



LOHRER

Coaching

Die universellen Gesetze für Gelassenheit und Glück

Steffen Lohrer, August 2018

Über den Autor

Steffen Lohrer („Baujahr“ 1965) ist hauptsächlich als Weisheitslehrer, Personal Coach, Speaker und auf dem Gebiet der Alternativen Heilverfahren tätig. Als Therapeut für buddhistische Psychotherapie und als Yogalehrer setzt er sich für die Verschmelzung von östlichen und westlichen Philosophien ein.

Webseite: www.lohrer-coaching.de



Steffen Lohrer war nach seinem Studium als Diplom-Wirtschaftsingenieur viele Jahre lang Unternehmer und M&A-Berater für den Kauf und Verkauf von Unternehmen. Als Business Angel gründete bzw. finanzierte er mehrere Start-Up-Unternehmen und bekleidete im Laufe der Jahre viele Aufsichtsrats- / Verwaltungsrats- / Beirats- und Kuratoriumsmandate. 2014 wurde er als Senator in den Wirtschaftsrat des Deutschen Arbeitgeber-Verbandes berufen.



Kosten des E-Books

Für Workshop-Teilnehmer und Klienten ist das E-Book kostenlos. Für alle anderen Leser wird als Energieausgleich um eine freiwillige Spende an die www.steffen-lohrer-stiftung.de gebeten, die sich für ganzheitliche Medizin und persönliches Wachstum einsetzt. VIELEN DANK!

Steffen Lohrer Stiftung
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN: DE28700205005020135000
BIC: BFSWDE33MUE (München)

Das folgende Material wurde in den letzten 15 Jahren zusammengetragen. Begleitende Informationen zahlreicher Workshops und Seminare flossen ein, ebenso eigene Erfahrungen und viele Einflüsse aus Büchern bzw. Newslettern. Leider kann dadurch keine korrekte Literaturangabe mehr gemacht werden. Ich bitte um Verständnis und bedanke mich für die vielen Anregungen.

Inhaltsverzeichnis

1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein
2. Eigene Triggerpunkte
3. Selbstliebe
4. Glück
5. Dankbarkeit
6. Vergänglichkeit aller Dinge
7. Beurteilen einer Situation
8. Widerstand gegen den Moment
9. Wünsche und Erwartungen
10. Gelassenheit entwickeln
11. Im Moment leben



1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- 95% unserer Handlungen geschehen unterbewusst. Das Unterbewusstsein nimmt 40 Millionen Bits (kleinste Informationseinheit) pro Sekunde auf, das normale Bewusstsein 40 Bits pro Sekunde.
- Hauptsächlich verhindert das Unterbewusstsein unser Glück. Viele Menschen erreichen ihre Träume und Ziele einfach nicht, weil zu viele unterbewusste Überzeugungen und Glaubenssätze dies verhindern.
- Verschiedene Ausreden wie zum Beispiel „Ich habe keine Zeit“, „Das geht nicht“ oder „Ich habe kein Geld“ sind genauer betrachtet meist nur faule Argumente, um nicht ins Tun kommen zu müssen. Darunter versteckt sich oftmals eine Angst oder emotionale Blockade. Man möchte nicht aus der Komfortzone herauskommen, damit man die Möglichkeit des Versagens verhindert.

1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

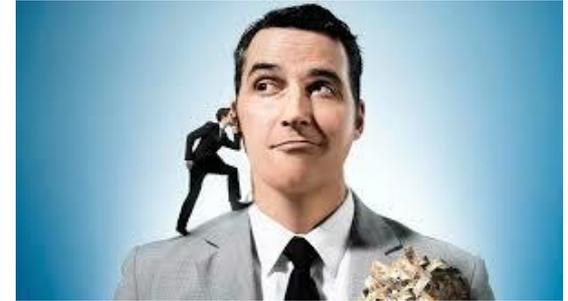
- Die häufigsten Ängste sind:
Versagensangst,
Angst vor Ablehnung,
Angst mit dem eigenen Minderwert konfrontiert zu werden,
Angst vor einem Nein,
Existenzangst,
Angst vor dem Tod.
- Die Angst-Gefühle sind so stark, dass sie einen auf der ganzen Linie blockieren. Diese Gefühle möchte man auf keinen Fall annehmen und läuft davon.



- Unser Kopf ist zudem voll mit hunderten von Sätzen, die anfangen mit:
Ich muss..., Ich müsste..., Ich soll..., Ich sollte eigentlich...!

1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Oder wir machen wir uns Schuldgefühle:
 - Das darf man doch nicht.
 - Das schaffst du nie.
 - Pass auf, das könnte schief gehen.
 - Das gehört sich doch nicht.
 - Was könnten die anderen über dich denken.
 - Man darf doch nicht so aufdringlich sein.
 - Oder Vorwürfe:
 - Ich hätte es in der Vergangenheit besser machen sollen
 - Ich habe so viele Fehler gemacht.
 - Ich bin nicht gut genug.
 - Ich bin ein Versager und wertlos.
 - Ich bin untalentierte.
 - Ich bin nicht schön, attraktiv, erfolgreich und liebenswert genug.
- Oder Reaktionen wie:
- War doch klar!
 - Wie immer!
 - Es ist alles so schwierig!
 - Ich kann es nicht!



1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Die meisten Überzeugungen entstanden in den ersten 6 Jahren unseres Lebens durch unterbewusste Speicherung aller Sinneswahrnehmungen. Wir übernehmen Glaubenssätze von wichtigen Bezugspersonen, wie zum Beispiel unseren Eltern, Lehrern, Freunden oder dem Fernseher, Büchern, Zeitschriften und durch eigene Erfahrung.



- Menschen bezeichnen sich oft aufgrund kleiner Vorkommnisse oder Taten als Verlierer, Idioten, Versager oder als nicht lebenswert. Wenn man dies hört oder sich sogar selbst einen Idioten nennt, geht das sehr tief ins Unterbewusstsein.
- Wir lernen in erster Linie durch Wiederholung. Und je öfter wir solche Botschaften wahrnehmen, desto eher werden Sie Teil unserer automatischen Denkprozesse.

1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Sie erzeugen Glaubenssätze, die wir seit langer Zeit in uns tragen, und von denen wir überzeugt sind. Alles was unsere Eltern/Umwelt/wir in der Kindheit verurteilt haben (du bist nicht gut genug, du bist zu dick, du kannst nicht singen, Homosexuelle sind schlecht etc.), verdrängen wir und packen es in unseren Rucksack, der immer schwerer wird.
- Aus den Grundüberzeugungen entwickeln sich Regeln, Ansprüche oder Annahmen, die wiederum automatisch Gedanken hervorrufen.
- Die Gesamtheit aller Glaubenssätze ergibt unser Weltbild, das unsere täglichen Entscheidungen, unser Handeln und die Art, wie wir mit anderen Menschen umgehen, bestimmt.





1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

Beispiele:

1 *„Jeder gegen jeden. Und alle Menschen sind gegen mich.“*

- dann verhalte ich mich natürlich auch so, als wäre ich alleine auf der Welt. Und dann sind plötzlich wirklich die meisten gegen mich.

2 *„In jedem Mensch steckt ein guter Kern.“*

- dann werde ich immer auf der Suche nach der Schönheit im Menschen sein und werde auf dem Weg bestimmt mal eine Enttäuschung erleben, aber ich werde auch tolle Menschen kennenlernen und tiefe Freundschaften schließen.

3 *„Der Einzelne kann sowieso nichts ausrichten.“*

- dann versuche ich es erst gar nicht, irgendetwas zu ändern. Warum auch, wenn ich doch sowieso nichts erreichen kann?

4 *„Menschen haben Macht, Menschen können etwas bewegen, wenn sie sich dazu entscheiden.“*

dann werde ich meine Möglichkeiten wahrscheinlich nutzen und anfangen, etwas zu bewegen.



1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Unser Weltbild gibt uns eine enorme Sicherheit, weil es uns hilft, uns in der Welt zu orientieren. Wir neigen in unserer Wahrnehmung dazu, alles was wir erleben, auf der Grundlage unserer Glaubenssätze zu filtern. Stimmt es mit unserem Weltbild überein, nehmen wir es als Bestätigung, dass wir es ja schon immer gewusst haben. Läuft es unserem Weltbild zuwider, ignorieren wir es oder es ist dann eben nur eine Ausnahme oder wir erfinden eine Erklärung, damit dieses Erlebnis trotzdem in unser Weltbild passt. Unsere Wahrnehmungsfiler schützen unser Weltbild.
- Ungesunde Grundüberzeugungen machen voreingenommen und man interpretiert die Situationen entsprechend seiner Einstellung.
- Unser Weltbild erzeugt also auch zu einem Teil unsere Zukunft, weil wir uns so verhalten, als ob unser Weltbild wahr wäre. Und damit wird es auch wahr. Nicht, weil es zwingend **wahr ist**. Sondern, weil wir es auch durch unsere Handlungen **wahr machen**. Das ist die sogenannte sich selbst erfüllende Prophezeiung.
- Diese alten Muster, Glaubenssätze und Programme, sind oftmals der Auslöser für schlechte Gefühle wie Missmut, Deprimiertheit, Angst, Scham und Schuld sowie Groll und Hass auf uns selbst.

1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein



- Unsere Bewertung der Situation erfolgt in der Regel in Sekundenbruchteilen. Das folgende negative Gefühl wird immer erst durch diese Bewertung ausgelöst, auch wenn dieser Zwischenschritt im Alltag nicht sichtbar ist. Es ist nicht das Ereignis, das Gefühle in uns auslöst sondern es ist die Bedeutung, die wir einer Situation oder einer Sache beimessen.
- Unterschiedliche Menschen reagieren also auf dasselbe Ereignis oder dieselbe auslösende Situation ganz unterschiedlich, weil verschiedene Menschen die gleiche Situation durch verschiedene Grundüberzeugungen unterschiedlich bewerten.

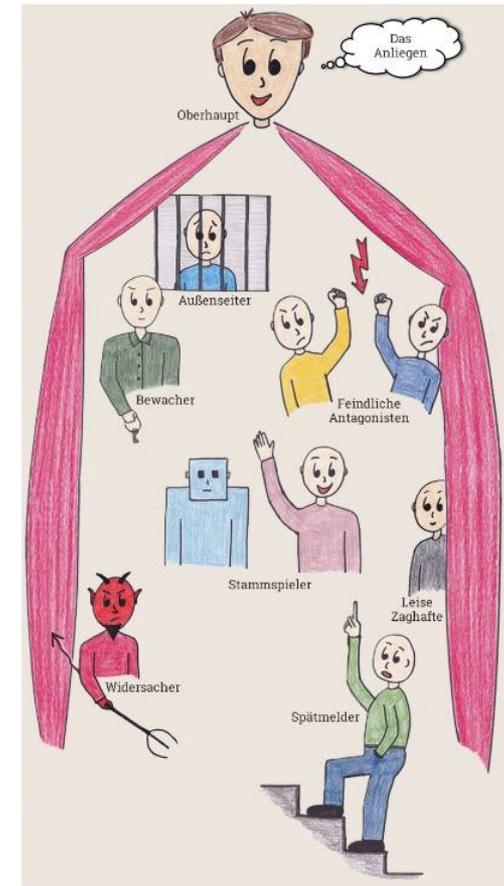


1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Negative Gedanken sind völlig normal, denn das menschliche Denken prägt ein innerer Dialog, wie der weltweit führende Kommunikationswissenschaftler *Friedemann Schulz von Thun*, herausgefunden hat.
- Im Kopf sitzt ein „inneres Team“, das Denken und Handeln bestimmt. Es setzt sich aus verschiedenen Teilaspekten der Persönlichkeit zusammen. Wenn man etwas durchdenkt, bedeutet das in Wirklichkeit, dass sich das innere Team zu einer „Konferenz“ zusammenfindet.

