

Claudia Jautz, Elke Gemma, Isabella Fischer,
Martina Greiner, Michaela Izakovicova,
Stephanie Rasberger, Yvonne Butler



Mentaltraining nach Kurt Tepperwein

Sammlung von Diplomarbeiten

Mentaltraining



Herausgeber: Manuela Gassner (www.mentaltrainers.at)

Inhaltsverzeichnis

Claudia Jautz: *Gedankenkraft. Wir sind mächtiger, als wir denken*

Elke Gemma: *Der Weg ist das Ziel*

Isabella Fischer: *Sportmentaltraining. Erreiche durch Mentaltraining deine Ziele im Sport*

Martina Greiner: *Warum haben Worte Macht? Hinführen und erkennen des eigenen Selbst*

Michaela Izakovicova: *Ich bin wunderbar... wandelbar. Mental-Glücklich steht dir gut*

Stephanie Rasberger: *Erfolgreich den Schulalltag meistern. Mentale Tools für Schüler/innen zur Erreichung des idealen Leistungszustandes*

Yvonne Butler: *Die Kraft der Liebe. Finde über den Weg der Liebe zu deinem wahren Selbst*



Ausbildungsleiter ManuEla & Heinz mit Michaela, Claudia & Yvonne



Von li. nach re.: Martina, Stephanie, ManuEla, Verena, Isabella, Elke

Mentaltraining



Deine Gedanken - Dein Erfolg



Diplomarbeit

Ausbildungslehrgang

Dipl. Mentaltrainer

nach Kurt Tepperwein



GEDANKENKRAFT

Wir sind mächtiger, als wir denken

Autor: Claudia Jautz
Anschrift Hauptstraße 42A
Kurs: Mentaltraining nach Kurt Tepperwein
Eingereicht am: 16.05.2021

Eidesstattliche Erklärung

Ich erkläre an Eides statt, dass ich die Diplomarbeit mit dem Titel Gedankenkraft selbständig und ohne fremde Hilfe verfasst, andere als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel nicht benutzt und alle den benutzten Quellen wörtlich oder sinngemäß entnommenen Stellen als solche kenntlich gemacht habe.

Pischelsdorf, am 15.05.2021

Claudia Jautz

INHALTSVERZEICHNIS

1. Einleitung

2. Gedankenkraft

2.1.1. Daumenübung

2.2. Über unseren Verstand, die Gedanken, unseren Körper

2.2.1. Übung Reframing

2.3. Unser JETZT, unsere Zukunft, unsere Vergangenheit.

2.3.1. Übung Vergangenes loslassen

2.4. Unser Steuerrad

2.4.1. Übung Belastung abgeben

2.5. Probleme, Schuld, Ärger

2.5.1. Übung Spiegelgesetzmethode nach Christa Kössner

2.6. Glaubenssätze

2.6.1. Übung: Die 4 Fragen von Byron Katie´s The Work

3. *Das Selbst*

4. Meine Hilfestellungen, Erkenntnisse samt Botschaften, welche das Leben mir schickte

4.1. Leben in der Meditation

4.2. Die Angelegenheiten

4.3. SelbstLIEBE, Schönheit

4.4. Vertrauen / müssen

4.5. Gib jedem Tag die Chance, der schönste deines Leben zu werden.

4.6. Imagination

4.7. Die Macht ist (mit) in uns, unsere Lehrer, unsere Botschafter

4.8. Segnen

5. Resümee

1. Einleitung

Der Anfang ...wo, mit was, wie sollte ich am besten beginnen, wie fange ich an, werde ich rechtzeitig fertig ... gefällt es mir, gefällt es den anderen ...

Tausende Gedanken, ich setze mich selbst unter Druck ... aber so nicht mehr, ich tauche direkt, gleich bei der Einleitung in meine erste Übung ein ... ich hebe die Hand und sage gedanklich



halte inne, lächle sehe eine Stopptafel, die ich selbst in den Händen halte, spüre, nehme das rot in mir auf, atme drei Mal tief ein und aus und beginne einfach.

Ich vertraue darauf, dass es gut wird, ich bin voller Zuversicht, wieso die Schwere, ich nehme es einfach leicht, schreibe aus meinem Bauch, meinem Gefühl heraus und spüre gleich Zufriedenheit, Freude, es ist meine Arbeit, mein Thema, es wird mir gefallen und ich fühle mich glücklich dabei.

Und plötzlich weißt du: Es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen

*und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.
Meister Eckhart*

2. Gedankenkraft

Wir Menschen machen uns meist abhängig von unseren Gedanken, sie beschäftigen uns den ganzen Tag, in der Vergangenheit, in der Gegenwart, in der Zukunft. Sie sind immer präsent, vor dem Einschlafen, am Morgen beim Aufstehen und doch nehmen wir sie oft nicht bewusst wahr.

