



## Inneres Wachstum

### **Der Mensch ist ein Gewohnheitstier**

Gewohnheiten sind uns alle lieb und teuer und wir haben es schwer, wenn wir sie verlassen möchten. Das liegt daran, dass wir unbewusst Angst vor dem neuen Unbekannten haben und davor fürchten, dass das Neue mit etwas Negativen verbunden sein könnte. Das ist natürlich Quatsch, dennoch wirkt dieser Umstand so massiv, dass wir ihn nicht ignorieren können. Es wird nämlich grundsätzlich bei einem Wunsch der Veränderung immer ein Widerstand ausgelöst!

### **Wie entstehen überhaupt Gewohnheiten?**

Alles, was wir regelmäßig tun, wird zur Gewohnheit, d.h. wir tun es automatisch, ohne bewusst darüber nachzudenken. Gewohnheiten sind notwendig für unseren Alltag. Stell dir sich vor, du müsstest jetzt im Augenblick bewusst darauf achten, dass du aufrecht sitzt, oder darauf, wie du den Kopf und Hände hältst, oder mit welchem Fuß du zuerst morgens aus dem Bett aufstehst. Es wäre für uns unmöglich, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun, wenn es keine Gewohnheiten gäbe.

### **Gewohnheiten entlasten unseren Geist und Körper.**

Wir alle haben Gewohnheiten, wie wir sitzen, gehen, essen, schreiben, jemanden begrüßen, lachen, uns anziehen, Auto fahren, Ärger zeigen, uns bedanken, usw. Handeln wir einer Gewohnheit zuwider, dann haben wir den Eindruck, etwas stimmt nicht. Das geschieht schon dann, wenn wir probieren einmal auf der anderen als auf der üblichen Körperseite einzuschlafen. Unser Körper wird uns zunächst signalisieren, dass es unmöglich ist, so einzuschlafen.

Oder falte jetzt gleich einmal deine Hände, so als wie bei einem Gebet. Wie hast du sie gefaltet? Welcher Daumen ist oben, der rechte oder der linke? Warum haben Sie ausgerechnet diesen Daumen nach oben gelegt? Das alles fällt unter die Gewohnheit. Falten Sie nun die Hände so, dass der entgegengesetzte Daumen oben ist. Wie fühlt sich das für an? Kommt Ihnen das natürlich oder fremd vor? Sehr wahrscheinlich wird es unnatürlich und fremd sein. Vermutlich haben Sie das Gefühl, etwas stimmt nicht, weil es zu wider der Gewohnheiten ist.

### **Gewohnheiten sind wie ein bequemes Bett:**

Es ist leicht, sich darin zu betten, aber schwer, wieder herauszukommen. Die Vorteile von Gewohnheiten sind:

- Sie erleichtern Ihren Alltag
- und vergrößern Ihre Fähigkeit, mehrere Dinge gleichzeitig zu tun.

Der Nachteil von Gewohnheiten ist:

Wenn wir Gewohnheiten verändern möchten, dann kostet es uns die ganze bewusste Aufmerksamkeit und die Bereitschaft, trotz ungueter Gefühle genau das zu tun, was wir als richtig erkannt haben.

Jeder, der eine Gewohnheit ablegen und eine neue Gewohnheit entwickeln möchte, hat 5 Phasen durchzulaufen. Schauen wir uns diese an.

