



Eigenverantwortung und Glaubensmuster

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. Das ist Schnee von Gestern und trifft auf die heutige Zeit NICHT mehr zu. Dennoch ist der Glaubenssatz, dass wir über das Leid am besten wachsen können, in vielen Menschen tief verankert. Er ist jedoch überholt, und entspricht auch 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 für das was er aussendet und somit auch für seine Lebensumstände selbst 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 wir sie sehen und annehmen können oder nicht, entscheiden wir



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

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.

Was Eigenverantwortung bedeutet

Alles was wir denken, fühlen und machen oder unterlassen, bewirkt etwas. Es löst etwas in unserem Inneren und in unserem Umfeld aus. Durch unsere Gedanken erschaffen wir und wirken schöpferisch. Ob uns dies bewusst oder unbewusst ist oder ob unsere Gedanken negativ oder positiv sind, spielt dabei keine Rolle. Alles wird irgendwann eintreffen. Wann dies sein wird, ist das einzig ungewisse daran. So kann es sich gleich im nächsten Augenblick oder nach einigen Stunden, im nächsten Monat, im nächsten Jahr, in 10 Jahren oder erst im nächsten Leben manifestieren. Wann es zu uns zurückkommt, hängt davon ab, welche Erfahrungen wir uns für dieses Leben vorgenommen haben. Eines bleibt jedoch eine Tatsache, es wird sich realisieren und wir werden es irgendwann erleben.

Viele Menschen gehen in die Verantwortung anderer, weil sie denken, dass sie es besser wissen oder besser machen können. Andere wiederum haben Angst vor zu großer Verantwortung und vor einem selbstständigen Leben. Sie empfinden Verantwortung als eine Last und als eine unangenehme Pflicht. Vielleicht fühlen sie sich auch nicht wertvoll genug oder denken, dass die Verantwortung sie zu sehr in ihrer Freiheit einschränkt. Die Verantwortung wird sehr oft als eine Last, als etwas Unfreies und als etwas Schweres empfunden.

☼ Überprüfen Sie einmal, wie Ihr Verhältnis zur Verantwortung ist. Beantworten Sie hierzu bitte die folgenden Fragen:

- Für was und wen fühlen Sie sich in Ihrem Leben zurzeit verantwortlich?
- Wie empfinden Sie die Verantwortung?



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

- Welcher Verantwortung weichen Sie aus bzw. wofür möchten Sie keine übernehmen? Warum?
- Wie empfinden Sie Menschen die sich für alles und jeden verantwortlich fühlen?
- Gibt es Menschen die sich für Sie verantwortlich fühlen? Wenn ja, wie empfinden Sie das?
- Wann geben Sie die Verantwortung an andere ab?
- Inwieweit übernehmen Sie die Verantwortung für Ihre Gedanken?
- Wie würde Ihre Realität aussehen, wenn sich Ihre heutigen Gedanken sofort manifestieren würden?

Viele Menschen meinen es gut, wenn sie für andere eine Lösung suchen, für jede Situation einen Ratschlag parat haben und sich für das Wohl anderer Menschen verantwortlich fühlen. Die meisten wissen nicht, dass sie den anderen Menschen durch ihre Einmischung etwas Wichtiges und Wertvolles nehmen, nämlich: **WACHSTUM und eigene Erfahrungen**. Durch die fremde Einmischung wird verhindert, dass die andere Person sich selber um eine Lösung kümmert und darüber wächst und reift. Stattdessen kann sie nur anhand der vorgegebenen Ratschläge Erfahrungen sammeln.

Wenn es um eine Unterstützung oder Hilfeleistung geht, ist es immer empfehlenswert, dem anderen nur Denkanstöße für seine eigene Lösungsfindung zu geben. Wir können immer nur Hilfe oder eine Unterstützung zur Selbsthilfe geben, damit derjenige dann entsprechend seiner Wahrheit für sich eine Lösung finden kann. Das bedeutet natürlich nicht, dass keiner mehr einen Ratschlag an andere weitergeben darf. Es ist jedoch immer zu überprüfen, inwieweit wir in die Verantwortung des anderen gehen und wir haben uns immer zu fragen:

- Hat unser Gegenüber noch die Chance, sich selbst entsprechend seiner Wahrheit zu entwickeln?
- Berücksichtigt unser Rat die wahren Bedürfnisse und Fähigkeiten unseres Gegenübers?
- Ist die andere Person überhaupt in der Lage, den Rat zu befolgen?
- Wie sieht es mit seinem freien Willen aus?
- Was **nehmen** wir der Person, wenn sie unseren Rat befolgt?

