

Urkraft

Ich glaube daran, dass es eine Kraft gibt, die alles, was existiert, erschaffen hat. Und zwar nach einem (höheren) Plan, der Vorherbestimmung. Bereits die Worte Allmacht und Allwissenheit drücken aus, dass alles einem solchen Plan zufolge eintritt. Da auch wir Teil dieser Schöpfung sind, ist folglich unser Leben vorbestimmt.

Der Wille der Urkraft ist es, in weiser Voraussicht alles zu erschaffen, was gut für uns ist. Somit können wir vollkommen entspannt in die Zukunft sehen und in vollster Zufriedenheit in der Gegenwart leben. In der tiefen Überzeugung, dass sich alles zum Guten fügt, zu unserem Wohle. Es bringt also nichts, das Gewünschte zu erzwingen, da es ohnehin von alleine eintreten wird (wenn es so sein soll). Erzwingen geht immer einher mit Sorgen, Ängsten, Unzufriedenheit, Zorn, Wut und Enttäuschung. Diese Emotionen führen zu unüberlegtem Handeln, das meist in die falsche Richtung geht und Leid entstehen lässt. Ersetze dein Wollen besser durch Wünschen. Denn Wollen entspringt aus Bedürfnis, sozusagen aus Mangel. Vertraue der Urkraft und überlasse ihr die Erfüllung deiner Wünsche. Dies wird dich aus der Bedürftigkeit befreien und du kannst in friedvoller und kraftspendender Ruhe leben.

Auch in den unterschiedlichsten Religionen wird den Menschen die innere Gewissheit gegeben, dass es eine höhere Kraft gibt, die sie durch ihr Leben lenkt. Bereits Jesus sagte: „Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auch auf Erden.“ (Mt 6:10)

Manche von uns werden erst im Leiden erkennen, dass sie Fehlern und Irrtümern zum Opfer gefallen sind. Doch diese fördern unsere Entwicklung, unsere Erkenntnis des Wahren und führen uns in Frieden, tiefe Ruhe und Gewissheit.

Überforderung

Wir leben heute in einer Zeit, in der viele von uns permanent angespannt oder gestresst sind. Grund dafür, der Druck auf uns Frauen hat sich enorm erhöht. Daraus resultiert, dass sich viele Frauen sehr einsam und komplett überfordert fühlen, sowohl beruflich, als auch privat. Es gab noch nie so viele unglückliche Frauen, wie in unserer aktuellen Zeit. Paradox, da wir doch scheinbar alles haben.

Meine Fragen dazu: Wer von uns hat heute noch den Mut zuzugeben, dass wir uns zu viel zumuten? Oder zuzugeben unglücklich, frustriert, einsam oder innerlich leer zu sein? Wer hat noch den Mut, nein zu sagen?

Treten bei uns unangenehme Gefühle zutage, verleugnen wir sie und finden Entschuldigungen und Rechtfertigungen im Außen. Wir schieben Stress vor, die derzeit angespannte Beziehung zum Partner, Geldsorgen, zu hohe Arbeitsbelastung durch Überstunden oder andere Situationen.

Meines Erachtens fehlt der Frau von heute der innige Austausch mit anderen Frauen. Welche moderne, erfolgreiche Frau wagt es, über ihre tiefgründigsten Gefühle zu sprechen? Wer von uns hat noch so innige soziale Kontakte, mit denen wir uns offen über all unsere Gefühle und Schwierigkeiten austauschen können? Da wir mangels Zeit oder fehlenden Bezugspersonen diesen Austausch nicht oder nur sehr selten haben, geht es heutzutage darum, dass wir wieder lernen, auf unsere innere Stimme zu hören. Sie kann uns dabei unterstützen, unsere Ziele und Träume mutig zu verfolgen. Sie weiß ganz genau, wann wir uns mal wieder mehr zumuten, als uns guttut.

Lernen

Lernen ist ein fortlaufender und lebenslanger Prozess. Das ist meines Erachtens auch eines der vielen Probleme. Manche Menschen denken, sie hätten bereits genug gelernt, sie wüssten bereits alles vom Leben. Und gerade diese Leute haben meist keinen Erfolg. Warum führen sie ein Leben im Mangel und nicht im Reichtum? Erfolgreiche Menschen wissen sehr genau, wie wichtig es ist, sich stetig weiterzuentwickeln. Sie investieren immer wieder Zeit und Geld in ihren persönlichen Wachstum und ihre Weiterentwicklung.

