

## BEWUSSTSEIN 3

### Entdecke wer du wirklich bist!

Wer bist du?  
Was kannst du?  
Was brauchst du?  
Wie bekommst du es?

### DAS LEBEN IST EIN STÄNDIGER WANDEL

In der Natur ist es für uns selbstverständlich, dass zunächst ein Same gepflanzt wird, der sich mit der Zeit auflöst und schlussendlich die Wandlung vom Keim zur Pflanze geschieht.

Das ist ein sehr schönes Bild, das du dir immer wieder als Erinnerungshilfe hernehmen kannst. Denn auch du musst *auflösen*, was dich *hindert zu werden*, nämlich *DU SELBST*. Sobald du aufhörst im Außen zu kämpfen, wird sich auch dein Vertrauen ins Leben stärken und die Wandlung kann geschehen.

### LOSLASSEN

Solange du an etwas festhältst:

- ❖ Fühlst du dich emotional und seelisch belastet.
- ❖ Hängst du in der Vergangenheit.
- ❖ Lebst du nicht zeitgemäß.
- ❖ Nimmst du deinem Leben die Lebendigkeit.
- ❖ Züchtest du Angst vor Veränderung.

Sobald du loslässt:

- ❖ Aktivierst du deine Lebendigkeit.
- ❖ Förderst du deine Kreativität.
- ❖ Lebst du ganz im Hier und Jetzt.
- ❖ Bist du offen für Neues.



## **ERWARTUNGEN LOSLASSEN**

Ich denke, dass gerade dieser Punkt einer der wichtigsten ist und etwas mehr Zeit benötigt. Wirklich alle Erwartungen loszulassen ist ein Prozess der eine ordentliche Portion Bewusstheit verlangt.

## **KENNST DU DAS?**

Du wartest in einem Restaurant oder Cafe auf deinen Partner oder einen Freund und er kommt und kommt einfach nicht daher. Es wird immer später und während du ständig auf die Uhr siehst beginnen deine Gedanken zu sprudeln. In deinem *Kopfkino* spielt es sich bald höllisch ab: *Das kann er doch nicht machen! Er liebt mich nicht! Ich bin ihm nicht wichtig genug! Na der wird was erleben, wenn er kommt! Und, und, und ...* Deine Emotionen werden immer heftiger und ist der *Bösewicht* dann endlich da, wird ihm die geballte Ladung auf den Kopf geschmissen, wird ihm der Kopf ordentlich gewaschen, was er sich denn erlaubt.

## **WAS IST PASSIERT?**

Vielleicht legst du Wert auf Pünktlichkeit? Wird dies nicht eingehalten, fühlst du dich wertlos und respektlos behandelt. Ganz egal warum sich schlussendlich jemand verspätet, du hörst ihm dann gar nicht mehr zu. Du hast bereits mit deinen selbst produzierten Horrorszenarien in deinem Kopf ein Urteil gefällt und bist bitterböse auf ihn.

Das ist nur ein Beispiel wie intensiv im Kopf Geschichten ablaufen können, die absolut nichts mit der Wirklichkeit zu tun haben. Es gibt 1000 Möglichkeiten warum jemand deine Erwartungen nicht erfüllt, was aber keinesfalls respektlos sein muss. Deine Erwartungen kennst nur du, denn es sind *deine*. Jeder hat seine eigene Sicht der Dinge, schon vergessen?

Hast du Erwartungen gegenüber jemand anderen, dann gib ihm auch die Chance, diese zu erfüllen, indem du sie aussprichst.

Erwartungen führen zwangsläufig zu Enttäuschungen! Das Leben hat unendlich viele Möglichkeiten, deine Erwartungen nicht zu erfüllen! Also ist es auf lange Sicht besser, dem Leben zu vertrauen. Erlaube dem Leben zu sein wie es ist und dir auch.

Lerne immer mehr *VERTRAUEN INS LEBEN* zu haben und alle Erwartungen loszulassen. Wie bereits gesagt, verlangt diese Einstellung schon ein hohes

Maß an Bewusstsein. Das Bewusstsein zu wissen *wer du wirklich bist und nichts persönlich zu nehmen*.

