



DIPLOMARBEIT

Meine Reise zu meinem ICH BIN

im Rahmen der Ausbildung zur DIPLOM MENTALTRAINERIN

an der Mentalakademie Europa

Autorin: Angelika Schernthanner

Betreuerin: Mag. Dr. Evelyn Popp-Hadalin, MCoach, MSc

Pattigham, 15.03.2018

Einleitung.....	3
GDA – Gesetz der Anziehung/Annahme nach Neville Goddard.....	5
Meditation nach Neville Goddard	8
Schlaflied Methode.....	9
Überzeugung meint Überzeugung.....	10
Szenetechnik.....	10
Ich erinnere mich, als... (Remember When Methode)	11
Revisionsmethode.....	12
Meine persönlichen Erfahrungen.....	13
Mein Glaube.....	15
Mentaltraining	17
Wahrnehmung.....	18
Selektive Wahrnehmung	19
Eigen – und Fremdwahrnehmung	20
Soziogramm	20
Glaubenssätze	21
Werte/Wertearbeit	22
Loslassen/Sedona Methode	24
Meine persönlichen Erfahrungen.....	27
Schlusswort	31
Quellenverzeichnis	33

Einleitung

Als wir das erste Mal im Mentaltraining Kurs über die Diplomarbeit gesprochen haben, war mein persönlicher Entwicklungsweg, das erste woran ich gedacht hatte. Aber wie es so ist, sind dann noch viele andere Gedanken gekommen und Sorgen darüber, wie ich das umsetzen sollte, da es ja das erste Mal ist, dass ich eine Diplomarbeit schreibe. Ich habe mich dann dafür entschieden, dieses Thema einfach los zu lassen und mir darüber erst mal keine Gedanken zu machen. Das funktionierte sehr gut. In den weiteren Kursen lernte ich neue Methoden kennen, die ebenfalls sehr ansprechend waren. Zwischendurch hatte ich immer wieder andere Themen, über die ich schreiben wollte, aber ich kam immer wieder zu meinem jetzigen Thema zurück. In den ganzen letzten eineinhalb Jahren habe ich so vieles gelernt. Ganz gleich mit welcher Methode oder Lehre ich mich in diesem Zeitraum beschäftigt habe, war bei allen eines gleich: höre auf deine Innere Führung. Aus diesem Grund ist es dieses Thema geworden.

Meine Reise zu meinem ICH BIN, hat aktiv im August 2016 begonnen. Davor war mein Leben auch mein Leben, aber ich war nicht sehr zufrieden damit. Ich war unzufrieden mit meiner Arbeit, im Privatleben und am meisten unzufrieden war ich mit mir selbst. Ich wollte diese Person nicht sein. Im Außen tut man oft sehr selbstbewusst, aber im Inneren schaut es ganz anders aus. Ich kann mich noch gut an Situationen erinnern, in denen ich mit meiner Familie zusammen gesessen bin, es wurde viel gescherzt und gelacht und ich habe mitgelacht, da ja alle gelacht haben, auch wenn mir nicht nach lachen war. In meinem Inneren sah es ganz anders aus. Am liebsten wäre mir gewesen, alleine zu sein und meine Ruhe zu haben. Diese Zeit war eine sehr einsame Zeit, denn wenn ich nicht „musste“ ging ich nirgends gerne hin. In die Arbeit zu gehen kostete mich sehr viel Überwindung... das „musste“ auch sein, denn sonst hätte ich ja kein Geld gehabt. Ob das für die Firma so gut war, bezweifle ich. Ich machte sehr viele Fehler und war unkonzentriert. Mein Lächeln verschwand immer mehr. Das ging einige Jahre so dahin, bis eine Kollegin mich darauf ansprach und mir sagte, dass das nicht so weiter gehen könnte. Ich sollte mir Hilfe suchen. Es war das erste Mal, dass mich jemand darauf ansprach und hinter meine Fassade sah. Da war sehr viel Verständnis und Mitgefühl, das hat mich sehr bewegt. Sie hat mir dann einige Beratungsstellen empfohlen. Zuerst war ich dafür nicht offen, denn ich glaubte, dass ich es auch alleine schaffen könnte. Aber der Gedanke, mir Hilfe zu suchen, lies mich nicht los, er kam immer wieder und immer öfter. Also folgte ich diesem Gedanken und entschied mich dazu, Unterstützung anzunehmen.

Ich ging zu einem Arzt und bekam Antidepressiva (ich nannte sie „Happy“ Pillen) verschrieben, er empfahl mir auch eine Gesprächstherapie. Trotz der Sorgen und Ängste, was wohl die anderen dazu sagen würden, habe ich mich dafür entschieden. Ich fand einen super Therapeuten der mir sehr geholfen hat. In diesen Sitzungen habe ich sehr viel aufgearbeitet und mich besser kennen gelernt. Etwas, das mich

sehr angesprochen hat, war seine Art, mit mir zu sprechen. Da gab es keine Urteile oder Bewertungen.

Ich konnte die Veränderung die ich in dieser Zeit gemacht habe, noch gar nicht richtig wahr nehmen. Das erste Mal bemerkte ich diese, als ich bei meinem kleinen Bruder zu Besuch war. Wir saßen da, haben gequatscht und er hat Faxen gemacht. Ich musste dann einfach loslachen. Ich habe sicher fünf Minuten lang gelacht. Es kam von ganz tief drinnen. Es war wundervoll. Dieses Gefühl hatte ich schon lange nicht mehr.

Eine Weile später lernte ich einen besonderen Menschen kennen. Dieser schaffte es innerhalb eines Abends, dass meine meterdicke Mauer die ich um mich aufgebaut hatte, zu bröckeln begann. Das war unglaublich. Es war ein so tolles Gefühl! Ich wusste gar nicht, wie ich damit umgehen soll. Zwischen uns baute sich eine wundervolle Freundschaft auf.

Mein Leben hatte sich sehr zum Positiven verändert. Es ging mir in jeder Hinsicht von Tag zu Tag besser und besser.

Vor eineinhalb Jahren war ich bei meinem großen Bruder zu Besuch. Wir fuhren zu einem See und genossen das wundervolle Wetter. Er fing an mir Fragen zu stellen. Fragen wie: „Was ist dein Ziel?, Wer willst du sein?, Wie stellst du dir deine Zukunft vor?“. Das waren alles sehr gute Fragen und ich konnte nur grob darauf antworten. Mein Bruder hatte auch den Kurs zum Diplom Mentaltrainer gemacht und er erzählte mir davon. Wir hatten ein wirklich tolles und sehr tiefes Gespräch. Es war überwältigend, dieses Thema fesselte mich total. Beim nach Hause fahren hatte ich zwei Stunden Zeit, in Ruhe über unsere Gespräche nachzudenken, allem voran über die Fragen „Wie stellst du dir deine Zukunft vor?, Wer will ich sein?“. So viele Gedanken schossen durch meinen Kopf. Nach diesem Wochenende habe ich mir für zwei Wochen eine Auszeit gegönnt, um mir darüber klar zu werden.

Ich habe mich hingesetzt und aufgeschrieben, wie ich mir meine Zukunft vorstellte. Wer ich sein will. Was ich machen will. Welche Werte ich habe. Ich fragte mich, was mich davon abhält, dieser Mensch zu werden? Auf diese Frage ist mir nur eine Antwort eingefallen – ICH. Ich allein bin es, der mich davon abhält. Jetzt wurde mir so richtig klar, dass nur ich die Verantwortung für mein Leben übernehmen kann. Daher kann nur ich eine Veränderung herbei führen. Ich wollte diese Veränderung, ich konnte es tief in mir spüren, das Brennen nach Wachstum.

Also begann ich, mich mit dem persönlichen Wachstum auseinanderzusetzen. Ich las Bücher und schaute mir Filme zu diesem Thema an, ich sog alles in mir auf, was mir unterkam. Und das war eine Menge. Auf einmal sah ich mich mit all diesen Themen konfrontiert. Manchmal stieß ich „zufällig“ auf Bücher zu diesem Themenbereich. Ich denke, das war vorher auch schon alles da nur ist es mir nie aufgefallen, da ich eine andere Wahrnehmung hatte.

Viele Methoden habe ich nicht verstanden und waren für mich sehr kompliziert. Durch Zufall stieß ich auf ein Buch „Ein Atemzug – Und alles scheint anders“ – von Kevin Kunert. Er übersetzt und interpretiert darin die Lehren von Neville Goddard. Dieses Buch hat mich gefesselt und es war das erste Mal, dass ich verstanden habe, was geschrieben wurde. Es geht hier um das „Gesetz der Anziehung/Annahme“

„Wenn du beginnst, deine Gedanken zu beobachten, kannst du der Erkenntnis nicht entgehen, dass du allein die Ursache für all deine Lebensumstände bist und nur du kannst es ändern.“ – Neville Goddard

GDA – Gesetz der Anziehung/Annahme nach Neville Goddard

Über Neville Goddard

Neville Lancelot Goddard (1905-1972), geboren auf Barbados, war ein einflussreicher Lehrer und Autor der Metaphysik. Er distanzierte sich von diversen ideologischen Strömungen und der klassischen Neugeist-Bewegung. Seine Aufgabe bestand eher darin, die psychologischen Wahrheiten der Bibel zu offenbaren und ein Bewusstsein für die Lehren der antiken Geschichtsschreiber zu erwecken. Neville studierte die Metaphysik bei seinem Lehrer Abdullah, welcher ebenso der Lehrer von Dr. Joseph Murphy war.

„Vorstellungskraft ist der Weg, die Wahrheit, die Offenbarung des Lebens. Wir können diese Wahrheit nicht durch logische Schlussfolgerungen überprüfen. Dort, wo der Mensch mit seinen Sinnen unfruchtbare Erde sieht, sieht die Vorstellungskraft eine blühende Rose.“ - Neville Goddard

„Ich werde nicht vor meiner großen Aufgabe abkehren, die Welt der Unendlichkeit zu öffnen, das unsterbliche Auge des Menschen zu öffnen, damit sie die Welt der Gedanken sehen: die Ewigkeit, die sich aus der Geborgenheit Gottes entfaltet... unsere menschliche Vorstellungskraft.“... - Blake

So startet das Buch „Ein Atemzug – Und alles scheint anders“ von Kevin Kunert.

Bei der Lehre vom GDA geht es darum, dass Vorstellungskraft die einzige Realität ist.

Was ist Vorstellungskraft? Im Duden (Online Version) ist es wie folgt beschrieben:

„Fähigkeit, sich etwas (auf sehr fantasievolle Weise) vorstellen zu können.“

Man arbeitet hier mit der Kraft der Gedanken, Gefühle und Bilder um ein/en Ziel/Bewusstseinszustand/Selbstbild zu erreichen. Ich persönlich nenne es Selbstbild.

