



GLÜCK UND
ERFOLG BEDEUTET
FÜR JEDEN ETWAS
ANDERES

PERSÖNLICHE VERÄNDERUNGSPROZESSE

WIR SEHEN DIE WELT NICHT SO, WIE SIE IST, SONDERN SO, WIE WIR SIND

Wenn Du belastende Lebenssituationen verändern möchtest, brauchst Du Klarheit, Selbstdisziplin und Achtsamkeit im Umgang mit Dir selbst und anderen. Bedenke dabei: Situationen, die beispielsweise für Dich inakzeptabel sind oder Dich belasten, können auf andere belanglos wirken, da jeder Mensch aufgrund seiner Erfahrungen und Prägungen eigene Sichtweisen entwickelt und entsprechend reagiert.

Wenn Du Dich in einem Veränderungsprozess befindest, konzentriere Dich dabei immer auf Dein Ziel und bleibe wohlwollend, motiviert und klar. Oftmals gibt es eine „Erstverschlimmerung“ oder Rückschläge! Lass Dich dann nicht aus der Balance bringen, denn dies sind mögliche Themen, die sich zeigen und wichtige Teile Deines Lernprozesses, die Dich letztendlich weiterbringen.

Mit der Zeit wirst Du viele Dinge neu betrachten, der Druck wird nachlassen und du kannst das erreichen, was Du Dir als „Dein Ziel“ definiert hast. Dein Leben wird leichter!

LOVING KINDNESS

RIGHT FROM THE MOMENT OF OUR BIRTH, WE ARE UNDER THE CARE AND KINDNESS OF OUR PARENTS - AND THEN LATER ON IN OUR LIFE WHEN WE ARE OPPRESSED BY SICKNESS AND BECOME OLD - WE ARE AGAIN DEPENDENT ON THE KINDNESS OF OTHERS. SINCE AT THE BEGINNING AND END OF OUR LIVES WE ARE SO DEPENDENT ON OTHERS'S KINDNESS.

HOW CAN IT BE THAT IN THE MIDDLE WE NEGLECT KINDNESS TOWARD OTHERS?

DALAI LAMA

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Über unsere Erlebnisse, Gedanken und Gefühle formen wir immer wieder die gleiche Realität. Je älter wir werden, um so mehr versuchen wir, uns vor negativen Erfahrungen zu schützen und vernachlässigen dabei oft uns selbst, unsere Selbstliebe, wie auch die Offenheit und Freundlichkeit zu anderen.

Bedenke, im Grunde sind es nicht die Erlebnisse, die uns negativ beeinflussen, sondern vor allem das Unbewusste, die Angst und die vielen Schlussfolgerungen unserer Erlebnisse.

Was geschieht mit uns, wenn wir negative Kindheitserlebnisse nicht heilen?

Bereits mit der Zeugung erhalten wir unseren „genetischen Code“, der sich auf körperlicher wie auch auf emotionaler Ebene ausdrückt und bis zur 12. Generation weiter vererbt werden kann. Ebenso sind unsere Kindheitserlebnisse wichtige Grundpfeiler für unsere weitere Entwicklung. Schmerzliche Kindheitserfahrungen hinterlassen tiefe Spuren in der Seele des Menschen, die ihn ein Leben lang belasten und blockieren können – zu anderen Zeiten, an unterschiedlichen Orten, mit bestimmten Menschen. Dies geschieht im Innen - auf seelisch-geistiger Ebene und im Aussen - auf materieller Ebene.

Befinden wir uns im Mangel, in einem Mangelbewusstsein, verlieren wir an Lebenskraft. Wir schwächen unsere Selbstliebe, unseren Selbstwert, unseren Lebenserfolg. Aus Angst vor neuen Verletzungen handeln wir dann „kopf-gesteuert“. Wir bewerten, beurteilen, verurteilen, leiden, versagen und verlieren dabei den Bezug zu uns selbst und zur Realität!

Konzentriere Dich auf alles, was Dich stärkt und kläre alles, das Dich schwächt und Dir Deine Energie raubt

Gehe in die Stille und schreibe für Dich auf, was Dich HEUTE belastet, denn dies sind oftmals unverarbeitete Kindheitserlebnisse - folgende Punkte kannst Du für Dich beantworten:

1. Welche Eigenschaften stören Dich bei anderen? wie z.B. Unzufriedenheit, Zorn, Egoismus, Ignoranz, Stolz, Misstrauen, Neid, Trauer...
2. Wo, bzw. wen und wann **beurteilst**/beurteiltest oder **verurteilst**/veurteiltest Du?
3. Wer **verletzt**/verletzte Dich körperlich, seelisch und warum?
4. Wann und von wem fühlst Du Dich verlassen, ausgenutzt, missbraucht, unverstanden, belogen...?
5. Welche Situationen bringen Dich schnell **aus der Balance**? Gibt es Parallelen zu früheren Erlebnissen?
6. Was oder wer macht Dir **Angst** und warum?
7. Wie groß ist das **Vertrauen** in andere? Wem kannst Du Dich anvertrauen?
8. Wo sind Deine eigenen **Grenzen**? Setzt Du Grenzen? Erkennst und achtest Du die Grenzen anderer?
9. Wann und wo fühlst/fühltest Du innere wie äußere **Unsicherheit**?

