

4.Ratgeber

Wie können wir diesen Kreislauf/ diese Spirale verlassen?

Die Antwort hierauf ist zunächst einmal ziemlich einfach!

Das was uns da raus hilft, dass wir Verantwortung übernehmen.

Verantwortung für sich selbst übernehmen heißt nicht nur zu erkennen, ich habe mir den Mist selbst eingebrockt, sondern man muss die Suppe auch selbst auslöffeln.

Das ist der erste Teil der Botschaft.

Der zweite Teil der Botschaft ist, es gibt niemanden da draußen, der mich retten kann, nur ich selbst kann das!

Ich bin der Mensch, der von der Stunde meiner Geburt, bis zum letzten Atemzug den ich mache immer bei mir ist und ich muss die Verantwortung für mich übernehmen.

Ich habe die gesamte Verantwortung für mich allein, es ist keiner da der mich retten kann. Die Beziehungen werden mich nicht retten, die Gurus werden das nicht tun, die Ablenkungsmanöver von mir werden es nicht bringen und auch der berufliche Erfolg von dem ich mir immer so viel versprochen habe wird mir nicht helfen.

Wenn ich aus dieser Situation raus will, muss ich anfangen bei mir selbst zu suchen. Ich muss den Weg der Lösungen in mir selbst entdecken und ich muss anfangen mir selbst wieder treu zu werden. Ich muss mich lösen, von den ganzen Wünschen, Ansprüchen, Bedürfnishaltungen der Umwelt. Ich muss Anfangen meinem eigenen Ruf zu meinem Wesen zu folgen.

Wenn man dieses das erste Mal begreift, da bekommt man seine Koffer gepackt und bekommt die Ausreisegenehmigung aus dem Kreislauf/ der Spirale.

Verantwortung für sich selbst übernehmen, das ist der Wendepunkt und es geht Richtung Lebensfreude.

Das erste was passiert, wenn ich mit mir endlich ins Reine kommen möchte, wenn wir bereit sind uns selbst zu stellen, auf eine gute Art und Weise. Wir sagen, ich will mich gar nicht weiter verurteilen oder einen Schuldigen finden,

ich will auch nicht mehr gegen mich kämpfen und ich will auch nicht mehr den Richtlinien von anderen entsprechen, dann führt der erste Schritt den wir tun in ein neuronales kompaktes System, in dem wir uns allein nicht zurechtfinden.

Damit meine ich, wenn wir wirklich anfangen an uns selbst zu arbeiten, wenn wir anfangen uns so zu nehmen wie wir sind, dass wir einen ganzen Berg an unerledigten Dingen mitgebracht haben. „Es gibt die Wunden, die wir abbekommen haben, es gibt Sachen, die wir anderen Menschen nicht verzeihen haben usw.“

Deshalb ist der erste Schritt, wenn wir daraus wollen, dass wir uns frei machen, von den ganzen negativen Spiralen. Das ist die Aufgabe, die wir bewerkstelligen müssen. Wir müssen uns also erst einmal von den ganzen alten Dingen die wir mit uns rumtragen befreien, damit wir bei uns ankommen können.

Wir müssen innerlich aufräumen, um den Weg frei zu bekommen für die Urkraft, die wir bei der Geburt mit auf die Welt gebracht haben. Wir müssen sie bergen um wieder ganz bei uns zu sein und wieder Freude zu spüren.

Ich habe für das Thema Befreiung einen Prozess für Euch. Ich nenne ihn „die Rutsche des Lebens.“ Zielsetzung ist, in Situationen wo man Konflikte hat, etwas Neues reinzubringen.

Zum Beispiel im Thema Persönlichkeit/ Streit, man kann verzeihen oder um Entschuldigung bitten und Liebe und Leichtigkeit reinbringen.
Im fest-getrampelten beruflichen Thema kann man neue Impulse reinbringen, um es zum Besseren zu wenden.

Mit dieser Technik erreicht man nicht den großen Durchbruch, man kann diese Technik, wenn man Sie häufiger nutzt, gerade in schwierigen Situationen dazu verwenden um die Situation nach und nach zum Besseren zu Wenden.

