



So ist Leben *leicht!*

Wie wertvolle Gedanken zu einer
lebenslangen Romanze führen.

Luigi Grigoli



1. Auflage 2019

© Alle Rechte bei MENTALCAMP.com

www.mentalcamp.com

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	4
Die Basis unserer Stärkung.....	5
Entfaltung des Potenzials.....	7
Kinder und Emotionen.....	8
Gedanken erschaffen Gefühle.....	10
Wertvolle Gedanken – eine lebenslange Romanze.....	12
Die Macht der Vorstellungskraft.....	15
Entwicklung, Fortschritt, Wachstum.....	17
Waage des Wertes.....	19
Übernahme der Eigenverantwortung.....	22
Übungen und Tipps zur Stärkung der 4 Selbst.....	24
Nr. 1: «Ich sollte».....	24
Nr. 2: Gedanken führen zu Emotionen.....	24
Nr. 3: Seelenplan.....	25
Nr. 4: Schritte des Herzens.....	25
Nr. 5: Serientermin.....	26
Nr. 6: Klebepunkte.....	26
Nr. 7: Alles hat eine Funktion.....	27
Nr. 8: Coole Hobbies.....	27
Nr. 9: Meinungen anderer.....	27
Nr. 10: Sei positiv.....	27
Nr. 11: Das empfundene Glück.....	28

Nr. 12: Übung macht den Meister.....	28
Nr. 13: Weg damit!.....	28
Nr. 14: Fester Händedruck	28
Nr. 15: Kleider machen Leute.....	29
Nr. 16: Bewegung	29
Nr. 17: Deine grössten Stärken	29
Nr. 18: Das eigene Innere.....	29
Nr. 19: Zeit.....	29
Nr. 20: Energie-Haushalt	29
Nr. 21: Das Kind in dir.....	30
Nr. 22: Phasen des Lebens	30
Nr. 23: Designe dein Leben	30

Einleitung

Menschen haben das grundlegende Bedürfnis sich zu entwickeln, Fortschritte zu erzielen und zu wachsen. Denn genau diese Dinge machen das Leben aus. So lesen sie unzählige Erfolgsbücher, besuchen Seminare zur Wissensvermittlung oder schauen sich Webinare an zur Ideenfindung. Sie lassen sich von Trainern und Coaches inspirieren, schmieden grosse Pläne und setzen sich zurecht die Ziele ihrer Träume. Doch die wenigstens Menschen kommen in Wirklichkeit dort an. Sie verirren sich irgendwo auf der Strecke, verlieren trotz anfänglichem Enthusiasmus ihre Ziele aus den Augen und fühlen sich letztendlich als Versager zurück auf Feld Nr. 1 – wertlos und sich selbst überlassen. So vergeht Jahr für Jahr.

Die unterschiedlichsten Gründe sind für das Zerplatzen ihrer Visionen verantwortlich. Vielfach durch falschen Fokus, ungelöste Energieblockaden oder limitierende Glaubenssätze, sie setzen auf die falsche Stimme des inneren Denkers, Demotivation durch ihr Umfeld oder anderweitig störende Faktoren.

Die Umsetzung deiner Ziele war noch nie so einfach. Gemeinsam gehen wir Schritt für Schritt in Richtung deiner Träume. Seien es kleine oder grosse.

Dafür steht **MENTALCAMP.com**.

Für deinen krönenden Erfolg.

Die Basis unserer Stärkung

Wenn wir in den Spiegel schauen, sehen wir immer eine Person. Selbst wenn wir das eigene Spiegelbild meiden, wissen wir sowohl bewusst als auch unbewusst, dass diese Person da ist. Auf all unseren Wegen haben wir unser gesamtes Leben hindurch einen ständigen Gefährten dabei. Wir uns selbst. Es geht darum, zu erkennen, dass sich nichts an der Sache ändert, ob wir diesen ständigen Begleiter als Feind oder Freund betrachten. Die Entscheidung liegt in deiner Hand beziehungsweise in deinen Gedanken. Wollen wir an der Opferrolle festhalten und mühsam durch ein sich schwer anfühlendes Leben waten oder Eigenverantwortung übernehmen und unser Sein als eigener Lebensdesigner federleicht, liebevoll und überfüllt mit Demut und Dankbarkeit das Geschenk und Wunder LEBEN annehmen?

Wer sich fragt, wie werde ich selbstbewusst oder wie erreiche ich meine Ziele, hat universelle Regeln, welche auf sein Ich und Sein wirken, zu lernen und zu trainieren. Die Grundlage bildet hierfür das Training der 4 Selbst. Damit ist die Stärkung der Selbstliebe, das Bewusstsein des Selbstbewusstseins, das Fördern des Selbstvertrauens sowie das Trainieren des Selbstwerts gemeint. Alles beginnt im Kopf. Genauer definiert entsteht alles mit einem Gedanken. Lass uns vertieft darauf eingehen.

Achtung: Der nachfolgende Text kann dein Leben verändern.

Unsere persönliche Stärkung entfaltet sich kontinuierlich, wenn wir ihre Ursache und Wirkung verstehen. Wenn wir uns selbst lieben, dies uns bewusst ist, wir uns vertrauen und uns positiv werten, schaffen wir sowohl mit dem Bewusstsein als auch Unterbewusstsein eine Grundlage, welche als notwendiges Fundament dazu dient, künftig auf unsere Vorhaben aufzubauen. Der Reihe nach.