(Selbst-)Vertrauen

Die unfasslichsten Erfindungen und Entdeckungen sind Menschen gelungen, die ein grundlegendes Vertrauen in ihre Zukunft und Ideen hatten. Wir wären ohne diese Menschen, die entschlossen und unerschütterlich an ihren Eingebungen festhielten, noch um Jahrhunderte in der Entwicklung zurück. Sie ließen sich von nichts und niemanden davon abbringen, was ihnen vorschwebte. Trotz Spott und Hohn gaben sie nicht auf. In dem Vertrauen in die Zukunft

liegt eine gewaltige Kraft und Macht. Sie allein ermöglicht es den Menschen, bei ihren Vorhaben durchzuhalten, ihren Mut immer wieder zu stärken und dass sie die Zuversicht ins Gelingen behalten.

Alles Mächtige auf dieser Welt hatte seinen Ursprung in Träumen, Wünschen und Vorahnungen, die oftmals lange Zeit erfolglos blieben. Doch das unerschütterliche Vertrauen in die Zukunft ließ diese Menschen ausharren, bis sich endlich ihre Träume manifestierten.

(Irrglaube blockiert → als Beispiele nach „Glaubenssätze“

Viele Jahre hatten alle Athleten und Mediziner es als unmöglich angesehen, unter 10 Sekunden auf 100 Meter zu laufen. Doch 1968 durchbrach Jim Hines diesen Irrglauben und erhielt als erster Sportler in der Geschichte die 10-Sekunden-Marke, mit seinem Weltrekord. Was aber weit wichtiger ist: seit diesem Zeitpunkt war der Bann gebrochen. Denn in den vergangenen 50 Jahren ist diese Zeit unter 10 Sek weltweit immerhin 136 Athleten gelungen.

Gleiches galt für Roger Bannister. Lange Zeit war es nicht möglich, eine Meile unter 4 Min. zu laufen. Er hatte sich jeden Tag mit Hilfe der Autosuggestion vorgestellt, wie er den Rekord brechen könne. 1954 gelang ihm das scheinbar Unmögliche und im selben Jahr brachen 32 weitere Athleten diese Marke, denn sie wussten nun, dass es möglich war.

Glaubenssätze

„Alle persönlichen Durchbrüche beginnen mit einer Änderung unserer Glaubensmuster“. Anthony Robbins

Glaubenssätze, auch Überzeugungen, Einstellungen oder Meinungen sind unbewusste Lebensregeln, die wir aus bestimmten Erlebnissen oder Erfahrungen gebildet oder von anderen Menschen übernommen haben.

Regeln geben uns Halt und ein Gefühl von Sicherheit. Durchaus können genau diese Überzeugungen einen großen Teil dazu beitragen, dass wir immer wieder Enttäuschungen erfahren. Durch unsere Erwartungshaltung ziehen wir oft genau solche Zustände an, in denen wir uns in unserem Glaubenssatz wieder bestätigt sehen. Das, was du heute bist und hast, ist genau das, was du innerlich glaubst verdient zu haben. Das Leben ist wie Amazon, es schickt dir das, was du bestellst. Sprich: dein gegenwärtiges Leben, ist das Spiegelbild deiner Glaubenssätze.

Werte: Dein Kompass für ein glückliches Leben

Werte sind erstrebenswerte, moralisch und ethisch für gut befundene, individuelle Eigenschaften, wie z.B. Liebe, Erfolg, Dankbarkeit, Achtsamkeit, Ehrlichkeit, Loyalität, Vertrauen und Toleranz. Aus unseren bevorzugten Werten resultieren unsere Denk- und Handlungsmuster, unsere Glaubenssätze und unsere Wesenszüge. Synonym benutzen wir gerne: Tugenden, Normen oder auch Geisteshaltung.