Dieses Ziel erreicht man, indem man sich vorstellt, das gewünschte Selbstbild schon angenommen zu haben. Also den Endzustand.

Neville Goddard verwendete verschiedene Techniken um dieses Ziel zu erreichen. In jeder dieser Techniken gibt es einen ersten Schritt. Bevor man in den Dämmerzustand abtaucht und man sich eine Szene wieder und wieder vorstellt (oder einen kurzen Satz), der impliziert, das neue Selbstbild angenommen zu haben, und man diesen beständig wiederholt, sollte man genau festlegen, was man vom Leben verlangt.

Hierbei geht es nicht um eine genaue Summe X oder um eine spezielle Person, sondern darum, was man dabei fühlen möchte. Möchte man jetzt wirklich diese Summe X oder möchte man sich einfach nur finanziell frei fühlen? Möchte man jetzt nur diese eine spezielle Person, oder möchte man sich einfach nur glücklich mit seinem Partner fühlen? Man sollte hier hinter das „Verlangen“ blicken. Indem man es auf etwas ganz genaues beschränkt, beschränkt man sich in den Möglichkeiten. Das genaue Wie?, Wer? Und Was? Wird hier ausgenommen. Somit gibt es unbegrenzte Möglichkeiten, wie man das gewünschte Selbstbild erreichen kann.

Es ist ratsam sich mit diesem ersten Schritt ausführlich zu beschäftigen.

Für Neville Goddard war ein Bewusstseinszustand ein Konzept. Das bedeutet, man hat einen groben Überblick über sein gewünschtes Selbstbild und umschreibt es nicht mit Worthülsen. Leere Worte bringen einen hier nicht weiter, sondern der gefühlsmäßige Glaube an dessen Realität.

Das Gefühl ist hier also das Geheimnis. Die Vorstellung ist nur ein Hilfsmittel. Wir haben alle schon viele Bewusstseinszustände erlebt und die damit verbundenen Gefühle. Wenn mein gewünschtes Selbstbild finanzielle Unabhängigkeit und Erfolg sind, dann stelle ich mir vor, wie ich mich fühle, wenn ich das schon erreicht habe. Ich weiß wie sich das Gefühl von Erfolg anfühlt. Jeder war schon erfolgreich z.B. die bestandene Führerschein Prüfung oder man hat den Abschluss geschafft. Was auch immer es für ein Ereignis war, man hatte ein bestimmtes Gefühl, und wenn man sich die Zeit nimmt und darüber nachdenkt, findet man Situationen, in denen man ähnlich empfunden hat. Falls man sich kein Gefühl hervor rufen kann, kann man überlegen, ob man nicht jemanden kennt, der nach eigener Meinung das schon erreicht hat, was man selbst will. Man stellt sich nun vor, wie derjenige sich fühlt. Man kann sich auch vorstellen, wie man sich fühlen würde, wenn man das erreicht hat, was man erreichen wollte. Die Antwort auf diese Frage kommt ganz automatisch.

Fast jeder Gedanke aus unserem Selbst entsteht aus einer bewussten oder unbewussten Frage. Wenn man sich die richtigen Fragen stellt, bekommt man aus den Tiefen seines Selbst konstruktive Antworten. Die konstruktivste Antwort ist ein Gefühl, welches unsere Zukunft zu einer gegenwärtigen Tatsache macht.

Eine der Fragen kann lauten „Wie würde ich mich fühlen, wenn _____ wahr ist?“

Die Aufmerksamkeit wird sofort auf das Gefühl gerichtet und plötzlich steigen bestimmte Gedanken und Vorstellungen empor, die mit dieser Frage harmonieren.

„Das ist großartig.“

„Das ist wundervoll.“

Man wird sofort eine Veränderung der Gefühlswelt bemerken. In diesem Moment wurde die Aufmerksamkeit von der Außenwelt abgezogen und auf die Innenwelt gelenkt, dahin, wo alles seinen Ursprung hat. Man sollte die Antworten seines Selbst auf sich wirken lassen. Wenn man bemerkt, dass die Aufmerksamkeit wandert, dann stellt man sich erneut die Frage.

„Wie würde ich mich fühlen, wenn _____ wahr ist?“

Der erste Schritt ist, zu definieren, was man vom Leben verlangt. Welche Persönlichkeit möchte man zukünftig sein, oder was will man besitzen? Es ist nicht nötig, ein Ziel zu definieren, es geht um das „Warum?“. Warum möchte man, dass der Wunsch erfüllt wird? Was ist daran so wertvoll für mich? Das „Warum?“ ist mit dem bereits erfüllten Wunsch verknüpft. Neville empfiehlt anschließend folgende vier Fragen.

1. Was wäre, wenn wahr ist?

Was wäre, wenn man schon die erwünschte Persönlichkeit ist? Wie würde sich die Perspektive bezüglich der Mitmenschen und der eigenen Welt ändern? Man trägt nun eine andere Brille und sieht die Dinge aus einem anderen Blickwinkel.

2. Wie würde man sich fühlen, wenn man nun der Mensch ist, der man sein möchte?

Welches Gefühl hätte man, wenn der Wunsch bereits erfüllt ist? Wäre das nicht großartig? Wäre man nicht dankbar und erleichtert? Das ist das Gefühl des erfüllten Wunsches/Selbstbildes.

3. Wie würde man wissen, dass es wahr ist?

Bei dieser Frage geht es nun gezielt um das Wissen, dass es jetzt so ist. Man hat viele Ressourcen dafür. Wenn man einen Führerschein hat, wie hat es sich angefühlt, als man die Prüfung bestanden hat? Falls man im Job befördert wurde, wie hat es sich angefühlt, zu wissen, dass man jetzt mehr Geld verdient oder man mehr Verantwortung trägt? Wäre es nicht irgendwann selbstverständlich? Was würde man tun?

4. Wie würden Freunde darauf reagieren?

Wenn man sich jetzt einen Freund, oder auch mehrere vor sein geistiges Auge holt, was würden sie zum Erfolg sagen? Wem würde man zuerst von der Erfüllung erzählen? Man könnte fühlen, wie sie einem gratulieren.

Anschließend schließt man die Augen und gleitet in den Dämmerzustand. Die Willensanstrengung wird auf ein Minimum reduziert. Nun wiederholt man den kurzen Dialog mit den Freunden, bis man kein Verlangen mehr dazu hat. Man sollte beständig sein. Man sollte zwei bis dreimal am Tag in die Meditation gehen und den Dialog immer wieder wiederholen, als würde man es im Hier und Jetzt erleben. Mit jeder Wiederholung überzeugt man sich mehr und geht etappenweise in das erwünschte Selbstbild über.

Es gibt verschiedene Techniken und Methoden, wie man ganz leicht in das Gefühl des erfüllten Wunsches/Selbstbildes kommt.

Meditation nach Neville Goddard

Neville erwähnte häufiger den schlafähnlichen Zustand, genannt Dämmerzustand und sehr selten nur die klassische Meditation.

Was ist der Unterschied zwischen einer klassischen Meditation und dem Dämmerzustand?

Bei der klassischen Meditation ist das Ziel, die Gedanken zu stoppen bzw. sich nicht mehr mit den Gedanken zu identifizieren. Der Geist ruht in einem Zustand vollkommener Stille, bei gleichzeitiger innerer Wachheit. Dadurch findet man ins reine Sein. Neville Goddard hat solch eine Meditation empfohlen, jedoch nicht zur regelmäßigen Anwendung. Für Neville war sie wichtig, um einen wahren Einblick in die Nondualität zu erhalten. Das Gefühl des „Eins seins“ – ICH BIN. Dafür benötigt man ausreichend Zeit, denn am Anfang kann es dauern, bis man ins Sein findet.

Beim Dämmerzustand geht man lediglich in die Entspannung. Man ist sich seiner menschlichen Existenz weiterhin bewusst. Demnach benötigt man weniger Zeit und kann mehr Zeit für die Selbstüberzeugung nutzen.

Eine Meditation nach Neville Goddard besteht aus drei Teilen.

1. Vorarbeit (Wisse, was du willst und Konzeption des Selbstbildes)
2. Dämmerzustand (Entspannung, so dass man die Aufmerksamkeit ohne Aufwand auf das erwünschte Selbstbild halten kann)
3. Selbstüberzeugung durch die bewusste Imagination/Autosuggestion (Schlaflied – Methode oder Szenetechnik)

Das Zeitfenster für den Dämmerzustand beträgt ungefähr zwanzig Minuten. Man kann ca. fünf bis zehn Minuten für die Entspannung investieren. Das ist ausreichend, denn es ist wichtig sein Denken kontrollieren zu können. Für die Selbstüberzeugung ist (Denken) Imagination wichtig.

Mit der Vorstellungskraft kann man in jedes gewünschte Selbstbild eintauchen und darin verweilen. Es wird sich immer natürlicher anfühlen, je länger man in diesem Selbstbild bleibt. Auch die Außenwelt verändert sich mehr und mehr. Selbstbilder sind wie Orte, man kann frei wählen, an welchen Ort man gehen möchte. Dadurch verändert sich auch die Wahrnehmung, denn wenn man den Ort wechselt, nimmt man die Welt wieder anders wahr. Man wählt das erwünschte Selbstbild aus und nimmt die Welt nun so wahr, wie man sie wahr nehmen würde, wenn das Selbstbild bereits natürlich wäre.

Schlaflied Methode

Nachdem man nun das Gefühl des erfüllten Selbstbildes in sich trägt, sagt man einen kurzen Satz, der impliziert, dass das Selbstbild bereits angenommen wurde. Das ist keine klassische Affirmation, sondern eine bestätigende Aussage, wie man wohl fühlen und vielleicht auch sprechen würde, wenn der Wunsch bereits erfüllt ist.

"Das ist großartig!"

"Das ist wundervoll!"

"Ich habe es geschafft!"

"Ich bin erfolgreich [gesund, attraktiv, geliebt etc.]!"

"Danke!"

"Es hat funktioniert!"

Es gibt unendlich viele Varianten. Es sollten nicht mehr als drei bis vier Wörter sein und man sollte sie an den eigenen Sprachgebrauch anpassen. Warum nur so wenige Wörter? Der Fokus liegt auf dem Gefühl und der Selbstüberzeugung. Wären es mehr Wörter, könnte daraus ein endloser Satz werden, und man wäre mehr damit beschäftigt, diesen Satz auswendig zu lernen. Man soll sich hier auf das Wesentliche konzentrieren – die Selbstüberzeugung. Dies geschieht durch Beständigkeit.

Beim Wiederholen des Satzes sollte man auch auf die Tonalität achten. Es macht einen großen Unterschied ob man mit freudiger Stimme „Danke!“ sagt oder ohne ein

Gefühl „Danke!“ sagt. Es ist möglich, dass vereinzelt Szenen entstehen, dann kann in die Szenetechnik von Neville übergegangen werden. Oder man wiederholt wieder und wieder diesen Satz und badet im Gefühl der Dankbarkeit, Erleichterung,...