Selbstliebe heisst, sich selbst zu lieben. Wenn wir mit unserem Körper denken, dann zeigt dir deine Intuition auf, was sich gut oder schlecht anfühlt. Alles was wir als stimmig fühlen, ist für unser Herz wahr. Was sich nicht gut anfühlt, wertet unser Herz als Irreführung oder gar Verrat. Täglich verurteilen wir uns selbst. «Das habe ich nicht gut gemacht», «jenes habe ich Depp wieder nicht hingekriegt», «die anderen sind besser, schöner» und so weiter. Wir fördern damit all die furchtbaren Gefühle wie Angst, Minderwertigkeit, Trauer oder Wut.

Als neugeborenes Baby sind wir hilflos, doch in seinem Sein verbinden wir es automatisch mit grenzenloser, purer Liebe. Wächst das Kind heran, strahlt diese liebevolle Wirkung schon nach wenigen Jahren meist nicht mehr so stark. Bei schwer zu bändigenden Teenagern können wir uns zumindest in gewissen Situationen an kaum mehr eine Liebe erinnern. Im Erwachsenenalter ist diese pure Liebe des bewussten, geschenkten Lebens ganz weg. Dabei steckt in jedem Menschen noch immer die Liebe des hilflosen, frisch geborenen Babys. Das Leben als solches im Sinne des Wunders bleibt unverändert.

Entfaltung des Potenzials

Das Potenzial eines kleinen Kindes ist zu Beginn riesig. Mit unserer Erziehung und das in die Schranken weisen nimmt nicht nur dieses Potenzial, sondern auch der Wille dieses kleinen Geschöpfes schon in frühen Jahren drastisch ab. Die Liebe, welche wir dem kleinen Kind eigentlich entgegenbringen wollen, basiert auf unseren Vorstellungen und Glaubenssätzen, statt auf bedingungsloser Liebe selbst. Das Kind wächst demzufolge mit den limitierenden Gedanken und Glaubenssätzen der Eltern zum möglichst perfekten Ideal heran. Ist es nicht so? Es soll doch brav, pflegeleicht, fleissig und lieb sein. Das verändert sich auch im Laufe des Erwachsenwerdens nicht.

Immer wenn es sich so verhält, wie es sich die Eltern vorstellen, wird es von ihren Vorbildern mit einem Hauch Liebe beschenkt. Dies jedoch nur, wenn die Eltern dafür überhaupt in der Lage sind, Liebe zu geben. Somit entsteht ein ansteigender Mangel. Die Jahre vergehen und das Kind sehnt sich nach immer mehr Liebe und Aufmerksamkeit. Dabei trägt bei einem Kind nebst der gesunden Ernährung in Tat und Wahrheit Liebe, Aufmerksamkeit und physische Nähe als existenzielle Nahrung bei. Wird es mit keinem dieser drei Dinge beschenkt, stirbt es in den ersten zwei Lebensjahren (Studie aus den 60er Jahren).

Mit dieser sporadisch entgegengebrachten Liebe fängt es an, sich ein Selbstbild anzufertigen und lernt, dass es was aus sich

zu machen hat, damit es liebenswert ist. Dieses Denken, dass es nicht bedingungslos Liebe verdient, hat mit der Wahrheit jedoch nichts zu tun. Für ein Kind scheint es Liebe nur zu geben, wenn es sich anpasst, die Anstandsregeln befolgt und Leistung erbringt. Wir züchten somit gesellschaftlich übergreifend ein Gefühl der Minderwertigkeit in Verbindung mit Schuldgefühlen.

Kinder und Emotionen

Die von ihren Vorbildern bzw. den Eltern übernommenen Glaubenssätze bauen die Kinder in ihr Denken mit ein. Dumm ist nur, dass das Kind dieses Denken nie hinterfragt und es als gesetzt und richtig erachtet. Mit diesem Programm läuft die Kiste ein Leben lang. Das Kind kämpft genau gegen dieselben Herausforderungen an wie damals seine Eltern. Alle Menschen tragen diese lieblosen Gedanken in sich. Wenn wir uns jedoch deren bewusst werden, übernehmen wir die unschätzbare Macht unseres Denkers und Herzens. Beruht unser Fokus hingegen auf falsche Glaubenssätze wie «Ich bin nicht liebenswert», dann bestrahlt dieses Denken unser Unterbewusstsein ununterbrochen sieben Tage die Woche während 24 Stunden. Anstatt unsere Selbstliebe und unser Selbstbewusstsein zu steigern, nehmen sie kontinuierlich ab. Wir vergessen dabei, dass wir der Auftraggeber dieses Denkens sind.

Die Emotionen der Kinder werden von den Eltern nicht verstanden. Wie reagieren Eltern, wenn ein Kind traurig ist? Sie

versuchen es zu beruhigen und sagen zum Kind, dass es nicht traurig zu sein braucht oder noch besser, dass es nicht traurig sein soll. Verharrt es jedoch in einem traurigen Zustand, bekunden die Eltern Mühe damit. Warum? Weil wir selbst diese Emotionen im echten Kindesalter unterdrückt hielten und jetzt nochmals vom Kind veranschaulicht bekommen. Das innere, kleine Kind in uns beginnt zu schreien. Wir halten es kaum mehr aus. Dabei ist es genau die Aufgabe des Kindes, diese Emotionen nochmals offenzulegen. Durch das Verhalten der Eltern beginnt es, die Emotionen zu verdrängen. Mit den Jahren gelingt dies immer besser. Es lernt dadurch, sich immer noch mehr zu verurteilen und abzulehnen. Ein Therapeut soll es dann wieder richten und auf Standardwerte zurücksetzen. Kinder sind nur die Spiegel der Eltern. In Problemfällen sind nicht die Kinder zu therapieren, sondern die Eltern. Kinder sind nicht krank oder unnormal. Sie zeigen lediglich als feiner Sensor auf, wie es familienintern so steht.