### **Die 5 Phasen des Umlernens**

1. Wir entscheiden uns, eine Gewohnheit zu verändern, und bereiten uns geistig darauf vor. Z.B. Sich mehr abzugrenzen und NEIN zu sagen.
2. Dazu haben wir neu zu denken und auch anders zu leben. Das heißt, wenn wir mit einer Bitte konfrontiert werden, haben wir zu prüfen, ob wir dieser auch wirklich entsprechen möchten oder nicht.
3. Wenn wir uns für das NEIN entschieden haben, werden wir uns zunächst merkwürdig fühlen, gerade so, als wäre es falsch und unnatürlich, dieser Bitte nicht zu entsprechen. Es wäre doch ein Leichtes es zu tun, anstatt sich zu verweigern.
4. Hier ist es wichtig, sich NICHT von dem Gefühl, es sei unnatürlich, beirren zu lassen und die 4 Strategien konsequent jeden Tag anzuwenden. Das heißt, wir haben uns in diesem Fall wichtig und ernst zu nehmen und zu schauen, was uns gut bekommt und was nicht. Hieran haben wir uns jeden Tag bewusst daran zu erinnern, bis es in unser Blut und Fleisch eingegangen ist. Das kostet Konzentration und auch Geduld.
5. Wenn wir eine Gewohnheit entwickelt haben, ist es gerade mal so, als wenn wir schon immer so gelebt hätten. Es erscheint uns dann völlig normal und natürlich.

- Wenn wir eine Veränderung vornehmen möchten, werden wir immer mit diesen 5 Phasen zu tun bekommen. Daran führt kein Weg vorbei!

### **Unsere inneren Widerstände**

Es gibt unzählige kritische Stimmen, die uns während einer Veränderung durch den Kopf gehen könnten. Solche Gedanken, die im Übrigen völlig normal sind, können eine Veränderung behindern oder gar scheitern lassen. Die inneren Stimmen haben eine positive Absicht, denn sie möchten uns vor negativen Erfahrungen bewahren und schützen. Daher sind sie skeptisch gegenüber allem Neuen. Diese Stimmen haben leider noch nichts von den positiven Erfahrungen gehört. Wir haben uns die Argumente dieser Stimmen anzuhören und sollten diese keinesfalls bekämpfen. Allerdings sollten wir uns auch nicht von ihnen aufhalten lassen. Wir könnten z.B. sagen:

*„Danke für den liebevollsten Rat. Jedoch glaube ich daran, dass jedes Umlernen und auch jede Veränderung Zeit und Übung kostet. Ich möchte neue Wege gehen und neue Erfahrungen machen“.*

Wir bedanken uns also immer für den Hinweis und gehen unseren Weg weiter.

## **■ Ob wir daran glauben, etwas zu können, oder überzeugt sind, etwas nicht zu können, wir behalten immer Recht**

Wenn wir alte Gewohnheiten überwinden möchten, fühlen wir uns eine Zeitlang verunsichert und erleben einen inneren Kampf. Wir haben dies in Kauf zu nehmen, wenn wir neue Wege gehen möchten. Wichtig ist es deshalb, sich zu motivieren, indem wir uns den Gewinn bewusst machen und die Belohnungen nie aus den Augen verlieren, die einem am Ziel erwarten.

Bis jetzt haben wir darüber gesprochen, wie wir unsere kritischen Stimmen bewusst verändern können, indem wir die kritischen Überzeugungen durch neue motivierende ersetzen. Es gibt noch eine wirksame Methode, Veränderungen schneller voranzutreiben:

### **Die Vorstellungübung.**

Das menschliche Gehirn ist in zwei große Teile untergliedert. Bei den Rechtshändern ist die linke Hirnhälfte zuständig für Logik, Verstand, Schreiben, Lesen, etc., die rechte Hirnhälfte für Phantasie, Raumvorstellung, Kreativität, Gewohnheiten, etc. Die rechte Hirnhälfte ist zuständig für alte eingefahrene Einstellungen, sozusagen für das, was wir „im Schlaf können“. Was wir neu lernen, wird zunächst in der linken Hirnhälfte empfangen und verarbeitet. Die rechte Hirnhälfte übernimmt dann blind, was ihr von der linken gemeldet wird.

Beispielsweise ist in der rechten Hirnhälfte gespeichert, wie wir gehen, sprechen, essen, etc. Dort ist auch gespeichert, welches Bild wir von uns selbst haben. Wenn wir uns immer nur als Menschen betrachten, der andere unterstützen muss, sich selbst mit seinen Wünschen hinten anzustellen hat, dann hat dieses Bild einen Einfluss auf unsere Gefühle und auf unser Handeln.