In jedem Automatismus, der in Dir abläuft, in jeder Be- oder Verurteilung, gibt es eine Emotion, die sich aufbaut und Dich steuert. Es genügt daher bereits ein einziger verletzender oder enttäuschender Moment, den Du immer wieder neu erlebst, wenn Du diese Erfahrung nicht heilst. Daraus entstehen oft Konfliktsituationen, Misserfolge, Selbstzweifel, Unsicherheit, Süchte....

Mit unserem Denken bestimmen wir auch unser Handeln, denn wir fühlen, wie wir denken! Erkenne daher den positiven Aspekt in schwierigen Situationen! Wenn wir uns aller Einflüsse bewusst werden, auch die Art und Weise, wie wir uns selbst und andere betrachten und begegnen, beginnen wir, inneren Druck, negative Emotionen abzubauen und lernen, alt Lebensmuster, Ängste und Denkweisen bewusst zu wandeln.

Der Verstand braucht Erklärungen und sinnvolle Aufgaben - damit neue, positive Überlebensstrategien entstehen können

A. Fordere und fördere Deine geistige Ebene - Deinen Verstand - Dein Ego und achte dabei auf Dein Bauchgefühl!

1. Überprüfe zuerst, ob Du Glück und Erfolg nur des Erfolges willen haben möchtest, oder ob Du Deinen Lebensnavigator genau auf Dein persönliches Wohlbefinden, Dein wahres Ziel, ausgerichtet hast! Diese Perspektiven sind wichtig, denn dadurch startest Du in Deinem Gehirn eine „Umprogrammierung“ mit neuen Strategien und stärkst Dein Unterbewusstsein.
2. Achte auf Deine Gedanken und kontrolliere Dein Ego, das immer wieder versuchen wird, in alte Muster und Gewohnheiten zurückzukehren. Bedenke dabei: Wenn wir jedoch immer „nur“ positiv denken aber nicht handeln, verschenken wir die Hälfte unserer Energie, was uns letztendlich nicht viel weiter bringt,
3. Gib Deinem Verstand/dem Ego genaue Handlungsanweisungen, damit Du Dein Handeln selbst und bestimmst - das entweder in der Vorstellung oder in Wirklichkeit stattfindet...
4. Visualisiere Deinen Erfolg, Dein Ziel. Je lebhafter und akkurater Du Dir dies vorstellen kannst, desto einfacher wird Dir das Umsetzen gelingen.

B. Finde nun „den roten Faden“, der sich bis heute durch Dein Leben zieht

Erstelle Dir hierzu eine Tabelle oder ein Genogramm (Stammbaum) mit wichtigen Erlebnissen Deiner Vorfahren

Familien-Genogramm (ausführlicher Stammbaum der Familie)

Phase	Beschreibung	Positiv	Negativ
Großeltern, Urgroßeltern der Mutter	besondere Lebensumstände, Tot, Krankheit, wie waren ihre Partnerschaften? wie viele Kinder? Gab es Fehlgeburten, Schicksale, Trennungen, Krieg usw?		
Großeltern, Urgroßeltern des Vaters	siehe oben		
Eltern	gab es einschneidende Erlebnisse der Eltern, in deren Kindheit? besondere Lebensumstände? Tot, Krankheit, Verluste, Fehlgeburten, Schicksale, Trennungen? wie war das Verhältnis Deiner Eltern zu Deinen Großeltern?		
Stiefvater, Stiefmutter	notiere auch hier erlebte Situationen, Verhaltensweisen, Gefühle usw.		

Wer hat mit wem Ähnlichkeit?

- Wer hat mit wem Ähnlichkeit? Wem bin ich ähnlich? Von wem habe ich welche Eigenschaften?
- Wie unterscheide ich mich von jenen, denen ich ähnlich bin?
- Ähneln mein Partner/Partnerin bestimmten Familienmitgliedern?
- Wenn Du Dir hättest wünschen können, dass Mutter/Ihr Vater seine Verhaltensweise im Umgang mit Dir geändert hätte, was wäre es gewesen?
- Lasse alles auf Dich wirken und frage Dich: "Was lerne ich daraus über mich selbst?" Schreiben auf, was Dir einfällt! Erstelle eine chronologische Tabelle/timeline mit all Deinen positiven wie negativen Erfahrungen von Geburt bis heute...

