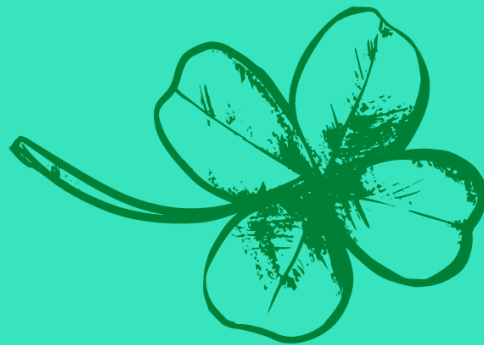


Birgit Brakebusch

Schluss mit Perfektion



Mit dem
Übeglück-Prinzip zum
Leben-das-du-liebst

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Kapitel 1: In der Mitte steht die Person = DU



Teil 1: Ohne geht es nicht: Die drei großen „R“

Kapitel 2: Resonanz

Kapitel 3: Reflexion

Kapitel 4: Resilienz

Mensch, komm mal an bei dir!

3 Zeitinseln, die du unbedingt brauchst.

Exkurs: Handschriftlich schreiben



Teil 2: Ein unschlagbares Team: Die vier „D“

Kapitel 5: Dissonanzen, Dissonanzen-Detektor

Kapitel 6: Es läuft nicht so: Das Denken ist schuld.

Kapitel 7: Setze die vier „D“ dran!

Kapitel 8: Aber ich habe Angst!

Kapitel 9: Der Zaubersatz

Zusammenfassung Teil 2



Teil 3: Motivation ist alles. Komm ihr auf die Spur!

Kapitel 10: Von innen nach außen

Kapitel 11: Deine Werte

Kapitel 12: Von Hühnchen zu Adler

Kapitel 13: Das Problem mit der Vision

Zusammenfassung Teil 2



Teil 4 Kontinuität - Spiel - Methoden. Das Kind will spielen!

Kapitel 14: Die 9 Schritte zum Leben-das-du-liebst

Kapitel 15: Alles schwarz-weiß?

Kapitel 16: Der Soll-Zustand

Kapitel 17: Im Tuniversum

Kapitel 18: Für das Tuniversum

Kapitel 19: Ziele und Impulse

Kapitel 20: Wachstum und Entwicklung

Kapitel 21: Lieblingsfarbe bunt



Teil 5: Das große Ganze

Kapitel 22: Das Übeglück-Prinzip

Kapitel 23: Der Üb-Kreislauf

Kapitel 24: Die Welt von Leben-das-du-liebst

Die Autorin



Anhang

Das Zeitinsel-Konzept

Glossar

Vorwort

Wir alle wollen, dass in unserem Leben alles perfekt läuft. Das heißt, dass wir eine gute ausgebaute und gepflegte Autobahn haben, die uns zu unserem Ziel bringt. Eine solche haben wir auch. Nur führt sie in die entgegengesetzte Richtung.

Mit dem Übeglück-Prinzip legst du Trampelpfade an, die zu deinem Leben führen, wie du dir das vorstellst. Du baust sie aus zu asphaltierten Wegen, Landstraßen ... , und das erstaunlich schnell.

Dieses Buch ist ein Trainingsprogramm für Perfektionisten, die die guten Seiten des Perfektionismus nutzbringend für ihre persönlichen Ziele, Wünsche und Träume nutzen wollen.

Das geht mit dem Übeglück-Prinzip. Denn Üben ...

- ... findet regelmäßig statt
- ... am besten täglich
- ... aber in wechselnder Intensität
- ... verlangt nach kreativen Methoden
- ... und der Spielfreude, die erhalten bleiben muss. Denn ansonsten droht eine Üb-Pause und damit einer Unterbrechung der Üb-Kette.

Und da wir lebenslang lernen müssen, dürfen wir auch lebenslang üben.

Als Perfektionist hast du die richtige Kraft in dir, um dranzubleiben.

Wenn du diese Kraft für dich nutzbringend einsetzt.

Dazu musst du die Elemente des Üb-Kreislaufs beachten:

1. PERSON: Deine ganz eigene Persönlichkeit, die alles durchklingen will und soll.
2. Die RESONANZ, in die du mit dir gehst- immer mehr und mehr.
3. Klarheit über deine MOTIVATION, denn ohne ausdauernde Motivation ist alles nichts.
4. METHODEN erlernen oder bekannte Methoden in einen neuen Kontext stellen.
5. Die REFLEXION, die du permanent betreibst (ob bewusst oder unbewusst) in die richtigen Bahnen lenken, die dich voranbringen.

6. DISSONANZEN erkennen lernen – und aus dem Weg räumen.
7. KONTINUITÄT lieben lernen In einer Umgebung, die dein Trainingscamp ist.
8. SPIEL als wichtigen Bestandteil deines Lebens zu akzeptieren und auch spielerisch mit der Angst umzugehen.
9. Klare Regeln zu haben, um deine RESILIENZ zu fördern- jeden Tag.

Dazu lädt dich dies Buch ein.

Kapitel 1: In der Mitte steht die Person = DU

Per-sonare heißt durchklingen.

Was durchklingt dein Leben?

Wie ist deine Lebensmelodie?

Ist sie in Dur oder Moll oder in einer alten Kirchentonart?

Oder um es mit musikalischen Termini zu sagen:

Was ist dein Haupt-Thema?

Welches Motiv ist dafür prägend?

Was ist dein Seitenthema?

Wie zeigst du die Themen in der Exposition?

Wie ist die Durchführung deiner Themen?

Was ist nach der Durchführung mit deinen Themen anders?

In welchem Tempo spielt sich dein Leben ab?

Wechseln sich schnelle und langsame Sätze ab?

Ist dein Leben eine Sinfonie? Oder eine Sonate? Oder ein Moment musical?

Oder ultrakurz gesagt: Was weißt du über dich und über dein Leben?

Natürlich ist das an dieser Stelle eine rhetorische Frage.

Du willst dieses Buch lesen, weil du dich als Perfektionist einstufst und die Idee hast, dass dich dein Perfektionismus vom Leben und von der Entfaltung deiner Person abhält. Ob das so ist, werden wir sehen.

Vielleicht ist es auch am Ende dieses Buches gar nicht mehr so wichtig, welches Etikett du dir verpasst oder dir hast von anderen verpassen lassen. Weil du ein Mensch bist. Punkt.

Alle in diesem Buch beschriebenen Themen betreffen jeden Menschen.

Darum steht die Person in der Mitte unseres Üb-Kreislaufs.

Das bedeutet: Du musst möglichst viel über dich wissen, um die acht Punkte zu jonglieren. Und andererseits bist du auch der Bestimmer. Und darfst diese Rolle bewusst einnehmen. Gut oder?

Ist dies ein Buch über Musik? Nein.

Aber Kreative wie Perfektionisten (die sich nach mehr Kreativität sehnen) werde darin auf ihre Kosten kommen.