Außerdem ist die rechte Hirnhälfte zuständig für Gewohnheiten. Dort ist abgelegt, welche Verhaltensweisen wir uns angewöhnt haben, wenn an uns eine z.B. eine Bitte herangetragen wird oder sich Menschen in unserer Umgebung schlecht fühlen. Dort ist z.B. gespeichert, ob wir uns verpflichtet fühlen zu helfen und den anderen wichtiger als uns selbst nehmen.

## **■ Um etwas zu verändern, haben wir uns nicht so zu sehen wie wir heute sind, sondern immer so wie wir sein möchten.**

Das Bild von uns bestimmt unsere Persönlichkeit, d.h. solange wir uns als einen Bedürfnis-Erfüller für andere sehen, so lange fällt uns das NEIN sagen und somit auch die Abgrenzung schwer. Wenn wir uns dagegen als einen Selbstbewussten Menschen anerkennen und wissen, wo unsere Grenzen sind und was uns gut tut, dann entwickeln wir auch die Persönlichkeit dazu und strahlen dies auch aus.

### **Eine Methode, um Widerstände zu lösen**

Wenn die Widerstände sehr groß sind, können wir auch konkret daran arbeiten: Hierzu machen wir zunächst einen kleinen Test, der aus Fragen besteht:

### Test:

- Warum willst du dein Ziel erreichen?
- Was genau willst du dadurch erreichen?
- Was wird dadurch im Positiven entstehen?
- Welche negative Seite gibt es, wenn du dein Ziel erreicht hast?
- Was wird geschehen, wenn du dein Ziel nicht erreichen wirst?
- Was ist das Positive daran?
- Stell dir bitte vor, du hast dein Problem losgelassen. Wie sieht dein Leben dann aus. Beschreibe es bitte in allen Einzelheiten, wie sich dadurch dein Leben verändern wird.

### Sofern sich herausstellt, dass es einen Verhinderer gibt, kläre bitte:

- Wenn der Verhinderer ein Tier wäre, was wäre er für ein Tier?
- Wie genau macht sich der Widerstand bemerkbar und wann?
- Wie gehst du mit dem Widerstand um, bzw. was machst du (Kämpfen, Trotz, resignieren, Verdrängen usw.)

■ **Wichtig ist es, kein persönliches Thema geschweige denn Drama aus dem Widerstand zu machen. Wird ein Widerstand verdrängt, so führt dies unweigerlich zu einem erneuten Rückschlag.**

### Übung: erlaube den Widerstand sich auszudehnen

Finde heraus, worin der Widerstand genau liegt. Trete innerlich dazu einen Schritt zurück und gebe dem Widerstand einen Raum sich auszudrücken. Wie sieht die Botschaft des Widerstandes aus? Wovor schützt er dich und was will er für DICH erreichen?

Wo in deinem Körper spürst du den Widerstand? Lege hier deine Hände drauf und lasse die Energien über deine Hände in diesen Teil deines Körpers fließen. Stell dir vor, dass die Energie den Widerstand nun langsam aufweicht.

1. Lege deine Hände dorthin, und richte deine Aufmerksamkeit auf die Stelle. Spüre, wohin diese Energie sich bewegen möchte. Unterstütze sie dabei, weicher zu werden und durch die angemessenen Kanäle zu fließen, ganz bis zum Ende und hinaus.

■ Beeinflusse den Verlauf der Energie dabei jedoch nicht!

Mache dir bewusst, dass Energie fließen will. Daher brauchst du sie nicht in eine Form zu oder Richtung zu zwingen. Sie findet von ganz alleine ihren Weg. Das einzige was du zu tun hast ist, den Energiestau sanft aufzutauen und den natürlichen Fluss zu unterstützen.

