

ACHTSAMKEIT 3

LERNE DICH NEU KENNEN!

Wie verhältst du dich?



EINSTELLUNGEN UND ÜBERZEUGUNGEN

Einstellungen und Überzeugungen haben einen starken Einfluss auf dein Verhalten. Was glaubst du, woher du deine Einstellungen und Überzeugungen hast?

WIE SIND SIE ENTSTANDEN?

Als Kind hast du ständig versucht, etwas Neues auszuprobieren. So hast du gelernt zu greifen, zu krabbeln, zu stehen, zu laufen. Du hast entdeckt, was dir Spaß macht, was du besonders gut kannst und woran du scheiterst. Du hast auf spielerische Art und Weise deine individuellen Strategien entwickelt, wie du mit Erfolgen und Misserfolgen am Besten umgehst.

Diese Erfahrungen hast du dann zusammen mit den Grundeinstellungen und Überzeugungen deiner Eltern zu *deinen Grundüberzeugungen* gemacht. Sie wurden zu deinen sogenannten Glaubenssätzen. *Aha, so funktioniert die Welt.* Nach diesen Glaubenssätzen lebst du, verhältst du dich und handelst du heute noch.

GLAUBENSÄTZE

Glaubenssätze sind Überzeugungen die du für absolut wahr hältst. Sie sind für dich wie eine Bedienungsanleitung fürs Leben und geben dir Sicherheit und Stabilität. Warum? Weil wir einfach gerne alles verstehen und begreifen, über alles Bescheid wissen möchten. Unbekanntes, alles was wir nicht erklären (*erfassen*) können, ist uns unheimlich und macht uns Angst.

Forsche nach was in dir gespeichert ist. Vielleicht ist einiges schon längst überholt und passt heute gar nicht mehr zu dir. Schaffe dir stattdessen neue positive Glaubenssätze, die dich stärken.



GEWOHNHEITEN

Was genau sind Gewohnheiten und wo kommen sie her?

Und warum ist es manchmal so schwer Gewohnheiten zu ändern?

Eine Gewohnheit ist etwas was du *automatisch* machst, du brauchst nicht extra darüber nachdenken, *es geschieht wie von allein*. Gewohnheiten sind tief *drinnen* in dir gespeichert, in deinem Unterbewusstsein. Lernst du etwas und wiederholst du es sehr oft, wird es nach einiger Zeit in deinem Unterbewusstsein gespeichert, damit du nicht jedesmal von Neuem darüber nachdenken musst. Dieses *Programm* startet dann automatisch in der passenden Situation. Das ist sehr nützlich, denn stell dir vor, du müsstest jeden Tag aufs Neue darüber nachdenken wie du atmest, wie du gehst, wie du Auto fährst usw.

Du siehst also eine Gewohnheit ist etwas gutes und auch praktisches. Aber vielleicht hast du auch Gewohnheiten die weniger gut und praktisch sind und du würdest sie lieber ändern? Vielleicht hast du auch schon öfters versucht so eine *hinderliche* Gewohnheit zu ändern und es ist dir bisher misslungen?

VERÄNDERUNGEN

Mit einer neuen Gewohnheit, einem neuen Verhalten schwimmst du zunächst sozusagen *gegen den Strom* deiner alten Gewohnheit. Das ist solange anstrengend für dich, bis das Neue *programmiert* ist. Gewohnheiten sind im Unterbewusstsein gespeichert und dein Unterbewusstsein ist sehr mächtig. Es wird immer im Kampf mit deinem Verstand (*aber ich möchte doch ...*) gewinnen. Du kannst dir zum leichteren Verständnis dein Unterbewusstsein wie die Systemsteuerung in deinem Computer vorstellen. Du weißt sicher wie wichtig die Systemsteuerung ist, ohne die geht gar nichts. Genauso wenig wie du an der Systemsteuerung deines Computers *herumwurschteln* würdest, lassen sich Programme im Unterbewusstsein so einfach löschen oder verändern. Immerhin sind dort auch lebenswichtige Programme gespeichert, wie z.B. das Atmen.

Um eine Gewohnheit zu verändern oder gar zu löschen um stattdessen eine Neue einzuprogrammieren muss dein Unterbewusstsein völlig davon überzeugt werden, dass diese Veränderung oder das neue Programm auch wirklich gut für dich ist. Hast du das geschafft, führt dein Unterbewusstsein das neue Programm genauso zuverlässig wie das *Alte* durch.