Timeline - Persönliche Erlebnisse

Phase	Beschreibung	Positiv	Negativ
Deine Geburt	Wunschkind? Wie war Deine Geburt?		
Deine Eltern, Stiefeltern?	Wie war das Verhältnis zu Vater und Mutter, zu den Großeltern? Verwandten? Gibt es Parallelen in Bezug auf Deine Gefühle, Lebensmuster, Lebenssituationen?		
Geschwister	Gibt es Geschwister? Verhältnis? Ereignisse?		
Kindheit bis jetzt	Notiere alle positiven wie negativen Ereignisse, an die Du Dich Erinnerst.		
Kindheit bis jetzt	prägende positive wie neg. Erlebnisse Freundschaften, Partnerschaften, Trennungen, Krankheiten, Schicksale usw.		

C. Erkenne die Ursachen

Notiere Dir, welche Themen von Eltern und Ahnen sich auch in **Deinem Leben** zeigen.

Erkenne, welche Emotion durch welche Mechanismen angestoßen wird und sei Dir bewusst, zu jedem Automatismus, der in Ihnen abläuft, gibt es eine Emotion, die sich aufbaut und Dich steuert! Diese genetischen Muster tragen maßgeblich dazu bei, wie Du wie Du durch die Welt gehst, Deine Partner findest und Dir selbst begegnest.

1. Welches waren die wichtigsten positiven und negativen Einflüsse Deiner Ursprungsfamilie auf Dich selbst und Deine persönliche Entwicklung?
2. Was hast Du von wem gelernt - insbes. der Umgang mit Gefühlen, Konflikten, Nähe und Distanz, Sexualität, Regeln etc.?
3. Gibt oder gab es so genannte „Tabuthemen“?

D. Stärke Dein Selbstvertrauen und Deine Herzenergie

Ohne Angst, Zweifel und Schuldzuweisungen wäre der Weg frei, um das zu tun, was wir tatsächlich erwirken möchten. Kontrolliere Deinen Atem in der Meditation und suche Dir passende Affirmationen - Beispiele:

1. Ich bin in Sicherheit
2. Ich bin liebenswert, so wie ich bin
3. Ich bin frei und darf meinen Weg fokussiert gehen
4. Es darf jetzt gut sein

E. Finde heraus, was Dich tatsächlich stärkt

1. Was brauche ich von aussen, um mich wohl und sicher zu fühlen?
2. Notiere zuerst, was Dir fehlt, bzw. was Dich auf emotionaler und geistiger Ebene „nährt“, Dich stärkt
3. Frage Dich: Was nährt mich körperlich, seelisch (emotional) und geistig?

F. Achte auf Deine Gedanken und Gefühle und handle

Beginne, Deine Gewohnheiten, Gedanken und Dein Handeln zu positiv zu verändern

1. Notiere Deinen ultimativen Vorsatz oder Dein ultimatives Ziel! Wenn Du Probleme mit der Definition hast, dann überlege dabei, was Dich im Leben am glücklichsten macht.
2. Was steht Dir momentan im Aussen zur Verfügung, hilfreiche Menschen, materielle Dinge usw., um Deine Ziele zu verwirklichen?
3. Erstelle Dir eine timeline, bis wann Du Dein Ziel erreichen willst und wie.
4. Gehe in kleinen Schritten vor und konzentriere Dich immer nur auf ein konkretes Thema!
5. Lasse Dich so wenig wie möglich ablenken.
6. Suche Dir Menschen, denen Du vertraust, einen Mentor, der dich leitet,
7. Gestalte Dir eine Pinnwand mit allem, was Dein Ziel für dich bedeutet. Verwende Bilder, motivierende Zitate etc.
8. Stelle die Pinnwand an einem Ort auf, an dem Du sie oft siehst, z. B. im Büro oder in der Küche.
9. Sei neugierig auf alles, was auf Dich zukommt. Neugierde hilft Dir, in allem ein „kleines Wunder“ zu sehen und es zu genießen. Es hilft Dir, auf Entdeckungsreise zu gehen, statt nur auf das Endziel hinzuarbeiten.

Bleibe positiv, auch dann, wenn etwas weniger gut läuft. Du wirst überrascht sein, wie effektiv und klar Du sein kannst, wenn positive Gedanken und das Verständnis Deine Handlungen leiten.