Wenn die Energien einen Ausgangspunkt gefunden haben, und die Energie fließt wieder. Das bedeutet, der Widerstand hat sich aufgelöst und deinen Körper verlassen. Falls nicht, wiederhole die Übung, bis die Energie sofort und ohne Rückstände zu fließen beginnt, und der Widerstand verschwunden ist.

Dies ist der Fall, wenn du angenehme, aufregende, belebende Gefühle verspürst - das ist der belebende Endzustand, der über das reine Verschwinden des Symptoms weit hinausgeht.

- Auch wenn es manchmal nicht gleich beim ersten Mal klappt, bis der Endzustand erreicht wird, ist diese Übung überaus hilfreich und wirksam.

### **Falls der Widerstand bzw. der Schutz zu groß ist.**

1. Wo fühlst du die Angst bzw. den Widerstand in deinem Körper? Lege bitte deine Hände auf diesen Körperteil und achte drauf, wie sich die Energie dort anfühlt.
2. Lasse diese Energie jetzt warm und weich werden, sodass die Energien wegfließen können
3. Denke an deinen Widerstand bzw. Schutz. Wie würdest du ihn beschreiben? Wie stellst du dir deinen Schutz visuell vor? Stimme dich auf die Energie deines Schutzes ein.
4. Sobald dir klar ist, um welche Energie es sich handelt, spüre nach, wo genau in deinem Körper diese Energie sitzt. Lege deine Hände auf diesen Bereich. Lasse diese Energie jetzt warm und weich werden, sodass die Energien freier fließen können.
5. Bist du bereit, ein kleines Löchlein in diesen Schutzschild zu machen? Er braucht nicht größer als ein Stecknadelkopf zu sein. Wichtig ist, dass du erfährst, wie es ist, wenn ein wenig von der kosmischen Energie über dieses winzige Loch einen Zugang in deinen Körper hineinfließen kann. Wenn du bereit bist, dann zeige mir bitte, wo genau du dieses Loch machen möchtest.
6. Spürst du, wie die Energie über das Loch in deinen Körper fließt? Wie fühlt sich das an?

Sofern die Energie als positiv erlebt wird, kann das Loch ein klein wenig vergrößert werden. Wenn sich das gut anfühlt, kann das Loch vergrößert werden. Hier heißt es achtsam und wachsam zu sein und sich nicht zu überfordern. Lieber einige Tage abwarten und schauen, wie sich der Alltag mit einem kleinen Loch in seinem Schutzpanzer anfühlt. Sobald Sie bereit sind, die Öffnung zu vergrößern, können Sie die weiteren Schritte dazu machen.

7. Lasse alle Schilde und Vorbehalte los, die du gegen die eintretende Energie haben könntest.
8. Wo spürst du die Energie im Körper? Wie fühlt sich das an?
9. Wohin will diese Energie sich bewegen?
10. Unterstütze die Energie dabei, frei durch die passenden Kanäle zu fließen, ganz bis zum Ende und hinaus.

Wie hat sich das angefühlt?

## Glaubensmuster und Überzeugungen

Aus unserem Ego heraus, produzieren wir Gedanken mit entsprechenden Glaubensmustern. Wir sind dabei aber niemals das Ego. Unser wahres Sein besteht aus Liebe und Licht. Wir bestimmen lediglich über unser Ego und über unsere Glaubensmuster, wie wir empfinden und was wir als *unsere* Wahrheit anerkennen. Dabei bestimmt unser Glaube zudem, was wir im Leben anziehen.