All diese Emotionen wie Angst, Wut, Minderwertigkeit, Einsamkeit, Neid, Gier, Eifersucht etc. lagern sich feinstofflich in unseren Körpern ab. So wie wir mit uns umgehen, so steuern unsere Emotionen auch den Umgang mit unserem Umfeld. Empfinden wir ein Gefühl der Wut, Eifersucht oder Minderwertigkeit, dann kommt jeweils das Gefühl dieser alten, noch nicht verarbeiteten Emotion hoch. Sie sind nur ein Gradmesser und beleuchten, wie sehr wir uns damit beschäftigt haben. Nach der Verarbeitung brauchen wir ihnen nicht mehr zu begegnen.

Bekämpfen wir diese Emotionen mit Tabletten, Meditation, selbst durch positives Denken, beginnen wir uns im Kreis zu

drehen. All diese Emotionen basieren auf den als Kind beschlossenen Glaubenssätzen. Emotionen bewirken Gedanken, Gedanken erzeugen Emotionen. Fühlen wir uns schlecht, haben wir vorher einen schlechten Gedanken gedacht.

Gedanken erschaffen Gefühle

In unserem feinstofflichen Energiekörper ist unter anderem all unsere Vergangenheit abgespeichert. Unser Denker ruft darin die Informationen ab, wie wir heute über die Vergangenheit denken und fühlen. So werden Emotionen vielfach unter den Teppich gekehrt und damit nicht verarbeitet. Mit diesen unverarbeiteten Emotionen und Glaubenssätzen erreichen wir das Erwachsenenalter. Wir leben unser Dasein mit ihnen. Wenn wir diese emotionalen Glaubenssätze nicht lösen und an uns arbeiten, holen sie uns irgendwann ein in der Form von Krisen, Krankheiten oder Konflikten. Diese drei K sind Informationen und zum Aufwachen da. Sie zeigen uns auf, welche Dinge in uns nicht in Balance sind. Daher dürfen wir ihnen dankbar sein, denn durch das Annehmen, das Durchgehen und unsere Bereitschaft hinsichtlich der Veränderung wachsen wir. Durch das Beheben der wirklichen Ursache lösen sich auch diese Informationen. Klingt das bislang logisch für dich?

Mentale Energie erschafft emotionale Energie. Anders ausgedrückt, unsere Gedanken erschaffen unsere Gefühle. Durch ein Unterdrücken und Ablenken erzeugen wir

körperliche Empfindungen. Aus diesen Symptomen entstehen Krankheiten. Unser Herz ist das Zentrum der Liebe, der inneren Freude und Weisheit. Es weiss alles, was wir für uns persönlich als richtig oder falsch empfinden, nur achtet niemand mehr darauf. In unserer Gesellschaft haben wir gelernt, lieber auf den gesunden Menschenverstand zu hören. Dieser ist jedoch mit verurteilenden Gedanken belastet. Unser Herz sagt uns jeden Tag, was unsere eigene Wahrheit ist.

95 Prozent unserer Eltern haben kein glückliches und balanciertes Leben verbracht. Dennoch hat sich unser Unterbewusstsein in unseren ersten Lebensjahren nach deren Beobachtungen und Erfahrungen geformt. Jeder Mensch leistet in seinen Momenten sein Maximum. So lassen Eltern ihre Kinder so gut aufwachsen und entwickeln, wie sie können. Ein Kind benötigt eine Energie in der Form von Liebe, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Lob und Anerkennung. Vielfach kriegt es das nicht. So lebt ein Kind in den ersten 15 bis 20 Jahren in einer Abhängigkeit und Unfreiheit. In den ersten Lebensjahren ist es abhängig und lernt von den Eltern, anschliessend in der Schule vom Lehrpersonal und schliesslich bei der Arbeit von den Vorgesetzten. In dieser Zeit der Abhängigkeit lernt ein Kind, wie es zu leben und denken hat. Es lernt auch Verurteilungen. So ist es in der Lage, auch sich selbst zu verurteilen. Das Kind wächst heran, wird erwachsen und denkt auch in seinem neuen Lebensabschnitt, dass es weiterhin Liebe, Aufmerksamkeit, Wertschätzung, Lob und Anerkennung braucht. In der heutigen Zeit wird diese Sucht der Bestärkung durch die Social Media Welt exponentiell gefördert. Der Drang und das künstliche Bestreben nach Likes

nehmen einen Grossteil der geschenkten Lebenszeit ein und scheinen unersättlich. Wir suchen in der Aussenwelt nach Bestätigungen unseres Fremdwerts und verkennen, dass nur wir selbst die entscheidendste und nutzbringendste Aufmerksamkeit geben können. Du bist dir selbst der allerwichtigste Mensch in deinem Leben. Das hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern mit aufrichtiger Selbstliebe. Du selbst bist für dich, dein Schicksal, dein Denken, dein Glück, deine Emotionen und dein Handeln verantwortlich. Hat ein Kind in seinen frühen Jahren gelernt sich selbst zu verurteilen, so verurteilt es auch Dekaden später sein Umfeld. Die Welt verändert sich. Seit ein paar Jahren ist festzustellen, dass sie schneller dreht und höher schwingt. Diesen neu auftretenden, höheren Schwingungen schiessen durch alle Menschen hindurch. Sie zeigen unbeschönigt die Thematiken auf, welche wir bis jetzt unter den Teppich gekehrt haben, welche wir bis jetzt nicht fühlen und verarbeiten wollten. Es sind genau die Gefühle der Angst, Wut, Hass, Neid, Eifersucht, Trauer, Einsamkeit etc., welche wir schon als Kind durchlebt haben. Sie kommen wieder und wieder und warten darauf, bis wir ihnen in die Augen schauen, Raum geben und auf seelisch-emotionaler Ebene verwandelt abschliessen.