Einführung: 1. Schritt

Sie haben bereits Ihr Thema gewählt, mit dem Sie arbeiten wollen.

In Ihrer Vorstellung gehen Sie aus Ihrem Thema raus. Sie können sich eine Rutsche auf einer grünen Wiese vorstellen, Sie klettern die Leiter rauf und am Ende der Rutsche ist es hell und in schönes Licht getaucht. Sie setzen sich oben und wenn sie rutschen wird es immer heller und Sie rutschen aus Ihrem Thema raus. Es bleibt dann alles schwere Oben zurück.

Sie verlassen Ihre Situation dennoch nicht vollständig, wenn Sie zurück zur Treppe laufen sind sie wieder zurück in Ihrer Situation.

Sollten Sie noch nicht so weit sein und mögen nicht aus der Situation rausrutschen, dann betrachten Sie nur von oben das schöne helle Licht auf der Wiese unten und steigen Sie die Treppe wieder runter. Lassen Sie sich Zeit.

Machen Sie es doch jetzt einmal mit Ihrem Thema.

Visualisieren Sie Ihre Rutsche des Lebens und stellen Sie fest, ob Sie sich erleichtert fühlen, wenn Sie aus Ihrem Thema rausrutscht. Stellen Sie sich vor, wie Sie aus Ihrer Situation rausrutschen und diese zurücklassen und laufen Sie dann um die Rutsche zur Leiter wieder in Ihre Situation rein.

Gehen Sie mit diesem Prozess vorsichtig um, vor allem wenn Sie ein schwieriges Thema haben. Es ist normal, wenn es Ihnen nicht so gut dabei geht. Sie stehen ganz am Anfang, üben Sie es einfach sehr vorsichtig. Es ist auch normal, wenn Sie das Gefühl haben, Sie möchten Ihre Situation noch nicht verlassen oder es funktioniert noch nicht so gut. Lassen Sie auch Tränen zu, das ist sehr wichtig. Es wird durch die Tränen eine aufgebaute Spannung abgebaut, es ist nichts Schlimmes.

2.Schritt

Wenn Sie dieses öfters geübt haben, gehen Sie einen Schritt weiter. Nehmen Sie die Veränderung mit, wenn Sie wieder in Ihre Situation rein-laufen (zur Treppe). Was für Gefühle und Bilder nehmen Sie mit? Sind es positive Gedanken oder vielleicht auch negative. Zum Beispiel, können sich positiv berufliche neue Perspektiven auftun und negativ kann es sein, dass es dabei zu finanziellen Einbußen kommt. Nehmen Sie beiden Gedanken mit, wenn Sie das nächste Mal in Ihr Thema reinrutschen und schauen Sie was jetzt passiert. Wird vielleicht ein Gefühl schwächer? Gucken Sie in der erleichterten Situation was für Gedanken, Gefühle und Bilder da sind und nehmen Sie diese erneut mit in Ihre Situation.

Lassen Sie sich Zeit hiermit und machen Sie es öfter. Es kann am nächsten Tag wieder neue Aspekte geben, das macht nichts. Eine Situation hat nicht nur eine Seite, es gibt immer mehrere Aspekte. Man kommt der Lösung aber ein klein wenig näher.

Wenn Sie den Kreislauf/ die Spirale verlassen wollen, müssen Sie sich zuerst von den negativen Gefühlen und Gedanken befreien. Es ist so, dass man aus den Kämpfen des Lebens zurück auf einen Friedensweg kommt. Aber wenn man lange gekämpft hat und viele Wunden abbekommen hat, dann müssen diese erst geheilt werden.

Zu diesen Verletzungen gehören negative Erinnerungen und Prägungen die aufgelöst werden müssen. Die Erinnerungen und Prägungen können weit in der

Vergangenheit liegen, können aber auch vor kurzem passiert sein. Dieses kann zum Beispiel eine beruflich schlechte Phase sein, diese nimmt uns emotional noch mit. Es können aber auch innere Stimmen sein, die einen klein machen oder warnen. Wir können auch negative Gefühle, wie Zweifel, Ängste und Sorgen haben, die wir mit uns rumschleppen und die alten Glaubensmuster die uns hindern.