Mit dieser Arbeit möchte ich aufrufen und wachrütteln, einfach einmal hinzusehen. Die Gedanken, zu betrachten, sie zu ordnen, nicht zu verurteilen, vielleicht sogar, wenn notwendig zu verwandeln und irgendwann werden wir begreifen, wir brauchen sie gar nicht, wir können auch ohne sie, wir haben das Größte in uns, das wir leider irgendwann tief vergraben haben, unser wahres SELBST ... wenn wir dieses wiederfinden bedarf es des ganzen Gedankensturms gar nicht ... Aber so viel später, oder vielleicht in ein anderes Mal ... Wenn wir uns bewusstwerden, wieviel Kraft und Energie in unseren Gedanken steckt, wenn wir sie wahrnehmen ... dann können wir vielleicht unsere inneren Kämpfe, die so mancher in sich auslebt, mancher merkt es nicht einmal, beenden und in Frieden und Harmonie leben. Wir werden erkennen, dass wir allein der Schöpfer sind, dass wir allein allmächtig sind, dass wir sonst dazu niemanden brauchen.

*Wenn du nach einer hilfreichen Hand suchst, dann findest
du sie am Ende deines Armes.*

Ich habe schon früher sehr viel über die Macht der Gedanken gelesen, über unser Unterbewusstsein, Überbewusstsein, und noch vieles mehr, ich habe verstanden, wieviel davon abhängt, aber mit der Umsetzung habe ich mir doch schwergetan bzw. bin immer wieder in alte Muster gefallen. Während meiner Ausbildung und auch danach habe zusätzlich so einiges recherchiert, aus Büchern markiert, ich wollte so vieles in dieser Arbeit unterbekommen, was ich wichtig für alle erachte, doch jetzt komme ich davon ab, ich beschließe ich werde nicht viel aus Büchern zitieren, irgendwelche Studien, wissenschaftliche Beweise, was auch immer. Jeder sollte seine eigene Wahrheit in sich selbst erkennen, seinen eigenen Weg. Ich werde aus meinem Selbst schreiben, meinen Weg aufschreiben, denn das ist meine Botschaft dahinter, jeder sollte sein Selbst wiederfinden, es erkennen, anerkennen und wieder lieben. Ich werde ein paar Erlebnisse aus meinem Leben erzählen, aus denen ich mehr Klarheit gewonnen, die Botschaft erkannt habe und vielleicht zeigt meine Veranschaulichung auch den Weg für andere, aber es zeigt meinen Weg zu meiner SELBSTERkenntnis und vielleicht erkennt sich ja der ein oder der andere wieder.

Aber steckt wirklich so viel Macht in unseren Gedanken? Die nachfolgende Übung hat meine Sichtweise nochmals durchgerüttelt, ich hatte für mich den Beweis dafür, es funktioniert und noch darüber hinaus.

2.1.1. Daumenübung

Also möchte ich gleich einmal in die Übung eintauchen. Wir stellen uns gerade hin, machen eine Faust und pointen den Zeigefinger, dann drehen wir nur den Oberkörper, soweit wir kommen und merken uns den Punkt, wohin unser Zeigefinger am weitesten zeigt, markieren uns gedanklich

diese Stelle. Dann stellen wir uns wieder gerade hin, schließen die Augen und stellen uns nochmals vor, wie wir unseren Oberkörper drehen und mit dem Zeigefinger noch weiterkommen als zuvor. Dann öffnen wir die Augen und versuche die Übung nochmal.

Also am besten wir probieren es gleich aus.

Wie weit sind wir beim letzten Mal gekommen, weiter als beim ersten Mal? Meist ist es sogar so, dass wir noch weiterkommen, als wir es uns gedacht haben und genau das ist das schöne, genau das sollte uns WACHrütteln. Es zeigt uns unsere Möglichkeiten auf, wie weit wir kommen können, wir trauen uns so oft nicht zu träumen, *das kann mir ja nicht passieren, soviel Glück habe ich nicht*, oder was immer unsere Leidgedanken sind, aber anhand dieser einfachen Übung sieht man, was alles möglich ist, mehr als wir uns überhaupt vorstellen, denken können. Dies sollten wir uns mal bewusst machen und unsere Leidgedanken **positiv** gestalten, wir schaffen viel mehr, als wir überhaupt denken können.

2.2. Über unseren Verstand, die Gedanken, unseren Körper

Der Verstand kann sich irren, aber die Wahrnehmung stellt nur fest. Leider haben wir oder ist uns die Wahrnehmung im Laufe des Lebens abgewöhnt worden, wir halten nur am Verstand fest, nur er kann recht haben, nur er ist logisch.

Aber der Verstand ist nicht fehlerfrei, er ist auf das gerichtet, was nicht stimmt, denn um das was in Ordnung ist, braucht er sich ja nicht zu kümmern und das ist auch gut so.

Ein einfaches Beispiel, der Kopf schmerzt, was möchte man ändern? Die meisten Menschen sagen, keine Kopfschmerzen mehr. Aber abgesehen davon, dass unser Unterbewusstsein keine Verneinungen kennt, richten wir die Energie auf das was wir nicht wollen. Wir lenken unsere Gedanken, unsere Energie auf den Schmerz und die Energie folgt der Aufmerksamkeit und somit lenken wir diese wieder auf den Schmerz. Da sollte schon ein Umdenken stattfinden, sich bewusstwerden, wie man es haben möchte, **einen klaren freien Kopf, der ganze Körper soll entspannt sein.** Somit haben wir schon den **idealen Endzustand** gefunden, wie es sein soll, wie es sein wird, und wenn man sich einmal bewusst macht, was man möchte, kann man sich auf das konzentrieren, wie man es bekommt und dann kann man sich ansehen, was hat die Verspannung ausgelöst, einen Schritt zurückgehen, hinsehen, durch was hat sich der Kopf, der Körper so verkrampft, welcher Gedanke, welches Ereignis könnte die Ursache, der Auslöser gewesen sein und durch diese Klarheit kann der Kopf wieder entspannen.

