



21 Methoden für mehr Glücksgefühle

Wohlgefühl im Leben

Download
Kostenlose Hypnose-mp3

Dirk Roman

www.gesetzderanziehung-practitioner.com

<http://www.hypnoticproducts-online.com>

www.taichi-thailand.com

21 Methoden für mehr Glücksgefühle

Wohlfühlen im Leben

Von Dirk Roman,

Klinischer Hypnotherapeut (Master, AAH)

NLP Master (AUNLP), Master Life Coach (AUNLP)

Dieses Werk unterliegt dem Urheberrechtsschutz. Das Kopieren und Weiterverbreiten ohne ausdrückliche Genehmigung des Autors ist auch in Auszügen untersagt.

Copyright © für Buch, Text und Bilder Dirk Roman, 2016

ASIN: B01H25SYBM

21 Methoden für mehr Glücksgefühle

Wohlfühl im Leben

Von Dirk Roman

Die folgenden Methoden haben mir immer wieder geholfen, neue Energie zu finden und mich im Leben auch unter schwierigen Bedingungen zu zentrieren. Sie können auch Dir langfristig zu mehr Lebensfreude, Lebenssinn und Erfüllung verhelfen.



1 Baue einen gesunden Selbstwert/ ein gesundes Selbstbild auf

Ein gesunder Selbstwert und eine gesunde Selbstliebe sind wie ein mentales Immunsystem. Wenn Dein Geist in Liebe ruht und Du eine gesunde Selbstbeziehung pflegst, können Dir äußere Widrigkeiten kaum etwas anhaben. Es interessiert Dich dann auch weniger, was andere über Dich sagen. Du verfällst nicht ins Grübeln und in Selbsterfleischung oder in Vergleiche mit anderen. Ebenso kommst Du gar nicht auf die Idee andere Menschen für Dein „Schicksal“ zu beschuldigen. Du ruhst quasi in Dir selbst und befindest Dich im Zentrum Deiner Welt. Ein positiver Selbstwert und ein positives Selbstbild nähren sich aus vielen Quellen. Dazu gehören fast alle Punkte dieses Artikels. Die positive Wahrnehmung des Umfelds, der eigenen Fähigkeiten und Deiner Gesamtpersönlichkeit sowie der Glaube an die eigene Durchsetzungsfähigkeit nehmen einen hohen Stellenwert dabei ein. Extreme Selbstkritik, Perfektionismus und

der ständige Vergleich mit anderen Menschen sind demnach einem positiven Selbstbild sehr abträglich. Natürlich sollte die Wahrnehmung auch nicht zur Selbstüberschätzung und Größenwahn führen. Hier geht es darum ein gesundes Selbstbild zu entwickeln. Generell solltest Du lernen, Dich so zu nehmen, wie Du bist und Dir eine nicht auf Konditionen beruhende Selbstliebe (unkonditionierte Liebe) teilwerden zu lassen. Wer sich selbst ablehnt, kann sich nicht weiterentwickeln und blockiert sich somit selbst und sein ganzes Leben. Letzendlich beruht Dein Selbstwert auf Glaubenssätzen über Dich selbst. Deswegen mache Dir am besten einmal bewusst, was Du über Dich selbst glaubst: Deine Fähigkeiten, Eigenschaften, Deine Persönlichkeit. Bewertest Du Dich eher sehr negativ oder sehr positiv? Wie kommt das? Außerdem frage Dich, wie Du hier limitierende Glaubenssätze über Dich selbst zum Positiven verändern kannst. Lerne Dich aufgrund Deines Wesens zu lieben und nicht nur Deiner Fähigkeiten und Erfolge.

2 Nutze die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass der Kontakt zu anderen Menschen und ein Zugehörigkeitsgefühl extrem bedeutend für das eigene Wohlfühl sind. Dein seelischer Zustand wird dadurch enorm beeinflusst und dieser beeinflusst wieder stark Deinen Selbstwert und Dein Selbstbild. Deshalb rate ich Dir hier eine Aktivität zu suchen, die Dich mit anderen Menschen in Kontakt bringt. Das kann ein Hobby, eine ehrenamtliche Tätigkeit, der Yogakurs oder eine Gesprächsgruppe sein. Zudem hat dies noch den Effekt, dass Du weniger Zeit zum Grübeln hast. Denke einmal darüber nach, wo Du Dich in eine Gemeinschaft einbringen kannst. Was interessiert Dich? Wo würdest Du Dich wohlfühlen?

3 Finde ein unterstützendes und förderndes Umfeld

Dieser Punkt hängt auch mit Punkt 2 zusammen. Allerdings will ich Dich hier ermutigen, einmal genau zu schauen, wer Dich in Deinem Leben unterstützt. Wer nimmt Dich so an, wie Du bist? Wer unterstützt Dich auf Deinem Weg? Wie kannst Du zunehmend mehr Menschen in Dein Leben bringen, die Dich unterstützen und fördern? In welchem Umfeld fühlst Du Dich positiv gespiegelt?

4 Befreie Dich von schädlichen Orten, Menschen und Erfahrungen

Ein Nachteil unseres Geistes (Egos) ist, dass wir zu schnell von etwas abhängig werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob dieses „etwas“ förderlich oder schädlich, gesund oder ungesund ist. Wenn wir zu abhängig sind oder an etwas kleben, haben wir Schwierigkeiten uns und unsere Umstände zu verändern. Vielleicht kennst Du das, das Du Dich zu sehr mit etwas identifiziert hast? Manchmal ist es aber notwendig schädliche Umgebungen (Orte), Menschen und Erfahrungen einfach hinter sich zu lassen, um sich besser fühlen zu können. Kennst Du hier bereits Strategien? Kannst Du eventuell gewonnene Befreiungsstrategien von einem Bereich auf einen anderen übertragen? Dein Ziel sollte es sein, Dich mit allem was Dir guttut, zu umgeben: Wohlwollenden inspirierenden Menschen, schönen Dingen und schönen als auch fördernden Umgebungen.



5 Werde zur Veränderung die Du sehen willst

Übernehme Verantwortung. Mache nicht andere Menschen oder die Umstände für Deine Situation verantwortlich. Damit gibst Du Deine Kraft und potenzielle Veränderungsmöglichkeiten ab. Versuche weniger zu klagen und schaffe selbst die Veränderung, die Du sehen willst.

6 Lerne loszulassen

Es war für mich früher schwerer Orte, Menschen, Dinge und Situationen loszulassen. Aber auch hier habe ich einen stetigen Weg des Lernens beschritten. Ich weiß heute, dass mir Veränderung bzw. Loslassen einfacher fällt, wenn ich eine konkrete positive Vision habe. Ich muss quasi eine Zugkraft aufbauen, die mich aus der unbefriedigenden Situation herauszieht. Mir gelingt dies am besten, wenn ich den Ort, wo ich hinwill, möglichst genau kenne oder mir ihn zumindestens ausmalen kann. Je detaillierter ich meine Vision sensorisch gestalten kann und je mehr positive Gefühle ich dadurch erzeugen kann, desto mehr Attraktion und Zugkraft kann ich entwickeln. Ich denke bei vielen Menschen – so wie bei mir früher – findet Veränderung nicht statt, weil sie keine positive Alternative bestimmt haben. Vielleicht glauben sie auch nicht, dass positive Alternativen existieren und flüchten sich aus Frustration in Ausreden. Hier spielt auch wieder entscheidend der Zustand des eigenen Selbstwertes und des eigenen Selbstbildes eine Rolle. Menschen mit einem hohem Selbstwertgefühl und positivem Selbstbild glauben automatisch, dass viele andere bessere Möglichkeiten existieren und dass sie die Fähigkeiten haben, alle Schwierigkeiten zu überwinden, um die gewünschte Vision zu manifestieren.