## **BELASTENDE GEFÜHLE LOSLASSEN**

Im letzten Seminar (*Aufmerksamkeit*) hast du bereits einiges darüber erfahren. Da es aber so ein wichtiges Thema ist und nicht oft genug wiederholt werden kann, habe ich es an dieser Stelle nochmals schön für dich zusammengestellt.

## **BELASTENDE GEFÜHLE ENTSTEHEN, WENN**

- ❖ deine Erwartungen enttäuscht werden
- ❖ du alles persönlich nimmst
- ❖ du ein Ereignis/ eine Situation bewertest
- ❖ du nicht bei dir – in deiner Mitte – bist



Ein gesunder Umgang mit deinen Gefühlen ist schon eine große Herausforderung. Emotionen/ Gefühle schalten sich ein, wenn du ein Ereignis bewertest. Durch die Wertung einer Situation und den hinein interpretieren Schlussfolgerungen geraten Gefühle außer Kontrolle. Nun ist guter Rat teuer. Wie jetzt damit umgehen? Wie bekommst du außer Rand und Band geratene Gefühle wieder in den Griff?

Ganz einfach, mit etwas Übung lernst du auch das ganz leicht. Macht dir zunächst mal bewusst, dass du das Gefühl zwar hast, dass du aber *NICHT* dieses Gefühl *BIST*. Das verschafft dir etwas Abstand. Mit einem gesunden Umgang meine ich, das Gefühl zuzulassen (*es da sein zu lassen*) und nicht wie gewohnt, einfach zu verdrängen, weil es ja unangenehm ist.

Wenn du z.B. gerade Angst hast, spüre die Angst, drück sie auch körperlich aus. Kauere dich ruhig zusammen, weine, was auch immer gerade für dich passend ist. Dieses Gefühl, die Angst, ist ein Teil von dir, der jetzt gerade in diesem Moment deine volle Aufmerksamkeit und deine liebevolle Annahme braucht. Sei 100 %ig für dein Gefühl da. Du wirst sehen bald entspannt sich die Lage und es geht dir besser.

## WIE AM BESTEN DAMIT UMGEHEN?

- ❖ Zulassen, fühlen, wieder aufnehmen
- ❖ Liebevoll annehmen
- ❖ Auch diesen Teil, der zu mir gehört annehmen



Mein Gefühl ICH

### EIN WICHTIGER TIPP:

Mache es immer alleine mit dir aus! In diesem Fall ist es nicht ratsam mit Bekannten oder Freunden darüber zu reden. Denn dann fängst du an das Ganze zu *zerreden* und rutscht ganz schnell wieder in die *Opferrolle*.

Solange du deine Gefühle wegstößt, ignorierst, werden sie dich immer wieder und besonders in schwachen Momenten (*wenn du z.B. gestresst oder krank bist*) *überfallen* und aus der Bahn werfen. Lässt du sie zu, wenn sie sich gerade zeigen und nimmst sie liebevoll an, können sie sich nach und nach in ihre Stärke wandeln und stehen dir zuversichtlich zur Seite.

Wie du bereits weißt, hat alles auf der Welt zwei Seiten. So transformieren sich Angst, Wut und Ärger nach und nach in Mut, Liebe und Akzeptanz.

## ÄRGER LOSLASSEN

*An Ärger festhalten ist,  
wie wenn du ein glühendes Stück Kohle festhältst  
mit der Absicht, es nach jemanden zu werfen.*

*Derjenige, der sich dabei verbrennt,  
bist nur du selbst.*

*(Buddha)*



Die Umgangssprache *ich ärgere mich* drückt es bereits aus. Es ist immer der Betreffende selbst, der sich ärgert und er ist auch der Einzige, der es lassen kann.

Ärgern bringt nur Ärger also nur Nachteile und keinerlei Vorteile. Was versprichst du dir davon? Werde dir bewusst, dass niemand die Macht hat dich zu ärgern, nur *DU* selbst. Doch gehe liebevoll und vor allem nachsichtig mit dir um. Setze dich nicht unter Druck.

