



Gib auf!

Was Du annimmst,
ändert sich

GIB AUF! – EIN EINFACHES TRANSFORMATIONSWERKZEUG
CHRISTINE WERNER & BRIAN MAJOK

Inhaltsverzeichnis

Vorweg: Die Gib auf! Methode einfach erklärt	2
Die Reise nach Hause.....	3
Die zwei Kräfte im Leben	7
In diesem Leben vollendest Du alles	7
Es gibt immer mehrere Perspektiven.....	10
Was wir ablehnen, holt uns immer wieder ein.....	12
Dein wichtigster Job überhaupt	14
Der Pionier	16
Über das Manifestieren	18
Die Sicherheit in sich selbst finden.....	24
Alles ist möglich – Der gebrochene Arm	26
Berufliche Konflikte lösen.....	29
Berufliche Veränderung durch scheinbares Nichtstun	31
Der enge Zusammenhang zwischen Selbstwert und Gehaltshöhe	35
Gib die Kontrolle auf.....	41
Die eigene Wahrheit leben	44
Anhang 1: Ausführlicher Leitfaden Gib auf! Methode.....	46
Anhang 2: Praktische Gib auf! Beispiele aus dem Leben	52

Vorweg: Die Gib auf! Methode einfach erklärt

Die Gib auf! Methode ist ein einfaches Werkzeug, das im Alltag hilft. Indem Du annimmst, was ist, kann alles in Balance kommen und sich verändern. Wir könnten auch sagen: Immer, wenn Du loslässt, kann alles an seinen natürlichen Platz fallen – ganz ohne Anstrengung und viel Tun.

Die Gib auf! Methode besteht aus nur drei Schritten, die einfach anwendbar sind:

Schritt 1:

Aufschreiben aller Stress- und Angstgedanken, die Du zu einem Thema hast.

Schritt 2:

Stress- und Angstgedanken in "Ich darf .../ Es darf ..." Sätze umformulieren.

Schritt 3:

Durch das Fühlen der neuen "Ich darf .../ Es darf ..." Gedanken Veränderung herbeiführen.

Bei der Gib auf! Methode geht es nicht darum, weiterhin zu kämpfen. Etwas, das wir Menschen seit Jahrtausenden machen (Kämpfen um unser Überleben, um Jobs, Beziehungen, Gesundheit, Anerkennung und Akzeptanz von anderen).

Im Gegenteil: Durch das Aufgeben, das heißt durch Annahme dessen, was wirklich ist, geschieht echte Veränderung. Ein Schlüssel sind hierbei unsere Emotionen. Gedanke und Gefühl erschafft Realität. Die Gib auf! Methode bezieht die Emotionen mit ein. Denn positives Denken ändert nichts, so lange die Emotionen der Angst nicht in Liebe umgewandelt sind.

Die Reise nach Hause

Wir leben in einer Zeit, in der wir im Außen und auch im Inneren als Menschen große Veränderungen erfahren. Wir stehen am Beginn eines neuen Zeitalters, manche nennen es das Wassermannzeitalter, manche das Goldene Zeitalter. Fakt ist, dass viele Menschen diese Bewegungen in dieser Zeit spüren. Und selbst, wenn sie sich nicht so viel mit politischen und gesellschaftlichen Dingen im Außen befassen, ist der Wandel, die Unruhe und das Chaos, das damit einhergeht, auch für sie wahrnehmbar. Das Innere des Menschen ist in Aufruhr.

Hintergrund ist, dass wir nach einer langen Zeit der Unbewusstheit, der Dunkelheit und der zugrundeliegenden Angst nun in die Epoche der Bewusstwerdung, in die Wiederentdeckung unserer geistigen, spirituellen Natur und unserer eigenen Göttlichkeit und damit der Liebe eintreten. Ich weiß nicht, wie viele Jahre wir in der Dunkelheit gelebt haben, es dürften mehrere zehntausend Jahre gewesen sein, die der Mensch, sich getrennt von allem empfindend und in der Angst ums nackte Überleben kämpfend, verbracht hat.

Mit der stetigen Schwingungserhöhung der Erde passiert auch etwas mit und im Menschen: Nach einem sehr langen Schlaf wacht er nun Stück für Stück auf, um sich wieder an seine göttliche Natur zu erinnern und sein unendliches Schöpferpotential zu entdecken. Dazu bedarf es zunächst, dass alles, was nicht Liebe ist ans Licht gelangt.

Es gibt im Grunde nur zwei Kräfte, die in unserem Leben wirken: die Liebe und die Angst. Alles, was nicht ein Ausdruck von Liebe und Harmonie ist, ist ein Ausdruck der Angst. Die Angst ist hierbei nur ein kleiner Aspekt unseres Wesens, der vergessen hat, dass er Liebe ist.

Diese Zeiten sind demnach von Offenbarungen geprägt, jegliche (Selbst-)Täuschungen fliegen auf. Das sieht man im Außen an allen Ecken an den zunehmenden Offenlegungen von Skandalen politischer, gesellschaftlicher, wissenschaftlicher und unternehmerischer Natur. Und auch der Mensch selbst bleibt von den Offenbarungen nicht frei.

Alles, was an Selbstbelügung und –täuschung und an der Unterdrückung von Gefühlen lange Zeit im Dunkeln blieb, kommt nun ans Licht und wird in dieser Reinigungszeit transformiert. Wohin? In die Liebe. Denn Liebe ist das, woraus wir bestehen und woran wir uns nun erinnern dürfen.

In dieser Transformationszeit entdecken die Menschen, dass sie nicht getrennte, dem Zufall zu verdankende existente Wesen sind. Sie finden heraus, dass sie keinem Gott im Außen unterstehen, so wie es lange Zeit die Kirche und andere Einrichtungen den Menschen vormachen wollten. Der Mensch entdeckt jetzt durch das Erforschen seiner Selbst, dass er schon immer ein göttliches Wesen war und ist und er selbst alles erschafft. Jeder Mensch erschafft sich seine Realität durch seine Gedanken und die daran geknüpften Gefühle. Es gibt keine Ausnahmen. Alles ist selbst erschaffen.

Immer mehr Menschen nehmen sich also selbst bewusster wahr und fangen an bestimmte Dinge zu hinterfragen. Sie widmen sich dem Thema Transformation erfahrungsgemäß dann, wenn es so sehr in ihrem Inneren schmerzt oder ihr Leben in eine Sackgasse gerät, dass sie sich auf die Suche machen. Statt im Außen die Dinge, so wie wir es bisher gelernt haben, zu

ändern und zu hoffen, dass es dadurch besser wird, machen sie sich bewusst, dass wirkliche Änderungen zunächst im Innern passieren. Das Äußere ist stets nur ein Abbild des Inneren. Deshalb ist Transformation etwas, das in erster Linie im Inneren des einzelnen Menschen sich abspielt.

Transformation hat mit dem weiblichen Prinzip des Aufgebens, Empfangens und der Intuition zu tun. Das fällt uns Menschen sehr schwer, da wir Jahrtausende lang das männliche Prinzip gelebt haben, welches das Kämpfen, Durchbeißen und dem Leben aus dem Verstand heraus umfasst. Transformation ist nichts, was man tun kann, es hat einzig allein mit Aufgeben und Zulassen zu tun.

Wir erinnern uns nun wieder daran, dass es ums MenschSein geht, nicht ums MenschTun.

Der Mensch ist ein vollständiges Wesen, das alles in sich hat. Das heißt zum einen, dass er bereits perfekt ist. Zum anderen heißt das, dass er alles für ein erfülltes Leben in sich trägt. Er hat sich selbst als Schöpfer hier auf der Ebene in der sogenannten dritten Dichte manifestiert, um hier auf Erden emotionale Erfahrungen zu machen, die er auf anderer Ebene nicht machen kann. Leben für Leben kommt er wieder her, macht Erfahrungen als Mensch und hat dabei immer mehr vergessen, welches göttliche Wesen er ist.

Nun kommt die berechtigte Frage, wieso der Mensch hierher auf Erden kommt und sich Leben für Leben durch teilweise sehr leidvolle Erfahrungen quält. Dies kommt daher, dass er die Art von emotionalen Erfahrungen auf anderer (Geistwesen-) Ebene nicht machen kann. Er hat aber den tiefen Wunsch in sich zu erkennen, wer er wirklich ist. Dies ist in diesen Zeiten der Schwingungserhöhung nun für ihn möglich. Es werden mehr und mehr Menschen, die sich auf dem Weg der Erkenntnis machen, sich aus ihrem Un- und Opferbewusstsein lösen und in ihre Schöpferkraft gehen.

Transformation ist nichts, was man tun kann. Das ist das Schwierigste, weil wir es so sehr gewohnt sind im Tun- und Kämpfermodus zu sein.

Von Kind auf hat man uns beigebracht, dass wir so, wie wir sind nicht richtig und liebenswert sind. Ein jedes Kind geht durch diese Erfahrungen durch und baut mehr oder weniger dicke Schutzmauern um sich herum, die das eigene Herz verschlossen halten. Eben jenen Teil von uns, der uns letztlich zuverlässig und mit Freude durch das Leben lenkt. Was das Herz erfassen kann, schafft der Verstand nicht einmal ansatzweise. Jeder von uns trägt tiefe Verletzungen in sich, die dem einen, der einen, mehr oder weniger bewusst sind. Selbst wenn ein Kind eine glückliche Kindheit erlebt hat, ist es dennoch im kollektiven Bewusstseinsfeld von Schmerz, Trennung und Angst aufgewachsen, so dass es diese Informationen des Nicht-Geliebtwerdens und dem Tun-/Kämpfermodus auch in sich gespeichert hat.

Was wir im Grunde im Erwachsenenalter tun, ist der Liebe und der Akzeptanz, die wir glauben nur im Außen finden zu können, hinterherzurennen und um unser Leben und unsere Daseinsberechtigung zu kämpfen.

Die Erleuchtung nach der wir als Menschen im Grunde alle streben, kann einfach so definiert werden, dass wir uns selbst komplett lieben. Dies heißt wiederum, dass wir uns so

annehmen, wie wir sind. Mit all unseren lichtvollen und Schattenseiten. Transformation heißt: uns so lieben, wie wir sind. Liebe ist Annehmen und Annehmen macht ganz. Durch das Annehmen passiert die Änderung, die Selbstliebe und damit erfolgt die Erleuchtung, nach der wir uns alle bewusst oder unbewusst so sehnen.

Alles, was einem Menschen im Leben passiert, seine Lebensumstände, seine Gesundheit, Partnerschaften, Beziehungen, sein Beruf und sein Reichtum, sind stets nur die Spiegelbilder seines Inneren. Alles läuft im Kern immer darauf hinaus, dass wenn ein Mangel in einem entsprechenden Lebensbereich wahrgenommen wird, ein Mangel an Selbstliebe besteht. Der Mangel an Selbstliebe liegt immer in der Kindheit, Jugend begründet. Es sind im Grunde die übernommenen Glaubenssätze und damit Verurteilungen unserer Eltern, unseres kollektiven Umfeldes, die wir als Kinder über uns selbst und das Leben übernommen haben. Glaubenssätze sind wiederkehrende Gedanken wie „Ich bin zu dumm. Ich bin nicht hübsch genug. Es ist nie genug. Ich schaffe nichts. Das Leben ist hart. Ich muss mich anstrengen, um etwas zu erreichen. Beziehungen scheitern eh auf kurz oder lang. Geld stinkt. Nie ist genug da.“ Glaubenssätze und die daran hängenden Gefühle sind die Bausteine unserer Realität. Das, was wir denken und fühlen, wird unsere Realität.

Durch das Bewusstwerden der einzelnen Glaubenssätze über sich und das Leben, verändert sich alles. Es gehört eine Menge Mut dazu Schritt für Schritt in die Verantwortung für sich und das eigene, erschaffene Leben reinzuwachsen. Was wir bisher gekannt haben, war das Opferbewusstsein und damit die Abgabe von Verantwortung. Noch immer leben die meisten Menschen danach. „Er hat das getan ... / Sie hat ... Die Politiker haben ... / Die Pharmaindustrie hat Schuld ... etc.“ Das Opferbewusstsein hält den Menschen klein und handlungsunfähig. Erst, wenn er die volle Verantwortung für seine gewollten und ungewollten Schöpfungen übernimmt, kommt er in seine Kraft und kann dadurch neu erschaffen.

An dieser Stelle umreißt ich die drei Schritte für die Transformation:

1. Übernimm die Verantwortung. Alles, was Du in Deinem Leben erfährst, hast Du selbst erschaffen beziehungsweise miterschaffen. Solange Du die Verantwortung nicht übernimmst, bleibst Du in der Opferposition und das tut immer weh und hält Dich klein (denn als Opfer hat man keine Macht, als Schöpfer schon).
2. Finde die Werturteile (Verurteilungen, Glaubenssätze), die dieser Situation zugrunde liegen. Immer, wenn etwas schmerzt in unserem Leben, dann sind es verurteilende Gedanken über uns selbst beziehungsweise über die Situation. „Ich sollte nicht... Die anderen sollten nicht ... Es sollte nicht so sein ...“ Das Aufschreiben der Werturteile hat sich bewährt. Was aufgeschrieben ist, ist bewusst gemacht und entlastet den Kopf.
3. Nimm an und fühle. Indem Du die Werturteile annimmst, passiert die Veränderung. Durch das Annehmen und Fühlen der Gefühle passiert Transformation. Das heißt im Kern, dass die weggedrückten Gefühle („Es sollte nicht so sein ... Annahme: „Es darf so sein ...“ „Ich darf abgelehnt werden... „) fließen können. Vom Solarplexus beginnend, über das Herzchakra gehend und dann über das Kopfchakra hinaus fließen sie. Es herrscht kein Widerstand mehr, wenn Annahme besteht und dadurch ändert sich alles auch im Außen. Das heißt nicht, dass man nicht eigene Grenzen setzt. Es geht hierbei allein um das Erkennen und das Fließenlassen der Emotionen. Wohingegen Du Dich widersetzt, bleibt bestehen. Wieso? Weil der Fokus immer wieder energetisch auf das Unerwünschte gerichtet ist und das erschafft Realität. Durch das Annehmen der

Werturteile und der daran geknüpften Gefühle, löst sich der Widerstand auf, es entsteht ein Gleichgewicht und Du musst Dir die wiederholenden Situationen, die den Schmerz hervorrufen nicht wieder und wieder erschaffen. Es geht in erster Linie darum, die ganzen weggedrückten Gefühle aus der Kindheit zu fühlen, sie zu erlösen durch das Annehmen. Du kannst dabei den kleinen Jungen, das kleine Mädchen in Dir visualisieren, es umarmen und ihm, ihr all die Liebe geben, die er, sie so lange vermisst hat.

Zuletzt kann man dienlichere, neue Glaubenssätze finden, die die alten ersetzen. Wichtig ist, dass die alten ihre Gültigkeit hatten, sonst wären sie nicht da gewesen. Alles hat einen Sinn.

Realität wird durch Gedanken und Gefühle erschaffen. Letztere sind der Grundbaustein schlechthin für die erschaffene Realität. Wir sind emotionale Wesen, wir machen alles wegen einem Gefühl. Wir kaufen uns beispielsweise nie wirklich Produkte ein, sondern Gefühle wie Sicherheit, Wohlbefinden, Hoffnung und Wertschätzung.

Die Situationen im Außen sind letztlich unbedeutend. Es geht immer um das Gefühl. Beziehungsthemen, Geldprobleme, Jobthemen – die Situationen und die daran beteiligten Personen sind im Grunde austauschbar. Wichtig sind die wiederkehrenden Gefühle. Welches Gefühl ruft die Situation hervor? Hier liegen die Schätze versteckt.

Hierbei ist es hilfreich zu wissen, dass alle Verletztheitsgefühle immer aus der Kindheits- oder Jugendzeit kommen und der angestaute Schmerz durch die vielfältigen Situationen im Erwachsenenalter Erlösung sucht. Deshalb, wenn ein Problem besteht, dann schaue Dir die zugrunde liegenden Werturteile an, nimm sie an und fühle das Gefühl dahinter. Dazu braucht es nicht das Zurückgehen in andere Leben. Das jetzige Leben, die erlebte Kind- und Jugendzeit beinhaltet alles. Alles, was der einzelne Mensch noch lernen und entdecken mag, bringt er in dem jetzigen Leben mit beziehungsweise hat er in seiner Kindheit, Jugend an Gefühlen kreierte.

Es geht immer um die Annahme der Werturteile, die der Mensch über sich selbst, andere und das Leben hat und das Fließenlassen der entsprechenden Gefühle. Die Änderung passiert allein durch das Annehmen, Aufgeben.

Der Mensch nimmt sich mehr und mehr selbst an, er entdeckt, dass es immer ums Ganzsein – Menschsein – geht und setzt seine unendliche Schöpferkraft bewusst ein.

Die zwei Kräfte im Leben

Es gibt im Grunde nur zwei Dinge, auf die alles hier im Leben basiert: Liebe und Angst. Wir handeln entweder aus der Liebe oder der Angst heraus.

Angst ist der Teil unseres Wesens, der vergessen hat, dass er Liebe ist. Angst hemmt uns in unserer Entwicklung, macht uns eng und versperrt die Sicht auf die vielen Optionen, die uns das Universum schenken will und sie macht uns leidend.

Liebe öffnet und ist immer Weite. Sie ist bedingungslos und umfasst alles, was ist. Liebe ist das, woraus wir und alles in diesem Universum letztlich gemacht ist. Unser wahrer Kern ist Liebe.

Wenn Liebe Einzug hält und Du mit Liebe in Deine Angst gehst, indem Du sie annimmst, verändert sich alles.

Das heißt, Du kämpfst nicht mehr gegen Deine Angst, denn das verstärkt die Angst eher noch. Angst zieht noch mehr Angst an, dies ist ein kosmisches Gesetz.

Indem Du die Angst da sein lässt, sie fühlst und schließlich durch sie hindurchgehst, wird die Angst in Liebe umgewandelt. Das ist Transformation.

Es beginnt mit einer Entscheidung bei Dir selbst. Wenn Du einmal damit angefangen hast, Dich mit Dir selbst zu beschäftigen und auf dem Weg der Selbsterkenntnis und der Bewusstwerdung bist, gibt es kein Zurück mehr.

Das Anzünden einer einzigen Kerze (Liebe) genügt, um Licht in einen dunklen Raum (Angst) zu bringen. Andersherum ist das nicht möglich. Der dunkle Raum kann das Kerzenlicht niemals verschlucken.

Das Licht (die Liebe) dominiert immer. Und dies ist die Zeit der Rückkehr des Lichtes und der Liebe.

In diesem Leben vollendest Du alles

Die Seele eines Menschen möchte im Verlauf ihrer ertlichen Leben alle möglichen emotionalen Erfahrungen machen. Für uns ist es aus menschlicher Perspektive oft nicht nachvollziehbar, da manche Erfahrungen für uns einfach nur schrecklich oder nicht nachvollziehbar erscheinen. Wieso sollte sich ein Kind aussuchen, geboren zu werden, um kurze Zeit danach wieder zu sterben, weil es schwerkrank zur Welt kam? Wieso sollte sich jemand freiwillig aussuchen Opfer eines Gewaltverbrechens zu werden?

Nun, die Seele möchte alles erfahren um der Erfahrung willen. Wir Menschen beurteilen nach unserem persönlichen Ermessen, was leidvoll, bedauernswert oder einfach nur

grauenhaft ist. Die Seele allerdings strebt immer nach Ganzheit. Sie möchte verstehen, sie möchte lernen und sie möchte sich immer weiterentwickeln.

Die Seele möchte alle möglichen Erfahrungen sammeln. Wieso? Einfach, weil sie so angelegt ist und weil Du, wenn Du draußen in der Welt schaust, auch alle möglichen Erfahrungen als Beobachter/in wiederfinden kannst. Du kannst auch die ganzen nicht so wünschenswerten Dinge und Sachen wahrnehmen. Sie müssen demzufolge in Dir, sprich Deiner Seele aufgrund alter Erfahrungen, Deiner eigenen Anteile, angelegt sein, sonst könntest Du sie gar nicht erkennen an Anderen und an äußeren Umständen.

So kannst Du davon ausgehen, dass Du in vergangenen Inkarnationen sowohl schreckliche als auch wunderbare Erfahrungen gesammelt hast. Du warst reich, Du warst arm, Du warst Tyrann, Du warst Weise, Du warst herrschsüchtig, Du warst demütig und hast geheilt, hast zerstört, Du warst Mann, Du warst Frau und so weiter. Du hast die tiefste Dunkelheit, den schlimmsten Schmerz erfahren und es erfahren, wie es ist, wenn man frei und unbegrenzt im Licht ist. Alles ist in Dir an emotionalen Erfahrungen abgespeichert.

Die Seele strebt immer Ganzheit und damit einhergehende Erfahrungen und tiefes emotionales Verstehen an. Die Seele ist unsterblich. Sie kennt kein Leid, sondern nur freudiges Dazulernen, auch wenn wir das aus unserer menschlichen Sicht oft anders beurteilen.

Du kannst auch davon ausgehen, dass Du Dich immer wieder mit den gleichen Seelen inkarnierst. Das heißt, dass Deine Mutter auch schon Dein Kind war oder Dein Vater Dein Bruder gewesen ist. Wir wechseln die Rollen, aber haben aufgrund bestimmter gewünschter Erfahrungen unserer Seele immer wieder das Bedürfnis uns zusammenzufinden. Manchmal haben wir auch ein bestimmtes Gefühl, wenn wir jemanden Neues treffen, der uns sofort vertraut ist. Und dieses Gefühl ist auch richtig, denn wir hatten alle schon miteinander zu tun in den unendlichen Zyklen der Wiedergeburten. Wobei letztlich alles gleichzeitig passiert. Es gibt im Grunde keine lineare Zeit, wie wir sie kennen. Das Konstrukt Zeit findet einzig in unserer jetzigen Realitätseinstellung Verwendung. Es gibt in Wirklichkeit keine Vergangenheit und Zukunft. Es gibt nur das Jetzt. Alle Leben passieren beziehungsweise laufen gleichzeitig ab. Du bist auch gleichzeitig in anderen Dimensionen, auf anderen Planeten wie zum Beispiel auf den Plejaden inkarniert und lebst dort parallel. Es ist nur Dein Bewusstsein, dass sich auf dieses Leben fokussiert und Du demzufolge dieses jetzt bewusst wahrnehmen kannst.