Wertvolle Gedanken – eine lebenslange Romanze

Es geht darum, Eigenverantwortung für uns und unser Leben zu übernehmen. Vielfach machen wir für all unseren Unfrieden

irgendwelche Personen aus unserem Umfeld oder Situationen dafür verantwortlich. Wenn wir unser inneres Kind verstehen, annehmen und lieben lernen, führt uns dies zu Balance, Freiheit und Weisheit. Damit entlasten wir nicht nur uns, sondern auch unsere Partnerschaft, die Familie und das ganze Umfeld. Deine ganze Sichtweise auf dein Leben und die Lebensqualität verändert sich exorbitant. Lassen wir diese Steine auf unserem Lebensweg liegen, so steuert unser inneres Kind weiterhin die altbekannte Welt mit all seinem Verhalten und seinen Gefühlen. Wir sind es, die auf diese Weise auch in Zukunft Mühe bekunden, mit unserem Leben klarzukommen.

Die Sprache ist grossartig. Gefühl heisst so, weil es dir aufzeigen will, dass du hingehen und fühlen sollst. Wenn wir sie zu verdrängen hätten, würde es wohl als Wort Gedränge verwendet. Diese Gefühle wollen im Lebensfluss stehen. Missachten wir sie, führen sie zu Krankheiten in Form von Energieblockaden.

Kindern wird Druck auferlegt. Mit diesen auf der rationalen Ebene basierenden Schlagwörtern «immer weiter, immer höher, immer schneller, lern was Vernünftiges, streng dich an und halte durch» fördern wir Krankheiten, wenn der Weg des Ziels nicht mit der Intuition übereinstimmt. Merkwürdig ansteigende Herzinfarktraten, Bypass-Operationen und chronische Krankheiten sind das Ergebnis. Wir reden uns noch immer die Slogans von früher ein, ich muss funktionieren, ich brauche Anerkennung von aussen, ich habe perfekt zu sein. Muss ich dies denn wirklich? Ein lebenswertes Leben fühlt sich anders an. Wir müssen gar nichts. Wenn schon, dann können, dürfen oder wollen wir.

Wenn wir der Stimme des Herzens folgen und dasjenige korrigieren, was sie nicht gutheisst, dann beginnen wir uns auf den Weg zu machen, der auf dem Seelenplan jedes einzelnen Menschen steht. Der eigenen Intuition zu vertrauen, sich treu zu werden und sich danach zu richten, ist wohl eine der weisesten und nutzbringendsten Aufgaben, die ein Mensch in seinem Leben lernen darf. Wir dürfen weiter lernen, das Wort Nein auszusprechen, da wir es bisher nie sagen durften. In unserem Leben haben wir alle schon unzählige Male Ja gesagt, obschon die ureigene Intuition die persönliche Entscheidung mit einem deutlichen Nein beantwortet hätte. Wir leugnen uns damit selbst! Dieser Verrat am eigenen Herzen schmerzt und führt letztendlich wiederum zu Energieblockaden, Symptomen und Krankheiten. Doch für viele Menschen unter uns haften die Erfahrungen während der Kindheit in der Form von Angst, Enttäuschung, verlassen oder ausgegrenzt zu werden uvm. zu stark. Das Dumme daran ist, die Zeit heilt keine Wunden.

Dein Herz kennt den Weg deines Seelenplans. Es führt dich täglich sicher durchs Leben. Wenn nur der Kopf voll verurteilender Gedanken nicht wäre, welchem wir offensichtlich mehr Gewicht schenken. Mit dem neuen Fokus «weg vom Kopf, hin zum Herz» stellen wir bei Entscheidungen künftig dieses ins Zentrum. Egal was dir bislang in deinem Leben widerfahren ist, schliesse Frieden mit deiner Vergangenheit, verzeihe von ganzem Herzen und konzentriere dich auf deinen neuen Weg. Dein Körper hat dir in all den bisherigen Herausforderungen nur ein Ungleichgewicht aufzeigen wollen, dass deine rational getroffenen Entscheidungen nicht mit dem Herzen übereinstimmen. Mit

deinem neuen Fokus verpasst du deinem Leben einen monumentalen Richtungswechsel. Von nun an stehst du in der Liebe zu dir selbst. Ich gönne dir den Beginn deiner lebenslangen Romanze.

Alle Menschen sind gleichwertig. Dein Leben liebt dich und die Liebe. Die Liebe liebt dich und das Leben. Lieben auch deine Gedanken, die Liebe, das Leben und dich selbst?

Wir alle sind reine Liebe. Liebe ist die grösste Kraft auf Erden und wir tragen sie alle in uns.

Die Macht der Vorstellungskraft

Hast du dich ausgiebig mit dem Thema Selbstliebe beschäftigt, widmen wir uns nun dem Thema Selbstbewusstsein.

Wie das Wort Selbstbewusstsein grossartig aufzeigt, sind wir uns selbst bewusst, wer wir sind. Es geht darum zu erkennen, wer das bestimmt. Das Selbst und nicht das Ich trifft die Entscheidung, als welche Person wir leben möchten. Dieses Bewusstsein wird nicht von allein wach. Mit der Aufmerksamkeit auf dieses Selbst treten wir den Erfolg zu unserem bewussten Sein an. Je öfter wir diesen Fokus auf unser Sein lenken, desto gezielter verstehen wir unser wahres Wesen. Es ist entscheidend, wer das will, nicht was ich will. Dieses Bewusstsein gilt es nicht zu verwechseln mit dem Ego. Ich bin nicht mein Körper und auch nicht mein Verstand. Meine Gefühle, mein physischer Körper und mein Intellekt helfen mir lediglich, das Leben als Ich und nicht das Sein zu meistern.