7 Bewege Dich in Richtung Deiner Werte

Bei der Wahl Deines Lebensziels, Berufs oder Vision ist es wichtig, dass möglichst viele Deiner Werte enthalten sind. Dabei sollten dies möglichst Kernwerte sein (Werte die Deine Persönlichkeit im Kern ausmachen). Dazu musst Du Dir natürlich erst einmal Deiner Werte und Kernwerte bewusst werden. Im Internet kannst Du sicher einen Werte-Fragebogen finden. (Ich werde auch noch einen zum freien Download auf meiner Webseite (www.hypnoticproducts-online.com) anbieten. Deine Kernwerte und Werte

können Dir als Navigationshilfe auf dem Weg zu Deiner Erfüllung dienen, wenn Du sie heranziehst. Ob Deine Werte erfüllt sind oder werden, merkst Du daran, ob Du ein gutes oder bedrückendes Gefühl bekommst, wenn Du an den erreichten Zustand denkst. Ich meine damit nicht, dass Du jetzt auf evtl. Ängste fokussieren solltest die entstehen könnten, wenn Du an die Hindernisse denkst, die Du auf dem Weg überwinden musst.

8 Finde Deine Leidenschaften und pflege sie

Wenn Du Deine Leidenschaften findest, fließt nicht nur Herzenergie, sondern Du wirst Dich auch in einem ganz anderen positiven Licht wahrnehmen können. Du kannst Dich in ihnen positiv reflektiert sehen. Daher sind sie für Dein Selbstwertgefühl so wichtig. Folgst Du einer wirklichen Leidenschaft, bist Du bereit fast unbegrenzt Energie in das Erreichen Deines Traums oder in die Perfektionierung einer Fähigkeit zu investieren. Leidenschaften sind auch ungeheuer sinnstiftend, denn Du weißt, warum Du jeden Tag aufstehst. Es gibt zwei Gründe, warum Menschen ihren Leidenschaften nicht nachgehen – mangelndes Wissen und Angst. Zunächst stellt sich die Frage, wie findest Du Deine Leidenschaften? Im ersten Schritt durch ausprobieren, imaginieren und in sich hineinspüren. Wenn Du in Resonanz stehst, spürst Du das in Deinem Bauchraum, wie beim ersten Verliebtsein. Steve Jobs von Apple – der leider schon mit 56 Jahren an einer Krebserkrankung starb – sagte einmal:

„Es bedeutet mir nichts, der reichste Mann auf dem Friedhof zu sein. Wenn ich abends zu Bett gehe und sagen kann, dass wir etwas Wundervolles vollbracht haben, bedeutet mir das viel.“ (Steve Jobs)

Wenn Du einen Beruf finden willst, der sich zu einer Leidenschaft entwickeln kann, dann sollte er in Deinem Wertesystem einen hohen Sinn ergeben. Daher ist es sicher nicht verkehrt, eine Liste der eigenen Kernwerte (s.o.) zu erstellen. Stelle Dir eine Leidenschaft bzw. einen Beruf vor, der viele dieser Kernwerte umfasst. Verspürst Du ein Bauchkribbeln? Ja? Dann hast Du schon eine Leidenschaft bzw. Berufung gefunden. Jetzt brauchst Du nur noch Mut, um Dich dafür einzusetzen. Frage Dich auch: „Was würde ich auch ohne Geld tun?“, „Wofür würde ich mich auch ohne Geld

einsetzen?“ „Worauf möchtest Du zurückschauen können, wenn Du auf dem Sterbebett liegst?“

Stelle Deinem Unbewussten die Aufgabe, Deine Leidenschaften zu finden. Nutze den durch Selbsthypnose, Autogenes Training, etc. initiierten Trancezustand, um Dein Unterbewusstsein um Antworten auf diese Frage zu bitten, bzw. stelle Dir diese Aufgabe vor dem Einschlafen. Das Unterbewusstsein kann Dir direkte Hinweise geben oder sich auch mit symbolhaften Antworten melden. Sehe die große sinnstiftende Bedeutung Deiner Leidenschaften und erkenne wie wertvoll sie im Leben sind, um Dir Richtung und Energie zu geben. Sei dankbar dafür. Notiere Dir alle Eingebungen. Mache eine Fähigkeiten-Interessen-Liste und stelle diese in einer Tabelle gegenüber. Wenn Du an Dein bisheriges Leben denkst, wo und wann sind bestimmte Fähigkeiten und Stärken hervorgetreten? Sind bestimmte Fähigkeiten und Stärken häufiger hervorgetreten? Welche? Was reizt Dich und welche Träume hast Du? Das Angeführte ist natürlich nicht vollständig. Falls Du Dich näher damit befassen willst, existieren natürlich weitaus ausführlichere Sachbücher.



9 Lebe Deine Träume

Wahre Lebensträume kommen aus der Tiefe Deiner Seele. So war es auch bei mir: Seit meiner Kindheit hatte ich den Traum die Welt zu bereisen, mal im Ausland zu leben und verschiedene Sprachen zu sprechen. Nach meinem Studium zum Luft- und Raumfahrtingenieur wollte ich zunächst ein paar Jahre arbeiten, um genügend Geld zu verdienen und den Traum eines Tages wahr zu machen. Ich bewarb mich auch auf einige Stellen im Ausland, was allerdings aus verschiedenen Gründen nicht zum Erfolg führte. Meist war es die fehlende Arbeitserfahrung. Einmal war ich recht nah dran, als ich in ein Programm der Deutschen Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit aufgenommen wurde. Verschiedene deutsche Firmen in Malaysia interessierten sich für mich und ich sollte zu Vorstellungsgesprächen eingeladen werden. Dann allerdings kam ganz unerwartet die sogenannte Ostasienkrise in 1997/98 und das Program wurde eingestellt. Das war natürlich sehr enttäuschend. Trotzdem ließ mich dieser Drang nicht los und ich fuhr im nächsten Jahr auf eigene Faust mit meiner Freundin nach Penang in Malaysia. Ich schaute mir die Unternehmen und Orte genau an. Wir erlebten einen grandiosen Urlaub - z. T. auch in Indonesien. Dort beschäftigte ich mich intensiv mit Fotografie und fing an zu schreiben und fand so zu einer neuen Leidenschaft - dem Journalismus. Ich bot einige Artikel bei verschiedenen Magazinen und Zeitungen an und war erstaunt, dass sie tatsächlich genommen wurden. Über ein Praktikum kam ich relativ einfach in den Beruf hinein. Dann folgte alles Schlag auf Schlag: Nach kurzer Zeit hatte ich eine Stelle als Redakteur, dann Chefredakteur und sogar Verlagsleiter inne. Nun war mir klar, dass es sich definitiv lohnt Leidenschaften zu folgen. Nach mehreren Jahren in einem Verlag in Berlin hatte ich genügend Geld gespart, um meinen Traum zu wagen. Ich gab alle Sicherheiten auf, kündigte meine Stellung und meine Wohnung, verkaufte bzw verschenkte alles und auf ging es nach Südostasien. Nach mehr als einem Jahr Reisen durch Südostasien ließ ich mich schließlich in Penang in Malaysia nieder und wurde selbstständiger Journalist. Ich hatte schon vor langer Zeit mit Tai Chi und Qi Gong begonnen und in Berlin sogar meine Kursleiterausbildung in Qi Gong gemacht. In Penang vertiefte ich nun meine Kenntnisse in Tai Chi mit einem chinesischen Meister. Ich erkannte, dass ich in meinem Leben möglichst viele Leidenschaften vereinen will. So kam ich über Qi Gong und Tai Chi zur