### Das Leben bestätigt immer unseren Glauben

Wenn wir daran glauben, dass wir im Leben etwas Besonderes leisten müssen, um etwas zu erhalten oder, dass das Leben hart und ungerecht ist, werden wir entsprechende Situationen anziehen, die uns bestätigen, dass es genauso ist. Ebenso, wenn wir daran glauben, dass das Leben leicht und voller schöner Überraschungen ist. Über die Beantwortung der folgenden Fragen bekommen wir einen kleinen Einblick zu unseren Glaubensmustern:

- Welcher Glaube hat dir dazu verholfen, dorthin zu kommen, wo du heute bist.
- Welche Glaubensmuster sind einschränkend und behindern dein Leben?
- Welche Angst macht dir am meisten zu schaffen?
- Was sind deine schlimmsten Befürchtungen und deine Ängste?
- In welchen Bereichen bist du am optimistischen und vertrauensvollsten?
- In welchen Bereichen bist du pessimistisch und misstrauisch?
  
- Es hat ein neues Restaurant eröffnet. Die Speisekarte ist gefüllt mit 100 leckeren Gerichten. Es gibt 30 bekannte Gerichte, davon einige sehr leckere, die du kennst und auch sehr gerne magst. Ebenso stehen auf der Speisekarte 30 weitere Gerichte, die du absolut nicht kennst und unter deren Namen du dir nicht wirklich etwas vorstellen kannst. Wie verhältst du dich? Wo zieht es dich mehr hin, zu dem was du kennst oder probierst du etwas Neues aus?
  
- Du bist beim Friseur und willst dir deine Haarspitzen schneiden lassen. Der Friseur empfiehlt dir eine völlig neue Frisur und sagt dir, dass dir diese Frisur energiemäßig und gesichtsmäßig um 100% besser stehen würde als die jetzige. Worauf lässt du dich ein?

Du hast 20.000 Euro, die du zinsbringend anlegen möchtest. Folgende Anlagen stehen zur Auswahl:

- normaler Zinssatz von 4,5 % festangelegt für 1-3 Jahre
- Zinssatz von 15% für 3 Monate, sofern die Börse so bleibt, wie beim Abschluss.
- Keine Zinsen, jedoch eine Beteiligung am Geschäftsgewinn in Höhe von 30 %. Es sind Jungunternehmer, die kein Kapital haben, jedoch eine neue Idee, die sie dir als erfolgsversprechend unterbreiten.

Anhand dieser Übungen ist zu erkennen, wann und unter welchen Voraussetzungen wir uns auf etwas Neues einlassen. Um heraus zu finden, welche Glaubensmuster sich hinter den einzelnen Antworten verbergen, frage:

- ? Wieso habe ich mich so entschieden?
- ? Was glaube ich, könnte eintreten?
- ? Was könnte ich erfahren?
- ? Möchte ich diese Erfahrung machen oder möchte ich sie verhindern?
- ? Wie sehen meine Befürchtungen oder Ängste aus?
- ? Was könnte schlimmstenfalls eintreten?

Über die Antworten können wir genau erkennen, welche Glaubensmuster unser Leben bestimmen. Wie bereits erwähnt, bestimmen unsere Glaubensmuster unser Leben und sie haben ebenfalls Einfluss auf unsere Lebensqualität. Nur allzu oft verhindern alte Glaubenssätze neue Vorhaben, Projekte und Ziele. Daher ist es immer wichtig, die zurzeit aktuellen Glaubensmuster anzuschauen.

### **Unsere Lebensumstände zeigen, an was wir glauben**

Es ist ganz einfach herauszufinden, an was wir oder andere Menschen glauben bzw., was wir durch unsere Glaubenssätze zulassen können. Hierzu brauchen wir uns nur unsere Gegenwart anzuschauen. Sie zeigt uns genau, wie unsere bisherigen Gedanken, Entscheidungen und Entschlüsse in Bezug auf unsere Ziele und Wünsche waren. Wenn wir uns mehr Zufriedenheit, mehr Liebe, mehr Glück, Wunder, mehr Geld, mehr Erfolg oder eine Lebensaufgabe wünschen, dann können wir im Heute genau erkennen, was wir in der Vergangenheit zulassen konnten.

