kameraden und weisen Sie ihn in seine Schranken.

Der Schweinehund bleibt Ihnen ein treuer Begleiter, den Sie eben wie einen Hund beaufsichtigen müssen. Er ist etwas völlig normales, das zu unserem Leben dazu gehört. Um Ihre Aufmerksamkeit zu erlangen, stupst er Sie immer wieder an. Dies erinnert Sie auch, Glaubenssätze und Ziele zu hinterfragen.

Nun obliegt es wieder Ihnen, einzuhacken und Ihren Begleiter etwas anders zu nutzen und zu erziehen.

Das üben und trainieren Sie zum Beispiel mit Hilfe von

Affirmationen

Sie können also mit täglichen Affirmationen, die für Sie glaubhaft und im Rahmen des selbstbestimmten Möglichen liegen, Ihr Unterbewusstsein umprogrammieren.

Bestellung im eShop – Buch!