Unsere wahre Natur ist das einfache Sein, frei von Gedanken, aber dies werden wir erst erlangen, wenn wir uns unserer Gedanken bewusstwerden, wenn wir diese genau betrachten.

Es gibt mehrere wissenschaftliche Studien von Forschern, die belegen, dass wir Menschen durchschnittlich 60.000 - 70.000 Gedanken pro Tag denken. Die meisten dieser Gedanken sind unbewusst oder sogar negativ. Wir sollten lernen, genau hinzusehen. Wir selbst können entscheiden was wir denken, was wir fühlen, wie wir handeln. Es ist unser freier Wille und wird immer unser freier Wille sein, wir sind unser Schöpfer.

Man kann es sich vorstellen, wie ein Kreis - positive Gedanken erzeugen positive Gefühle - positive Gefühle

erwirken wieder ein positives Handeln – positives Handeln erzeugt wieder positive Gefühle, es ist ein ewiger Kreislauf.

Was wenn dieser unterbrochen wird, wenn sich plötzlich negative Gedanken einschleichen, plötzliche Sorgen, Angst, *wird das gut gehen, kann das funktionieren?* Dann frage ich mich, muss ich diese Gedanken annehmen oder kann ich mich hierfür bedanken und diese vielleicht einfach fortschicken? Wie eine Wolke am Himmel, ich lasse sie fortziehen, lasse los, denn wenn sie bleibt, sammeln sich nur noch mehr Wolken, es verdunkelt sich und ich kann nur schwer etwas erkennen.

Laut Studien erweisen sich **92 Prozent** aller Sorgen (im Nachhinein) als **unbegründet**.

40% treten sowieso **nie** ein.

30% sind bereits passiert und **nicht mehr zu ändern**.

12% drehen sich um unsere Gesundheit und Krankheits**fantasien**.

10% beziehen sich auf das, was **andere über uns** denken.

8% der Sorgen, wären theoretisch berechtigt
(vgl. *Langenscheidts Handbuch zum Glück und Die Begegnung von Andy Andrews*)

Es erfordert sicher einiges an Übung, Geduld, aber ist uns dieser ewig positive Kreis nicht die Mühe wert? Also sind ca. 92% der Dinge, über die wir uns sorgen, unbegründet, die restlichen 8% frage ich mal ganz salopp, ziehen wir diese vielleicht auch durch die Denkweise der 92%igen Sorgen in unser Leben?

Also warum lenken wir so viel Energie auf die möglichen Sorgen? Machen wir uns bewusst, dass positive Worte und Gedanken einen gesundheitsfördernden Einfluss haben,

Gedanken erzeugen messbare Energie und Schwingung und wirken so auch auf unsere Umwelt.

Wir sollten uns bewusstwerden, wir sind alle freie Geschöpfe, nicht Gefangene, wir sind unsere eigenen Schöpfer, wir haben es uns ausgesucht, auf diese Welt zu kommen, wir haben eine Aufgabe, wir haben uns diese ausgesucht, sind deswegen auf diese Welt gekommen, wir sollten sie finden, wenn wir sie nicht schon gefunden haben.

Wer kann unser Erdenleben beeinflussen, außer wir selbst?
Wer kann darüber bestimmen, außer wir selbst?

Hier möchte ich gerne Kurt Tepperwein zitieren, er sagt es so treffend und mit so einer Leichtigkeit, aber doch fällt es uns oft so schwer:

*„**Ich bin** nicht mein Körper, **ich bin** nicht mein Verstand,
ich bin nicht meine Persönlichkeit.*

*Ich habe einen Körper, ich habe einen Verstand, ich habe
eine Persönlichkeit,*

***ich bin** der Besitzer, der Benutzer, der Träger dieses
Erdenkleids, aber nicht das Kleid,*

***ich bin** im Bewusstsein, schaue meinen Körper an, was tut
er gerade, was denkt er gerade, was fühlt er
gerade,*

*vom Denker zum **Wahrnehmer, Beobachter.***

*Wir werden auch nicht zum Auto, wenn wir in die Garage
gehen“*

Wir tragen dieses Kleid, den Körper, er ist ein Teil von uns, aber wir sind nicht der Körper, wir haben einen Körper, wir sind der Besitzer dessen. Wir können ihn falten, glätten, gut oder auch schlecht behandeln, zur Seite oder ins Rampenlicht stellen, aber es ist nur ein Körper, den wir

irgendwann einmal beiseitestellen, aus dem wir irgendwann einmal rausschlüpfen, er wird nie bei uns bleiben. Der Körper ist die Hülle, ja sie kann beschädigt werden, von jemand anderen oder auch von uns selbst. Aber unser Geist, er gehört nur uns, allein wir sind fähig ihn zu steuern. Wir können ihn von anderen beeinflussen lassen, aber wir haben jederzeit die Macht, wieder zum Bewusstsein zu gelangen. Also können wir nie hilflos sein, wir können uns immer selbst helfen. Wir haben alles in uns, wir sind vollkommen, wir sind die Vollkommenheit.