Wenn wir uns im Jetzt mehr wünschen, als wir heute haben, bedeutet es, dass wir andere Samen zu setzen haben. Nur über eine neue Saat erhalten wir auch eine andere Ernte. Wenn wir immer wieder die gleiche Saat setzen, dann liegt es auf der Hand, dass wir KEINE anderen Ergebnisse erzielen. Das bedeutet, wir haben zu schauen, welche Glaubenssätze überholt sind und einer Sanierung bedürfen.

**Übung: Schau dir dein Leben an** und finde heraus, welche Lebensbereiche für dich goldrichtig sind und wo du eine Veränderung wünschst. Schau dir dabei möglichst viele Lebensbereiche an wie z.B.:

- Liebe, Freundschaft und Partnerschaft
- Gesundheit – Fitness -Sexualität
- Beruf –Berufung
- Kommunikation – soziales Verhalten
- Geld- finanzieller Wohlstand – Reichtum
- Familie - Kinder
- Freizeit – Erholung – Urlaub

- Gefühlswelt - Handlungen –Aktivitäten
- Kreativität – Spiritualität -Lebensaufgabe
- Ziele- Pläne –Projekte -Träume
- Probleme – Sorgen – Ängste
- Weitere Lebensbereiche

Arbeite zunächst mit den Bereichen weiter, wo du noch etwas verändern möchtest. Schau dir ebenso deine Probleme, Sorgen und Ängste in diesen Bereichen an und finde die dazugehörigen Glaubensmuster heraus. Frage abschließend:

Was bringen mir diese Glaubenssätze? Führen Sie mich zu meinem Ziel oder verhindern sie es?

Wenn du diese Übung für dich gemacht und für dich mehr Erkenntnisse gewonnen hast, fällt es dir leichter, mit deinen Klienten in dieser Form zu arbeiten.

### **Woher die meisten Glaubenssätze kommen**

Die meisten unserer Glaubensmuster stammen noch aus der Kindheit und stimmen dadurch meistens nicht mit dem aktuellen Bewusstseinszustand überein. Als Kind übernehmen wir die meisten Verhaltensweisen von unseren Eltern. In der Kindheit übernehmen wir die meisten Verhaltensmuster und Glaubenssätze von unseren Eltern.

#### **🔴 Wir ahmen als Kinder ohne Wenn und Aber unsere Eltern nach**

Das ist auch genau richtig so, denn nur darüber aktivieren wir unser Lernprogramm inklusive der unaufgelösten Muster aus den Vorleben.

**Viele unserer wichtigsten Überzeugungen sind bereits in unserer frühesten Kindheit entstanden.** Da jedes Glaubensmuster eine Bestätigung benötigt, suchen wir in unserem Leben Beweise dafür, dass sie richtig sind. Dadurch ziehen wir Situationen an, die uns bestätigen, dass die übernommenen Denkmuster unserer Familie richtig sind. Letztendlich führen diese Situationen dann dazu, dass wir wirklich überzeugt sind, dass etwas genauso ist, wie wir es gelernt und übernommen haben. Das Gleiche gilt, wenn wir in den Trotz gegangen sind, denn Extrem.

Die Grundprägungen aus der Kindheit begleiten uns solange, bis wir bereit sind zu erkennen, wer und was wir wirklich sind. Solange wir die Grundprägungen in uns tragen, richtet sich unser Fokus auf ein ähnliches Umfeld, sodass wir teils auch ähnliche Dinge wie unsere Eltern anziehen.

Mit dem von unseren Eltern gefärbten Blickwinkel, werten wir später unsere eigenen Erfahrungen und kommen mit jeder weiteren Erfahrung zu einem bestimmten Ergebnis. Dieses Ergebnis führt meistens dazu, dass wir letztendlich überzeugt davon sind, dass die Dinge so oder so funktionieren oder auch nicht.