Überzeugung meint Überzeugung

Häufig bricht man eine Imagination ab, obwohl man sich noch nicht überzeugt hat. Woran erkennt man eine Überzeugung? Wenn das Verlangen für den Moment gestillt ist. Wenn man den Impuls bekommt, dass es jetzt genügt und man wieder in die Außenwelt möchte. Man lässt los und vergisst das Verlangen, denn man ist das, was man verlangte zu sein.

„Eine Überzeugung ist keine Überzeugung, wenn sie angezweifelt werden kann“ - Neville Goddard

Der Zweifel ist die Kraft, die die Manifestation stoppt. Wenn man an seiner Vorstellungskraft zweifelt, zweifelt man an sich selbst.

Szenetechnik

Es wird eine kurze Szene skizziert, die impliziert, dass man das erwünschte Selbstbild bereits angenommen hat. Ein Richtwert für eine Szene sind ca. 15-30 Sekunden, natürlich ist auch weniger möglich. Warum sollte man in der Szene bereits das erwünschte Selbstbild angenommen haben? Man taucht so in das neue Selbstbild ein, das einschließt, dass man schon diese Persönlichkeit verkörpert, die man sein will. So wird im neuen Selbstbild ein Anker gesetzt, ohne zwischen dem alten und neuem Selbstbild hin – und herzuwechseln. Zusätzlich beschäftigt man sich nicht mit dem „Wie?“, dadurch könnten Zweifel und Sorgen entstehen. Auf das „Wie?“ bekommen wir keine Antwort, man malt sich nur das Ende aus.

Ganz nach dem Motto von Pippi-Langstrumpf:

„Ich mache mir die Welt, wie sie mir gefällt.“

Auch bei dieser Technik, sollte der erste Schritt ernst genommen werden. Wenn man sich vorstellt, in einer liebevollen Partnerschaft zu leben, überlegt man sich dazu ein glaubhaftes Ereignis: im Arm des Partners zu liegen, oder eine Umarmung,... Wie sieht die Umgebung aus? Welche Geräusche/Gerüche nimmt man wahr? Hierbei geht es nicht um Details, sondern darum, zu wissen, was man in der Vorstellung sehen, hören und fühlen möchte. Leistet man diese Vorarbeit fällt es einem leichter in die Entspannung zu gleiten, ansonsten arbeitet der Verstand auf Hochtouren.

Wie wird dies praktisch durchgeführt? Hierfür legt man sich ins Bett oder setzt sich auf einen Stuhl. Man stellt sich vor, wie man langsam müde wird. Man fühlt, wie die Beine schwerer werden und man geht den Körper aufwärts, die Augen werden immer schwerer und man kann sie kaum noch offen halten. Die Augen werden geschlossen und dadurch kann sich der Geist zurückziehen. Es wird tief ein und ausgeatmet und an schöne Dinge gedacht. Wenn man entspannt ist, wird damit begonnen, sich die Szene vorzustellen. Man taucht ganz in diese ein, sieht die Dinge mit eigenen Augen und führt die Handlung aus. Es macht einen großen Unterschied, ob man sich aus der dritten Person sieht oder es aus eigenen Augen sieht. Hiermit wird ein Zustand der Realität gestaltet, darum ist es wichtig, nicht als passiver Zuschauer an der Szene teilzunehmen, sondern der Hauptdarsteller in dieser Vorstellung zu sein. Nun wiederholt man die Szene wieder und wieder. Zu Beginn wird es sich noch unnatürlich anfühlen, da es eine kurze Szene ist. Doch je öfter die Szene wiederholt wird, desto stärker verschmilzt man mit der Vorstellung. Mit der Beständigkeit prägt man sein Unterbewusstsein. Und über einen unbekannt Weg, wird das Selbstbild manifestiert.

Ich erinnere mich, als... (Remember When Methode)

Bei dieser Methode werden zwei Selbstbilder in Vergleich zueinander gesetzt. Das gegenwärtige Selbstbild wird in die Vergangenheit gesetzt, indem man sagt, dass man sich noch daran erinnert. Anschließend wird mit dem gewünschten Selbstbild fortgefahren. Es sollte mehr Zeit in das erwünschte Selbstbild investiert werden. Man sollte das solange machen, bis sich Erleichterung, Dankbarkeit und Zufriedenheit einstellt. Es empfiehlt sich, zuvor in den Dämmerzustand zu gehen, damit diverse Zweifel die Meditation nicht behindern.

Ein Beispiel:

Ich erinnere mich als... ich finanziell abhängig war und jeden Tag in die Arbeit gehen musste. Die Arbeit langweilte mich, ich hatte keinen Spaß dabei und die Bezahlung war auch nicht gut. Ich freute mich am Montag schon auf Freitag, um Zeit für mich zu haben und zu relaxen. Ich verreiste sehr gerne, konnte es mir aber kaum leisten. Ich musste immer sparsam mit meinem Verdienst haushalten.

Doch jetzt, ... bin ich finanziell frei. Ich gehe meiner Leidenschaft nach und freue mich morgens schon auf meinen Tag. Jeder Tag ist besonders und somit ist das Wochenende für mich nicht anders als die Woche. Ich genieße mein Schaffen in dieser Welt. Ich kann jederzeit in den Urlaub fahren und neue Orte entdecken, wenn ich das möchte. Es gibt keine Worte für die Freude, die ich verspüre. Ich genieße diese finanzielle Unabhängigkeit.

Ich fühle mich ... erleichtert. Unendlich dankbar. Voller Freude.

Diese Methode ist sehr einfach:

Ich erinnere mich, als _____ doch jetzt _____ und ich fühle mich _____!

Revisionsmethode

Bei dieser Methode wird mit Erinnerungen gearbeitet. Bei den anderen Methoden gestaltet man seine Zukunft und zieht sie in die Gegenwart, um sie zu erleben. Bei der Revisionsmethode richtet man die Aufmerksamkeit auf die Vergangenheit. Vergangenheit und Zukunft sind sich ähnlich, denn es sind beides Zeiten, die nur eine Illusion in unserem Geist sind. Wir haben das eine bereits erlebt und das andere wollen wir erleben, aber wenn man diese beiden Zeiten auf einen Nenner bringt, wird man feststellen, dass beide im gegenwärtigen Moment nur Fantasie sind.

Vergangenheiten haben zwei unterschiedliche Seiten. Es gibt Erinnerungen, die man mit einem schönen und positiven Gefühl verbindet. Das sind wertvolle Ressourcen. Dann gibt es noch diese unschönen Erinnerungen, die einem aus dem erwünschten Selbstbild zerren. Hier setzt die Revisionsmethode an.

Man verändert nicht die Vergangenheit, es wird nur der Geist neu programmiert.

Angenommen, man hat schlechte Erfahrungen mit Männern/Frauen gemacht und immer wenn man einen neuen Menschen kennen lernt und man sich diesem annähern möchte, kommt diese lähmende Erinnerung um die Ecke gesprungen. Sie übernimmt die Kontrolle der Vorstellungskraft und Gefühlswelt. Gefühle sind ja das Geheimnis, also sollte es wenig überraschend sein, wenn man erneut eine ähnliche Erfahrung macht und im Liebesleben enttäuscht wird.

Die Vergangenheit wird in die Gegenwart geholt und neu programmiert. Man kann über folgende Fragen in sich hinein spüren. „Was wäre, wenn man alle unliebsamen Erinnerungen vergessen könnte?“ „Was wäre in dem Beispiel anders?“ „Wie war man, bevor man das negative Erlebnis hatte?“

Man muss nicht das ganze Ereignis verändern, man muss sich nicht damit befassen. Es muss keine Gemeinsamkeit zwischen dem realen Ereignis und der imaginativen Handlung geben. Die Revision ist gefühlsbezogen und nicht situationsbezogen. Dieses neue positive Gefühl wird dann verankert.

Würden zum Beispiel schlechte Erfahrungen mit einem untreuen Partner gemacht, dann kann die imaginative Handlung ein Spaziergang am Meer sein. Man weiß vor der Meditation welche Szene man revidieren will und setzt zwischen der Erinnerung und der imaginativen Handlung den Anker. Wenn man sich jetzt an das unschöne

Ereignis erinnert, wird automatisch auch die revidierte Handlung im Kopf auftauchen. Jetzt muss die Aufmerksamkeit nur noch auf die richtige Szene gelenkt werden.

Im Mentaltraining wird diese Methode auch SWISH – Methode genannt.

Es gibt noch weitere Methoden beim GDA die man nutzen kann.

Ich persönlich habe mit der Schlafliedmethode und der Szenetechnik gearbeitet. Diese haben mich am meisten angesprochen.

Nun hatte ich ein Werkzeug in der Hand und versuchte mich an meinen neuen Selbstbildern. Der Erfolg war enorm.

Meine persönlichen Erfahrungen

Nach ein paar Wochen hatte sich mein Leben schon komplett verändert. Ich hatte wieder richtig Lust, raus zu gehen und etwas zu unternehmen. In kurzer Zeit habe ich so viel Selbstvertrauen und Selbstliebe aufgebaut, dass ich auch wieder dafür offen war, Männer kennen zu lernen.

Auf einmal waren da so viele Möglichkeiten. Ich lernte in dieser Zeit einige Männer und neue Menschen kennen, die mir spiegelten, wie ich mich fühlte. Es war unglaublich. Alles hatte sich verändert und es war aufregend. Anfangs konnte ich das noch nicht wirklich verstehen. Ich genoss diese Zeit einfach und freute mich auf alles, was da noch so kam.

Auch in der Arbeit lief es wieder besser. Mir wurde bewusst, dass ich auch in der Arbeit Zeit hatte mich mit diesen Themen auseinander zu setzen, da ich die Freiheit hatte, mir meine Zeit einzuteilen.

Ich konnte eine Menge in dieser Zeit über mich selbst lernen. Ich bekam ein besseres Körpergefühl und hörte mehr auf mein Inneres. So viel Zeit hatte ich mir selbst noch nie gewidmet.

In einem Facebook Beitrag habe ich mal gelesen, dass man kaum einer Vorstellung exklusiv für 15 Minuten am Tag seine Zeit widmet. Mit jedem Tag nimmt rein mathematisch die Zeit zu, die man in diese Vorstellung investiert. Aus Minuten werden über die Wochen Stunden und über die Monate Tage. Nach 3 Monaten hat man insgesamt 24 Stunden in die Vorstellung investiert. Mithilfe der Beständigkeit wird auf diese Weise aus einem 15-minütigen Ritual, aus einer einzigen Vorstellung – die dominanteste Vorstellung, die man im Bewusstsein hat.

