

Vom fremdgesteuerten Zombie
zum

selbstbestimmten
Helden Deines Lebens

TEIL I

AKZEPTANZ

S.M. Wirth

Vom fremdgesteuerten
Zombie

zum

selbstbestimmten Helden
Deines Lebens

Sabine Maria Wirth

Juni 2024

*Dieses Buch widme ich meinem Leben
und allen Menschen,
die mich begleitet haben,
begleiten
und begleiten werden.*

*Ich werde mein Buch nicht zum Verkauf anbieten.
Es ist ein Geschenk an das Leben und an Dich.
Verschenke es weiter.
Teile es mit den Menschen in Deinem Umfeld.*

Jedes Kapitel ist ein einzelnes kleines Buch.

*Wenn Du ein Kapitel bekommen hast
und weitere haben möchtest,
dann kannst Du mir gerne persönlich eine
Nachricht schicken
und ich sende Dir die fehlenden
und zukünftige Teile zu.*

s.m.wirth@mail.de

Vorwort

Wie wäre es, den Stein der Weisen zu besitzen?
Blei in Gold zu verwandeln?

Gut?

Was bringt Dir all das Gold und ewiges Leben, wenn es Dir dabei nicht gelingt, zugleich auch inneren Frieden, Zufriedenheit, Liebe und tiefe Freude zu spüren?

Was wenn das Gold plötzlich verschwindet?

Ich behaupte mal, dass in den ersten Jahrzehnten des Lebens, die innere Erfüllung im Außen gesucht wird. Wir streben nach Gütern, Statussymbolen und Anerkennung.

Gelegentlich verwechseln wir sogar unsere Identität mit unserem Besitz, unserem Status und unserem Handeln.

Doch oft ist es dann so.

Wir haben unser neues I Phone, das Sixpack, die Beförderung, die Glückwünsche oder die langersehnte Rente erreicht und nach einem kurzen Glücksgefühl, ist die altbekannte innere Leere wieder da.

Vielleicht ist sie sogar noch größer als vorher.

Was bleibt uns dann übrig, um diese innere Sehnsucht aufzufüllen?

Wir können wieder neues Gut im Außen suchen, uns neue Ziele setzen oder vielleicht auch in eine neue Stadt ziehen.

ODER?!?!?!?

Wir bleiben einen Moment stehen und werden innerlich ruhig. Halten Inne.

Und fragen uns ehrlich:

„Wonach sehne ich mich wirklich? Was ist es, das mich nach immer mehr, höher und weiter streben lässt und mich gleichzeitig von mir SELBST wegbringt.

Was verschleiert meine wahren Emotionen und Bedürfnisse?

Was lässt mich so gefühlsignorant nach vorne stolpern?“

Wenn wir es an diesem Punkt schaffen, uns zu reflektieren, werden wir feststellen, dass wir all das, was wir im Außen suchen, in unserem Inneren noch NICHT „gefunden“ haben.

Alles, was wir da draußen HABEN wird uns erst dann vollständig erfüllen, wenn wir es nicht mehr brauchen, weil wir ES in uns SELBST haben.

Lese den Satz nochmal mit Deinem Bauch.

Dann mit Deinem Herzen und nun nochmal mit Deinem Verstand.

Ich verrate Dir eines der größten Geheimnisse des Lebens.
DU hast den Stein der Weisen in Dir.

Er verleiht Dir die Gabe, Dein inneres Blei in Gold zu verwandeln. Deine Dunkelheit in Licht zu kehren.

Von der Opferhaltung in die Selbstbestimmung zu wechseln.

In Dir liegt alles parat, was Du für ein erfülltes Leben brauchst.

In den folgenden Seiten findest Du all mein, bei mir selbst angewandtes Wissen, der vergangenen Jahre.

Mein Ziel ist, Dir alles weiter zugeben, was in mir an Wissen, Erfahrung und Weisheit steckt.

So einfach in Worte gefasst, wie es mir möglich ist, um eine aktive Umsetzung, so leicht wie möglich sicher zu stellen.

Du willst Dein Leben verändern?

Zufrieden, innerlich ruhig sein und voller Freude leben?

Dann leg los!

Sei Dir bewusst, Du allein hältst dafür den Schlüssel in der Hand.

Kapitel 1 - Akzeptanz

*„Akzeptiere dein Problem,
als
Deinen ureigenen Misthaufen!“*

Der Misthaufen ist für mich eine gute Metapher für unsere Probleme.

Er entspricht zum einen dem, was wir wegwerfen, was wir nicht mehr haben wollen.

Zum anderen wird er im Laufe der Zeit zu einem wundervollen Nährboden, der die neu gesetzten Pflanzen prächtig wachsen lässt.

Das Lebensspiel

Das Spielfeld wurde uns gegeben.

*Was wir darauf machen,
welche Wege wir nehmen, um an unsere Ziele zu
kommen
und wann wir das Ende erreichen,
liegt an uns.*

Jeder Spielzug bringt neue Möglichkeiten.

*Wir können auch stehen bleiben,
oder sogar bewusst aufhören zu spielen und
einpacken.*

Aber welchen Sinn hätte das?