Aber nicht nur auf unsere Gedanken, auch auf unsere Gefühle sollten wir achten. Jedes Gefühl, das aufsteigt, sendet elektromagnetische Wellen in jede Zelle unseres Körpers. Jeder Mensch hat Gefühle, sie geben unserem Leben Farbe. Man kann sie sich wie einen Motor vorstellen, ohne Motor ist das Auto wertlos, ohne Steuerung ein lebensgefährliches Gefährt. Wir können von unseren Gefühlen lernen, aber wir sollten wissen sie zu beherrschen.

Alles was wir denken, fühlen und glauben können wir in Erscheinung rufen.

Wir sollten uns für unsere negativen Gedanken aber keinesfalls kritisieren, wenn sie da sind, sind sie für den Moment da, aber wir brauchen sie nicht festhalten und vor allem nicht ständig wiederholen. Das bedeutet aber nicht, dass man negative Gefühle verdrängen sollte, nein im Gegenteil man sollte sich diese genau ansehen, anerkennen und in diesem Moment, wo wir in Akzeptanz gehen, können wir sich auch von ihnen lösen, ohne dass sie in unserem Unterbewusstsein negativ gespeichert bleiben.

2.2.1. Übung Reframing

Einer Sache neuen Rahmen geben: Wir nehmen ein Blatt Papier, zeichnen uns einen schwarzen Rahmen und nehmen eine Situation, ein Erlebnis, oder was uns belastet und schreiben alle Gefühle und Gedanken innerhalb des schwarzen Rahmens auf, was wir dabei als negativ bewerten und was uns dabei belastet, lassen unseren Gefühlen, unseren Emotionen freien Lauf.

Danach nehmen wir ein neues Blatt Papier und nehmen einen bunten Rahmen und wechseln den Blickwinkel, das was wir als negativ abgestempelt haben, schreiben wir positive Attribute zu, schauen genauer hin, was hat sich durch diese Situation dennoch Positives entwickelt und gezeigt. Wird ein Problem reframt, dann bekommt dasselbe Ereignis eine neue Bedeutung und somit wird sich unsere Reaktion darauf ändern und ein neues Verhalten wird möglich.

2.3. Unser JETZT, unsere Zukunft, unsere Vergangenheit.

Die meisten Menschen leben in der Vergangenheit oder in der Zukunft, den wenigsten ist das JETZT bewusst, oder wird dem JETZT die gebührende Beachtung geschenkt, wir genießen das JETZT nicht und es ist uns nicht bewusst, wir legen den Fokus tagsüber meist auf den Feierabend, das Wochenende, den bevorstehenden Urlaub und selbst im Urlaub kommt der Gedanke, hoffentlich geht er nicht so schnell vorbei und wir sind wieder in der Zukunft, wir nehmen das JETZT nicht wahr und dadurch könnten wir wesentliche Augenblicke versäumen.

Hingegen hängen wir oft schon in der Zukunft. Ein wichtiger Termin am morgigen Tag, unsere Gedanken, *hoffentlich wird*

das gut gehen, hoffentlich klappt das, bin ich gut vorbereitet, was wenn nicht, dann wäre alles umsonst, die ganze Arbeit, die ganze Mühe und schon sind wir in einer negativen Spirale.

Aber bevor wir uns den negativen Gedanken widmen, sollten wir uns einmal bewusstwerden, dass dies morgen ist, und morgen findet erst morgen statt und nicht JETZT ... meist ist die Angst vor der Angst größer, also indem wir unseren Fokus auf die Angst lenken, ist somit unser JETZT negativ behaftet, wie aber auch unsere Zukunft. Dazu kommt, wie schon erwähnt, dass über 40% der Sorgen, die wir uns machen, ja gar nicht eintreten. Warum machen wir es uns selbst also so schwierig? Also sollte unser Fokus im JETZT liegen ... Das JETZT ist wichtig und im JETZT haben wir aber auch die Möglichkeit unser Morgen zu ändern.

Also, was kann man stattdessen tun, wenn wir den Kopf nicht freibekommen, von dem morgigen Tag, den morgigen Termin, dann stellen wir uns einfach den **Idealzustand** vor, was möchte ich ändern, was, wie möchte ich sein, wie möchte ich ihn erleben, wie sollte es ablaufen, fühlen wir uns ein, wie wir den Termin erfolgreich absolvieren, vielleicht fallen uns währenddessen noch ein paar gute Ideen ein. Sehen wir uns heute als Sieger von morgen, und schon steigt ein Glücksgefühl auf, und somit ist unsere Energie - die ja der Aufmerksamkeit folgt - ins Positive gelenkt.

So, und nun weg von der Zukunft hin zur Vergangenheit. Eine Möglichkeit sich um das JETZT zu betrügen liegt im Festhalten der Vergangenheit.