Werte entstehen sehr früh in unserem Leben und bilden sich meist unbewusst. Wir orientieren uns dabei an Vorbildern, die diese erstrebenswerten Merkmale verkörpern. In den meisten Fällen sind diese Vorbilder erfolgreich, anerkannt und eigenständig. Da wir alle Anerkennung wollen, imitieren wir diese. Oftmals kommt es jedoch dabei zu Verzerrungen. Dadurch können wir unsere eigene persönliche Ausrichtung, unsere Talente und Bestimmung nicht klar verfolgen. Deshalb ist es enorm wichtig, seine eigenen Wertvorstellungen zu entdecken. Ohne diese navigieren wir orientierungslos durchs Leben. Hast du hingegen keine genaue Vorstellung deiner Werte, weißt du nicht, was dich wirklich im Leben antreibt. In diesem Fall fehlt dir die Motivation, ein wirklich glückliches und erfülltes Leben zu führen. Aus deinen persönlichen Werten ergeben sich bestimmte Ziele im Leben, die dich motivieren und begeistern. Werte sind oft der Grund für das Erreichen oder Nicht-Erreichen bestimmter Ziele. Kennst und lebst du deine Werte, fühlt sich fast alles in deinem Leben sinnvoll an.

Universum – in Harmonie mit unserem höheren Selbst

Die Quantenphysik zeigt, dass keineswegs alles Physische (materielle) feste Materie ist, sondern Energiefelder mit Informationsmustern. Das Universum ist ein zusammenhängendes, einheitliches Konstrukt, das immer präsent ist und auf das hört, was unser Geist sagt.

Wenn wir dafür offen sind, offenbart uns das Unterbewusstsein alles, um in dieser Welt zurecht zu kommen. Dafür ist es jedoch erforderlich, dass wir uns auf das Universum einstimmen und mit unseren Gedanken und der Welt

achtsam umgehen. Wenn wir so durchs Leben gehen, dann wird das Universum, die göttliche Matrix, einen Weg finden, uns das zu schenken, was wir uns aus tiefstem Herzen wünschen.

Alles Bestehende besitzt Energie. Energie ist eine physikalische Größe und kann nicht aufgelöst werden, sie kann lediglich in eine andere Form umgewandelt werden. Energie schwingt in Wellen und kann von uns wahrgenommen und bewertet werden. Über diese Schwingung besitzen wir eine Verbindung zur Materie. Jedoch besteht diese Verbindung nicht durch unseren Verstand (rational), sondern über unsere Gefühle (emotional). Deshalb ist es enorm wichtig, dass wir lernen, unsere Gedanken loszulassen. Sie entstehen durch unsere Glaubenssätze, durch unser Umfeld und unsere Erfahrungen. Wir glauben und verstehen nur das, wovon wir überzeugt sind. Wollen wir das Unbewusste erfassen, ist es notwendig regelmäßige Tiefenentspannung (z.B. Meditation) zu betreiben. Dabei können wir unsere Gedanken loslassen und energetische Schwingungen wahrnehmen.

Wir sind permanent in Resonanz mit diesem Energiefeld. Alles ist mit allem verbunden. Das Universum, in dem alle Informationen ja alle Antworten vorhanden sind, kommuniziert über Schwingung mit unserem Unterbewusstsein. Jeder Gedanke löst im Gehirn biochemische Prozesse aus. Der Körper fühlt so, wie der Geist denkt.

Gesetz der Ursache und Wirkung

Das Prinzip von Ursache und Wirkung ist ein anerkanntes Gesetz der Physik. Es besagt, dass jede Aktion eine ihr entsprechende Wirkung, eine Re-aktion hat. Oft ist uns kaum bewusst, dass alles, was wir denken und tun, eine Wirkung hinterlässt. Denn jeder Gedanke besteht aus Energie. Somit sind auch wir das Ergebnis unserer Gedanken. Bestehen unsere Gedanken aus Angst und Schuldgefühlen, dann werden sich in unserem Leben auch negative Verhaltensmuster und Lebensumstände zeigen.

Gesetz der Anziehung (Resonanzgesetz)

Alles, was wir uns aus tiefsten Herzen wünschen, können wir durch unsere Vorstellungskraft manifestieren. Durch Gedanken und Gefühle ziehen wir die erforderlichen Lebensumstände in unser Leben. Jedoch muss das, was wir uns wünschen, im Einklang mit unseren Gefühlen sein. Zwar bedingen unsere Gedanken diese, jedoch erschaffen nicht unsere Gedanken, sondern unsere Gefühle, unsere Realität. 90 bis 95 Prozent aller Gedanken und Handlungen sind unterbewusst. Problematisch ist es jedoch, wenn wir uns etwas wünschen, befinden wir uns im Mangelzustand, den wir folglich anziehen. Viel besser wäre es, einen Zustand von Freude und Fülle zu manifestieren.