*Wäre es nicht viel klüger,
aktiv nach vorne zu ziehen,
als stehen zu bleiben, zurückzublicken
und sich vielleicht sogar von seinen Mitspielern
rausschmeißen zu lassen.*

*....doch damit uns das gelingen kann,
ist es erforderlich,
unsere Rolle als Spieler voll anzuerkennen und
anzunehmen.*

Wem gehört das Problem?

Kennt Du das auch? Der Kopf dreht sich. Unaufhörliche Gedanken, die sich, wie ein sich um die eigene Achse drehender Hund, selbst in den Schwanz beißen.

Das Gefühl keine Kraft und keinen Raum zum Handeln zu haben.

Dein Fokus ist so auf das Problem gerichtet, dass Du in Deiner gesamten Wahrnehmung eingeschränkt bist.

So als würdest Du durch ein umgedrehten Fernglas schauen.

Vielleicht kannst Du es sogar körperlich spüren.

Die Last auf den Schultern, die Steine im Magen oder auch Druck in Deinem Herzen.

Eine innere Stimme flüstert oder schreit Dich sogar an.

Schildert Dir farbenfroh und jeder Einzelheit, was nicht gut ist, was Du nicht kannst, oder andere nicht für Dich tun.

Innere Bilder reihen sich, wie ein belebter Film in 3 D, aneinander und präsentieren Dir ein oder mehrere mögliche Worst Case Szenarien.

Dein gesamtes Dasein fühlt sich an, wie ein zerzaustes und verknotetes Wollknäuel, bei dem man weder den Anfang noch das Ende findet.

Hast Du so etwas ähnliches schon erlebt?

Hast Du Dich dabei gefragt, ob es tatsächlich Dein eigener Misthaufen ist? Dein eigenes Problem?

Ich meine das voll ernst!

Häufig machen wir die Probleme anderer Menschen oder Situationen unbewusst zu unseren eigenen.

Wie oft versuchen wir krampfhaft Lösungen für Situationen zu finden, die gar nicht die unseren sind.

Manche Menschen kommen aus dem Sorgen machen garnicht mehr raus.

Wie ein Hamster in seinem Hamsterrad.

Je schneller der Hamster läuft, umso schneller dreht sich das Rad.

Mit folgenden Fragen kommst Du ziemlich schnell dahinter, ob die Problematik wirklich Dir gehört.

1. Kann ich selbst etwas verändern, etwas tun?

Ist die Antwort „JA“, dann gehört das Problem mir.

Ich bin handlungsfähig und kann meinen Fokus auf das Gewünschte richten.

2. Kann ich selbst etwas tun?

Im ersten Moment antworte ich mit „JA“, doch beim Handeln komme ich an einen Punkt, an dem aus dem „JA“ ein „NEIN“ wird, dann gehört es nicht mehr mir.

Ich lasse das Problem und die damit verbundenen schlechten Gefühle los.

3. Kann ich selbst etwas verändern?

Die Antwort ist „NEIN“

Dann gehört das Problem nicht mir. Ich lasse es los.

4. Kann ich etwas tun ?

Die Antwort ist „JA“

Ich entscheide mich allerdings bewusst dazu, nichts zu tun.

Dann brauche ich mir auch keine Sorgen mehr machen.

Ich lasse das Problem und die damit verbundenen schlechten Gefühle los.

Ein Beispiel dazu

- Möglichkeit eins:

Du wirst von Deinem Arbeitgeber gekündigt. Die Kündigung ist unanfechtbar.

Du kannst somit nichts tun, um weiter in dieser Stelle zu arbeiten. Lasse somit die alte Arbeit los. Verschwende nicht Deine Lebensenergie, indem Du immer wieder mit Deinen Gedanken in die Vergangenheit zurückkehrst.

- Möglichkeit zwei:

Du kannst die Kündigung gerichtlich anfechten.

Dann frage Dich, ob Du die Arbeit wirklich weiter machen willst.

Beantworte die Frage mit „NEIN“, dann lass die daran verhafteten Sorgen und negativen Gedanken los. Schließe ab. Mach Dich geistig frei für Neues.

Ist Deine Antwort „JA“, Dir ist genau diese Stelle wichtig, dann bist Du solange handlungsfähig, bis ein gerichtlicher Beschluss vorliegt. Gehe vor Gericht und tu all das was in Deiner Macht steht. Sorge für Dich.

Gewinnst Du den Prozess, dann viel Erfolg beider alten Arbeit.

Verlierst Du das Verfahren, dann lasse los.

Viel Erfolg bei Deiner neuen Arbeit in der Zukunft. Das Leben wird Dir das bringen, was zu Dir gehört. Dazu später mehr.

Ein weiteres Beispiel

Mein Sohn hat mit 16 Jahren seinen Motorrad Führerschein für eine 80er Maschine gemacht.

Nun war meine erste emotionale Reaktion darauf, mir

Sorgen um sein Leben und seine Gesundheit zu machen. Als ich mein Gedankenkarussell erkannte, habe ich mir folgende Fragen gestellt.

- Kann ich was ändern?

Im ersten Impuls beantwortete ich die Frage mit „JA“.

Ich könnte ihm das Motorrad wegnehmen und zumindest bis er 18 Jahre alt ist verbieten, Motorrad zu fahren.

- Will ich das?

Die Frage konnte ich mir mit einem klaren „NEIN“ beantworten. Die Selbstständigkeit, Selbstverantwortung und das gegenseitige Vertrauen waren mir wichtiger.