Um es besser verstehen zu können, stellen wir uns vor, dass unser Sein als Betrachter über unsere Schulter beim Leben zuschaut. Dieses Sein als Beobachter ist unser Selbstbewusstsein, der physische Mensch als solches ist unser Ich. Schaffen wir diesen Bewusstseinszustand, erwachen wir zu uns selbst. Dieser Zustand wird nicht krank. Es wird auch nicht älter. Es ärgert sich auch nicht. Es erlebt keinen Mangel oder Leid. Es braucht auch keine Entscheidungen. Bewusstsein hat Erkenntnis und nimmt wahr. Es ist. Wenn wir zu denken beginnen, befinden wir uns bereits wieder im Ich und nicht mehr im Bewusstsein. Beides gleichzeitig ist nicht möglich.

Unsere Gedanken sind was vom Spannendsten, das unser Leben bietet. Wir alle sind für unser Schicksal verantwortlich und erschaffen es uns selbst. Schicksal ist gerecht und veränderbar. Die Ursache ist die Wirklichkeit. Wo keine Ursache ist, entsteht auch keine Wirkung. Selbst wenn wir nichts entstehen lassen wollen, erzeugen wir Zukunft. Dabei genügt es nicht, nur das für uns Stimmige zu tun. Wir haben dieses Richtige als Gewohnheit in unser Leben und unser Sein einzubauen.

Negative Emotionen haben nur Nachteile. Ärgern wir uns, bestrafen wir uns damit selbst. Diese Verstimmung kommt in der Zukunft auf uns zurück. Niemand kann uns ärgern. Dies müssen wir schon selbst tun. Wie wir uns jeden Morgen ankleiden, besitzen wir als intelligentestes Wesen auf dieser Welt die freie Wahl, eine gute Laune zu tragen. Nur ist diese Denkkraft nicht flächenübergreifend spürbar. Gedanken besitzen die grösste und damit wohl wichtigste Kraft. Setzen wir sie bewusst ein, führt dies unweigerlich zu einem

Machtinstrument, mit welchem wir in der Lage sind, all unsere Lebenswünsche zu gestalten. Bei keinem anderen Wesen der Natur wurde die erstaunliche Fähigkeit dieser komplexen Denkweise, die Macht der Vorstellungskraft und des Glaubens eingebaut. Der Schlüssel zur Macht ist, mit unserem Sein die Umstände selbst einzurichten.

Das Leben kann alles. Es ist unser Verstand, welcher auf unsere bisherigen Erfahrungen sowie Gewohnheiten basiert und uns deshalb limitiert. Nichts ist real. Realität ist in Wirklichkeit Illusion. Befinden wir uns im Bewusstsein, erleben wir uns in der Leichtigkeit des Seins.

Entwicklung, Fortschritt, Wachstum

Selbstvertrauen entsteht aus Selbstbewusstsein. Verfügen wir über genügend Selbstbewusstsein, entscheiden wir uns in einer bestimmten Situation auch das Wort Nein auszusprechen. Wir vertrauen uns selbst. Dieses Vertrauen ist in verschiedenen Situationen unterschiedlich. Stell dir Selbstvertrauen wie eine Treppe vor. Beruflich sind wir womöglich top auf Stufe 9, hingegen machen wir uns in die Hose, wenn wir in diesem Bereich auf Stufe 2 beim Weggehen eine anziehende Frau ansprechen. Angst ist das Gegenteil von Selbstvertrauen. Haben wir Angst, so ist kein Selbstvertrauen da. Ein grosses Selbstvertrauen lässt kaum Angst zu. Wie vergrössern wir unser Selbstvertrauen? Durch Handeln und Tun. Damit gehen wir durch die Angst, sammeln Erfahrungen und steigern unser Selbstvertrauen. Menschen mit gutem

Selbstvertrauen haben schon tausend Dinge umgesetzt. Mal misslungen, mal erfolgreich. Wer bereit ist, eine Stufe weiter nach oben zu gehen, bekommt mehr Selbstvertrauen. Es gibt tausend verschiedene Bereiche in unserem Leben und in jedem von ihnen stehen wir am Anfang auf Stufe 0.

Heute wird alles gegoogelt. Ein mächtiges Informations- und Wissenstool. Doch all dieses Wissen nützt nichts, wenn wir es nur wissen. Angewandtes und gelebtes Wissen ist Weisheit. Da wo sich unsere grössten Ängste verbergen, versteckt sich auch unser grösstes Entwicklungspotenzial.

Worum geht es im Leben? Es geht um Weiterentwicklung, um Wachstum und um besser zu werden. Jeder Mensch hat das Bedürfnis, Fortschritte zu erzielen. Oder macht sich ein Gefühl der tiefen Erfüllung breit, wenn wir heute dastehen, wo wir vor zwei Jahren gestanden sind? Das Leben ist ein Spiel der Entwicklung. Doch wie verschaffen wir uns die besten Karten? Indem wir uns mit dem Befreien von allen Ängsten, limitierenden Glaubenssätzen, Sorgen und Zweifeln einen Weg der Erfüllung bahnen. Weise Menschen verspüren einen Bruchteil des Angstpegels, sie verkörpern pure Liebe, befinden sich im seelischen Gleichgewicht und verspüren eine grenzenlose, innere Ruhe. Wir alle sind in der Lage, unsere Ängste massiv abzubauen und uns das begehrten Befinden eines weisen Menschen anzustreben. Schaffen wir, diesen inneren Frieden mit sich selbst Schritt für Schritt auszubauen, so werden wir mit einer Lebensqualität beschenkt, welche mit keinem Sportwagen, keinem Geld der Welt und keinem Social Media Account zu toppen ist. Das Schöne daran ist, dass wir uns dieses Lebensgefühl nicht

erkaufen können. Alle, die offen und bereit dafür sind, haben es sich selbst zu erarbeiten und zu kreieren.