1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Vielleicht meldet sich von Zeit zu Zeit ein Sklaventreiber zu Wort: „Los, streng dich an!“
- Oder ein Kontrolleur: „Sind alle Aspekte berücksichtigt?“
- Ein Oberlehrer, der jeden Fehler sofort findet: „Das hast du ja mal wieder verbockt!“
- Oder ein Angsthase: „Das schaffe ich nie!“
- Vielleicht ein Habgieriger: „Lohnt sich das?“
- Oder ein Planer: „Ganz ruhig und gelassen, Schritt für Schritt!“
- Ein Abenteurer: „No risk, no fun!“
- Oder ein Moralapostel: „Ist das überhaupt ethisch zu vertreten?“



1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Es gibt konstruktive, positive Denker im Team - aber auch destruktive Nörgler und Pessimisten. Zwei Seelen finden sich in jeder Brust! Ein abenteuerlustiger Teil in uns will einen neuen Job. Ein anderer, sozialer Teil will aber die lieb gewonnenen Kollegen nicht verlassen. Ein nahebedürftiger Teil will einen Partner fürs Leben finden. Ein freiheitsliebender Teil von uns will aber unsere Unabhängigkeit nicht aufgeben.
- Ziel ist es nun, sich über diese inneren Stimmen und Glaubenssätze bewusst zu werden und wieder selbst die Führung zu übernehmen. Wenn man z.B. bemerkt, dass sich ein negatives Teammitglied in den Vordergrund schiebt, übernimmt man (oder sein „innerer Coach“ bzw. „Innerer Moderator“) wieder die Führung und sagt laut: „Stopp!“



- Im Internet und in der Literatur finden sich viele weitere konkrete Anleitungen, wie man mit diesen Anteilen arbeiten kann.

1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

Transformation von Glaubenssätzen

- Die eigenen inneren Widerstände und Glaubenssätze kosten viel Kraft und machen uns den Weg zu unseren Zielen oft schwierig. Selbst wenn man mit Mentaltraining arbeitet, ziehen die unterbewussten Glaubenssätze immer wieder zurück. Wenn man diese Widerstände auflöst, geht alles plötzlich einfach und mühelos und man hat mehr Energie zur Verfügung
- Es ist nun die erste Aufgabe, Bewusstsein über diese Grundüberzeugungen, über diesen unsichtbaren Schatten zu erlangen.
- Durch wertfreies Beobachten kann man schon viele negative Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle auflösen.
- Und je öfter man seine Ziele dann durch Autosuggestion bzw. Affirmationen erreicht, desto mehr wird das Unterbewusstsein davon „überzeugt“, dass größere Dinge möglich sind
- Der Grad der Bewusstheit über eigene Ängste und Glaubenssätze, viel Übung und die eigene Verbindung mit unserer Quelle entscheiden über den Erfolg.



1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Einige Glaubenssätze kann man erkennen, indem man die folgenden Sätze vervollständigt:
Mein Vater sagte immer...
Meine Mutter lehrte mich...
Der Lieblingsspruch meines Opas war...
Eine Lehre, die ich nie vergessen werde ist...
- Oder man nimmt als Ausgangspunkt zum Beispiel ein unerwünschtes negatives Gefühl oder Verhalten. In dieser Situation stellt man sich folgende Fragen:
 - Was muss ein Mensch denken oder glauben, um in Situation X das Gefühl Y zu spüren?
 - Was muss ein Mensch denken oder glauben, um dieses Problem zu haben?





1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Satzanfänge könnten sein:
 - X ist....,
 - X bedeutet....,
 - Ich muss....,
 - Ich sollte....,
 - Was X angeht....,
- Die Antworten auf diese Fragen sollten spontan aufgeschrieben werden. Anschließend sucht man für diese Sätze noch eine Begründung, indem man ein „weil...“ anhängt. In diesen Begründungen stecken meistens noch tiefer liegende Glaubenssätze und durch wiederholtes Begründen stößt man schnell auf den letzten, machtvollsten Glaubenssatz.



1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Beispiel: Mein Chef darf mich nicht kritisieren, weil das dazu führt, dass ich dann rot werde und ich darf nicht rot werden, weil das bedeutet, dass ich Gefühle zeige und ich darf keine Gefühle zeigen, weil das nur Schwächlinge tun und ich darf kein Schwächling sein, weil... *dann jeder sieht, dass ich nicht gut genug bin.*
- Als kleine Hilfe kann beim Autor eine lange Liste möglicher Glaubenssätze angefordert werden.
- Man schreibt sich dann seine hinderlichsten drei Glaubenssätze jeweils in eine Spalte. Z.B. „Ich bin nicht gut genug“.
- Obwohl wir unsere Glaubenssätze für wahr halten und danach handeln, sind unsere Glaubenssätze natürlich nicht die objektive Wahrheit.
- Im zweiten Schritt prüft man deshalb, in wie weit die gefundenen Grundüberzeugungen der Wahrheit entsprechen. In der zweiten Spalte fragt man also: „Ist das zu 100% wahr?“ Hierbei sucht man nach Argumenten, die beweisen, dass die Grundüberzeugung nicht wahr ist. Im Beispielfall also nach Situationen, in denen man doch gut genug war.



1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Mögliche Fragen hierfür wären:
 - Ist das zu 100% wahr?
 - Stimmt das wirklich?
 - Kann ich das wirklich wissen?
 - Gibt es Beweise dafür?
 - Wer sagt das eigentlich?
 - Welche Argumente sprechen gegen diese Idee?
- In der dritten Spalte sucht man neue Grundüberzeugungen als Ersatz, die der Wahrheit eher entsprechen und sich stimmig anfühlen. Also z.B.: „In den Dingen, die mir wichtig sind, bin ich gut.“ oder „Ich liebe und akzeptiere mich, so wie ich bin“
- Bei der Suche nach Alternativen für ungesunde Grundüberzeugungen geht es nicht um positives Denken, sondern um weniger absolute, genauere und realistischere Meinungen über sich selbst, andere Menschen und die Welt.

1. Glaubenssätze im Unterbewusstsein

- Problematisch ist es manchmal, dass die Affirmation als Tatsache formuliert ist und sich der Satz im Unterbewusstsein komisch anfühlt. In diesem Fall ist es ratsam, etwas umzuformulieren. Z.B.: „Ich nehme mich jeden Tag ein kleines bisschen mehr an.“ oder „Schon bald merke ich..“ oder „Ich kann mir erlauben...“ oder „Ich darf...“ etc.
- Abschließend sollten die neuen Sätze bzw. Affirmationen zur Transformation nun ca. 1-3x täglich für 2-3 Minuten für ca. 4-6 Wochen gedacht und vor allem gefühlt werden, damit sich die Synapsen im Gehirn neu verknüpfen können.
- Eine Neuverknüpfung erfolgt nach neuesten Gehirnforschungen dann, wenn drei Bedingungen erfüllt sind: Neuheit (z.B. ein neuer Glaubenssatz, Wiederholung (4-6 Wochen) und Emotionen (Vorstellung mit Gefühlen).



- Wichtig sind Erinnerungshilfen, damit man das Affirmationstraining nicht vergisst. Das Gehirn benötigt täglich die neuen Impulse.



2. Eigene Triggerpunkte

- Als Kind sind wir von den Eltern komplett abhängig. Wir werden gefüttert und bekommen ein Dach über dem Kopf. Wir können ohne sie nicht überleben und kommen deshalb in Existenzangst, wenn wir zu wenig Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommen.
- Also versuchen wir durch Anpassung unserer Verhaltensweise Liebe und Anerkennung zu erhalten. Wir übernehmen positive und negative Muster von den Eltern. Oft entwickeln wir dadurch die gleiche Einstellung zu vielen Themen des Lebens wie sie, um ihnen zu gefallen.
- Die Übernahme von Mustern führt zu verschiedenen Rollen, die wir fortan im Leben spielen. Dabei kann es sich um Stereotypen wie den Perfektionisten, den Besserwisser, den Entertainer, das Opfer, den Verlierer, den Rebell, den Starken, den Manipulator, den Erfolgreichen und vieles mehr handeln. Wir glauben, dass wir mit diesen Rollen mehr Liebe und Aufmerksamkeit bekommen.

2. Eigene Triggerpunkte

- Entgegen der unveränderten Übernahme gibt es auch die gegenteilige Übernahme von Mustern. Sie ist durch eine innere Ablehnung bestimmter Eigenschaften der Eltern gekennzeichnet und wir entwickeln ein Anti-Verhalten. Wenn der Vater zum Beispiel ein Beamter war, so sind wir unser Leben lang ein Nicht-Beamter oder ein Nicht-Macho etc.



- Diese Rollen und Muster sind nicht authentisch, sondern angelernt und konditioniert. Diese Verhaltensweisen entspringen nicht unserem eigenen Wesenskern.
- Weil wir so eng mit unserer Rolle identifiziert sind, machen wir uns verwundbar und müssen unsere Position immer verteidigen. So möchte z.B. der „Erfolgreiche“ immer den Anderen beweisen, dass er gut genug ist.

2. Eigene Triggerpunkte

- Unsere Wahrnehmung der Welt und unser Verhalten ist zu 90% beeinflusst durch Programmierungen vor allem der ersten sechs Lebensjahre.
- Die Welt ist nicht so, wie wir sie sehen. Wir haben seit unserer Kindheit machtvolle Filter in unserem Kopf. Diese Filter blenden ständig bestimmte Aspekte unserer Welt aus oder färben sie ein.
- Die Sinneswahrnehmungen, die durch unser Auge, das Ohr, die Nase, den Mund und den Tastsinn zu uns kommen, werden in Bruchteilen von Sekunden beurteilt. Es wird immer abgeglichen, ob ein ähnliches Erlebnis schon einmal in der Vergangenheit geschah und evtl. unangenehm oder gefährlich war.
- Das Thema Vergangenheit tragen alle Menschen als schweren Rucksack auf ihrem Rücken. Dort sind alle unterdrückten Gefühle und Groll aus nicht verziehenen bzw. vergessenen Situationen enthalten. Auch die Dinge, die uns unsere Eltern verboten haben, oder die sie abgelehnt haben, sind dort enthalten und werden Schatten genannt.





2. Eigene Triggerpunkte

- Also angenommen, man wurde einmal von einem Hund gebissen. Oder man hatte einen dominanten Vater, der immer brüllte. Wann immer man etwas sieht oder hört, was an diesen Hund oder den Vater erinnert, wird der Körper Alarm schlagen. Leider meistens auch dann, wenn die Situation nicht real ist, zum Beispiel wenn der Hund angeleint ist oder wenn man nur die Klangfarbe der Stimme eines Mannes hört, die einen an den Vater erinnert.
- Wenn der Körper dann durch den Abgleich mit Erinnerungen eine „Bedrohung“ vermutet, wird sofort im autonomen Nervensystem der Sympathikus aktiviert.
- Die Folge ist die Ausschüttung von Adrenalin, Kortisol und anderen Hormonen. Dadurch steigt der Blutdruck, die Muskeln spannen sich an, der Atem wird flach und der präfrontale Kortex im Gehirn, der u.a. für logisches Denken zuständig ist, schaltet ab. Alles Aktivitäten, um sich auf Kampf oder Flucht vorzubereiten.
- Je nach Situation werden dann immer wieder die gleichen Persönlichkeitsanteile aktiviert und wir reagieren automatisch. Dies kann z.B. mit dem Kampfhund sein, dem Angsthasen, dem Trauerkloß, dem Trotzigen, dem Oberlehrer, dem Nachtragenden usw.