- Kann ich was anderes tun?

„JA“. Ich kann auf jeden Fall für eine gute Sicherheitsausrüstung sorgen.

- Kann ich noch mehr tun,?

„NEIN“.

Von da ab habe ich mit mir gearbeitet, die mit dem Motorradfahren verbundenen Sorgen, loszulassen, da es nichts mehr zum Handeln für mich gab und die Probleme nur in meinem Kopf stattfanden.

Ist leichter gesagt als getan 🤔.

Diese Übung half mir sehr gut dabei, die in mir vorhandenen Sorgen und negative Gedanken loszulassen.

Übung zur Verkleinerung unangenehmer Gefühle und Sorgen:

Du hast Dich beim Sorgen machen ertappt?

Vielleicht ist es wie ein Film, der vor Deinem Inneren Auge in Dauerschleife abläuft. Es kann auch ein innerer Dialog sein, oder eine Art inneres Hörspiel.

Probiere folgendes aus.

Wenn Du einen Innerer Film hast:

In dem Moment, indem Du Dein gedankliches Hamsterrad erkennst, halte den Film mental an.

Spule im Kopf vorwärts und rückwärts.

Halte an der prägnantesten Stelle an. Drücke auf STOPP.

Mache ein Standbild draus. Es ist nicht nötig, ein visuell klares Bild zu erschaffen. Es kann auch ein gefühltes „BILD“ sein.

Lasse nun Deine Emotionen, ohne sie zu bewerten, in das Bild fließen. Nimm sie wahr und gib ihnen den Raum, den sie einfordern. Werde zum stillen Beobachter Deiner Gefühle.

Nun geh wie folgt vor.

Tue so, als hättest Du ein inneres

Bildbearbeitungsprogramm. Du kannst es mit Deinen Gedanken steuern .

Nimm als erstes den Farbreger. Bewege ihn bis zum Anschlag und mache so das Bild schwarz-weiß.

Wie wirkt sich das Bild jetzt auf Dich aus?

Fühle was sich verändert hat.

Nun bewegst Du ihn in die andere Richtung und gibst das Maximum an Farbe in das Standbild.

Nimm wahr, wie sich das Bild jetzt auf Dich auswirkt.

Welche Variante fühlt sich für Dich angenehmer, befreiender an?

Bunt oder schwarz- weiß?

Nimm das Bild, welches Dir ein besseres Empfinden schenkt und mache folgendes damit.

*Du gehst auf die Dimm Funktion Deines
Bildbearbeitungsprogrammes und belichtest das gewählte
Bild über. Du erhältst ein überbelichtetes, absolut helles
Bild, mit nur noch wagen Konturen.*

Perfekt!

*Nun mache das Gegenteil.
Mache das Bild dunkel, nimm all das Licht raus, sodass Du
fast nichts mehr erkennen kannst.*

*Welche Variante fühlt sich nun besser an.
Überbelichtet oder dunkel?*

Wähle das Bild mit dem besseren Gefühl aus.

*Mache es mental kleiner und kleiner. Bis es die Größe einer
Briefmarke hat.*

*Nutze unterstützend dazu Deine Finger, indem du Deinen
Zeigefinger und Daumen so zueinander führst, wie auf
deinem Handy, um ein Bild kleiner zu ziehen.*

Stelle Dir nun ein Briefmarken Sammelalbum vor.

Es sieht genauso aus, wie Du es gerne hättest.

*Mache es auf und stecke die gerade entstandene Briefmarke
hinein. Wenn Du magst, stelle es in ein mentales
Bücherregal.*

*Prüfe wie es mit Deinen Gefühlen jetzt zu der
vorangegangenen Situation steht.*

*Wiederhole den Vorgang, wenn Du Dich beim erneuten
Sorgen machen erwischst.*

Irgendwann, wenn Du diesen Prozess mehrfach praktiziert hast, geschieht er praktisch, beim Erkennungsprozess, von allein.

Das Loslassen wird immer leichter.

Wenn du einen inneren Dialog, oder ein inneres Hörspiel hast:

Wenn Dir die inneren Stimmen bewusst werden, dann nimm die damit verbundenen Emotionen wahr.

Frei von bewertenden Gedanken.

Gib Deinen Gefühlen ruhig und geduldig den Raum den sie brauchen, den sie einnehmen.

Werde zum stillen Beobachter.

Genau so.

Nun tust Du so, als ob Du in Deinem inneren Tonstudio sitzt.

Direkt vor Dir ist der Regler für das potenzieren der Geschwindigkeit.

Schiebe den Regler auf maximale Geschwindigkeit.

Wie fühlt sich Dein innerer Dialog nun an?

Nimm wahr was sich verändert hat.

Bewege den Regler nun in die andere Richtung. Mach die Geschwindigkeit auf extrem langsam.

Wie ist das Hörspiel jetzt?

Was hat sich in Deiner Gefühlswelt verändert?

Wähle je nach besserem Empfinden schnell oder langsam aus.

Nimm nun einem anderen Regler, den für hohe und tiefe Töne. Schiebe ihn auf hohe Töne.

Nimm wahr was es mit Deinem Empfinden macht.

Nun stell den Hebel auf ganz tief.

Was fühlt sich emotional besser an?

Wähle die Variante aus, die bei Dir mit den besten Gefühlen verbunden ist.