Ärger verdrängen wäre der falsche Weg, denn dann kämpfst du gegen deine Gefühle an. Solange du es nicht schaffst, Ärger in Gelassenheit, Liebe und

Mitgefühl umzuwandeln, ist es besser, du bleibst authentisch und verschaffst dir erst mal *Luft*.

Mit der Zeit wirst du besser damit umgehen können, deine ärgerliche Einstellung erkennen und einen liebevollen Umgang mit dir und anderen pflegen.

## ALLES GEHT VORÜBER – GELASSENHEIT!



### SCHULDGEFÜHLE LOSLASSEN

Es gibt keine Schuld, sondern nur Verantwortung. Das wirst du mir jetzt vermutlich nicht so ganz glauben, aber es gibt tatsächlich bloß ein *mangelndes Verstehen* und ein *mangelndes Wollen*. Du bist wie du bist und dafür musst du dich bei niemandem entschuldigen. *Du bist nur für dich selbst* und nicht für andere *verantwortlich*. Macht dir Jemand Vorwürfe, überprüfe ob wirklich ein Fehlverhalten deinerseits vorliegt. Wenn ja drücke dein Bedauern aus und bereinige die Angelegenheit mit bestem Gewissen.

Vielleicht hast du gegenüber Jemandem noch Schuldgefühle, bei dem du dein Bedauern nicht mehr ausdrücken kannst, weil er aus irgendwelchen Gründen für dich nicht mehr greifbar ist, dann löse diese Schuldgefühle durch mentales umerleben auf und verzeihe dir selbst dabei.

Um auf dem Weg zur Bewusstwerdung voranzuschreiten solltest du solche *Disharmonien* auflösen, weil sie dir unheimlich viel Kraft (*Energie*) rauben. Dabei geht es sowohl um das Auflösen materieller als auch geistiger oder seelischer Schulden. Um es auf den Punkt zu bringen, lass die Vergangenheit los und höre auf dich zu entschuldigen! *Sorge gut für dich!*



### VERGANGENHEIT LOSLASSEN

Das Leben ist ein *Energiespiel*. Verschwendest du deine Energie in die Vergangenheit steht dir heute, *HIER* und *JETZT*, dem einzigen Moment wo du deine Zukunft nach deinen Wünschen gestaltest, weniger Energie zur Verfügung. Das ist eine ganz einfache Rechnung.

Also lass deine Vergangenheit los. *Das heißt nicht, dass du alles gutheißen oder vergessen sollst*. Es bedeutet lediglich alles zu akzeptieren was bisher in deinem Leben geschah, egal ob es gut oder schlecht war. Es ist bereits

geschehen, es ist Vergangenheit, es lässt sich nicht mehr verändern. Möchtest du, dass deine Zukunft besseres hervorbringt, dann konzentriere dich auf das *HEUTE* und schaffe *HEUTE* mit deinem *ganzen Energiepotential* entsprechende Ursachen.

Es bringt dir absolut nichts, wenn du dich oder andere Menschen für Dinge die bereits geschehen sind, heute noch verurteilst. Ganz im Gegenteil du schwächst dich damit enorm. Also nochmals: lass deine Vergangenheit los. *Du musst wie gesagt, das Geschehene nicht gutheißen.*

***Du verzeihst einzig und alleine nur DEINETWEGEN.  
Nur aus dem einzigen Grund, dass es DIR gut geht.***

Überlege wo deine Energie noch in der Vergangenheit gefangen ist und versöhne dich mit dir und allen Menschen, mit denen du derzeit nicht in Harmonie bist. Werde dir bewusst, wer du wirklich bist und liebe und akzeptiere dich so wie du bist. Du bist nicht perfekt, aber das musst du gar nicht sein, denn *Niemand ist perfekt*. Das macht dich individuell und lebenswert. Fehler sind Erfahrungen, die zum Leben einfach dazugehören, sie machen dich stärker und lassen dich wachsen. *Wer keine Fehler macht lebt nicht.*

Übe dich darin, alle Menschen liebevoll zu akzeptieren so wie sie sind. Ich weiß anfangs ist das vielleicht etwas zu viel verlangt. Aber bleib dran dir bewusst zu werden, wer du wirklich bist und lebe aus dieser Bewusstheit, dann ergibt sich das von ganz alleine.