Noch ein Satz von Kurt Tepperwein, der mir stark in Erinnerung geblieben ist und es steckt so viel Weisheit dahinter:

*„Alles, das länger als 3 Sekunden her ist, ist **vergangen**,
ich kann es nicht ändern, also muss ich mir **keine**
Gedanken drüber machen“*

Es ist nicht wichtig, in der Vergangenheit zu weilen, das sagt uns schon das Wort, sie ist ja schon VERgangen, also warum lassen wir dann zu, dass unsere Gedanken daran haften, dass wir die Belastungen noch ins JETZT mitnehmen? Warum betrügen wir uns im JETZT, wenn wir noch in der Vergangenheit feststecken. Wir schleppen meist einen riesigen Ballast mit uns herum, einen übergroßen Rucksack, mit dem wir uns das Leben schwer machen, anstatt ihn abzustellen und froh zu sein, dass es vorbei ist. Es wird Zeit wieder den richtigen Weg zu finden, ohne diesen übergroßen Rucksack. Ja stimmt, wir haben vielleicht schreckliches erlebt, aber warum sollten wir es dann noch immer wieder und wieder erleben, es uns immer wieder und wieder vor Augen führen, uns selbst quälen, anstatt froh zu sein, dass es endlich vorbei ist.

Wir sollten alles Unvollkommene loslassen, damit wir nicht mit einem Rucksack mit längst Überholtem durchs Leben gehen. Vergangenheit, sollten wir loslassen, auch Fehler, die wir gemacht haben, in der Erkenntnis wir lernen aus Fehlern, sollten uns verzeihen, dass wir vermeintliche Fehler gemacht haben, das ist normal, das ist der Weg.

Wir sollten das Erlebte natürlich nicht wegschieben, verdrängen, nein das ist damit nicht gemeint. Wir haben damit noch nicht abgeschlossen, deswegen halten wir immer noch an Vergangenenem fest. Aber man kann etwas wesentliches tun, man kann sie akzeptieren und in diesem Moment, wo wir das vergangene Erlebte akzeptieren es annehmen, brauchen wir nicht mehr in der Vergangenheit verweilen.

2.3.1. Übung Vergangenes loslassen

Eine Übung, um Vergangenes endlich abzustellen: Denken wir uns in eine Situation, die uns belastet hat, fühlen wir sie, versetzen wir uns in diese, schreiben wir sie auf. Dann überlegen wir was wir dazumal gebraucht hätten, um diese Situation zu ändern, was wäre notwendig gewesen, was wären die **wichtigsten Qualitäten** gewesen?

Denken wir die Situation optimal um, wie wir diese Werkzeuge, die wir jetzt wissen und jetzt besitzen, verwendet haben, **wandeln** wir die Situation.

Dann **verzeihen** wir allen Beteiligten, schauen uns an, was wir aus dieser Sache lernen konnten und bringen wir diese neuen Qualitäten in unser Leben, damit sich die Sache nicht mehr wiederholt.

Und der letzte Schritt, bringen wir **Dankbarkeit** für diese Lernchance, die uns geboten wurde, freuen uns dass das negativ Erlebte vorbei ist, damit beenden wir es energetisch, damit hat die Vergangenheit keinen Einfluss mehr auf unsere Gegenwart.

2.4. Unser Steuerrad

Betrachten wir unsere Gedanken und Gefühle als Führen eines Bootes, sie sind unser Steuerrad, wir können es steuern, in stürmische Gewässer bringen, oder in ruhige Gewässer, dann haben wir auch Zeit schwimmen zu gehen und zu genießen. Wir sind Kapitän, wir selbst haben die Macht eigenständig zu steuern, welche Richtung es einschlägt. Selbst in trüben Gewässern kann mal ein Wind aufkommen, mit dem wir nicht gerechnet haben, aber ist es

sinnvoll, dass wir deswegen das Steuerrad loslassen, wenn wir glauben ein vermeintlicher Sturm kommt auf uns zu?

Jeder Sturm geht vorbei und wir sollten nicht vergessen, wir haben auch unsere Rettungsboote, auf die wir vertrauen können, unser reines Sein, die beste Rettungsweste, das beste Rettungsboot nützt nichts, wenn wir nicht wissen, wie wir sie bedienen können. Unser richtiges Leben beginnt, wenn wir aufwachen, wenn wir erkennen, wer wir wirklich sind, was wir eigentlich immer waren, wir können und konnten immer alles selbst lenken, wir sind der Schöpfer, wir sind mächtig, wir haben die Macht, weil wir erkennen, dass ich einfach nur ich selbst bin, wir einfach nur wir selbst sind.

Wir erlangen dadurch Klarheit, und durch diese Klarheit haben wir einen freien Kopf, um uns auf das Wesentliche zu kümmern, notfalls die Rettungsweste umlegen, aber nicht das Boot ungesteuert ziehen lassen

2.4.1. Übung Belastung abgeben

Wir setzen uns auf einen Sessel, der Stuhl der Vergangenheit, nehmen Holzklötze oder schwere Bücher, je nachdem was wir zur Verfügung haben. Nehmen wir zuerst ein Buch/Klotz, dann das nächste, immer mehr so viele wir gerade noch tragen können, wir stellen uns die belastende Situation aus der Vergangenheit noch mal vor, wie war sie, was haben wir gefühlt, gehen noch einmal in dieses Erlebte.