2. Eigene Triggerpunkte

- Dadurch dass verschiedene Menschen ein und derselben Situation unterschiedliche Bedeutungen zumessen, ergibt es auch eine Vielzahl möglicher emotionaler Reaktionen auf diese Situation. Wenn der Partner zum Beispiel rücksichtslos ist, ergeben sich - je nachdem, was man über dieses Ereignis denkt - viele verschiedene Möglichkeiten, emotional darauf zu reagieren: sauer, niedergeschlagen, verletzt, schuldig, ängstlich, verärgert, enttäuscht, traurig, beschämt, etc.



- Je negativer die Prägung aus der Vergangenheit und damit ihre Bedeutung, die man einem aktuellen Ereignis zuweist, desto negativer werden die Gefühle ausfallen

2. Eigene Triggerpunkte

- Jede dieser ungeheilten Wunden nimmt man nun mit in neue Beziehungen, an jeden neuen Arbeitsplatz, in jede neue Begegnung mit einem Menschen hinein. Man gerät dadurch immer wieder in schmerzhaft Situationen und fühlt sich als Opfer böser Menschen oder eines angeblich ungerechten Lebens oder Schicksals.

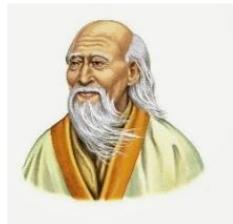


- Fast immer sind es die gleichen Auslöser (Triggerpunkte). Zum Beispiel gerät man immer wieder an schwierige Chefs oder an Partner, von denen man sich ständig kritisiert, nicht wertgeschätzt oder vernachlässigt fühlt. Oder man gerät jeden Morgen unter Druck, weil das Kind schon wieder zu spät ist



2. Eigene Triggerpunkte

- Diese Triggerpunkte wirken wie ein Druck auf den roten Knopf, bei dem unsere alten Gefühle aktiviert werden (weil man z.B. vom Vater auch immer kritisiert wurde), die sich daraufhin gegen uns oder unsere (diesbezüglich ahnungslosen) Mitmenschen richten.
- Solange man nicht an den eigenen Triggerpunkten gearbeitet hat, wird man immer ähnliche Menschen und Konflikte anziehen, bis man daraus gelernt hat und die wunden Punkte bearbeitet hat.
- Menschen, die wir nicht leiden können, sind in Wahrheit die wichtigsten Menschen für uns auf unserem Weg zum Frieden mit uns selbst und dem Leben. Sie drücken unsere roten Knöpfe und das ist eigentlich ein Segen für uns. Kein Mensch, den man im Leben trifft, taucht zufällig auf. Man hatte noch nie den falschen Partner, Vermieter, Kollegen, Chef oder Nachbarn.
- Buddha: „Sieh in allen Erscheinungen deinen Meister.“ Alle Probleme und Herausforderungen bringen uns am Ende zum persönlichen Wachstum.
- Lieh Tzu: Solange du dich selbst nicht kennst, ist alles Wissen umsonst.





2. Eigene Triggerpunkte

Auflösung von Triggerpunkten

- Sind wir mit uns selbst in Frieden, gibt es nur wenig äußere Umstände, über die man sich aufregen müsste. Unsere negativen Gefühle sind also der beste Hinweis darauf, woran wir noch arbeiten müssen.
- Es gibt viele verschiedene Methoden, um mit den negativen Gefühlen zu arbeiten und diese aufzulösen. Ziel ist es, inneren Frieden zu behalten und nicht mehr automatisch auf äußere Trigger zu reagieren.

1 Direkte Transformation von negativen Gefühlen

- Jede Emotion verschwindet nach ein bis zwei Minuten eigentlich wieder von alleine. Nur durch unsere Gedanken wird sie länger im Körper gehalten. Wie oft grübeln wir über eine Situation oder stellen uns vor, was in Zukunft alles passieren könne.
- Das bloße intensive Beobachten ist daher ein mächtiges Mittel, um negative Gewohnheiten, Gedanken und Gefühle aufzulösen. Wenn man sich bei negativen Gefühlen und Gedanken einfach nur in dem Moment wenn sie hochkommen einige Minuten auf die Empfindung im Körper konzentriert - neutral ohne Bewertung - lösen sie sich meist schnell wieder auf, da man bei einem Körperfokus nicht gleichzeitig denken kann.

2. Eigene Triggerpunkte

2 Klärung unserer Kindheit

- Solange wir mit unserer Vergangenheit und den uns nahe stehenden Menschen nicht in Frieden sind, machen wir uns damit auch heute noch das Leben schwer. Durch unsere damaligen Verletzungen und Wunden reagieren wir immer noch auf heutige Trigger.
- Wir können uns nur richtig wohl fühlen mit der inneren Klärung unserer Kindheit, und indem wir das kleine Mädchen, bzw. den kleinen Jungen in uns wahrnehmen, annehmen und lieben, samt seinen Gefühlen der Angst, Trauer, Wut, Schuld, Ohnmacht usw.
- Es gibt viele Seminare und Workshops zum Thema Inner Child, die sehr wertvoll sind und die Wunden aus der Kindheit transformieren. Sehr effizient ist eine Dauer von 1 Woche.
- Die Aussöhnung mit den Eltern und der eigenen Lebensgeschichte hat enorme positive und befreiende Konsequenzen auf die Gestaltung unserer aktuellen Beziehungen zu Partnern, Kindern, Arbeitskollegen und anderen Menschen





2. Eigene Triggerpunkte

3 Bewusstsein über unsere Triggerpunkte

- Es ist wichtig, dass man sich zuerst aller Triggerpunkte bewusst wird und weiß, welche Menschen und Situationen einen immer wieder negativ stimmen, zu automatisierten Reaktionen zwingen, und Energie ziehen.
- Der innere wertfreie Beobachter ist auch dafür wieder der Schlüssel.
- Hierzu empfiehlt sich ein kleines Triggertagebuch, in dem man täglich immer bei negativen Gefühlen hinterfragt und mit Stichworten aufzeichnet:
 - Was war der genaue Auslöser (Trigger)?
 - Wie war mein Verhalten?
 - Welches Gefühl kam hoch?
 - Wo im Körper war das Gefühl zu spüren?
 - Was müsste jemand denken und glauben, um in dieser Situation X zu fühlen?
- Sobald man seine eigenen Wunden genau kennt, ist das schon ein großer Teil der Heilung. Man wird in Zukunft immer schneller merken, wenn eine Wunde getroffen wird und die Trigger verlieren allmählich ihre Macht über uns.

2. Eigene Triggerpunkte

- Unsere automatischen Reaktionen sind umso stärker, je tiefer die alte Wunde sitzt und je größer damit der Stress in unserem System ist. Der innere Beobachter hat nur die Möglichkeit sich einzuschalten, wenn die Überaktivität des Sympathikus gemildert wird bzw. die Aktivität des Parasympathikus gestärkt wird. Dies geschieht z.B. durch kreative Tätigkeiten, oder im Zusammensein mit Leuten, die man mag, Arbeit zu tun, die einen Sinn hat und andere entspannende Aktivitäten wie zum Beispiel lachen, mit Tieren spielen, meditieren, beten, schlafen, Yoga, lesen, singen, ein Musikinstrument spielen, im Garten sein, kochen, Tai-Chi, spazieren gehen, ein heißes Bad nehmen oder Zeit in der Natur zu verbringen.





2. Eigene Triggerpunkte

4 Vorstellung neuer Verhaltensweisen

- Victor Frankl: „Zwischen Reiz und Reaktion liegt ein Raum. In diesem Raum liegt unsere Macht zur Wahl unserer Reaktion. In unserer Reaktion liegen unsere Entwicklung und Freiheit.“
 - Wenn wir unsere wichtigsten Triggerpunkte kennen, können wir uns bildlich als **Affirmation** vorstellen, wie wir uns in der nächsten ähnlichen Situation ruhiger verhalten würden.
 - Durch ständiges Üben für mindestens 4-6 Wochen erkennen wir immer früher, wenn wir wieder in solch eine automatisierte Reaktion kommen, und können mehr und mehr selbst entscheiden, wie wir auf die Situation reagieren möchten.
- ⇒ **Entscheidend ist ein bewusstes Leben und die Arbeit an den unterbewussten Glaubenssätzen und Triggerpunkten aus der Vergangenheit. Ziel ist es, irgendwann immer die innere Ruhe zu behalten, egal was im Umfeld gerade passiert.**

3. Selbstliebe

- Selbstliebe ist die Voraussetzung dafür, andere Menschen lieben und ihnen emotionale Güte entgegenbringen zu können.
- Dalai Lama: „Bevor wir uns um andere kümmern wollen, müssen wir erst der Lage sein, uns selbst zu lieben.“
- Die Welt kommt dir so entgegen, wie du dich selbst in deinem Inneren behandelst. Wenn ich mit dem Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ in einen Raum komme, dann spüren andere Menschen energetisch diesen Glaubenssatz und werden mich eben auch behandeln, als wenn ich nicht gut genug wäre.
- Wir streben vielleicht nach Größerem, doch tief in uns sitzt der Zweifel, ob wir es denn auch wert sind. *Habe ich solche Freude und Erfolg verdient?*
- Als Kinder sind wir auf Gedeih und Verderb auf Liebe angewiesen. Wenn die Liebe ausbleibt oder an Bedingungen geknüpft ist, übernehmen wir in der Not der Liebesbedürftigkeit von den Eltern deren Eigenschaften, Glaubenssätze und Launen. Dies geschieht in der unbewussten Hoffnung, dass sie uns mehr Liebe geben, wenn wir so sind wie sie.





3. Selbstliebe

- Wir haben oft die Entscheidung getroffen, perfekt zu werden. Aus damaliger Sicht ist der Wunsch verständlich. Das Kind sagte sich: wenn ich erst einmal perfekt bin, dann werde ich nicht mehr kritisiert, korrigiert und verletzt, sondern nur noch gelobt.
- Wir verleugnen notgedrungen unsere eigene Persönlichkeit und werden unfähig, uns selbst zu lieben, da wir uns im tiefsten Inneren untreu geworden sind.
- Wir werden in der Kindheit oft abgewertet, ausgelacht und lächerlich gemacht. Das Urteil der Erwachsenen ist für Kinder dramatisch. Die Verurteilung durch andere führt dazu, dass das Kind sich in seinem Denken selbst abzulehnen beginnt.
- Drei Hauptursachen von Unzufriedenheit:
 1. Man akzeptiert sich nicht so, wie man ist, sondern entwirft ein inneres Idealbild, dem man entsprechen sollte.
 2. Man vergleicht sich mit diesem Idealbild oder anderen Menschen und schneidet dabei schlecht ab.
 3. Man sucht Zufriedenheit und Glück im Äußeren.