Wird die Logik hier nicht stattfinden? Doch.

Denn alles ist logisch und folgt bestimmten Gesetzen.

Es geht darum alle mitgegebenen Fähigkeiten zu nutzen, nicht nur die Logik.

Muss ich hier nicht schon alles können? Nein.

Du darfst üben. Dein Üben verfeinern. Es genießen.

Und lernen, dass du immer wieder lernen, also üben darfst.

Auf einer weiteren Stufe.

Entwicklung geht von innen nach außen.

Darum ist die Person, deine Persönlichkeit die Grundlage für alles.

Gibt es jetzt einen Persönlichkeits-Test? Nein.

Aber es gibt viele Anbieter, wenn du Spaß daran hast, mach dort einen.

Gibt es hier schwarz-weiß-Denken und alles-oder-nichts-Bekenntnisse? Nein.

Hier gibt es Farbe, verschiedene Wege, sowohl-als-auch und das-eine-tun-und-das-andere-nicht-lassen. Es ist ein Paradoxon: Auf diese Art und Weise kommst du so viel sicherer zu dem gewünschten Ziel. So viel schneller. Und so viel interessanter, spielerischer, leichter und schöner. Genieße den Weg. Er ist zwar nicht das Ziel, darf und soll dir trotzdem gefallen.

Was ist das Ziel?

Dein persönliches individuelles Leben-das-du-liebst.

Was das für dich ist, herauszufinden.

Teil 1 Die drei großen „R“

Kapitel 2 Resonanz

- ✘ Du fühlst dich starr. Eingesperrt. Du steckst fest.
- ✘ Dazu rattert dein Kopf unaufhörlich.

Diese Kombination ist aus der Hölle.

Der Perfektionist hat sie unaufhörlich. Aber auch andere Persönlichkeits-Typen kennen solche Phasen. Extrem unangenehm.

Und doch ist eine gute Nachricht darin versteckt, wenn du das so benennen kannst: Du bist in Resonanz mit dir.

Du nimmst wahr, was mit dir ist. Weil dein System eine Situation geschaffen hat, in der du die Lage nicht mehr ignorieren kannst. Es ist schlimm. Ist es.

Resonanz ist ein Begriff aus der Physik, der Akustik, und bezeichnet das Mitschwingen eines Körpers mit einem anderen Körper.

Du fragst dich:

Wie soll ich mit mir in Resonanz gehen? Ich bin doch nur ein Körper?

Nein, du bestehst aus dem physischen Körper, Seele und Geist. Nach anderen Theorien hast du sogar sieben Körper, unter anderem den Emotional-Körper und den Mental-Körper. Aber wir wollen uns nicht in Theorien verlaufen. Denn worum geht es?

Es geht darum, ob du mit dir in Einklang bist.

Dass du verbunden bist mit dir.


Dass du mit deinem Leben in allen Facetten stimmig bist.

Das allgegenwärtige Problem: Es findet eine Abspaltung statt. Zuerst schleichend, dann immer mehr. Und dann ist es soweit:

- ✘ Wir funktionieren nur noch. Wir fühlen uns gelebt. Anstatt zu leben.

Das Mittel dagegen? Die allererste Zeitinsel:

Schaffe unter allen Umständen und sofort einen Resonanz-Raum.

 Der Resonanz-Raum ist zu Tagesbeginn eine kurze Zeit, die du mit dir verbringst. Wo und wie du ihn gestaltest, bleibt dir überlassen. Dauer: Zuerst 5 Minuten, dann mehr.

Einige Möglichkeiten:

Bewusst Atmen

Dankbar den Tag begrüßen

Die Stille genießen

Mediation hören oder machen

Schreiben (Journaling, Morgenseiten)

Etwas lesen

Eine Intention für den Tag setzen

Ich empfehle: Morgenseiten schreiben! Mit dem Stift in der Hand denken.

Die Morgenseiten sind ein Tool von Julia Cameron („Der Weg des Künstlers“ 1992) und haben sich bewährt: Einfach den Stift aufs Papier und schreiben. Bis nichts mehr kommt. Alles wird aufs Papier gebracht. Es ist nur für dich. Es ist kein Text. Niemand wird es lesen. Nicht mal du. Oder erst nach zwei Monaten, wie Julia Cameron empfiehlt.

Wenn du meditierst oder etwas hörst, schwelgen deine Gedanken in den vertrauten Bahnen. Und das ist genau das, was wir nicht wollen. Dazu später mehr.

Starte JETZT.

Kapitel 3: Reflexion

Eine Reflexion ist „Das Zurückwerfen von Wellen.“

Von Lichtwellen oder Schallwellen. Schon wieder Physik?

Wir verwenden das Wort im Sprachgebrauch aber auch so:

Wir sind auf einer Wellenlänge. Interessant oder?

Wir bezeichnen Reflexion eher als Spiegelung.

Wir spiegeln uns in der Selbst-Reflexion im Ist-Zustand.

Um festzustellen, ob das, was wir sehen, mit dem was wir sehen wollen übereinstimmt. Die Fähigkeit zur Selbst-Reflexion unterscheidet den Menschen vom Tier.

Was siehst du, auch in einem tieferen Sinne, bei dir?

Die folgenden Fallen?

✘ Es allen recht machen, nur dir selbst nicht.

✘ Mit der Herde mitlaufen.

Ein Merkmal des Perfektionisten ist:

Er vermisst das Gefühl für die eigene Identität.

Das ist für jeden Mensch ein immer mal wieder vorkommender unangenehmer Zustand. Gut, wenn du ihn spürst! Denn diese Fallen lauern:

✘ Deine Gefühle nicht beachten.

✘ ‚Dunkelblaue‘ Gefühle und Warnlämpchen ignorieren.

Mit fatalen Folgen in allen Lebensbereichen.

Fülle Wissen

Ein Gefühl ist eine wahrgenommene Schwingung.

Schwingungen werden in Frequenzen gemessen.

Schon wieder Physik? Ja.

Und wieder ist sie in unserer Sprache da, wenn wir sagen: Etwas zieht uns runter. Genauso ist es. Die wissenschaftliche Erklärung ist die Emotionsskala oder Skala des Bewusstseins von Dr. David R. Hawkins,

in der die Schwingungen der verschiedenen Gefühle in Frequenzen gemessen wurden.

Sozusagen Unterstufe:

20 – Scham, Schande, Erniedrigung, Ausmerzungen

30 – Schuld, Bosheit, Zerstörung

50 – Apathie, Hoffnungslosigkeit, Aufgabe

75 – Trauer, Scheitern, Kummer, Verzweiflung

100 – Angst, Ängstlichkeit, Rückzug

125 – Verlangen, Begierde, Selbstverklagung

150 – Ärger, Wut, Hass, Aggression

175 – Stolz, Verachtung, Angeberei

Unter 75 erlebt man das Leben dabei generell als Alptraum und es besteht eine starke Tendenz in Richtung Selbst- und Fremdzerstörung.