Hypnosetherapie und dann zum NLP und Life Coaching. Ich machte darauffolgend mehrere Ausbildung in Berlin und Amerika und ließ mich schließlich später auf der Ferieninsel Koh Samui in Thailand nieder. Leidenschaften haben mich bisher immer zu einem interessanten, sinnerfülltem und befriedigendem Leben geführt. Zugegeben, es war nicht immer leicht, aber ich habe sehr viele schöne Momente erlebt und viel gelernt. Ich möchte auch behaupten, dass es gar nicht möglich gewesen wäre, bestimmte Leidenschaften nicht zu verwirklichen. In Leidenschaft steckt ja das Wort „Leid“. Es wäre sehr leidvoll gewesen, meinem Ruf nicht zu folgen. Es wäre ungeheuer anstrengend gewesen, gegen diese Leidenschaften anzukämpfen. In ihnen ist eine hohes Maß an emotionaler Energie gebunden, die genutzt werden sollte, um sich selbst zu verwirklichen und die eigene Persönlichkeit zu entwickeln. Lebensträume und Leidenschaften enthalten das Potenzial Dich zu ganz großartigen Erlebnissen zu führen, Dich als Mensch zu entfalten und Dir einen tiefen Einblick in Deine Persönlichkeit zu schenken.



10 Finde einen Lebenssinn

Deine Lebensträume und Leidenschaften können Dich zu Deinem Lebenssinn führen.

Der Wiener Neurologe, Psychiater und Psychotherapeut Viktor Frankl (1905 – 1997), dessen Eltern, Frau und Bruder in den Konzentrationslagern der Nazis umkamen und der selbst nur knapp dem Tod entkam, beobachtete bei sich und seinen Mitgefangenen einen „Willen zum Sinn“. „Wenn Menschen keinen Sinn in ihrem Leben mehr zu sehen vermögen, ist alles verloren“, sagte er. Er schrieb ein ganzes Buch über seine Erfahrungen im KZ mit dem Titel „...trotzdem Ja zum Leben sagen: Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager“. Er ist ebenso der Begründer der Logotherapie, die Klienten bei der Sinnfindung unterstützen soll. „Die Logotherapie sieht den Menschen als ein vorrangig sinnsuchendes Lebewesen, mit einem freien Willen, mit Verantwortungsbewusstsein (auch gegenüber sich selbst) und Gestaltungsfähigkeit. Der Mensch in der Logotherapie besitzt die Freiheit (im Rahmen der vorgegebenen Möglichkeiten) das eigene Leben selbst zu gestalten. Der Mensch ist aber nicht nur frei, er strebt vor allem auch nach etwas, nach einem Sinn in und für sein Leben. Ist sein Leben sinnentleert, ist das der wesentliche Grund, dass der Mensch körperlich und seelisch krank wird. Die Logotherapie hilft folgerichtig dem Klienten bei seiner Sinnsuche, indem sie Blockaden und Hindernisse erkennt und beseitigt“, schreibt das Stangl Psychologielexikon. In einer neueren amerikanischen Metaanalyse (Heintzelman & King, 2014) wurde festgestellt, „dass es drei Quellen für das Sinnerleben gibt: Beziehungen, Freude und Ordnung. Ausgangspunkt war unter anderem die Annahme Viktor Frankls, dass dem modernen Menschen ein Sinnlosigkeitsgefühl (existenzielles Vakuum) verbunden mit der unaufhörlichen Suche nach Lebenssinn zu eigen ist. Es zeigte sich in der Untersuchung, dass der empfundene Lebenssinn zunahm, wenn man sich mit anderen verbunden sah, freudig gestimmt war oder geordneten Reizen ausgesetzt war.“ Eine weitere Definition besagt: „Lebenssinn ist gleichzeitig Konstrukt sowie persönliche Konstruktion und hat zum Inhalt das Erkennen von Ordnung, Zusammenhang und Zweck der eigenen Existenz. Wichtig dabei scheinen für Menschen zu sein: Ziele, Entscheidungen, Selbstwert, soziale Werte und Empfindungen von Selbstwirksamkeit und Erfüllung. Bleibt der Wunsch - bei Frankl der

Wille - zum Sinn permanent unberücksichtigt, kann eine Person in ein existentielles Vakuum geraten. Das ist ein bedrohlicher Zustand der Langeweile, der Leere, der Bedeutungslosigkeit, der Apathie und der Ziellosigkeit.“

Der Lebenssinn wirkt also ungeheuer ordnend auf Dein Leben, verschafft Dir Motivation, Bestätigung, Selbstwert und Erfüllung. Mit anderen Worten, gelingt es Dir Deinem Leben Sinn zu geben, wird die Lebensenergie in Dir enorm pulsieren. Bei den „logischen Ebenen des Neurolinguistischen Programmierens“ steht die Ebene der Mission (Vision, Lebenssinn) an der Spitze der Pyramide und ordnet damit alle darunter liegenden Ebenen: Identität/Selbstbild, Glaubenssätze/ Werte/Filter, Fähigkeiten, Verhalten und Umwelt. Das heißt, Du kannst durch einen Lebenssinn einen erhöhten Ordnungszustand (Harmonie, Wohlgefühl) in Deiner Psyche erschaffen (Mehr dazu in meinem Buch Manifestieren ohne Blockaden I). Frage Dich also ruhig einmal, was in Deinem Leben sinnstiftend ist. Download Erklärung der logischen Ebenen/ Ebenen wo die Veränderungsarbeit ansetzen muss: <http://www.hypnoticproducts-online.com/free-download/>