Waage des Wertes

Ich fühle mich wertvoll, das heisst Selbstwert. Wann haben Menschen denn ein hohes Selbstwertgefühl? Sie gehen davon aus, wenn sie Erfolg haben, werden sie auch geliebt, wenn sie anderen Menschen was Gutes tun oder sie Anerkennung erhalten, dann steigert sich das Selbstwertgefühl. Doch das ist kein Selbstwert. Alles was wir von aussen als Bestätigung erhalten, ist Fremdwert. Wenn wir verlassen werden, fühlen wir uns wertlos. Wenn wir kritisiert werden, fühlen wir uns wertlos. Sprich, wir identifizieren unseren angeblichen Selbstwert über unsere Leistung. Unser Denken verbindet dies gar und denkt, wir sind unsere Leistung.

Im Thema Selbstliebe haben wir festgestellt, dass wir bei einem neugeborenen Baby pure, bedingungslose Liebe verspüren. In den ersten zwei Lebensjahren haben wir automatisch ein hohes Selbstwertgefühl. Wir leben dann so wie wir sind. Wir pupsen, wir schreien, wir lachen, ein Bäuerchen kommt hoch und die Eltern denken, oh er hat gepupst. Oder, schau mal, jetzt ist ein Bäuerchen gekommen, ist das toll. Werden wir älter, wandelt sich aufgrund der von unseren Eltern angewandten und erfahrenen Erziehungsregeln unser Denken. Wir haben auf einmal das Gefühl, erst wenn wir bestimmte Dinge tun oder leisten, sind wir liebenswert. Was für ein Glaubensfehler unserer

Gesellschaft. Wenn wir uns nur immer dann gut und geliebt fühlen, wenn wir gelobt werden und Anerkennung erhalten, dann machen wir uns abhängig von anderen Menschen. Wenn wir uns immer dann besonderes wertvoll fühlen, wenn wir einen Erfolg erzielen, dann machen wir uns abhängig von unserer Leistung. Auf diese Art erzieht unsere Gesellschaft Menschen. Therapeuten haben bei 80 Prozent ihrer Klientel die ersten sechs Lebensjahre aufzuarbeiten. So setzen wir unsere erste Lebenshälfte dafür ein, um mit den ersten sechs Lebensjahren klarzukommen. Kinder unter 12 Jahren können nicht unterscheiden, ob es sich bei einer Kritik oder erzieherischen Massnahme um sie persönlich oder ihr Tun (Leistung) handelt. Sie denken immer, dass diese an sie selbst als Person gerichtet sind. Diese Denkweise führen manche Menschen bis in die zweite Lebenshälfte fort. Sie gehen weiterhin davon aus, dass wir was zu leisten haben, um was wert zu sein.

Ein Kind hat still zu sein, wenn zwei Erwachsene miteinander sprechen. Was wird dem Kind damit eingepflegt? Ich bin weniger wert. Dies fühlt es im Bewusst- und Unterbewusstsein. Wir züchten damit die destruktive Denkweise und das zerstörerische Gefühl, etwas tun zu müssen, um etwas zu sein, um dann etwas zu bekommen.

Die Denkweise geht auch anders. Viel liebevoller, viel erfolgsversprechender, viel aufbauender. Mit der Grundhaltung «Ich bin etwas. Und weil ich etwas bin, tue ich es. Ganz nebenbei bekomme ich etwas». Verändern wir unseren bisherigen Glaubenssatz in Richtung dieser neuen Denkweise ohne Erwartungshaltung, so leisten wir künftig

Dinge aus vollem Herzen. So beginnen wir selbstbestimmt zu leben. Das Selbstwertgefühl bildet sich in unserem Innen. Wir finden es nicht im Aussen.

Wir denken weiter, wir müssen was besitzen, um was zu sein. Wenn wir den Job verlieren, fühlen wir uns wertlos. Warum soll jemand mit Arbeitsstelle wertvoller sein, als jemand ohne? Warum soll jemand mit Villa wertvoller sein, als eine Person, die in einer Einzimmerwohnung oder obdachlos lebt? Wie schräg ist das denn, zu meinen, dass wir wertvoller sind, wenn wir mehr und wertvollere Dinge besitzen?

Wir haben unsere Aufgaben gemacht, wenn wir sagen können, wir finden uns echt grossartig, doch wir sind nicht wertvoller als andere auf der Welt. Stell dir das Bild eines Redners auf der Bühne vor. Was genau wird am Ende einer Rede beklatscht? Die Leistung und nicht der Mensch selbst. Werden Buhrufe laut, so schmätern diese die Leistung, nicht die Person. Es ist wichtig, diesen Unterschied zu erkennen und zu trennen.