## ***MANGEL AN SELBSTVERTRAUEN LOSLASSEN KENNST DU DAS?***

Du bist total gut drauf, ein richtig schöner Tag, die Sonne scheint und du hast gute Laune. Dann begegnet dir zufällig ein Bekannter und sagt *Du siehst aber blass aus. Bist du krank?* Plötzlich verändert sich schlagartig etwas in dir und du hast tatsächlich das Gefühl, irgendetwas stimmt nicht mit dir?

Wie machtvoll einfache Worte sein können, hast du bereits gehört und jetzt hast du sie buchstäblich *am eigenen Leib gespürt*. Warum lassen Menschen manchmal zu, dass andere Menschen sie so schnell mit ihren Ansichten und Meinungen aus dem Konzept bringen? Warum sollten andere besser über dich Bescheid wissen als du selbst? Das ist doch paradox oder?

Als Kind hattest du noch genug Selbstvertrauen, da hätten dich solche Aussagen überhaupt nicht berührt. Wo ist dieses unerschütterliche Selbstvertrauen abgeblieben?



Egal wohin, du holst es dir *JETZT*, *HIER* und *HEUTE* zurück! Denn du weißt wer du bist und dass Aussagen, die über dich gemacht werden, die *subjektiven* Ansichten und Meinungen des jeweiligen Menschen sind. *Und du kannst selbst aus deiner Mitte heraus entscheiden, ob diese Aussage für dich passend ist oder nicht.*

Stärke dein Selbstbewusstsein auch, indem du negative Gedanken über dich selbst nach und nach auflöst. Du bist heute schon besser als gestern. Du bist wie du bist und in deiner Seele bereits vollkommen.

**DU BIST OKAY!**



## **DAS WIRKLICHE PROBLEM ERKENNEN**

Gehörst du zu den Menschen die dauernd Probleme sehen, ja sie sogar dort suchen wo gar keine sind? Glaubst du, dass solche Menschen zu den Glücklicheren unter uns zählen? Wie war das nochmals mit der Aufmerksamkeit? Ja stimmt genau. Das worauf du deine Aufmerksamkeit (*deine Energie*) lenkst, ziehst du magisch in dein Leben. Es ist also gar nicht verwunderlich, wenn problemorientierte Menschen immer und überall nur Probleme sehen.

Aber schauen wir uns einmal genauer an was Problem eigentlich heißt. In dem Wort steckt eindeutig *PRO*, das ist doch was Positives, denkst du nicht auch? Wie kannst du also Probleme noch sehen? Der Volksmund nimmt dir die Lösung ab, da heißt es doch: *Probleme sind zum Lösen da*. Sprich ein Problem ist eine an dich gestellte Aufgabe die einfach nur zu lösen ist, das ist alles. Und du kannst dir sicher sein, dass dir nur Aufgaben gestellt werden, die du auch lösen kannst, du wirst niemals vom Leben überfordert. Leben heißt nun mal ständiger Wandel und das Wachsen an gelösten Aufgaben ist *dein Wandel*, deine *Entwicklung*.



Du hast bereits erfahren, dass es in der Natur immer zwei Seiten ein- und derselben Sache gibt. Das gilt natürlich auch für Probleme. Es ist allein *deine Entscheidung*, ob du Probleme als etwas gegen dich siehst, dass es zu bekämpfen gilt.

Oder aber ob du Probleme als Aufgaben für (*PRO*) dich siehst, *als Chance wieder etwas zu lernen und daran zu wachsen*. Dann sprichst du nicht mehr von Problemen sondern konzentrierst dich auf die Herausforderungen und auf Lösungen. Mit einem Wort weg vom Problem und hin zum Ziel.



*Ich wünsche dir viel Erfolg aber vor allem  
viel Spaß und Freude!*



lichst

*Gaby*