Zwischen 75 und 175 fühlt man sich schlecht und leidet unter einem permanenten Mangelgefühl, das man nur allzu gerne durch Suchtmittel loszuwerden versucht.

Zwischen 175 und 199 hält man sich selbst für großartig, während man andere abwertet. Diese Haltung dient jedoch der Abwehr des unterschweligen Gefühls der eigenen Unzulänglichkeit.

Quelle: www.psychointegration.de

Es ist schon erschreckend wie erhellend zugleich, dass man das Leben von Menschen und „Fällen“, die einem bekannt sind, so wissenschaftlich kühl beschreiben kann.

Es ist also richtig, was man überall hören und lesen kann:
Du musst deine Schwingung erhöhen!

Warum ‚musst‘ du? Weil du dich besser fühlen willst. Gut drauf sein willst. Ein gutes Leben haben willst. Dich lebendig fühlen willst.

Sozusagen Mittelstufe

200 – Mut, Zivilcourage, Bejahung, Lauterkeit

250 – Neutralität, Zuversicht

310 – Bereitwilligkeit, Optimismus, Intention

350 – Akzeptanz, Enthusiasmus, Produktivität, Verzeihen, weltlicher Erfolg

400 – Vernunft, Verständnis, Abstraktion, Wissenschaft

Sozusagen Oberstufe

500 – Liebe, Verehrung, Schönheit, Dankbarkeit, Offenbarung

540 – Freude, bedingungslose Liebe, Vergebung

Und wir wollen in die Oberstufe: Uns selbst und andere, das Leben aufrichtig lieben. Denn wenn wir das tun, hat das andere, weil gute Folgen. In aller hier gebotenen Kürze.

Für hier und jetzt erinnern wir uns an die Perfektionismus-Fallen

- ✘ Es allen recht machen, nur dir selbst nicht.
- ✘ Mit der Herde mitlaufen.
- ✘ Deine Gefühle nicht beachten.
- ✘ ‚Dunkelblaue‘ Gefühle und Warnlämpchen ignorieren.

Um zu beurteilen, ob dir das an diesem heutigen Tag ‚passiert‘ ist, brauchst du Zeitinsel Nummer 2:

 den Reflexions-Raum.

Der Reflexions-Raum ist abends. Wo und wie du ihn gestaltest, bleibt dir überlassen. Anregungen:

Mit dem Stift in der Hand denken.

Dass, was dir sofort in den Sinn kommt, aufschreiben:

Situationen, Begegnungen, Fragen, Gefühle.

Überlege wie die Situation entstanden ist, wie kam es dazu?

Wie kam die Begegnung zustande? Wie hast du dich gefühlt? Warum?

Was war an dem Tag gut und was war schlecht? Warum?

Hast du dein Ding gemacht? Oder das gemacht, was vorgegeben war, obwohl es eine andere Möglichkeit gegeben hätte? Welche?

Hattest du ein schlechtes Gefühl? Bist du darüber hinweg gegangen?

Was war die Folge?

Hast du deine eigenen Grenzen übertreten? Hast du erlaubt, dass es andere tun?

Zu wieviel Prozent ist der Tag so gelaufen, wie du das wolltest?

Wie hättest du die Prozentzahl erhöhen können?

Was kannst du aus den gewonnenen Erkenntnissen für den morgigen Tag ableiten? Wie willst du es haben?

Und vergiss nicht:

Wo hast du Freude empfunden?

Wofür bist du dankbar?

Mehr davon!

3. Resilienz

Sandra setzt mit zusammengebissenen Zähnen ihre beiden Kinder in die Kindersitze. Sie muss an sich halten, um angesichts des Gequengels nicht aus der Haut zu fahren. Auf dem Weg zum Kofferraum hält sie sich die schmerzende Stirn. „So hatte ich mir mein Leben nicht vorgestellt. Über Tag die Tretmühle auf der Arbeit. Und abends dann gereizte Zeit mit den Kindern. Keine Kraft für den Mann, der auch noch Ansprüche stellt...“ Resigniert räumt sie die Einkäufe ein und steigt ins Auto.

Läufst du auch schon lange auf dem Zahnfleisch?

Träumst auch du wie Sandra von einem entspannteren Leben?

Nur: Wann sollst du dir darüber auch noch Gedanken machen.

Ein Leben-das-du-liebst? „Wovon träumst du, Birgit...!“

Davon, dass es dir gutgeht! Oder zumindest besser. Immer besser.

✘ Über deine Grenzen gehen. Und erlauben, dass es andere tun

Es beginnt schleichend: Abgabetermine oder saisonale Spitzen auf der Arbeit. Die Kinder sind krank. Schlafdefizit. Du rettetest dich aufs Wochenende. Dann kommt auf einmal, scheinbar aus dem Nichts, eine Phase, wo alle Wochenenden verplant sind: Fortbildungen, Geburtstage, Familientreffen, im Stau stehen ... Da werden dann die eigenen Termine gestrichen, der Sport, das Date mit dem Mann, der Treff mit der Freundin ... um alles irgendwie zu schaffen oder „endlich mal wieder früher ins Bett zu gehen!“, was aber irgendwie auch nicht hilft. Und der nächste Urlaub ist noch weit.

STOPP - STOPP - STOPP - STOPP - STOPP - STOPP - STOPP - STOPP

💡 **Ehre deine Bedürfnisse! Setze dich an erste Stelle.**

Du weißt schon, was jetzt kommt oder? Ja, die Sache mit der Sauerstoffmaske im Flugzeug: Du zuerst. Dann kannst du anderen helfen. Positiver Egoismus, wenn du so willst. Hierbei hilft die Bedürfnis-Pyramide von Abraham Maslow:

Stufe 1 sind die physiologischen, die körperlichen Bedürfnisse.

Versorgst du deinen Körper gut mit Schlaf, gutem Essen und ausreichend Flüssigkeit? Wärme oder Kühlen spielen je nach Jahreszeit auch eine Rolle.

Stufe 2 sind die Sicherheits-Bedürfnisse.

Ohne jetzt spezifisch darauf einzugehen ist hier besonders wichtig, dass du dir nicht permanent Sorgen um deine Lebensgrundlagen machen musst. Genau das ist aber das Problem der bisherigen 2020er Jahre.

Stufe 3 sind soziale Bedürfnisse.

Wir leben im Stamm, im Clan, im Tribe. Wir alle brauchen Gemeinschaft, Austausch, Spiel und Spaß. Dem Perfektionisten ist die optimale und angepasste Selbstdarstellung und die Suche nach Anerkennung überproportional wichtig. Er reflektiert in Bezug auf andere immer darüber „Wie komme ich an!?“ statt „Wer bin ich? Wie drückt sich das aus?“. Er bewertet sich und andere. Das vergällt vielfach den sozialen Kontakt.