In diesem Leben geht es darum, dass Du alles vollendest. Es ist das Aufregendste überhaupt, denn Du hast die Möglichkeit, dass Du Dir Deines wahren Selbst, Deines göttlichen Selbst, voll und ganz wieder bewusst wirst. Es ist die Heimkehr in die eigene Göttlichkeit.

Damit meine ich auch, dass Du die Chance hast all diejenigen dunklen, schmerzhaften Anteile, die Du unbewusst abgespalten hast im Laufe der unzähligen Inkarnationen und in diesem Leben, wieder zu Dir zurückzunehmen, ja anzunehmen und sie in die Ganzheit zuführen kannst. Annehmen macht ganz. Dies ist ein Paradoxon, denn Du bist natürlich die ganze Zeit ganz/heil (die Seele ist immer ganz), nur machst Du Dir das in diesem Leben wieder bewusst. Du befreist Dich quasi von der Illusion unperfekt, fehlerhaft zu sein und kommst wieder ins Gleichgewicht und damit in Deine Göttlichkeit.

Du hast die Chance, all die gemachten schrecklichen und schönen Erfahrungen, die Du jemals gemacht hast und die damit abgespaltenen Anteile vollständig anzunehmen und damit einen Sprung, nennen wir es in die Ganzheit oder in die Erleuchtung (*Erleuchtet* heißt, dass Du überall Licht drauf scheinen lassen hast. Du bist wieder ganz geworden.), zu machen. Zurück in Deine Göttlichkeit, denn das ist, was Du bist und was Du in diesem Leben bewusst erfährst.

Alles, was Du im Außen siehst und verurteilst, sind letztlich abgespaltene Anteile von Dir selbst. Ich möchte Dir ein einfaches konkretes Beispiel geben, um das zu verdeutlichen. Nehmen wir an, Du hast einen unzuverlässigen Partner, der Dich immer wieder aufregt und mit seiner Art und Weise sehr verletzt. Du bestehst selbst darauf, ein sehr verlässlicher Mensch zu sein und kannst einfach nicht nachvollziehen, dass Dein Partner Dich immer wieder versetzt, belügt und Dich damit enttäuscht. Was wirklich passiert, ist, dass Dir Dein Partner das Gegenstück „absolute Unzuverlässigkeit“ zu Deiner „absoluten Zuverlässigkeit“ zeigt. Er schafft somit unbewusst den Ausgleich für Dich beziehungsweise für Euch beide. Erinnerung Dich daran, es geht immer ums Gleichgewicht/Ganzheit. Solange Du Dich nur auf einer Seite bewegst („Gut sein, verlässlich sein wollen“) bist, zeigt Dir der Spiegel im Außen – Dein Partner – das Ungleichgewicht. Nimmst Du es an, indem Du Dir zum Beispiel sagst und es dann fühlst „Ich darf unzuverlässig sein. Er darf unzuverlässig sein.“ kommt alles automatisch ins Gleichgewicht. Du findest in Deine Ganzheit zurück. Du kommst wieder in Dein Herz, in Dein wahres Selbst und der äußere Spiegel dreht sich mit oder fällt weg, weil Du sprichwörtlich in Deiner Mitte bist.

So läuft es mit allen Themen. Du bist alles, was Du siehst und beurteilst auch gewesen und/oder bist es in Teilnuancen auch in diesem Leben.

Das, was wir am meisten an Anderen verurteilen und von uns wegschieben, betrifft uns selbst. Wichtig: Es geht hierbei nie um Schuldzuweisung („Jetzt bin ich auch noch schuld!“) oder ums Nichtstun, alles über sich ergehen oder mit sich machen lassen. Es geht ums Erkennen, Integrieren, Umwandeln und damit in die Ganzheit kommen. Es geht um Deine eigene Heilung und letztlich die der Welt.

Erinnere Dich: All die Spiegel im Außen sind Spiegel Deiner eigenen, inneren Anteile. Wenn Du das, was Du verurteilst, annimmst und nicht wegschiebst, weil es so weh tut, dann wirst Du Stück für Stück heiler. Du kommst wieder in Dein Herz (in die Mitte), folgst ihm und wirst aus dieser Zentriertheit heraus handeln, ja für Dich einstehen. Jede Änderung beginnt im Inneren. Und der äußere Spiegel muss sich zwangsläufig mitdrehen.

Wenn Du erkennen kannst, dass Du alles bist und dass das, was Dich an Dir selbst stört, an Deinen Mitmenschen, den Machtmaklern, den Strukturen, den Zuständen in der Welt und Du annimmst, was ist (siehe Gib auf! – „Ich darf / Er darf / Sie darf / Sie dürfen / Es darf...“), die Emotionen fühlst, kommst Du automatisch in die Ganzheit. Wie gesagt ist das etwas, was Deine Seele immer anstrebt und was in diesem Leben für uns alle möglich ist. Was in all den vergangenen Jahrhunderten nur einigen wenigen Menschen vorbehalten war – in die Ganzheit zu kommen und damit aufzusteigen (in eine höhere Bewusstseinsdimension) – ist in diesem Leben für Dich dran.

All die geweinten Tränen, die schweren Verluste und Verletzungen Deines Herzens waren es wert, dass Du jetzt soweit gekommen bist. Nutze die Chance, erweitere Dein Bewusstsein,

nimm an und verändere dadurch alles. Nichts weniger als Vollendung (Ganzwerdung) erwartet Dich.

Hier möchte ich noch einen wichtigen Hinweis geben für die jetzige Zeit, in der so vieles ans Licht der Öffentlichkeit kommt: Vielleicht lernst Du auch Mitgefühl für diejenigen zu haben, die nach unserem Ermessen schreckliche Taten vollbracht haben. Bedenke, dass man solch schlimme Dinge nur tun kann, wenn man selbst komplett abgetrennt ist vom Herzen (=in der Angst, Dunkelheit lebend) und man ständig Energie von außen braucht, weil man sich selbst nicht nähren kann. Sie werden ihre (Lern-)Prozesse erhalten und das ist wahrlich kein Zuckerschlecken. Sie spielen auch ihre Rollen – die ganzen sogenannten Bösen, Zerstörer, Machtmakler, dunkle Wesen – machen ihre Erfahrungen und helfen uns damit auch in unsere wahre Größe (Zu sich stehen, nur dem eigenen Herzen folgen, für sich selbst Verantwortung übernehmen) zu kommen und uns als bewusste Schöpfer wieder wahrzunehmen. Du kannst das annehmen, was Du am meisten verurteilst und somit in Dein Herz, Deine Ganzheit kommen und richtest Deine Energie auf die Liebe und das friedliche Miteinander aus.

Du warst und bist alles gewesen, was Du im Außen gespiegelt bekommst. Nimmst Du alle Urteile an, kommst Du in die Ganzheit und die äußeren Umstände ändern sich, Frieden (=Gleichgewicht) stellt sich ein.

Du wirst mehr und mehr die Verbindung zu allem und jeden spüren. Nichts ist voneinander getrennt, wenn Du mehr und mehr alles annimmst und ins Herz/Gleichgewicht zurückkehrst. Die Trennung, die wir so lange in der sogenannten dritten Dichte erfahren haben, hebt sich auf. Und wieso sollte man dann noch jemand anderen etwas Böses wollen oder gegeneinander kämpfen. Man möchte, dass es allen gut geht, man geht mit allen freundlich um und sorgt gemeinsam für Frieden und Wohlstand, weil man selbst erkannt hat, dass alle Anderen man am Ende selbst ist.

Mit Deinem Weg in die Ganzheit (alles annehmen – alle Aspekte Deiner Selbst) machst Du Dir das größte Geschenk selbst und erweist zugleich der Menschheit den größten Dienst: Bewusstheit und die Zurückkehr in die Liebe. Denn die Liebe ist das, was übrigbleibt, wenn Du alle abgespaltenen Anteile wieder zu Dir nimmst und damit Angst in Liebe transformierst.

Es gibt immer mehrere Perspektiven

Immer wenn Dich ein Thema beschäftigt, behalte im Kopf, dass es immer mehrere Möglichkeiten gibt, die Situation zu betrachten.

Nehmen wir die aktuelle Situation auf Erden, die derzeit viel Dunkelheit ans Licht befördert und auf den ersten Blick für viele bedrohlich und verwirrend zu sein scheint. Viele Menschen sind unzufrieden, wie Dinge gehandhabt werden, fühlen sich eingeschränkt und sehen viel Unheil voraus.

Wenn Du aber einen Schritt zurücktrittst, wirst Du erkennen, dass diese Situation, so wie jede Situation im Leben, immer auch Geschenke bereithält. So wird durch die ganzen

negativen Ereignisse das Erwachen voll in Gang gesetzt und erweckt auch jene, die bisher tief und fest schliefen.

Oftmals muss erst eine Krise kommen, damit wir uns auf den Weg machen und uns in der Tiefe entwickeln. Alles kann immer von mehreren Seiten aus betrachtet werden. Nimm unterschiedliche Perspektiven ein, wenn Dich etwas negativ sehr beschäftigt. Versuche herauszufinden, was das Gute im Unheil sein könnte.

Mit dem Anstieg von mehr Angst auf der Erde steigt zugleich die Liebe an. Bis es kippt und die Liebe komplett da ist. Da alles letztlich Liebe ist und Angst in Liebe umgewandelt werden möchte, siegt diese immer. Die teilweise schlimmen Nachrichten über Dinge, die jetzt zu Tage treten, waren meist schon lange Zeit im Verborgenen vorhanden und sind damit nicht neu. Sie kommen aber in diesen Zeiten, wo die Schwingung der Erde sich so stark erhöht, ans Licht und es wird für viele Menschen eine Herausforderung sein, sie in ihr derzeitiges Weltbild zu integrieren und den Schmerz, der damit einhergeht, anzunehmen und zu verarbeiten.

Und auch im eigenen Leben ist ein jeder Mensch mit seinen individuellen Themen konfrontiert. Da kann man schon mal ordentlich durchgeschüttelt werden. Erinnerung Dich immer wieder daran, dass wir alle in eine neue, lichtvolle Zeit gehen. Um diesen Prozess zu meistern, wird alles Dunkle, bisher Unbewusste ans Licht befördert. So kannst Du darüber meckern, dass alles auseinander bricht im Außen – womöglich Dein Job oder Deine Beziehung – und Du kannst Dich an den alten Ablenkungs- und Ausweichstrategien festhalten. Oder aber Du begibst Dich auf die Reise zu Dir selbst und stellst Dich Deinen Themen. Jeder Mensch hat hierbei seine ganz eigenen Themen. Was für den Einen Pillepalle ist, ist für den Anderen das zu lösende Thema schlechthin im Leben. Gemeinsam haben wir alle, dass wir zusammen durch diesen Aufstiegs- beziehungsweise Transformationsprozess gehen und damit unsere eigenen Ängste, dunklen Schattenseiten in Liebe, ins Licht umwandeln dürfen.

Alles hat immer einen Sinn und das vermeintlich Schlechte, das wir sehen in der Welt oder in unserem eigenen Leben, ist letztlich eine Einladung an uns, das Gute zu entdecken und bestehende Ängste in Liebe umzuwandeln. Sei sanft dabei mit Dir, wenn Du vermeintlich nicht schnell vorankommst. Du weißt nie, wie alt diese Ängste beziehungsweise Themen sind und wie lange Du sie schon mit Dir rumträgst. Sicher ist eins: Du wirst Deine Themen lösen! Alles will letztlich immer zum Licht gelangen, das ist ein ganz natürlicher Prozess.

Zuletzt möchte ich Dir noch ein konkretes Beispiel geben, wie Du etwas aus mehreren Perspektiven betrachten kannst: Nehmen wir an, Du verlierst Deinen Job und weißt nicht, wie es jetzt weitergehen soll. Die Nachrichten verunsichern Dich, weil ja diese Krise herrscht und die Angst vor Arbeitslosigkeit geschürt wird. Erst einmal kannst Du annehmen, dass es Dir gerade schlecht geht und Du orientierungslos bist. Das machst Du, indem Du die ganzen unangenehmen Gefühle da sein lässt. Beispiele: „Ich darf mich frustriert fühlen. Ich darf nicht wissen, wie es weitergeht. Ich darf keinen Job finden.“ Dadurch kann Deine Energie wieder frei fließen und Deine Ängste wandeln sich durch das „Da sein lassen/Dürfen“ in Liebe um.

Dann überlegst Du Dir, was das Gute an der Situation sein könnte. Zugegeben, manchmal dauert es länger bis wir an der ungewollten Situation etwas Gutes sehen können, gerade wenn es uns emotional so richtig trifft. Aber und das ist ein Versprechen im Leben: Alles hat

immer etwas Gutes! In dem genannten Beispiel kannst Du vielleicht herausfinden, dass Du insgeheim schon lange keine Lust mehr auf den Job hattest. Vielleicht hast Du Dir eine Auszeit gewünscht. Du kannst auf jeden Fall davon ausgehen, dass Du diese Situation co-kreiert hast, einfach um diese Erfahrung zu sammeln. Vielleicht wolltest Du lernen mit einer vermeintlichen Niederlage umzugehen, Dich nicht mehr nur über den Job zu definieren oder damit umzugehen, nicht zu wissen, wie es weitergeht. Erinnere Dich daran, dass wir vor allem hier sind, um emotionale Erfahrungen zu sammeln. Es geht um Erfahrungen jeglicher Art, die auf höherer Ebene nicht in gut oder schlecht eingestuft werden, sondern einfach der Erfahrung willen gemacht werden.

Ich kann Dir aus meinem eigenen Leben sagen, dass wirklich in jeder Situation, so unangenehm und schmerzhaft sie auch sein mag, sich immer die sogenannten Perlen der Weisheit finden lassen. Jedes Mal, gerade bei den herausfordernden Situationen im Leben, lernt man dazu und wächst.

Und dann wächst Du vielleicht aus den einengenden Glaubensvorstellungen heraus, dass Du nur wertvoll bist, wenn Du einen Job hast. Dass egal, was im Außen für eine Krise ist, Du jederzeit einen neuen, fantastischen Job manifestierst, Du in der Zwischenzeit Deine wahre Berufung findest oder Du vielleicht gar nicht zu arbeiten brauchst und stattdessen das Glückliche im Jetzt entdeckst. Oftmals wissen wir auch erst zu wertschätzen, was wir an den Schätzen haben, wenn wir sie verlieren. Das nächste Mal wirst Du vielleicht anders mit der Situation umgehen und dankbar sein für neue Gelegenheiten. Das sind nur einige von unzähligen Möglichkeiten anhand eines einfachen Beispiels eine ungewollte Situation anders zu betrachten und daran zu wachsen.

Und immer geht es darum, die auftretenden Ängste in Liebe umzuwandeln. Eines ist gewiss: Die Liebe siegt immer, deshalb ist auch schon der Ausgang dieses Spieles hier auf Erden zwischen Dunkelheit und Licht schon seit geraumer Zeit klar. Das Licht gewinnt immer. Wir können unser Licht zurückholen, indem wir es selbst in unserem eigenen Leben und in der Welt entdecken. Ändere die Perspektive und Du änderst augenblicklich Dein Leben. Nimm Deine Ängste an und werde damit frei und Meister Deines Lebens.

Was wir ablehnen, holt uns immer wieder ein

Wir leben hier auf Erden in der Polarität. Das heißt es gibt immer zwei Pole, mit denen wir im Leben konfrontiert sind: negativ/positiv, gut/böse, weiblich/männlich, Licht/Schatten, weich/hart, Krieg/Frieden etc. Der eine Pol kann nicht ohne den anderen existieren. Beide gehören zusammen.

Immer, wenn Du auf einen Pol fixiert bist und den gegenteiligen ablehnst, ermächtigt Du automatisch den anderen. Der andere Pol ist einfach da und will gesehen werden. Er kommt in Form von äußeren, unliebsamen Personen und ungemütlichen Situationen in Dein Leben, die Dich darauf aufmerksam machen, dass ein Pol überbetont wird.

Nehmen wir das Beispiel Gewalt. Wenn Du gegen Gewalt bist, sie ablehnst und Dich womöglich in Vereinen, bei Aktionen dagegen stark machst, ermächtigt Du sie gleichzeitig damit. Du stärkst das Ungewollte. Man könnte auch sagen, dass das, was Du ablehnst, Du im Grunde anziehst. Dies passiert freilich unbewusst.

Ein berühmtes, extremes Beispiel ist der Musiker John Lennon. Er sprach sich sehr deutlich gegen Gewalt aus, in Demos und in der Öffentlichkeit. Und er zog die weggedrückte, abgelehnte Gewalt im Außen an in Form seines Mörders. Denn das, was wir versuchen vehement zu bekämpfen, ziehen wir an. Man könnte es auch aus energetischer Sicht erklären: Man steckt so viel Widerstands- und Kampfenergie in das Ungewollte, dass durch den energetischen Fokus auf das Ungewollte genau dieses angezogen wird. Das Leben reagiert immer auf die vordergründige Energie (Emotion).

Du hast stets zwei gegenteilige Pole in Dir angelegt. Deine Seele strebt immer nach Ausgleich. Alles will in Balance sein. Deine Seele will in dem, was wir Leben nennen Erfahrungen machen, Emotionen spüren und wieder ihre Ganzheit entdecken. Denn da, wo Deine Seele ursprünglich herkommt, das heißt bevor Du in diesen menschlichen Körper eintrittst, geboren wirst, gibt es keine Unterscheidung und auch keine gegenteiligen Pole. Es gibt nur Licht und Liebe. Diese Erinnerung an das Licht und an die Liebe tragen wir alle in uns. Jede Seele will dahin zurückfinden.

Zurück zum Beispiel mit der Gewalt. Es mag für viele hart klingen, aber wirkliche Entwicklung im Außen - in dem Beispiel ein friedliches, ausbalanciertes Miteinander - geschieht, indem wir unsere eigenen Themen im Innern anschauen und erkennen, welche Seiten, Pole wir in uns (noch) ablehnen.

Das Leben hilft uns dabei, indem es uns ständig Rückmeldung gibt. Du lehnt beispielsweise Essen mit Fleisch ab, Gewalt an anderen, Machtgier etc. Du kannst es weiterhin ablehnen, dagegen angehen oder Dir bewusst machen, dass alles, jeweils beide Pole, ihre Gültigkeit haben.

Hinzu kommt, dass Deine Seele all Deine jemals gemachten Erfahrungen sorgfältig abspeichert. Du kannst davon ausgehen, dass auch Du in vergangenen Leben oder gar in diesem (wenn auch nur in Gedanken) gewalttätig warst, Fleisch gegessen hast, belogen und betrogen hast und es vermutlich hier und da noch immer tust, wenn Du ganz tief in Dich reinspürst. Das sind nur ein paar Beispiele zur Veranschaulichung. All diese Erfahrungen sind in Dir abgespeichert.

Das Ziel Deine Seele ist es immer in die Ganzheit und damit in die Liebe zurückzufinden. Dies tun wir, indem wir beide Pole im ersten Schritt akzeptieren und im zweiten annehmen.

Zurück zum Beispiel mit der Ablehnung von Gewalt. Die Alternative ist es, die Pole Gewalt und Frieden in sich selbst zum Ausgleich, ins Gleichgewicht zu bringen, indem man 1. sich überhaupt seine Ablehnung „gegen Gewalt“ bewusst macht, 2. sie akzeptiert und 3. sie annimmt. Ein Zaubersatz dabei ist „Es darf da sein, die Gewalt. bzw. Ich darf so sein, gewalttätig.“

Wichtiger Hinweis hierbei: Es geht einzig darum, dass Du in die Ganzheit kommst. (Wenn beide Pole angenommen werden, verschwindet gemäß dem Beispiel Gewalt aus Deinem

Leben, weil das Leben es Dir nicht mehr als Deinen verdrängten Pol im Außen spiegeln muss.

Zum Schluss nehme ich noch einmal das Beispiel, um die möglichen Bewusstseinsgrade zu verdeutlichen.

Ein Mensch, der das Thema Gewalt in sich als Erinnerung gespeichert hat und unbewusst ist, wird immer wieder Gewalt in seinem Leben erfahren, sich darüber ärgern und in die Opferposition gehen („Es passiert mir eben. Das ist anscheinend mein Schicksal.“).

Ein Mensch, der schon bewusster ist, wird sich dagegen aussprechen und sich gegebenenfalls gegen Gewalt engagieren. Dies kann wie im erwähnten Fall zur Folge haben, dass er genau diese ungewollt wieder und wieder in sein Leben zieht. Die Psychologie würde sagen, dass der Schatten, also der weggedrückte Pol ihn einholt.

Die dritte Bewusstseinsgrad liegt darin, dass der Mensch sich bewusst ist, dass er das Thema beziehungsweise Muster Gewalt auch in sich trägt und es ablehnt. Er erkennt, dass er gar nicht gegen Gewalt sein könnte, wenn er diese nicht auch in sich tragen würde. Er würde sich gar nicht mit dem Thema beschäftigen bzw. es würde ihn nicht tangieren in seinem Geiste und damit in seiner erlebten Realität. Er sieht sich als Schöpfer seiner Realität und erforscht interessiert beide Pole. Dann wird er es annehmen, indem er sich zugesteht, dass alles seine Gültigkeit hat und da sein darf. Dadurch kommen die beiden Pole und somit er in die Balance und folglich in die Liebe.

Es will alles einfach angenommen werden. Alles, was hochkommt, gerade das Unangenehme, das Schmerzliche und das Ungewollte, will gesehen und angenommen werden. Annahme und Integration ist alles.

Das Ziel der Seele ist es immer in die Ganzheit, in die Liebe zu kommen. Dort wo das Licht (= Erkenntnis) drauf scheint, transformieren die Schatten, der gegenseitige, (noch) ungewollte Pol, in Liebe.

Dein wichtigster Job überhaupt

Dein wichtigster Job ist es, Deine Schwingung hoch zu halten. Erinnere Dich daran, dass alles aus Energie besteht. Du ziehst immer ähnlich Schwingendes zu Dir. Schwingst Du hoch, ziehst Du hoch schwingende Umstände an. Schwingst Du niedrig, ziehst Du niedrig schwingende Umstände an. Der Volksmund sagt auch „Wie es in den Wald hineinschallt, so schallt es auch wieder heraus.“

Deine Schwingung ist alles. Darauf hast Du Einfluss. Wenn Du merkst, dass Dich die ganzen Nachrichten, Dein Umfeld und das kollektive Feld, das sich derzeit aus viel Angst unter anderem durch ständige neue Horrorgeschichten speist, runterziehen, dann nimm Dir die Zeit und komme wieder bei Dir an.