Dann stehen wir auf, legen unsere Belastung (Bücher/Holzklötze) ab, und setzen sich auf einen anderen Stuhl, wir schließen die Augen, wie fühlt es sich an, ohne die schwere Last zu sitzen. Ist es nun nicht leichter, einfacher?

Wir lassen die schwere Last auf dem Stuhl der Vergangenheit und erleben unser JETZT leicht.

Es ist der Fokus auf das JETZT zu betrachten. Was möchten wir ändern, was möchten wir sein?

2.5. Probleme, Schuld, Ärger

Es gibt keine Probleme, höchstens Aufgaben und für jede Aufgabe eine Lösung.

AufGABE (die Gabe, das Geschenk, eine Erinnerung an die Wirklichkeit)

Das Leben stellt uns nie vor Aufgaben, die wir nicht bewältigen können, jede Aufgabe, jede Situation ist immer eine **Chance zum Besseren**. Jedes Gesetz der Resonanz zieht an, wo wir einen Widerstand haben. Wie können wir es besser machen, wie können wir es ins Ideal verwandeln?

In diesem Moment, wo wir die Aufgabe nicht mehr negativ besetzen, nicht mehr die Beachtung schenken, können wir uns auf die Lösung konzentrieren, jeder Widerstand enthält eine verschlüsselte Information, er zeigt an, wo Energie nicht frei fließen kann.

Was hilft es, wenn wir unseren Fokus nur auf das lenken, was uns im Moment so schlimm erscheint, was für uns nicht stimmt, was für uns nicht änderbar wirkt? Wenn wir jetzt zurückschauen, was haben wir nicht schon alles gemeistert, auch wenn die Lage noch so aussichtslos erschien? Warum sollten wir es nicht diesmal wieder schaffen, vielleicht dieses Mal nicht mit dieser Schweremut, sondern mit

Leichtigkeit. Wir können auf Sonne hoffen und warten, oder im Regen tanzen.

Jetzt wird es aber nicht so leicht. Wir müssen uns bewusstwerden, alles was uns passiert, haben wir selbst verursacht. Solange wir jemandem anderen Schuld geben, geben wir auch die Macht für die Gestaltung unseres Lebens ab.

Wir sollten diese Opferhaltung aufgeben und Verantwortung übernehmen, die Aufgabe ist offenbar notwendig, sonst wäre es so nicht passiert. Wir sollten beginnen, Stück für Stück Verantwortung für unser Schicksal zu übernehmen, und ein selbstbestimmtes Leben führen. Aber wir dürfen uns nicht dafür verurteilen, wir sind alle Schöpfer, wir sind alle vollkommen, erst wenn wir unsere Unvollkommenheit annehmen, können wir unsere Vollkommenheit erkennen, ohne unsere „Fehler“ können wir keine Erfahrungen machen, ohne dem zeigt sich nicht was vollkommen ist (*Fehler = es fehlt etwas*), das sollten wir dann genauer betrachten, wir sind vollkommen, das sollten wir uns verinnerlichen.

Verdammt daher nicht all das, was ihr in dieser Welt als schlecht anseht.

Fragt euch vielmehr selbst, was ihr daran als schlecht verurteilt, und was, wenn überhaupt, ihr tun wollt, um es zu ändern.

GmG 1,

Alles Unstimmige ist eine Botschaft, ein Strafzettel kann uns zum Beispiel mitteilen, dass wir zu schnell unterwegs sind. Niemand ist für uns verantwortlich, wir sollten aufhören, die Schuld im Außen, in anderen zu suchen. Wir haben die Macht, unser Inneres zu ändern, und wenn in unserem Inneren alles stimmt, wird sich automatisch das Äußere

wandeln. Also sollten wir nicht darauf schimpfen, wenn etwas unstimmig ist, wenn gewisse Ereignisse passieren, sondern uns ganz genau anschauen, warum.

Alles und jeder - was uns betrifft - ist eine Botschaft im Leben, also sollten wir diese Botschafter annehmen, hinsehen, erkennen und daraus lernen, als daran zu verzweifeln und noch schlimmer, zu hoffen, dass ein anderer diese Aufgabe für uns übernimmt.

Es ist ein Irrglaube, dass es einfacher ist, wenn uns jemand alles Unangenehme abnimmt. Oft schadet der einfache Weg mehr als er uns nützt. Wie beim Schmetterling, durch diesen Kraftakt, wenn wir die Herausforderung selbst angehen, können wir uns verwandeln und wir entwickeln dadurch unsere Stärken und irgendwann können wir dann fliegen. Dazu eine Geschichte:

„Eines Tages fand ein Mann einen wunderschönen Schmetterlingskokon. Er betrachtete ihn genauer und entdeckte, wie der Schmetterling versuchte, sich durch eine kleine Öffnung zu zwängen. Lange mühte er sich ab, doch er schaffte es nicht. Also beschloss der Mann, dem Schmetterling zu helfen. Er nahm eine Schere und schnitt das restliche Stück des Kokons ab. Der Schmetterling kam nun problemlos heraus. Sein Körper war noch ganz geschwollen und seine Flügel waren klein und verschrumpelt. Der Mann dachte sich nichts dabei und wartete darauf, dass die Flügel noch etwas wachsen würden, um den Schmetterling zu tragen.