Nicht umsonst verbirgt sich in dem Wort RATSCHLAG das Wort SCHLAG.

Hinter einem gutgemeinten Rat für einen anderen Menschen, verbirgt sich häufig auch ein Rat, den wir selber gut für uns nutzen können. Oft verhält es sich so, dass ein gutgemeinter Rat mehr mit uns selber, als mit dem anderen zu tun hat. Daher ist letztendlich auch immer mit zu klären, was wir selber benötigen.

Leid und Mitgefühl

Wenn wir im Bereich der Ratschläge sind, sind auch ein paar Worte zum Leid und zum Mitgefühl erforderlich, denn es handelt sich um zwei sehr unterschiedliche Dinge.



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Wenn wir mit jemandem Mitleid haben, dann zeigt es, dass wir uns selber noch mit einem bestimmten Bereich im Leid befinden. Mitleid ist immer ein Zeichen, dass es etwas in uns gibt, was Heilung benötigt. Befinden wir uns im Mitleid, ist unsere Energie durch das eigene Leid geschwächt. Anders verhält es sich, wenn wir ins Mitgefühl gehen. Wir gehen dadurch in das Verständnis für den anderen, bleiben dabei jedoch bei uns und in unserer eigenen Kraft. Gerade in helfenden oder beratenden Berufen ist es sehr wichtig, nicht in das Leid des anderen zu rutschen. Wer mitleidet, der benötigt selber Hilfe und kann keine gute Unterstützung mehr für den anderen sein.

✿ **Sobald wir spüren, dass wir uns im Mitleid befinden, können wir dieses Gefühl nutzen und uns auf die Suche begeben, welcher Teil in uns leidet und Heilung benötigt.**

Das Leben bestätigt immer unseren Glauben

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. Allerdings wird unser Sein über unser Ego überschattet. Die Stärke unseres Egos bestimmt, inwieweit wir von unserem wahren Ich getrennt sind. Aus unserem Ego stammen auch unsere Glaubenssätze. Diese wiederum bestimmen, wie wir empfinden, wovon wir überzeugt sind und was wir als **unsere** Wahrheit anerkennen.

Unser Glaube bestimmt u.a. auch, was uns im Alltäglichen begegnet. 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 auch genauso ist. Das verhält sich im Umkehrschluss genauso, denn wenn wir daran glauben, dass das Leben leicht und voller schöner Überraschungen ist, erleben wir auch genau das. Das Leben könnte also um ein Vielfaches einfacher sein, wenn wir diese Erkenntnis sinnvoll einsetzen.

Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

- An was glauben Sie?
- Wovon sind fest überzeugt?
- Welcher Glaube hat Ihnen dazu verholfen, dorthin zu kommen, wo Sie heute sind?
- Welche Glaubensmuster sind einschränkend und behindern momentan Ihr Leben?
- Welche Angst macht Ihnen am meisten zu schaffen?
- Was sind Ihre schlimmsten Befürchtungen und Ihre Ängste?
- In welchen Bereichen sind Sie am optimistischen und vertrauensvollsten?
- In welchen Bereichen sind Sie eher pessimistisch und misstrauisch?

Haben Sie für sich herausgefunden, an was Sie wirklich glauben und wie Ihre Überzeugungen aussehen? Machen Sie sich bitte bewusst, dass Ihr Glaube und natürlich auch Ihre Überzeugungen bestimmen, was Sie im Leben anziehen. Ihren Glauben und Ihre Überzeugungen können Sie also ganz genau im Alltag erkennen, also an dem, was Sie anziehen bzw., was Ihnen tagtäglich widerfährt.



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Über die folgenden Übungen und Fragen verschaffen Sie sich einen kleinen Einblick zu Ihren Glaubensmustern:

Wie verhalten Sie sich?