Schwingst Du niedrig, weil Du im Zweifel bist und die Angst Dich aufzufressen scheint, dann bleibe stehen und atme tief durch. Es sind vor allem die Gedanken, die Dich verrückt machen. Mache Dir das bewusst.

Tue alles, damit Deine Schwingung immer wieder hochfährt. Das kann viel Ruhe, einfach Rumliegen, Spielen wie ein Kind, dem Nachgehen einer Lieblingsbeschäftigung sein oder das bloße Nichts-Tun. Im Nichts-Tun liegt die meiste Kraft und das Potential schnell wieder Kraft zu tanken und dann gezielt handeln zu können. Aus dem Sein heraus. Es hilft ebenso, sich vorzustellen so glücklich wie irgendwie möglich zu sein. Wenn Du an die Zukunft denkst, dann stoppe Dich, wenn Du zu sehr ins Negative abschweifst. Deine Gedanken und Emotionen erschaffen Realität. Nutze hierbei Deine Kraft und erinnere Dich immer wieder an Situationen, in denen Du besonders glücklich warst. Geh in das Gefühl rein, bade und lade Dich darin auf!

Mache alles ganz langsam im Schnecken tempo. So wirst Du wieder bewusst und kommst im Jetzt an.

Wenn Du merkst, dass Ängste Dich aufzufressen scheinen, dann kannst Du Gib auf! nutzen. Durch das Dürfen – die Annahme dessen was ist – kommt alles wieder ins Fließen. Nur drei kleine Beispiele: „Ich darf meinen Job verlieren. Die Welt darf untergehen. Ich darf nicht wissen, wie es weitergeht.“ Dein Widerstand löst sich durch die Annahme und Entspannung und Zentriertheit stellen sich ein. Das „Dürfen“ ist ein einfacher Schwingungserhöher.

Der Gang in die Natur kann ebenso helfen. Die Natur ist ein grandioser Heiler und Schwingungserhöher. Allein die Farbe Grün wirkt harmonisierend auf den ganzen Organismus und Deine Seele.

Weißt Du, es kann das größte Chaos im Außen herrschen und dennoch kannst Du hochschwingen, in Dir ruhen und Dir Deine eigene Lichtinsel erschaffen. Was unmöglich scheint, kann möglich gemacht werden. Es gibt da diese Geschichte vom zweiten Weltkrieg, in dem Soldaten in einen heftigen Feuerhagel gerieten und diejenigen, die sich eine Art Schutzwall um sich herum vorstellten, wie durch ein Wunder nicht getroffen wurden. Sie benutzen bewusst oder unbewusst ihre geistigen Kräfte und veränderten ihre Schwingung.

Wir sind sehr mächtige Wesen. Wenn Du hochschwingst, geht es Dir gut. Du speist damit zugleich das kollektive Feld mit hoher Schwingung. Könnte man von oben betrachtet die Lichter der Menschen sehen, die hochschwingen, wären wir verblüfft wie weit dieses Licht ausstrahlt. Du tust es also nicht nur für Dich und Deine Lebensumstände, wenn Du immer wieder auf Deine Schwingung achtest und guckst, dass Du hochschwingst, sondern auch für Deine Mitmenschen und dem Prozess, in dem wir uns als Menschheit derzeit befinden. Es gibt zudem beinahe nichts Wichtigeres als Menschen, die ihr inneres Licht strahlen lassen, Zuversicht und Optimismus ausstrahlen und damit ihren Anteil zum Weltfrieden beitragen.

Dein wichtigster Job ist es Deine Schwingung hochzuhalten. Dein seelisches und körperliches Wohl, Deine Mitmenschen und die Erde im Aufstiegsprozess werden es Dir danken.

Der Pionier

Der Pionier ist jemand, der aufgrund seiner besonderen Qualitäten dazu auserwählt wurde, alte Glaubensstrukturen zu sprengen und neue Wege für das Kollektiv zu ebnen.

Der Pionier nimmt hierbei mitunter großes Leid und Ablehnung auf sich, da das, was er in die Welt zum höchsten Wohle aller bringen wird, nicht immer das ist, was den derzeitigen Vorstellungen des Massenkollektivs entspricht. Das Massenkollektiv lässt ungern Abweichungen vom Istzustand zu, da es dieses als Angriff sieht. Alles soll beim Alten, Gewohnten bleiben, auch wenn dies wiederkehrenden Schmerz, Leid und Kummer für alle bedeutet.

Der Pionier gebärt sich oftmals in herausfordernde Familienkonstellationen hinein. Er lernt früh, dass so, wie er ist, er nicht richtig ist. Er lernt, dass er Liebe bekommt, wenn er sich anpasst. Der kleine Pionier spürt intuitiv, dass das, was ihm seine Erwachsenen vorleben, nicht dem entspricht, wie das Leben ursprünglich gedacht ist.

Für die meisten Pioniere ist die Kindheit und das heranwachsende Alter ein Schock, denn sie fühlen sich unsicher in der ihnen fremd erscheinenden Welt. Das Einfache wird kompliziert gemacht, das was Freude macht, wird verboten und das, was keine Freude macht, wird gefördert. Das Herz blieb auf der Strecke, obwohl gerade die Frauen um ihn herum doch immer von den Geschichten von Herz und Liebe vorschwärmen und ihm sehnsuchtsvoll von der Liebe erzählen. Der kleine Pionier ist verwirrt, denn er hat doch so viel Herz! Wieso können es die Frauen und die Männer um ihn herum nicht sehen. Und gleichzeitig wird er dazu ermahnt, dass es dumm und töricht ist, auf sein Herz zu hören. Er soll Wissen anhäufen und seinen Kopf benutzen, denn sonst würde man es zu nichts bringen in der Welt. Der Pionier macht, was ihm gesagt wird, wenn auch widerwillig. Es gibt einige unter den kleinen Pionieren, die lautstark rebellieren und daraufhin mit Liebesentzug, Strafe und Pillen ruhiggestellt werden. Dann gibt es diejenigen, die schnell lernen sich anzupassen, um den Großen zu gefallen und sie bei Laune zu halten. Eines bleibt aber dennoch: Das Gefühl falsch in dieser Welt zu sein.

Der kleine Pionier wird erwachsen und ist schneller als gedacht in der Welt der Großen drin. Die Eltern haben gesagt, dass wenn er sich nur genug anstrengen würde, er es weit bringen würde. Das hat er vollbracht. Er sitzt nun brav 40 Stunden in der Woche vor dem PC in einem stickigen Büro zusammen mit seinen Kollegen, erfüllt die Anforderungen seiner Chefs und kriegt, wenn er sich besonders anstrengt auch einen Bonus. Er hat zwar schlechte Laune am Morgen, aber er hat es laut seiner Eltern und der Gesellschaft geschafft. Sein Beziehungsleben läuft eher so la la, es ist nett, aber die Tiefe fehlt irgendwie.

Der kleine, jetzt große Pionier ist oft traurig, versteckt seine Gefühle aber hinter einer unauffälligen Maske der Höflichkeit. Er kann das gut, sich anpassen. Er hat es schließlich ein Leben lang einstudiert. Oft sitzt der Pionier nach Feierabend zu Hause auf seinem Sofa und weint heimlich. Wieso, das weiß er selbst nicht so genau. Er hat alles. Er hat alles vollbracht, was ihm gesagt wurde. Vielleicht ist es eine Depression, die so viele von seinen Freunden befallen hat? Vielleicht grübelt er auch einfach nur zu viel?

Der Pionier fängt an die Menschen um ihn herum näher zu beobachten und fragt sich, wieso alle so traurig und verloren ausschauen. Er erinnert sich an das ganze Wissen, das er sich hartnäckig in seinen Kopf eingetrichtert hat und was ihn nun zu diesem Punkt geführt hat: ein Mensch, der scheinbar alles richtig gemacht hat und dessen Herz leer ist. Es fröstelt ihm bei dieser Erkenntnis und er fängt an zu weinen.

Eines Tages passiert etwas nach außen hin betrachtet völlig Unspektakuläres. Es ist ein Tag wie jeder andere und doch ist alles, was jetzt kommt anders und neu für den Pionier. Er wacht auf und weiß alles. Er erinnert sich an alles. Er erinnert sich, wieso er wirklich hier ist auf Erden. Er hat dafür keine Worte oder Gedanken, es sind innere Bilder, die er sieht und versteht. Er ist gerührt, er weint, aber dieses Mal sind es Tränen der Freude. Er zieht seine Sachen an und geht in die Natur. Hier spürt er die Verbindung zu allem. Es ist, als ob sich der Schleier gelüftet hat. Die Natur spricht zu ihm, so wie sie zuletzt als kleines Kind zu ihm gesprochen hat. Er spürt den Hauch des Windes, er hört die Blätter, die auf und ab hüpfen. Er atmet die frische Luft ein und er weiß: Er ist jetzt geboren. Des Pioniers eigentliche Bestimmung geht nun los.

Es fängt nicht mit einem Feuerwerk an, er behält seinen Job noch eine ganze Weile. Er lebt sein altes Leben noch eine Weile. Die Neuentdeckungen wollen verdaut werden. Der Pionier macht alles bedacht. Er hinterfragt alles, was er gelernt hat. Er lässt los, was ihm nicht mehr dient und ihn belastet. Er entdeckt die Welt des Inneren und vertieft sich dort für Stunden. Er findet seine passenden Lehrer. Immer, wenn er eine Frage hat, kommt die Antwort. Der Pionier wird unabhängig. Er ist mehr allein als je zuvor und doch voller Verbindung zu allem. Er nimmt sich die Zeit für sich, er lacht wieder mehr, spielt herum und verlässt die alten Pfade. Der Pionier hat sich verändert, sein Umfeld und seine Familie merken das. Sie wollen, dass er der Alte bleibt und sagen ihm, dass er komisch sei und er wieder normal werden solle. Aber das findet kein Gehör beim Pionier. Er steht klar zu sich und folgt mit der Zeit nur noch seinem Herzen. Pläne? Kennt er nicht. Wieso, wenn alle Kraft und Schönheit im Jetzt liegen. Wieso sich eine unerreichbare Möhre vorhalten?

Der Pionier lässt sich von Vorwürfen und Anklagen nicht beirren, denn er hat jetzt etwas entdeckt, dass so kostbar ist, dass er Risiken wie den Verstoß aus dem alten Umfeld in Kauf nehmen kann: Er hat sein Herz als Wegweiser und die Gewissheit, dass er göttlichen Ursprunges ist.

Damit ist er kein kleines Schaf mehr, das an die Hand genommen werden muss und der Herde hinterherläuft. Er führt nun sich selbst. Der Pionier macht Dinge, die viele andere schockieren, sich aber insgeheim für sich wünschen. Er folgt nur seinem Herzen und lässt sich nicht mehr runtermachen oder irgendwelche Schuldgefühle einverleiben. Er steht für sich ein und das macht ihn stark. Der Pionier hat jegliche Eitelkeit abgelegt und auf einmal versteht er, dass alles, was auf dieser Welt fehlt und was ihm fehlte, Liebe ist. Er hat viel Mitgefühl mit den anderen noch Schlafenden, denn er weiß, wie es ist von seinem Herzen abgetrennt zu sein.

Der Pionier trägt seinen Teil zur Welt bei und lebt dabei seine Bestimmung. Ach ja, seine Bestimmung, wie lautet die, wirst Du fragen? Ganz einfach: es ist die Bestimmung, einfach zu sein, sich selbst zu lieben und seinem Herzen zu folgen.

Das es so einfach ist, hätte sich der Pionier nie in den Sinn kommen lassen. Wie auch, in

einer Welt, in der alles so dermaßen kompliziert, verdreht wurde und in Einzelteile zerdacht und zerstückelt wurde. Der Pionier ist nicht sauer darüber, dass er so lange das Spiel mitgespielt hat. Im Gegenteil, er ist froh, dass er erwacht ist und freut sich seines Lebens. Er lebt recht einfach, hält alles im Alltäglichen einfach und macht, was ihm in den Sinn kommt. Schon bald kommen Menschen in sein Feld, die ihn fragen, wie er das alles macht und was sein Geheimnis ist.

Der Pionier ist einen langen Weg gegangen, aber er weiß, dass er trotz Widerstand und allen Widrigkeiten zum Trotz eine entscheidende Person ist in diesen Zeiten. Die ersten Schlafenden sind erwacht. Sie entdecken den unendlichen, lichten Raum außerhalb des Zaunes und die nächsten stehen nun schon am Gatter und es reicht ein Sprung und auch sie sind frei.

Der Pionier ist ein wundervoller Zeitgenosse, lass ihn ab und zu allein, habe Mitgefühl und Verständnis für seinen Weg und wisse, dass er für Dich und uns alle die neuen Wege der Freiheit und Liebe ebnet.

Über das Manifestieren

Es gibt keine Zufälle in unserem Leben. Alles ist von uns erschaffen und miterschaffen durch unsere Gedanken und Gefühle.

Wenn Dir etwas Unliebsames widerfährt, sagst Du „Wie konnte das passieren? Warum meint es das Schicksal schlecht mit mir?“ Diejenigen, die schon vom Manifestieren gehört haben, denken dann schnell „Wo ist denn meine Schöpferkraft? Bin ich zu unreif oder unfähig, um zu manifestieren? Wenn Dir wiederum etwas Schönes widerfährt, neigst Du vermutlich zu sagen „Habe ich ein Glück gehabt! Oder: Das Schicksal meinte es gut mit mir.“

In Wirklichkeit ist es so, dass es kein Schicksal oder so etwas wie Glück oder Unglück gibt. Alles ist von uns selbst erschaffen und miterschaffen.

Wenn Du etwas in Deinem Leben manifestieren möchtest, hat es nichts damit zu tun hat, was Du in der Schule oder in der Universität gelernt hast. Was Du in der Schule, Universität lerntest ist, dass Du rausgehst in die Welt, Dir Ziele setzt und dann schaust, wie Du diese Ziele erreichst. Kurzum: Du lernst, wie Du im Außen rumhantierst und tust und machst (und Dich dabei oft sehr anstrengst), um Dir das Gewünschte zu erschaffen.

In Wahrheit passiert das Manifestieren einzig im Innern.

Hierbei ist es zunächst gut zu wissen, wie das Leben beziehungsweise das Universum funktioniert. Das Universum arbeitet anders als wir es gelernt haben (hart arbeiten, tun und machen, damit etwas bei rumkommt). Das Universum arbeitet in Frequenzen. Alles hat eine bestimmte Frequenz. Du hast Deine ganz eigene Frequenz, Deine Freundin, Dein Freund oder Deine Kollegin eine andere. Wenn wir zwischen uns und einem anderen oder etwas anderem wie zum Beispiel einem Stuhl unterscheiden sollten, unterscheiden sich tatsächlich nur die Frequenzen. Man könnte auch sagen, dass alles Energie ist.

Du bestehst aus der gleichen Energie wie alles andere in diesem Universum auch. Der einzige Unterschied liegt in den verschiedenen Frequenzen (Schwingungen).

Du hast beziehungsweise bist eine eigene Frequenz. Deine Frequenz ergibt sich aus Deinen Gedanken und Gefühlen. Gefühle oder auch Emotionen genannt bedeutet so viel wie „Energie in Bewegung“. Das heißt, Du sendest unentwegt Gedanken und Gefühle aus. Du bestehst aus einem elektromagnetischen Feld und ziehst alles aufgrund Deiner Emotionen (Energy in Motion – Energie in Bewegung) zu Dir. Das Universum antwortet auf Frequenzen gemäß dem Gesetz der Entsprechung: Ähnliches zieht Ähnliches an. Du hast eine Frequenz - Emotionen. Diese Emotionen gehen raus und erschaffen.

Du kannst grob gesagt Fülle oder Mangel sein.

Wir alle sind mehr oder weniger auf Mangel konditioniert. Wir haben gelernt, dass Ressourcen knapp sind, dass jemand besser sein könnte als man selbst, dass es nicht genug Fülle (Geld) für alle gibt und man sich darum bemühen müsse.

Die Wahrheit lautet, dass das Universum ein Ort der Fülle ist. Das Universum dehnt sich fortwährend aus. Der Mangel wurde künstlich erschaffen.

Du kannst davon ausgehen, dass Du Leben für Leben Mangel in allen Lebensbereichen erfahren hast und Dir durch die Unbewusstheit den Mangel wieder und wieder erschaffen hast.

In Bezug auf das Manifestieren bedeutet dies, dass wenn Du etwas willst, Du schon damit unbewusst damit ausdrückst, dass Du etwas nicht hast.

Ich brauche = Ich habe nicht

Ich will = Ich habe nicht

Dieser Gedanke des Wollens (= Mangel) hat eine eigene Schwingung und diese zieht eine dazu passend ähnliche Schwingung an: Mangelsituationen, Steckenbleiben in dem Nicht-Gewollten, in dem ungeliebten Job oder in der Orientierungslosigkeit.

Hier ein paar Beispiele:

„Ich will mehr Geld“ bedeutet „Ich habe kein Geld“

„Ich will erfolgreich sein“ bedeutet „Ich bin nicht erfolgreich“

„Ich brauche mehr Anerkennung“ bedeutet „Ich bekomme keine Anerkennung“

„Ich will eine Beziehung“ bedeutet „Ich habe keine Beziehung“

„Ich will gesund sein“ bedeutet „Ich bin krank“

Es ist die Mangel-/„Nicht haben oder sein“ – Energie, die mit diesen Sätzen mitschwingt.

Das Universum unterstützt immer das, worauf Du den Fokus hast. Alles Wollen und Brauchen verstärken den Mangel. Und: Je mehr Du etwas willst, desto mehr entzieht es sich Dir.

Das Leben unterstützt Dich immer vollumfänglich. Und es reagiert auf Dein Gefühl.

Solange Du im Brauchen bist, gibt es Dir nur noch mehr Situationen und Umstände geben, die Dir Deinen Mangel spiegeln.

Du kannst, wenn Du solche Mangel-Gedanken in Dir entdeckst, sie mit Gib auf! ausgleichen.

Sowieso ist es eine gute Idee, einmal die Gedanken aufzuschreiben, die Du bezüglich der Dinge hast, die Du in Deinem Leben haben möchtest. Du kannst hierzu eine Pro- und Contra-Liste machen. Wenn Du zum Beispiel mehr Geld in Deinem Leben haben möchtest, bietet es sich an, zu schauen, was Du wirklich über Geld denkst.

Gedanken und Gefühle erschaffen Realität. Du wirst positive Gedanken zum Geld haben („Ich kann mir damit einen schönen Urlaub leisten.“ „Geld verschafft mir Freiheit.“) und negative Gedanken („Ich muss hart arbeiten, um mehr Geld zu bekommen.“ „Geld ist die Wurzel allen Übels.“).

Das Aufschreiben macht das Unbewusste, das heißt vor allem die negativen Gedanken und Gefühle zu Deinem Thema bewusst. Du kannst die negativen Gedanken und die Energie des Mangels, die daran haftet durch Gib auf! ausgleichen.

Negative Gedanken über Geld:

Ich muss hart arbeiten, um Geld zu bekommen.

Ich mag Gier nicht.

Ich will nicht bedürftig sein.

Ich habe Angst, arm zu sein.

Beispiele für Darf-Sätze:

Ich darf denken, dass Geld nur durch hartes Arbeiten erschaffen wird.

Ich darf geldgierig sein.

Ich darf bedürftig sein.

Ich darf arm sein.

Gerade die Gedanken und damit die unangenehmen Emotionen, die wir gerne wegschieben, weil das sich einfach gesellschaftlich nicht gehört oder wir das ungern bei uns sehen, sind entscheidend. Denn da hängt die Energie der Angst dran und diese erschafft Deine Realität. Das Dürfen/Erlauben bringt immer einen Ausgleich, eine Art Energieneutralisierung in die negativen Gedanken und Gefühle rein.

Wenn die Neutralisierung erfolgt ist, kann automatisch der Fokus auf das Gewünschte „Mehr Geld“ und Gedanken wie „Ich habe es verdient in Fülle zu leben! Geld kommt einfach zu mir!“ gehen.

Das Manifestieren ist also in der Tat innere Arbeit und hat wenig mit Tun und Machen zu tun.

Du bist ein Schöpfer, eine Schöpferin. Erkenne an und wisse, dass Du ein Gott, eine Göttin bist. Du bist der, die Erschaffer/in Deines Universums. Ein Gott, eine Göttin braucht nichts.

Er, sie manifestiert aus der Freude heraus. Etwas zu brauchen, bedeutet nicht zu wissen, wer Du in Wirklichkeit bist. Ein großer Gott, eine große Göttin, die alles in Besitz nimmt, einfach weil alles göttlich ist.

Worauf Du Deinen Fokus richtest, erschaffst Du. Worauf Du Deinen Fokus richtest, wird unterstützt vom Universum. Das Universum macht keine Fehler. Es antwortet immer auf Deinen Fokus. Halten wir es einfach: Du bist ein Magnet. Was Du fühlst, wird vom Universum vollumfänglich unterstützt. Wenn Du Mangel fühlst, gibt Dir das Universum Mangel. Wenn Du Fülle fühlst, ist Fülle das, was Du erhalten wirst. Das Universum antwortet immer auf Dein Gefühl.

Der Trick ist hierbei: Gefühle oder Emotionen, nenn es wie Du willst, erschaffen Realität. Sei Dir Deiner Gedanken und Gefühle bewusst.

Was denkst Du also über die gewünschten und unerwünschten Situationen – es ist nicht möglich Geld ohne Arbeiten zu verdienen, ich hasse meine jetzige Situation usw.

Gleiche die negativen Emotionen aus, indem Du sie zulässt.

Hier noch mal ein paar Beispiele für Ausgleich-/Annahmegedanken:

Ich darf denken, dass nur Arbeiten Geld einbringt.

Ich darf mir selbst nicht erlauben, so viel wie möglich an Geld, Fülle in meinen Leben zu verspüren.

Ich darf arm bleiben.

Ich darf niemals genug Geld haben.

Ich darf erfolglos sein.

Ich darf meine jetzige Situation hassen.