Vielleicht ist es ja schnell und hoch, wie in einem verrückten Comic.

Drücke nun auf den REC Knopf und nimm den neu entstandenen Dialog auf Kassette oder einen Tonträger Deiner Wahl auf. Speicher sie ab, stecke ihn in eine Hülle und verstaue ihn in einem passenden Regal.

Dadurch, dass Du mental was tust, wirst Du über eine Situation, in der Du im Aussen nicht handlungsfähig bist, doch handlungsfähig.

Somit gewinnst Du die Macht über Deine Emotionen und Gedanken zurück. Du bist ihnen nicht hilflos ausgeliefert. Zugleich bekommen die Emotionen den Raum der ihnen zusteht, sie werden bewusst wahrgenommen, in dem Du sie still beobachtest.

Was hast Du davon, wenn Du Dich von den belastenden Gedankenkarussellen löst?

- Du bist innerlich ruhiger, kannst klarer denken und somit auch schlauer handeln.
- Du kannst all die, bisher an das Fremd-Problem verschwendete Energie, zu Dir zurückholen und sie für Dein selbstbestimmtes Leben nutzen.

- Deine Kiefer Muskeln, Deine Nacken, Schulter und Rückenverspannungen werden weniger, da Du nicht mehr Die ganze Welt schulterst.
- Du verlässt die Opferposition.
- Du bist handlungsfähig.

Worauf richtest Du Deine Aufmerksamkeit in Deinem Leben?

Ich selbst sehe mir seit über 20 Jahren keine Nachrichten an, Weder bin ich in der Politik tätig, noch bin ich in der persönlichen Lage, auf das Weltgeschehen, außerhalb meines persönlichen Wirkungsbereiches, einzuwirken. Keiner hat etwas davon wenn ich mir die Leiden der Welt und des Krieges Tag für Tag in der Tagesschau zu Gemüte führe. Sie am Besten noch in der Kommunikation mit Freunden und Kollegen weiter in mein Unterbewusstsein vordringen lasse und meinen Mitmenschen ein schlechtes Gewissen einrede, wenn sie trotz Krieg und Corona, Karneval feiern wollen.

Würde ich Nachrichten schauen, wäre ich durch die gehörten und gesehenen Eindrücke wie gelähmt, wie paralysiert. Ich würde meinen Geist und meine Energie auf das Dunkle und Schwere richten.

Wenn ich nun weiß, dass ich das, worauf ich meine Aufmerksamkeit richte in mein Leben ziehe, erkenne ich die katastrophalen Auswirkungen.

Darüber später mehr.

Mich auf das Leid und all die Gräueltaten auf der Welt zu fokussieren, hätte verheerenden Folge für mein eigenes Leben. Ich hätte keine Energie mehr, da das Gedankenkarussell, wie ein schwarzes Loch, alles was ich an an Kraft, Energie und Potential habe, verschlingen würde. Ich würde den Blick auf das Schöne und Gute verlieren, würde emotional gefangen, voller Angst und Hoffnungslosigkeit, in anderen Ländern der Welt feststecken.

Glaub mir, Du bekommst auch so mit, was in der Welt geschieht. Jedoch nur im Überblick und nicht in quälenden

Bildern gespickt mit Leid und Hoffnungslosigkeit bis ins kleinste Detail.

Das hat nichts mit Ignoranz zu tun, sondern mit einer sinnvollen Fokussierung auf sich selbst, seine eigenen Bedürfnisse und das eigene direkte Umfeld.

Du schützt Dich selbst, und sorgst dafür, die Energie und den Fokus auf das zu lenken, was Du Dir in Deinem Leben wünschst.

Bleib bei Dir, Sorge als allererstes für Dich.

Nur wenn Du Energie, Zufriedenheit und Liebe in Dir trägst, kannst Du sie auch anderen geben.

Kehre nicht vor den Haustüren der anderen.

***Bleib in dem Bereich, in welchem Du wirklich etwas bewirken kannst und gib da ALLES!
Für Dich und Deine Mitmenschen!
Mit Herz, Bauch und Verstand.***

Wenn das jeder Mensch auf der ganzen Welt macht, gibt es keinen Krieg mehr und kein Leid. Das Leben wird ein Fest.

***Das, worauf Du Deinen Fokus legst,
holst Du in Dein Leben.***

Überlege Dir somit gut, worauf Du Deinen Blick richtest.

Kehren wir nochmal an den Punkt zurück, an dem wir klären, wem das vorhandene Problem gehört.

Nehmen wir an, das im Moment vorhandene Problem ist Deines.

Dann erkenne es als Deinen persönlichen, wundervollen Misthaufen an und übernimm die volle Verantwortung für ihn!

Solange Deine vollständige Akzeptanz ausbleibt, wirst Du die herausfordernde Situation nicht lösen können, da Du die Verantwortung dafür nach außen abgibst.

Du schiebst sie auf andere Menschen, Situationen, das Leben, die Welt, an Gott usw.

Sätze wie,

„Du bist schuld, dass ...“

„Wegen Dir kann ich nicht ...“

„Warum lässt Gott das zu, ...“

zeigen darauf hin, dass man die Verantwortung noch nicht übernommen hat.

Ich kann voll verstehen, wenn Du Dich gegen den Gedanken wehrst, dass Du alleine dafür verantwortlich bist.