3. Selbstliebe

- Dadurch erliegen wir vielen Versuchungen im Leben und merken irgendwann, dass es nur leere Versprechungen waren, denen wir geglaubt haben. Die Unzufriedenheit bleibt.
- In der Folge besteht unser unbewusstes Streben im Leben darin, durch Ersatzhandlungen dem tief im Inneren liegenden Gefühl des „Nicht-Geliebt-Werdens“ und der allgemeinen Unzufriedenheit zu entkommen.

Beispiele für Unzufriedenheit oder Ersatzhandlungen:

- Wir essen oder trinken zu viel. Wir rauchen, nehmen Drogen, stimmungsaufhellende Medikamente oder surfen stundenlang im Internet - auf der Suche nach Zufriedenheit im Außen und weil wir uns damit, was oder wie wir sind, nicht gut fühlen.



3. Selbstliebe

- Wir machen Schulden, um Dinge zu kaufen, die wir uns eigentlich nicht leisten können. Manchen fällt es schwer, sich von Erworbenem wieder zu trennen, obwohl es nutzlos geworden ist, weil man sich nicht vorstellen kann, zufrieden nur mit sich selbst zu sein.
- Viele Menschen sind unzufrieden mit ihrem Körper. Sie stellen sich vor, mit einer geraderen Nase, einem flacheren Bauch oder einem schöneren Busen wären sie zufriedener. Doch ein paar Artikel in Lifestyle-Magazinen lehren uns, dass auch fast alle Models etwas an ihrem Körper auszusetzen haben.



- Eifersucht ist eine starke Quelle von Unzufriedenheit. Wenn unser Partner sich nach jemand anderem umdreht oder nicht zur vereinbarten Zeit zurückruft, werden wir unruhig. Wir fürchten, er oder sie würde nicht bei uns bleiben, jemand Besseres finden.

3. Selbstliebe

- Unsere Ängste hindern uns, neue Verhaltensweisen auszuprobieren und neue Erfahrungen zu machen. Gleichzeitig sind wir oft mit der gegenwärtigen Situation nicht glücklich, weil wir sie nicht akzeptieren können oder wollen - aber auch nichts zu ändern wagen.
- Wenn wir uns Sorgen machen, haben wir in einer unsicheren Situation die Illusion von Kontrolle. Wir haben das Gefühl, wenigstens auf alle Eventualitäten vorbereitet zu sein und so der Ungewissheit nicht mehr ganz so hilflos ausgeliefert. Aber über die äußere Welt und eintretende Ereignisse hat man kaum Kontrolle. Das Einzige, was man wirklich unter Kontrolle bringen kann, ist der Geist bzw. die eigenen Gedanken.
- Ständiges Vergleichen macht uns unzufrieden. Hören oder sehen wir von jemandem, der nach unserer Einschätzung mehr Geld, Erfolg, Ansehen, Talent hat, erzeugen wir sofort eine Phantasie, dass dieser Mensch zufriedener oder glücklicher sein müsse als wir.



3. Selbstliebe

- Egal wie man aussieht, wie viel man verdient, wie gut die Kinder geraten sind, wie schön die eigene Wohnung oder das Haus ist - es gibt immer jemanden, der schöner ist und weniger Falten hat (obwohl älter), mehr verdient (bei weniger Anstrengung), eine tollere Wohnung hat (längst abbezahlt), dessen Kinder bessere Noten haben usw. Selbst wenn wir Weltmeister in einer wichtigen Disziplin wären, würde es immer andere Menschen geben, die uns auf anderen Feldern überlegen sind.
- Natürlich sehen wir aber nur ein Phantasiebild und wissen nichts von den Sorgen, Ängsten und Nöten dieser tollen anderen Menschen.
- Diesen Wettlauf kann man nie gewinnen. Im Märchen sieht der Hase auch immer jemanden, der schon am Ziel ist - und stirbt am Ende.
- Unser Körper ist das Schlachtfeld dieses Kampfes, so dass unsere Gesundheit dabei in Mitleidenschaft gezogen wird. Ungesunde Gewohnheiten werden entwickelt, um den alten Schmerz nicht spüren zu müssen. Typisch sind zum Beispiel massive Muskelspannungen, Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-Darm Beschwerden und vieles mehr.



3. Selbstliebe

- Mitunter entwickeln wir zwanghafte Gefühls- und Verhaltensreaktionen auf bestimmte Situationen. Zwar wissen wir genau, dass sie in diesen Momenten nicht angemessen sind, doch dieses Wissen nützt uns nichts.
- Der Buddhismus geht davon aus, dass unsere wahre Natur in ihrem Wesen hell, weit und gut ist. Dafür gibt es den Begriff vom inneren edlen Kern, den jedes fühlende Wesen in sich trägt.



- Die inneren Konflikte und die Unzufriedenheit verdecken die Eigenschaften unseres Wesenskerns, der von Liebe erfüllt ist.
- Erst dann, wenn man anfängt, diesen Kern zu entdecken und sich selbst zu lieben und zu ehren, werden sich die Baustellen im Leben in Luft auflösen, und man erfährt die größte Freude.



3. Selbstliebe

- Wir haben als Personen einen Wert, unabhängig von der Wertschätzung anderer Leute. Dieser Wert kann nicht auf der Grundlage einzelner Teile definiert werden, da wir Menschen in ständiger Veränderung sind.
- Wir müssen lernen, uns zu achten, zu schätzen, was auch immer die anderen über uns sagen mögen. Jeder ist einzigartig und liebenswert. Es gab niemals jemanden, der uns vollkommen ähnlich war, und es wird niemals jemanden geben, der ist wie wir.
- Bedingungslose Selbstakzeptanz hat den Grundsatz, dass ich mich ständig wandle und entwickle, dass Menschen von Natur aus vollkommen und einzigartige Individuen mit vielen Facetten sind. Ein Apfel mit einer kleinen Druckstelle in einem Obstkorb macht nicht die ganze Obstschale wertlos.
- Man wird es nie erreichen, vollkommen zu sein oder keine Fehler mehr zu machen. Und alle anderen tun das auch nicht. So sind die Menschen nun mal. Wir alle haben unsere eigenen kleinen Marotten, mit denen wir zu leben versuchen.

3. Selbstliebe

- Man sollte seine kleinen Eigenheiten besser von der humorvollen Seite sehen. Worüber wir in Comedy-Filmen lachen, ist doch gerade das Verhalten der Protagonisten, ihre Fehler, ihre gesellschaftlichen Fehltritte, ihre Körperlichkeit, ihre persönlichen Marotten usw. Wenn man über solche Figuren lacht, ist das in der Regel nicht böse gemeint, man erkennt in ihnen Aspekte seiner selbst und der gesamten menschlichen Erfahrungen. Deshalb sollte man auch mit sich selbst nachsichtiger sein.



- Um Selbstachtung zu entwickeln, sollte man sich fragen: „Was schätze ich an mir?“ Um andere Menschen respektieren zu können, auch die, die einem unsympathisch sind, sollte man sich fragen: „Was schätze ich an ihm oder ihr?“ Man sollte sich auf die positiven Eigenschaften konzentrieren, nicht auf die Schwächen.

3. Selbstliebe

- Sinnvoll ist auch ein Tagebuch mit positiven Erlebnissen.
- Immer, wenn ein negativer Glaubenssatz kommt, wie z.B. “Na toll, ich mach' auch immer alles falsch.” sollte man sich stoppen oder den Satz wie in einer Wolke ziehen lassen.



- Selbstvertrauen, und damit auch Selbstliebe entsteht, wenn man sich selbst zeigt, dass man etwas erreichen, bewegen und verändern kann. Man setzt sich ganz kleine Ziele für Veränderungen und je mehr Erfolge kommen, desto größer wird das Vertrauen in einen selbst.
- Henry Ford: „Nichts ist besonders schwer, wenn du es in kleine Aufgaben teilst.“
- Man sollte sich selbst vergeben und einsehen, dass man es im ganzen Leben so gut gemacht hat, wie man in diesem Moment konnte, und wie es dem eigenen Bewusstseinsgrad entsprach.
- Wer unangenehme Erfahrungen grundsätzlich verurteilt und sie vermeiden will, der lebt nicht sein volles Leben. Selbst im schmerzhaften Erleben steckt ein Geschenk oder eine Botschaft, deren Wert man oft erst nach einem mehr oder weniger großen zeitlichen Abstand erkennen kann.



3. Selbstliebe

- Seine Gefühle, Gedanken und die Realität so anzunehmen, wie sie sind, ist einer der wichtigsten Einflussfaktoren für unser Selbstwertgefühl. Wenn wir uns selbst nicht annehmen können, dann erzeugt das Leid. Sich selbst anzunehmen heißt, keine Energie mehr in Selbstvorwürfe zu stecken. Zu kämpfen oder etwas weghaben wollen, macht eine Sache oft nur stärker. Am Anfang steht das Akzeptieren und Anerkennen.
- Zum Prozess der Selbstannahme gehören drei Schritte:
 1. Sich seiner Gedanken und Gefühle bewusst werden
 2. Sich auf die Gedanken und Gefühle einlassen und sie spüren
 3. Seine Gedanken und Gefühle bewusst annehmen

⇒ Die Arbeit am eigenen „Inneren Kind“ und Selbstreflexion sind essentiell, um sich selbst lieben zu können

4. Glück

- Für „Glück“ gibt es keine festgelegte Definition. Für jeden fühlt es sich anders an, und jeder hat seine ganz eigene Art, Glück zu erleben und zu empfinden. Glück kann die Abwesenheit von Kummer, aber auch die Erfüllung von Wünschen und Träumen sein. Für manche ist es das größte Glück, die eigenen Kinder aufwachsen zu sehen. Andere sind glücklich, wenn sie ohne größere Katastrophen durchs Leben kommen. Wieder andere brauchen zum eigenen Glück einen Kick nach dem anderen.
- Verschiedenen Untersuchungen zufolge sind Einwohner von Costa Rica, Puerto Rico und Mexiko am Glücklichsten. Die meisten großen Industrieländer liegen unter dem Durchschnitt.
- Wir leben hier zum Beispiel in einem reichen Land, wir haben Frieden, niemand muss hungern oder frieren, und die Sterblichkeitsrate bei Kleinkindern ist extrem niedrig im Vergleich zu vielen anderen Ländern. Mehr als 90% der arbeitsfähigen Menschen haben Arbeit, und der Rest muss nicht betteln oder verhungern, sondern wird vom Staat unterstützt. Die durchschnittliche Lebenserwartung ist bei uns sehr hoch und wir haben eine kostenlose Krankenversicherung. Aber worüber reden wir mit unseren Nachbarn oder Kollegen? Meistens über die Dinge, die nicht richtig laufen.



4. Glück

- Meistens konzentrieren wir uns jeden Tag eher auf die negativen Dinge in unserem Leben und sprechen über Dinge, die wir nicht haben. Wir denken negativ, wenn wir kritisieren oder Fehler an anderen Menschen finden, wenn wir uns über den Verkehr beschweren, wenn wir warten müssen, bei Verspätungen, über die Politik, beim Reden über zu wenig Geld oder über das Wetter.
- Angenommen, wir haben etwas Tolles gekocht und bekommen neun lobende, positive Rückmeldungen. Aber es gibt auch eine abwertende, kritische Meinung. Sind es nun die neun stärkenden Feedbacks oder ist es die eine kritische Bemerkung, die uns mehr beschäftigt?