Durch das Annehmen, Ergeben der negativen Gedanken und Gefühle kann die Energie wieder fließen und Du kommst in Deine (göttliche) Mitte. Die Mitte bedeutet auch, dass Du wieder in Deiner natürlichen Balance bist und die ist automatisch Fülle. Fülle ist Dein Naturzustand, also der Zustand, der sich ergibt, wenn Du ausgeglichen bist. Von dort aus können sich zugleich die positiven, neuen Gedanken und Gefühle sich entfalten.

Beispiele:

Ich habe alles Geld der Welt verdient.

Geld kommt einfach zu mir.

Geld fließt ständig zu mir ohne mein Zutun.

Ich bin reich.

Ich bin Fülle.

Ich bin erfolgreich.

Erlaube Dir, dass Du alles Geld, jegliche Fülle einfach so verdient hast. Und erinnere Dich: Du bist ein Gott, eine Göttin und Dir gehört alles. Wir haben es nur vergessen.

Eine weitere Möglichkeit seine eigene Frequenz zu ändern und das Gewünschte in seinem Leben zu manifestieren, ist Danke zu sagen. Wenn Du Danke zu dem sagst, was gerade ist in

Deinem Leben und denke daran, es gibt immer etwas, wofür Du danken kannst, änderst Du die Frequenz des Mangels augenblicklich zu Fülle. Und was denkst Du, wird das Universum jetzt unterstützen: Deine Fülle.

Worauf Du Dich konzentrierst, bekommst Du. Es gibt keine Trennung zwischen innerer und äußerer Welt.

Also mache Dir bewusst, was Du möchtest, gehe immer wieder in das Gefühl rein, dass Dir das Erwünschte verschaffen soll. Du musst nicht wissen, wie und wann und wo das Gewünschte sich manifestiert. Überlass dem Universum die schwere Arbeit für Dich zu tun.

Fühle Dich glücklich, fühle Dich gesund, fühle Dich reich - gehe in die Frequenz des Gewünschten rein. Das Universum wird Dir das Gefühl bestätigen und Dir Deinen Zustand widerspiegeln in Form von Gesundheit, Fülle, erfüllte Beziehungen etc.

Die Meister des Manifestierens und der augenblicklichen Veränderung der Materie sind immer in die Frequenz des Gewünschten gegangen, um beispielsweise Gold zu manifestieren oder Gegenstände durch die Luft zu transportieren. Alles ist Energie. Du veränderst ebenso Materie jeden Tag, nur bist Du dessen oft nicht bewusst. Was im Kleinen funktioniert, funktioniert auch im Großen. Das Universum unterscheidet nicht.

Wenn Du Dir also etwas wünschst, gehe in die Energie, in das Gefühl der erfolgten Erfüllung rein. Du kannst dazu auch visualisieren, das heißt Dir Deine Wunschsituation, Deinen Traumjob oder Deine Traumbeziehung vorstellen. Das Entscheidende ist jedoch das Gefühl. Fühle die Erfüllung und habe die Gewissheit, dass das Gewünschte bereits ist.

Das Fühlen und die Gewissheit sind die Schlüssel des Manifestierens. Deine Seele ist hier um Erfahrungen zu machen und diese sind immer emotional begründet. Wenn Du etwas denken und fühlen kannst und die Gewissheit hast, ist es wahr. Du gehst in die gleiche Frequenz des Gewünschten, was immer es auch sein mag.

An dieser Stelle möchte ich noch eine Anmerkung zum Geld machen, da es ein Thema ist, das so viele von uns beschäftigt. Wenn Du sagst, dass Du mehr Geld möchtest, meinst Du eigentlich, dass Du die damit verbundene Freiheit, Deinem Herzen zu folgen und zu tun, was immer Du möchtest, meinst. Das Geld steht nur dafür. Dreh es um: Folge Deinem Herzen und das Geld wird folgen. Lass Dich nicht davon abhalten Dinge zu tun, die Du erst tun würdest, wenn Du genug Geld dafür hast.

Du bist der Erschaffer, die Erschafferin, Du kannst erschaffen, was immer Du möchtest. Geh in Deine Macht rein.

Nimm Dir eine Auszeit, überlege Dir, was Du Dir in Deinem Leben wünschst und welche Gedanken und die dranhängenden Emotionen es bisher verhindern.

Lass die alten Gedanken von „Vom Leben sollte man nicht zu viel verlangen. Geld ist hart zu verdienen. Liebe ist Schmerz. Meine Welt ist nicht sicher.“ etc. los, gib sie auf. Lass die daran haftenden Gefühle fließen und fühle, wie die Liebe aufsteigt in Dir.

Liebe Dich selbst. Geh in Deine Kraft, indem Du Dich selbst vollumfänglich liebst. Erlaube all das, was Dich ausmacht, Deine schönen und vor allem die Schattenseiten, einfach da zu sein. Du bist gut, Du bist schlecht. Wenn Du Dich selbst liebst, das liebst, was Du bist in jedem einzelnen Moment, gehst Du in Deine wahre Bestimmung als Gott, Göttin, der (die) alles erschafft, was er (sie) sich wünscht.

Es gibt keine Begrenzungen. Gott ist unbegrenzt und Du bist ein Gott. Indem Du erkennst, wer Du wirklich bist und Dich vollumfänglich liebst - die zwei Dinge, die Dir die alten Meister und alten Meisterinnen immer wieder durch verschiedene Worte, Methapern und Lehren übermitteln wollen - nimmst Du Deine wahre Macht zurück, die Energie fließt und Du kannst manifestieren, was immer Du wünschst.

Und dann ...

... stellst Du vielleicht fest, dass Du das, was Du vorher immer gewünscht hast und glaubtest haben zu müssen, auf einmal nicht mehr möchtest. Das große Haus, die Yacht, die Millionen auf dem Konto, die attraktive Partnerin an Deiner Seite (wobei Du dies alles haben kannst), denn Du bist die Quelle Deines Glücks und erschaffst in Dir das Gefühl der Erfüllung.

Du manifestiert das, was Du gerade benötigst mit Leichtigkeit. Mit Freude gehst Du von Abenteuer zu Abenteuer. Deine größte Freude sind Deine Emotionen und das Lachen und das Spielen.

Du bist grenzenlos, lerne Deine Macht anzunehmen. Entscheide Dich für die natürliche Fülle. Denn das ist es, was Du in Wahrheit bist.

Du hast alles verdient. Lass diesen Satz in Dir wirken.

Ob der neue Job, mehr Geld oder eine erfüllte Beziehung oder strahlende Gesundheit. Erlaube dem Universum die schwere Arbeit zu tun. Du musst nichts tun. Es geht ums Sein. Erlebe Dich jetzt bereits in der erfolgten Erfüllung. Es gibt nur das Jetzt und wenn Du Dich jetzt nicht erfolgreich oder reich fühlst, wirst Du es auch nicht in der sogenannten Zukunft, auch wenn Du dann sichtbar sehr viel Geld hast etc. Du kannst nur im Jetzt Dein Gefühl verändern. Im Jetzt kannst Du automatisch Dich erfüllt, glücklich und reich fühlen. Damit veränderst Du automatisch Deine Zukunft. Es geht nur um die Emotionen, die Du in Dir trägst und auf die das Universum zuverlässig reagiert.

Klammere Dich nicht an das Ergebnis - das Wie, Wann und so weiter. Tue einfach nichts beziehungsweise nur das, worauf Du Lust hast und empfangen. Nimm an und empfangen - Du hast alles verdient, einfach weil Du bist.

Die Sicherheit in sich selbst finden

In Zeiten wie diesen, wo sich so vieles im Außen verändert und damit auch alte Sicherheiten wegfallen, könnte man sich manchmal verzweifelt fragen: Wie finde ich Sicherheit in einer Welt, die nicht mehr sicher scheint? Woran kann ich mich noch festhalten? Wie finde ich Sicherheit in einer Zeit, in der alles wackelig ist und ich selbst auch zutiefst verunsichert bin?

Das Schöne ist, dass nun die Illusion wegfällt, denn in Wirklichkeit war nie etwas sicher.

Das, wonach wir wirklich suchen, wenn wir von Sicherheit sprechen, ist letztlich immer ein Gefühl. Das Gefühl von Sicherheit kann immer nur in Dir entstehen und hat mit den äußeren Umständen in erster Linie wenig zu tun.

So langsam merken wir, dass sichere Jobs eine Illusion sind, selbst in sonst so krisensicheren Unternehmen; dass Liebe sich nicht durch Ehegelübde festnageln lässt; dass alles auf individueller und kollektiver Ebene ganz anders ist als wie wir es Jahrtausende lang gelernt haben; dass so viele Wahrheiten nun ans Licht kommen; dass Versprechungen, Zusammenkünfte, festvorgenommene Ziele und Pläne sich manchmal von einer Minute auf die andere ändern.

Wir halten fest an der guten alten, "sicheren" Zeit und es gilt dieses alte, kosmische Gesetz: Je mehr wir an etwas festhalten, desto schlechter geht es uns in der Regel. Weil wir den Fokus unbewusst auf die alte Starrheit richten und uns dabei schlecht fühlen, bekommen wir Starrheit und sich schlecht fühlen vom Leben präsentiert. Das Leben gibt uns immer das, worauf wir unseren Fokus richten.

Das Leben und vor allem die neue Zeit wollen einfach fließen und werfen nun fortwährend Licht auf die alten, dunklen Strukturen. Alles, was nicht lichtvoll und in Liebe ist, wird nach oben gespült und in Liebe umgewandelt. Das erzeugt natürlich viel Chaos im Kollektiv und im einzelnen Menschen. Sieh es als eine Art Reinigung und Neustart für Dich und auch für die gesamte Menschheit.

Bevor das Neue kommt, darf der verdreckte Keller, in dem sich all das alte, dunkle Zeug angesammelt hat, aufgeräumt werden. Der reinigende Eimer voll mit Wasser wurde bereits ausgeschüttet und befördert nun all den Unrat zu Tage. Alles muss blitzblank sein, denn die neue Zeit der Liebe beziehungsweise die fünfte Dimension lässt nichts Dunkles mehr zu.

Es ist nichts Schlechtes dabei, die Sicherheit in äußeren Dingen zu suchen. Nur werden die meisten Menschen feststellen, dass es auf Dauer sehr anstrengend ist und zu keinem befriedigenden Ergebnis führt.

Der Schlüssel lautet daher: Sicherheit können wir nur in uns selbst finden.

Wenn Du weißt, dass Du die Sicherheit bist, die Du Dein Leben lang gesucht hast, dann bist Du frei. Du bist frei, weil Du Dich nicht mehr von äußeren Dingen, die Dir Sicherheit versprechen und wankelmütig sind, abhängig machst.

Du bist in Dir ruhend, denn Du weißt, Du kannst Dich auf Dich verlassen.

Du bist flexibel und offen für alles, was kommt. Das Leben ist ursprünglich dafür da, dass wir unsere Erfahrungen machen, lernen und offen sind. Das Leben an sich ist sicher, nur haben wir es anders gelernt und unsere Macht an die äußeren Dinge, die scheinbare Sicherheit versprechen, abgegeben. Das Leben ist auch immer in Bewegung. Wir können entscheiden, ob wir frei mit dem Strom des Lebens schwimmen oder uns ängstlich zurückziehen und am Alten festhalten.

Aber wieso Festhalten an alten Sicherheiten, die eh nur oberflächlich betrachtet sicher waren und uns eher eingengt als beflügelt haben?!

Gib die äußeren Scheinsicherheiten auf und lass das Gefühl zu, dass Du die Sicherheit in Dir trägst.

Bei allem, was Du tust oder haben willst in Deinem Leben, ist es immer das damit verbundene Gefühl, dass Du wirklich möchtest. Du möchtest immer nur ein bestimmtes Gefühl erfahren.

Wenn wir das Gefühl von Sicherheit haben wollen, dürfen wir das Gefühl zunächst in uns etablieren.

Erinnere Dich daran: Was Du denkst und fühlst, wird Dir vom Leben präsentiert. Das Fühlen ist der eigentliche Schlüssel und Transformator für Deine Realität. Fühlst Du Dich sicher, dann werden es Dir Deine äußeren Lebensumstände spiegeln. Gedanke ("Ich bin sicher. Das Leben ist sicher.") und Gefühl (Sicherheit, Geborgenheit, Liebe, Freude) erschafft Realität.

Wenn Du Dich gerade unsicher fühlst und Ängste hochkommen, probiere es mit Gib auf!.

Die Darf-Sätze könnten wie folgt lauten: "Meine Welt darf nicht sicher sein. Ich darf nicht wissen, wie es weitergeht. Ich darf unsicher sein. Es darf dieses und jenes passieren."

Fühle in Dich rein. Darf - Sätze fühlen sich gut und erweiternd an. Durch das Fühlen der Darf-Sätze kommt die Angstenergie wieder ins Fließen. Die Angstenergie, die hinter Stressgedanken wie "Hilfe, alles ist so unsicher. Ich weiß nicht, wie es weitergeht." steckt, wird in Liebe transformiert. Seelische, geistige und körperliche Entspannung stellen sich ein. Du wirst durch das Dürfen angstfrei. Mit dem Erlauben findet immer ein Ausgleich statt. Du kommst durch das Dürfen in Deine Mitte und damit in Deine Ganzheit zurück. Du bist wieder rund. Und gleichzeitig kann das Gegenstück "Sicherheit" nun eintreffen, einfach weil Deine Angst umgewandelt ist in Liebe.

Dazu helfen unterstützend immer positive "Ich bin" - Sätze, die von Deinem System als neue Wahrheit übernommen werden: "Ich bin sicher. Ich bin Sicherheit. Mein Leben ist sicher."

Vielleicht machst Du Dir eine kleine Audioaufnahme mit den Ich bin - Sätzen oder schreibst Dir kleine Erinnerungszettel, die Du bei Dir trägst. Beides ist einfach und kann helfen Dein Bewusstsein auf das Neue "Sicherheit. Ich bin sicher. Meine Welt ist sicher." zu programmieren.

Du hast nichts zu verlieren, sondern kannst nur gewinnen! Freue Dich, dass diese Zeit alle alten, dunklen Programme und Unwahrheiten hochspült und Du die Chance hast, komplett frei Dein Leben zu leben.

Finde die einzig wahre Sicherheit in Dir. Etabliere das Gefühl von Sicherheit in Dir, so oft Du nur kannst und erfahre, wie sicher auf einmal Dein Leben ist.

Alles ist möglich – Der gebrochene Arm

Alles ist immer möglich. Es gibt nichts, was unmöglich ist. Alles, was man denkt, egal ob in der Vorstellungskraft, Fantasie oder Einbildung, ist existent. Gedanke und Gefühl erschafft immer Realität. Wenn Du etwas denken und es fühlen kannst, wird es wahr.

Nun ist es allerdings so, dass wir uns die meiste Zeit gar nicht erlauben diese Alles-ist-möglich Gedanken aufzunehmen, geschweige denn sie zu fühlen und sie so zu unserer Wirklichkeit werden zu lassen. Dies hat mit Bewusstheit und dem Zulassen unbegrenzter Gedanken zu tun.

Gedanken entstehen nicht, wie weit verbreitet angenommen im Gehirn. Sie werden vielmehr aus dem Bewusstseinsfeld aufgenommen vom Gehirn und von dort aus weiterverarbeitet. Sie schwirren sozusagen umher und das Gehirn fungiert als Werkzeug, um sie zu verarbeiten und für uns zur erfahrbaren Wirklichkeit werden zu lassen. Wobei sie erst zur erfahrbaren Wirklichkeit werden, wenn die Gedanken gefühlt, also mit Emotionen aufgeladen wurden.

Die meiste Zeit nehmen wir Gedanken aus dem kollektiven Bewusstseinsfeld auf. Diese sind eher niedrigschwingend. Das heißt es sind begrenzte Gedanken, die sich meist um das Überleben und dem Kampf um Macht(-sicherung) hier auf Erden drehen. Es sind im Kern überwiegend Gedanken der Angst und des Mangels. Du kennst diese Gedanken: "Leben ist nicht immer einfach. Arbeit ist hart. Wenn Du was erreichen willst, musst Du hart ackern. Geld bekommt man nicht geschenkt. Im Alter wird man gebrechlich. Männer sind ... / Frauen sind ... Es gibt nur begrenzt Freude und Fülle für alle." Es sind die alltäglichen Gedanken rund um Nahrungssicherung, Überleben, Erfolgs- und Machstreben und des Sich-Getrenntfühlers.

Schaue Dir einfach mal an, was Du zu einem Thema, das Dich gerade beschäftigt, denkst (und fühlst). Du kannst schnell feststellen, ob es sich um begrenzte Gedanken oder unbegrenzte Gedanken handelt. Begrenzte Gedanken fühlen sich immer eng und stressig an. Sie schwingen in einer niedrigen Frequenz.

Unbegrenzte Gedanken fühlen sich stets frei und erhebend an. Es sind Gedanken des Verbundenseins, der Schöpferkraft, des Seins, des Einheitsempfindens und der Fülle. Kurzum: Es sind Gedanken der Liebe. Du bestehst aus Liebe. Du bist unendliches Bewusstsein und Teil des Allem-was-ist. Unbegrenzte Gedanken sind Alles-ist-möglich

Gedanken. Unbegrenzte Gedanken entsprechen in der Regel nicht dem kollektiven Bewusstsein, welches im Kern das Leben immer als Kampf betrachtet und keine Abweichungen vom Alten oder Gewohnten (Angeblich unumstößliche Wahrheiten wie "Das ist so ..." oder "Das wurde immer schon so gemacht ...") zulässt.

Die meiste Zeit lassen wir die unbegrenzten Gedanken nicht zu, das heißt sie strömen zwar um und zu uns, werden aber von unserem Gehirn nicht aufgenommen und weiterverarbeitet. Dies liegt daran, weil wir zu sehr daran gewöhnt sind begrenzte, niedrigschwingende Gedanken aufzunehmen.

Bestimmte Gehirnareale, die die höherschwingenden Gedanken aufnehmen und verarbeiten sind bei den meisten Menschen (noch) nicht aktiviert. Dies hat mit der langen Nichtnutzung und teilweisen gewollten Unterdrückung der entsprechenden Gehirnareale zu tun.

Du kannst sie allerdings aktivieren, einfach indem Du Dich dafür öffnest und darum bittest, dass Du unbegrenzte Gedanken aufnehmen möchtest.

In der Natur ist es für meisten Menschen einfacher höherschwingende, grenzenlose Gedanken aufzunehmen. Hier sind das Verbundenheits- und Freiheitsgefühl und die Einfachheit allen Seins stark ausgeprägt. Es ist leichter sich hier grenzenlos zu fühlen und zu denken. Aber natürlich ist es auch im engsten Raum oder in der Großstadt möglich (da immer alles möglich ist!).

Ich möchte Dir ein Beispiel aus meinem Leben geben, das unter die Kategorie "Alles ist möglich" fällt. Garantiert fallen Dir auch Dinge aus Deinem Leben ein, die Du erlebt beziehungsweise erschaffen hast, obwohl es allgemein nicht für möglich galt/gilt.

Alles ist möglich - Die Geschichte vom gebrochenen Arm

Mit neun Jahren brach ich mir im Sportunterricht meinen linken Ellenbogen derart kompliziert, dass ich mehrmals operiert werden musste. Der Arm wurde mit Drähten fixiert und in eine Haltung gebracht, die mich aussehen ließ als würde ich ständig meinen Arm angewinkelt von mir weghalten. Nach einem halben Jahr war der Arm verkrüppelt, das heißt er ließ sich nicht mehr gerade ausstrecken und belasten. Im Gespräch mit dem damaligen Chefarzt - ich erinnere mich gut an sein ernstes Gesicht - wurde mir gesagt, dass ich eine lebenslange Behinderung davontragen würde. Mir wurde ein künstliches Gelenk angeraten, um den Arm wenigstens wieder gerade zu bekommen.

Meine Mutter weinte die ganze Zeit, nur ich blieb ruhig sitzen und bat um ein paar Monate Aufschub. Ich konnte mir einfach nicht vorstellen, dass der Arm nicht wieder normal funktionieren sollte. Ich ging nach Hause und machte mich sofort daran den Arm so zu trainieren, dass er wieder gerade wurde und belastbar. Ich dachte mir selbst Übungen aus und trainierte jeden Tag. Nach wenigen Wochen verschob sich der Arm langsam wieder in seine Ausgangsposition. Drei Monate später war der Arm wieder genesen. Er sah vollkommen normal aus und tat alles, was ich wollte.

Was war passiert? Ich ließ in diesem Fall keine begrenzten Gedanken, das heißt den Erfahrungswert des Arztes auf Nicht-Genesung zu. Ich hatte die innere Gewissheit, dass der Arm wieder gesund wird. Im Abschlussgespräch mit dem Chefarzt hieß es nur: "So etwas

habe ich noch nicht gesehen. Tja, ich kann es nicht erklären." Bis heute ist mir mein linker Arm treu und man sieht bei genauem Hinsehen nur eine Narbe, die an meine eigene Grenzüberschreitung erinnert. Ich hatte gedacht und gefühlt, dass der Arm gesund ist. Es war die innere Gewissheit.

Hinter allem, was Du in Deiner erfahrbaren Realität erschaffen möchtest, steht letztlich die Gewissheit. Gewissheit bedeutet das tiefe Wissen, dass etwas möglich, ja umsetzbar ist. Wissen ist immer innere Weisheit, verinnerlichter Gedanke verbunden mit der Emotion, die letztlich die Lebensumstände erschafft, die durch das Wissen emporggerufen wurden. Wenn Du Dich mit dem Themen Bewusstwerdung und Selbstfindung beziehungsweise grenzenlose „Alles-ist-möglich“ Gedanken beschäftigst, kann sich das am Anfang verwirrend, wenn nicht gar ängstigend anfühlen. Denn wer tritt schon gerne aus dem gewohnten Sicherheitsdenken "So ist die Welt, so bin ich eben, so läuft Business, so ist Gesundheit, mein Schicksal ..." - eben die ganzen Gedanken, die wir so haben und nach denen wir unsere eigene Welt erschaffen etc. - aus und verlässt die Herde. Und doch ist es der tiefe Wunsch sich selbst zu erkennen, zu erforschen und zu leben. In Freiheit, Grenzenlosigkeit und Freude zu leben. Sein eigenes Schöpfer- beziehungsweise Gottsein zu erfahren.

Wenn bisher etwas nicht möglich ist oder war in Deinem Leben, dann deshalb, weil die unsichtbaren Wände des kollektiven Bewusstseins so dick waren, dass eine Machbarkeit unmöglich erschien. Und, weil wir bisher noch keinen Zugriff auf das Wissen um unsere eigene Schöpferkraft hatten.