Stufe 4 Individual-Bedürfnisse.

Wir alle wollen WER sein. Wir wollen Anerkennung. Geltung. Status, ... haben. Der Perfektionist besonders. Er definiert sich darüber.

WICHTIG: Die Bedürfnisse 1 – 4 sind Defizit-Bedürfnisse.

Es sind „haben-Bedürfnisse“. Wir haben also nicht genug ... auf jeder Stufe. Schon klar, dass diese Mangel-Haltung auf einer niedrigen Frequenz ist. Aber du hast die Möglichkeit, diese Frequenz zu erhöhen, indem du sagst:

Wie will ich es haben? Oder: Wie soll es sein? Wie will ich mich fühlen?

Solange du mit dem, wie du es haben willst, wie es sein soll, niemanden und nichts schadest, abwertest, geringschätzt. Logisch oder? Der Anzeiger ist die Dankbarkeit. Ist sie darin? Dann ist alles gut.

Stufe 5 ist Selbstverwirklichung.

Sie gilt als Wachstums-Bedürfnis. Dein Sein immer mehr zu leben, deine Persönlichkeit zu entfalten, ist das Ziel deines Lebens. Wenn der Mensch sich darin gehemmt fühlt, ist er unglücklich. Es gibt eine negative

Geschichte mit diesem Wort Selbstverwirklichung: Es wird mit Egoismus, der anderen schadet, sie ratlos zurücklässt, gleichgesetzt. Das ist hier nicht gemeint!

Für hier und jetzt geht es um die körperlichen Bedürfnisse,
also folgt die unabdingbare Zeitinsel Nummer 3:

 Komm in die Resilienz-Hängematte!

Wähle aus den drei großen „A“: Ausgleich, Ausruhen Aktivität

Übung: Was tust du gerne in deiner Freizeit? Liste einmal auf.
und überlege, was wozu gehört. Dann kommst du dem auf die Spur, was dir warum so guttut. Und was nicht.

Und was ist darin an Resonanz mit dir? Zu dir kommen?

Was ist darin Reflexion? Um beispielsweise deine Sicherheits-, Sozial- und Individual-Bedürfnisse besser zu stillen. Du merkst also: Die drei großen „R“ sind eng verwandt.

Mensch, komm mal an bei dir!

Drei Zeitinseln, die du unbedingt brauchst.

Die drei großen „R“ haben Wissen mitgebracht:

Wissen über Resonanz

Wissen über Gefühle, Schwingungen, Frequenzen

Wissen um die Bedürfnis-Pyramide

Eingestreutes Wissen über den Perfektionisten mit der klaren Ansage:

Der Perfektionist ist ein Mensch. Alle Menschen haben dieselben

Themen zu verschiedenen Phasen ihres Lebens.

Und sie brachten dir die drei unverzichtbaren 🌴 Zeitinseln mit:

🌴 Zeitinsel Nummer 1: Resonanz-Raum (morgens)

🌴 Zeitinsel Nummer 2: Reflexions-Raum (abends)

🌴 Zeitinsel Nummer 3: Resilienz-Hängematte (mind. einmal die Woche)

=====

Und hier kommt das Trainings-Programm „for Beginners“:

Phase 1

morgens: 10 Minuten Resonanz-Raum

Was tust du? Eine, nur eine Sache!

Meine Empfehlung: Morgenseiten* in Kurzform

abends: 3 Dinge aufschreiben, für die du dankbar bist,

was gut gelaufen ist, was du verändern möchtest. Dein Reflexions-Raum.

30 Minuten, einmal diese Woche:

Gönn dir etwas zum Ausgleich, Ausruhen oder Aktivität. Was ist das?

❌ Das lohnt doch gar nicht !!

💡 Ich bin es mir wert. 🍀 Das ist meine Zeit. 🍀 Ich tue es bewusst.

Phase 2

morgens: 15 Minuten Resonanz-Raum

Nimm zu der ersten Sache, die du eingeübt hast, etwas dazu. Was kann das sein? Kurze Meditation hören oder machen? Affirmationen sprechen, schreiben, hören? Deine Träume, Wünsche, Ziele visualisieren?

abends: Zusätzlich zu den 3 Dingen, die du aufschreiben möchtest, eine entspannende Sache. Was kann das für dich sein?

PLUS Samstag/Sonntag **Wochen-Rückblick**. Mein Vorschlag: Einfach eine Liste: Links PLUS, rechts MINUS, dazwischen alles, was nicht klar zugeordnet werden kann. **PLUS: Wochen-Planung**. Es empfiehlt sich, beides zu trennen, da es sonst zu viel Zeit am Stück einnimmt.

je 30 Minuten, zweimal diese Woche:

Gönn dir etwas zum Ausgleich, Ausruhen oder Aktivität. Was ist das? Sind es zweimal ähnliche oder sehr verschiedene Dinge? Was brauchst du?

Ich glaube du verstehst, worum es geht.

Wichtig ist, dass du erst etwas Neues hinzunimmst, wenn das andere „sitzt“. Heißt: Wenn es auch unter Stress funktioniert. Überforderung hast du schon genug. Die musst du dir nicht selbst auch noch machen.

Die Morgenroutinen-Bewegung hat Perfektionisten einen Bärendienst getan mit der „Eine Stunde morgens“, die praktisch keine Mutter sich nehmen kann. (Oder ist das ein dicker, fatter Glaubenssatz?). Aber selbst Hal Elrod, der den „Miracle Morning“ erfunden hat, gesteht, dass der bewährte Ablauf der Life S.A.V.E.R.S (Stille – Affirmation – Visualisierung – Exercise – Reading/Lesen – Schreiben) in 6 Minuten durchgeführt werden könnte. Finde deinen Einstieg, nimm etwas dazu. Lagere vielleicht etwas anderes aus. Du bist der Bestimmer. Denke daran.

Auch hier hilfreich: Gemeinschaft. Profitiere davon, wie andere es machen. Bewährte Lösungen, wieder einsteigen, wenn der Schlendrian kam, Ermutigung, Freude, deine Erfolge feiern. Bei uns im wöchentlichen Fülle-Call.

Teil 2 Ein unschlagbares Team: Die vier „D“

Kapitel 5: Dissonanzen – und der Detektor

Personare heißt durchklingen. Du gehst in Resonanz, schwingst mit, bist auf der gleichen Wellenlänge. Oder eben nicht. „Da kann ich gar nichts mit anfangen.“ „Da komm ich gar nicht rein.“ „Da geh ich nicht mit in Resonanz.“

Dissonanzen sind Missklänge. In der Musik gibt es sie als „Vorhalte“, das heißt: Eine Dissonanz löst sich zu einer Konsonanz, einem harmonischen Mit-Klingen auf. Eine Konsonanz ist nicht auflösungsbedürftig. Friede. Freude. Eierkuchen.