- Die Welt ist objektiv betrachtet wesentlich besser, als wir sie empfinden. Die Brille, durch die wir schauen, verzerrt aber die Wirklichkeit.
- Unser innerer Antrieb ist die Suche nach einem perfekten Körper, nach immer schönen Gefühlen, nach lückenlosem Wissen, nach Besitz und Sicherheit, nach sexueller Befriedigung und nach Anerkennung. Je mehr wir uns aber auf dieses Ideal konzentrieren, desto schmerzhafter ist das Spannungsverhältnis zwischen dem Soll-Zustand und unserem Ist-Zustand.

4. Glück

- Unsere Wünsche gaukeln uns vor, Glück und Erfüllung wären an unsere Zukunft gebunden. Wenn wir diesen Vorstellungen folgen, versetzen sie uns in einen Zustand von unerfülltem Sehnen und Mangel. Damit entfernt es uns aber vom wahren Glück. Sogar der Wunsch nach Glück ist ein Problem, da er aus einem Mangel entspringt.
- Hermann Hesse: „Solange du nach dem Glücke jagst, bist du nicht reif zum glücklich sein“
- Das Glück des Wohlfühlens genießen wir nur kurzfristig, wenn wir uns unsere kleineren Träume erfüllen. Das zauberhafte Kleid aus dem Schaufenster, bei dem dann die Reinigung jedes Mal ein Vermögen kostet. Oder der Sportwagen, bei dem 6 Monate später schon das viel bessere Folgemodel kommt. Die traumhafte Nacht mit dem Liebsten, der genussvolle Nachmittag in der Sauna, das Meistern einer Herausforderung usw... Das Wohlfühl-Glück hält meist nicht lange vor, alles geht irgendwann vorbei.



4. Glück

- Studien zeigen, dass Lebensumstände nur ungefähr 10 % unserer Zufriedenheit ausmachen. Man kann nur vorübergehendes Glück erreichen, wenn man ausschließlich extrinsische Ziele verfolgt. Dazu gehören z.B. Reichtum, Macht, Anerkennung und Ruhm. Äußere Ziele führen weg vom inneren Frieden. Man benötigt immer mehr davon und wird nie komplett erfüllt sein.
- Wenn wir allerdings Ziele verfolgen, die sich authentisch anfühlen, wie z.B. die Verbindung mit anderen Menschen, Lernen und Wachstum, erleben wir ein Glück, das lange anhält.



- Oft hat das Gefühl von Glück auch nichts mit dem Erreichen des Ziels zu tun, sondern dass wir nun nicht mehr versuchen müssen, etwas zu erreichen.
- Je mehr wir uns nach Glück sehnen und danach suchen, desto angespannter ist unser Geist. Solange wir nach einem Ziel streben, nach bestimmten Erfahrungen oder Erleuchtung, die wir für abwesend von uns halten, kann unser Geist nicht glücklich und entspannt sein. In dem Moment, in dem wir uns dieser Anspannung bewusst sind, entspannen wir. Und können die Zufriedenheit des Moments genießen.
- Das Leben ist bereits perfekt, aber wir können diese Vollkommenheit nicht erkennen.

4. Glück

- Wenn man ganz bei sich bleiben kann, und nicht mehr abhängig davon ist, was im Außen passiert, wie sich andere gerade verhalten oder was sie von uns denken, erfährt man wahre Freiheit, Frieden und damit Glück.
- Die tiefere Form des Glücks ist eine Art Verbundenheit. Das Gefühl, genau richtig zu sein, jetzt, im Moment, hier und heute. Ein Glücksgefühl, das unser natürlicher Zustand, aber nicht so laut ist. Zufriedenheit mit dem, was das Leben einem bietet, mit sich selbst, mit anderen. In Dankbarkeit.
- Die meisten unserer täglichen Aktionen basieren darauf, dass wir Freude spüren und Schmerz vermeiden wollen.
- Jede Freude, jedes Glück kann aber nur empfunden und überhaupt wahrgenommen werden, wenn auch sein Gegenteil oder doch zumindest die Abwesenheit von Glück erlebt und akzeptiert wird. Wo Licht ist, muss auch Schatten sein und wer zum Gipfel will, der muss auch Täler durchschreiten.
- Sogar ein glückliches Leben kann nicht ohne einen Teil von Dunkelheit auskommen, und das Wort „glücklich“ würde seine Bedeutung verlieren, wenn es keine ausgleichende Traurigkeit gäbe.



4. Glück

- Kummer und Schmerz sollten also als Teil des Ganzen erlebt und akzeptiert werden. Auch der Schmerz kann seinen Sinn haben, wenn wir seine Bedeutung bewusst wahrnehmen und integrieren.



- Das dauerhafte, wahre Glück ist gleichzusetzen mit Erfüllung und innerem Frieden. Dem Annehmen der persönlichen Lernaufgaben. Mit Dankbarkeit fürs Leben selbst. Mit all seinen Höhen und Tiefen, mit Licht und Schatten, mit Erfolg und Scheitern.
- Erfüllung kann entstehen, auch wenn unsere Wünsche nicht erfüllt werden. Das Gefühl bietet uns die Chance, einfach nur die Enttäuschung oder Trauer zu spüren. Sie nur da sein zu lassen. Ohne etwas auflösen zu wollen. Dann entdecken wir, dass unter diesem Gefühl ein natürliches Wohlgefühl ist. Ein Wohlgefühl, das die ganze Zeit schon da war.
- Wir sollten uns selbst traurig oder enttäuscht sein lassen, ohne dieses Gefühl weg zu schieben oder gleich nach etwas anderem Ausschau zu halten. Zwei oder drei bewusste Atemzüge nehmen und liebevolle Annahme in das Gefühl der Trauer hinein atmen.

4. Glück

- Schlichtes Glück ist nie weit von uns entfernt. Es wartet gleich unter der Oberfläche unseres Denkens darauf, dass wir kurz eine Pause machen; vom Grübeln und Sorgen und Denken an Zukunft und Vergangenheit. Wir müssen nur für einige Atemzüge innehalten, und unsere Gedanken werden gebremst.
- Im direkten Erleben und Beobachten von Sinneseindrücken, Körperempfindungen und Gefühlen, im unablässig sich wandelnden Strom der Erfahrungen, kann es kein Leiden geben.
- Unmittelbares Erleben findet immer dann statt, wenn wir uns erlauben, das gegenwärtige Gefühl ganz da sein zu lassen, ohne es zu unterdrücken. Wir begegnen dem Gefühl aus einer Haltung innerer Reglosigkeit. Wir schenken ihm unsere ungeteilte Aufmerksamkeit. Diese reine, hingebungsvolle Aufmerksamkeit will nichts anderes als das, was gerade da ist und sie will nichts weg haben, was nicht von alleine geht.



- Beim unmittelbaren Erleben eines Gefühls geht es nicht darum, eine aktive Veränderung herbeizuführen oder auf der Stelle ein negatives Gefühl durch ein positives zu ersetzen.

4. Glück

- Das wahre Glück ist kein Gefühl, sondern der stille Bewusstseinsraum, in dem Gefühle auftauchen, vorüberziehen und wieder verschwinden. In diesem Raum treten sowohl positive, neutrale als auch negative Gedanken und Stimmungen auf. Doch der Raum selbst bleibt von diesen Schwankungen unberührt.
- In Wahrheit sind wir der Raum des Bewusstseins, in dem all diese Erfahrungen auftauchen und wieder verschwinden. Wir sind das stille Gewahrsein, das allem zu Grunde liegt. Das ist die wahre Freiheit, und sie ist grenzenlos.
- Die Erfüllung ist bereits hier anwesend, während wir suchen. Genau in diesem Moment. Wir nehmen sie nur nicht wahr, weil sie verdeckt ist. Verdeckt durch unsere Gedanken und Wünsche, die an einem anderen Ort und in der Zukunft nach Glück suchen. Innerer Frieden stellt sich meist alleine ein, wenn unser Geist zur Ruhe kommt. In der Stille erkennt man, dass Fülle unsere wahre Natur ist.



4. Glück

- Unser Bewusstsein bezeugt sämtliche vergänglichen Erfahrungen von Körper, Geist und Seele. Während sich im Vordergrund alles ständig verändert, ruht unser Bewusstsein als beständiger, unwandelbarer Hintergrund; als der ewige, stille Zeuge.
- Im diesem wahren Sein erleben wir bedingungslose Liebe, ursachenlose Freude, vollkommenen inneren Frieden, einen klaren Geist, kraftvolle Gegenwärtigkeit und ruhige Gelassenheit.
- An der Oberfläche des Ozeans findet reichlich Aktivität statt. Aus den Wasserfluten heben sich Wellen, die sich ständig in Größe, Kraft und Aussehen verändern, entstehen und vergehen.
- Die einzelne Welle steht für unser Gefühl, ein persönliches „Ich“ zu sein. Identifizieren wir uns mit diesem Ich, fühlen wir uns durch das nächste Wellental vom Nachbarn abgeschnitten und isoliert.



- Man erlebt ein ständiges Auf und Ab, prallt auf andere Wellen (Menschen) und wird stets ordentlich durchgeschüttelt. Der Mensch ist wie die einzelne Welle stets von Vergänglichkeit bedroht, läuft irgendwann aus und verschwindet.

4. Glück

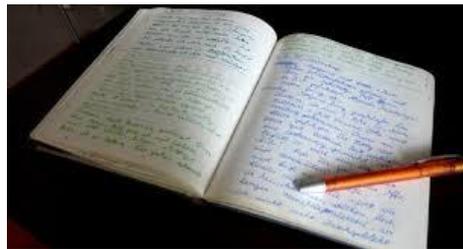
- Je tiefer man in den Ozean eintaucht, desto mehr verliert das Auf und Ab der Wellen an Bedeutung. Es gibt keine Schwankungen, weder Geburt noch Tod. Hier ruht der Ozean in sich selbst und die Trennung der einzelnen Wellen, die an der Oberfläche so deutlich ist, ist vollkommen aufgehoben. Es gibt nur „Eins sein“.
- Aus der Perspektive der Stille, Ruhe und Tiefe sieht der Taucher, wenn er sich umgedreht hat und nach oben in Richtung Wasseroberfläche schaut, die Wellen von unten und kann das Flimmern und Glitzern nun als Beobachter auf ganz andere Art und Weise genießen.



- Die Stille kommentiert nichts, beurteilt nichts und erklärt nichts. Sie ist lediglich stiller Zeuge. Sie beobachtet nur. Sie ruht in sich.
- Auf der Sicht des Beobachters kann alles gesehen, gehört, gerochen, gespürt und gedacht werden, ohne dass irgendetwas bewertet oder verfolgt werden müsste. Alles kann in Frieden und in der Stille dieses Momentes vollständig willkommen geheißen werden.

5. Dankbarkeit

- Glücksforscher haben erfolgreiche und offensichtlich glückliche Menschen weltweit befragt und die Antworten analysiert. Eine Wesensqualität fanden sie bei allen gleich, ob Frau oder Mann, egal welche Kultur und Religion: die Fähigkeit zur Dankbarkeit war stark ausgeprägt. So lautete ein Ergebnis der Untersuchung quasi, dass kein Mensch glücklich sein kann, wenn er die Gabe des Dankbarseins nicht in sich entwickelt hat!
- In einer Studie musste ein Teil der Teilnehmer 10 Wochen lang täglich fünf Erlebnisse, für die sie dankbar waren, stichwortartig in ein Tagebuch schreiben. Die Vergleichsgruppe musste nur die reinen Erlebnisse ohne Dankbarkeit aufschreiben. Die erste Gruppe war nach 10 Wochen um ca. 25% glücklicher als die Vergleichsgruppe und hatte weniger körperliche Probleme.
- Depressive Menschen, die täglich dankbare Gedanken über eine Webseite eingaben, fühlten sich am Ende der Studie signifikant besser als die Vergleichsgruppe.