Aus einem kleinen Satz wird also schnell ein Motto, aus dem Motto schnell eine Grundeinstellung und aus der Grundeinstellung eine Lebenseinstellung.

Und ja, für mich klingt das absolut stimmig.

Auf Facebook gibt es auch eine geschlossene Praxisgruppe zum Gesetz der Annahme. Ich trat dieser Gruppe bei und es gab hier sehr viele Inputs und Erfahrungsberichte. Es gab immer einen Beitrag, der mich ansprach und der Austausch in dieser Gruppe war wirklich toll. Ich habe mir sehr viel aus der Gruppe mitgenommen.

Auf einmal war da wieder so ein besonderer Mensch in meinem Leben. Durch diesen Menschen konnte ich so vieles über mich selbst lernen. Ich lernte meine Werte kennen und auch meine Grenzen. Es war sehr aufregend. Manchmal sind Menschen nur eine gewisse Zeit an unserer Seite. Und dann trennen sich diese Wege wieder. Jetzt weiß ich, dass alles zum richtigen Zeitpunkt geschieht. Dieser besondere Mensch musste genau zu diesem Zeitpunkt kommen, damit ich diese Erfahrungen machen konnte. Diese ließen mich unglaublich wachsen und ich bin sehr dankbar dafür. Mir wurde zu dieser Zeit bewusst, dass diese gespiegelten Gefühle ja nur eine Spiegelung sind und sie aus mir kommen. Aus meinem Innersten. Und ich sie durch die Spiegelung wahrnehme. Diese Erkenntnis war so wundervoll. Ich kann kaum in Worten ausdrücken, was ich dabei gefühlt habe.

Bis zu dieser Erkenntnis dachte ich, dass ich diese Gefühle nur bekomme, wenn jemand anders sie auslöst. Dem war jedoch nicht so. Nach dieser Erkenntnis wusste ich, ich kann sie jederzeit abrufen, denn sie waren in mir. Mit der Zeit funktionierte das immer leichter. Es passierte schon automatisch.

Die Veränderungen kamen alle sehr schnell, aber ich nahm mir sehr viel Zeit, diese Veränderungen auch zu genießen. Hörte sehr oft in mich hinein. Begann, die Welt anders wahr zu nehmen.

Ich kann mich noch sehr gut an eine Situation erinnern. Es war Ende April letzten Jahres. Als ich an diesem Morgen aufwachte, wusste ich, dass ich mich auch beruflich verändern möchte. Ich startete meinen Laptop und recherchierte welche Möglichkeiten es gäbe. Ich wollte unbedingt etwas im mentalen Bereich machen und ich erinnerte mich, dass mein Bruder die Ausbildung zum Diplom Mentaltrainer gemacht hatte. Ich informierte mich, welche Voraussetzungen man benötigte und wann der nächste Kurs starten würde. Die Entscheidung fiel in diesem Moment.

Die Anmeldung zum Kurs wollte ich im Sommer machen. Bis dahin waren es aber noch einige Monate und ich nutzte die Zeit, um mich mehr und mehr mit diesem Thema zu beschäftigen. Ich las viele Bücher und auch im Internet wurde ich fündig. Ich fand einige Blogs die mich sehr ansprachen, in denen über diese Themen geschrieben wurde und es in den Kommentaren möglich war, sich auszutauschen. Hier fand ich neue Anregungen zu Büchern und auch zu Filmen. Ich habe alles in mich aufgesogen. Ich beschäftigte mich fast den ganzen Tag mit diesen Themen. Dachte über Gelesenes nach und prüfte, ob das eine oder andere für mich stimmte. Oft dachte ich mir, „Ja, klar. Ist eh so einfach!“. Ich kam immer mehr zu dem Schluss, dass es auch einfach gehen darf, dass nicht immer alles so kompliziert sein muss. Warum machen wir es uns immer so kompliziert? Wann haben wir damit aufgehört,

daran zu glauben, dass es auch einfach sein kann? Was hindert mich jetzt daran, zu glauben, dass das Leben einfach ist? Meine Gedanken? Meine Gefühle? So viele Fragen und in diesem Moment fand ich darauf keine Antworten. Ich entschloss mich dazu, diese Fragen einfach so stehen zu lassen, die Antworten, davon war ich felsenfest überzeugt, würden kommen, wenn es Zeit dafür ist.

Mein Glaube

In dieser Zeit beschäftigte ich mich sehr intensiv mit meinem Glauben. In den Büchern von Kevin Kunert gibt es sehr viele Bibelzitate. Er schreibt in seinem Blog „Danke Vater“, dass Neville Goddard die Bibel als das beste Buch der Selbsthilfe nannte.

„Wir befinden uns auf einer abenteuerreichen Reise und diese Reise findet ihren Höhepunkt in der Offenbarung Deines wahren Selbst. Die Bibel ist Deine Biographie. Die enthaltenen Geschichten haben keinen historischen Ursprung, sondern sind bildhafte Vergleiche, welche die psychologischen Zustände Deines Bewusstseins erklären und offenbaren.“ - Kevin Kunert – Danke Vater Blog

"Wenn ich meinem Herzen wohl tun will mit wahrer Labung und Stärkung, so greife ich nicht zu den wirren Fragen der Philosophie, sondern ich nehme ein kleines Büchlein zur Hand - das Neue Testament. Darin finde ich unendlich mehr Klarheit und tiefere Wahrheit als in allen Schriften aller Philosophen zusammen." - Immanuel Kant

Anfangs hatte ich so meine Schwierigkeiten damit, denn ich bin kein besonders religiöser Mensch. In meiner Familie wurde Religion nie gelebt.

Was ist Religion, was ist Glaube? Ich musste mich damit erst auseinander setzen.

Die Definition von Religion laut Wörterbuch ist folgende:

„Der Glaube an einen Gott oder an mehrere Götter und die damit verbundene Praxis in Kult und Lebensformen.“

Die Definition von Glauben laut Wörterbuch ist folgende:

„Eine feste Überzeugung, die nicht auf Fakten, Beweisen, sondern auf dem Gefühl beruht.“

Die Definition von Gott laut Wörterbuch ist folgende:

„Höchstes übernatürliches Wesen im Christentum, Islam, Judentum als Schöpfer der Welt und Lenker des Schicksals.“

Die Definitionen von Schicksal laut Wörterbuch sind folgende:

1. eine höhere Macht, die das Leben beeinflusst.
2. ein Ereignis, das das Leben eines Menschen entscheidend beeinflusst, ohne, dass man daran etwas ändern kann.

Ist es wirklich so? Habe ich keine Macht, mein Leben zu beeinflussen? Will ich wirklich die Verantwortung für mein Leben abgeben? Nur um dann sagen zu können, es war nicht meine „Schuld“, das Schicksal wollte das so. Ich für mich habe mich dazu entschieden, die Verantwortung selbst zu übernehmen. Was machte ich jetzt mit diesen Informationen, die ich gesammelt hatte? Beim Gesetz der Annahme wird immer von Gott gesprochen. In diesem Fall ist mit Gott das wahre Selbst, das Unterbewusstsein, (...wie man es auch nennen mag) gemeint. All das fühlte sich für mich stimmig an. Damit konnte ich etwas anfangen. Also kam ich für mich zu dem Schluss, dass ich der Schöpfer meiner Welt bin. Ich kann alles beeinflussen, mit meinen Gefühlen und meinen Gedanken. Das ist mein Glaube. Ich glaube und vertraue auf Gott (mein wahres Selbst). Glaube hat für mich nichts mit Religion zu tun.

Durch „Zufall“ stieß ich kurze Zeit später auf den Film „Die Hütte – Ein Wochenende mit Gott“. Für mich, ist das ein wundervoller Film. Wenn man sich vorstellt, dass in dem Film, mit Gott (er wird in dem Film als Papa bezeichnet) eigentlich unser wahres Selbst gemeint ist, werden neue Perspektiven eröffnet.

In dem Film „Die Hütte – Ein Wochenende mit Gott“ gibt es einen Dialog zwischen Mack und Papa. Mack sieht einen Vogel und Papa sagt: „Er ist wunderschön, nicht wahr? Erschaffen um zu fliegen. Ihr dagegen wurdet erschaffen um geliebt zu werden. Ungeliebt zu leben, ist, als ob man einem Vogel die Flügel stutzt. Durch Schmerz geschieht das mit uns. Wenn er nicht aufgelöst wird, vergisst du, wozu du erschaffen wurdest. Das wünsche ich mir für dich nicht.“

Wir wurden erschaffen um geliebt zu werden. Unser wahres Selbst, also Gott, liebt uns, somit lieben wir uns auch selbst.

Mein Bruder sagte einmal „Gott kann nicht Motorrad fahren, aber wir können es und er fühlt es durch uns“. Eine sehr schöne Metapher.

Haben wir vergessen, dass wir uns selbst lieben? Haben wir es verlernt? Ich kann mich nicht erinnern, dass ich jemals das Gefühl hatte, mich selbst zu lieben. Nie war ich mit mir selbst zufrieden, ich wollte immer jemand anders sein. Jemand besseres, jemand schöneres,... In der Pubertät war es ganz besonders schlimm. Ich konnte mir nicht vorstellen, dass mich jemand so lieben konnte wie ich war. Immer suchte ich im Außen nach Bestätigung, und wenn ich sie bekam, zweifelte ich daran. Dies zog sich durch mein ganzes Leben, vielleicht war das auch der Grund für meine missglückten Partnerschaften.

Immer wieder kamen mir diese Worte von Papa in den Sinn. Anfangs ignorierte ich sie noch, aber sie kamen immer wieder und immer öfter. Irgendwann konnte ich sie

nicht mehr ignorieren. Also beschäftigte ich mich mit ihnen. Es war an einem Abend, an dem ich wieder einmal am Balkon saß und den wunderschönen Sternenhimmel genoss. Da waren sie wieder, die Worte: „Wir wurden erschaffen um geliebt zu werden.“ In Gedanken stellte ich mir die Frage: „Was ist Liebe?“ Kaum hatte ich in Gedanken die Frage gestellt, kam auch schon die Antwort. Liebe ist alles. Sie ist die Dunkelheit und das Licht, sie ist die Sonne und der Sturm. Sie ist auch im Schmerz, sie ist der Grund für alles, das einzige Wieso. Die Liebe ist immer da. Sie geht nicht einfach weg. Wir verdrängen sie nur aus unserem Leben. Ich kann nicht beschreiben, was dann geschehen ist. Mich durchströmte auf einmal ein Gefühl. Dieses Gefühl kann man nicht in Worte fassen, es war, als ob mein Herz übersprudelte. Als wäre es ein Gefäß, das man mit Wasser füllt und übergehen lässt, als ob das Herz Purzelbäume macht. Es kribbelte im ganzen Körper. Dieses Erlebnis war wundervoll. Zum ersten Mal in meinem Leben, nahm ich diese Liebe, die immer da ist, wahr. Ich fühlte mich befreit. Das Wissen, nicht mehr nach Liebe suchen zu müssen, war sehr erleichternd. Dafür war ich sehr dankbar.