Aber das geschah nicht.

Der Schmetterling verbrachte den Rest seines Lebens flugunfähig und kroch mit winzigen Flügeln und einem geschwollenen Körper herum. Obwohl der Mann es nur gut meinte - eines hatte er nicht bedacht: Der

Schmetterling brauchte den Kampf durch die kleine Öffnung im Kokon. Nur so konnte er die Flüssigkeit aus seinem Körper in seine unterentwickelten Flügel zwingen. Der Kampf durch die enge Öffnung war die notwendige Vorbereitung aufs Fliegen.“ (Autor unbekannt)

Also lass uns fliegen, betrachten wir das Unstimmige in unserem Leben, was könnte die Botschaft dahinter sein? Was, wer, wie hat uns z.B. geärgert?

Apropos der liebe Ärger, da möchte ich gleich einlenken, überlegen wir, wann haben wir uns das letzte Mal geärgert, und wie haben wir uns danach gefühlt. Hat der Ärger irgendetwas positives bewirkt, hat er die Situation leichter gemacht? Ärger verursacht eine ärgerliche Gegenwart und eine ärgerliche Zukunft und wenn wir zurückdenken, noch eine ärgerliche Vergangenheit. Aber wir können umdenken.

Ein Beispiel, ich gehe mit meinem Kind und meinen zwei Hunden spazieren, ein Auto rast am Feldweg an uns vorbei, ohne die Geschwindigkeit zu reduzieren. Ich könnte über ihn schimpfen, was wenn ein Hund plötzlich vor das Auto gelaufen wäre, was *macht er überhaupt am Feldweg, noch dazu mit einem wiener Kennzeichen, er darf hier ja gar nicht fahren. Und mein Kind hatte ich auch noch dabei, wie gefährlich, was hätte nicht alles passieren können, ich ärgere mich über den Autofahrer.* Somit wäre der Spaziergang schon einmal negativ behaftet, danach komme ich heim und erzähle meinem Mann davon, *stell dir mal vor, was da alles hätte passieren können, also wirklich ...* und ärgere mich vielleicht wieder oder noch weiter ... abends telefoniere ich mit Oma und erzähle ihr nochmals von dem Ereignis, rege mich somit ein drittes Mal darüber auf. Aber, hat es irgendetwas an der Situation geändert, habe ich mich damit besser gefühlt?

Eine Möglichkeit, statt sich seinem Ärger zu ergeben, wäre ein Umdenken. In diesem Moment, nachdem der Autofahrer an uns vorbeirast, könnte ich meine Gedanken und Gefühle einfach umlenken. Ich kann zB einfach nur dankbar sein. **Dankbar**??? Ja, dankbar, dass die Hunde auf mich hören, meine Tochter auf ihren kleinen Hund so gut geachtet hat, dass wir alle gemeinsam so gut reagiert haben. Ich bin stolz drauf, dass meine Tochter die Situation gleich erkannt hat und ebenso schnell reagiert hat, dass mein Border sich nach meinem Befehl *Platz* sofort hinlegt. Nach dem Spaziergang, wenn wir heimkommen, kann ich meinem Mann erzählen, wie gut wir alle gemeinsam reagiert haben, wie wir die Situation gemeistert haben, abends wenn ich daran überhaupt noch denke, der Oma. Und während der Erzählung begleitet mich noch ein gutes, angenehmes, zufriedenes Gefühl.

Aber jetzt zurück zu den Botschaften, wie kann alles und jeder ein Botschafter sein, wie kann ich das erkennen? Ja, das ist oft nicht deutlich sichtbar, mir hilft sehr die *Spiegelgesetzmethode*, ich möchte es gerne wieder anhand eines Beispiels von mir demonstrieren.

Ich bin sehr aktiv, eigentlich immer auf Achse und habe immer etwas zu tun. Momente der Langeweile sind mir gänzlich unbekannt. Mein Ehemann dagegen, liegt öfters auf der Couch, schafft manchmal ganze Netflix-Staffeln und während ich Sonntag den Mittagstisch abräume, und noch fertigsauge, aufwasche und überlege was wohl noch als nächstes am Plan steht, haltet er sein Mittagsschläfchen. Meine Tochter kommt in der Zwischenzeit und fragt, ob wir nicht Lego spielen können, ich sehe nur die ganze Arbeit und meinen Mann, der gemütlich vor sich hindöst und von allem wirklich nichts mitbekommt.

Was soll das für eine Botschaft sein??

Meine ersten Gedanken schreibe ich hier mal nicht auf, aber ich gehe in die Reflektion, was ärgert mich, warum ärgert mich das ... ist es vielleicht, dass er auf der Couch liegt und ich dagegen unter Strom stehe, und dann erkenne ich, dass ich eigentlich ständig tun **muss** und mein Partner seine relaxten Momente hat und eigentlich bin ich in diesem Moment nicht auf meinen Mann sauer, dass er dort liegt, nein eigentlich bin ich sauer, dass ich dort nicht liege und stattdessen in der Küche umherwirble, ich erkenne, ich „gönne“ mir selbst einfach zu wenig Pausen, und ich bin im Endeffekt nur ärgerlich auf mich, weil ich es mir selbst nicht erlaube zu relaxen, bevor die Arbeit noch erledigt ist. Aber die Frage ist, **muss** man immer alles gleich machen, bin ich weniger wert, wenn ich nicht ständig arbeite, woher kommt dieser unbewusste Glaubenssatz? Bin ich eine schlechte Mutter, wenn ich meine Tochter nicht ständig bespaße?