Alles steht und fällt immer mit den verinnerlichteten Gedanken, die wir als wahr fühlen, also dem Glauben. Glaubten wir Menschen lange Zeit, dass die Erde eine Scheibe ist, nehmen wir derzeit allgemein hin an, dass die Erde rund ist. Bis wir wieder andere Gedanken zulassen, als unsere Wahrheit annehmen und in naher Zukunft glauben, dass die Erde innen hohl ist und eher einem zusammengedrückten Ball ähnelt. Bis wir uns wieder öffnen und glauben können, dass nicht nur auf der Erde, sondern auch im Innern der Erde Zivilisationen leben. Es ist alles immer eine Frage des Glaubens und der Bewusstseinsweiterung, dem Zulassen unbegrenzter Gedanken.

Wisse, dass Du Dich jederzeit von allgemeinen, eng anfühlenden Gedanken (Glauben) lösen kannst und Dir Deine eigene Welt erschaffst.

Als Schöpfer, Schöpferin erschaffst Du tagtäglich. Mache Dir bewusst, wo Du bereits Dinge erschaffen hast beziehungsweise erfahren hast in Deinem Leben, die kollektive Gedanken(-grenzen) gesprengt haben. Egal, wie klein sie Dir auch erscheinen mögen, sie zeigen Dir Deine Macht. Sie geben Dir einen Ausblick, was auch bei größeren Dingen möglich ist. Das Universum unterscheidet nicht zwischen kleinen und großen „Alles ist möglich“ Dingen. Der Aufwand Dir das Gewünschte zur Verfügung zu stellen, ist jeweils der gleiche.

Das Universum gibt Dir immer das, was es in Dir denkt und fühlt. Hochschwingende Gedanken ziehen hochschwingende Umstände und Personen an. Niedrigschwingende Gedanken ziehen niedrigschwingende Umstände und Personen in Dein Leben. Es gilt immer das Gesetz der Resonanz.

Wie Du gerade schwingst, erkennst Du an Deinen Gedanken. Wenn Du hochschwingst (Freude verspürst, Leichtigkeit, Liebe und Unbegrenztheit empfindend), dann hast Du hochschwingende Gedanken. Wenn Du gerade niedrig schwingst (Traurigkeit empfindend, Stress, Wut, Angst und Begrenztheit spürend), hast Du niedrigschwingende Gedanken. Wenn Du Letzteres bemerkst, kannst Du Dir als Erinnerung selbst sagen „Hochschwingen“. Beobachte, wie Deine Schwingung sich augenblicklich erhöht. Es hilft auch immer bewusst Dinge zu tun, die Dir Freude bereiten. Also folge Deinem Herzen und tue, was Dich glücklich macht. Genauso unterstützend kann es sein, bewusst Dinge zu denken, die für Dich erhebend und bestärkend sind. So erhöhst Du auch augenblicklich Deine Schwingung und öffnest Dich den unbegrenzten Alles-ist-möglich-Gedanken. Und dann habe die Gewissheit, dass Du alles erschaffen kannst, was Du Dir jemals erträumt hast. Du musst Dich hierbei nicht um den Weg oder gar um das Endziel kümmern. Es gibt unbegrenzt viele Wege. Es reicht, sich den „Alles-ist-möglich“ Gedanken zu öffnen, diese erhebenden Gedanken zu fühlen und zu wissen, dass Dir alles immer zusteht und Du alles verdient hast. Einfach, weil Du Schöpfer, Schöpferin und somit Teil des Allem-was-ist bist und Du die ganze Zeit Deine eigene Welt erschaffst.

Berufliche Konflikte lösen

In diesem Artikel soll es darum gehen, wie Du berufliche Konflikte einmal aus einer anderen Sicht betrachten und für Dich lösen kannst.

Jedes Mal, wenn Du jemanden ver-ur-teilst, heißt das im Grunde, dass Du einen „Teil“ von Dir abgespalten hast und ihn an einer Person wiederfindest.

Du hasst es, dass Dein Kollege oder Mitarbeiter so faul ist. Du lehnt es ab, dass Dein Vorgesetzter immer so laut ist. Du magst generell Menschen nicht, die egoistisch sind. Du magst den respektlosen Projektpartner, die langsame Kundin nicht ... (setze ein, was Dich gerade stört).

Das sind alles Ur-Teile. Bei Konflikten geht es immer darum, dass wir uns selbst besser kennenlernen und heilen.

Du siehst immer nur Dich selbst. Du kannst nur das sehen an einem anderen Menschen, was in Dir selbst auch ist. Wieso das so ist? Sonst könntest Du es nicht sehen. Und gerade diese Dinge beziehungsweise Teile, über die Du Dich aufregst, sind diejenigen, die Du Dir selbst nicht zugestehst oder sehen willst.

Es geht immer darum, die Ur-Teile zu sich zurück zu nehmen – anzunehmen. Es geht um Integration und Integration bedeutet Heilung. Damit schaffst Du Ganzheit, etwas das Deine Seele immer anstrebt.

Du hast alles in Dir, die vermeintlichen positiven Aspekte und die vermeintlich negativen Aspekte. Vermeintlich deshalb, weil es nur unsere menschlich gemachten Urteile sind, die besagen, was positiv (gut) und was negativ (schlecht) ist.

Nehmen wir das Beispiel des faulen Kollegen. Wenn Du einen Kollegen hast, den Du als faul bezeichnest und dies Dich emotional aufwühlt, liegt hier ein Urteil vor. Das heißt nicht, dass Du es toll finden musst, dass Dein Kollege faul ist. Es geht auch nicht um Schuldzuweisung (was eh ein nicht dienliches, veraltetes Konzept ist) oder ähnliches. Es geht einzig darum, Dich wieder ein Stück weit mehr selbst kennenzulernen und Heilung passieren zu lassen.

Das, was Du an Deinem Kollegen verurteilst – das Faulsein – ist etwas, was Du Dir vermutlich selbst nicht zugestehst, ablehnst beziehungsweise einfach anders beigebracht bekommen hast. Du hast den Teil „Faulsein“ von Dir abgespalten.

Du willst fleißig sein (eben gut sein) und verurteilst das Faulsein sehr. Da Deine Seele immer nach Ganzheit strebt und ins Gleichgewicht kommen will, kommt ein anderer Mensch daher – in dem Fall Dein Kollege – der Dir den abgespaltenen Anteil spiegelt. Du regst Dich auf, meckerst über ihn, wechselst vielleicht sogar den Job und zack – merkst Du, dass Du wieder in einer ähnlichen Situation steckst. Dieses Mal ist es Deine neue Vorgesetzte oder die Projektpartnerin, die so faul ist, dass Du ausflippen könntest ...

Statt im Außen etwas zu ändern, kannst Du nach Innen gehen und das Urteil „Mein Kollege ist faul.“ identifizieren. Oder anders gesagt, kannst Du Dich fragen: „Was regt mich so sehr an meinem Gegenüber auf?“

Und dann wisse, dass in dem Beispiel die gespiegelte Faulheit auch in Dir ist. Du hast sie vermutlich aufgrund von Erziehung, Deinem Idealanspruch an Dich selbst nie zugelassen. Es gibt diesen Teil „Faulheit“ auch in Dir. Er möchte nur gesehen, angenommen und damit ins Gleichgewicht gebracht werden.

Wenn Du Dir zugestehst „Ich darf auch faul sein.“ und auch dem Kollegen „Er darf faul sein.“ (denn er ist es ja Deiner Meinung nach) passiert automatisch Integration. Der zuvor abgespaltene Anteil „Faulsein“ wird von Dir bewusst gemacht und damit ins Gleichgewicht gebracht. Die Emotion des Widerstandes, die an dem verurteilenden Gedanken „Mein Kollege sollte nicht faul sein.“ hängt, kommt ins Fließen. Der Widerstand wandelt sich in Annahme. Solange dieser Widerstand nicht umgewandelt ist, eben durch Annahme, wirst Du immer das Gefühl haben kämpfen zu müssen und Dir ähnliche Situationen wieder anziehen, die Dir das ungeliebte Gefühl, welches an dem Gedanken „Er / Sie / Ich sollte nicht faul sein.“ hängt, spiegeln. Erwähne Dich daran, es geht immer um Ganzheit.

Wie bereits erwähnt, das heißt nicht, dass Du es gut finden musst, dass Dein Kollege faul ist. Es geht hier allein um Erkenntnis und Heilung Deiner Selbst. Du fühlst Dich entspannter (höre, spüre in Dich rein bei dem Satz „Er darf faul sein.“ und „Ich darf faul sein.“). Vielleicht macht es Dir nichts mehr aus, dass Dein Kollege faul ist, einfach weil Du es angenommen hast. Du gestehst ihm seine Faulheit zu. Du wirst auch in anderen Situationen merken, dass Du selbst entspannter, ja Du selbst auch mal faul sein darfst. Denn darum geht es: Dein teils übertriebener Ehrgeiz, das permanente Fleißigsein kommt ins Gleichgewicht.

Sehr wahrscheinlich ändern sich auch die äußeren Umstände, wenn Du Deinen inneren Wandlungsprozess durch Annahme des Urteils durchlaufen hast. Es kann sein, dass der Kollege auf einmal wechselt oder Du einen neuen Job findest und Dir das übertriebene Faulsein durch eine Person nicht mehr gespiegelt wird. Wieso? Weil Dein inneres Muster sich verändert hat. Du trittst nicht mehr in Resonanz mit dem zuvor abgespaltenen Anteil „Faulsein“. Du musst Dir zukünftig die Situationen nicht mehr im Außen erschaffen. Du bist im Gleichgewicht mit dem Anteil „Faulsein“.

So läuft es mit allen Themen in Deinem Leben.

Jeder Mensch, jede unliebsame Situation, die Du ablehnst, Dich unbehaglich fühlen lässt, ist letztlich ein Geschenk Dich selbst besser kennenzulernen, die abgespaltenen Anteile wieder anzunehmen und somit Stück für Stück in die Ganzheit zu kommen. Dein Leben wird immer leichter und Du kommst ins Gleichgewicht.

Berufliche Veränderung durch scheinbares Nichtstun

Wenn Du Dich beruflich verändern möchtest, fragst Du Dich vermutlich vor allem: Wie gehe ich die Veränderung am besten an? Vielleicht bist Du schon längere Zeit dabei, Dich beruflich verändern zu wollen, hast einiges ausprobiert und scheinst irgendwie festzustecken.

Ich schlage Dir heute etwas vor, was Du so vielleicht noch nicht gehört oder gelesen hast. In diesem Artikel soll es darum gehen, wie durch Aufgeben (Annehmen) wahrhaftige berufliche Veränderung geschehen kann. Der Schlüssel lautet also: Gib auf! Wenn Du Dich beruflich verändern möchtest oder auch so generell etwas an Dir oder Deinem Leben ändern möchtest, dann nimm als allererstes an, was ist. Nimm an, wo Du gerade beruflich stehst. Annehmen ist das Stichwort.

Ich erkläre Dir im Nachfolgenden, wieso das Sinn macht und wie genau das funktioniert. Immer, wenn Du versuchst etwas an Deiner beruflichen Situation zu verändern, wirst Du vermutlich ein altes Programm auffahren: In Aktion treten und um das Gewünschte kämpfen. So haben wir es in der Schule und von unserem Umfeld gelernt: Immer etwas tun im Außen, sich abmühen und hoffen, dass dabei etwas rumkommt. Mit mehr oder weniger Erfolg.

Du wirst diesbezüglich bereits Deine Erfahrungen gemacht haben. Indem Du etliche Ratgeber gelesen hast zum Thema berufliche Veränderung, entsprechende Seminare ausprobiert hast, unendlich viele Bewerbungen verschickt hast oder vielleicht sogar schon Vorstellungsgespräche absolviert hast. Als Selbstständige/r hast Du sämtliche Marketingtricks befolgt, bist in Aktionismus verfallen und am Ende kam doch nur wenig bei rum.

Was Du ablehnst, das ermächtigt Du. Was im Grunde geschieht, ist, dass Du die jetzige Situation ablehnst (Ich brauche einen neuen Job! Ich will dort nicht mehr arbeiten/nicht mehr arbeitssuchend sein! Ich will den passenden Job, die passenden Aufträge finden! usw.) und sie damit zugleich erneut erschaffst. Was Du ablehnst, ermächtigt Du. Das ist deshalb so, weil Du den Fokus immer wieder unbewusst auf das Unerwünschte richtest. Fokus erschafft und somit bleibst Du in der unliebsamen Situation stecken.

Das Leben gibt Dir immer das, was Du denkst und fühlst. Es sind hierbei vor allem unsere Gefühle, die der Antriebsmotor für unsere selbsterschaffene Wirklichkeit sind. Immer, wenn wir Angst verspüren, wird uns diese Angst vom Leben zurückgespiegelt. Solange bis wir sie umgewandelt haben.

Was bekommst Du also, wenn Du denkst und fühlst „Ich muss hier raus. Ich brauche eine Veränderung! etc.“?! Du wirst auf der Stelle treten beziehungsweise Dir neue berufliche Situationen erschaffen, die Dir die gleichen negativen Gefühle von beispielsweise Unzufriedenheit, Unsicherheit etc. wieder präsentieren.

Wie Du Deine jetzige Situation annehmen und damit berufliche Veränderung schaffst:

Nimm Deine Situation im ersten Schritt an. Erlaube Dir, dass alles, was jetzt da ist – der ungeliebte oder fehlende Job, die Ängste vor Existenzverlust, Gefühle der Scham und der Unzufriedenheit – da sein darf.

Atme durch.

Letztlich kannst Du auch die äußere Geschichte weglassen und die dahinter liegenden Gefühle fühlen. Fühle die Machtlosigkeit, die Verzweiflung, also all die Gefühle, die wir vereinfacht als Angst bezeichnen können.

Du wirst Deine eigenen, negativen Gedanken über berufliche Veränderung beziehungsweise Deine jetzige Situation haben. Ich empfehle Dir alle Stress-, Angstgedanken, die Du zu Deiner beruflichen Situation hast, aufzuschreiben.

Beispiele für Angst-, Stressgedanken beim Wunsch einer beruflichen Veränderung:

Ich hasse meine berufliche Situation.

Ich habe Angst, dass sich nichts ändern wird.

Ich habe Angst, keinen Job beziehungsweise keine Aufträge zu bekommen.

Ich habe Angst, dass ich nie berufliche Erfüllung finden werde.

Ich habe Angst, nicht erfolgreich zu sein.

Ich habe Angst, abzustürzen. Ich habe Angst, nicht abgesichert zu sein.

Ich habe Angst, dass alles noch schlimmer wird.

Ich habe Angst, nicht auf dem Jobmarkt zu bestehen oder gefragt zu sein.

Wie gesagt, das sind Beispielgedanken, die ich aufgeführt habe. Finde Deine Angst-/Stressgedanken und schreibe sie auf. Was Du aufgeschrieben hast, entlastet den Kopf und Dir wird bewusst, welche negativen Gedanken und Gefühle Dich die ganze Zeit in der jetzigen beruflichen Situation gefangen halten.

Wie gesagt, Angst ist eine starke Kraft. Angst zieht Angst an und solange Du die jetzige Situation bekämpfst, wirst Du genau dort hängen bleiben oder Dir ähnliche Situationen wieder und wieder erschaffen. Wenn Du kämpfst, bist Du im Widerstand und die Energie kann nicht fließen. Energie will aber naturgemäß immer fließen. Das Annehmen dessen, was ist, lässt die Energie wieder fließen, sprich berufliche Veränderung kann geschehen.

Im zweiten Schritt schreibe alle notierten Stressgedanken in „Ich darf / Es darf“ um.

Achtung: An dieser Stelle kommt etwas, wo Dein Kopf vermutlich sagen wird „Nein, das ist verrückt! Das ist doch genau das, was ich nicht haben will!“. Dein Herz weiß aber Bescheid, was gleich passieren wird und freut sich. Es geht nicht darum, dass das, was Du ablehnst wirklich eintritt oder Du gar nichts mehr tust. Es geht in erster Linie darum, dass Du „den Druck vom Kessel“ nimmst.

Also, schraube Deinen Kopf ab und schreibe Deine Stress-, Angstgedanken wie folgt in „Ich darf / Es darf“ um:

Ich darf meine berufliche Situation hassen.

Es darf sich auch nichts ändern.

Ich darf keinen neuen Job beziehungsweise keine neuen Aufträge bekommen.

Ich darf nie berufliche Erfüllung finden.

Ich darf nicht erfolgreich sein.

Ich darf abstürzen. Ich darf nicht abgesichert sein.

Es darf alles noch schlimmer werden.

Ich darf auch nicht auf dem Jobmarkt bestehen oder gefragt sein.

Durch das Erlauben (Ich darf / Es darf) wirst Du schon bei dem ein oder anderen Gedanken merken, wie sich Entspannung und Erleichterung einstellt. Du wirst vielleicht merken, wie die zuvor festgehaltene Energie wieder fließen kann. Körperlich kannst Du es spüren. Dein Bauch oder Dein Brustkorb sind womöglich nicht mehr so verkrampft, weil durch das „Ich darf / Es darf“ die Verkrampfung gelöst wird. Vielleicht merkst Du, dass Dein Hals nicht mehr so zugeschnürt ist und Du besser atmen kannst.

Lass also den Kopf ausgeschaltet und fühle in Dich rein, wenn Du die „Ich darf / Es darf“-Sätze liest.

Im dritten Schritt geht es ums Fühlen. Fühle die Gefühle! Du wirst nicht sterben. Gefühle wollen einfach nur gefühlt werden. Das ist Transformation pur, Befreiung und der Schlüssel zur wahrhaftigen beruflichen Veränderung.

Durch das Annehmen erfolgt die wahre Veränderung. In dem Moment des Fühlens passiert Folgendes: Du gibst die Energie der Angst, die an jedem Stressgedanken dranhängt, frei und sie kann wieder frei fließen. Dadurch, dass Du sie nicht mehr wegdrückst und sie da sein darf, kann sie sich transformieren. Wohin? Ganz vereinfacht ausgedrückt in die Liebe.

Eine Klientin von mir formulierte es wie folgt: „Dieses Annehmen holt mich aus dem Panikmodus raus!“ Wie wahr. Im Angst- beziehungsweise Panikmodus ist alles eng. Du siehst die Realität negativ verzerrt und erblickst nur einen winzigen Bruchteil der Möglichkeiten und Deiner Potentiale. Du agierst aus der Angst heraus und ziehst auf gleicher Frequenz neue Angst, verpackt in unliebsamen Situationen (Jobabsagen, gefühlter Stillstand, unliebsame Jobs, Kollegen, Kunden etc.), an.

Wenn Du Deine jetzige Situation annimmst, wie sie gerade ist, dann hörst Du auf zu kämpfen. Das heißt, Du zeigst keinen Widerstand mehr. Der Fokus auf die unerwünschte Situation ist weg. Du wendest keine Kampfenergie mehr auf, um etwas zu erzielen. Und paradoxerweise kann dann alles zu Dir kommen.

Du bist gelöst und weit. Du bist nicht mehr in der Bedürftigkeit drin unbedingt eine berufliche Veränderung zu erzielen. Du strahlst etwas Neues, Unabhängiges und Selbstbewusstes aus. Dein wahres Selbst kommt durch. Wenn alles da sein darf und Du einfach Du selbst sein darfst, kommst Du in die Ganzheit. Du bist in Deiner Mitte. Du wirst angstfrei, damit souverän und bist selbstbewusst und unwiderstehlich. Und das ist immer anziehend für Deinen zukünftigen Arbeitgeber, Auftraggeber und generell für Deine Mitmenschen.

Im Folgenden führe ich ein paar Praxisbeispiele für berufliche Veränderung durch Aufgeben auf:

1. Zunächst möchte ich Dir ein Beispiel aus meiner eigenen Erfahrung geben. Immer, wenn ich mich sehr anstrenge im beruflichen Kontext, meldete sich zum einen sehr schnell mein Körper mit Symptomen und zum anderen kam trotz aller Anstrengungen nur wenig bei rum. Seit sieben Jahren bin ich selbstständig und es gab gerade zu Beginn Zeiten, in denen auftragsmäßig wenig los war und ich keinen blassen Schimmer hatte, woher die nächsten Aufträge kommen sollten. Je mehr ich dann in panische Aktion verfiel, Werbung schaltete, machte und tat – eben was ich so aus dem BWL-Studium und den Marketingkursen gelernt hatte – desto weniger kam bei rum.

Bis mir auffiel, dass immer, wenn ich die Gefühle der Angst vor Existenzverlust, Scham etc. fühlte und ich mich diesen komplett hingab, Folgendes passierte: Ich entspannte mich allmählich, fühlte mich befreit und war wieder offen, zufrieden und präsent im Jetzt. Allein das ist schon ein Geschenk. Das Beste aber war, dass nach so einem Akt der Annahme und des Fühlens der ganzen negativen Emotionen auf einmal wieder das Telefon klingelte oder die Mail mit dem nächsten Auftrag reinflog. Dies passierte, weil ich die innere Arbeit, wie ich es nenne, gemacht hatte. Immer wenn ich aufgabe, also mich dem ergebe, was ist, öffnet sich ein neuer Raum und alles kann zu mir kommen.

2. Eine gute Freundin von mir, die ein erfolgreiches Kinderyogabusiness betreibt, hat es einmal so beschrieben: „Irgendwann machte es Klick nach all dem Rumrennen und Gemache. Ich wußte, dass ich einfach nicht mehr kämpfen und nur noch meinem Herzen folgen wollte. Ich legte mich quasi ins Bett und tat nichts mehr. Von da an kam alles zu mir.“

3. Eine Klientin, die ich begleitete und die in der PR-Abteilung eines großen Unternehmens arbeitete, kam mit der festen Absicht zu mir, dass sie ihren Job auf jeden Fall kündigen wolle. Nun, das tat sie am Ende nicht, denn als wir uns zusammen ihre Angst-, Stressgedanken anschauten („Diese unmöglichen Meetings! Diese faulen Kollegen!“) und sie das Annehmen ausprobierte, stellte sich heraus, dass die jetzige Arbeit genau das Richtige für sie ist. Ihre Ansicht und ihr Gefühl zu den davor störenden Themen hatte sich durch die Annahme komplett verändert.