Ab diesem Zeitpunkt hatte sich wieder alles verändert. Ich liebte mein Leben und ich genoss jeden Augenblick.

Die Zeit ist nur so verfliegen. Auf einmal war es Herbst und der Kurs zum Diplom Mentaltrainer startete. Ich freute mich sehr darauf, und war am Anfang sehr aufgeregt. Ein neuer Abschnitt in meinem Leben begann.

Mentaltraining

Gleich in der ersten Sekunde, in der mich die Trainerin begrüßt hatte, fühlte ich mich sofort wohl. Ihre angenehme und ruhige Ausstrahlung sprach mich sehr an. Beim kennen lernen der anderen Teilnehmer hatte ich ein ähnliches Gefühl.

Unsere erste Übung war ein Partnerinterview. Wir sollten uns einen Partner für diese Übung auswählen. Uns anschließend ein ruhiges Plätzchen suchen und die Fragen nach unserer Einschätzung und Meinung beantworten. Wir sollten den anderen dabei nur ansehen. In dieser Zeit, saß der andere mit einem „Pokerface“ da und wir achteten auf den ersten Impuls und notierten diesen.

Bei den Fragen ging es um das Alter, den Familienstand, welches Auto der andere fährt, welchen Beruf er ausübt,...

Im Anschluss sollte man sich darüber austauschen und ansehen wie viele Treffer man hatte, und warum man genau diese Antworten gab.

Es war eine sehr interessante Übung, da hier sehr klar wurde, welches Schubladendenken wir haben.

Einer der ersten Sätze unserer Trainerin nach dieser Übung war: „Jeder darf so sein, wie er ist!“ Das sollten wir uns immer vor Augen halten.

Welch ein wundervoller Satz. Jeder möchte doch genau so angenommen werden, wie er ist. Seitdem begleitet mich dieser Satz jeden Tag.

Ein kurzes Beispiel:

Nach diesem Kurswochenende konnte ich ihn auch recht zügig in meinen Alltag einbauen. Ich hatte in der Arbeit einen Kollegen, den ich nicht ausstehen konnte, er nervte mich und hatte meiner Meinung nach schlechte Charaktereigenschaften. Während ich an diesem Montagmorgen zur Arbeit fuhr, sagte ich mir diesen Satz immer wieder in Gedanken vor. Sofort spürte ich eine Veränderung in mir. Es wurde für mich erträglicher, ihn in der Arbeit zu sehen. Ich wiederholte das eine Woche lang, jeden Morgen, und mit der Zeit wurde es besser. Schließlich war es mir egal, dass auch er im Büro war. Irgendwas dürfte das auch mit ihm gemacht haben, denn wir verstanden uns jetzt viel besser. Wir führten einige gute Gespräche. Es fühlte sich alles wieder entspannter an.

Wahrnehmung

Wir lernten an diesem Wochenende auch die Wahrnehmung besser kennen.

Was ist Wahrnehmung?

Die Definition von Wahrnehmung laut Wörterbuch ist folgende:

Das, was man mit den Sinnen bemerkt.

Die Wahrnehmung erfolgt beim Menschen über die fünf Sinne. Den größten Teil der Sinnesreize nimmt das Auge auf.

Es gibt folgende Sinneskanäle:

Visuell (Sehen)

Auditiv (Hören)

Kinästhetisch (Fühlen und Spüren)

Olfaktorisch (Riechen)

Gustatorisch (Schmecken)

Jeder Mensch nimmt individuell wahr und hat einen für sich bevorzugten Wahrnehmungskanal. Meine bevorzugten Kanäle sind visuell und auditiv.

Das Wahrnehmungssystem trifft auf eine Vielzahl von Reizen. Unser Gehirn kann aber nicht unendlich viele Reize gleichzeitig bewusst verarbeiten. Im Wesentlichen werden jene Reize bewusst verarbeitet, auf die wir unsere Aufmerksamkeit richten. Die Reize, denen wir keine Aufmerksamkeit schenken, werden unbewusst verarbeitet.

Der Mensch verfügt über ein eigenes „Filtersystem“. Wir wenden uns nicht allen Informationen, die wir im Außen angeboten bekommen, bewusst zu. Das Gehirn teilt die Informationen in kleinere Informationen auf, diese werden dann getrennt verarbeitet und in verschiedenen Gehirnarealen wieder zusammengeführt. Hier erfolgt eine Bewertung der Informationen in Abhängigkeit unserer Erfahrungen und unseren Erlebnissen, aber auch in Abhängigkeit von Erziehung und Bildung. Ein Sinnesreiz wird so von jedem Menschen unterschiedlich empfunden.

Selektive Wahrnehmung

Durch unsere Interessen, Bedürfnisse und Stimmungen, die wir im aktuellen Augenblick haben, wird unsere Wahrnehmung ebenfalls beeinflusst.

Es wird nur wahrgenommen, was man wirklich wahrnehmen will.

Dadurch klärte sich sehr vieles für mich. Das war der Grund, warum ich in Augenblicken, Filmen, Liedern,... immer etwas anderes wahr nahm.

Ich begann mich darin zu üben, mehr und mehr bewusst wahr zu nehmen. Versuchte objektiv wahr zu nehmen.

Ein Beispiel:

Durch „Zufall“ stieß ich kurz darauf auf ein Lied. Das Lied heißt „Dann kommt die Musik“ von Flowrag. Ich hörte dieses Lied oft einige Male hintereinander. Für mich ist es ein so wundervolles, Mut machendes und positives Lied.

Ein Auszug aus dem Text:

Stille

Du bist allein und keiner scheint mehr da zu sein

Du rufst in die Nacht hinein

Bittest, nie mehr allein zu sein

Das Gefühl, der Moment, den hier jeder schon kennt, macht sich Gänsehaut breit,
Ist sie nicht mehr weit

Und dann kommt die Musik

Und du lebst

Und du kannst dein Herz spüren, wie es schlägt, mit der Erde im Takt

Denn sie bebt, unter deinen Füßen, wo du stehst

Eines Abends war ich mit zwei weiteren Personen unterwegs und wir hörten dieses Lied. Wir unterhielten uns darüber und da wurde mir so richtig bewusst, dass jeder eine andere Wahrnehmung hat. Ein und dasselbe Lied wird von zwei Menschen unterschiedlich wahr genommen. Der eine findet es traurig, da er nur bestimmte Zeilen wahrnimmt (aufgrund der eigenen Erfahrungen und Erlebnisse). Der andere nimmt den ganzen Text wahr und findet es Mut stärkend und positiv. Ich konnte aber auch nachvollziehen, warum diese Person vielleicht so dachte.

Eigen – und Fremdwahrnehmung

Bei der Eigenwahrnehmung geht es darum, wie wir glauben auf andere Menschen zu wirken (subjektiv). Diese entsteht aufgrund unserer eigenen Wahrnehmung von uns selbst.

Unter Fremdwahrnehmung versteht man, wie andere uns sehen. Durch unsere sprachlichen Äußerungen, unser Verhalten und durch unsere Körpersprache, machen sich die anderen Menschen ein Bild von uns. Auch dieses ist wieder subjektiv, denn diese Menschen sehen uns durch ihre persönliche Brille.

Die Kluft zwischen diesen beiden Wahrnehmungen sollte nicht zu groß sein, ansonsten kann es zu Missverständnissen kommen. Je mehr wir uns unseren eigenen „blinden“ Flecken bewusst sind, desto weniger Missverständnisse wird es geben.

Man kennt das Wort Wahrnehmung, aber so richtig beschäftigt hat man sich damit noch nicht. Zumindest war das bei mir so. Erst als ich mich damit beschäftigte, wurde mir bewusst was Wahrnehmung ist, und das auch nicht sofort. Ja ich verstand das alles und wusste auch, was damit gemeint war, aber so wirklich richtig verstanden hab ich es erst, als ich es erlebt habe. Das war sehr oft bei mir. Erst wenn ich es erlebt habe, hat es in mir drin „Klick“ gemacht. Oft muss ich auch etwas erst laut aussprechen, damit ich es verstehe, oder es einfach nur fühlen.

Soziogramm

Ein Soziogramm veranschaulicht die aktuellen Beziehungen im eigenen Leben und wie wir sie persönlich erleben.

Man schreibt die Personen auf ein Blatt Papier, die einen aktuell im Leben umgeben.

Diese Personen positioniert man dann, entsprechend des erlebten Kontaktes in Beziehung zu einem selbst auf einem Blatt Papier.

Danach definiert man diese Beziehung:

- gut bis sehr gute Beziehung
- normale Beziehung
- offene Abneigungen, Konflikte
- versteckte Konflikte, verdecktes Reden, Feindseligkeiten [Mentalakademie Europa]

Dann definiert man wie der Energiefluss zu diesen Personen ist. Welche Personen nehmen und geben Energie?

Welche Beziehungen möchte man so lassen, welche möchte man ausbauen? Was möchte man klären und was möchte man loslassen?

Eine wundervolle Methode zur Bewusstwerdung des eigenen Systems. Für mich persönlich ergaben sich daraus neue Erkenntnisse.

Eine Erkenntnis war, dass ich in den letzten Monaten schon unbewusst, viele Beziehungen geklärt, ausgebaut, oder los gelassen habe. Eine langjährige Freundin und ich gehen jetzt getrennte Wege. Menschen sind in unserem Leben nur Wegbegleiter, mal länger, mal kürzer. Es ist aber nicht ausgeschlossen, dass sich diese Wege wieder kreuzen können. Diese Methode ist nur eine Momentaufnahme.

Ich bin mit meinem momentanen Umfeld zufrieden, und auch die Beziehung die im Kurs noch als Konflikt gekennzeichnet war, habe ich mittlerweile geklärt. Aktuell ist es für mich einfach stimmig.

Glaubenssätze

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind unterbewusste Lebensregeln oder Überzeugungen. Diese entstehen durch Erziehung und aus der Verarbeitung und Bewertung früherer Erlebnisse. Da wir sie für wahr halten, bestimmen sie unser alltägliches Verhalten. Sie sind dafür verantwortlich, wie wir unser Umfeld bewerten und auf Ereignisse reagieren. Gemäß den eigenen Glaubenssätzen nimmt man die Wirklichkeit wahr. In den Augen eines anderen kann diese Wahrnehmung nicht sinnvoll oder befremdend sein. Glaubenssätze sind eine nette Erfindung der Natur, die es uns so einfach wie möglich machen möchte um erfolgreich durchs Leben zu gehen, indem wir nicht mehr so viel nachdenken müssen. So können wir wiederholte Erfahrungen als gegeben hinnehmen und müssen sie nicht immer überprüfen. Unser Gehirn hat so

mehr Zeit und Energie für neue Dinge. Dies erscheint auf den ersten Blick sinnvoll, da unser Gehirn ansonsten keine Pause finden würde. Bedauerlicherweise sind die meisten Glaubenssätze negativ geprägt und halten uns davon ab uns weiterzuentwickeln oder erfolgreich zu sein. Glaubenssätze spielen in der Erschaffung der Realität eine sehr große Rolle. Wenn man über die eigene Realität bestimmen will, gilt es, diese zu erkennen und aufzulösen.