Seitdem habe ich mir angewöhnt, dass ich meist Sonntagsmittags für eine Stunde mich in mein Arbeitszimmer zurückziehe und mir meine Ruhepausen gönne. Mein Mann liegt im Wohnzimmer und meine Tochter spielt oben inzwischen oder liest in einem Buch. Es hat sich einiges positive daraus entwickelt, wir sind danach eigentlich alle komplett relaxt. Mein Mann hat mir zwar schon vorher bei der Hausarbeit geholfen, aber meist hat es ein gewisses Gekeife von mir bedurft, gefolgt von dem, dass ich ihm ein schlechtes Gewissen eingeredet habe, und dann hat sich aber keiner von uns gut und wohl gefühlt. Jetzt ist es so, dass er automatisch zB den Staubsauer nimmt und fragt, ob er noch was helfen kann bzw. wenn ich etwas möchte, frage ich ihn einfach direkt und ich erwarte nicht, dass er es von selbst tut, oder meine Gedanken liest. Meine Tochter beschäftigt sich nun auch mehr mit sich selbst, spielt auch öfters alleine. Ich habe erkannt, ich bin keine schlechte Mutter, wenn ich nicht rund um die Uhr verfügbar bin, aber wir haben dafür jetzt intensivere Momente, denn

unsere reine Spielzeit verbringe ich nur mit 100%iger Konzentration auf sie, ohne irgendetwas nebenbei zu machen, oder schnell mal eine SMS zu tippen. Die Erkenntnisse, die Wandlung aufgrund von meiner Pause? Klingt einfach? Ist es auch, wir sollten nur umdenken und einfach ausprobieren. Nur sind wir oft in unseren negativen Gedanken, Gefühlen verstrickt, dass wir die Klarheit, die Einfachheit nicht erkennen können.

Es sind eigentlich nur unsere Gedanken und auch unsere fest verankerten Glaubenssätze, die wir aufdecken müssen, durchs genaue hinsehen.

2.5.1. Übung Spiegelgesetzmethode nach Christa Kössner

*Mein Gegenüber spiegelt mir,
was ich mir aufgrund eines negativen Glaubenssatzes
verbiete*

Wenn wir nur die Handlungsweise anderer bewerten, entschuldigen oder verstehen wollen, verlieren wir uns selbst aus den Augen und nichts wird sich verändern. Wieviel Zeit verbringen wir über andere Personen nachzudenken, anstatt über uns. Wenn eine Situation auftritt, die für uns nicht stimmig ist und/oder ein Mensch, der unangenehme Gefühle in uns hervorbringt, nehmen wir ein Blatt Papier zur Hand, stellen uns nachfolgende Fragen und schreiben folgendes auf (wichtig ist, dass wir in uns gehen, uns für die Fragen Zeit nehmen, und sie uns wirklich stellen). Ich persönlich finde auch, dass die eigene Niederschrift dabei wichtig ist, allein aus den Gedanken heraus, könnten uns der Verstand täuschen.

1. Wir denken an das, was die belastende Emotion ausgelöst hat, fühlen uns hinein und **beschreiben unser aktuelles Spiegelbild**. Wir verwenden hauptsächlich Eigenschaftswörter, fragen uns wie ist das Spiegelbild, was tut es?
2. Man **akzeptiert und entschlüsselt**. Wir schreiben auf, dass wir das gegebene Spiegelbild akzeptieren und die Verantwortung hierfür übernehmen, wir waren selbst der/die/das hervorgerufen hat. Dann finden wir die verborgene, wahre Botschaft (unser Geschenk). Handelt es sich um eine Person mit vermeintlich negativen Eigenschaften notieren wir uns etwa drei negative Wörter, welche uns am meisten belasten, um sie dann ins positive zu wandeln. Dazu helfen Fragen wie, was kann jemand besonders gut, der diese Eigenschaft besitzt.

Anhand der Tabelle zeige ich ein paar Beispiele

Was stört mich	Was könnte ich daraus positiv sehen
faul	entspannt
egoistisch	selbstwürdigend
teilnahmslos	selbstzentriert

Ansonsten, wenn es keine Person betrifft (Tier, Wohnung, Ding u.a.) empfiehlt es sich „es“ durch ICH zu ersetzen und anschließend wiederum das obige Wortspiel.

Dann sollten wir uns diese Eigenschaften ansehen und fragen, bin ich selber so? *(Alles was mich am anderen stört, aufregt, habe ich vielleicht selbst in mir?), möchte ich selber so sein (Alles was ich am anderen kritisiere, verändern will betrifft mich, etwas in mir ist noch nicht erlöst und wird mir im Außen gespiegelt), welche Anteile lebe ich nicht (möchte ich selber gerne so sein?).*