Zerknittern wir einen Geldschein, trampeln auf ihm rum und beschmutzen ihn, so behält der nach wie vor seinen Wert. Wir Menschen fühlen uns hingegen wie Dreck, wenn jemand auf uns rumtrampelt oder uns ächtend behandelt. Bei einem Geldschein ist uns die Logik klar, bei uns denken wir, dass wir weniger wert sind. Ein Geldschein behält denselben Wert, selbst wenn er in einem Portemonnaie einer angesagten Modemarke steckt. Stecken wir uns in Kleider dieser angesagten Modemarke, fühlen wir uns wertvoller. Wir sind immer wertvoll. Dies haben wir uns so oft wie möglich

einzutrichtern. Es muss sich richtig in unserem Denken als tief verankerten Glaubenssatz festbrennen.

Übernahme der Eigenverantwortung

Selbstwert liegt zwischen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Es geht auch darum, wie sehr wir davon überzeugt sind, zu verdienen, was wir im Leben haben möchten. Sind wir es uns wert, dass wir beispielsweise Erfolg verdienen. Sind wir es uns wert, dass wir uns im Leben kontinuierlich weiterentwickeln. Glauben wir daran, dass wir all das bekommen, was wir verdienen. Jedes Kind sehnt sich nach der Liebe von Mama und Papa. Mit dieser Liebe wird die Basis für den Selbstwert gelegt. Erhält es diese Liebe nicht, wird der kaum aufgebaut oder gar gänzlich zerstört. Im Erwachsenenalter holt uns dann die Zeit ein, in welcher wir ihn in zu reparieren haben. Spätestens dann haben wir Ziele und Visionen, in welche Richtung wir uns entfalten wollen. Doch wir kommen nicht ins Handeln. Wir können noch so viele weise Bücher lesen. Erst wenn wir diese Blockaden abschliessend verarbeiten, gelingt es uns, die Umsetzung anzugehen und das nächste Level zu erreichen. Da hilft auch keine Tablette dieser Welt. Persönlichkeitsentwicklung ist nicht immer so einfach, wie sie in Erfolgsbüchern geschrieben steht.

Ist dein gefühlter Selbstwert noch zu klein, hat dies meist mit deiner Kindheit zu tun. Gute Coaches arbeiten diese tief in dir blockierende Zeit mit dir auf. Die wenigsten Menschen kriegen dies allein hin. Vertreten wir die Auffassung in uns, dass wir auf

keine fremde Hilfe angewiesen sind, so ist auch dies ein limitierender Glaubenssatz. Wir alle sind auf die Unterstützung, Begleitung und Hilfe anderer Menschen angewiesen. Selbst bereits erfolgreiche Menschen haben Leute an ihrer Seite, die in ihren spezifischen Gebieten grösser sind als sie. Nicht wir selbst machen uns gross, andere Menschen machen uns gross. Ein Coach hat meist jahrelange Erfahrung in seinem Bereich und weiss wohin wir den Fokus zu legen haben. Es braucht lediglich unsere Bereitschaft für die Veränderung.

Für alle 4 Selbst sind wir verantwortlich, mit der persönlichen Übernahme der Eigenverantwortung für unser Leben. Jede und jeder Einzelne von uns.

Wir sind geistige Wesen. Wir sind Energie, und Energie kann nicht erschaffen oder zerstört werden - sie verändert sich nur in ihrer Form. Deshalb ist die reine Essenz von uns immer gewesen und wird es auch immer sein.

Umarme dein Leben.

Es liebt dich!

Übungen und Tipps zur Stärkung der 4 Selbst

Nr. 1: «Ich sollte»

Schreib alles auf mit den Sätzen «Ich sollte» und «Ich hätte sollen». Ich sollte weniger Rauchen, geduldiger sein, ein wertvollerer Mensch sein, mich mehr bewegen, mich nicht mehr so gehen lassen.

Was passiert, wenn wir denken, wir sollten uns nicht mehr so gehen lassen? Wenn unser Unbewusstsein dies so programmiert, dann wird irgendwann unser Gehen zur Herausforderung heranwachsen.

Wir «sollen» gar nichts in unserem Leben. Und brauchen sowieso nicht. Die meisten aller angeschafften materialistischen Dinge sind unnötig. Mit dem Denken, von etwas mehr haben und brauchen zu wollen, selbst Liebe, Geld oder Zärtlichkeit, manifestieren wir den Mangel. Wenn es unsere Intuition so möchte, begeben wir uns auf den öffnenden Weg der Veränderung. Achte auf deine Worte, die du sagst.

Nr. 2: Gedanken führen zu Emotionen

Immer, wenn wir uns schlecht fühlen, geht ein unwahrer, negativer Gedanke voraus. Wenn wir in so einer Situation befinden, ist es hilfreich, sich alles aufzuschreiben, was zu diesem Unwohlsein geführt hat. Dann fragen wir uns, ist das

wirklich wahr? Es sind unsere Gedanken, die zu diesen Emotionen geführt haben.

Nr. 3: Seelenplan

Dein Herz weiss genau, was auf deinem Seelenplan steht und richtig ist für dich. Niemand kann sich in unsere Lage versetzen, wie wir fühlen. Unsere Intuition ist einzigartig. Egal was du angehen oder korrigieren willst im Leben, frage deine Intuition, fühlt sich das rund, harmonisch und mit Freude erfüllt an. Wenn du dir diese Frage stellst, gibt dir dein Herz sofort Antwort. Du brauchst deinen Verstand nicht einzuschalten und Argumente dafür oder dagegen zu suchen. Entscheiden wir uns, dieser Herzstimme prioritäre Bedeutung beizumessen und uns darauf auszurichten, so entscheidest du dich gleichzeitig für ein glückliches und erfülltes Leben. Hast du dich dafür entschieden? Weniger als 20 Prozent können sich je an einen solchen Entschluss erinnern. Und alle, die sich nicht erinnern, sich jemals diese Frage gestellt zu haben, leben höchstwahrscheinlich rational denkend.