11 Löse limitierende Glaubenssätze auf

Es ist immer besser in Möglichkeiten zu denken, denn dann haben wir die Chance den besten Weg für uns zu wählen. Glaubenssätze dienen generell als Filter, die aus der auf uns einströmenden Datenflut einen entsprechenden Teil herausfiltern. Sie tendieren auch dazu, sich selbst zu bestätigen. Wenn Du z. B. davon überzeugt bist (daran glaubst), dass im Kern alle Menschen schlecht sind, dann wirst Du dafür in Deiner Umwelt nach Beispielen suchen, um diesen Glaubenssatz zu bestätigen. Dies erfolgt meist auch auf der unbewussten Ebene. In diesem Fall handelt es sich zudem um einen limitierenden Glaubenssatz, denn er wird Dich sicherlich beim Schließen von Freundschaften und Bekanschaften behindern. Es wird Dir schwer fallen, das Gute in anderen Menschen zu sehen (Filterwirkung). Die Tendenz von Glaubenssätzen sich zu bestätigen, kannst Du aber auch für Dich nutzen, in dem Du nützliche und positive Glaubenssätze bewusst wählst und dann Dein Unterbewusstsein positive Beispiele finden lässt. In diesem Fall also „Die meisten Menschen sind im Kern gut.“ Mit diesem Glaubenssatz wird es Dir viel leichter fallen, das Gute im Menschen zu sehen und

Bekanntschaften mit unterstützenden Menschen zu schließen. Wenn Du neue positive Glaubenssätze aufbaust, beginnst Du, eine ganz neue positive Welt zu sehen.

Falls Du weitere limitierende Glaubenssätze wie „Ich kann das nicht“, „Ich bin zu alt, zu dumm, etc.“, „Es gibt keine andere Möglichkeit.“ in Dir trägst und sie Dich am Aufbau eines erfüllenden Leben hindern, dann sollte Deine erste Aktion sein, diese limitierenden Glaubenssätze in Frage zu stellen. Durch den Glauben an ein Ziel wird das Erreichen dieses Ziels erst möglich. Erst durch den Glauben wird dieses Ziel in Deine Realität aufgenommen. Ein Beispiel: Für Jahrhunderte schien es z. B. unerreicht, die Meile (rund 1,6 km) unter vier Minuten zu rennen. Zum ersten Mal erreichte dies Roger Bannister in 1954 mit 3:59:4 Minuten und machte damit das Unmögliche möglich. Innerhalb eines Jahres sollten weitere 37 Athleten es ihm gleich tun. Im folgenden Jahr brachen gleich 300 Athleten die vormals undurchdringliche Schranke. Die psychologische Barriere war durchdrungen! Ein einziger Mensch ebnete damit den Weg für andere Menschen. Der menschliche Geist neigt dazu, Erlerntes zu generalisieren und dann auf gleiche und ähnliche Fälle anzuwenden. Stelle limitierende Glaubenssätze in Frage und frage Dich: Stimmt das wirklich? Stimmt das immer und überall? Finde Gegenbeispiele und frage Dich ebenso „Was wäre, wenn es doch möglich wäre?“ Was fehlt Dir, um Dein Ziel umzusetzen? Welche Ressourcen (materielle und immaterielle, wie z. B. Selbstbewusstsein) benötigst Du? Weitere Methoden zur Veränderung und Stärkung von positiven Glaubenssätzen sind u. a. die „Mentale Probe“, der „New Belief Generator“, das (schrittweise) Übertragen von Submodalitäten. In meinen beiden Kursen „Manifestieren ohne Blockaden I u. II) findest Du viele praktische Übungen für das Mentaltraining.



12 Tue Dinge vor denen Du Angst hast

Das klingt für viele Menschen widersinnig. Schließlich konfrontieren sich die meisten Menschen nicht gerne mit ihren Ängsten. Die unmittelbare Reaktion auf Angst ist sich zurückzuziehen und schnell auf etwas anderes zu fokussieren bzw. den angstmachenden Auslöser zu verdrängen. Hier spreche ich natürlich von psychologischen Ängsten. Ängste die in erster Linie in unserer Vorstellungswelt existieren. Diese können sich natürlich sehr real anfühlen, da die Angstreaktion und die körperlichen Symptome sich nicht unbedingt von realen Angstsituationen (wie z. B. die Bedrohung durch ein wildes Tier) unterscheiden. Zu diesen psychologischen Ängsten gehören Phobien (wie Höhenangst, Angst vor Spinnen, Agoraphobie, etc.) wie auch soziale Angststörungen. In erster Linie müssen wir begreifen, dass Angst (Enge) immer unseren Freiraum einschränkt. Wenn wir also langfristig klein beigeben, schränken wir unseren Lebensraum immer weiter ein. Unsere Welt wird immer kleiner und die Ängste stärker. Nicht nur das, sondern dieses Vermeidungsverhalten hält erwiesenermaßen die Angstreaktion aufrecht. Um die eigene Freiheit nicht nur zu erhalten, sondern sogar auszuweiten, solltest Du Ängste immer konfrontieren und Dich dieser Angst aussetzen

– notfalls auch mit professioneller Hilfe. In Fachkreisen spricht man hier von Konfrontationstherapie. Graduell oder auch durch sogenanntes Flooding. Eventuell musst Du auch neue Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickeln, um mehr Vertrauen zu Dir selbst zu erhalten und die Situationen besser bewältigen zu können. Du kannst Dir die Angst zum Feind machen und sie bekämpfen oder sie auch als Freund und Helfer sehen der Dir zeigt, wo Du noch zu lernen hast. Sie zeigt Dir den Ort, wo Du am meisten wachsen kannst. Was mir immer geholfen hat, ist, die (psychologische) Angst als Illusion zu sehen, die ja nur in meiner Vorstellung existiert. Mein Geist hat sie erschaffen und ich kann sie auch Kraft meines Geistes wieder auflösen. Einige Techniken für das Mentaltraining findest Du auch in meinen beiden Büchern „Manifestieren ohne Blockaden I u. II“.



13 Erschließe immer wieder neue Bereiche

Das Leben verändert sich und fordert Anpassung von Dir.