Es gibt „positive“ (die optimistisch und zielführend sind) und „negative“ (die verneinend und hinderlich sind) Glaubenssätze.

Beispiele für negative Glaubenssätze:

Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.

Ich bin nicht gut genug.

Ich darf keine Zeit verschwenden.

Wenn man sich die Zeit nimmt und mit diesem Thema auseinandersetzt, wird man erkennen, dass man viele negative Glaubenssätze hat. An diesen sollte man unbedingt arbeiten.

Es wird empfohlen Glaubenssätze positiv und weltoffen zu formulieren.

Beispiele für positive Glaubenssätze:

Ich bin es wert, geliebt zu werden.

Ich bin gut genug.

Für alles, was ich tun will, sind Zeit und Raum vorhanden.

Wurden die Glaubenssätze ins positive umformuliert, kann man sie Verankern.

Als wir im Kurs die Glaubenssätze durchgenommen haben, ist mir bewusst geworden, dass ich bereits viele meiner Glaubenssätze aufgearbeitet habe. Ab und an treten noch negative Glaubenssätze ans Tageslicht, und sie werden mir auch sofort bewusst, so dass ich sie neu bewerten und umformulieren kann. Was mich immer wieder erstaunt, ist, dass vieles scheinbar schon automatisch passiert.

Werte/Wertearbeit

Im Rahmen der Ausbildung beschäftigten wir uns mit dem Thema Werte.

Was sind Werte?

Werte sind individuelle, als moralisch gut befundene Eigenschaften bzw. Qualitäten.

Beispiele für Werte:

Achtsamkeit, Liebe, Freude, Gesundheit,....

Werte sind unser innerer Kompass. Sie sind existenziell für die Bewertung von Ereignissen. Sie geben uns Orientierung wie man sich in Entscheidungssituationen verhalten soll. Unsere Werte ermöglichen uns, unsere Handlungen in gute und in schlechte einzuteilen. Gleichzeitig bestimmen sie, wie wir uns bei unseren Handlungen fühlen. Unser Verhalten steht in unmittelbarer Wechselbeziehung zu unseren Werten, genauso wie die Handlungen anderer.

Daher ist es sehr wichtig, seine Werte zu kennen, weil sie für unsere Entscheidungen notwendig sind. Eine wichtige Rolle spielt auch die Reihenfolge ihrer Wichtigkeit. Gibt es keine eindeutige Reihenfolge, kommt es zu Entscheidungskonflikten.

Im ersten Schritt notiert man seine Werte.

Der nächste Schritt ist, herauszufinden, welche konkrete Bedeutung dieser Wert für einen persönlich hat (Erfüllungskriterien).

Danach ordnet man sie in der Reihenfolge nach ihrer Wichtigkeit.

Diese Werte sind Regeln, die wir für uns und unser Leben aufgestellt haben. Wir erwarten von anderen, dass sie diese anerkennen und achten. Verletzt jemand unsere Werte, trifft uns das persönlich, da unsere Werte eng mit uns verknüpft sind.

Konfliktsituationen können durch das Aufeinanderprallen unterschiedlicher Auffassungen und Erfüllungskriterien entstehen. Darum ist es für gute Beziehungen wichtig, dass man seine Erfüllungskriterien mitteilt, damit der andere diese kennt, und weiß was man braucht.

Die Wertearbeit ist sehr wichtig und jeder sollte sie machen, denn sie unterstützen uns erfolgreich dabei unsere Ziele zu erreichen. Man kann nur kurzfristig entgegen der persönlichen Werte handeln, da man sich ansonsten selbst sabotiert. Wenn man nach seinen Werten handelt, ist man um ein vielfaches entscheidungsfreudiger, erfolgreicher und glücklicher.

„Überprüfe dein Denken, Sprechen und Handeln von Zeit zu Zeit. Pass es an. Richte es wieder aus auf deinen Werten und deinen gesetzten Zielen. Reflektiere dich und deine Teilerfolge. Dann bist du am Effektivsten.“ – René Esteban Jiménez

Für mich persönlich war die Wertearbeit eine spannende Arbeit. Durch das Aufschreiben meiner eigenen Werte, das Herausfinden der Erfüllungskriterien und durch das Ordnen ihrer Wichtigkeit, wurden sie mir vor Augen geführt.

Loslassen/Sedona Methode

Durch die geschlossene Facebook Gruppe zum GDA bin ich auf eine andere Facebook Gruppe – Freiheit durch Loslassen gestoßen. In dieser Praxisgruppe geht es um das Loslassen (Sedona Methode) – nach Lester Levenson.

Lester Levenson war ein amerikanischer Physiker und Unternehmer. Im Alter von 42 Jahren erkrankte er schwer und wurde von seinen Ärzten zum Sterben nach Hause geschickt. Lester Levenson akzeptierte dies nicht und begann, sein bisheriges Leben zu hinterfragen. Er kam zu der Überzeugung, dass sein bisheriger Umgang mit seinen Gedanken, Überzeugungen, Verhaltensweisen und die daraus entstandenen Gefühle, ihn krank gemacht hatten. Er begann eine Methode zu entwickeln, die es ihm erlaubte, anders mit seinen Gefühlen umzugehen. Diese Methode ist die Sedona Methode. Hale Dwoskin führt seine Arbeit weiter und verbreitet die Sedona Methode weltweit.

Durch diese Facebook Gruppe fand ich auch Lester Levensons Erleuchtung. Hier beschreibt er, was er alles gemacht hatte und auch wie. Es war eine sehr spannende Lektüre. Zum ersten Mal las ich sie Anfang Jänner 2018. Jedoch konnte ich in diesem Moment nicht viel damit anfangen. Erst einen Monat später begann ich, mich damit zu beschäftigen und es wurde zu einem großen Thema in meinem Leben.

Die Methode ist sehr einfach und effizient.

Wie bei allen Methoden gibt es auch hier einen ersten Schritt. Als erstes legt man ein Thema (Person, belastende Situationen, Verhaltensweisen einer anderen Person,...) fest, welches man los lassen möchte. Man arbeitet hier mit den Gefühlen und Gedanken, die in einem ausgelöst werden. Meistens leidet man nicht an der Situation an sich, sondern an den ungeprüften Gefühlen zur Person oder Situation. Dies kann man mit der Sedona Methode verändern.

Dann denkt man an das Thema und beobachtet welches Empfinden ausgelöst wird:

- Wo spüre ich das Gefühl?
- Gibt es eine körperliche Reaktion dazu?
- Entsteht ein Bild dazu?
- Tauchen Gedanken dazu auf?

Der nächste Schritt ist die Anwendung der Methode.

Man stellt sich folgende Fragen, die man spontan beantwortet, ohne lange darüber nachzudenken.

1. Könnte ich dieses Gefühl akzeptieren wie es ist – nur für einen Augenblick?
2. Könnte ich dieses Gefühl loslassen – nur für den Moment?
3. Würde ich dieses Gefühl loslassen?

4. Wann würde ich dieses Gefühl loslassen?

Falls man bei einer Frage stecken bleibt, geht man einfach zur nächsten Frage über. Man wiederholt diese Fragen mehrere Male, somit arbeitet der Prozess an sich.

Die ersten drei Fragen kann man mit JA oder NEIN beantworten. Hier gibt es kein richtig oder falsch. Beide Antworten sind in Ordnung. Bei der letzten Frage sind alle Antworten erlaubt.

Wenn man sich nun alle Fragen gestellt hat, beginnt man wieder bei der ersten Frage. Hat sich etwas an der Intensität des Gefühls, das man loslassen möchte, verändert? Es wird empfohlen diesen Prozess einige Male zu wiederholen (drei bis neun Mal) – bis man merkt, dass sich etwas geändert hat.

Loslassen ist einfach, wenn man glaubt, dass es einfach ist. Man kann hier mit Hilfe positiv formulierter Glaubenssätze rascher zum Ziel kommen.

Manchmal geht es sehr schnell, manchmal braucht es mehrere Sitzungen. Man sollte Geduld haben und sich ausreichend Zeit nehmen, um diese Methode einzuüben.

An manchen Gefühlen, die man loslässt, können körperliche Reaktionen hängen. Jede Art von körperlicher Reaktion ist gut. So lernt man sich selbst viel besser kennen.

„Die Frucht von Loslassen ist die Geburt von etwas Neuem“ – Meister Eckhart

„Wenn ich loslasse, was ich bin, werde ich, was ich sein könnte. Wenn ich loslasse, was ich habe, bekomme ich was ich brauche.“ – Lao Tse

„Wenn Du etwas loslässt, bist Du etwas glücklicher. Wenn Du viel loslässt, bist Du viel glücklicher. Wenn Du ganz loslässt, bist Du frei.“ - Ajahn Chah

„Werde den Gedanken los, dass Dein Glück von irgendetwas außerhalb Deiner Selbst abhängt.“ - Neale Donald Walsch

„Lerne loszulassen, es ist der Schlüssel zum Glück.“ – Buddha

Was passiert beim Loslassen?

Wenn man loslässt, dann lässt man den Willen los, die Gegenwart zu verändern. Das Verändern wollen des Hier und Jetzt drückt sich in zwei Formen aus:

Widerstand – Ich will, dass sich etwas ändert.

Anhaftung – Ich will, dass sich etwas NICHT ändert.

Emotionaler Stress, mit all seinen Gedanken und Sorgen hat seinen Ursprung in dieser Willensbewegung. Hier passt das Beispiel mit meinem Kollegen wieder. Ich

wollte ihn verändern, da er meiner Meinung nach schlechte Charaktereigenschaften hatte, dadurch hatte ich negative Gefühle und Gedanken in mir. Als ich den inneren Widerstand aufgab, wollte ich ihn nicht mehr ändern bzw. wiedestrebte mir seine Gegenwart nicht mehr. Das Loslassen war mir in diesem Fall mit dem Satz „Jeder darf so sein, wie er ist“ gelungen.

Was passiert dann? Auf einmal ist man im Frieden mit der Situation. Nicht, weil man Frieden produziert hat, sondern weil man den Unfrieden losgelassen hat. Auch wenn man ein Ziel erreicht, oder sich einen Wunsch erfüllt, kommt die Zufriedenheit davon, den Schmerz des Widerstands und des Mangels für einen Moment zu vergessen. Die Praxis führt einen immer wieder zur Wurzel des Unfriedens: Dem Verändern wollen der Gegenwart.