In der Musik sind also diese Dissonanzen die Ausnahme, das Salz in der Suppe, ein kurzzeitiger Pfeffer, der einen zum Niesen bringt.

Und so soll es auch in deinem Leben sein.

Das Problem beginnt, wenn die Dissonanzen überhandnehmen.

Ehre deine Unzufriedenheiten.

Es beginnt schleichend. Aber langsam sickert das Grau in dein Leben. Solange bis aus deiner fröhlichen Grundfarbe ein angegrautes Etwas wird. Wenn du nicht Einhalt gebietest, wird sich das Grau weiter ausbreiten. Du nicht willst.

Also wirf ihn an, deinen Dissonanzen-Detektor!

Frage: Welche Hilfsmittel hast du bislang, um deine Ausgewogenheit und deinen Stand in deinen Lebensbereichen festzustellen?

Es gibt viele sogenannte Lebensräder, wo die Lebensbereiche aufgeführt werden und du von innen nach außen auf einer Skala von 1 bis 5 oder mehr beurteilen kannst, wie zufrieden du in diesem Bereich bist, wie „rund“ dein Leben läuft.

Das ist so recht etwas für Perfektionisten! Sie nehmen am liebsten eine Beurteilung von 1 bis 10. Und wenn sie nicht begreifen, dass kein Lebensrad komplett rund läuft, kann die Sache böse enden. Dieses Hilfsmittel ist meiner Meinung nach ein Gutes, um zu erkennen, wo es

„ausbeißt“, wo ein oder mehrere Lebensbereiche komplett zurückliegen, unbeachtet sind.

Aber ein selbstoptimiertes völlig rund laufendes Lebensrad entspricht nicht dem Leben. Das ist eine stressauslösende unerreichbare Illusion und nicht zielführend.

Darum hier mein von Mary Morrissey übernommenes Modell der vier Lebensbereiche:

1. Gesundheit und Wohlergehen.
2. Beziehungen
3. Beruf, Berufung
4. Freiheit in Zeit und Geld.

Es ist nicht nur übersichtlich. Es bringt die Emotionen mit, die wir haben wollen! Ich liebe das Wort Wohlergehen. Was kannst du tun, dass es dir wohl geht? Das umfasst so viel mehr als die Dinge, die wir normalerweise denken. Ist der Beruf eine Berufung? Weißt du um deine Berufung? Das spricht so viel tiefer liegende Bereiche mit an.

Und die Frage, die tiefe Emotionen, Wünsche, Sehnsüchte, ... hervorbringt, ist die Frage: Wieviel Freiheit du im Bereich deiner Zeit und deines Geldes? Das ist die Frage, die Träume aufmacht. Und träumen musst du für dein Leben, das du liebst. Beide Beine fest auf der Erde und den Kopf im Himmel stellst du dir dein Leben-das-du-liebst in höheren Frequenzen von Liebe, Dankbarkeit, Frieden, tiefe anhaltender Freude vor.

Aber wie komme ich da hin?

Das Tor dazu ist das bewusste Wahrnehmen: Sieh die Dinge, wie sie sind. Auch wenn das zunächst erstmal schlechte Gefühle macht. Also:

💡 **Ehre deine Unzufriedenheiten, Wünsche, Sehnsüchte, Träume**

Indem du sie auf Papier bannst.

Übung 1 Dissonanzen-Detektor

Du brauchst: Eine halbe Stunde ungestört sein an einem angenehmen Platz. Mit alledem, was du brauchst, um dich gut zu fühlen.

Eine Doppelseite in deinem Notizbuch oder ein DIN-A4- Blatt quer.

Schreibe auf die linke Seite je eine Unzufriedenheit. Lass Platz dazwischen, weil wir dann auch Ideen sammeln wollen. Entweder gleich oder später schreibst du rechts auf, ...

... wie du es stattdessen haben möchtest.

... welche Ideen du dazu hast.

... welche Erinnerungen an Zeiten, wo es besser/gut ... war, kommen.

Wörter, Zeichen, Piktogramme, Plus. Minus. Schulnoten. Wenn du willst: Farbe. Was du willst. Es ist deine Zeit. Es dient dir, geht niemand anders etwas an! Es ist Zeit für Gedanken, Erinnerungen ...fließen lassen. Für Tränen. Für Freude. Für Mut und Zuversicht, die wachsen. Lass alles raus. Tut weh. Aber gut.

Übung 2: Nacharbeit

Nun hast du alles „schwarz-auf-weiß“. Und du kannst dich damit beschäftigen. Ob gleich oder später. Mein Vorschlag: Nimm eine Farbe und notiere zu jedem Punkt, wo er dazugehört:

G für Gesundheit, Wohlergehen

Ein Herz für Beziehungen

B für Beruf, Berufung

F für Freiheit in Zeit und Geld.

Und ja: Manches kann zu mehreren Bereichen gehören.

Kristallisiert sich ein Bereich heraus?

✘ Perfektionismus-Falle:

So viele Probleme, da fange ich erst gar nicht an!

Es ist normal überfordert zu sein, wenn du alles mal ans Licht geholt hast. Und ja, das ist Arbeit vielleicht für Jahre. Aber dennoch:

Es kann dir sofort besser gehen!

💡 **Nimm einen, nur einen Punkt heraus, der dich am meisten drückt.
Welcher ist das?**

Du hast schon daneben notiert, wie es anders sein soll, was du tun könntest, hast Ideen notiert. Was davon ist sofort umsetzbar? Oder welchen ersten Schritt könntest du daraufhin tun? Notiere.

In deinem morgendlichen Resonanz-Raum ist es deine Hauptaufgabe, die darum zu kümmern. Wenn du es tust, tust du dir einen doppelten Gefallen: Du erledigst dieses Thema und sorgst für ein Erfolgserlebnis. Anders gesagt: Du legst in deinem Denken über dich einen neuen Trampelpfad an.

Einmal oder mehrmals?

Es gibt Dinge, die du einmal tun musst. Einmal etwas erledigen. Einmal ein Gespräch führen. Einmal etwas tun.

Und es gibt Dinge, die du dir angewöhnen musst. Gewohnheiten entwickeln. Viele Dissonanzen entstehen, weil wir es uns schenken, uns dienliche Gewohnheiten zu entwickeln. Was uns dabei im Weg steht, darum geht es im nächsten Kapitel.

Kapitel 6 Es läuft nicht so. Das Denken ist schuld!

Wir kennen es alle:

Du hast dir etwas vorgenommen, einige Tage vielleicht auch zwei Wochen läuft es gut. Dann ist der alte Schlendrian da.

Der innere Schweinehund?

Die Öffentlichkeit sucht im inneren Schweinehund die Lösung, benennt ihn nach Herkunft männlich oder weiblich und postuliert dies als Lösung. Aber sicher hast du festgestellt, dass das nichts ändert. Wie auch.