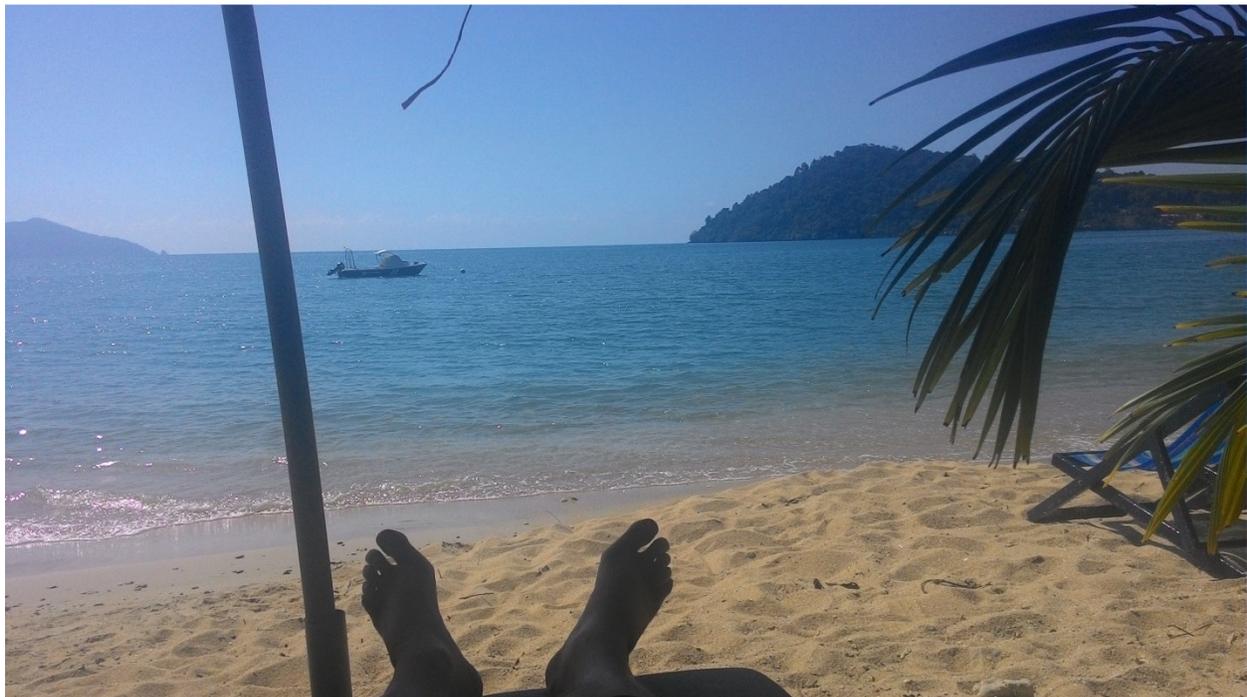
Da ich in den letzten Jahren einige Male umgezogen bin, war ich häufig in der Situation mich an veränderte Umstände anpassen zu müssen. Das andere Umfeld forderte von mir die Entwicklung neuer Fähigkeiten. Ich musste lernen, wie man am jeweiligen Ort am besten Menschen kennenlernt und Freundschaften schließt. Teilweise musste ich auch eine neue Sprache und eine neue Kultur verstehen lernen. Der neue Lebensort wollte erkundet werden. Dazu gehörte herauszufinden, wo günstige Einkaufsmöglichkeiten sind, gute Internetcafes bzw. Coworking Spaces, Restaurants mit gutem gesundem Essen, Sportstudios, etc... und nicht zuletzt wie man sich einfach all diese Informationen beschafft. Was ich dadurch verstanden habe, ist, dass jeder neue Ort als eine Art Beschleuniger meiner Fähigkeiten und zudem meiner

persönlichen Evolution gedient hat. Außerdem ist mir klar geworden, dass die Meisterung fast jeder Herausforderung auf die Entwicklung von spezifischen Fähigkeiten zurückzuführen ist. Das Herunterbrechen von neuen Anforderungen auf die Ebene des Erlernens von neuen Fähigkeiten, macht die neuen Anforderungen (die neue Situation) bewältigbar. Ich frage mich daher in einer neuen Situation zunächst „Was muss ich hier lernen, um erfolgreich zu sein?“ Danach mach ich mich daran diese Fähigkeit(en) möglichst gut zu erlernen bzw. zu meistern. Da ich verschiedene Kampfkünste ausübe, kann ich einen Vergleich aus diesem Bereich heranziehen. Auch hier geht es um das Erlernen von Fähigkeiten und Techniken. Durch die Meisterung von bestimmten Techniken, kann ich mich viel effektiver verteidigen. Zudem steigt das Selbstvertrauen in meine Fähigkeiten zunehmend. Dadurch bin ich gelassener und entspannter geworden. Um neue Situationen zu bewältigen, bringe ich heute alles auf die Fähigkeitsebene. Wenn ich die nötige Fähigkeit klar umrissen habe, suche ich mir ein Rollenbild (Vorbild) , das diese Fähigkeit möglichst gut gemeistert hat. Danach versuche ich dieses Vorbild zu kopieren und zu verstehen, wie diese Person so gut geworden ist. Was macht dieses Vorbild genau? Welche geistige Haltung legt es dabei an den Tag? Ich frage mich natürlich auch, was der schnellste Weg ist, diese Fähigkeit zu erlernen. Danach mache ich mich an die Meisterung dieser Fähigkeit(en). Sie soll mir in Fleisch und Blut übergehen. Natürlich helfen mir dabei meine NLP-Kenntnisse, denn dieses Vorgehen nennt man im NLP Modellieren. Wichtig ist, das klar umrissen ist, was ich genau erlernen will. Ich denke, dieses Vorgehen lässt sich durchaus auch auf den Alltag in Deutschland übertragen – auch wenn sich dort die Dinge eventuell nicht so schnell ändern. Wenn Du Gefahr läufst, dass Du in der Monotonie des Alltags zu versinken drohst, besteht ja die Möglichkeit, Dir selbst neue Herausforderungen zu suchen. Tatsache ist, dass wir als Spezies für Bewegung und Veränderung konzipiert sind. Wir brauchen die Veränderung, Bewegung, die Herausforderung und das Lernen, um schlichtweg nicht zu verkümmern. Wenn wir uns den Herausforderung stellen, kann Veränderung auch sehr viel Spass machen und zu erhebenden und sehr befriedigenden Gefühlen sowie einer inneren Stabilität führen. Falls Du Schwierigkeiten bei der Bewältigung von neuen Anforderungen hast, besteht auch die Möglichkeit einen Coach zurate zu ziehn.

14 Nutze die Gelassenheitsformel

„Gib mir die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann. Den Mut und die Kraft, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden.“ (Christoph Friedrich Oetinger/ Reinhold Niebuhr).

Viele Menschen bringen sich immer wieder in Rage, in dem sie versuchen Dinge zu kontrollieren, die nicht in ihrem Macht- bzw. Einflussbereich liegen. Dazu gehört z. B. die Weltpolitik. Es bringt rein gar nichts, sich darüber aufzuregen – außer schlechte Gefühle. ;-)
Wenn Du etwas verändern willst, musst Du Dich schon in die entsprechende Position bringen, was sicher ein langer Weg wäre. Hast Du schon mal versucht, jemanden anderen zu verändern? Dann weißt Du, das ist furchtbar schwierig bis geradezu unmöglich. Was der andere denkt – auch über Dich – liegt nicht in Deinem Einflussbereich. Das einzige, was wirklich in Deinem Einflussbereich liegt, ist, was DU denkst. Es wird Dein Leben sehr erleichtern, wenn Du Dich immer wieder fragst, was in Deinem Macht- bzw. Einflussbereich liegt. Du kannst z. B. auch nur die Zukunft indirekt über die Gegenwart verändern. Denn nur in der Gegenwart besitzt Du Macht, kannst Dein Denken verändern und in die Aktion gehen.