So ein Blödsinn denkst Du vielleicht, ich bin doch nicht dafür verantwortlich, wenn mich mein Mann für eine andere Frau verlässt.

Oder meine Frau mich betrügt, oder, oder oder....

Die Summe Deiner Gedanken und Entscheidungen hat Dich an diesen Punkt gebracht. Diese waren weder gut noch schlecht. Es waren Gedanken und Entscheidungen auf Deinem Lebensweg.

Im Grunde ist es nur eine neue Situation.

Eine neue Konstellation.

Erst Deine Gedanken machen ein Problem daraus.

Du kannst weinen und schluchzen, schimpfen und fluchen, ODER Du nimmst die neue Situation wertfrei an.

Akzeptierst was ist und lebst Dein Leben.

Vielleicht klagst Du auch, „ich liebe ihn doch so sehr“.

Wenn das tatsächlich so ist, dann müsstest Du Dich doch für Deinen Partner freuen, dass er den Weg geht, der ihn glücklich macht. Denn man wünscht sich doch für die Menschen die man liebt, dass sie glücklich sind.

Doch meist wollen wir etwas von unseren Mitmenschen, Partnern, Kindern haben.

Unbewusst!

Wir wollen Achtsamkeit, Respekt, Liebe, Dankbarkeit, Fürsorge und so weiter, haben.

Wir wollen von außen all das aufgefüllt haben, was in unserem Inneren noch nicht vorhanden ist.

Solange wir das Gewünschte bekommen, unser Mangel von außen aufgefüllt wird, ist alles gut. Doch in dem Moment, in welchem wir damit konfrontiert werden, das Gewünschte zu verlieren, haben wir ein Problem.

Die Verantwortung nun für sich selbst, also auch den eigenen Mangel zu übernehmen, ist eine riesen Herausforderung.

Was für ein Schritt!!!

Ab diesem Moment ist kein ANDERER mehr dafür verantwortlich, wie es Dir geht.

Du selbst trägst die Verantwortung für Dich.

Du entscheidest darüber, was Du mit Deinen Gefühlen und Gedanken machst.

Das fühlt sich im ersten Moment vielleicht bedrohlich an, doch wenn du diesen Weg gehst, hast Du Dein Leben in Deinen Händen.

Was für ein Gewinn!

Ich versuche es Dir mit einem Beispiel zu erklären, warum es sich wahrhaftig lohnt.

Du hast eine Enttäuschung erlebt.

Du bist traurig, verzweifelt oder wütend auf denjenigen der Dich enttäuscht hat.

Du denkst, „Das hätte ich nicht von dir gedacht. Dein Verhalten macht mich traurig. Ich bin so enttäuscht von Dir“.

Versuche neu zu denken, umzudenken. Dann wird aus der Enttäuschung im Außen

„Du hast mich enttäuscht“,
ein

„Ich habe mich getäuscht.“

Du wirst im ersten Moment genauso traurige Gefühle und Gedanken haben. Egal ob Du die Verantwortung bei Dir oder beim Anderen suchst.

Doch gibt es einen großen, alles entscheidenden Unterschied.

Übernimmst Du die Verantwortung, ist das **Ende der Täuschung** da. Du hast Dich in der Person getäuscht.

Du hast fehlinterpretiert.

Wer kann nun was ändern?

Genau!

Du !!!

Das macht den Unterschied.

Diese Gedankenstruktur macht Dich **HANDLUNGSFÄHIG**.

Es katapultiert Dich raus aus der Opferhaltung.

- Du kannst jetzt ein Gespräch suchen, um Klärung zu erreichen.
- Du kannst entscheiden welches Gewicht dieser „Enttäuschung“ zukommt. Ist es wirklich so schlimm?
- Du kannst Dich von der Person oder der Erwartung abwenden. Dich von der alten Erwartung lösen, um sie an das jetzige Leben anzupassen. Oder gar nichts erwarten und alles geschehen lassen, was Dir das Leben bringt.

- Du kannst den Status der Beziehung aktualisieren.
- Du kannst Dir Hilfe im Aussen suchen.
- Du kannst darüber nachdenken, wie Du umdenken kannst, um was Gutes aus der Situation herauszuholen?

Egal was Du tust, Du entscheidest.

Du trägst die Verantwortung.

DU bist handlungsfähig und hast die Fäden in der Hand.

Bleibst Du hingegen im Beschuldigungsmodus, gibst die Verantwortung für Dein Leid ab.

Du bist abhängig davon, dass der Verursacher der Enttäuschung etwas verändert. Du wirst folgende Sätze auswählen.

„Er ist schuld, dass...“.

„Sie muss sich ändern,

„Er verletzt mich.“

„Erst wenn sie mir mehr Aufmerksamkeit schenkt, kann ich glücklich sein.“

„Das geht garnicht, er hat keinen Respekt vor mir.“

Nur blöd, dass Du Dein Gegenüber nicht ändern kannst!!!!!

Verharrst Du weiter in dieser Haltung, ist Deine Zufriedenheit, Dein Erfolg und Dein inneres Gleichgewicht immer davon abhängig, was im Aussen geschieht. Davon, wie Deine Mitmenschen sich verhalten.

Du bist das Opfer Deines Umfeldes und Deines Lebens.

Welchen Weg wählst Du?