**In dieser Form entstehen die meisten Glaubenssätze.** Das Fatale ist, dass wir von den meisten Glaubenssätzen so überzeugt sind, dass wir später nicht mehr bereit sind, davon wieder abzurücken. Im Gegenteil, meistens versuchen wir sogar, andere Menschen davon zu überzeugen und Recht zu bekommen, dass die Dinge so sind wie wir sie sehen, weil wir sie so



erlebt haben. Hierbei ist jedoch zu berücksichtigen, dass all diese Glaubenssätze gefärbt und einschränkend sind. Unsere Glaubenssätze sind somit immer eine Essenz aus vergangenen Erfahrungen und zeigen, aus welchem Blickwinkel wir geschaut haben.

**Der Glaube versetzt Berge und somit bestimmt unser heutiger Glaube**, was in unserem Leben geschieht und was nicht. Bevor wir ein Ziel anstreben, ist daher immer zu überprüfen, ob wir überhaupt daran glauben, dass uns die Erfüllung des Wunsches zusteht. Ist der Wunsch realistisch für uns und machbar, also erfüllbar oder hegen wir Zweifel? Können wir uns das Ziel genau vorstellen? Sofern nicht, ist zunächst die Vorstellungskraft zu trainieren.

### **■ Übrigens, hinter jedem ABER verbirgt sich ein Glaubenssatz!**

**Achten Sie in der nächsten Zeit daher einmal darauf, wie häufig du das Wort „aber“ benutzt wird** und klären Sie für sich, welchem Glaubenssatz Sie folgen.

### **Jeder ist für seine Lebensumstände verantwortlich**

Viele Menschen denken, dass sie nur über das Leid wachsen können, und dass es ohne Leid keine Erlösung gibt. Letztendlich hat ja auch Jesus das Leid auf sich genommen. Das ist einerseits richtig, denn Jesus hat uns Menschen auf seinem Einwegweg gezeigt, wie wir zu unserem, wahren Ich zurückfinden können. Dabei hat er aus seiner bedingungslosen Liebe heraus, das Leid der Menschheit übernommen. Das bedeutet jedoch nicht, dass die Menschen nur über das Leid und das Ertragen von Schmerzen die Erlösung finden werden. Dieser Glaubenssatz ist in vielen Menschen tief verankert. Er ist jedoch überholt, und entspricht nicht der kosmischen Wahrheit.

### **■ Jeder Mensch kann auch ohne Leid wachsen und sich zum höchsten entwickeln.**

Gott, Christus, die göttliche Liebe oder wie auch immer wir das Göttliche bezeichnen, schickt niemals Leid. Das Göttliche entscheidet auch nicht darüber, wer erkrankt oder gesund bleibt, stirbt oder lebt. Gott oder das Göttliche schickt auch niemals Bestrafungen, Kriege, Hungersnöte oder irgendwelche andere Naturkatastrophen auf die Erde. Viele machen Gott für diese Missstände verantwortlich, weil sie einen Schuldigen brauchen, auf den sie ihr eigenes Leid projizieren können.

Gott oder die göttliche Liebe greift NICHT in das weltliche und auch nicht in das kosmische Geschehen ein. Jedes Leid, das ein Mensch erfährt, ist aus seinem eigenen Denkmuster entsprungen. Jeder ist selbst für das was er aussendet verantwortlich. Die Unwissenheit und die Unbewusstheit sind die eigentlichen Verursacher für den Kummer und für das Leid.

Leid entsteht hauptsächlich aus Nichtbeachtung, Ignoranz, Verdrängung, Verschleierung, Täuschung, Schutzmechanismen und Ablehnung. Keiner außer uns selbst trägt die Verantwortung für das, was in unserem Leben geschieht. Der göttliche Wille ist es, dass alle Wesen glücklich und erfüllt sind. Keiner wird aus dem göttlichen Willen heraus zu Leid, Kummer, Unglück, Krankheit, Mangel oder in die Dunkelheit verurteilt.