Mut

Mut zieht immer Mut nach sich. Er wirkt inspirierend, ansteckend und birgt sich in jedem von uns. Studien zu Mut besagen, dass mutige Menschen andere Hormone im Blut tragen als Ängstliche. Durch Angst werden bestimmte Areale im Gehirn blockiert. Bei mutigen Individuen wird das sympathische Nervensystem aktiviert (Ausschüttung von Adrenalin und Noradrenalin), bei Schüchternen hingegen die Stresshormone.

Was bedeutet Mut?

Innezuhalten und in die Stille zu gehen, wenn es notwendig ist.

Zu akzeptieren, was geschehen ist und das anzunehmen, was sich nicht ändern lässt.

Zu deinen Ängsten zu stehen und das zuzulassen, was unabwendbar scheint.

Dich deiner Grenzen bewusst zu sein und zu wissen, was du dir zumuten möchtest und was nicht.

Die Kraft zu finden, dich Dingen und Menschen zu öffnen, die du als nicht so angenehm wahrnimmst.

Aus deiner Komfortzone rauszukommen und deine Angst zuzulassen.

Deine Stimme zu erheben, wenn dir oder anderen Unrecht widerfährt.

Das zu verteidigen, was oder wen du liebst.

Zu gehen, wenn die Situation nicht länger zu ertragen ist.

Deinem Partner, deinen Kindern und deiner Familie zur Seite zu stehen.

Während des Schreibens meines Buches habe ich mich selbst gefragt, ob ich wirklich mutig bin. Ich erinnere mich an viele Situationen, in denen ich ja sagte, anstelle von nein. Es gibt jedoch auch einige Situationen, in denen ich etwas nicht verneint habe, obwohl ich es eigentlich sehr gern getan hätte. Doch je häufiger ich „trainierte“, klare Entscheidungen zu treffen, desto mutiger wurde ich im Laufe meines Lebens.

Komfortzone

„Die Komfortzone ist ein Verhaltenszustand, indem der Mensch in einer neutralen Gefühlsverfassung agiert und sich nach einer begrenzten Palette von Verhaltensmustern richtet, um auf einem stabilen, meist nicht mit Gefühl von Risiko verbundene Leistungsniveau zu bleiben.“ Alasdair White

Wir Menschen neigen dazu, allem, was wir nicht kennen, aus dem Wege zu gehen. Denn in unserer Alltagsroutine fühlen wir uns am sichersten. Beispielsweise Zuhause vor dem Fernseher, da wird uns ganz sicher nichts passieren. Wenn wir unsere Komfortzone jedoch nie verlassen, entdecken wir nichts Neues oder Ungeahntes.

Diamanten

Hier und da werden dir „Diamanten“ begegnen. Diamanten sind sehr wertvolle Edelsteine, für mich besondere Weisheiten, Aussagen, wichtige Erkenntnisse, hilfreiche Sätze, die mir besonders am Herzen liegen. In jedem Seminar, das ich besuche, erstelle ich mir eine Diamantenliste, die ich am Ende des Seminars aus meinen Unterlagen heraustrenne und mir gut sichtbar zuhause aufhänge, um sie möglichst oft präsent zu haben.

Boxenstopp

Wann immer du auf einen „Boxenstopp“ triffst, nimm dir ein wenig Zeit, um die Übungen oder Fragen, die du dort vorfindest, in Ruhe zu bearbeiten. Diese sollen dazu dienen, dich näher und intensiver mit einer Thematik zu beschäftigen. Nimm dir wirklich Zeit für die Fragen, Übungen oder auch Anregungen. Es wird sich für dich lohnen, hier sehr konsequent zu sein. Die Ergebnisse daraus werden dir bei der erfolgreichen Umsetzung deiner Wünsche und Probleme sehr hilfreich sein. Bitte formuliere die Antworten und Gedanken dazu immer schriftlich. Besorge dir dafür ein hochwertiges Büchlein, dass du stets beim Lesen dieses Buches mit dir führst. Denke daran, es geht um deine persönliche Erfüllung.