Was wir denken, wie Denken verläuft

AHA-Effekt: „Das wusste ich nicht.“

Erkenntnis: „Da muss sich etwas ändern.“

Einsicht: „Das hat Folgen ...“

Absicht: „Das kann so nicht bleiben.“

Handlung: „Das verändere ich.“

So, denken wir, ist der Mensch hochmotiviert, trifft eine Entscheidung – und los geht es. Der Erfolg ist vorhersagbar. Die Abfolge schlüssig, stimmig, klar. Leider nein.

Das ist das Denken sozusagen im modernen Bereich des Gehirns.

Es sind aber noch andere Bereiche und Abläufe vorhanden, die weitaus älter sind. Insofern ist diese Abfolge und damit der Erfolg alles andere als klar.

Wie es wirklich funktioniert

Das Problem liegt in dir – und in mir. Das Thema ist:

💡 Dein Denken und deine Gefühle bestimmen dein Handeln.

Von Bewusstsein und Unterbewusstsein hast du schon häufig gehört.

Das Eisbergmodell, bei dem der untere Teil dem Unterbewusstsein gleichgesetzt ist, hat dich aufgeschreckt. So viel ist unbewusst gesteuert? Beängstigend, oder? Ja und nein. Denn im Unterbewusstsein ist viel

Gutes, das dir dienlich sein kann. Das www, das wirklich wichtige Wissen. Dazu später mehr.

Bleiben wir bei deinem Denken und deinen Gefühlen. Wir haben schon geklärt, dass ein Gefühl eine wahrgenommene Frequenz ist. Und dass die Frequenzen entscheidend sind für deine Lebensqualität, deine Zuversicht, dein Lebensgefühl, für die Grundstimmung deiner Lebensmelodie.

Nun grätschen dir Gedanken hinein. Beispiel: Du machst dich frohgemut an die erste leichte körperliche Betätigung seit längerem, da fängt es in deinem Kopf an zu quatschen:

„Auf dem Sofa ist es doch viel schöner.“

„Du willst das machen? Das hat doch schon früher nicht geklappt.“

„Als du das das letzte Mal gemacht hast, ist ... passiert.“

„Du siehst echt doof aus, weißt du das?“

Und die Stimmung sinkt, denn diese Sätze ziehen dich runter, machen dich klein, bringen Scham, Schuld, Apathie ... mit. Und diese Gefühle sind unten auf der Skala.

Diese inneren Stimmen im Kopf haben wir alle. Ich nenne sie gern Quatschies. Den Begriff habe ich von Katharina und Chris von der Fortune Family. Dieser ungefragte, nicht in Auftrag gegebene Inner Talk läuft tatsächlich 24/7, sogar wenn du schläfst.

Es handelt sich um erworbene Glaubenssätze und Denkmuster, die sich gern zu Familien zusammenrotten, zu Paradigmen. Und diese Paradigmen haben das Steuer deines Lebens übernommen.

Du dachtest, DU bist am Steuer? Hörst du das vielstimmige Lachen?

Glaubenssatz-Familien

Die Sätze, die du hörst, kommen gern aus Familien wie diesen:

- Ich bin nicht gut genug. (*Hartnäckige Verbitterung. Negatives Mindset*)

- Auch gern als „Ich bin zu alt, zu jung, zu dick, zu faul ...“ und schlimmer! (*Hartnäckige Verbitterung*)
- Eines Tages werde ich, aber jetzt passt es nicht. Die Kinder sind zu klein, ich habe kein Geld ... (*Ausreden, Aufschieberitis. Drama, Durcheinander, Chaos*)
- Ich kann das nicht. Mir fehlt dieses und jenes Wissen, Ausbildung ... (*Fokus auf das, was fehlt. Mangelndes Selbstwertgefühl*)
- Das geht sowieso schief! Ich habe das schon so oft probiert. (*Hartnäckige Entmutigung*)
- Wieso ich? Ich bin doch nicht besser als ... (*vergleichendes Denken*)
- Wenn das so einfach wäre, dann würde das doch jeder machen!? Es ist doch nicht genug für alle da! (*vergleichendes Denken, kein Fülle-Wissen*)
- Ich kann doch nicht besser sein als meine Eltern, meine Nachbarn ...? Dann mag mich doch keiner mehr! (*Angst vor Verlust von Beziehungen*)
- Das wäre ja noch schöner, wenn ich mich so anstrengen würde ... das sehe ich gar nicht ein. (*Tiefsitzender Groll*)
- Ich muss erst ... haben, dann kann ich ... (*Fokus auf das, was fehlt*)
- ...

Diese Glaubensmuster-Familien, diese Paradigmen stehen wie eine Mauer zwischen dir und dem Leben-das-du-liebst, deinen Ergebnissen im Leben.

Und denen kommen wir jetzt auf die Schliche!

Kapitel 7 Setze die vier „D“ dran!

Das ist ein Prozess, den du von nun an ganz selbstverständlich in die Leben integrierst:

Du aktivierst deinen Denkmuster-Detektiv

Du nimmst dein Denken wahr und das, was du sagst, schreibst.

Was für Sätze kommen immer wieder?

Was sagst du über dich und andere, über die Welt?

Was schreibst du immer wieder in deinen Morgenseiten?

Oder in der abendlichen Reflexion?

Du achtest auf deine Gefühle

Der schnellste Dissonanzen-Detektor:

Fühlst du dich klein und zusammengedrückt?

Fühlst du dich aufgerichtet und größer, weiter?

Hast du ein Gefühl von Enge? Oder von Weite? Gar von Glück, Freiheit?

Es gibt Situationen, in denen die Gefühle gedämpft sind, so dass du nicht darauf zugreifen kannst. Dann schau dir deine Ergebnisse an. Denn die ganze Formel heißt:

$$D+F+H= E$$

Denken + Fühlen + Handeln= Ergebnis

„Ob du glücklich bist oder nicht, hängt nicht mit den Umständen zusammen, sondern mit deiner Bewertung.“ Dirk Kreuter

Denke bitte daran, wenn du deine Ergebnisse beurteilst. Denn es kommt auf DEINE Bewertung an, nicht auf die deiner Eltern, deiner Nachbarn, deiner Kollegen ...

Ergebnisse, die Menschen stören, so dass sie sich Unterstützung suchen

Unordnung

Gescheiterte Beziehungen

Mangel an Geld

Übergewicht, schlechte Gesundheit
Probleme in der Familie

Erkennst du sie wieder, die vier Lebensbereiche?

Übung Ergebnisse bewerten

Nimm deine Unterlagen aus Kapitel 5 in einer stillen Stunde hervor und schaue sie dir im Hinblick auf dein Denken und deine Gefühle an.

Mache dir Notizen dazu. Frage dich immer: Was will ich stattdessen denken und fühlen? Wie will ich das Ergebnis haben? Und warum? Was bedeutet mir das?