Sorge Für Dich! Hol Dir Deine Eigenverantwortung zurück.

Wahre, nachhaltige Veränderung, geschieht immer aus einem Selbst heraus.

Wie im Innen so im Aussen

So akzeptiert. Es ist an mir, ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.

Das ist der erste und wichtigste Schritt hin zum selbstbestimmten und handlungsfähigen Leben.

Nun ist es Zeit zu überlegen, was Du im Leben haben möchtest und wie Du das anziehst was Du haben willst.

Konzentriere Dich darauf, was Dir in Deinem Inneren wichtig ist. Deine Werte, Gefühle und Bedürfnisse sind dafür eine gute Ausgangsposition.

Beginne in Deinem Inneren, denn das was Du in Dir selbst wahrhaftig bist, kann Dir niemand im Außen nehmen. Dazu kommt auch noch folgendes.

Alles was in Dir ist, wird sich im Außen manifestieren!

Fühlst Du Dich erfolgreich, dann wird Erfolg in Dein Leben strömen.

Schätzt Du Dich und gehst wertschätzend mit Dir um, werden die Menschen respektvoll und wertschätzend mit Dir umgehen.

Fühlst Du Dich reich, egal wieviel Du besitzen magst, wird Reichtum in Dein Leben fließen.

So wie Du über die Welt im Außen denkst, wird sie Dir begegnen.

So wie Du über Dich denkst, so werden die Menschen über Dich denken.

So wie Du mit Dir selbst redest, reden die anderen mit und über Dich.

So wie Du für Dich selbst Sorge trägst, wird das Außen fürsorglich mit Dir umgehen.

„Wie denkst Du über die Welt?“

„Wie möchtest Du, dass sich Dir die Welt zeigt?“

„Wie denkst Du über Dich?“

„Wie möchtest Du, dass über Dich gedacht wird?“

„Wie sprichst Du mit Dir selbst?“

„Wie möchtest Du, dass über Dich gesprochen wird?“

„Wie möchtest Du, dass mit Dir gesprochen wird?“

„Wie trägst Du Sorge für Dich?“

„Wie möchtest Du, dass sich um Dich gekümmert wird?“

Ich meine wirklich im Bezug auf Dich selbst!

Bist Du liebevoll, respektvoll, wertschätzend, achtsam, geduldig, mitfühlend mit Dir selbst?

Dann wird sich die Welt, mit ihren Bewohnern, Dir gegenüber genauso präsentieren.

Wie oft höre ich in Gesprächen, wie der Blick nach außen wandert und Unzufriedenheit kund getan wird.

Folgendes Aussage Beispiel:

„Ich habe so viel für meine Kinder und meinen Mann getan, mich aufgefert. Ich gebe alles.“

*Und dann, wenn ich was brauche, ist keiner für mich da.
Immer das gleiche. Man wird enttäuscht.“*

Da ist der Knackpunkt.

Diese Frau hat ausschließlich nach außen gegeben.
Sie hat sich und ihre Bedürfnisse komplett ignoriert.
Dann hofft sie, dass ihre Familie ihre Bedürfnisse erfüllt.

***Alles was man sich selbst verwehrt, wird man auch
nicht von Außen bekommen!***

Manchmal geht dieses Spiel auch noch einen Schritt weiter.
Eine Person gibt im Außen, um dafür Anerkennung und
Aufmerksamkeit bekommt. Sie definiert sich darüber. Bleibt
der Dank aus, fällt sie in ein Loch.

*„Die Familie ist schuld, dass ich traurig bin, denn sie sehen
garnicht, was ich alles für sie tue. Noch nicht einmal ein
Danke bekomme ich.“*

Könnte dann ihre Aussage sein.

Wahrhaftiges Geben ist frei!

***Es ist nicht an an eine Gegenleistung gekoppelt.
Ich gebe aus mir selbst heraus, weil es mich erfüllt
und mir Freude schenkt.***

***Wenn das die Grundhaltung fürs Geben ist,
beschenke ich in Wahrheit mich selbst mit Freude
und Fülle.***

***Daraufhin wird immer mehr Fülle und Freude in
mein Leben fließen.***

Drum prüfe aufrichtig, selbstkritisch und reflektierend, bei
dem was Du für andere tust, Deine Absicht.

„Warum helfe ich?“

„Erwarte ich was zurück?“

Je weniger Du dafür erwartest, umso besser.
Wenn Du nichts erwartest, dann hilfst Du aus Dir selbst heraus.

Ist es nun soweit und Du beginnst damit, Dir Deine Bedürfnisse als erstes Selbst zu erfüllen, dann wird Dein Umfeld wahrscheinlich erstmal irritiert reagieren.

Das sind sie nicht gewohnt.

Wisse, wenn sich ein Zahnradchen im System ändert, ändert sich das ganze System mit.

Deshalb sei Dir bewusst, wenn Du für Dich Sorge trägst, Du auf Deine Bedürfnisse und Werte achtest, Dein Leben voller Freude sein wird.

Doch wisse auch, dass die anderen Zahnräder vielleicht nicht mehr in Dein System passen und sich neue Zahnräder suchen die ihr altes System repräsentieren.

Doch das bedeutet für die Anderen Stillstand.