Die göttliche Liebe und die Fülle sind immer gegenwärtig und immer in und um jeden Menschen vorhanden. Ob du wir sie sehen und annehmen können oder nicht, entscheiden wir allein. Der göttliche Wille lässt uns immer die freie Entscheidung bei allem was wir machen

oder aber auch unterlassen. Es gibt somit keinen „Schuldigen“ den wir für unser Leben verantwortlich machen können. Aus kosmischer Sicht gibt es keine Schuld, denn jeder ist für sich verantwortlich. Es gibt daher nur die VERANTWORTUNG.

Jemand schuldig sprechen, die Schuld geben, macht uns zum Täter und den anderen zum Opfer. Fühlen wir uns dagegen selber schuldig, übernehmen wir freiwillig die Opferrolle. Bei Schuld oder Unschuld geht es lediglich um Machtkämpfe. Der Schuldige übergibt die Macht und fühlt sich machtlos und ohnmächtig. Derjenige, der die Schuld zuweist, hat dagegen die Macht übernommen. Beides ist jedoch nur ein Spiel um die Machtverhältnisse –also um Macht und Ohnmacht.

Ein wirkliches Wachstum findet durch die Schuldzuweisung oder aber durch das sich schuldig fühlen, nicht statt. Beide bleiben im Spiel der Schuld verhaftet und erkennen nicht, worum es wirklich geht und weichen der Verantwortung aus. Statt von Schuld zu sprechen, wäre es somit besser, von Bewusstheit und Verantwortung zu reden.

Jeder erntet genau das, was er ausgesät hat. Wir sind auch dafür verantwortlich, ob wir Glück erleben und zufrieden sind oder uns unwohl und unzufrieden fühlen

### **Wie sich Glaubenssätze verändern lassen**

Jeder Glaubenssatz ist durch übernommene Meinungen oder durch eigene Erfahrungen entstanden. Babys ahmen ihre Eltern oder engsten Bezugspersonen nach und lernen so am stärksten, wie etwas funktioniert. Somit haben wir alle bereits als Babys über die Nachahmung das Wesentliche erlernt und somit ist vieles was wir übernommen haben, nicht wirklich unsers. Dennoch ziehen wir entsprechend dem Gelernten dann genau die Dinge an, an die unsere Eltern geglaubt haben. Es reichen hier oft nur 3-4 negative Erfahrungen aus, um dann aus dem Übernommenen ein eigenes festes Glaubensmuster zu speichern.

Auch später gehen wir so vor. Wir glauben nach wenigen negativen Erfahrungen, dass alles Weitere dann auch negativ ist. Zudem richten wir unseren Fokus auch noch genau auf diese Dinge aus, um uns selbst davon zu überzeugen, dass es so ist, wie wir denken und auch erlebt haben. Damit ist dann das Glaubensmuster tief in uns verankert und lässt sich nicht mehr so schnell löschen.

**BSP:** Deine Eltern haben sich in deiner Kindheit viel gestritten und geglaubt, dass es keine wirklich gute Beziehung gibt. Du lebst mit diesem Glauben und wirst später Partner anziehen, die deinen unbewussten Glauben bestätigen. Nach drei bis vier negativen Erfahrungen mit einem Partner, wirst du fest daran glauben, dass es keine wirkliche gute Beziehung gibt. Dein Fokus im Außen richtet sich von da an auf die Beziehungen, die nicht funktionieren. Letztendlich bist du felsenfest davon überzeugt, dass es wirklich keine gute Beziehung gibt.

 **Wichtig:**

Um keine neuen negativen Glaubenssätze zu speichern, ist es von größter Wichtigkeit, dass wir Erfahrungen als Erfahrungen ansehen und lediglich den Sinn und Nutzen aus der Erfahrung erkennen. Wichtig ist, dass wir davon überzeugt sind und daran glauben, dass es klappt.

 **Machen Sie sich bewusst, dass das Leben immer Ihren Glauben bestätigt wird!**