15 Feiere Deine Erfolge

Depressive Menschen neigen dazu, sehr viel negativ zu verarbeiten. Sie besitzen ein negatives Verarbeitungsmuster. Ihr Fokus ist auf das Negative verschoben. Sie erwarten immer das Schlimmste und bewerten vieles negativ. Sie leben hinter einem dunklen Schleier. Um dieses Muster zu brechen, wird depressiv verstimmt Menschen auch geraten, ein sogenanntes Erfolgstagebuch zu führen. Durch das systematische tägliche Aufschreiben von positiven Momenten, Erfolgen und Resultaten soll der Fokus langsam wieder in den positiven Bereich verschoben und der Schleier gelichtet werden. Dadurch entstehen immer mehr helle Momente und positive Gefühle. Das Gleichgewicht der Neurotransmitter (Botenstoffe) im Gehirn kann sich so langsam wieder einstellen. Natürlich brauch man nicht erst depressiv zu werden, um diese Methode anzuwenden. ☺ Auch Du kannst davon sofort profitieren und Dir zunehmend gute Gefühle in den Alltag holen. Am besten wäre es, wenn Du Dir jeden Abend vor dem Zubettgehen mindestens fünf positive Momente in Dein neues Erfolgstagebuch schreibst und Dir dabei diese Momente und die positiven Gefühle intensiv vergegenwärtigst und darin vor dem Schlafengehen schwelgst. Mache Dir dies zur täglichen Routine.



16 Mach Dir bewusst wie gut es Dir eigentlich jetzt schon geht

Um Glücks- und Wohlgefühle sofort in Dein Leben zu bringen hilft es ungemein, wenn Du Dir darüber bewusst wirst, wie dankbar Du für all das sein kannst, was Du HIER und JETZT schon hast bzw. erreicht hast. Wenn Du Dankbarkeit als Ritual in Dein Leben integrierst, legst Du sozusagen einen Schalter um, der Deine komplette Sichtweise auf Dein Leben verändert. Eine der besten Möglichkeiten ist es, ein Dankbarkeitstagebuch zu führen. Dadurch schärfst Du Dein Bewusstsein für all die positiven Dinge in Deinem Leben, für die es sich lohnt, zu leben und glücklich zu sein. Dein Fokus verschiebt sich von negativen Sichtweisen hin zu positiven, von Mangel auf Fülle. Dies ist eine der einfachsten Möglichkeiten, die eigene Perspektive auf das Leben drastisch zu verändern. Wenn Du Dich schon vergleichst, dann besser mit denen, den es nicht so gut geht wie Dir. Und das ist ein sehr großer Teil der Menschheit. Sei dankbar für das, was Du hast. Stelle die richtigen Fragen, z. B.: Was läuft alles gut in meinem Leben? Dein Gehirn wird dann darauf Antworten suchen und Du erhältst ein ganz anderes Lebensgefühl. Benutze diese Fragen jeden Tag so häufig wie möglich als Mantra. Bei dem, was Du noch erreichen willst, ist es besser auf den Endzustand zu fokussieren. Den Zustand, bei dem Du alles erreicht hast, was Du wolltest. Sei dankbar dafür.

Es folgt eine kleine Dankbarkeitsübung:

QuickCoherence®-Technik

Übung: Halte einen gleichmäßigen Atemrhythmus (5 s Einatmung, 5 s Ausatmung)

1.Schritt: Herz-Fokus

Richte deine Aufmerksamkeit auf das Gebiet rund um dein Herz.

Fokussiere während mindestens 10 Sekunden auf dieses Gebiet.

2.Schritt: Herz-Atmung

Stell Dir vor, dass Du durch Dein Herz hindurch ein- und ausatmest.

3.Schritt: Herz-Gefühl

Entfache ein Gefühl von Wertschätzung, Zuneigung oder Liebe für etwas oder jemanden in Deinem Leben. Atme Wertschätzung/ Dankbarkeit durch Dein Herz ein und aus.



17 Beruhige Deinen Geist

Du kannst Dir kaum ein schöneres Geschenk machen als Meditation. Sie wird Dir helfen Dich vom Alltag abzukoppeln und längerfristiger ein entspannterer, gelassenerer und gleichmütigerer Mensch zu werden. Du wirst nicht mehr so schnell in Rage geraten und in schwierigen Situationen eher Deine Balance behalten. Außerdem wird sie Dir helfen, Dich besser zu reflektieren, zu verstehen und bessere Entscheidungen zu treffen. Ein guter Start, um Meditation zu erlernen sind - denke ich - Yoga und Qi Gong, da sie als Vorbereitung für die stille Meditation designt sind. Die Verbindung von Bewegung, Dehnung und Atem entspannt Deinen Körper und fährt den Erregungszustand Deines Nervensystems herunter. Dadurch öffnet sich der Geist langsam und Du gerätst eventuell in eine leichte Trance. In der stillen Sitzmeditation kannst Du dann Deine Trance vertiefen, durch die sich der Zugang zu Deinem Unterbewusstsein öffnet. Yoga, Meditation & Co. führt auch zu vermehrtem emotionalen und körperlichen Wohlbefinden. Deine Gesundheit wird sich verbessern. Zudem entwickelst Du mehr Achtsamkeit in Deinem Leben.



18 Lerne Dich spüren

Ein schlechtes körperliches Befinden führt auch zu einer schlechteren emotionalen und mentalen Verfassung. Sport, Entspannung, Meditation, Kampfkunst, Tai Chi, Yoga & Co. helfen Dir Dich fit zu halten und Dich wohler zu fühlen, indem sogenannte Glückshormone freigesetzt werden. Übungen, die die Achtsamkeit und das Körperbewusstsein schulen wie Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Kampfkünste, etc. ermöglichen es Dir Blockaden in Deinem Körper zu spüren und zu beseitigen, Deine Emotionen wahrzunehmen und fließen zu lassen. Dadurch kannst Du auch emotionale Negativspiralen vermeiden und Deinen Energiezustand steigern. (Ganz tief steige ich in das Thema in meinem Buch „Burnout und Stress ade!“ ein.)



19 Humor entwickeln

Humor ist einer der besten Wege Deine Erfahrungen umzudeuten. Manche sprechen auch von dem „Immunsystem des Geistes“. Bei der humorvollen Betrachtungsweise wird ein Umdeutungsprozess genutzt, der im NLP auch Reframing genannt wird.

NLP: Reframing (Umdeuten): Die Bedeutung, die ein Ereignis, eine Aussage, ein Verhalten, ein Glaubenssatz, ein Auslöser, ein Reiz hat, hängt vom Kontext, vom Rahmen ab, in den wir es hineinstellen, den wir ihm geben. Frame ist der Rahmen. Reframing bedeutet, einen neuen Rahmen zu konstruieren, eine neue Bedeutung zu geben. Ein Bild kann in einem neuen Rahmen ganz anders aussehen und anders wirken. Wird ein Problem reframt, dann bekommt dasselbe Ereignis eine neue Bedeutung: Neue Reaktionen und neues Verhalten werden möglich. Reframing bezeichnet den Prozess des Umdeutens, des Einnehmens einer neuen Perspektive, einer neuen Art der Wahrnehmung, einer neuen Interpretation.