Um Gewohnheiten neu zu programmieren braucht es rhythmische Wiederholungen. Bleibe mindestens die nächsten 21 Tage sooft und so intensiv du nur kannst bei deinem Wunschbild und in diesem glücklichen Gefühl, dass du dabei empfindest. Das ist die Zeit die dein Unterbewusstsein braucht um zu merken, dass du es wirklich möchtest und dass es dir gut tut. Du meinst es wirklich ernst.



WICHTIG:

Wenn du eine Gewohnheit nur ändern möchtest, weil du es *SOLLTEST*, lass es lieber gleich bleiben. Das kennst du sicher: *MAN SOLLTE* mehr Sport machen, *MAN SOLLTE* sich gesünder ernähren, *MAN SOLLTE* usw. Damit nimmst du dir eher Lebensfreude und bist am Ende enttäuscht, weil es einfach nicht klappen wird. Wenn *DU* es nicht möchtest bist du mit viel zu wenig Leidenschaft und Begeisterung bei der Sache. Also hast *DU* nicht die Motivation Schritte zu setzen, hör auf an dieses Problem zu denken. Dadurch hörst du auf, das *Problem* mit Energie zu nähren. Wohin du deine Aufmerksamkeit richtest, dort fließt deine Energie hin.

Mach dir bewusst, dass kein Mensch perfekt ist. Warum also solltest du perfekt sein müssen? Es ist völlig in Ordnung, wenn du ein bestimmtes Verhalten oder ein Gefühl in einer bestimmten Situation von dir nicht magst. Aber deswegen musst du dich ja nicht gleich als ganze Person ablehnen oder gar verurteilen. Es ist schließlich dein Leben und auch deine Entscheidung, wann du was angehen möchtest. Hab Geduld und nimm dir Zeit für dich (Rom wurde schließlich auch nicht an einem Tag erbaut!).

***Alles was dich nicht perfekt macht,
macht dich authentisch und liebenswert.***



Genieße das Leben, liebe und akzeptiere dich so wie du *heute* in diesem Augenblick gerade bist und bemühe dich täglich besser zu werden. Mach dir selbst keinen Druck und lebe mit Spaß und Leichtigkeit.

DAS GESETZ VON URSACHE UND WIRKUNG

Du setzt in jeder Minute deines Lebens Ursachen, was dir vermutlich bis jetzt gar nicht bewusst ist. Denn für alles was *heute* geschieht wurde in der *Vergangenheit* eine Ursache gesetzt. Und je nachdem ob es eine *gute* oder *hinderliche* Ursache war, bekommst du die positiven oder negativen Auswirkungen heute zu *spüren*.

Das gefällt dir nicht? Tja, dass ist aber nun mal ein Gesetz, dass weder du noch ich ändern kannst. Aber wenn du mal genauer darüber nachdenkst, ist das doch großartig! Du achtest einfach darauf, dass du ab jetzt nur noch bewusst Ursachen setzt, deren Auswirkungen du haben möchtest.

Stimmt nicht, denkst du? Du sagst eh immer: *Ich möchte nicht arm sein. Ich möchte nicht krank werden. Ich möchte mein Konto nicht überziehen. Ich möchte keinen Partner, der mich nicht respektiert, und, und, und...*

Meistens wissen wir zwar ganz genau was wir *nicht* möchten, aber nicht was wir möchten. Was für Bilder hast du im Kopf wenn du an etwas denkst, was du nicht möchtest? *Wie ist das nochmal mit denke NICHT an einen rosa Elefanten?* Ja stimmt. Genau die Bilder, die du absolut nicht haben oder erleben möchtest sind dann in deinem Kopf. Wahrscheinlich hast du auch noch ein Gefühl der Angst, wenn du Bilder im Kopf hast, die du *NICHT* möchtest: *Oh Gott, oh Gott. Bitte ja nicht*



Du erschaffst mit deinen *Gedanken*, deinen *Bildern* und *Gefühlen* deine Wirklichkeit, deine Realität. Was glaubst du, wie deine Zukunft aussehen wird, wenn du *schreckliche Bilder* im Kopf hast? Welche Ursachen setzt du mit solchen Gedanken (*Bildern*), welche Auswirkungen werden sie dir bringen?

Von nichts kommt nichts!

Alles hat eine Ursache!

Tust du DIES – geschieht DIES.

Tust du DAS – geschieht DAS.

Nicht MEHR, nicht WENIGER und auch nichts ANDERES.

Du weißt doch auch ganz genau, dass ein Bauer der *Weizenkeime* sät, *Weizen* ernten wird. Er kann keine Gerste, keine Möhren oder irgendetwas anderes ernten. Weizenkeime werden nun mal *ausschließlich* zu Weizen.