Könnte man für einen Augenblick den Willen aufgeben, den Moment verändern zu wollen? Falls nicht, könnte man sich jetzt der Möglichkeit öffnen, das vielleicht doch zu können?

Eine Situation so annehmen, wie sie ist.

Was bedeutet das? Was ist eine Situation?

Laut Wörterbuch sind Situationen Verhältnisse oder Umstände, in denen sich jemand augenblicklich befindet.

Beim Loslassen und bei der Gegenwärtigkeit ist es wichtig, darauf zurück zu kommen: das was JETZT gerade wirklich DA ist.

Man nimmt Sinneseindrücke wahr – man hört, sieht, fühlt, riecht und schmeckt Dinge. Man nimmt Gedanken wahr, die als innere Stimme bemerkbar sind. Das ist ALLES, was jetzt wirklich DA ist. Das ist die objektive Situation.

Was ist jetzt nicht wirklich da? Die Geschichte, die von den Gedanken erzählt wird. Das ist nicht die gegenwärtige Situation, sondern ein Gedankenkonstrukt, das wir meistens für die Situation halten. Doch es ist nur eine Vorstellung im Kopf, eine Geschichte, die einem etwas zu bedeuten scheint. Diese Geschichte kann man ignorieren. Die Aufmerksamkeit ist beim SEIN gefragt, und zwar bei den Gefühlen. Das bedeutet nichts anderes, als das man sich den Gefühlen, die gerade da sind, zuwendet. Lässt man die Gefühle zu, beginnt die Geschichte automatisch zu verstummen.

Jedes Gefühl darf so sein, wie es ist. Man sollte auf keinen Gedanken hören, der sagt, dass diese Situation anders zu sein hat. Das Ziel ist die Annahme des Lebens, wie es jetzt ist. Dieses Ziel kann erreicht werden, indem man sich der Gegenwart öffnet und für einen Moment den Willen aufgibt, etwas verändern zu wollen.

Vom Wollen zum Haben:

Was passiert mit den Zielen und Wünschen, wenn man das Wollen loslässt?

Wollen heißt Nichthaben. Wollen ist ein Widerstand und führt zu einem Kontrollbedürfnis. Wollen ist ein Fass ohne Boden. Auch wenn man bekommt, was man will, verwandelt sich das Habenwollen in ein Erhalten wollen (Anhaftung). Die Folgen sind dann Verlustangst, Unsicherheit, Abhängigkeit,...

Was passiert, wenn man sein Wollen einfach loslässt? Man lässt die Vorstellung los, einen Mangel zu haben. Man muss sich nicht erst davon überzeugen zu Haben, sondern man lässt die Vorstellung los, nicht zu haben. Man öffnet sich dem Haben. Man lässt das Wollen los.

Ein Beispiel:

Ich sehne mich nach einem Partner. Mein Wollen bedeutet, dass ich mich mit der Vorstellung identifiziere, dass ich keinen Partner habe. Genauer betrachtet, ist mein Wollen nach einem Partner, das Wollen nach Liebe. Indem ich Liebe will, halte ich an der Vorstellung fest, ungeliebt zu sein. Lasse ich dieses Wollen los, lasse ich gleichzeitig das Gefühl von ungeliebt sein los. Dadurch werde ich zu einem Menschen, der sich selbst gern hat, der nicht bedürftig nach Bestätigung ist. Wer sich selber liebt, der wird geliebt.

Wie steht in der Bibel:

„Wer hat, dem wird gegeben; wer aber nicht hat, dem wird auch noch weggenommen was er hat.“ (Mk 4, 25)

Meine persönlichen Erfahrungen

Das Loslassen ist, wie es scheint, ein großes Thema, und auch wieder nicht, da es sehr einfach ist. Wie alles andere, ist auch das ein Prozess. Ich habe erst damit begonnen, und freue mich auf das, was kommt.

Gedanklich habe ich sehr viel Zeit in der Vergangenheit verbracht: was ich alles falsch und welche Fehler ich gemacht habe. Vor kurzem sagte jemand zu mir, dass er noch nie in seinem Leben das Gefühl hatte, Fehler gemacht zu haben. Das löste irgendetwas in mir aus. Auf einmal war da ein Gedanke: „Ja stimmt, man hat Entscheidungen getroffen.“ An diesem Abend saß ich am Balkon und betrachtete den Sternenhimmel und war einfach. Ich war im Jetzt. Dann kam mir dieser Satz wieder in den Sinn. Ich sprach ihn in Gedanken aus. „Ich habe keine Fehler gemacht, ich habe Entscheidungen getroffen.“ All diese Entscheidungen haben mich zu diesem Augenblick geführt. Und dieser Augenblick ist perfekt. Es gibt nichts, das ich verändern möchte. Ich bin glücklich, so wie es ist. Da war nur dieses Gefühl von Freiheit und Erleichterung. Wie das passierte? Ich habe keine Ahnung. Es war einfach da.

Was ich auch noch erwähnen sollte, ist, dass ich erst vor kurzem das Gefühl losgelassen habe, immer alles verstehen zu wollen. Ich weiß nicht, ob man immer alles verstehen muss, um es zu erleben. In diesem Fall habe ich es einfach erlebt und es ist für mich in Ordnung, nicht zu verstehen, wie es passiert ist. Für mich ist das ein sehr beruhigendes Gefühl und es unterstützt mich in meinem Vertrauen zu mir selbst.

„Solange du etwas verändern willst, verhinderst du, dass es sich tatsächlich verändern kann.“ – Stephen Seretan

Im Grunde geht es darum, sich zu entscheiden. Man entscheidet sich und man beginnt zu handeln. Der Rest erledigt sich von selbst.

Auch hier gibt es wieder ein persönliches Beispiel.

Für mich war es immer unvorstellbar alleine etwas trinken zu gehen. Ich hatte immer das Gefühl, dass ich jemand anderen dazu brauchte. Wenn ich gedanklich durchspielte, wie es sein könnte, kamen ganz viele Gefühle hoch, wie Unsicherheit und Angst. Irgendwann habe ich trotz dieser Gefühle entschieden, dass ich mit mir alleine ausgehen würde. Mit dieser Entscheidung kam in mir ein Gefühl der Freude hoch. Interessant waren auch meine Gedanken dazu. Am häufigsten kam ein Satz, den ich irgendwo gelesen hatte: „Machen ist wie wollen – nur besser!“ Dieser Satz war mein ständiger Begleiter, mal mehr, mal weniger. Schließlich war es dann soweit: Ich ging mit mir selber aus. Ich wählte ein Lokal, das ich schon kannte und in dem ich mich wohl fühlen würde. Ich machte mich schick und fuhr los. Im Lokal angekommen, setzte ich mich an die Bar. Es war ein kleines Experiment und ich hatte mir mein Notizbuch mitgenommen, um etwaige Gedanken und Gefühle zu notieren zu können. Viel kam nicht. Am Anfang fühlte ich mich unsicher. Ich fragte mich, was mir passieren könnte. Und da kam NICHTS. Nichts konnte mir passieren. Ich war einfach in dieser Bar. Das Gefühl der Unsicherheit verflog. Ich saß da und begann, alles wahr zu nehmen. Ich war im Jetzt. Da war keine Geschichte. Neben mir saß eine Frau, die alleine war und wir kamen ins Gespräch. Es war eine sehr nette Unterhaltung. Zu Hause angekommen, war ich sehr zufrieden. Diese Erfahrung hat mir gezeigt, dass ich mir oft viel zu viele Gedanken machte, und mir Geschichten ausmalte. Objektiv betrachtet ist da jedoch nur, das, was ich wahrnehme. Ich gehe kleine Schritte, aber all diese kleinen Schritte, lassen mich wachsen. Ich weiß nicht, ob es eine Grenze für dieses Wachstum gibt, aber ich freue mich darauf, es herauszufinden.

Rückblickend betrachtet, habe ich viele Dinge schon unbewusst los gelassen. Nehmen wir meine Arbeit als Beispiel. Ich war die letzten Jahre unzufrieden mit meiner Arbeit. Oft kam mir der Gedanke zu kündigen und einfach etwas anderes zu machen, doch ich wusste nicht, was. Außerdem gab mir dieser Job ein Gefühl von Sicherheit. Die Sicherheit, ein geregeltes Einkommen zu haben und zu wissen, dass ich alle meine Kosten damit decken kann. Das war schlussendlich der Grund warum ich nicht gekündigt hatte. Aber ich hatte schon lange keinen Spaß mehr. Es war

nichts Weiteres als eine Pflicht, die zu erledigen war um mein Geld zu erhalten. Ich musste mir erst klar werden, was mir wichtig war. Und das tat ich. Alle diese Methoden brachten mich dem näher. Der Gedanke zu kündigen, kam immer öfter, doch das Gefühl der Sicherheit war immer noch größer. Letzten November war ich bei meinem Bruder und wir unterhielten uns über dieses Thema. Alles in mir schrillte, ich wusste, was ich tun sollte, aber ich hatte Angst. Angst davor, was alle sagen würden. Die mahnenden Worte meiner Mutter, das man nicht einfach kündigen kann, ohne etwas Neues zu haben. Und noch viel mehr. Immer wieder schob ich die Gedanken und die damit einhergehenden Gefühle zu kündigen beiseite. Es funktionierte aber nicht mehr lange. Eines Abends entschied ich zu kündigen, ich wusste auch auf einmal, was ich zukünftig machen wollte. Alles fühlte sich sehr leicht an. Am nächsten Morgen ging ich zu meinem Vorgesetzten und reichte meine Kündigung ein. Als ich aus seinem Büro kam, fühlte es sich an, als ob mir eine schwere Last von den Schultern gefallen war. Es war so befreiend. Als ich den Job begonnen hatte, habe ich ihn geliebt. Es war toll und alles war neu. Aber irgendwann gab es nichts mehr Neues und ich hatte nichts mehr, bei dem ich mich, auf die Arbeit bezogen, weiterentwickeln konnte. Meine Werte hatten sich verändert. Ich hatte mich verändert. Instinktiv wusste ich, dass jetzt der Zeitpunkt war, die Ängste, die Sicherheit und die Sorgen loszulassen. Und das tat ich. Ganz nach dem Motto „Tu es, und schau was passiert“.

Seitdem ist sehr vieles passiert. Ich nutzte die drei Monate Kündigungsfrist um mich aktiv von diesem Abschnitt meines Lebens zu verabschieden. Am letzten Arbeitstag wusste ich gar nicht, wie ich mich fühlen sollte. Zuerst war da nichts, und auf einmal kamen Gefühle hoch wie Trauer, Angst und Unsicherheit. Ich umarmte jedes Gefühl und so schnell wie sie gekommen waren, waren sie auch wieder fort. Es blieb nichts als das Gefühl von Freiheit, Erleichterung und Freude.