Es gibt Kontext- und Bedeutungs-Reframing. Die Bedeutung eines Ereignisses oder einer Handlung ist immer vom Kontext abhängig, in dem sie auftritt. Ändern wir also den Kontext, dann ändert sich auch die Bedeutung der Handlung oder der Eigenschaft. Beim Bedeutungs-Reframing solltest Du Dich fragen, welche Bedeutung könnte dieses Verhalten oder diese Eigenschaft noch haben?

Beispiele für humorvolles Reframing

Chef: „Arbeiten Sie etwa nicht montags?“

Angestellter: „Doch, an meiner geistigen und körperlichen Gesundheit, an meiner Beziehung zu Frau und Töchterchen und an meinen Kochkünsten...“

Winston Churchill hatte einmal einen Dialog mit einer englischen Lady, die ihn wohl nicht leiden konnte:

Lady: „Wenn ich mit Ihnen verheiratet wäre, würde ich Ihren Tee vergiften!“

Und Churchill antwortete: „Und wenn ich mit Ihnen verheiratet wäre, würde ich ihn trinken!“

Fazit: Du kannst jeder Lebenssituation einen neuen Kontext bzw. eine neue Bedeutung geben. Ideal wäre, wenn Du vieles mit Humor re-framen könntest. Wenn Du zudem Deine eigene Persönlichkeit nicht so bierernst nimmst, hast Du viel mehr Spass im Leben und bist auch vor so manchen Widrigkeiten und Attacken auf Deine Psyche geschützt.

20 Nutze Musik und erhebende Einflüsse

In schwierigen Zeiten ist es ratsam Geist, Seele und Körper zu unterstützen. Neben Entspannungsübungen, Yoga und Meditation haben mir dabei immer wieder erhebende Musik, Filme und spirituelle Bücher, Vorträge und Filme geholfen. Heutzutage ist es einfach, gute aufbauende und motivierende Vorträge zu allen Lebenslagen auf Youtube zu finden. Videos z. B. von spirituellen Lehrern wie Eckhard Tolle, Osho, Dalai Lama, Rama Maharishi, Papaji, Mooji, Deepak Chopra und vielen anderen sind geeignet, den eigenen Geist zu erheben. Bei der Auswahl achte ich einfach darauf, was mich direkt anspricht - ob mir das Thema bzw. der Sprecher zusagen und welches Gefühl ich dabei erhalte. Manchmal geht es auch einfach zunächst nur darum, eine Gedankenschleife aufzubrechen bzw. die Gemütsverfassung zu verändern. Hier können schon lustige Filme bzw. entsprechende erhebende Musik Wunder wirken. Für die Auflösung bestimmter Gemütslagen existiert sogar entsprechend zugeschnittene Musik. Es gibt sicherlich auch Menschen, die mit Heavy Metal gute Ergebnisse erzielen. ;-) Auch Sport ist ein extrem guter Stimmungsaufheller. Man lenkt sich nicht nur von negativen Gedanken ab, sondern durch die sportliche Betätigung werden auch Glückshormone wie Serotonin und Dopamin freigesetzt und Adrenalin und Cortisol abgebaut sowie der Körper entspannt. Danach arbeite ich meist aktiv mit der Veränderung meiner Wahrnehmung, Denkweise und Imagination z. B. mit den (NLP-)Übungen, die ich in meinem Büchern „Manifestieren ohne Blockaden I und II“ beschrieben habe.



21 Ernähre Dich gut auf allen Ebenen

Mittlerweile ist der Einfluss der Ernährung auf unsere Stimmungslage erwiesen. Es gibt sogar Lebensmittel, die sich fördernd bzw. hemmend auf die Entstehung einer Depression auswirken. Nicht nur die Fettleibigkeit nimmt in westlichen Ländern epidemieartig zu, sondern auch Depressionen und Angsterkrankungen. Die Nahrung beeinflusst direkt das Immunsystem und den Magen-Darm-Trakt bzw. die Bakterienzusammensetzung im Darm. Es gibt bereits viele wissenschaftliche Studien, die den Einfluss von Nahrung auf die Stimmungslage und das Entstehen von Depressionen beim Menschen belegen. Alle kamen zu einem ähnlichen Ergebnis: Menschen, die frisches Gemüse, Früchte, Fisch und Vollkorn essen, also vollwertige und frische Kost, haben ein geringeres Risiko, an Depression zu erkranken. Wer hingegen viel verarbeitete Lebensmittel, Frittiertes, Weißmehlprodukte und Süßes zu sich nimmt, steigert sein Risiko für die Erkrankung. Der gesunde Aufbau der Darmflora

mithilfe von Probiotika kann ebenfalls zu den ganzheitlichen Maßnahmen bei Depressionen gehören. Es gibt viele verschiedene Ursachen für das Entstehen einer Depression, doch es liegt stets eine Störung des Hirnstoffwechsels vor. Beim Depressiven ist immer ein Mangel an Neurotransmittern (Serotonin, Noradrenalin oder Dopamin) festzustellen. Diese Botenstoffe sind an der Weiterleitung der Nervenimpulse beteiligt. Essentielle Fettsäuren, Magnesium bzw. die Vitamine B6, B9 und Vitamin B12 spielen bei der Produktion von Neurotransmittern eine entscheidende Rolle. Du solltest langkettige Omega-3-Fettsäuren mit Deiner Nahrung aufnehmen. Sie sind außerordentlich wichtig für die Entwicklung und Funktion der Nervenzellen im Gehirn, da sie einer der bedeutensten Bestandteile des Gehirngewebes sind. Die Omega-3-Fettsäuren finden sich vor allem in Krillöl, fettem Seefisch (Lachs und Thunfisch) und dem DHA-Algenöl. Vorstufen davon aber auch in Leinsamen, Leinöl, Hanfsamen, Hanföl, Walnüssen, Walnussöl oder auch in Chiasamen. Die mental schützende und antidepressive Wirkung der Omega-3-Fettsäuren kann mit Hilfe von Vitamin D noch verstärkt werden.

Das Echte Johanniskraut (*Hypericum perforatum*) kann wie das Antidepressivum Fluvoxamin die Wiederaufnahme von Serotonin hemmen und daher Unruhe, Angst und Depression entgegenwirken. Studien haben gezeigt, dass die antidepressive Wirkung von Johanniskraut-Extrakt früher eintritt, wenn man gleichzeitig Baldrian-Extrakt einnimmt. Allerdings ist wichtig, dass man standardisierte Trockenextrakte in Form von Tabletten, Dragées oder Kapseln einnimmt. Bei mittelschweren Depressionen sollte die Dosierung laut Kommission E (Sachverständigenkommission für pflanzliche Arzneimittel des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM)) 900 mg Gesamtextrakt pro Tag betragen. Bei leichten depressiven Verstimmungen gelten 300 bis 600 mg als ausreichend. Beachte bitte, dass der heilsame Effekt nicht sofort, sondern verzögert innerhalb von zwei bis vier Wochen eintritt. Ein Johanniskrauttee wirkt nicht, da die darin enthaltene Wirkstoffdosis zu gering ist.