Das ist das Spannende: Manchmal meinen wir unbedingt eine berufliche Veränderung zu benötigen und dann stellt sich durch die innere Arbeit heraus, dass wir dort wo wir sind, wir genau richtig sind. Wenn der Stress, die Angst weg ist, ist der Blick frei und das Herz entscheidet.

4. Zuletzt möchte ich noch das Beispiel eines Klienten aufführen, der bereits mehrere Anläufe getätigt hatte, sich beruflich verändern zu wollen. Er war so frustriert mit seinen Versuchen berufliche Veränderung herbeizuführen und den damit einhergegangenen Misserfolgen. Als ich ihn fragte, was ihn am meisten stresse, meinte er: „Dass ich es niemals schaffen irgendwo anzukommen.“ Dieser Gedanke mit dem dranhängenden Gefühl der Verzweiflung hielt ihn unbewusst in seiner Situation fest. Das Leben bestätigte ihn fortlaufend in seinen negativen Gedanken und Gefühlen. Ich lud ihn ein, seine jetzige Situation und die daran geknüpften Gefühle der Hilflosigkeit und Wut anzunehmen. Zudem lenkten wir seinen Blick auf das Positive in seiner Situation. Denn oft sehen wir das Positive nicht, weil wir uns so sehr in der Geschichte im Außen verfangen haben. In dem Fall konnte der Klient für sich feststellen, dass er sich selbst besser kennenlernte. Das will die Seele/das wahre Selbst eines Menschen immer, nur können wir das große Gesamtbild oft nicht sehen. Er lernte mit starken negativen Gefühlen umzugehen, sie anzunehmen und die Kontrolle aufzugeben.

Passend dazu kam, dass er auf einmal sah, dass es trotz der beruflichen Situation auch noch andere schöne, lebenswerte Dinge in seinem Leben gab. Ich bat ihn sich bewusst darauf zu konzentrieren.

Wenn wir die Freude wiederentdecken und mehr von dem tun, was uns gut tut, hebt das die Schwingung. Und Schwingung zieht immer Schwingung an. Das heißt, dass wenn Du hochschwingst (in Freude und zufrieden bist), ziehst Du entsprechende hochschwingende, berufliche Situationen und Personen an. Darauf konzentrierte sich besagter Klient, nahm seine Ängste weiterhin an und stärkte sein Selbstbewusstsein. Eine Weile lang passierte gar nichts. Dennoch kam er mit seiner Situation viel besser zurecht. Und einige Monate später fand er oder besser gesagt der Job zu ihm. Er wurde angesprochen von einem Unternehmen, auf das er in seiner Anstrengung zuvor nie gekommen wäre. Dieses Mal lief alles ohne Druck und Anspannung. Es lief leicht, weil er losgelassen hatte und wieder bei sich angekommen war.

Wenn Du beruflich eine Veränderung anstrebst, dann nimm als erstes Deine jetzige Situation an. Tue nichts, sondern nimm an und fühle die ganzen unangenehmen Gefühle. Was Du bekämpfst, bleibt bestehen. Nimm an, was ist und alles kann zu Dir kommen.

Der enge Zusammenhang zwischen Selbstwert und Gehaltshöhe

Gehalt beziehungsweise Honorar bei den Selbstständigen ist ein Thema, das uns Menschen eher nicht behagt.

Ich kann Dir jetzt schon sagen, dass die Höhe Deines Gehaltes etwas mit Deinem Selbstwert zu tun hat und es keine Ausnahmen gibt.

Fangen wir von vorne an und bringen Licht in diese Angelegenheit:

Zum einen tragen wir alle Programme zum Thema Geld in uns, die uns schon lange nicht mehr dienen. Wir denken immer noch im tiefsten Innersten, dass die Gehaltshöhe von harter Arbeit, entsprechender Aufopferung, bestimmten Qualifikationen oder einfach vom Glück oder Schicksal abhängt.

Nun, dem ist nicht so. Denn wenn es so wäre, dass man, wenn man nur hart genug arbeitet, anständig verdient, dann müssten beispielsweise die vielen Menschen, die zum Teil zwei Jobs benötigen und sich offensichtlich sehr anstrengen ja reich sein.

Dennoch wirken diese Programme, Glaubenssätze so sehr in uns, dass wir daran festhalten und immer wieder im Außen nach dem Rädchen für mehr Gehalt, mehr Erfolg suchen.

„Wenn ich doch erst diese Weiterbildung habe ... Wenn ich das geschafft habe ... Vielleicht werde ich irgendwann auch mal gesehen und befördert ... Wenn das Schicksal es will ... Wenn ich doch nur im Lotto gewinnen würde ...“

Der Schlüssel für ein gutes Gehalt liegt nicht in den äußeren Dingen, er liegt in Deinem Bewusstsein und damit verbunden in Deinem Selbstwert.

Des Weiteren gehen die allermeisten Menschen durch ihr Leben und denken, dass das, was ihnen widerfährt – ein schlechtes Gehalt in dem Fall, knausrige Auftraggeber etc. – einfach passiert und sie dagegen nichts machen können. Oder aber sie ackern sich einen ab und hoffen durch das berufsbegleitende Studium, die ganzen Überstunden, wiederholte Jobwechsel oder durch die springende Idee an die erhoffte Geldmenge zu kommen.

Ich möchte Dich heute daran erinnern, dass die Dinge im Leben anders laufen als wie wir es in der Schule und im Allgemeinen gelernt haben.

Du bekommst das Gehalt, das Du Dir selbst zugestehst. Du bist Schöpfer, Schöpferin Deiner Realität und erschaffst Dir bewusst und unbewusst Deine Lebensumstände und damit auch Dein Gehalt. Der Schlüssel zur Realitätsgestaltung liegt in Deinen Emotionen. Das Leben antwortet immer auf das, was Du fühlst und damit unbewusst in die Welt aussendest.

In Bezug auf Gehalt (Geld) bedeutet das, dass wenn Du Dich im tiefsten Innersten klein und es nicht wert fühlst, Du genau diese Emotionen rausschickst und Dir das Leben in Form Deines Arbeitgebers, Auftraggebers mit einem kleinen und nicht wertschätzenden Gehalt antwortet.

Alles, was ich im Coaching höre, wenn es um das Thema mehr Gehalt geht, sind ausnahmslos Glaubenssätze und Rechtfertigungen, die eine gemeinsame Überschrift tragen: „Ich bin nicht gut genug und es nicht wert.“

Jeder Mensch hat dieses „Nicht genug sein oder es wert sein“ Gefühl in sich tragend. Wir alle wurden durch Erziehung, ständige Wiederholung der Kritik und des Verbesserns an uns selbst und generell durch das Aufwachsen in alten Bewusstseinsfeldern, die sich fast ausschließlich aus Mangel speisen, auf das „Nicht genug sein“ oder „Es nicht wert sein“ programmiert.

Wenn Du einem Kind immer wieder erzählst, dass es sich verdammt anstrengen muss, um Erfolg zu haben oder es immer wieder unterschwellig suggeriert bekommt, dass es zu dumm ist, um etwas zu schaffen und ständig etwas tun und sich beweisen muss, um in dieser Welt überleben zu können, dann kannst Du Dir vorstellen mit welchem Selbstwertgefühl es bezüglich des Gehaltes, Geld im Allgemeinen durch das (Berufs-)Leben gehen wird.

Das kleine Kind ist nun groß und hat immer noch die alten Glaubenssätze über sich und die entsprechenden Gefühle „Sich nicht genug fühlen, Kleinheit, Ohnmacht“ in sich tragend. Dazu kommen die Glaubenssätze über Gehalt, Geld im Allgemeinen („Man muss hart arbeiten, um viel Geld zu erhalten. Man braucht entsprechende Qualifikationen und Erfahrungen. Viel Geld zu haben, zu erhalten, ist nicht angemessen – Arroganz, Gier, nein danke!“).

All diese Glaubenssätze und die daran hängenden Emotionen erschaffen die Realität. Und dann wundert sich der heutige Erwachsene, wenn trotz aller Anstrengungen, Weiterbildungen und teilweise entwürdigender Anpassungen gehaltstechnisch nur wenig bei rumkommt.

Ich möchte Dir ein kleines Beispiel zur Veranschaulichung aus dem Coaching geben. Da kommt die Dame zu mir, die ihr Studium mit der Note sehr gut abgeschlossen hat, Berufserfahrung mitbringt und als Kollegin sowohl menschlich als auch fachlich ein Traum für jeden Arbeitgeber ist. Sie beschwert sich, dass sie so viel weniger Gehalt erhält als ihre Kolleginnen, die gerade erst das Studium abgeschlossen haben und nicht halb so viel drauf haben wie sie. Das Ganze hat sich zum Zeitpunkt unseres Gespräches bereits bei zwei Arbeitgebern wiederholt.

Ich frage die Dame unmittelbar, was sie denn verdienen möchte und schon beim Aussprechen der Höhe stockt sie. Ich frage weiter, ich frage sie, was sie wirklich über sich und die Gehaltshöhe denkt. Sehr schnell fallen Sätze wie „Ich habe doch alles getan, habe das Studium mit eins abgeschlossen und ich komme nicht ran an die Kohlen!“ Und „Ich kriege stets nur das Minimum. Obendrauf muss ich auch noch mit einem Chef auskommen, der mich schikaniert.“. Ich bitte die besagte Dame ihren Stift zu nehmen und auf dem Blatt Papier aufzuschreiben, was sie wirklich über ein gutes Gehalt im Allgemeinen denkt und eine Pro- und Kontraliste zu erstellen. Der Blick auf die Liste zeigte schnell welche Glaubenssätze vordergründig wirken – allein die Länge der Kontraliste gegenüber der Proliste war erhellend.

Es ist wieder dieses „Ich bin nicht genug. Ich habe es nicht verdient.“ Gefühl, dass an all den negativen Sätzen über ein angemessenes (hohes) Gehalt hängt. Ich erkläre ihr, dass sie stets das Minimum und mangelnde Wertschätzung erhält, weil sie es unbewusst ausstrahlt in die Welt. Wir können unsere Mitmenschen lesen. Das heißt Gefühle der Kleinheit, Scham, Unsicherheit bleiben dem Gegenüber nicht verborgen und er reagiert darauf entsprechend. In dem Fall spiegelt ihr der jeweilige Arbeitgeber ihr eigenes Selbstwertgefühl (Ich bin es nicht wert. Ich bin nicht genug, um gut zu verdienen.) in Höhe des mageren Gehaltes wieder. Die Änderung Deines Bewusstseins ändert Deine Gehaltshöhe. Das war nur eines von unzähligen Beispielen aus der Praxis. Ich möchte Dir damit zeigen, wie stark Glaubenssätze wirken und jeder Einzelne von uns sich seine Realität und damit auch sein Gehalt erschafft.

Wenn Du Dir bewusst machst, dass Du Dir jederzeit Deine Realität selbst bewusst und (größtenteils) unbewusst erschaffst, bist Du schon einen Riesenschritt weiter. Denn dann gibst Du nicht mehr die Macht ans Schicksal, an Deine Erziehung, an wirtschaftliche Flauten, launige Arbeitgeber oder glückliche oder unglückliche Zufälle im Leben etc. ab, sondern nimmst sie zurück zu Dir.

Wir gehen noch einen Schritt weiter: Du bist der alleinige Erschaffer, die alleinige Erschafferin Deiner Lebensumstände. Es gibt keine Ausnahmen. Wieso? Weil Du in Wahrheit ein göttliches Wesen bist, ein Schöpfer/eine Schöpferin, die sich hier auf Erden austobt und emotionale Erfahrungen sammelt. Du bist hergekommen unter anderem, um Deine Göttlichkeit bewusst zu erfahren und damit auch die in Dir innenwohnende Kraft zu erschaffen, was immer Dir beliebt.

Die meisten Menschen haben weder eine Ahnung davon, dass sie ihre Realität selbst erschaffen, noch dass sie göttlichen Ursprungs sind und Fülle ihr Naturrecht ist. Das heißt kurzum, dass Dir Fülle und damit auch ein gutes, angemessenes Gehalt zusteht, einfach weil Du existierst. Einfach, weil Du bist. Und nicht, weil Du irgendwelche vorgegebenen Wege gehst, Du Dich übertrieben für ein wenig Kohle anstrengst, Dich verstellst und Dich gefühlt im ständigen Konkurrenzmodus befindest. Das ist nicht natürlich und das spürt intuitiv jeder Mensch. Das Universum ist Fülle und dehnt sich fortwährend aus. Und was bist Du – Du bist Teil des Universums, also des Göttlichen. Du bist Fülle, Du bist ein Gott, eine Göttin und ein Meister, eine Meisterin.

Ein jeder Mensch ist im gewissen Maße im Mangelbewusstsein aufgewachsen, das künstlich erzeugt wurde. Es herrscht Mangel an Liebe, Mangel an Gesundheit, Frieden, Mangel an Freude ... Auch beim Thema Geld (Fülle) laufen unbewusst alte Mangelprogramme, die dazu führen, dass immerwährend das Gefühl vorhanden ist, dass es nicht genug ist, nicht für alle ausreichend ist etc. und man darum kämpfen müsse.

Wenn Du Dein Gehalt beziehungsweise Geldbewusstsein ändern möchtest und keine Lust mehr darauf hast, Dich weiterhin so anzustrengen wie bisher, mache Dich an die innere Arbeit, wie ich es nenne.

Als allererstes machst Du Dir bewusst, dass Du der Schöpfer, die Schöpferin Deiner Realität bist. Dann machst Du Dir bewusst, dass Du in Wahrheit alles verdient hast, einfach weil Du bist. Du existierst – das ist Deine Berechtigung auf Fülle! Danach machst Du Dir bewusst, dass alle Menschen mehr oder weniger in einem Mangelbewusstsein drin sind und die erlernten Wege, Methoden an mehr Geld (Fülle) ranzukommen hinfällig sind. Es gibt einen einfacheren Weg: Dein Bewusstsein. Durch Dein Seins-Zustand ziehst Du letztlich Fülle (gutes Gehalt/Geld) oder Mangel in Dein Leben.

Strahlst Du Mangel aus („Ich weiß nicht, ob ich gut genug bin. Ich muss ständig was machen, damit ich was bekomme. Es gibt nicht genug für alle ...“.), erhältst Du Mangel vom Leben präsentiert.

Das Leben antwortet immer auf Dein Gefühl, auch Emotion genannt. Emotionen bedeutet Energy in Motion, auf deutsch Energie in Bewegung. Und da jeder Mensch von einem elektromagnetischen Feld umgeben ist, gehen die Emotionen raus und ziehen ähnlich schwingende Emotionen an. Ein elektromagnetisches Feld (Du) trifft entsprechend der Schwingung auf ein anderes, ähnlich schwingendes, elektromagnetisches Feld (Bsp. Arbeitgeber/Gehalt). Ähnliches immer zu Ähnlichem.

Mangelbewusstsein („Ich weiß nicht um meine Göttlichkeit. Ich weiß nicht, ob ich es verdient habe. Ich bin nicht gut genug.“) trifft auf Mangelbewusstsein (ein schlechter Arbeitgeber, der nicht wertschätzend ist und dementsprechend schlecht zahlt).

Füllebewusstsein („Ich bin ein Schöpfer, eine Schöpferin. Ich bin alle Fülle der Welt wert. Ich bin genug.“) trifft auf Füllebewusstsein (ein guter Arbeitgeber, der Dich und Deine Arbeit zu schätzen weiß und mehr als ausreichend zahlt).

So einfach ist das? So einfach ist das. Es gibt keine Ausnahmen.

Jetzt könntest Du sagen – okay, ich verstehe das, aber es ist ja alles unterbewusst, was da abläuft. Das ist zu komplex, das ist doch so verborgen. Nein, es ist nicht verborgen, Du kannst es ändern.

Mache es wie die besagte Klientin und schreibe Dir eine Pro- und Kontraliste bezüglich Deiner Gedanken über ein gutes Gehalt (Geld). Wenn Du gerade vor einem Gehaltsgespräch stehst oder Du als Unternehmer Deine Preise ändern willst, dann ist dies eine wunderbare Gelegenheit. Schreibe auf die linke Seite des Blattes, welche positiven Gedanken Du zum Thema gutes Gehalt hast. Auf die rechte Seite des Blattes schreibst Du, welche negativen Gedanken über das Gehalt vorhanden sind.

Wie gesagt, nichts ist verborgen. Du kannst Dir die Gedanken, die Deine Realität erzeugen, bewusst machen, indem Du sie aufschreibst. Vermutlich wirst Du am Ende des Aufschreibens sehen, welche Seite auf Deinem Blatt klar überwiegt.

Danach kommt noch etwas Neues, was ich Dir mitgeben möchte. Es hierbei vor allem um die negativen Glaubenssätze, die Du über Gehalt/Geld notiert hast. Sie sind da und erzeugen Deine Realität. Es geht nun darum, diese Glaubenssätze aufzulösen. Das ist innere Arbeit.

Denn Du wirst die Gefühle von Mangel, Minderwertigkeit, Angst vor Versagen, Nicht genug und es wert sein etc. nicht wegbekommen, indem Du weiterhin Dich ablenkst, im Außen machst und tust, sondern indem Du sie annimmst und fühlst. Lass die Angst und damit die ganzen Minderwertigkeitsgefühle bezüglich Gehalt/Geld da sein und fühle sie. Liebe Deine Angst statt sie wegzuschieben. Wegschieben bringt nichts. Angst wandelt sich in Liebe, indem man sie liebt.

Nun kommen wir dazu, wie Du nicht mehr dienliche Glaubenssätze auflöst und vom Mangel in die Fülle kommen kannst. Du kannst wie folgt vorgehen: Nimm Deine negativen Glaubenssätze übers Gehalt und schreibe sie in Darf-Form um.

Negativ-Beispielgedanken über Gehalt:

Ich will nicht geldgierig sein.

Viel Geld haben, ist nicht gut.

Geld ist die Wurzel allen Übels.

Ich habe es nicht verdient, gut zu verdienen.

Ich will nicht arrogant sein.

Andere könnten neidisch sein.

Ich darf es nicht besser haben als andere, indem ich mehr verdiene bzw. habe.

Jetzt schreibst Du diese Negativ-Gedanken um in die Darf-Form:

Ich darf geldgierig sein.

Ich darf denken, dass viel Geld nicht gut ist.

Ich darf denken, dass Geld die Wurzel allen Übels ist.

Ich darf es nicht verdient haben, gut zu verdienen.

Ich darf arrogant sein.

Andere dürfen neidisch sein.

Ich darf es besser als andere haben.

Wichtige Anmerkung hierbei: Bei dieser Übung geht es darum, den Kopf abzuschalten („Um Gotteswillen, genau das will ich doch nicht!“).

Der Schlüssel zur Auflösung, also zur Umwandlung negativer Glaubenssätze über Dein gewünschtes Gehalt, liegt im Fühlen. Durch das Fühlen der Darf-Sätze kann sich die Angst-/Mangelenergie, die an den negativen Gedanken dranhängt, neutralisieren.

Wenn alles sein darf, kommst Du in Deine Mitte. Du bist wieder bei Dir und das bedeutet automatisch Fülle.

In Wahrheit ist es auch so, dass Du nichts brauchst. Wieso? Weil Du ein Gott, eine Göttin bist.

Wenn Du es loslässt („Ich brauche die Gehaltserhöhung nicht. Ich brauche das Geld nicht. Ich darf es niemals schaffen, gut zu verdienen.“), etwas zu brauchen, dann passiert ein Paradoxon: Du kannst auf einmal alles haben.

Der Hintergrund ist, dass sich die Energie verschoben hat – Dein Gefühl, mit dem Du durch das (Arbeits-) Leben gehst. Du bist durch das Loslassen nicht mehr bedürftig. Du bist nicht mehr im Mangel („Ich brauche es aber! Ich will es!“), sondern rutscht energetisch automatisch in die entgegengesetzte Richtung: Fülle.

Ein kleines Beispiel aus dem Leben, das wohl ein jeder von uns kennt. Es ist das gleiche Prinzip wie bei dem Wunsch nach einem guten Gehalt. Wenn man Single ist und verkrampft

einen Partner sucht, dann klappt es nicht oder eben nur verkrampft. Die Botschaft lautet nämlich „Ich bin im Mangel.“. Das Gefühl, das man ausstrahlt, ist demzufolge Mangel. Mangel trifft entweder auf neuen Mangel (ein Partner, der ebenso bedürftig und im Mangel ist) oder es kommt gar nichts, weil Mangel immer die Fülle wegschiebt.

Wenn man aber loslässt, dem Leben vertraut und sagt „Ich brauche keinen Partner. Ich darf niemals einen finden.“ und sich dadurch sich selbst komplett zuwendet und man anfängt sich selbst zu lieben und zu erFÜLLEn, dann ist schneller als gedacht der richtige Partner da,

der einem das eigene Fülle-Gefühl widerspiegelt. Das ist Dichotomie, also die scheinbare Widersprüchlichkeit des Lebens. Wenn Du nichts brauchst, kommt auf einmal alles zu Dir.

Es ist immer alles energetisch zu betrachten. Genauso läuft es beim Gehalt/Geld. Indem Du Dir bewusst machst, dass Du Deine Realität erschaffst, Du alles Gute verdient hast, einfach weil Du existierst und Du ein Geschenk für Deinen Arbeitgeber, Auftraggeber, die Welt bist und – das Wichtigste – Dir Deine Gedanken über das Thema anschaust und durchfühlst und transformierst, veränderst Du alles. Und das, ohne etwas groß im Außen zu tun.

Alles ist immer nur ein Spiegel des eigenen Innenlebens, so auch beim Thema Gehalt. Fühlst Du Dich wert, gut zu verdienen und hast die Gewissheit, dass es Dir zusteht, wirst Du das gespiegelt bekommen. Es braucht dafür nicht jahrelange Erforschungen. Greife auf dieses neue Wissen zurück und mache Dich an die innere Arbeit. Geld (ein gutes Gehalt) ist nur Energie und neutral. Es ist nicht böse oder gut. Es ist einfach.

Und die höchste Wahrheit lautet, dass Du kein Geld brauchst. Denn Du bist ein Gott, eine Göttin und ein Gott, eine Göttin braucht nix. Und weil sie, er es weiß, bekommt sie, er alles. Dichotomie. Einfach so. Weil das Leben immer nur auf das Gefühl („Ich bin Fülle.“) reagiert und Dir entsprechende Umstände präsentiert. Du kannst jetzt Dein Bewusstsein für Gehalt/Geld ändern und damit Dein Gefühl, dass Du für alle sichtbar nach Außen trägtst. Du hast nun das Wissen. Es geht darum, dass Du die Fülle – ein wunderbares Gehalt – annehmen kannst. Empfange. Du hast alles verdient!