5. Dankbarkeit

- In weiteren Studien wurde festgestellt, dass dankbare Menschen glücklicher, hilfreicher, empathischer und energetischer waren. Zudem waren sie weniger ängstlich, depressiv, einsam, neurotisch oder krank.
- Francis Bacon hat gesagt: nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.
- Dankbarkeit ist eines der mächtigsten Werkzeuge, um sich besser zu fühlen. Wenn man sich Sorgen macht, ist man mit seiner Aufmerksamkeit entweder in der Vergangenheit, wo man etwas bedauert oder bereut. Oder man ist in der Zukunft, wo man etwas befürchtet. Dankbar sein bringt einen sofort in die Gegenwart. Dass man sich nach einer Weile besser fühlen wird, ist eine logische Konsequenz.
- Das Gefühl der Dankbarkeit ist neben Liebe und Mitgefühl eine der höchsten Schwingungen. Wenn wir diese hohe Schwingung ausstrahlen, ziehen wir durch das Resonanzgesetz weitere Situationen und Menschen an, für die wir ebenfalls dankbar sein können.



5. Dankbarkeit

- Je häufiger man das Wort „Danke“ sagt und denkt, desto mehr Dankbarkeit fühlt man in sich. Wenn man das Gefühl der Dankbarkeit steigern kann, wird das Gute im Leben im gleichen Maße wie das Gefühl expandieren.
- Worauf wir unser Bewusstsein und unsere Aufmerksamkeit richten, worüber wir uns ärgern, oder wofür wir dankbar sind - es wird sich verstärken und mehren. Wenn wir Dankbarkeit praktizieren, richtet sich unser Bewusstsein automatisch auf das Schöne und Gute und vermehrt dieses in unserem Leben.
- Dankbarkeit sollte man schon fühlen, bevor man etwas erhält. Hunderte von Kulturen haben traditionell vor einem Ereignis schon gedankt und dafür viele Zeremonien entwickelt. Die Ägypter hatten schon immer die Flut des Nils vorher gefeiert, Indianer und Aborigines machten Regentänze in Dankbarkeit und verschiedene afrikanische Stämme hatten Zeremonien durchgeführt, bevor sie zum Jagen gingen.

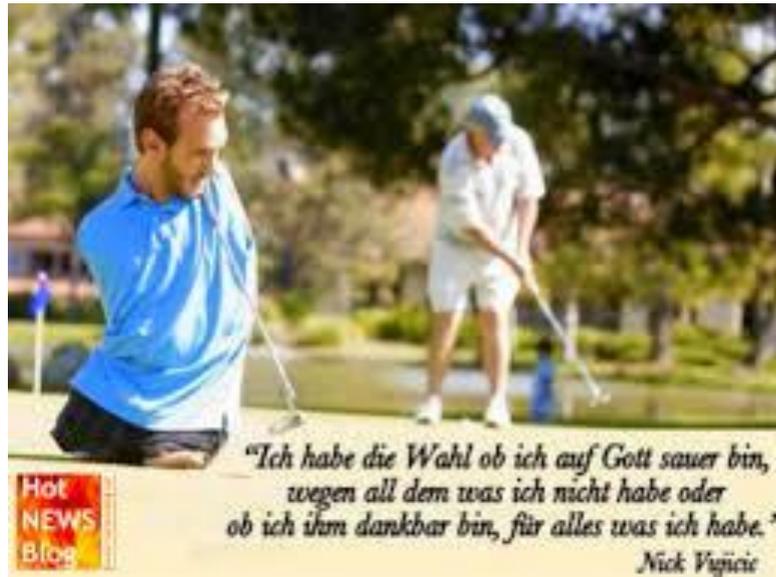


5. Dankbarkeit

Die wichtigsten Religionen wie Christentum, Islam, Judentum, Sikhismus und Hinduismus haben alle Liebe und Dankbarkeit als Basis.

- Mohammed sagte: „Dankbarkeit für alles, was du bekommen hast ist die beste Versicherung, dass du weiter in Fülle lebst.“
- Buddha sagte, dass der Grundzug eines guten Menschen Dankbarkeit und Erkenntlichkeit ist.
- Lao Tzu sagte, dass dir die ganze Welt gehört, wenn du dich über die Dinge freust, wie sie sind.
- Krishna sagte, was immer das Leben dir anbietet, nimm es mit Freude
- König David hat darüber gesprochen Dankbarkeit für alles zwischen Himmel und Erde auszudrücken.
- Jesus sagte „Danke“ bevor er seine Wunder vollbrachte.

5. Dankbarkeit



- Ein positiver Gedanke in Meditation heißt z.B. „Mögen alle Wesen gesegnet und in Frieden sein“. Man kann solche positiven Gedanken auch den Tag über an verschiedene Personen senden. Beginnen kann man mit Freunden oder netten Menschen.
- Anschließend mit Menschen, mit denen es gerade nicht so leicht ist. Hier gilt es vielleicht, den Stolz oder das Ego, das Recht haben will und urteilen will, zu parken. Es geht um Frieden mit dieser Person. Wenn man urteilt und nachtragend ist, leidet man sonst immer selbst unter den negativen eigenen Emotionen.

5. Dankbarkeit

- Mit jeder Verurteilung eines anderen machen wir uns zu dessen Opfer, da wir selbst ständig an die Vergangenheit denken müssen und dadurch unangenehme Gefühle ausleben. Der Nachtragende ist am Ende der Tragende (er trägt die ganze psychische Last).
- Buddha: „Wenn du Wut auf jemanden hast, dann ist das so, wie wenn du ein Stück heiße Kohle aufhebst, um es auf jemand anderen zu werfen. Du bist selbst derjenige, der verbrannt wird.“
- Alte Verletzungen ziehen die Energie herunter. Nur wenn man anderen Menschen vergibt, haben sie keine Macht mehr über unsere Emotionen.
- Die Person, die Ärger in uns hervorruft, sollten wir als unseren spirituellen Lehrer oder Personal Coach betrachten. Sie hilft uns zu bemerken, wie sehr es uns noch an Geduld fehlt.



- Vergib vor allem Dir selbst!

5. Dankbarkeit

Verschiedene Dankbarkeitsrituale:

Dankbarkeitsrituale können zu Tagesbeginn, während des Tages, oder abends in das Leben integriert werden.

- Zu Tagesbeginn könnten wir schon beim Aufwachen und in allen folgenden Situationen danken. Vielleicht: „Danke, dass ich in diesem Bett erwache, ein Dach über dem Kopf habe, danke, dass ich gut schlafen konnte.“ „Danke dafür, dass ich selbst aufstehen kann, im Bad warmes Wasser beim Duschen habe, der Kühlschrank gefüllt ist“ usw. Entwickle ein Bewusstsein dafür, was in deinem Leben da ist und nicht selbstverständlich.
- Während des Tages hat man stets die Wahl, ob man mit etwas hadern will oder für etwas dankbar ist. Eine Frau ertappte sich dabei, sich in Gedanken zu beschweren, vor einem wichtigen Seminar nun staubsaugen „zu müssen“. Auf einmal begann sie, innerlich dankbar dafür zu sein, dass sie einen Staubsauger, einen so großen Teppich und so große Wohnflächen hatte. So konnte sie die Arbeit auf einmal mit Freude und Liebe tun.





5. Dankbarkeit

- Es ist nie entscheidend, was wir tun - die entscheidende Frage ist, WIE wir es tun. Abspülen oder Putzen kann mit Widerstand gemacht werden, oder jedes Glas und jeder Boden mit Dankbarkeit bestaunt und behandelt.
- Führe ein Dankbarkeits-Tagebuch. Schreibe dort jeden Abend 3-5 Dinge hinein, für die Du an diesem Tag dankbar warst. Es können auch sehr gewöhnliche, kleine Dinge sein und Stichworte reichen oft schon.
- Drücke deine Dankbarkeit in Worten aus. Teile deine Gedanken mit Freunden, Familie oder Kollegen. Das wird die einzelnen Beziehungen vertiefen.
- Übung „Das Danke-Mantra“:
Man setzt sich anfangs ein Zeitlimit, z.B. wird innerhalb der nächsten halben Stunde jede registrierte Wahrnehmung dankend angenommen. Mit seiner inneren Stimme, oder je nach Gelegenheit auch laut, formuliert der Übende zum Beispiel: „Danke für den Feierabendverkehr, danke für die Pause, danke für den Regen, danke für die Ablehnung, danke für die Rückenschmerzen, danke für das Essen“ usw. Dies wird energetisch unglaublich viel verändern. Sollte es anfangs mit „Danke“ schwer sein, kann es auch mit „OK“ versucht werden.

5. Dankbarkeit

Übung *“Das dankbare Herz”*

- 1. Beginne damit, im Stillen bestimmte Dinge in deinem Leben aufzuzählen, für die du dankbar bist. Es können Dinge sein, die für dich ganz selbstverständlich sind. Dass du ein Dach über dem Kopf hast, dir die nächste Mahlzeit kaufen kannst, dass draußen die Sonne scheint oder es regnet, dass du einen PC und Internetanschluss hast... Oder du nimmst Dinge, vor denen du verschont geblieben bist: Krieg, Flutkatastrophen, bestimmte Krankheiten, früher Tod ...
- 2. Nach einer Minute konzentrierst du dich jetzt auf das Gefühl der Dankbarkeit in deinem Körper. Mit der Zeit wirst du spüren, dass es aus deinem Herzen kommt. Wichtig ist, dass du die Dankbarkeit mit der Zeit wirklich fühlen kannst - nicht nur denken. Finde immer wieder neue Dinge, für die du dankbar bist.



5. Dankbarkeit

- Beispiel (bei Stress - Schreibtisch von Al Gore): „Ich habe mir eine Menge Arbeit manifestiert. Danke, dass ich jetzt lernen kann, sie mühelos und strukturiert zu bewältigen und dabei gelassener zu werden.“



- Beispiel (bei Krankheit): „Danke, dass sich mein Körper jetzt eine Auszeit nehmen darf. Ich habe zu viel gearbeitet und meine eigenen Grenzen nicht respektiert. Ich gehe aber davon aus, dass mich diese Erfahrung klüger gemacht hat, und dass ich das richtige Maß finde, wenn ich wieder zu arbeiten beginne.“
- Beispiel (beim Essen und Trinken): Bevor du etwas isst oder trinkst, nimm dir einen kleinen Moment, um auf das Essen oder Trinken zu schauen und sage in Gedanken oder laut das Wort „Danke“. Sei dankbar für die Landwirte, Fischer, Kaffeeplantagen-Arbeiter und all die Menschen, die dein Essen bearbeitet, vorbereitet und eingepackt haben. Weiterhin alle Menschen, die das Essen transportiert, zubereitet und dich bedient haben.

5. Dankbarkeit

- Am Ende eines Tages kann man sich im Bett oder vor dem Zubettgehen die Frage stellen: „Wofür bin ich heute dankbar?“ Dann lässt man innerlich Bilder auftauchen von erlebten Momenten und Situationen. Danke für den einen Moment, in dem deine sonst zankenden Kinder lieb zueinander waren! Dann werden es jeden Tag bald zwei und immer mehr Momente sein. Wenn man das dann auch noch mit Worten benennt, z.B. „Kinder, ihr seid so wundervoll und ein Geschenk des Himmels“ und dem Kind dankbar übers Haar streicht, können Wunder geschehen.