1. Es hat ein neues Restaurant eröffnet. Die Speisekarte ist gefüllt mit vielen leckeren Gerichten. Es gibt 30 bekannte Gerichte, davon einige sehr leckere, die Sie kennen und auch sehr gerne mögen. Ebenso stehen auf der Speisekarte 30 weitere Gerichte, die Sie absolut nicht kennen und unter deren Namen Sie sich auch nicht wirklich etwas vorstellen können. Wie verhalten Sie sich? Wo zieht es Sie mehr hin: zu dem was Sie kennen oder probieren Sie etwas Neues aus?
2. Sie möchten sich neue Kleidung kaufen und gehen dazu in ein Geschäft. An dem einen Ständer hängen sehr viele Kleidungsstücke, die genau Ihrem jetzigen Stil entsprechen. An einem anderen Ständer gibt es in Ihrer Größe sehr viele Teile, die ein völlig neues Outfit versprechen. Die Verkäuferin rät Ihnen zu der Kleidung mit dem ersten Ständer, wie verhalten Sie sich und was wählen Sie?
3. Sie sind beim Friseur und möchten sich Ihre Haarspitzen schneiden lassen. Der Friseur empfiehlt Ihnen eine völlig neue Frisur und sagt Ihnen, dass Ihnen diese Frisur energiemäßig und gesichtsmäßig um 100% besser stehen würde als die jetzige. Worauf lassen Sie sich ein?
4. Sie haben 20.000 Euro, die Sie zinsbringend anlegen möchten. Folgende Anlagen stehen zur Auswahl:
 - Ein normaler Zinssatz von 2,5 % festangelegt für 1-3 Jahre
 - Zinssatz von 12% 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 anspricht und auch erfolgsversprechend zu sein scheint. Welche Anlage würden Sie nehmen und warum?

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

- ✓ 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



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

haben ebenfalls Einfluss auf unsere Lebensqualität. Nur allzuoft verhindern alte Glaubenssätze neue Vorhaben, Projekte und Ziele. Daher ist es immer wichtig, die zurzeit aktuellen Glaubensmuster anzuschauen.

- ✿ Wie sieht es mit Ihren Glaubensmustern hinsichtlich bestimmter Ziele/Wünsche oder Träume aus?
- ✿ Glauben Sie daran, dass Ihre heutigen Glaubensmuster für die Erreichung Ihrer Ziele ausreichen oder sind dafür neue Glaubenssätze erforderlich?

Unsere Lebensumstände zeigen, an was wir glauben

Wie bereits vorher erwähnt, ist es ganz einfach herauszufinden, an was wir glauben und 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 sinnvolle Lebensaufgabe wünschen, dann können wir im Heute genau erkennen, was wir in der Vergangenheit zulassen konnten. Wenn wir uns mehr als wir heute haben wünschen, bedeutet es, dass wir andere Samen zu setzen haben. Das bedeutet, wir haben zu schauen, welche Glaubenssätze überholt sind und einer Sanierung bedürfen.

Übung:

Schauen Sie sich Ihr Leben an und finden Sie heraus, welche Lebensbereiche für Sie goldrichtig sind und wo Sie eine Veränderung wünschen. Schauen Sie sich 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

Arbeiten Sie zunächst mit den Bereichen weiter, wo Sie noch etwas verändern möchten. Schauen Sie sich ebenso Ihre Probleme, Sorgen und Ängste in diesen Bereichen an und finden Sie die dazugehörigen Glaubensmuster heraus. Fragen Sie sich abschließend:

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



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Woher kommen die meisten Glaubenssätze

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 Verhaltensmuster und Glaubenssätze von unseren Eltern. Wir ahmen als Kinder sozusagen 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 es handelt sich lediglich um das andere 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.

Übung: Kindliche Glaubensmuster herausfinden

Finden Sie heraus, was Ihnen Ihre Eltern vermittelt haben.

- An was haben sie geglaubt und was davon haben Sie übernommen, bzw. gegen was haben Sie sich aufgelehnt?
- Machen Sie sich bitte ebenso bewusst, was Ihre Eltern und andere Autoritätspersonen an Ihnen falsch fanden oder was sie kritisiert haben. Gehen Sie hierzu alle Lebensbereiche durch, wie z.B. Körper, Geld, Liebe, Partnerschaften,



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Sexualität, Freundschaften, Begabungen, Neigungen, Erfolg, Schule- Lernen, Beruf, Lebenseinstellung usw.

Übrigens, hinter jedem ABER verbirgt sich ein Glaubenssatz! Achten Sie daher in der nächsten Zeit einmal darauf, wie häufig Sie das Wort „aber“ benutzen und klären Sie für sich, welchem Glaubenssatz Sie folgen. Überprüfen Sie in diesem Zusammenhang auch, ob es sich um einen übernommenen Glaubenssatz handelt und, ob er Ihnen auf Ihrem Weg und bei Ihren Zielen hilft oder aber, ob er überholt ist und losgelassen werden kann.