So wie der Bauer kannst du säen was immer du möchtest, aber ernten *MUSST* du was du gesäet hast. Also achte darauf *gewünschte* Samen (*Gedanken*) zu setzen, pflege und gieße deine Samen regelmäßig durch ein freudiges, starkes Gefühl und durch einen festen Glauben (*es ist schließlich ein Gesetz, also gibt es keine Zweifel*). Rufe dir das herrliche Bild deiner Ernte öfters ins Gedächtnis.

***So wie du DENKST, so ist auch dein LEBEN.
Sei ACHTSAM. Achte auf deine GEDANKEN.***

ACHTE AUF DIE QUALITÄT DEINER GEDANKEN



Die Qualität deiner Gedanken ist es, was dir dein *Schicksal* bringt. Mach dir immer wieder bewusst *WAS* du denkst und kontrolliere dies mehrmals täglich. Nimm dir ein *STOP*-Schild zur Hilfe! Immer wenn du merkst, du bist wieder in hinderlichen Gedanken gefangen, unterbrich sie mit dem *STOP*-Schild. Denke dann wieder bewusst *POSITIV*. Was möchtest du?

Stärke deinen Glauben damit, dass es ein Gesetz ist. Wenn du Weizen säst, erhältst du Weizen, *da fährt die Eisenbahn drüber!* Löse alle möglichen Zweifel (*hinderlichen Glaubenssätze*) auf. Ersetze sie durch hilfreiche Glaubenssätze.

Meist haben wir 1000 Gedanken im Kopf, hängen mit den Gedanken in der Vergangenheit oder machen uns Sorgen um unsere Zukunft. Mach deinen Kopf frei und sei mit deiner vollen Aufmerksamkeit (*mit deiner ganzen Kraft*) im Hier und Jetzt, denn *HEUTE* schaffst du *deine* Zukunft.

Beobachte deine Umgebung, die Menschen, einfach alles neugierig wie ein kleines Kind. Nimm einfach nur wahr was ist und *bewerte nichts*. Diese Achtsamkeit hilft dir mehr Ruhe in deinem Kopf zu schaffen und den Augenblick mehr zu genießen. Je klarer du im Kopf bist, desto besser kannst du deine Energie darauf richten, das in dein Leben zu holen, was du wirklich willst.



ERFOLG / MISSERFOLG

Jetzt hab ich eine wirklich gute Nachricht für dich. *Du bist in jedem Augenblick erfolgreich.* Erfolg ist keine Glückssache, es ist die logische Folge deines Denkens, deines Redens und deines Erkennens und Nutzen von Möglichkeiten. Du hast gerade das Gesetz von Ursache und Wirkung kennen gelernt und das bedeutet auch, dass du alles was du denken kannst auch erreichen kannst.

Vielleicht passieren dir auf dem Weg zum endgültigen Erfolg einige Misserfolge. Aber ein Misserfolg ist absolut kein Maleur. Es bedeutet nur, *so geht es nicht, wie könnte es dann gehen?* Betrachte jeden Misserfolg als Zwischenergebnis, als Feinschliff für deinen endgültigen Erfolg.

ERFOLGSSTRATEGIEN

DENK-STRATEGIE

Du weißt was du willst und hältst dein Ziel schriftlich und klar formuliert fest.

IMAGINATIONS-STRATEGIE

Du hast ein Bild von deinem Erfolg im Kopf. Ein Bild von dem was du willst. Du kannst dir deinen Erfolg genau vorstellen.

GLAUBENS-STRATEGIE

Es ist ein Gesetz. Du glaubst ganz fest daran. Kein Zweifel oder ungutes Gefühl kann deinen Glauben daran erschüttern.

UMSETZUNGS-STRATEGIE

Setze täglich die notwendigen Schritte und kontrolliere ob du dran bleibst. Du machst das *Richtige* für deinen Erfolg auf der materiellen Ebene.

Fühle dich wert Erfolg zu haben und feiere *jeden Erfolg*. Besonders Frauen stellen ihre Erfolge gerne *unter den Scheffel*. Sei der festen Überzeugung, dass du nur bekommst, was du sowieso verdienst. *Es steht dir zu.*



Falls du jetzt denkst *Eigenlob stinkt!* ist das ein Glaubenssatz, den du gleich loslassen darfst. Formuliere ihn um in *Eigenlob stimmt!*

Jeder Mensch hat Erfolge, auch du. Lass dein Selbstwertgefühl davon profitieren, indem du all deine Erfolge (*auch die kleinen!*) entsprechend würdigst.

LEBE IM HIER UND JETZT

Das einzig Existierende ist die *Gegenwart*! Ist der Moment, in dem du *JETZT* lebst! Jeder in die *Vergangenheit* gerichtete Gedanke, jedes *NICHT-LOSLASSEN* einer Ungerechtigkeit, einer Kränkung, jedes *NICHT-VERZEIHEN-KÖNNEN* verbraucht deine kostbare Energie.