- Bestärke die Momente, die gut und schön waren. Das Essen, die freundliche Verkäuferin, der Autofahrer, der uns den Parkplatz gelassen hat. Bade nach jedem Tag in den schönen Momenten und danke von Herzen dafür.

6. Vergänglichkeit aller Dinge

- Die Realität ist nie fest, sondern ein Strom von schnellem und lebendigem Wandel. Was zunächst fest und solide erscheint, erweist sich als ein Phänomen dynamischer Energiebewegungen. Schauen wir genau hin, besitzen wir nicht einmal für den Bruchteil einer Sekunde denselben Körper.
- Körperzellen, Glück, Sex, Beziehungen, Geld, Atem, Gefühle, Materie, Modetrends, Flüsse, das Leben etc. haben keine langfristige Substanz. Dies ist ein unveränderliches Gesetz der klassischen wie auch der Quantenphysik.
- Auf der materiellen Ebene kann es für uns keine Sicherheit geben. Unser Haus, unser Auto, unser Geld, unser lieb gewordener Besitz kann ganz leicht verloren gehen. Ein Börsencrash, eine Naturkatastrophe, ein Unfall, ein Hausbrand, ein Betrug oder sonstige widrige Umstände können uns das Erreichte im Nu zwischen den Fingern zerrinnen lassen.



6. Vergänglichkeit aller Dinge

- Auch unser Körper ist selbst sehr verletzlich und jederzeit von Krankheit und Tod bedroht.
- Selbst die Existenz von Sonnensystemen und Galaxien unterliegt dem Zyklus von Geburt und Sterben, und das Universum befindet sich in ständiger Veränderung.
- Jede Empfindung, jedes Gefühl, jede gedankliche Vorstellung erweist sich bei genauer Betrachtung als äußerst kurzlebig. Sie tauchen in unserem Bewusstsein auf, scheinen eine kurze Zeit anzudauern und verschwinden dann wieder.
- Heraklit: „Nichts hat Bestand mit Ausnahme der Veränderung. Niemand steigt zweimal in den gleichen Fluss.“



6. Vergänglichkeit aller Dinge

- Life is a rollercoaster. Mal geht es Auf und mal geht es Ab. Das Leben besteht aus vielen Rhythmen und Wellenbewegungen.



- Wenn wir von uns selbst erwarten, wir müssten immer gleich gut drauf sein, dann kämpfen wir gegen diese Wirklichkeit. Ein Kampf, den man nicht gewinnen kann.
- Der Trick ist, die eigenen Rhythmen überhaupt erst einmal wahrzunehmen ohne sie als gut oder schlecht zu kategorisieren und sich danach an sie anzupassen. Ein Leben im Einklang mit dem, was natürlich einfach da ist. Das Auf und Ab akzeptieren. Und die Welle surfen.
- Sobald wir an Vergänglichem haften (Glück, Hochs, Personen etc.), wird Leiden generiert. Immer wenn wir an Situationen oder Menschen festhalten wollen und Erwartungen haben, können wir schnell enttäuscht werden.
- Der Sinn des Lebens ist Veränderung und Wachstum (Evolution) und wir leiden, wenn wir uns dem Rad des Lebens entgegenstellen.

6. Vergänglichkeit aller Dinge

- Die Korallen an der Innenseite des Great Barrier Riffs in Australien sehen farb- und leblos aus. Dort gibt es nur ruhige Strömungen. Es gibt keine Herausforderung zu Wachstum und Überleben. Auf der turbulenten Außenseite sind die Korallen unglaublich farbig, pulsierend und leuchtend, weil sie jeden Tag herausgefordert werden. So funktioniert es mit jedem lebenden Organismus.



- Sind wir gewahr, dass sich alles ununterbrochen wandelt und letztlich keinerlei Bestand hat, löst sich unser Anhaften auf und damit kommt auch das daraus entstehende Leid zur Ruhe.
- ⇒ Festhalten an Personen, Dingen und Situationen schmerzt
- ⇒ Fließe mit dem Leben und versuche loszulassen

7. Beurteilen einer Situation

- Buddha hat beschrieben, dass wir stets von zwei Pfeilen getroffen werden. Ein Problem entsteht, wir nehmen ein schmerzhaftes Ereignis wahr und somit trifft uns ein Pfeil. Dieser Vorgang ist unumgänglich, weil wir im Leben immer wieder in die Schusslinie geraten werden. Anstatt uns jedoch auf Lösungsmöglichkeiten zu konzentrieren, schießen wir auch noch selbst einen zweiten Pfeil auf uns ab. Wir beginnen das Problem zu beurteilen und damit zu hadern, uns zu sorgen, zu zweifeln, uns anzuklagen und in negative Gedanken zu verstricken.



- Den Verstand kann man funktional einsetzen und er kann tatsächlich eine große Hilfe sein. Leider neigt er aber sehr oft zu Grübeleien und Wiederholungsschleifen. Er liefert zu jeder Wahrnehmung sofort Kommentare oder Beurteilungen.
- Durch Prägungen der Vergangenheit sind Wahrnehmungen von Situationen bei allen Menschen verschieden. Jeder hat seine eigenen Filter, durch die er urteilt. Diese Filter kommen durch Ängste, Träume, Erwartungen, Glaubenssätze, Religion, Kultur, Erziehung, Rasse, Geschlecht etc.

7. Beurteilen einer Situation

- Wenn man in einem so genannten Argumentationsbuch nachschlägt, stellt man fest, dass es für fast alle Zustände im Leben viele Pros und Kontras gibt. Zum Beispiel verurteilen manche Leute das Nichtstun, und andere sehen es positiv als entspanntes Leben im Jetzt. Buddhisten sind in der Regel über den Tod viel weniger traurig als Christen, weil sie an ein Leben nach dem Tod glauben.
- Die Art und Weise, wie die Eltern einander und ihre Kinder behandeln, entscheidet meist über die Wahrnehmung des Kindes von gut und schlecht.



- Der Hauptursache für schlechte Gefühle ist nie die Situation selbst, sondern die Art und Weise, wie wir über die Situation denken. Die Situation ist wie sie ist und immer neutral.

7. Beurteilen einer Situation

- Shakespeare in Hamlet: Es gibt generell kein gut oder schlecht, aber unsere Gedanken machen es dazu.
 - Epictetus: Wir können nicht unsere äußeren Umstände wählen, aber wir können immer wählen, mit welcher Einstellung wir ihnen begegnen.
 - Stress wird nicht durch Probleme verursacht. Es ist deine Einstellung zum Problem, die Stress verursacht. Es geht nicht darum, alle Probleme zu eliminieren, sondern nur darum, deine Einstellung gegenüber Situationen, Arbeit, Enttäuschungen, Ängsten und Menschen zu ändern.
- ⇒ **Buddha lehrt den Weg der Mitte. Die Anerkennung des gesamten Kreislaufs des Lebens bedeutet Befreiung von Leiden**



8. Widerstand gegen den Moment

- Kampf oder Angst gegen das Leben erzeugt Widerstand und die Emotionen verstärken den Fokus auf das Negative.
- Emotionen dürfen da sein, aber wir müssen aufhören, uns in ihnen zu verwickeln, denn sie sind die Quelle von negativen Handlungen und Leiden.
- Liebe erweitert den Energiefluss im Körper, und Angst schränkt ihn ein.
- Das Leben ist wie ein Kinofilm. Wir lachen, weinen, sind ängstlich und durchleben alle Gefühle. Wenn der Film zu Ende ist, sehen wir allerdings, dass es nur ein Lichtstrahl war, der auf eine weiße Leinwand (entspricht dem reinen Bewusstsein) traf.



8. Widerstand gegen den Moment

- Das Leben ist wie eine Wildwasserfahrt. Die meisten Menschen kämpfen wie verrückt zwischen den Stromschnellen. Andere legen einfach entspannt die Ruder hoch und schauen sich die Natur rechts und links an. Beide kommen am Ende der Fahrt in den gleichen Ozean.



- Die Mehrheit unserer Energie verbrauchen wir oft im Kampf gegen das, was ist. Wir urteilen, bessern aus, tun und leisten Widerstand. Durch Annahme der Situation wie sie ist, haben wir plötzlich sehr viel neue Lebenskraft, die sich nun für positive Dinge entfalten kann.
- Buddhistische Weisheit: „Wenn du es schwer haben willst, dann versuche die Welt zu ändern. Wenn du es leichter haben willst, dann versuche dich selbst zu ändern.“



9. Wünsche und Erwartungen

- Buddha: „Das Verlangen (Wunsch) ist die Wurzel allen Leidens“.
- Das Streben nach Erfüllung unserer Wünsche treibt den Menschen an, die höchsten Gipfel zu erklimmen, Kriege anzuzetteln und Krankheiten zu heilen. Verlangen ist also sowohl Fluch als auch Segen, je nachdem ob es erfüllt wird oder nicht.
- Erwartungen beeinflussen stark unsere Wahrnehmung. Wenn wir denken, jemand oder etwas sollte anders sein, als es ist, haben wir Erwartungen an diese Person oder Situation.
- Wenn man die Möglichkeit hat, etwas zu beeinflussen, können Erwartungen manchmal nützlich sein. Kann man die Situation oder die andere Person nur wenig oder gar nicht beeinflussen, ist unsere Erwartung eigentlich nur belastend, aber nicht nützlich.
- Unzufriedenheit = Erwartung minus Realität.
- Auch Erwartungen an die Vergangenheit belasten uns oft noch Jahre später. Wir hadern mit dem, was geschehen ist, und leiden darunter, dass sich das Geschehene nicht mehr ändern lässt. Aber was geschehen ist, ist geschehen und lässt sich eben nicht mehr ändern.



9. Wünsche und Erwartungen

- Häufig fühlen wir uns schlecht, weil wir denken, dass alles besser gekommen wäre, wenn es nur anders gelaufen wäre. Doch in Wirklichkeit können wir nicht wissen, wie ein Ereignis unter anderen Bedingungen verlaufen wäre. Es hätte besser oder aber auch noch schlechter laufen können.
- Lass deine Erwartungen los. Akzeptiere die Wirklichkeit, wie sie ist. Du akzeptierst die Menschen, wie sie sind - und nicht wie sie deiner Vorstellung nach sein sollten. Du siehst die Dinge, wie sie sind.
- Der große Vorteil: Du brauchst nicht länger enttäuscht, frustriert oder verärgert zu sein - oder wenn du es doch bist, akzeptiere diese Erwartung an dich selbst und dann lass sie auch los.
- Wenn man seine Ziele erreichen möchte, muss man die Anhaftung an das Ergebnis loslassen. Das heißt nicht, dass man die Absicht oder den Wunsch aufgibt, sondern man gibt nur die Erwartung an das Ergebnis auf. Der Fokus liegt auf dem Handeln, nicht auf den Früchten des Handelns.
- Das bedeutet nicht, dass du nie handelst und mit allem einverstanden bist. Du handelst jedoch in Übereinstimmung mit deinen Werten und beeinflusst die Welt, aber du hast keine Erwartung, wie die Welt auf deine Handlungen reagieren wird.