Gib die Kontrolle auf

Wir alle sind sehr darauf bedacht, die Dinge in unserem Leben kontrollieren zu wollen.

Das Paradoxon ist, dass je mehr Du versuchst etwas kontrollieren zu wollen, desto mehr wirst Du die Kontrolle verlieren.

Wieso das so ist: Zum einen ist die Kontrolle über die Dinge haben zu wollen der männlichen Energie zuzuschreiben. Wir alle sind durch Erziehung und Bildung darauf getrimmt vorrangig unseren Kopf zu benutzen. Wir wollen alles erklären, rational planen und mit dem Denken unsere Probleme lösen.

Da wir uns allerdings in einem Bewusstseinswandel befinden und die weibliche Energie automatisch wieder hervortritt, merken immer mehr Menschen, dass die einseitige männliche Energie „die Kontrolle behalten wollen, ständig tun und machen und alles rational erklären wollen“ nicht mehr funktioniert.

Die ganzen erlernten Methoden, also auch die Art und Weise sein Leben zu meistern und Probleme lösen zu wollen, funktionieren nicht mehr. Das siehst Du überall: in Deinem eigenen Leben, gesellschaftlich und auf der Weltbühne. Überall scheint Chaos zu herrschen beziehungsweise Orientierungslosigkeit.

Die weibliche Energie umfasst das Zulassen, Empfangen, Aufgeben, Loslassen, Fühlen, das Sein und das Vertrauen haben ins Leben. Nehmen wir ein Beispiel: Eine Frau, die ein Kind empfängt. Hier steckt das Wort Empfangen drin. Natürlich kann man heutzutage versuchen zu kontrollieren, wie und ob das Kind gedeiht (wobei bei aller modernen Technik auch das nur bedingt funktioniert und die Ängste der werdenden Eltern meist noch mehr triggert). Dennoch: Die Frau ist quasi gezwungen darauf zu vertrauen, dass ihr Kind innerhalb von neun Monaten im Mutterleib bis zum Ende wohl auf heranwächst. Sie kann es nicht tun. Es passiert einfach. Sie empfängt und muss geschehen lassen. Das ist die weibliche Energie.

Nun geht es nicht darum, die männliche Energie (und damit das Denken/das Ego) weghaben zu wollen. Beide – weibliche und männliche Energie – haben ihre Berechtigung und sind wertvoll. Es geht einzig darum, dass beide Energien wieder in Balance kommen.

Es ist ein universelles Gesetz, dass wenn Du den Fokus auf etwas legst, die dahinterstehende Energie Deine Realität erschafft. Wenn Du also etwas kontrollieren willst – das Glück Deiner Tochter, Deine berufliche Karriere, Deine Partnerschaft, Deine ganze Lebensplanung – steckt dahinter die Energie der Angst, dass Du etwas verlieren könntest beziehungsweise es nicht eintreffen könnte.

Das Leben unterstützt immer die Energie hinter Deinem Vorhaben/Gedanken. Deshalb meinte ich, dass je mehr Du versuchst etwas kontrollieren zu wollen, Dir die Dinge entgleiten.

Zum anderen steckt die Energie, also die Angst es nicht zu schaffen und die Kontrolle über die Dinge zu verlieren, dann in Deinem Körper fest. Du verengst Dich, bist gefühlt in einem Tunnel und verschließt Dich dem natürlichen Fluss der Dinge im Leben.

Du hast im Kontrollmodus keinen Zugriff auf Dein höheres Selbst/Dein Herz, welches Dich sicher und zuverlässig durchs Leben leitet. Zudem versperrst Du Dich den ganzen Möglichkeiten und Optionen, die Dir das Leben präsentieren möchte.

Du kannst, wenn Du merkst, dass Du im Kontrollmodus bist und Dir das nicht guttut, zwei Dinge tun: Zunächst einmal kannst Du Dir bewusst machen, dass Du Dich gerade im Kontroll- oder Panikmodus befindest. Dann kannst Du Gib auf! anwenden. Schreibe am besten eine „Ich darf / Es darf“ – Liste.

Beispiel-Sätze: „Ich darf alles kontrollieren wollen. Ich darf Angst haben, die Kontrolle zu verlieren. Alles darf den Bach runtergehen. Ich darf nicht wissen, wie es weitergeht.“

Indem Du Gib auf! anwendest, kann die Energie der Angst wieder fließen. Es geht hierbei in erster Linie darum, dass Du Dich entspannst und die angestaute Angst- beziehungsweise

Kontrollenergie wieder fließen kann.

„Ich darf / Es darf“ – Sätze öffnen immer. Du kannst dabei tief atmen. Ein- und ausatmen. Das Atmen bringt Dich ins Jetzt zurück. Wenn das nicht gleich passiert, ist das überhaupt nicht schlimm. Atme einfach tief weiter und wende Gib auf! an: „Ich darf verzweifelt sein. Sie darf / Er darf / Es darf ...“ Atme weiter bis Du merkst, dass Du langsam ruhiger wirst, Dein Brustraum und Dein Herz sich wieder weitet. Das nennt man Aufgeben, Loslassen.

Durch das Erlauben kommst Du in die weibliche Energie und damit zurück in die Balance. Jetzt ist der Kanal, also der Zugang zu Deinem höheren Selbst/Herzen wieder offen und Du bist entspannter. Du kämpfst nicht mehr gegen den Kontrollverlust an (Was Du quasi tust, wenn Du die Kontrolle haben möchtest) und erlangst dadurch die Kontrolle zurück.

Das ist wie erwähnt das Paradoxon. Du bist wieder bei Dir angekommen. Du bist entspannter, kannst klar denken und kannst die Impulse Deines Herzens empfangen und ihnen folgen. Du bist im Jetzt angekommen.

Kleine Erinnerung: Dein Leben findet nur im Jetzt statt. Es gibt in Wahrheit keine Vergangenheit und keine Zukunft. Letzteres ist das, was wir eigentlich kontrollieren wollen – wir wollen unsere Zukunft, also zukünftige Ereignisse kontrollieren.

Wenn Du ins Jetzt kommst und weißt, dass das Jetzt das nächste Jetzt erschafft, dann lohnt es, sich zu entspannen und das Jetzt zu genießen, es freudvoll zu gestalten und bewusst positive Gedanken zu denken. Das Jetzt erschafft das nächste Jetzt – das ist die Zukunft, die Du in der Hand hast!

Letztlich könnte man auch sagen, dass es darum geht, wieder zu werden wie kleine Kinder. Sie verleihen ihren Gefühlen Ausdruck, sie lassen sie fließen. Kleine Kinder lachen, weinen und lachen wieder im nächsten Moment und staunen über den Augenblick. Sie kennen keine Zukunft und haben dennoch alles fest im Griff. Sie sind im Jetzt, machen, worauf sie Lust haben und folgen einfach dem Fluss des Lebens.

Das ist das Neue, worauf wir uns in diesen Tagen alle bewusst und unbewusst zubewegen: Im Jetzt sein und dem Herzen folgen.

Gib die Kontrolle auf und Du erhältst die Kontrolle zurück.

Die eigene Wahrheit leben

Wer will Dir sagen, wie Du zu leben hast? Die Gesellschaft, Deine Eltern, Dein Umfeld, die Alten, die spirituellen Lehrer, Heiler oder die sogenannten Weisen? Es gibt keine Wesenheit, die Dir sagen kann, wie Du zu leben hast.

Du bist hergekommen, um Dein ganz persönliches Meisterwerk namens Leben zu gestalten. Du bist der Meister, die Meisterin Deines Lebens. Halte Dich nicht an andere Menschen oder nichtsichtbare, wenn nicht gar tote Weisheitslehrer. Jeder hat seine eigenen Begrenzungen und kann Dich nur das lehren, was er in seinem Erfahrungs- und Glaubensspektrum gesammelt hat und als Wahrheit betrachten will.

Jeder hier ist souverän, das heißt, er, sie ist Meister, Meisterin seines, ihres Lebens und gestaltet es so, wie er, sie es möchte.

Was willst Du Dir also vorgetretene Pfade, enge Spielregeln und Ziele, die nicht mit Deinem Herzen übereinstimmen, antun? Wenn es doch die anderen auch nicht besser wissen und nach ihrem eigenen Weg suchen. Was willst Du Dir von anderen prophezeien lassen, so überzeugend ihre Wahrheiten auch klingen mögen, wenn doch Du es bist, der, die mit seinen, ihren Gedanken und Gefühlen jederzeit seine, ihre eigene Realität komplett erschafft.

Es war noch nie eine gute Idee, ausgetretenen Pfaden zu folgen, Prophezeiungen Glauben zu schenken oder siehst Du glückliche Gesichter um Dich herum? Das, was oft gesellschaftlich als erstrebens- und lebenswert angesehen wird und den Menschen vorgepredigt wird, ist meist der Weg ins Unglücklichsein. Wie sollte auch ein anderer, so toll seine Absichten sein mögen, wissen können, welcher Weg für Dich der Richtige ist. Du bist doch der Meister, die Meisterin, die sich hierhergebracht hat und seine eigenen Wahrheiten festlegt und ständig verändert. Die Freiheit zu erschaffen, wonach immer Dir beliebt, ist Dir mitgegeben. Du hast ein wundervolles Werkzeug an der Hand, das Dir zeigt, was Deine eigene Wahrheit ist: Dein Herz.

Dein Herz ist Dein Barometer, das Dir sagt, was für Dich wahr ist und was nicht. Wenn es sich weitet, sich gut anfühlt, ist es wahr für Dich. Wenn Dein Herz sich eng zusammenzieht, es schwer wird, ist es unwahr für Dich.

Wahrheitsbarometer:

Enges Herz-, Körpergefühl – unwahr

Weites Herz-, Körpergefühl – wahr

Ich weiß, dass es eine der größten Herausforderungen ist, komplett seinen eigenen Weg zu gehen und seine eigene Wahrheit zu leben. Und doch ist es der Einzige, denn kein anderer, keine andere kann Dir sagen, was Dich glücklich macht. Wisse, dass alles erlaubt ist. Einfach, weil Du Meister, Meisterin (Schöpfer, Schöpferin) bist. Niemand steht über Dir, niemand weiß etwas besser. Du bestimmst, was für Dich wahr ist. Wieso, weil Du Schöpfer Deines Universums bist und alles wahr ist.

Es gibt keine allgemeingültige Wahrheit und doch gibt es sie: Deine Wahrheit. Denn Du legst immer bewusst und unbewusst fest, was für Dich wahr ist. Die ganze Welt hier besteht im Kern aus Gedankenkonstrukten. Das heißt, Gedanken und Gefühle formen unsere Realität. Und da alle Gedanken ihre Gültigkeit haben und hier auf Erden zum Ausdruck kommen, ist auch alles wahr(-heit). Du entscheidest, und das ist das Wundervolle, was für Dich wahr ist.

Nutze den Barometer Deines Herzens und Du weißt, was für Dich wahr ist und Dich glücklich macht.

Und falls Du an dieser Botschaft zweifeln solltest, schaue Dir noch einmal in Ruhe all die Menschen um Dich herum an, die unbewusst und (noch) nicht um ihre Schöpferkraft wissend, herumrennen und todtraurig die Wahrheit anderer Menschen nachleben.

Lebe Deine eigene Wahrheit, geliebter Meister, geliebte Meisterin.

Anhang 1: Ausführlicher Leitfaden Gib auf! Methode

„Je mehr Du gegen etwas ankämpfst, desto mehr sorgst Du dafür, dass sich das Bekämpfte verstärkt. Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Annehmen ist hierbei ein Schlüsselwort. Was Du annimmst, bekämpfst Du nicht mehr. Du musst es Dir nicht mehr als Deine Realität erschaffen und schaffst Raum für wahre Veränderung und damit Erfüllung in Deinem Leben.“

Was Du annimmst, kannst Du verändern. Die Gib auf! Methode ist einfach anzuwenden und besteht aus drei Schritten. Hier geht es einzig um das Aufgeben und die Annahme, all dessen was ist und sein darf. Damit kann wahre Veränderung geschehen. Vorweg möchten wir Dir ein paar Gedanken mitgeben.

Deine Realität

Gedanke und Gefühl erschafft Wirklichkeit. Wir haben rund 60.000 Gedanken pro Tag im Kopf. **Nicht jeder von den Gedanken wird wahr.** Nehmen wir an, Du wünschst Dir Geld. Der Gedanke ist da, Geld zu bekommen. Die Emotion hinter dem Gedanken hat den Faktor Plus 3. Die Angst es nicht zu bekommen, hat den Faktor Minus 8. Das heißt die Emotion hinter dem Wunsch Geld zu bekommen, ist lange nicht so stark wie die Angst, es nicht zu bekommen. Das Universum wertet nicht, es gibt Dir immer das, was Du gerade bist (fühlst). Es unterstützt immer die stärkste Emotion. In dem Fall wird die Angst eher Wirklichkeit als der Wunsch Geld zu bekommen.

Sobald man Licht auf die Angst scheinen lässt und sie annimmt, löst sie sich auf (Angst ist immer Illusion). Du wirst neutral. Dann können sich neue Wünsche beziehungsweise positive Gedanken manifestieren. Jetzt hat die positive Emotion Vorrang.

Die zwei Kräfte in unserem Leben

Es gibt nur zwei Kräfte in unserem Leben, die hinter jeder Handlung stehen: Angst oder Liebe. Wobei, wie bereits angesprochen, Angst stets eine Illusion und der Teil unseres Wesens ist, der (noch) nicht weiß, dass er Liebe ist.

Liebe ist die stärkste Kraft im Universum, alles – auch Du – ist aus ihr gemacht. Deshalb zieht es einen jeden von uns, bewusst und unbewusst, auch immer wieder dahin zurück.

Egal, mit welchem Thema Du Dich beschäftigst: Es geht immer darum, die Angst anzunehmen. Wahre Veränderung in allen Lebensbereichen geschieht durch Annahme.

Nehmen wir an, Du stehst einem Menschen gegenüber, der aggressiv ist und Du willst nicht, dass er Dich verbal oder körperlich angreift. Dann steckst Du so viel Energie rein, dass das Ergebnis „Angriff“ eintritt. Noch einmal: das Universum wertet nicht, sondern reagiert auf

die dahinterstehende Emotion. Das, was Du nicht möchtest, weil Du Angst davor hast und es ablehnst, das ziehst Du zu Dir.

Immer, wenn etwas weh tut oder etwas nicht so ist in unserem Leben, wie wir uns es wünschen, stecken verurteilende Gedanken dahinter. Schmerz wird immer durch Verurteilung erschaffen. Das heißt es sind stets die negativen Gedanken, die wir über uns selbst und die jeweilige Situation haben, die dann den Schmerz verursachen. Wenn wir davon sprechen, die Angst anzunehmen, geht es darum, die dahinterstehenden Gedanken (Werturteile) zu finden und anzunehmen.

Verurteilungen / Werturteile

Unsere Seele sehnt sich immer nach Ganzheit, nur unser konditioniertes Denken verhindert dies.

Jedes Mal, wenn wir etwas im Außen verurteilen, verurteilen wir einen Teil von uns selbst, weil das Außen nur ein Spiegelbild unserer Selbst darstellt.

Das erzeugt Schmerz und wir fühlen uns getrennt, wir spüren keine Verbindung zu der anderen Person oder zu dem Umstand wegen dem zugrundeliegenden Werturteil.

Das Werturteil hält die Energie in unserem Körper fest und erzeugt im schlimmsten Fall körperliche Schmerzen und Krankheiten, da jede Energie fließen will. Durch das Annehmen des Werturteils kann die Energie wieder frei durch den Körper fließen und wir spüren Leichtigkeit und Verbundenheit. Wir können unseren Fokus von der nun gelernten Lektion abwenden (da sie für uns neutral geworden ist) und uns auf das konzentrieren, was wir wirklich wollen, wie zum Beispiel ein friedliches Zusammenleben.

Sobald uns etwas emotional nicht mehr aufwühlt, denken wir auch nicht mehr darüber nach. Wir geben keine Energie in die ungewünschte Situation mehr rein und es muss zwangsweise aus unserer Realität verschwinden.

Was man verurteilt wird stärker, bis man es annimmt.

Die verurteilenden Gedanken anzunehmen und ihnen ihre Gültigkeit zuzugestehen, sorgt für Ganzheit. Der Gedanke beziehungsweise der Satz, der durch die Annahme entsteht, kann hierbei verrückt oder komisch klingen wie er will, es geht einzig um Ausgleich. Das Gefühl ist hierbei ausschlaggebend.

Wichtig:

Verurteilungen sind nie schlecht, sie zeigen uns immer, wo wir gerade stehen und was es für uns anzunehmen gibt, damit wir wieder ganz werden und die Verbindung zu allem spüren.

Die Gib auf! Methode

Wann immer Du Angst hast, im Widerstand bist, Konflikte in Deinem Leben auftreten und Du kämpfst, kannst Du die Gib auf! Methode anwenden. Wir zeigen Dir hier die drei Schritte, die Dir helfen können Veränderungen herbeizuführen.

Wir empfehlen Dir immer alles aufzuschreiben. Ob in Deinem Smartphone oder auf einem Blatt Papier – schreib alle Gedanken, die Dich belasten und den Ausgleich, auf.

Hier sind die drei einfachen Schritte der Gib auf! Methode:

1. Annehmen
2. Ausgleichen
3. Fühlen

Erklärung zur Durchführung

1. Annehmen:

Vor was habe ich Angst?

...

Was stört mich (an mir selbst, an anderen, im Außen etc.)?

...

Schreib alle Gedanken, bei denen Du emotional aufgewühlt wirst, ungefiltert hin.

2. Ausgleichen: Ich darf ...

Es darf ...

Schreib jeden Angst-/Störgedanken als „Ich darf / Es darf“ Satz hin.

3. Fühlen

Lies Dir die „Ich darf / Es darf“ Sätze durch und atme nach jedem einzelnen Satz.

Wichtig:

Nicht jeder Gedanke wird wahr, denk an den ersten Absatz. Die Intensität der Emotion sorgt dafür, ob es eintritt oder nicht.

Wenn Du vor etwas Angst hast und die Angst wegdrücken willst, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass Du es Dir erschaffst. Wenn Du Dich in die Angst hineinbegibst, indem Du sagst „Ich darf / Es darf“, wandelst Du die Angst in Liebe um und kommst ins Gleichgewicht. Dein Gefühl wird es Dir zeigen.

Sollte die Angst oder der Schmerz nach dem Annehmen immer noch bestehen, liegt es meist daran, dass die Angst beziehungsweise das Gefühl durch weitere Werturteile festgehalten wird und noch nicht entdeckt wurde.

Deine Seele gibt Dir immer nur das zum Auflösen, womit Du zurechtkommst. Manche Sachen lösen sich sehr schnell auf, andere benötigen mehr Zeit.

Die Gib auf! Methode bei Prüfungsangst

An dieser Stelle geben wir Dir ein konkretes Beispiel mit der Gib auf! Methode. Stell Dir vor, Du hast Angst vor einer Prüfung.

1. Schritt: Annehmen

Hier stehen all die ganzen negativen Gedanken (Werturteile), die Du in der Situation, über die Prüfung, die Prüfer und über Dich selbst hast.

Ich habe Angst, Fehler zu machen.

Ich habe Angst, dass ich die Prüfung nicht bestehe.

Ich habe Angst zu versagen.

Ich habe Angst, einen Blackout zu bekommen.

Ich habe Angst, die Prüfung zu verhauen.

Ich habe Angst, dass mir die Prüfer Fragen stellen, die ich nicht beantworten kann.

Ich habe Angst, dass die Prüfer über mich lachen.

Ich habe Angst, mich komplett zu blamieren.

Ich habe Angst, für dumm gehalten zu werden.

...

Sag Dir deutlich: „Ja, ich habe Angst.“ Allein dieser Ausspruch ist ein Ergeben, ein Aufgeben, denn die Angst ist ja schon da. Und sie darf da sein.

2. Schritt: Ausgleichen

Jetzt nimmst Du all die Gedanken, die Du aufgeschrieben hast und machst daraus jeweils einen „Ich darf / Es darf“ Gedanken. Sobald Du Dir erlaubst, dass das Ungewünschte eintreffen darf, schaffst du automatisch Platz für das Gewünschte.

Ich darf Fehler machen.

Ich darf die Prüfung nicht bestehen.

Ich darf versagen.

Ich darf einen Blackout haben.

Ich darf die Prüfung verhauen.

Die Prüfer dürfen mir Fragen stellen, die ich nicht beantworten kann.

Die Prüfer dürfen über mich lachen.

Ich darf mich komplett blamieren.

Man darf mich für dumm halten.

...

Dein Kopf wird Dir höchstwahrscheinlich sagen, dass das gar nicht geht. Erlauben, aufgeben?! Das ist doch genau das, was Du nicht willst! Dass jemand Dich für dumm hält, die Prüfer lachen... etc.“ Bleibe dabei und schreibe alles in der „Ich darf / Es darf“ Form hin.

3. Schritt: Fühlen

Wir bitten Dich, Deinen Kopf abzuschrauben und das Gefühl zu fühlen, das an jedem Erlauben-Satz hängt.

Wie fühlt es sich an, wenn Du liest oder Dir sagst „Die Prüfer dürfen über mich lachen.“? Kommen die Angst, Versagens- und Minderwertigkeitsgefühle durch? Das ist gut, denn jetzt zeigt sich die Angst!

Fühl das Gefühl! Setze Dich dazu am besten in Ruhe hin und schließe die Augen. Atme tief ein und aus. Fühle einfach, Du bist in Sicherheit. Es geht einzig und allein darum, dass die Emotion der Angst sich in Liebe umwandeln kann. Das passiert durch Fühlen.

Wo vorher Dein Körper verengt war bei dem Gedanken „Ich habe Angst, dass die Prüfer über mich lachen. / Die Prüfer sollen nicht über mich lachen“. kannst Du nun mehr Weite feststellen bei dem Satz „Die Prüfer dürfen über mich lachen“.