Unsere Sichtweise entscheidet, ob wir glücklich und zufrieden sind

Die Bedeutung, die wir bestimmten Dingen geben und die Gefühle die wir erleben, hängen von unserer Sichtweise und unserem Blickwinkel ab. Dabei spiegelt der Blickwinkel immer nur eine von vielen Möglichkeiten wider. Er hängt somit unmittelbar mit unserer Bewusstheit und unserer Wahrnehmung zusammen und diese haben nicht zwingend etwas mit der Wirklichkeit zu tun. Unsere Sichtweise und unser Blickwinkel zeigen immer nur einen Teilausschnitt des Lebens, nämlich den Teil, den wir als wichtig erachten.

Der Blickwinkel und die Sichtweise sind ebenso wie unsere Glaubenssätze durch unsere Kindheit gefärbt. Die folgende Übung gibt nähere Hinweise zur persönlichen Sichtweise:

☀️ Außerirdische haben den Kontakt zur Erde aufgenommen und wollen den Planeten besuchen. Sie bitten darum, dass ihnen ein Film über die Welt geschickt wird, damit sie wissen, was sie hier auf dem Planeten erwartet. Sie haben bei der Filmproduktion ein Mitspracherecht und dürfen bestimmen, was im Film gezeigt wird. Benennen Sie bitte hierzu:

- ❖ 3-5 Dinge von der Welt, die Sie beeindrucken
- ❖ 3-5 Dinge, die Sie begeistern und motivieren
- ❖ 3-5 Dinge, die Sie unschön finden und die Sie demotivieren bzw. herunterziehen
- ❖ 3-5 Dinge bzw. Projekte, die Sie gerne auf der Erde ins Leben rufen würden
- ❖ 3-5 Dinge, die Sie gerne auf der Erde verändern möchten

Diese Übung zeigt, wie Ihre persönliche Sichtweise ist. So wie wir im Außen über die Welt denken, so denken wir auch im Inneren über uns. Die Dinge die uns beeindrucken oder motivieren, sind unsere Motivationsmöglichkeiten. Die Dinge die uns herunterziehen oder die wir verändern möchten, geben Hinweise auf die Bereiche, die wir noch nicht angenommen haben.

Außerdem ist über die Übung zu erkennen, was für uns momentan wichtig ist und worauf wir unseren Fokus richten. Das, worauf wir unseren Fokus bzw. unsere Aufmerksamkeit richten ziehen wir auch an. Wenn wir beispielsweise ein rotes Auto kaufen möchten und danach Ausschau halten, dann werden wir schon in Kürze überall Autos sehen, die rot sind.



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

Je mehr wir uns auf eine Sache konzentrieren, desto stärker nehmen wir sie wahr. Wenn wir uns finanziell eingeengt fühlen, werden wir vermutlich viele Menschen anziehen, die in einer ähnlichen Situation sind. Suchen wir einen Partner, treffen wir Menschen die ebenfalls auf der Suche nach einer Beziehung sind und sich einsam fühlen. Gehen wir davon aus, dass die meisten Beziehungen sowieso unglücklich sind, werden wir dies auch in unserem Umfeld entsprechend bestätigt sehen.

✿ **Machen Sie sich bitte bewusst, dass Ihre Sichtweise bestimmt, wie Sie sich fühlen und welche Verhaltensweisen daraufhin automatisch ablaufen.**

Wenn wir unsere Sicht vermehrt auf Ängste, Zweifel, also auf negative Dinge, richten, werden wir es auch mit diesen Dingen zu tun bekommen. Aufgrund unserer Sicht steuern wir genau auf diese Dinge zu und ziehen entsprechende Situationen an. Richten wir dagegen den Blick auf unsere Ziele und Wünsche, werden wir Situationen, Lösungen usw. anziehen, die sich auf dieses Ziel beziehen.

Den Blickwinkel erweitern

Wenn wir lernen, aus verschiedenen Blickwinkeln zu schauen, dann erweitern wir damit auch unsere Sichtweise. Es lohnt sich immer, jede Sache aus verschiedenen Richtungen zu betrachten. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, eine Sache aus verschiedenen Perspektiven wahrzunehmen.