Denn das Alte zu erhalten, alles so wie immer haben zu wollen, nicht im Fluss des Lebens zu schwimmen, ist Stillstand und dieser ist gleichermaßen Rückschritt.

Die Lebensenergie steht nicht still. Sie ist stets in Bewegung. Bewege Dich mit, und Du wirst Dich lebendig fühlen. Bleib stehen und Du fühlst Dich träge oder sogar lebendig begraben.

Nun gehört es auch dazu, wenn man für sich die Verantwortung übernimmt, NEIN zu sagen, wenn man NEIN meint.

„NEIN“ sagen kann am Anfang Training erfordern.

Drum sei achtsam, bevor Du eine Frage im ersten Impuls aus der Gewohnheit heraus mit „JA“ beantwortest.

Frage Dich selbst, ob Du auch wirklich „JA“ meinst.

Vielleicht sagst nur „JA“, weil Du denkst, dass es von Dir erwartet wird.

Oder weil Du stets „JA“ sagtest, weil Du unbewusst Angst vor Ablehnung hast, wenn Du „NEIN“ antwortest.

Die meisten von uns haben in der Kindheit gelernt, dass wir nur dann geliebt werden, wenn wir uns so benehmen, wie es von den Eltern, Großeltern, Lehrern und der Gesellschaft gewünscht wird.

Dieses Denken und das damit verbundene Verhalten, haben wir ungeprüft mit in unser Erwachsenenleben genommen.

Doch wir sind keine Kinder mehr!

Wir sind nicht mehr abhängig!

Wir können alleine leben und für uns selbst entscheiden und sorgen!

Darum prüfe was Du selbst, bewusst antworten möchtest.
„JA“ oder „NEIN“?

Wenn nötig geh für diesen klärenden Prozess raus aus der Situation. Gehe aufs Klo, wo Du keinen anderen siehst.

Entscheide mit Herz, Hirn und Bauch was Du möchtest, und was Du für richtig und gut empfindest.

Beachte hierbei DICH, den ANDEREN und die SITUATION.
Dann sei mutig und teile Deinem Gegenüber Deine Antwort mit.

Nochmal das Wichtigste auf den Punkt gebracht:

***Damit Du das in Dein Leben ziehst,
was Du in Deinem Leben haben möchtest:***

***SCHENKE ES ZU ALLERERST DIR SELBST!
INDEM DU ES DIR SELBST SCHENKST,
SCHENKST DU ES AUCH DEINEM UMFELD!!!***

Je mehr Du von dem verschenkst, was Du Dir für Dich selbst wünschst, ohne Erwartung und Absicht, umso mehr wird davon in Dein Leben strömen.

***Das was in Deinem Inneren in Fülle vorhanden ist,
fließt automatisch in Hülle und Fülle über,
nach außen und von dort wieder zu Dir zurück.***

Worte haben Macht

Wir denken und fühlen in unserem Inneren.

Das Außen, unsere Mitmenschen, können unser Denken und Fühlen zum Teil über unsere Körpersprache unbewusst wahrnehmen.

Wollen wir unseren inneren Zustand unseren Mitmenschen genauer mitteilen, brauchen wir als Vehikel unsere Worte.

Nun hat wahrscheinlich fast jeder die Erfahrung gemacht, dass was gesagt wurde und beim Gegenüber eine andere Botschaft ankam, als der Sender es mitzuteilen versucht hat. Das kann sehr frustrierend sein und zu Streitigkeiten führen.

Folgende Bereiche helfen dabei, dass das als Botschaft ankommt, was wir versucht haben mitzuteilen.

Die Verbindlichkeit hinter den Worten

Sprichst Du verbindlich mit Dir selbst und Deinen Mitmenschen, oder benutzt Du häufig folgende Worte?

EIGENTLICH - MAL - ICH KÖNNT - ICH WÜRDE
ICH HÄTTE - ICH PROBIERE ES MAL

Diese Worte sind wage und relativieren Deine Aussagen. Lass sie entweder ganz weg, wie zum Beispiel das Wort **EIGENTLICH**, oder mache es konkret wie
ICH KANN - ICH MACHE - ICH WERDE - ICH TUE

Negativ Beispiel:

„EIGENTLICH bin ich mit meiner Figur zufrieden, ich KÖNNTE mich allerdings MAL mehr bewegen und Sport machen.“

Positiv Beispiel:

„Ich BIN mit meiner Figur zufrieden und GEHE drei mal die Woche eine Stunde spazieren.“

Nimm den Druck raus

Worte wie MUSS und SOLL erzeugen Druck.

Im Selbstgespräch mit Dir, oder im Dialog bei Deinem Gegenüber. Druck erzeugt Gegendruck.

In manchen Kommunikationsschulungen wird MUSS durch ein DARF ersetzt, was es nicht wirklich besser macht.

Diese drei Wörter MUSS - SOLL - DARF benutzen wir, wenn es drum geht etwas zu tun, was uns von Außen auferlegt wurde. Was Eltern und Gesellschaft tun und was wir denken, dass von uns auch erwartet wird.

Jedes mal, wenn Du eines dieser Worte benutzt frage Dich bitte:

„Wer sagt das?“

Bin das wirklich ich, die das sagt und meint?

„Was passiert wenn ich es nicht tue?“

Was für Folgen hat es, wenn ich es nicht tue?“

„Was will ich?“

Vorsicht Falle: unterscheide zwischen dem was Du wirklich willst, und dem was Du ungeprüft meinst zu wollen und Dir aufgrund Deiner Prägung als erstes in den Kopf hüpft.