Achte auch auf Werte, die sich darin ausdrücken. Oft ist der Konflikt zweier Werte oder auch zweier „Oberpläne“ wie Michaela Muthig sagt („Der kleine Saboteur“) dafür verantwortlich, dass du dich so fühlst, als würde von zwei Seiten an dir gezogen. Und es zerreißt dich. Auf jeden Fall kommst du so nicht vom Fleck.

Spüre genau in dich hinein. Auch im Hinblick darauf, wann es genug ist. Wann du eine Pause brauchst. Wann du von Gefühlen überrollt wirst, die du erst einmal verarbeiten darfst.

 Perfektionismus-Falle:

So viele Probleme, da fange ich erst gar nicht an!

 mit einem Punkt anfangen

Das kann hier heißen: Welches Ergebnis ist mir das wichtigste?

Kapitel 8 Aber ich habe Angst!

Ja, sicher. Die Angst ist eingebaut. Die Angst ist gut. Und die Angst ist schlecht. Wir haben Angst vor Veränderungen. Auf der anderen Seite wollen wir nichts mehr als Veränderung, etwas Neues. Niemand mag nur den alten Trott und den alten Mief.

Denn das Leben ist Wachstum und Entwicklung.

Die zwei Seiten der Veränderung

Der alte Teil unseres Gehirns reagiert aber allergisch auf Veränderung. Heißt: er hält uns davon ab. Das ist die Erklärung für so viele widersinnige Verhaltensweisen, mit denen wir uns mindestens langfristig, oft auch mittelfristig, schwer schaden.

Drei Teile des Gehirns: R+L+L

ich merke es mir immer mit den Begriffen: Rechts, Links, Neu.

Reptilienghirn, Emotionales Gehirn (= Limbisches System) und der Neocortex. Das nur kurz, um zu verstehen, dass die Angst ein tragendes Gefühl aus dem ältesten Teil des Gehirns ist. Es ging damals rein ums Überleben. Um die Entscheidungen:
Flucht, Kampf, Totstellen.

Und das tun wir heute auf andere Art immer noch:

Flucht: Tausend andere Sachen machen als das, was jetzt getan werden muss.

Kampf: Lauter lautstarke Argumente dagegen finden.

Totstellen: Apathie, auf dem Sofa bleiben.

Beobachte dich einmal. Hier bist du nämlich auch im Bereich deines Handelns, auch wenn du eben nicht handelst.

D+F+H= E

Denken + Fühlen + HANDELN= Ergebnis.

Das heißt: Wenn du nicht handelst, dann deswegen, weil dein Denken oder deine Gefühle dein Handeln blockieren.

Die Angst vor der Angst

„Alles, was du willst, liegt hinter deiner Angst.“

„Du musst durch die Angst hindurchgehen.“

Beide Sätze werden wie ein Mantra in der Persönlichkeits-Entwicklung benutzt. Aber von denen, die sich entwickeln wollen, selten als hilfreich erlebt. Bis sie einmal einen Umgang mit der Angst gefunden haben.

Das wird mit jedem Mal, wo du der Angst ausgewichen bist, durchaus schwieriger. Und die Angst vor der Angst wird immer größer und größer.

Disclaimer: Wenn du eine veritable Angststörung hast, bitte ich dich freundlich, dich umgehend in die Hände von Fachleuten zu begeben.

Die Angst gehört zum Waffenarsenal des Saboteurs, des Teils in uns, der nicht will, dass wir etwas verändern, weil wir dann unsere in der Kindheit erworbenen Bewertungen, Vorannahmen, Denkmuster ... verraten. Der Saboteur meint es gut. Ist aber nicht auf dem Laufenden.

Die Angst ist eigentlich wie eine Wand aus Pergamentpapier. Denn nur weil du deine Wohnung aufräumen willst, kommt kein Säbelzahntiger. Es bricht auch keine Eiszeit aus, es sei denn zu entsorgst geliebte Dinge eines Mitbewohners.

Bedanke dich bei der Angst

Drücke sie nicht weg, sondern nimm sie wahr. Atme tief durch. Bedanke dich bei ihr. „Ich weiß, du willst mich nur beschützen. Aber das hier ist gar nicht gefährlich. Du kannst dich da in die Ecke setzen und zuschauen. Es passiert nichts Schlimmes.“ Und dann tust du, was du dir vorgenommen hast. Einen ersten kleinen Schritt raus aus dem Gewohnten, was auch gern Komfortzone genannt wird.

Die Komfortzone ist gar nicht so komfortabel. Da herrscht Mangel. Sonst würdest du ja nicht herauswollen. Das Missverständnis: Die Angst suggeriert uns, dass wir uns sofort in der Angstzone befinden, wenn wir die Komfortzone verlassen. Sie verschweigt, dass nach einem kurzen Gefühl der Unsicherheit gleich die Lern-Zone kommt. Und dass es nicht

nötig ist, in Panik auszubrechen. Zumindest, wenn du den ersten Schritt raus aus der Komfortzone nicht gleich drei Nummern zu groß ansetzt.

Wunderbare Grundausrüstung

Wer immer den Menschen geschaffen hat, hat ihm eine wunderbare Grundausrüstung gegeben. Und die ist in jeder Weise umfangreich und ein Grund zur Dankbarkeit. Zu ihr gehört die Angst als Warnung. Dann kannst du diese Warnung abwägen:

Ist es gefährlich? Wäge das Risiko ab und minimiere es gegebenenfalls.

Ist die Angst überflüssig? Mach es dir klar.

Hole dir Unterstützung.

Tanke Mut durch das Zielbild dessen, das du erreichen willst.

Informiere dich über das noch Unbekannte.

Hängst du das Ganze vielleicht zu hoch auf?

Schraube lieber Ansprüche herunter, statt es gar nicht zu tun.

Und es gehören zur Grundausrüstung jedes Menschen die 6 höheren mentalen Fähigkeiten. Hier besonders wichtig: Deine Intuition. Wir haben indirekt schon im Kapitel 3 von ihr gesprochen.

✘ ‚Dunkelblaue‘ Gefühle und Warnlämpchen ignorieren

💡 Lerne, deine Intuition wahrzunehmen und ihr zu vertrauen.

Die Intuition kommt aus dem Unterbewusstsein, sie gehört zum *www*, dem wirklich wichtigen Wissen, das wir gern ignorieren. Meist zu unserem Schaden. Man bezeichnet sie auch gern als Bauchgefühl. „Da geht bei mir die Warnblinkanlage an.“ Gut, wenn du darauf hörst. Die Intuition einen bestimmten Weg nicht zu nehmen oder Ähnliches hat schon Leben gerettet, im wahrsten Sinne des Wortes.

Hier geht es vor allem darum, dass du deine Intuition in Bezug darauf trainieren lernst:

Passt dies und jenes zu mir?

Gehört es zu meinem Leben-das-ich-liebe?