Neben der gesunden Ernährung auf körperlicher Ebene ist auch die „gesunde Ernährung“ auf geistiger Ebene bedeutsam. Gerade im Informationszeitalter werden wir mit Informationen überschwemmt und mit schlechten Nachrichten durch die Medien bombardiert. Hier kann auch eine Diät nicht schaden. Ich lese z. B. seit langer Zeit keine

Tageszeitung mehr. Die Anhäufung von Kriegsnachrichten, Gewalttaten und
Horrorszenarien ist für mich ein Graus und sie stellt in keinster Weise eine
ausgeglichene Repräsentation der Realität dar, in der auch sehr viel Gutes passiert. Ich
führe mir Nachrichten, Informationen und Filme nur gezielt und nach genauer Auswahl
zu.

Wie Du siehst hat vieles mit Verantwortung übernehmen, handeln, verändern und nicht
in schädlichen Einflüssen verharren zu tun. Dazu brauchst Du natürlich eine positive
Vision für Dein Leben. Wo willst Du Dich hinentwickeln? Welches Lebensgefühl und
welchen gesundheitlichen Zustand willst Du erreichen? Wie konkret soll Dein Leben in
sechs Monaten, einem Jahr, drei oder fünf Jahren aussehen? Mehr dazu findest Du in
meinem Buch „Stress und Burnout ade“ und in meinen Kursen.

Vielen Dank für's lesen. Ich hoffe Du konntest etwas Gewinnbringendes für Dich
herausziehen.

LG und viel Erfolg
wünscht

Dirk Roman

Hypnosetherapeut

NLP Master

Master Life Coach

<http://www.hypnoticproducts-online.com/>

<http://www.gesetzderanziehung-practitioner.com/>

<http://www.taichi-thailand.com>

Kostenlose Selbsthypnose “Im Lebensfluss”

(Auf meiner Webseite www.hypnoticproducts-online.com kostenlos erhältlich. Bitte in das Popup-Fenster (nach 10 s) eintragen.)



Skript „Im Lebensfluss“

Während Du tiefer und tiefer sinkst, entspannst Du Dich mehr und mehr. Auch Dein Geist entspannt sich nun mehr und mehr und Du lässt alle Sorgen und unliebsamen Gefühle los. Du gibst der Schwere in Deinem Körper nach und lässt ihn tiefer und tiefer in die Unterlage einsinken. Du tauchst in den Fluss des Lebens ein. Nun bist Du in Balance und Harmonie, da Du nicht gegen Dich selbst kämpfst. Du fühlst Dich genährt und versorgt. Kennst Du den Zustand des reinen Seins? Ein Zustand, der Dich einfach in Deinem Herzen ruhen lässt. Friedlich, ruhig, immer mehr entspannt. An diesem Ort stören Dich keinerlei Gedanken. Alles geht und fließt leicht ohne Widerstand. Ein wunderbarer, paradiesischer Ort voll von Wundern und friedvollen Überraschungen. Im Herzen angekommen zu sein, heißt zu fühlen, welcher Weg für Dich der Richtige ist – heißt mit dem Leben zu fließen. Deine innere Wahrheit weist Dir den Weg. Du fühlst einfach, dass dies die richtige Lebensspur ist. An diesem paradiesischem Ort im Zentrum Deines Herzens fühlst Du ganz einfach, dass dies die richtige Lebensspur ist. Friedvoll, voller Freude nimmst Du jetzt diesen Weg. Du tust nun mehr und mehr Dinge, die Dich erfüllen und die Dir Spaß machen. Stelle Dir nun vor, was Du als nächstes tun wirst und fließe mit dem Leben. Du triffst Deine Entscheidungen auf der Grundlage des Wahrheitsprinzips und bist ruhig in dem Wissen, dass nur das Richtige in Deinem Leben stattfindet. Du lebst im „Hier und Jetzt“. Jeder Augenblick ist neu. Du willst Deinen Selbstwert erfahren und liebst und akzeptierst Dich. Da Du Dich liebst und akzeptierst, vertraust Du in den Fluss des Lebens. Du bist offen für alles, was auch immer passieren mag. Du bist offen und

tolerant gegenüber anderen Menschen und Ereignissen. So lädst Du das Wunder ein. Du liebst Deine Umwelt und das Leben. Du löst Dich von allem Denken, das nicht Liebe und Freude ist. Du löst Dich von der Vergangenheit und gehst ein in Neues, Frisches und Vitales. Erinnerung Dich, im Herzen angekommen zu sein, heißt zu fühlen, welcher Weg für Dich der Richtige ist – heißt mit dem Leben zu fließen. Deine innere Wahrheit weist Dir den Weg. Du fühlst einfach, dass dies die richtige Lebensspur ist. An diesem paradiesischem Ort im Zentrum Deines Herzens fühlst Du ganz einfach, dass dies die richtige Lebensspur ist. Friedvoll, voller Freude nimmst Du jetzt diesen Weg. Male jetzt im Geiste Dein friedvolles, freudiges, paradiesisches Bild Deiner Zukunft. Was siehst Du, hörst und riechst Du? Was fühlst Du? Wo bist Du? Entspanne Dich nun mehr und mehr. Lasse Dir Zeit, Dein Bild zu gestalten. (Pause)

Erinnere Dich an Zeiten in denen Du auf Deiner Lebensspur warst – Du mit dem Leben in Harmonie geflossen bist. Hier ging vieles leicht. Wie fühlt sich das an? Präge es Dir genau ein. Gehe in dieses Gefühl der freudigen Harmonie, des leichten anstrengungslosen Fließens. Gehe tief in dieses Gefühl (Pause). Was siehst Du, hörst und riechst Du? Was fühlst Du? Das gute an Lebensspuren ist, dass Du sie immer erweitern kannst. Du mehrst einfach die positiven Dinge in Deinem Leben und streichst alles weg, was nicht Liebe ist. Frage Dein Herz: „Was würde die Liebe tun?“ (Pause). Ebenso begegnest Du Deinen Ängsten mit Akzeptanz und Liebe, spürst und nimmst sie in Dein Herz auf. Dies schenkt Dir ein neues Bewusstsein im Umgang mit Ängsten, die gespürt werden wollen – die aber keine Hindernisse auf Deinem Weg sind. Denn wie heißt es so schön: „Spüre die Angst, tue es trotzdem!“ Du vertraust in Deine Selbstliebe und dem

spürenden und intuitiven Ratgeber in Deinem Herzen. Fließe nun mit dem Leben in Harmonie. Leicht, entspannt und anstrengungslos. Reines Sein. Du vergibst Dir für Vergangenes, siehst den positiven Wert jeder einzelnen Erfahrung und lässt es gehen. Lass es los. Lass es los und vergib Dir. Liebe und nehme Dich in jedem Aspekt Deiner Persönlichkeit an. Teile Dich liebevoll und friedvoll mit.

Liebevoll lasse nun den Tag hinter Dir und gleite in einen friedvollen Schlaf mit dem Wissen, dass der morgige Tag für sich selbst sorgen wird. Du entspannst Dich, und erlaubst Deinem Denken Frieden zu finden. Du bist in Frieden und Fluss mit Deinem Leben.