Ich freue mich auf diesen Weg, auf diese neue Reise.

„Ignoriere den inneren Ruf nicht. Höre auf die Stimme, die dir sagt, du bist auf der Welt um etwas Besonderes zu erschaffen und du hast ebenso viel Recht darauf, dass zu tun und etwas zu bewirken wie jeder andere Mensch.“ – Dr. Wayne Dyer

„Genieße die Unsicherheit, das Kribbeln im Bauch. Dieses Gefühl zeigt Dir an, dass die Aufgabe groß genug ist. Alles andere wäre Pillepalle.“ – Timm Steuber

Ein Mensch ist erfolgreich, wenn er zwischen Aufstehen und Schlafengehen das tut, was ihm gefällt.“ – Bob Dylan

„Was vor uns liegt und was hinter uns liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was in uns liegt. Wenn wir das, was in uns liegt, nach außen in die Welt tragen, geschehen Wunder.“ – Henry David Thoreau

Es gibt in der Welt einen einzigen Weg, auf welchem niemand gehen kann, außer Dir: wohin er führt? Frage nicht, gehe ihn.“ – Friedrich Nietzsche

„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.“ – Dante Alighieri

In dem Film „Shift – Das Geheimnis der Inspiration“ geht es um den inneren Wandel. Ich kann gar nicht mehr sagen wie oft ich ihn schon gesehen habe. In dem Film gibt es eine Szene, in der ein Mann am Klavier sitzt und spielt. Er führt eine Unterhaltung mit einem anderen Mann. In der Unterhaltung geht es darum, dass er nicht komponieren kann. Er hört nur zu und spielt einfach, was er hört. Er sagt, er komponiert überhaupt nichts, es komponiert sich von selbst. Dann sagte er etwas, das mich sehr beeindruckte. Er sagte: „Manchmal müssen Sie einfach nur da sein. Aufpassen. Und dann entsteht Musik. Ihre Musik entsteht.“

In einer anderen Szene sagt Dr. Wayne Dyer (er spielt sich in diesem Film selbst): „Niemand muss sich fragen was seine Bestimmung ist. Die findet sich immer im Dienen. Wenn Sie Ihren Blick nur einen Tag darauf richten können, das Leben eines anderen zu verbessern, wenn Sie es schaffen können so zu denken, dann denken Sie wie Gott. Es kommt nicht darauf an, was Sie tun, ob Sie Taxifahrer, Lehrerin, Arbeiter oder Managerin sind. Entscheidend ist, dass Sie einen positiven Beitrag leisten. Denken Sie an das Wohl der Menschen, mit denen Sie zu tun haben. Machen Sie das zum Geschäftsprinzip. Nicht der Gewinn zählt, sondern der Service.“

Noch eine kleine Geschichte zum Thema Dienen.

Der kleine Funke – Unbekannt

Ein kleiner Funke wollte wissen, was das Leben für ihn bereit hielt, er zog los und suchte sein Glück in den verschiedensten Dingen. Er suchte sich die entzündlichsten Materialien zum Verzehr, er suchte sich sogar Mineralien, die ihn seine Farbe ändern ließen. Er war überall auf der Welt um sein Glück zu suchen, doch nichts konnte ihn lange sättigen, alles verlor nach einer Weile seinen Reiz. Der kleine Funke schlenderte von Ort zu Ort, ohne Hoffnung, sein Glück noch zu finden. Als er eine Lichtung passierte, sah er eine frierende Familie und entschloss sich dazu, als Wärmequelle zu dienen. Er ließ sich auf einem Zweig nieder und strahlte so stark er konnte, er wurde zu einem großen Feuer, das die Familie an diesem Abend rettete, er wurde größer und strahlender, als er es je zuvor war. Als er seinen Dienst an der Familie beendete und sie weiterzogen, sah er das Glück in ihren Gesichtern. Er setzte seinen Weg fort, doch nun war er eine lebensspendende Flamme. Wann immer er einem Funken begegnete, wurde er gefragt: „Wie hast du es geschafft, so groß und strahlend zu werden?“ Seine Antwort war immer dieselbe: „Früher wollte ich auch größer werden, doch nur für mich selbst, ich habe mein Glück überall gesucht, doch ich fand es erst, als ich mein Streben aufgab und der Welt diente, wo immer ich gebraucht wurde, das war das größte Geschenk, das ich mir je gemacht habe.“

Bei allem, was ich gelesen oder gehört habe ging es um das Dienen. Darum, seinen Beitrag zu leisten. Das ist jetzt auch mein Weg. So entsteht Musik. Meine Musik. Das ist meine Vision.

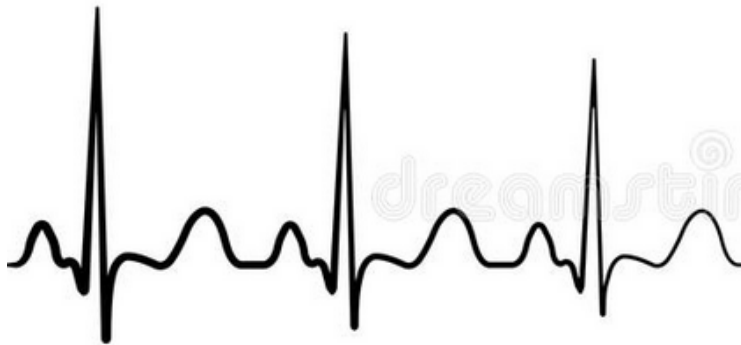
Schlusswort

Zusammenfassend ergeben sich für mich folgende Erkenntnisse.

Ich bin alles und ich kann mich jederzeit entscheiden, wer ich sein will.

Das Leben geht auf und ab. Es geht nicht immer nur gerade. Ich habe mich entschieden, das wie folgt anzunehmen.

Ich lebe weil mein Herz schlägt. Sieht man sich ein Kardiogramm an, erkennt man, dass die Aufzeichnungen auf und ab gehen.



Falls das nicht der Fall ist, so hat man eine Nulllinie.



Beim EKG wird eine Nulllinie bei Herzstillstand angezeigt. Dann schlägt mein Herz nicht mehr und ich lebe nicht mehr.

Darum gibt es diese Höhen und Tiefen. Diese Erlebnisse und Erfahrungen ermöglichen es zu wachsen.

Eine weitere Erkenntnis ist, dass ich keine Fehler mache, sondern Entscheidungen treffe. Alle meine Entscheidungen in meinem bisherigen Leben, haben mich zu diesem Augenblick geführt. Und dieser Augenblick ist perfekt.

Auch wenn etwas einmal nicht so läuft, wie ich möchte oder ich es mir vorgestellt habe, und sich eine Türe schließt, geht im nächsten Moment eine andere Türe auf

(aus eigener Erfahrung meistens eine bessere). Das einzige, was ich dazu beitragen darf, ist Vertrauen zu üben. Vertrauen darauf, dass es für mich stimmig wird.

Ganz egal mit welcher Methode oder Lehre man arbeitet, sie alle haben eins gemeinsam: Man entscheidet und macht den ersten Schritt. Es geht nur noch darum nicht aufzuhören. Wenn man aufhört, kann man nicht erfolgreich sein. Alle erfolgreichen Menschen haben nicht aufgegeben, egal, wie oft sie am Boden waren, sie sind alle wieder aufgestanden. Und darum sind sie auch so erfolgreich.

Eine Bewegung findet immer zuerst im Geist statt und erst dann im Körper.

Ich glaube daran, dass wir auf der Welt sind um ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Ich leiste meinen Beitrag und kann die Fülle des Lebens genießen. Ich lasse los um Gott (mein ICH BIN) zu lassen.

Alles was ich in der Ausbildung gelernt habe, sind wertvolle Werkzeuge und Methoden, die mir helfen meinen Beitrag zu leisten. Sie unterstützen mich auf meiner Reise und beim Spielen meiner Musik. Am Ende ist es ein wundervolles Musikstück.

Meine Reise zu meinem ICH BIN wird den Rest meines Lebens andauern. Ich freue mich auf alles, was kommt.

Abschließen möchte ich mit einem Zitat von Goethe:

"In dem Augenblick, in dem man sich endgültig einer Aufgabe verschreibt, bewegt sich die Vorsehung auch. Alle möglichen Dinge, die sonst nie geschehen wären, geschehen, um einem zu helfen. Ein ganzer Strom von Ereignissen wird in Gang gesetzt durch die Entscheidung, und er sorgt zu den eigenen Gunsten für zahlreiche unvorhergesehene Zufälle, Begegnungen und materielle Hilfen, die sich kein Mensch vorher je so erträumt haben könnte. Was immer Du kannst, beginne es. Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie." Johann Wolfgang von Goethe

Quellenverzeichnis

„Ein Atemzug – Und alles scheint anders“ – von Kevin Kunert Veröffentlichung am 25.05.2017

Straight line Manifestation – Kevin Kunert Veröffentlichung am 18.10.2017

Blog von Kevin Kunert

<https://www.kevinkunert.com/neville-goddard-blog/>

<https://www.kevinkunert.com/2017/05/06/selbsthilfe-beginnt-beim-denken/>

<https://www.dankevater.de/> (Zugriff November 2017)

Glaubenssätze:

<https://www.kikidan.com/news/glaubenssaetze-positive-und-negative.html> (Zugriff März 2018)

<http://secret-wiki.de/wiki/Glaubens%C3%A4tze> (Zugriff März 2018)

<http://www.centeredlearning.de/.karriere-tipps/glaubenssaetze-positive-affirmationen/>
(Zugriff März 2018)

Werte:

<http://www.wertebildunginfamilien.de/was-sind-werte-eine-definition/> (Zugriff März 2018)

<https://www.wertesysteme.de/was-sind-werte/> (Zugriff März 2018)

Skriptum Mentalakademie Europa Modul 5

<http://blog.ziele-sicher-erreichen.de/2012/10/uebung-eigene-werte-wertvorstellungen-finden-und-entwickeln.html>

Lester Levensons Erleuchtung

<http://www.agentur-innere-freiheit.de/wp-content/uploads/2017/12/Lester-Levensons-Erleuchtung.pdf>

Sedona Methode

<http://www.beatgassmann.ch/pdf/sedona.pdf>

<https://www.kikidan.com/news/die-sedona-methode.html>

<https://www.facebook.com/groups/freiheitdurchloslassen/> (Zugriff Jänner 2018)

<https://www.facebook.com/notes/freiheit-durch-loslassen-die-praxisgruppe/grundlagen-was-passiert-mit-meinen-zielen-und-w%C3%BCnschen-wenn-ich-mein-wollen-los/211234912972254/> (Zugriff März 2018)

Foto Kardiogramm

<https://de.dreamstime.com/stock-abbildung-todesikone-herzstillstand-vector-herz-kardiogramm-konzept-des-beileids-image97585275>