Diese müssen aufgelöst werden und durch neue ersetzt werden. Man kann es so erklären, dass die Festplatte im Gehirn gelöscht werden muss und diese dann neu programmiert wird, ganz ähnlich wie bei einem Computer.

Wenn sich Menschen allein coachen, sind diese häufig sehr sprunghaft in der Art und Weise wie sie vorgehen. Dieses ist aber verständlich, da uns niemand beigebracht oder erzählt hat wie es richtig funktioniert.

Es gibt viele Coaches im Internet, die nicht wirklich Ahnung haben, wir nehmen aber die Inspiration und Anregungen auf und versuchen es umzusetzen, immer in der Hoffnung das die Lösung die wir bekommen uns weiterhilft. Dieses funktioniert in der Regel nicht so gut, da dieses eines ganz bestimmten Ablaufs bedarf. Manchmal haben wir Glück und finden etwas, was uns ein Stück weiterhilft, manchmal stellen wir fest, dass es uns nicht wirklich hilft.

Deshalb ist es wichtig, dass Sie die richtigen Coaching Schritte lernen, damit Sie funktionieren und Sie wissen wann und wie diese angewandt werden müssen. Dieses können Sie in meinem Intensiv Seminar „Gedanken sind STARK“ lernen.

Es ist sehr wichtig zu wissen, welche Technik setze ich wofür ein.

Für viele Menschen ist es sehr anstrengend, wenn sie anfangen mit sich zu arbeiten. Man erlebt Höhen und Tiefen, ist emotional sehr offen und es kommen meist Fragen auf.

Dieses hat mit den emotionalen Erfahrungen der Vergangenheit zu tun.

Waren diese negativ, brennen sie sich sofort in das Nervensystem ein.

Es wird eingepägt und wir werden diese Erfahrung nicht los. Da das Gehirn so einen Mechanismus hat, dass diese Erfahrungen so zu sagen fest programmiert werden, mit Löserschutz damit wir diese nicht vergessen.

Hiermit ist sichergestellt, dass wir Vorsichtsmaßnahmen ergreifen, damit wir so eine Erfahrung nicht noch einmal machen müssen.

Unser Gehirn beginnt, wenn wir als Kind heftig ausgeschimpft oder bestraft wurden, sich zu überlegen, warum bin ich eigentlich ausgeschimpft worden. Dieses kann einen Glaubenssatz erzeugen, wie zum Beispiel: „ich bin nicht gut genug“ und so weiter. Dann suchen wir nach Lösungen, wie kann ich das in

Zukunft verhindern und das kann zum Beispiel dazu führen, das wir entscheiden, jedes Mal, wenn ich verletzt werde, stopfe ich was in mich rein. Dieses können Gründe für Essstörungen sein. So entwickelt ein Mensch Verhaltensmuster.

Diese sind fest im Gehirn und laufen automatisiert ab. Immer wenn wir Stress haben, essen wir dann.

Dieses Verhalten ist ein neuronales Muster.

Es gibt Menschen die eine Meckerstimme installieren. Oft ist es so, dass wir die Stimme des Vaters oder der Mutter in uns abbilden und jedes Mal, wenn wir ein bestimmtes Verhalten an den Tag legen erinnern wir uns durch die Meckerstimme daran, dass es nicht in Ordnung ist. Wenn es unangenehm ist lassen wir es bleiben. Das Ergebnis davon ist, dass wir so eine Verhaltensweise/ eine Gewohnheit als neuronales Muster anlege und diese automatisiert läuft. Es kann passieren, dass wir 20, 30, 40, 50 Jahre alt werden und immer noch wie die Kinder meckern und reagieren.

In meinem Seminar „Gedanken sind STARK“ werden diese Dinge gründlich mit behandelt und korrigiert, denn es ist wichtig sich mit sich selbst zu versöhnen.

Ich erkläre in meinem Seminar ausführlich wie wichtig „Selbst Liebe“ und „Selbst Wertschätzung“ ist. Dieses alles erzähle ich Ihnen aus meiner eigenen Erfahrung.

Morgen kommt der fünfte, der letzte Ratgeber! 5.Tag Ratgeber