Das Gefühl, das an dem Gedanken „Die Prüfer sollen nicht über mich lachen“ hängt und in Dir diese schreckliche Angst verursacht, kann endlich fließen, weil Du es nicht mehr durch Deinen Widerstand („Das darf auf keinen Fall passieren!“) festhältst. Durch das Erlauben, also dem Gedanken „Die Prüfer dürfen über mich lachen.“ fließt die Emotion der Angst wieder frei durch Deinen Körper. Weite und Entspannung stellen sich ein.

Du kämpfst nicht mehr dagegen an, sondern nimmst es an.

Du erlaubst den Prüfern zu lachen, Du erlaubst Dir Fehler zu machen, Du erlaubst Dir die Prüfung zu verhauen.

Durch das Erlauben kommt alles ins Gleichgewicht. Ohne, dass Du Dir das Erlaubte tatsächlich erschaffen musst. Es geht einzig und allein um die Emotionen. Die Angst kann sich in Liebe umwandeln.

Du gehst gelassener und freier in die Prüfung. Du ziehst Dir durch Deine aufgelöste Angst nicht mehr die Situationen im Außen (zum Beispiel, dass Du unmögliche Fragen gestellt bekommst, einen Blackout bekommst etc.) an beziehungsweise reagierst – statt in Angst - gelassen und souverän darauf. Du wirst weniger Deine Angst- Abwehrmechanismen anwenden, wie zum Beispiel „endloses Vorbereiten auf die Prüfung, Beruhigungspillen schlucken, Rumgrübeln etc.“ und so immer souveräner durch die Welt gehen.

Das Prüfungsbeispiel war nur ein Beispiel von vielen Themen, bei denen die meisten von uns großen Widerstand und Angst verspüren.

Zu guter Letzt

Die Gib auf! Methode lässt sich für jeden Lebensbereich anwenden. Sie ist immer von Hilfe, wenn Du Angst, Wut oder Widerstand verspürst und nicht weiterkommst.

Letzter Tipp:

Fang nicht mit den „schwersten“ Deiner Themen an, wie zum Beispiel: „Ich darf sterben. Ich darf krank sein. Die Welt darf grausam sein. Mein Partner darf mich betrügen. Ich darf nie erfolgreich sein. Ich darf meinen Job verlieren. Ich darf es nie schaffen im Leben. Ich darf meine Existenz verlieren. Ich darf immer allein sein. etc.“ Fang mit den für Dich leichteren Themen an.

Du tastest Dich vor, Dein Bewusstsein weitet sich immer mehr. Du wirst durch die Annahme (angst-)frei und erschaffst damit wahre Veränderung in Deinem Leben, in Deinem Umfeld und in der Welt. Die Liebe hat die Angst umarmt.

Anhang 2: Praktische Gib auf! Beispiele aus dem Leben

Auf den nachfolgenden Seiten findest Du einige Beispiele aus dem Alltag.

Schreibe alle stressenden Gedanken, Ängste und Gefühle, die Du zu einem Thema hast in „Darf“ um. Lass den Verstand beiseite. Das nimmt den Druck raus und die Energie kann abfließen. Ganz einfach.

Durch das Ausgleichen können wir in unsere Mitte zurückfinden. Wir werden entspannter. Viele der Angst-/Stressgedanken müssen nicht Wirklichkeit werden, weil die Stress-/Angstenergie durch „Darf“ rausgenommen wurde.

Wahre Veränderung in unserem Leben geschieht immer durch unser Aufgeben - auch das Zulassen, das Akzeptieren dessen, was ist oder Loslassen genannt.

Vorstellungsgespräche und Prüfungssituationen

Ich darf mich blamieren.

Ich darf unsicher sein.

Ich darf zittern.

Ich darf einen roten Kopf bekommen.

Meine Hände dürfen schwitzen.

Ich darf stottern.

Ich darf einen Black-Out haben.

Ich darf Fehler machen.

Die anderen dürfen mich für eine Versagerin, einen Versager halten.

Ich darf die Antworten nicht wissen.

Ich darf durchfallen.

Man darf mir nicht zuhören.

Man darf mich übersehen.

Man darf über mich lachen.

Ich darf alles falsch machen.

Ich darf nichts zu sagen haben.

Ich darf mich unwohl fühlen.

Ich darf mich unvoreilhaft präsentieren.

Ich darf Angst haben.

Ich darf gefallen wollen.

Ich darf den Leuten nach dem Mund reden.

Ich darf nicht überzeugen.

Selbstwert

Ich darf mich schlecht fühlen.

Ich darf mich klein machen.

Ich darf mich als Versager/Versagerin fühlen.

Ich darf eine Heuchlerin/ein Heuchler sein.

Ich darf unsicher sein.

Ich darf übersehen werden.

Ich darf nicht liebenswert sein.

Ich darf komisch sein.

Ich darf niemanden haben.

Ich darf mich für zu doof halten.

Ich darf mich unwert fühlen.

Ich darf niemals einen tollen Selbstwert haben.

Ich darf Fehler machen.

Ich darf immer ausgenutzt werden.

Ich darf übergangen werden.

Andere dürfen mich übersehen und mir keine Beachtung schenken.

Ich darf ganz alleine sein.

Ich darf es niemals schaffen.

Ich darf alles falsch machen.

Ich darf nie meine wahre Größe leben.

Job

Ich darf meinen Job hassen.

Ich darf keine Lust auf Arbeit haben.

Ich darf unzufrieden sein mit meiner beruflichen Situation.

Ich darf unsicher sein.

Ich darf nicht gut genug sein.

Ich darf es nicht schaffen, etwas zu verändern.

Ich darf das Gefühl haben auf der Stelle zu treten.

Ich darf es nur wegen des Geldes tun.

Ich darf mich unterbezahlt fühlen.

Ich darf immer der Ausgenutzte, die Ausgenutzte sein.

Ich darf gut sein und keiner merkt es.

Ich darf mein volles Potential nicht leben.

Ich darf meine Kollegen, mein Chef/Chefin nicht mögen.

Mein Kollege darf faul, egoistisch und hinterhältig sein.

Meine Kunden dürfen unzuverlässig sein.

Ich darf denken, dass ich ein Hochstapler/eine Hochstaplerin bin.

Ich darf nur was vorspielen.

Die anderen dürfen schlecht über mich denken und reden.

Ich darf zu nett, angepasst sein.

Ich darf komisch sein.

Ich darf gemieden werden.

Ich darf unsicher sein.

Ich darf übersehen werden.

Ich darf mich immer anstrengen im Berufsleben.

Ich darf erfolglos sein.

Ich darf kein oder nur wenig Geld verdienen.

Ich darf nicht wissen, was wirklich zu mir passt.

Ich darf nie einen Job finden, der mir entspricht.

Ich darf keinen Job haben.

Ich darf meine Berufung nicht finden und leben.

Ich darf ohne Arbeit sein.

Ich darf ohne Arbeit sein und glücklich.

Ich darf ich sein.

Existenz

Ich darf mein Einkommen verlieren.

Ich darf meinen sicheren Job verlieren.

Ich darf alles verlieren, was ich mir aufgebaut habe.

Meine Träume dürfen zerplatzt sein.

Ich darf meine Wohnung verlieren und auf der Strasse landen.

Ich darf unter der Brücke landen.

Ich darf ganz tief fallen.

Ich darf ein Nichts sein.

Ich darf es nicht schaffen.

Ich darf meine Familie, meinen Partner, meine Kinder, mein Umfeld enttäuschen.

Ich darf kein Geld mehr haben und dennoch leben.

Ich darf denken, dass ich ohne Geld nichts wert bin.

Ich darf Unterstützung beantragen.

Ich darf traurig sein.

Ich darf eine Last sein.

Ich darf mich kleinmachen.

Ich darf die falsche Entscheidung treffen.

Ich darf nicht wissen, wie es weitergeht.

Neuanfang

Ich darf keine Ahnung haben, was kommt.

Ich darf nicht wissen, wie es wird.

Ich darf nicht wissen, wie ich es anstellen soll.

Ich darf mich dem Unbekannten hingeben.

Ich darf total Schiss haben.

Ich darf alles komplett gegen die Wand fahren.

Ich darf das alte, sichere Nest verlassen und nicht wissen, ob das Neue was wird.

Ich darf ständig an mir zweifeln.

Ich darf keinen Plan haben.

Ich darf keine Absicherung haben.

Ich darf naiv sein.

Ich darf verantwortungslos sein.

Ich darf alles anders machen als andere es sagen oder es das gängige Meinungsbild vorgibt.

Ich darf versagen.

Ich darf mich falsch entscheiden.

Ich darf alles in den Sand setzen.

Ich darf überfordert sein.

Ich darf lebensmüde sein.

Ich darf alles verlieren.

Stress

Ich darf gestresst sein.

Ich darf überfordert sein.

Ich darf abgehetzt aussehen.

Ich darf immer alles schnell machen.

Ich darf immer unter Strom stehen.

Ich darf es nicht in den Griff bekommen, entspannt zu leben.

Ich darf denken, dass ich Stress brauche, um etwas zu tun.

Die Zeit darf immer viel zu schnell um sein.

Ich darf immer nur auf die Uhr schauen.

Ich darf mich stressen lassen von anderen und äußeren Umständen.

Ich darf immerzu beschäftigt sein.

Ich darf in alten Mustern steckenbleiben.

Geld

Ich darf Geld nicht mögen.

Ich darf mit Geld nicht umgehen können.

Ich darf nur aufs Geld schauen.

Ich darf denken, dass Geld nur Unglück bringt.

Ich darf geizig, gierig und geldgeil sein.

Ich darf Geld immer von mir stoßen.

Ich darf ein Geldthema haben.

Ich darf nur wenig oder gar kein Geld haben.

Mein Konto darf leer sein.

Ich darf immer knausrig sein.

Geld darf von mir fern bleiben.

Andere dürfen mehr verdienen.

Ich darf den Dreh nicht raus haben.

Ich darf all mein Geld verlieren.

Gesellschaft

Ich darf anders sein.

Ich darf anders leben.

Ich darf für andere komisch sein.

Ich darf Dinge tun, die eher nicht ins gesellschaftliche Bild passen.

Ich darf mich immer nach dem gesellschaftlichen Bild richten.

Ich darf mich anpassen.

Ich darf ein Mitläufer, eine Mitläuferin sein.

Ich darf nicht dazugehören.

Ich darf ausgeschlossen werden.

Mein Ansehen darf mir wichtig sein.

Ich darf mitspielen wollen.

Ich darf immer Angst haben, dem allgemeinen Bild nicht zu entsprechen.

Ich darf Dinge, die die Gesellschaft für richtig und ehrenwert erachtet, nicht tun.

Ich darf die Erwartungen nicht erfüllen.

Selbstliebe

Ich darf mich nicht sonderlich mögen bzw. lieben.

Ich darf meine eigene Schönheit nicht sehen.

Ich darf mich zu dick, zu dumm, zu klein, zu schwach etc. finden.

Ich darf denken, dass ich komisch bin.

Ich darf mich immer wieder vergessen.

Ich darf mich aufopfern für andere.

Ich darf meine Belastungsgrenzen übergehen.

Ich darf ein komischer Kauz sein.

Ich darf es niemals schaffen, mich selbst zu lieben.

Ich darf immer an den gleichen Punkten steckenbleiben, obwohl ich schon so sehr an mir gearbeitet habe.

Ich darf mich selbst verachten.

Ich darf mich als Opfer der Umstände betrachten.

Ich darf zu doof sein, um Selbstliebe zu lernen.

Ich darf meine dunklen Seiten nicht akzeptieren wollen.

Ich darf mich selbst fertig machen.

Ich darf denken, dass ich nichts Gutes verdient habe auf dieser Welt.

Ich darf denken, dass ich mir das Leben hier verdienen muss.

Macken und Weiteres

Ich darf immerzu auf mein Handy schauen.

Ich darf die Nase so komisch hochziehen.

Ich darf mir immerzu die Hände waschen.

Ich darf die komische Angewohnheit haben.

Ich darf komisch sein.

Ich darf immer das Licht beim Schlafen anlassen.

Ich darf die Tür drei Mal beim Verlassen checken.

Ich darf nur im eigenen Bett schlafen können.

Ich darf nur mit Musik in den Ohren rausgehen können.

Mein Partner, Vater, Freund darf komisch sein.

Meine Partnerin, Freundin, Mutter, Tochter darf immer alles doppelt und dreifach wiederholen.

Ich darf an Altem hängen.

Ich darf mich zumüllen.

Ich darf nur vorm Laptop/Handy hängen.

Familie

Meine Familie darf anstrengend sein.

Meine Familie darf mich nicht verstehen.

Meine Familie darf mich ausschließen.

Meine Familie darf komisch sein.

Meine Familie darf enttäuscht sein von mir.

Ich darf meine Familie schlecht machen.

Ich darf keinen Rückhalt von meiner Familie haben.

Meine Familie darf peinlich sein.

Meine Familie darf auseinanderbrechen.

Ich darf meine Familie verlieren.

Ich darf niemals eine Familie haben.

Kinder

Mein Kind darf unordentlich sein.

Mein Kind darf rumschreien.

Es darf mir zuviel sein mit meinem Kind.

Mein Kind darf mir fremd sein.

Ich darf meinem Kind nicht trauen.

Mein Kind darf anstrengend sein.

Ich darf keine gute Mutter, kein guter Vater sein.

Mein Kind darf faul sein.

Mein Kind darf schlimm mit mir umgehen.

Ich darf bei der Erziehung versagt haben.

Ich darf mein Kind anschnauzen.

Ich darf zu streng sein.

Ich darf zu nachsichtig sein.

Ich darf mich ständig um mein Kind sorgen.

Ich darf meinem Kind nichts zutrauen.

Mein Kind darf schlechte Noten mitbringen.

Mein Kind darf krank sein.

Ich darf Fehler machen.

Partnerschaft

Mein Partner darf meine Bedürfnisse nicht erfüllen.

Ich darf meine Bedürfnisse nicht erfüllen.

Mein Partner darf mich nicht wertschätzen.

Ich darf mich selbst nicht wertschätzen.

Mein Partner darf mich nicht verstehen.

Ich darf mich nicht verstehen.

Mein Partner darf rumnörgeln.

Ich darf rumnörgeln.

Mein Partner darf keine Zeit für mich haben.

Ich darf keine Zeit für mich haben.

Mein Partner darf mich belügen.

Ich darf mich belügen.

Mein Partner darf anderen Frauen, Männern hinterherschauen.

Ich darf süchtig sein.

Mein Partner darf mich abturnen.

Meine Beziehung darf den Bach runtergehen.

Mein Partner darf mich verlassen.

Ich darf meinen Partner verlassen.

Mein Partner darf auch nicht der Richtige sein.

Meine Beziehung darf eine Zweckbeziehung sein.

Ich darf meinem Partner nur was vorspielen.

Ich darf abhängig von meinem Partner sein.

Liebeskummer

Ich darf weinen.

Ich darf trauern.

Ich darf schlecht drauf sein.

Ich darf mich gehen lassen.

Ich darf denken, dass dies der einzige Mensch für mich ist/war.

Ich darf ihm, ihr hinterherlaufen.

Ich darf spionieren.

Ich darf ausrasten.

Ich darf unberechenbar sein.

Ich darf keine Lust zu irgendwas haben.

Ich darf mich schutzlos fühlen.

Ich darf mich ausgeschlossen, abgelehnt fühlen.

Ich darf nicht mehr wissen, wer ich bin.

Ich darf ihn, sie niemals vergessen.

Ich darf ihn, sie dafür verachten, dass er, sie mir so wehgetan hat.

Ich darf leiden.

Ich darf wütend sein auf ihn, sie.

Ich darf denken, dass das Leben vorbei ist.

Ich darf denken, dass ich nie eine schöne Beziehung führen werde.

Ich darf nur noch Schmerz spüren.

Ich darf keine Lebensfreude mehr haben.

Ich darf auf immer einsam sein.

Ich darf mich einigeln und nie wieder rauskommen.

Single bzw. unerfüllter Partnerschaftswunsch

Ich darf nicht gut genug für einen Mann/eine Frau sein.

Ich darf das große Glück nicht verdient haben.

Ich darf immer wieder auf die falschen Männer, Frauen reinfallen.

Ich darf bedürftig sein.

Ich darf zu viel wollen.

Ich darf ein Wrack sein.

Ich darf nicht beziehungsfähig sein.

Ich darf nicht hübsch, attraktiv genug sein.

Ich darf zu langweilig sein.

Ich darf zu merkwürdig für eine Partnerschaft sein.

Ich darf für immer verletzt sein.

Ich darf immer Single bleiben.

Ich darf alles aufgelöst haben und dennoch Single sein.

Ich darf immer nur der beste Kumpel, die beste Freundin sein.

Ich darf mir immer die Falschen raussuchen.

Ich darf für immer alleine bleiben.

Sexualität

Ich darf mich unattraktiv fühlen.

Ich darf ein Riesenthema mit meiner Sexualität haben.

Ich darf komisch sein.

Ich darf Vorlieben haben.

Ich darf immer nur einseitig Lust haben, der Mann/die Frau nicht.

Ich darf nur angeturnt sein, wenn ich abgewiesen werde.

Ich darf Scham verspüren.

Ich darf meinen Körper nicht zeigen.

Ich darf mich nicht öffnen können.

Ich darf mich nicht hingeben können.

Ich darf denken, dass Sexualität etwas Schmutziges ist.

Ich darf sexsüchtig sein.

Ich darf denken, dass mit mir was nicht stimmt.

Krankheit

Ich darf krank sein.

Das Geschwür/die Verkrüppelung/der Ausschlag/die Allergie/die Einschränkung/

Behinderung darf da sein.

Ich darf Schnupfen haben.

Meine Nase darf zu sein.

Mein Hals darf schmerzen.

Mein Ohr darf weh tun.

Mein Immunsystem darf schwach sein.

Ich darf Narben haben.

Es darf nicht mehr so sein wie früher.

Mein Bein darf kaputt sein.

Meine Nieren dürfen nicht richtig arbeiten.

Meine Haare dürfen ausfallen.

Mein Arm darf nicht mehr richtig funktionieren.

Meine Augen dürfen schwach sein.

Mein Bauch darf weh tun.

Ich darf Schmerzen haben.

Ich darf schlecht aussehen.

Mir darf es schlecht gehen.

Ich darf weinen.

Meine Krankheit darf für immer da sein.

Meine Krankheit darf mich einschränken.

Ich darf schwach sein.

Mein Körper darf nicht richtig funktionieren.

Ich darf nicht fit sein.

Ich darf mich nur auf meine Schmerzen, meine Einschränkung konzentrieren.

Ich darf meine Krankheit nicht lieben lernen.

Ich darf meinen Körper verachten.

Ich darf niemals gesund sein/werden.

Ernährung

Ich darf denken, dass die Ernährung darüber bestimmt, ob ich gesund oder krank bin.

Ich darf denken, dass mir falsche Ernährung schadet.

Ich darf krampfhaft alles abchecken und abwägen, was ich esse.

Ich darf unkontrolliert essen.

Ich darf Fleisch essen.

Ich darf Fleisch lieben.

Ich darf durcheinander essen.

Ich darf all die sogenannten ungesunden Sachen essen.

Meine Ernährung darf katastrophal sein.

Ich darf nur Süßes mögen.

Ich darf nur Herzhaftes mögen.

Mein Körper darf es nicht schaffen, alles zu verwerten.

Ich darf akribisch und zwanghaft sein.

Altern

Ich darf das Konzept Altern glauben.

Ich darf alt werden.

Ich darf mich nicht mehr bewegen können.

Ich darf nichts mehr machen können.

Meine Knochen dürfen weh tun.

Ich darf Demenz bekommen.

Ich darf inkontinent werden.

Ich darf orientierungslos sein.

Ich darf auf Hilfe angewiesen sein.

Ich darf meine Haare verlieren, eine Glatze bekommen.

Ich darf mich nicht gut konzentrieren dürfen.

Ich darf meine Schönheit verlieren.

Ich darf Angst vor Einsamkeit haben.

Ich darf der einsamste Mensch sein.

Suchtthemen

Ich darf zu viel trinken, rauchen, essen, spielen etc.

Ich darf mich schlecht fühlen.

Es darf mir nicht gut tun.

Es darf mir peinlich sein.

Ich darf von anderen kritisiert werden und es dennoch tun.

Ich darf all mein Geld, meine Zeit ins Trinken, Rauchen etc. stecken.

Ich darf versagen.

Ich darf süchtig sein.

Ich darf es nie schaffen, da rauszukommen.

Tod

Ich darf Angst vor dem Tod haben.

Ich darf nicht sterben wollen.

Ich darf mit dem Thema nicht umzugehen wissen.

Ich darf Angst haben, dass mein Partner, meine Eltern etc. sterben.

Mein Partner, meine Eltern etc. dürfen sterben.

Ich darf sterben.

Ich darf denken, dass danach nichts mehr kommt.

Ich darf nicht wissen, wie es sein wird.

Ich darf vergessen haben, dass wir alle miteinander verbunden sind.

Ich darf das Thema Tod von mir wegschieben.

Ich darf nur auf den Tod warten.

Ich darf dem Tod nicht ins Auge blicken können.

Spirituelles

Ich darf urteilen.

Ich darf bewerten.

Ich darf zu viele Gedanken haben.

Ich darf kein Yoga mögen.

Ich darf mich für Spiritualität interessieren und dennoch ein bodenständiger Mensch sein.

Ich darf Lehrern, Gurus folgen und ihnen alles glauben.

Ich darf mich für etwas Besseres halten.

Ich darf verwirrt sein bei der Vielzahl an Wegweisern.

Ich darf mich seit Jahren damit beschäftigen und dennoch in tiefe Löcher fallen.

Ich darf nicht immer glücklich, strahlend aussehen und mich fühlen, wie es die Lehrer versprechen.

Ich darf kein Interesse an Meditation, Yoga, Austausch haben und dennoch an das Göttliche in mir glauben.

Ich darf nicht den neusten Trends hinterherlaufen.

Ich darf mein eigenes Ding machen.

Ich darf mich täuschen und meine Wahrheit jeden Tag aufs Neue schreiben.

Ich darf weit sein und dennoch immer wieder abstürzen.

Ich darf mich ungenügend finden.

Zurück in die Mitte: Durch das Ausgleichen können wir in unsere Mitte zurückfinden. Wir werden entspannter.

Viele der Angst-/Stressgedanken müssen nicht Wirklichkeit werden, weil die Stress-/Angstenergie durch "Darf" rausgenommen wurde.