Schauen wir uns hierzu einmal einen Spiegel an. Ein Spiegel ist immer ein Spiegel, egal ob wir ihn mögen oder nicht, er bleibt ein Spiegel. Er gibt nur das wider, was wir sehen „wollen“. Wenn wir genauer hinschauen, zeigt er jedoch auch noch mehr. Normalerweise betrachten wir uns im Spiegel und schauen dabei auf unser Gesicht oder auf die Kleidung, unser Erscheinungsbild usw. Dabei betrachten wir immer nur einen Teil oder einen bestimmten Ausschnitt. Wenn wir uns die Zeit nehmen, können wir erkennen, dass der Spiegel noch viel mehr Dinge widerspiegelt, als wir bewusst wahrnehmen. Die folgende Übung macht dies deutlicher:

✿ **Übung:**

- Stellen Sie sich vor einem großen Spiegel, der sich an einer Wand befindet und schauen Sie hinein. Was sehen Sie?
- Jetzt schauen Sie bitte nach rechts und links von Ihnen, was sehen Sie jetzt?
- Was befindet sich hinter Ihnen?
- Was ist oben zu sehen?
- Was ist im Spiegel von dem Raum oder Ihrer Wohnungseinrichtung zu erkennen?
- Jetzt betrachten Sie den Spiegel aus der Vogelperspektive. Was nehmen Sie jetzt wahr?
- Gibt es noch andere Perspektiven, die Sie sich anschauen möchten?

Bereits an dieser kleinen Übung ist zu erkennen, wie viel mehr wir wahrnehmen können, wenn wir uns die Zeit nehmen, aus verschiedenen Blickwinkeln zu schauen. Je erweiterter



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste
www.united-spirit-center.com

unser Blickwinkel ist, desto mehr nehmen wir wahr. Wir können dadurch auch mehr Chancen und Möglichkeiten oder Lösungen wahrnehmen. Hierbei zählt allerdings nicht nur, wie viel wir wahrnehmen sondern auch, WIE wir es wahrnehmen. Richten wir unseren Fokus auf Lösungen, Chancen und Möglichkeiten, werden wir diese erkennen. Wenn wir unseren Blickwinkel auf Probleme und Zweifel richten, werden wir überall ein Haar in der Suppe finden.

Wie wir etwas wahrnehmen und ob wir einen positiven oder negativen Blickwinkel haben, hängt mit unserer Grundeinstellung zusammen. Unser Leben besteht aus vielen Erfahrungen. Unser persönliches Empfinden entscheidet, wie wir unsere Erfahrungen erleben. Wir bestimmen somit selbst, ob wir eine Erfahrung als gut und wertvoll oder als sinnlos und überflüssig empfinden. Indem wir unsere Sichtweise ändern und in jeder Erfahrung einen Sinn erkennen, bringen wir gleichzeitig unsere Grundeinstellung in eine positive Richtung.

Um das optimale im Leben erreichen zu können, ist es wichtig, eine ganzheitliche Sichtweise zu haben. Daher ist es unerlässlich, bei allem was uns begegnet, auf die Suche nach dem positiven und gleichzeitig nach dem negativen Aspekt zu gehen:

☀ Sehen Sie das positive im Negativen und ebenfalls das negative im Positiven

Machen Sie diese Übung ebenfalls mit Menschen. Erkennen Sie immer die helle und die dunkle Seite eines Menschen und betrachten Sie ihn von allen Seiten. Nehmen Sie alles wahr, ohne etwas zu beschönigen oder etwas wegzulassen. Bewerten Sie dabei nicht, sondern betrachten Sie nur die Dinge, die für Sie erkennbar sind.

Diese kleine Übung schult unsere ganzheitliche Wahrnehmung und verändert zudem unsere Sichtweise.

Denken Sie stets daran, Sie haben es in der Hand, wie wohl und zufrieden Sie sich in Ihrem Leben fühlen. Falls Sie unzufrieden sind, dann korrigieren Sie Ihre Grundhaltung. Keiner zwingt Sie, sich schlecht zu fühlen. Sie haben stets alle Karten selber in der Hand. Wie Sie die Karten ausspielen, liegt ganz allein bei Ihnen! Nutzen Sie dieses Wissen und „peppen“ Sie Ihr Leben auf!

Autorin

Sylvia Reifegerste

Lange Heide 5

21444 Vierhöfen

www.united-spirit-center.com

Email: info@united-spirit-center.com



Inneres Wachstum – Autorenrechte: Sylvia Reifegerste