Nach Überprüfung der drei Punkte lässt Du die erwünschte Handlung entweder sein, oder handelst und lässt das Wort MUSS, SOLL, DARF einfach weg.

Negativ Beispiel (unreflektiert):

„Ich MUSS nach dem Essen noch bügeln.“

Positiv Beispiel(reflektiert):

„Nach dem Essen bügle ich.“

Der Unterschied liegt auch hier wieder in der Betrachtungsweise.

Selbstbestimmt oder Fremdbestimmt.

Wer zieht die Fäden?

Das Unterbewusstsein versteht keine Verneinung **KEIN - NICHT - OHNE**

Du möchtest etwas Neues zu einer Routine in Deinem Leben machen? Oder Du willst Dir ein neues Denken und Handeln angewöhnen?

Dann formuliere hin zu Deinem Ziel OHNE VERNEINUNG.

Beispiel für NICHT

Negativ Beispiel

„Ich will mich nicht mehr von der schlechten Laune meiner Mitmenschen runterziehen lassen.“

Positiv Beispiel :

„Ich sehe die positiven Absichten meiner Mitmenschen.“

Beispiel für KEIN

Negativ Beispiel

„Ich möchte keine „Fressattacken“ mehr haben.“

Positiv Beispiel

„Ich esse genau die richtige Menge, die gut für mich ist.“

Beispiel für OHNE

Negativ Beispiel

„Ich will ohne Angst leben.“

Positiv Beispiel

„Ich vertraue dem Leben.“

Mache Dir bewusst:

- „Wo willst Du hin?“
- „Was willst Du genau?“
- „Was ist die Botschaft, die Du Deinem Gegenüber vermitteln möchtest?“

Worte und unser Unterbewusstsein

Unser Unterbewusstsein kennt keine Verneinung.

„Denke nicht an den Elefanten im rosaroten Tütü auf dem Kirschbaum.“

Ich könnte wetten, dass Du den Elefanten im rosa Tütü, auf Deine persönliche Art und Weise, wahrnimmst. Obwohl ich Dir sagte, Du sollst es NICHT tun.

Genau so ist es, wenn Dein Partner Dir sagt:

„Es hat ja nichts mit Dir zu tun Schatz, ...“ Du wirst die Aussage auf Dich beziehen.

Du hast kein Chance Dich selbst neutral zu betrachten, da unser Unterbewusstsein kein NICHT, KEIN und OHNE kennt und schneller reagiert als unser bewusster Verstand. Da durch fühlen wir uns natürlich persönlich angegriffen. In Windeseile schick uns unser Unterbewusstsein abgespeichert Emotionen, die erfahrungsgemäß zur Situation passen.

Auch wenn der Kopf die Verneinung versteht, ist das Unterbewusste mit seinen Emotionen schneller und stärker.

Also überlege stets klug, was du erreichen willst.

Formuliere das was Du willst, anstelle das was Du nicht willst.

Im Bezug auf Dich und die anderen.

Hast Du kleine Kinder, sag ihnen was sie tun sollen, anstelle das was sie nicht tun sollen ;)

Damit steigt die Erfolgsquote, dass sie darauf hören und das machen was Du möchtest, enorm.

Das macht „MAN“ so

Ohhh, wie wundervoll dieses kleine Wort MAN die Fremdbestimmung entlarvt.

Das Wort MAN hat auch einen sinnvollen Bereich in der Kommunikation, wenn es bewusst um allgemeines geht, doch gekoppelt an Aussagen wie: „Das macht man so.“ - „Man räumt erst auf, bevor man sich dem widmet, auf das man Lust hat!“, da klingen meine Fremdbestimmungsalarm.

Zum einen ist das Wort MAN unspezifisch, da es verallgemeinert, zum anderen zeigt es hier eine übernommene, ungeprüfte Aussage beziehungsweise Überzeugung an.

Denn wäre sie geprüft, würde die Person wahrscheinlich sagen „Das mache ICH so.“ oder „Das macht PAUL so.“

Die Aussage verliert durch das Wort ICH oder PAUL an allgemeiner Gültigkeit.

Wir lösen uns dadurch von der an uns gebundenen, unbewusst hingenommenen, Gültigkeit.

Frage Dich selbst, wenn Dir das Wort MAN über die Lippen kommt

„Wer ist MAN genau?“

„Was denke ich zu dieser Aussage?“

„Kann ich mir sicher sein, dass es wirklich so ist?“

Kommst du nach Deiner Prüfung zu der Ansicht, „Ja das ist voll und ganz meine Meinung“, dann ersetze MAN durch ICH und konkretisiere es als Deine Meinung.

Wenn Du mir bisher mit Offenheit und Neugierde gefolgt bist, dann freue ich mich sehr darauf, Dich im

TEIL II

*Emotionen -
Finde das Geschenk hinter Deinen
Unerwünschten Emotionen*

Oder anders gesagt

*Sich über andere zu ärgern ist,
wie selbst Gift zu nehmen und zu hoffen,
dass der Andere stirbt !*

weiter zu begleiten.



Titelbild shutterstock_385841326.jpg
Schlussbild shutterstock_350601272.jpg