10. Gelassenheit entwickeln

- Michael Jordan: „Ich habe in meiner Karriere 9000 Würfe daneben geworfen. Ich habe fast 300 Spiele verloren. 26-mal wurde mir der alles entscheidende Wurf anvertraut und ich habe ihn verfehlt. Ich habe immer und immer wieder versagt in meinem Leben. Und genau daher war ich so erfolgreich.“



- Jeder macht Fehler und erfährt Rückschläge. Es ist nicht schlimm, dass dies passiert, sondern nur unsere Einstellung dazu lässt uns leiden. Viele haben die Tendenz zu Selbst-Zweifel und Selbst-Kritik, was uns aber sehr unglücklich macht.
- Wer Fehler und Probleme als Herausforderung zum Wachsen sieht, wird ständig gelassener werden.



10. Gelassenheit entwickeln

- Wir denken, dass wir immer die Kontrolle über unser Leben haben müssten, aber niemand bekommt stets alles, was er oder sie sich wünscht. Das Leben hält selbst die Fäden in der Hand - die Kräfte, die unsere Welt von der niedrigsten Amöbe bis zur Bewegung der größten Galaxie steuern.
- Man ist hier, um sein Leben so zu genießen und akzeptieren, wie es ist. Alles ist genau so, wie es sein muss, damit man mit seinem einzigartigen Geist/Körper einzigartige Erfahrungen macht.
- Jede unserer Erfahrungen ist aus Sicht unserer Seele wertvoll und will angenommen werden. Alles hat einen Sinn, auch wenn man diesen noch nicht erkennen sollte. Denn es gibt in diesem Universum nichts Sinnloses. Das Leben folgt einer klaren Gesetzmäßigkeit und ist somit nie ungerecht.
- Bei Problemen gibt es nur drei mögliche Maßnahmen: Change it, leave it or love it. Das heißt man kann versuchen, die Situation zu ändern; wenn das nicht funktioniert kann man sie verlassen und wenn das ebenfalls nicht möglich ist, muss man sie annehmen, wie sie ist.



10. Gelassenheit entwickeln

- Ähnlich sind die 5 Regeln zum Glück:
 - Wenn du etwas magst, genieße es
 - Wenn du etwas nicht magst, vermeide es
 - Wenn du etwas nicht magst und nicht vermeiden kannst, ändere es
 - Wenn du es nicht ändern oder vermeiden kannst (oder willst!), dann akzeptiere es
 - Du akzeptierst es, indem du deine Einstellung dazu änderst
- Christentum: Gott, gib mir die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann - die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann und die Weisheit, das Eine vom Anderen zu unterscheiden
- Eckard Tolle: „Wenn ich nichts mehr an der Situation ändern kann, kann ich sie entweder akzeptieren oder mich schlecht fühlen. Ich habe die Wahl.“
- Was immer dir der aktuelle Moment bringt, akzeptiere ihn, als ob du ihn selbst gewählt hättest. Arbeite immer mit den Geschehnissen des Lebens, nicht gegen sie. Mache den Moment zu deinem Freund, nicht zu deinem Gegner.

10. Gelassenheit entwickeln

- In der Natur gibt es kein „Nein“ zu dem, was geschieht. Kein Baum sagt „Nein“, wenn er vom Sturm oder Menschen gefällt wird.
- Das „Ja“ zur Situation öffnet die Tür zum Fluss der Dinge, jedes Nein blockiert ihn.
- „Ja“ sagen heißt, die momentane Wirklichkeit zu akzeptieren: „Es ist, wie es ist“; „Nein“ sagen heißt: „Es müsste anders sein“.
- „Ja“ sagen heißt auch, der Wahrheit ins Gesicht zu schauen und nichts schönzureden oder zu verdrängen. Aber auch, es nicht schlimmer zu machen, als es ist.
- „Ja“ zu sagen bedeutet, sich zu öffnen für neue Erfahrungen, Ideen, Sichtweisen und Vorgehensweisen.



- Es geht jedoch nicht darum, die Dinge nur im positiven Licht zu sehen, sondern einfach darum, sie anzunehmen, wie sie sind.

10. Gelassenheit entwickeln

- Annehmen bedeutet nicht, dass wir die weiße Flagge schwenken und aufgeben. Annehmen heißt, dass wir die Erwartung loslassen wie wir selbst, andere oder die Situation sein sollte. Das wir das, was tatsächlich gerade ist, akzeptieren.



- Man fühlt dadurch weiterhin unangenehme Gefühle. Der glückliche Mensch darf auch mal traurig sein, aber er leidet nicht an seiner Trauer, und auch Angst oder Ärger dürfen hochkommen, aber er nimmt sie liebend an.
- Annehmen heißt nicht, alles zu akzeptieren, aber wenn negative Gefühle hochkommen, sollte man trotzdem in Liebe handeln. Es heißt nicht, keine Konsequenzen mehr aus Situationen zu ziehen - das tun wir. Aber nicht mehr als unkontrollierte Re-Aktion, sondern aus der Mitte und Ruhe heraus.
- Auch Jesus, Buddha, Mohammed, Yogananda hatten Visionen und Ziele. Sie handelten beharrlich und waren unerschütterlich. Und doch waren sie stets im Frieden und mit der göttlichen Weisheit und Macht verbunden. Es liegt nicht in unserer Natur, gleichgültig oder untätig zu sein. Von solchen Meistern können wir lernen, beharrlich zu wirken und doch frei zu sein von dem, was wir sind und was wir erreichen.





10. Gelassenheit entwickeln

6 mögliche Beispiele dafür etwas anzunehmen

- „Oha, ich wollte eigentlich etwas anderes, aber mal schauen, was ich daraus lernen kann.“
- „Ich öffne mich für diese Erfahrung (und auch für den Schmerz) und lerne etwas daraus.“
- „Es ist, wie es ist, und es hilft nichts, mich dagegen zu wehren.“
- „Indem ich dazu ‚Ja‘ sage, lasse ich diese unangenehme Erfahrung durch mich hindurchfließen und lasse die Sache dann los. Wenn ich ‚Nein‘ sage, halte ich die unangenehme Erfahrung fest und verlängere mein Leiden.“
- „Ich akzeptiere die Wirklichkeit. Und ändere, was ich ändern kann. Und ich mache Frieden mit dem, was ich nicht ändern kann.“
- „Alles ist richtig wie es ist, auch wenn ich noch nicht verstehe warum. Ich kann an allem wachsen.“

Merkmale wenn der Moment angenommen wird:

- Man ist im Jetzt und bewusst
- Widerstand lässt nach
- Nicht urteilen über Personen, Geschehnisse, Krankheit
- Nicht um Rechthaben kämpfen
- Agieren statt reagieren



11. Im Moment leben

- Wir handeln aus der tiefsten Weisheit, wenn es uns gelingt, ganz im Hier und Jetzt präsent zu bleiben. Der gewöhnliche Lauf der Dinge: ein Mensch sagt oder tut etwas, was auf Widerstand in uns stößt oder eine Situation erscheint außen, die „anders sein sollte“. Darauf erfolgt - je nach unseren Prägungen wie ferngesteuert eine emotionale Re-aktion von uns - bedingt und gesteuert durch das, was gerade außerhalb von uns stattfindet.
- Meister re-agieren nicht mehr. Sie nehmen entspannt wahr und handeln dann. Das ist etwas grundlegend anderes.
- Durch Konzentration auf den Atem könnten wir also zum Beispiel bei uns selbst bleiben und dadurch mehr zum Beobachter werden statt zum Erlebenden. Aus dieser kraftvollen Ruhe heraus kann man nun mit gelassenem Abstand auf die Situation oder auf den Menschen schauen und bewusst agieren.
- Die Freiheit entsteht beim wertfreien Betrachten.
- Beispiel für das Leben im Jetzt: Beim Zähneputzen spürt man den Boden unter den Füßen, man riecht die Zahnpasta, man hört das Wasser laufen, spürt den Druck der Bürste etc.

11. Im Moment leben

Tore zum Jetzt:

- Sei still
- Sei Beobachter
- Höre auf deinen Körper
- Annehmen der Situation



11. Im Moment leben



Es war einmal ein Fischer, der neben seinem Fischerboot seine Siesta hielt. Er schaute aufs tiefblaue Meer, hörte dem leisen Rauschen der Wellen zu und schlief dann friedlich im schützenden Schatten seines Bootes ein.

Nach einiger Zeit kam in der heißen Mittagszeit ein Tourist vorbei und sagte: „Ich habe mich gefragt, woher Sie die Ruhe nehmen, sich mitten am Tag hier auszuruhen. Warum fahren Sie nicht hinaus, um Fische zu fangen? Sie müssen doch auch Geld verdienen, um Ihre Familie zu ernähren!“ Der Fischer zuckte nur mit den Schultern und antwortete: „Ich bin heute morgen schon hinausgefahren und habe einen guten Fang gemacht.“



11. Im Moment leben

Der Tourist fuhr fort: „Stellen Sie sich doch einmal vor: wenn Sie öfter am Tag rausfahren würden, könnten Sie die ganzen Fische, die Sie fangen, verkaufen und sich schon bald ein zweites Fischerboot zulegen.“

Und die Fische, die Sie dann mit beiden Fischerbooten fangen, könnten Sie wieder für gutes Geld verkaufen. Auf das zweite Boot würden ein drittes, ein viertes und noch viele mehr folgen. Auf diese Weise könnten Sie dann schon bald eine ganze Fischerflotte aufs Meer schicken. Und in ein bis zwei Jahren, wenn Ihnen dann vielleicht alle Boote hier auf der Insel gehören, kaufen Sie sich einen Hubschrauber und kontrollieren dann nur noch Ihre Fischerboote, die auf dem Meer die Arbeit für Sie erledigen. So bräuchten Sie bald fast gar nicht mehr zu arbeiten und könnten sich ausruhen und Ihr Leben genießen...“

Der Fischer hob seine Augenbrauen, lächelte und antwortete gelassen: „Aber das tue ich doch jetzt schon...“



11. Im Moment leben

- Im Selbst-Gewahrsein oder Selbst-Bewusstsein wird man sich immer mehr seiner grundlegenden wahren Natur gewahr, die grenzenlos und unveränderlich ist.
- Meist beginnt man dazu mit Techniken (Yoga, Tantra, Meditation etc.) , aber am Ende jeder Technik steht die Hingabe. Wenn man sofort Hingabe an den jetzigen Moment übt, benötigt man keine Technik mehr.

Tao: There is no purpose to fulfill, nowhere to go, no expectations, you are content in the moment and you surrender. The supreme Tao has no desires.

Life is a game. Play more. Enjoy more. Das Leben geschieht uns. Besser wir mischen uns nicht so viel ein und genießen einfach.

Zusammenfassung

- Liebe, Dankbarkeit und Annahme sind die Grundlage von Glück
- Dankbarkeit sollte uns den ganzen Tag begleiten
- Urteile nicht über Situationen und Menschen
- Alles im Leben ist vergänglich
- Hafte nicht an Menschen oder Situationen an.
- Lass die Erwartungen los
- Lass den Widerstand in deinem Leben los, Hingabe ist der Weg
- Sei bewusst und aufmerksam in jedem Moment
- Sei der Beobachter und agiere statt zu re-agieren
- Du musst nicht mehr die Umstände oder andere Menschen ändern. Den inneren Frieden können wir nur in uns selbst bewirken!
- Du bist der Schöpfer deines Schicksals. Du hast dein eigenes Glück in der Hand! Glück ist eine Entscheidung!





DANKE

Steffen Lohrer Coaching

Albert-Ueberle-Str. 34

69120 Heidelberg

Tel. +49 (0)6221 9146980

Fax +49 (0)6221 9146988

www.lohrer-coaching.de

sl@lohrer-coaching.de