Richtest du deine Energie in die Vergangenheit, dann richtest du Energie auf etwas, das sich nicht mehr bewegen lässt. Es ist bereits geschehen und vergangen. Du verschwendest deine Energie und hast dadurch im jetzigen Augenblick weniger zur Verfügung, im Hier und Jetzt. Wo du all deine Energie *HEUTE* brauchst um die Ursachen zu setzen, deren Auswirkungen du ernten möchtest.

All deine Energie in deine Zukunft zu investieren ist ebenso unsinnig. Natürlich kannst du nicht alle Gedanken und Pläne über die Zukunft vollkommen ausschließen. Aber lass Details und Wege zum anvisierten Ziel *offen*. Gib dem Leben eine Chance, dich zu deinem Ziel zu führen. Du kannst nicht alle Wege kennen, vielleicht gibt es einen Weg an den du selbst niemals denken würdest.

Das einzige was du für eine tolle Zukunft beitragen kannst ist, alles was du tust mit deiner *vollen Aufmerksamkeit* zu tun. So schaffst du optimale Ursachen.

Optimale Ursachen schaffen optimale Ergebnisse!



DANKBARKEIT

Dankbarkeit fühlt sich einfach gut an. Außerdem bist sicher auch du es gewohnt dich nur zu bedanken, wenn du etwas bekommst. Das stärkt dich in deiner Zuversicht, dass du dein Ziel erreichen wirst. Und so ganz nebenbei gibst du mit der Dankbarkeit dein *Mangeldenken* auf. Dankbarkeit ist also eine sehr einfache und wirkungsvolle Sache auf all das Positive zu schauen, was bereits gut in deinem Leben läuft.

Mach es dir zum Ritual täglich nach Dingen zu suchen, für die du dankbar sein kannst! Ich bin mir ganz sicher, dass auch du etwas finden wirst, für das

du dankbar sein kannst. Als kleine Orientierungshilfe gebe ich dir ein paar Anregungen dazu.

Ich bin dankbar,

dass mein Körper /meine Organe gut funktionieren.

dass ich einen Partner und/oder Freunde habe.

dass ich eine Anstellung/ einen Job habe.

dass ich ein Zuhause/ ein Heim habe.

dass mir eine Aufgabe gut gelungen ist.

dass ich etwas Schönes erlebt habe.

dass meine Eltern für mich gesorgt haben.

dass ich nette Kollegen bei der Arbeit habe.

Klingt banal? Ist es aber nicht! Nochmals Dankbarkeit ist *sehr wichtig!* Damit wird dir *klar*, du bekommst etwas. Du räumst deine Zweifel damit beiseite! Mit dem Danken gelingt es dir auch leichter, die Erfüllung deines Wunsches ins *JETZT* zu verlegen! Du erreichst dein Ziel schneller, wenn du das Ziel geistig in deinen Besitz nimmst, du hast es *HEUTE* bereits erreicht. Erst gewinnen, dann beginnen!

WISSEN STELLT TATSACHEN FEST!

GLAUBEN SCHAFFT TATSACHEN!



LIEBE

Bist du verärgert oder sind deine Gefühle außer Rand und Band und schaffst du es gerade nicht in Liebe zu sein, dann sag einfach *DANKE!*

DANKE weil du weißt, dass alles zu deinem Besten geschieht, auch wenn du es jetzt gerade nicht verstehst, *DANKE*.

WARUM DIR DAS HILFT?

Durch das Danken gibst du automatisch jeglichen Widerstand auf. Das bedeutet, der Druck, der sich gerade in dir aufgebaut hat, lässt nach. Du hörst auf zu kämpfen und kommst automatisch in den Frieden und in weiterer Folge in die Liebe. Und das ist wunderbar, denn aus Liebe und Frieden entsteht automatisch *GLÜCK!* Ist das nicht toll! So einfach ist es!

Versöhne dich nach und nach mit allen Menschen mit denen du noch nicht in Harmonie bist. Das bedeutet nicht, dass du gutheißen musst, was jemand getan hat, du brauchst es ihm auch nicht persönlich zu sagen. Stell dir den Menschen geistig vor und überschütte ihn mit Herzen, nur deswegen damit es *dir gut geht*, nur aus reiner Liebe zur *DIR*.

Versöhne dich auch mit dir und nimm dich an wie du bist, aber bemühe dich zu sein, wie du sein solltest. Erkenne wie viel Grund du hast glücklich und dankbar zu sein.

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



lichst

Gaby