Ist dieser Schritt, diese Entscheidung, der oder die richtige für mich?

Denke an den Dissonanzen-Detektor: Klein oder groß? Eng oder weit?

Dann schalte natürlich auch deinen Verstand ein mit den Fragen oben und mit einer Pro-und-Kontra-Liste. Schöpfe aus der Fülle deiner Möglichkeiten.

Kapitel 9: Der Zaubersatz

Den verdanke ich Mary Morrissey: Immer, wenn du einem Gedanken auf die Schliche kommst, der ein schlechtes Gefühl mitbringen und dich abhalten will von was auch immer, sagst du

Ja, bis jetzt war ich/war es so, dass ...

Du gibst dem Saboteur damit zu verstehen, dass du ihn identifiziert, wahrgenommen hast. Du richtest bildlich gesprochen einen Scheinwerfer darauf. Er fühlt sich ertappt, denn er lebt gern im Dunkeln.

Dann beschreibst du den Gedanken, den Zustand, die Handlung, den oder die du haben willst.

Beispiele:

Bis jetzt war ich unsportlich, aber jetzt bewege ich mich gern!

Bis jetzt war ich in Gelddingen unaufmerksam, aber jetzt kümmere ich mich um meine Finanzen. Ich tue dies und jenes, und erreiche dann und dann dies und jenes.

Bis jetzt hatte ich wenig Erfolg, aber jetzt habe ich gefunden, was ich liebe zu tun. Das spüren die Menschen und kaufen, teilen und empfehlen meine Angebote gern.

Bis jetzt hatte ich eine suboptimale Beziehung, aber nun liebe ich mich selbst und verändere damit auch unsere Beziehung. Außerdem Sorge ich dafür, dass wir Quality-Time haben., täglich so und so, jede Woche/zweite Woche tun wir dies und jenes, einmal das, was der/die andere sich wünscht, einmal, was ich mir wünsche. Übrigens: Es gibt viele Aktivitäten, die gar kein Geld kosten.

Bis jetzt habe ich mir auf der Arbeit allerhand bieten lassen, aber jetzt liebe ich mich und trete entspannt für mich ein. Ich weiß um meine Triggerpunkte, und habe sie abgestellt.

Bislang habe ich meine eigenen Grenzen nicht beachtet und anderen erlaubt, sie zu übertreten. Aber jetzt Sorge ich liebevoll für mich. Das bedeutet konkret, das ich dem und dem, wenn er oder sie wieder das und das tut oder sagt, entspannt und gelassen entgegen werde: ...

Bislang bin ich in meinem Job geblieben, der mich unglücklich macht. Jetzt nehme ich mir die Zeit, herauszufinden, was ich wirklich will. Und ich erlaube mir, Elemente davon in mein Leben zu integrieren, ob im Beruf, einem Nebenjob, einem Hobby oder wie auch immer.

Bislang war ich ein Mensch, der unordentlich war. Jetzt kümmere ich mich entspannt um meine innere und äußere Ordnung, weil ich mich liebe. Ich tue konkret täglich dies und das, einmal die Woche dies und jenes, mein großes Ziel ist es, so und so zu leben, diese und jenes zu erreichen. .

Bislang hatte ich immer Schwierigkeiten mit diesem und jenem, aber jetzt lerne ich dies und das, um damit besser klarzukommen. Ich werde damit immer besser und besser.

Was ist dein Satz, den du gerade brauchst?

Die Angst ist unsere Begleiterin, sie meint es gut, sie will nicht verdrängt, sondern gesehen werden. Wenn du sie gesehen hast (wir alle wollen gesehen werden!), bedanke dich und sage, dass du sie nicht mehr brauchst, das sie gehen darf. Winke ihr freundlich „Ade!“ und schau nach vorn, auf deinen Weg und hoch zu deinem Leben-das-du-liebst. Richte dich aus. Niemand sonst tut es.

Der Satz informiert unser ganzes System

Dein ganzes System besteht aus drei Teilen:

1. Deinem Gehirn mit all den darin enthaltenen Teilen und deinem Bewusstsein und deinem Unterbewusstsein.
2. Deinen Körperzellen: Die Informationen aller Art werden über das Rückenmark und die Nerven in jede Körperzelle gebracht.
3. Deinem Energiefeld: Alle Information, die dort gespeichert sind, strahlen aus in dein Energiefeld.

All die Sätze, dein Denken und deine Gefühle zu verändern scheint dir eine Riesenaufgabe? Ja und nein. Es geht durchaus sehr viel schneller, als du denkst, mit dem Denkmuster-Detektiv und dem Dissonanzen-Detektor. Vorausgesetzt, du wendest die Beiden an.

Und dann gibt es noch den Turbo: Die Instant Change Methode, einer Methode aus Quantenphysik und Neurowissenschaft, die Daniel Weinstock von 2011 bis 2019 entwickelt hat. Sie ist wirksam, schnell und nachhaltig. Wenn du mehr darüber wissen möchtest, findest du auf <https://birgitbrakebusch.de/instant-change/> mehr Informationen. Die, die sich dafür entscheiden, diese unaufwändige Methode, die ohne Aufmerksamkeits-heischendes Drumherum auskommt, zu nutzen, haben schneller die Ergebnisse, die sie sich wünschen.

Zusammenfassung Teil 2

Du hast die Einteilung der vier Lebensbereiche kennengelernt:

1. Gesundheit und Wohlergehen.
2. Beziehungen
3. Beruf, Berufung
4. Freiheit in Zeit und Geld.

Du hast den Dissonanzen-Detektor angeworfen und deine Unzufriedenheiten geehrt, indem du sie notiert und überlegt hast, wie du es stattdessen haben willst, wie du dich fühlen willst, wie es sein soll.

Du hast Grundlagen über das Denken gelernt wie

💡 Dein Denken und deine Gefühle bestimmen dein Handeln.

Wir haben über Bewusstsein (5 Prozent) und Unterbewusstsein (95 Prozent) gesprochen und geklärt, dass im Unterbewusstsein sowohl Dinge sind, die dich sabotieren, wie auch das www, das wirklich wichtige Wissen.

Du hast Bekanntschaft mit den „Quatschies“ gemacht und den Denkmuster-Detektiv kennengelernt.

Dissonanzen-Detektor und Denkmuster-Detektiv sind deine stärksten Verbündeten, um deinen Träumen, Wünschen, Sehnsüchten ... für dein Leben-das-du-liebst auf die Spur zu kommen.

Aber das können sie nur leisten, wenn du den Rahmen schaffst:

Zum einen den täglichen Resonanz- und Reflexionsraum.

Zum andern die Aufmerksamkeit und das möglichst sofortige Festhalten. Denn du weißt es: Generell ist ein Gedanke so schnell weggerutscht.

Um diesen Weg voranzugehen, brauchst du vor allem eines: Motivation. Darum geht es im nächsten Teil.