

## **GLÜCKS-Impulse Nr. 5:**

# **Veränderung durch beobachtende Präsenz**

**1. Veränderungen: Das neue Resonanzgesetz**

**2. Das Innere Kind im Neuen Jahr: Kennenlernen, Heilen, Adoptieren**

**3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz**

**4. Wahrhaftigkeit JETZT**

### **Liebe Abonnenten der GLÜCKS-Impulse!**

Wie viele von Euch wissen, gebe ich meine Wahrnehmungen und Tipps erst nach reiflicher Meditation, Erfahrung und Integration weiter. So ergeben sich die großen Zeiträume zwischen den einzelnen GLÜCKS-Impulsen.

Fühle Dich weiterhin ermutigt, meine hier niedergeschriebene und sehr persönliche Wahr-Nehmung für dich zu prüfen, in Frage zu stellen und - wenn Du möchtest - Dich mit mir darüber auszutauschen. Ich arbeite aktuell an der Eröffnung eines **Internet Blogs**, der uns allen eine gemeinsame Plattform zum Austausch bieten soll.

Es ist mir immer eine große Freude, wenn der eine oder andere Alltags-Tipp, das eine oder andere hier Erklärte Dir eine neue hilfreiche Erfahrung, einen Schritt zu Dir selbst hin ermöglicht.

Aktuell möchte ich Euch und Ihnen allen besonders den **GU-Ratgeber "Buddha für Pragmatiker"** (inkl. Übungs-CD) empfehlen.

**Nun wünsche ich GLÜCKS-Momente beim Lesen, Eintauchen und Ausprobieren.**

**Ältere Aussendungen der GLÜCKS-Impulse** kann man gerne kostenlos bei mir anfordern.

### **Bisherige Veröffentlichungen:**

#### 1. Mai 2012:

- \* Die Zeit der Einsamkeit ist vorbei
- \* Kraft Deines Herzens veränderst Du Deine Welt
- \* Mit negativen Emotionen von anderen Menschen umgehen
- \* Yoga verändert das Leben

#### 2. März 2013 - Zeit für ENT-FALTUNG:

- \* und wieder das Herz... der große Herz-Irrtum

- \* Der Mensch will lieben. Die Liebe will fließen.
- \* Tipp zum Thema "Angst auflösen"

### 3. Oktober 2013

- \* Die Neukalibrierung aus Höheren Welten
- \* Die Stadt der Juwelen - das 3. Chakra
- \* Stimmigkeit, Gedanken und Rollenbindung

### 4. Juli 2014

- \* Die Kraft der Unvoreingenommenheit
- \* Geheilte Weiblichkeit
- \* Nachsatz zur Neukalibrierung

### **An Ärzte und Menschen in gesundheitsbegleitenden Berufen:**

Ich empfehle vor allem jenen Menschen, die in gesundheitsbegleitenden Berufen arbeiten, sich neugierig in eine Yoga-Einheit oder einen Meditationsabend zu begeben. Was Sie selbst erfahren haben, können Sie dann Ihren Patienten empfehlen. Die wissenschaftlichen Beweise für die wunderbaren Wirkungen von Atmung, Meditation und Yoga-Körperübungen häufen sich zunehmend. Die Auswirkungen regelmäßiger Meditation sind u.a. sehr klar im GU-Ratgeber "Buddha für Pragmatiker" festgehalten. Sport ist zweifelsohne gesund - Sport allein kann aber in Vergleichsstudien mit den positiven Langzeitauswirkungen von Yoga, Atemschulung und Meditation nicht mithalten.

### **Einleitung:**

Im September 2014 bewegte sich in mir ständig der Themenkreis "Ein-Klang", "Gleich-Gewicht". Das drängte sich regelrecht auf. Ich begann also damals - wieder einmal -, meine scheinbar ganz banalen Bedürfnisse jeden Tag aufs Neue zu prüfen: Was hat für mich heute Stimmigkeit? Was tut mir gut, was nährt mich auf allen Ebenen? Wie möchte ich mich überhaupt ausdrücken? Dies legte ich um auf alle Belange des täglichen Lebens: Essen, Gespräche, Musik, Begegnungen, Termine, Arbeits-Ruhe-Rhythmus, Auswahl von Yoga-Übungen; wie viel denke ich, wie viel rede ich, wie lange und wann schlafe ich etc. Wieder stellte ich fest, wie zeitaufwendig es ist, ganz aufmerksam, wahrnehmend und beobachtend zu sein, bei allem, was man tut - aber eben auch, wie nährend diese Bewusstheit ist! Ja, das ist den scheinbar mühsamen Zeitaufwand wirklich wert! Und Hand aufs Herz: Was glauben wir denn zu "versäumen", wenn wir uns versuchsweise ein paar Tage Zeit nehmen, das stimmige Maß in allen Dingen - und die stimmigen Dinge/Menschen/Inhalte herauszufinden? Lege dies auf Deine persönliche Waagschale und entscheide Dich. Ich meine: Es ist den Versuch wert!

So möchte ich dies als ersten **Tipp fürs tägliche Leben** weitergeben:

**Prüfe täglich Deine Bedürfnisse.**

**Bleibe nicht in der scheinbar bequemen Gewohnheit ("Komfortzone").**

**Stelle Dir ganz einfache, aber bisher ungewohnte Fragen, z.B:**

- ❖ Mag ich heute wirklich ein Ei zum Frühstück - oder probiere ich lieber eine Banane? Trinke ich gerade genügend Wasser, oder zu wenig, oder zu viel?
- ❖ Atme ich in den Bauch?
- ❖ Möchte ich mit diesem Menschen jetzt reden? Will ich antworten?
- ❖ Ist es gut für mich, diese Veranstaltung auch noch zu besuchen, oder möchte ich mich lieber daheim in die Badewanne legen, schlafen, eine schöne Musik hören, lesen, meditieren?
- ❖ Sollte ich mal Yoga ausprobieren?