Nr. 4: Schritte des Herzens

Sind wir gefühlte Opfer der Enttäuschungen, der Ausgrenzungen, des Verlassen werdens oder Betrügens, so heilen diese Wunden nicht. Selbst wenn diese bitteren Erfahrungen Jahrzehnte zurückliegen. Drücken wir diese Knöpfe, so beginnen sie zu heilen. Was passiert denn, wenn wir verlassen werden? Wem dies oft passiert, darf sich liebevoll

die Frage stellen, wie oft habe ich mich selbst schon verlassen? Oder mich und mein Herz betrogen? Es geht darum, die eigene Verleugnung und den Verrat des Herzens auf die Seite zu legen und den ersten Schritt für den Weg des Herzens zu beginnen.

Nr. 5: Serientermin

Es ist eminent wichtig, dass wir uns bewusst und unterbewusst als wertvoll erachten. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Alles, was wir wiederkehrend lesen, beginn wir zu glauben. Speichere auf deinem Smartphone einen täglichen Serientermin mit dem Text «Ich bin wertvoll!». Beim Aufleuchten und lesen dieser Nachricht, bestätigst du dies jeweils laut «Ja, ich bin wertvoll!». Damit programmieren wir einen Glaubenssatz.

Nr. 6: Klebepunkte

Treffen wir auf eine rote Ampel, beginnen wir automatisch zu bremsen. Grün empfinden wir als Flow. Benutze grüne Klebepunkte, beschrifte sie mit Glaubenssätzen wie «Ich bin wertvoll», «Ich bin ein Geschenk für die Welt», «Das hab ich gut gemacht», «Ich glaube an mich und schaffe das», «Ich bin nicht perfekt und das ist gut so», «Alles was ich brauche steckt bereits in mir», «Ich vertraue mir», «Ich vertraue der Welt» etc.

Nr. 7: Alles hat eine Funktion

Wir brauchen keinen Applaus, keine Anerkennung, um zu wissen, dass wir wertvoll sind. Das Leben, welches wir geschenkt bekommen haben, ist das Wertvollste an sich, was uns in der Dauer zwischen Geburt und Tod widerfährt. Werden wir uns dessen wahrhaftig bewusst, so ist das Thema abgeschlossen. Die Mutter Natur verschwendet keine Energie. Alles hat eine Funktion, alles hat einen Wert.

Nr. 8: Coole Hobbies

Coole Hobbies fördern das Selbstvertrauen. Erinnerung dich an deine Kindheit. Was hast du da gerne gemacht oder damals davon geträumt?

Nr. 9: Meinungen anderer

Höre nicht auf die Meinungen anderer Menschen. Wenn dein Umfeld dein Vorhaben mag, ok. Wenn nicht, ist es genau so ok.

Nr. 10: Sei positiv

Beschweren wir uns, fühlt sich unser Unterbewusstsein als Looser. Je mehr wir uns darin verlieren, desto mehr manifestieren wir dieses Verlierergefühl. Beschwerde dich nicht und sei positiv!

Nr. 11: Das empfundene Glück

Deine Familie und dein engstes Umfeld sind deine Stützen. Verzeihe und pflege sie. Wir sind soziale Wesen. 80 Prozent des empfundenen Glücks schöpfen wir durch den Umgang mit anderen Menschen.

Nr. 12: Übung macht den Meister

Leg deine Schüchternheit ab und geh durch die Angst. Sprich jeden Tag mindestens eine fremde Person an. Übung macht den Meister!

Nr. 13: Weg damit!

Verbanne negative Menschen aus deinem Leben. Unser Gehirn saugt deren Impulse auf wie ein Schwamm. Unser Verstand wird damit unbewusst mit diesem toxischen Mindset bestrahlt. Weg damit!

Nr. 14: Fester Händedruck

Ein solider und fester Händedruck zeugt von einem guten Selbstvertrauen. Initiiert du als erste Person das Hände geben, so schaffst du es leichter, die Führung des Gesprächs zu übernehmen.

Nr. 15: Kleider machen Leute

Schöne Kleidung stärkt das Selbstbewusstsein! Kleide dich dem Anlass entsprechend.

Nr. 16: Bewegung

Der Mensch ist geschaffen für Bewegung. Dadurch verbrennen wir Stresshormone und fühlen uns besser.

Nr. 17: Deine grössten Stärken

Notiere dir deine fünf grössten Stärken und beginne sie zu begreifen. Wann dienen sie dir und wann werden sie hinderlich?

Nr. 18: Das eigene Innere

Selbstbewusstsein schöpfen wir nur durch unser eigenes Inneres.

Nr. 19: Zeit

Nimm dir Zeit für dich selbst.

Nr. 20: Energie-Haushalt

Welche Dinge laden dich mit Energie? Folge ihnen.

Nr. 21: Das Kind in dir

Was wolltest du als Kind schon immer machen?
Experimentiere und probiere aus.

Nr. 22: Phasen des Lebens

Es gibt Lebensaufgaben, die wir nur in bestimmten Phasen des Lebens durchgehen. Keiner hat die richtigen Antworten für dich. Nichts im Leben geschieht gegen dich. Nimm diesen Fluss des Lebens an.

Nr. 23: Designe dein Leben

Notiere dir alle Punkte über die Dinge, die du nicht mehr haben möchtest im Leben. Was nervt dich, was raubt dir Energie. Beginne diese Dinge aus deinem Leben zu verbannen.

Nach drei bis fünf Wochen notierst du alle Punkte, die dich künftig begleiten dürfen im Leben und richtest diese kontinuierlich auf deinen Weg aus.