## **Ach ja.... Wie erkenne ich, dass eine Entscheidung richtig ist?**

Indem ich merke, dass sich mein Körper entspannt.

**"Unser gewohntes Ich ist die stärkste Gewohnheit, die wir aufgeben können."**

*(Dr. Joe Dispenza in "Ein neues Ich")*

### **1. große, kollektive Veränderungen: Das neue Resonanzgesetz**

Das Gesetz der Resonanz ist wahrscheinlich das bekannteste der sogenannten "Universellen Gesetze" oder auch "Geistigen Gesetze". Die Universellen / Geistigen Gesetze gelten weltweit, unabhängig von Kultur, Religion, Prägung, Alter, Region...

Kurz erklärt: Alles, das wir unbewusst ausstrahlen, findet im Außen eine gleiche Frequenz und wird gespiegelt. Vor allem betrifft das unsere unbewussten Emotionen und Gedanken bzw. Glaubenssätze.

#### **Fallbeispiel 1 - Gesetz der Resonanz-alt (3D-Modell):**

Ich bin irgendwie schlecht drauf, hab jetzt aber keine Zeit, nachzudenken, warum. Ich bemühe mich, gut drauf zu sein, reiße mich zusammen. Geht schon wieder. Ich gehe zum Bäcker. Die Verkäuferin verhält sich seltsam. Als ich gehe, denke ich mir "furchtbar, wie die sich heute benommen hat". Ich gehe arbeiten und bekomme langsam das Gefühl, dass heute einige Menschen schlecht drauf sind. In der Mittagspause muss ich länger als sonst auf mein Essen warten, und das schmeckt dann auch nicht besonders. (Vielleicht denke ich nebenbei noch "blöder Kellner, unfähiger Koch") Abends streite ich mit meinem Lebensgefährten (oder einer anderen sehr nahestehenden Person). Ich denke mir: Eh klar, heute sind ja alle so komisch. Ich fühle mich jetzt erst so richtig schlecht und die Emotionen überrollen mich (scheinbar unerwartet).

Irgendwann komme ich dann drauf: Die negative Schwingung ist von mir ausgegangen. Die anderen haben mir gezeigt, wie ich mich innerlich wirklich fühle.

#### **Fallbeispiel 2 - Gesetz der Resonanz-neu (4D und 5D-Modell):**

*Voraussetzung: Ich habe in den letzten Wochen / Monaten / Jahren irgendeine Art von Bewusstseinsweiterung erlebt: Meditation, Atemschule, Yoga, Einzeltermine... Das Thema Präsenz hat mich beschäftigt. Ich übe mich in Achtsamkeit / Kontemplation.*

Ich bin nicht 100%ig in meiner Kraft. Beim Blick in den Spiegel denke ich mir "puh, irgendwie sehe ich heute so aus, wie ich mich fühle - nicht ganz gut". Ich nehme mir ein paar Minuten Zeit und bemerke, dass ich heute aus meiner Selbstliebe gefallen bin - ich bin mit mir selbst nicht ganz zufrieden. Ich erkenne und respektiere das, erkenne ev. auch gleich den Grund dafür (was ja schon ein Riesenschritt ist) und weiß, dass sich diese leichte Gedanken- oder Emotionswelle wieder legt. Ich habe fest vor, mir heute so rasch als möglich Zeit für mich zu nehmen, um das aufzuräumen. Ich fühle mich noch nicht ganz wohl, da begegne ich einer lieben Bekannten. Auch sie meditiert regelmäßig. Sie strahlt mich an und sagt ganz unerwartet "Du bist so ein schöner Mensch, dich muss man einfach lieben, lass dich umarmen. Schön, dass es dich gibt". Ich bin zu Tränen gerührt und kann es gar nicht glauben, welches Geschenk! Wenige Stunden später umarmt mich ein Klient nach einer Yoga-Einheit und sagt mir, dass ich eine so schöne Ausstrahlung habe. Und am nächsten Tag wiederholt sich dies mit einem dritten Menschen. Alle drei nehmen etwas wahr, das ich an mir gerade nicht wahrnehmen kann.

#### **Was geschieht hier?**

In einer höheren Frequenz und durch bewusstes Wahrnehmen bemerke ich schon die kleinste innere Unruhe. Meine Grundschwingung ist aber höher als früher. Menschen, die selbst auch eine hohe Schwingung haben, gehen nicht mit der kleinen "Störung" in Resonanz, sondern mit meiner erhöhten Grundschwingung, und sie erinnern mich ohne es zu wissen daran.

Kurz gesagt:

**Bewusste Menschen spiegeln anders -**

**Sie erinnern Dich an die Melodie Deines Herzens.**

DAS ist das NEUE Gesetz der Resonanz!

Und DAS ist eine sehr große Sache, eine wirklich große Veränderung.

### **Tipp für den Alltag:**

**Beobachte doch in der nächsten Zeit und mache Dir Notizen:** Wer erinnert mich an meine Herzensmelodie? Wer bringt mich wieder zu mir, wenn ich den Kontakt zu meiner wahren Kraft oder Schönheit oder Größe oder Würde verloren habe? Wer liebt mich, auch wenn ich mich gerade selbst nicht liebe oder liebenswert fühle?

Ich würde mich zu diesem Punkt ganz besonders über Eure Feedbacks freuen.

Wenn Du das Wissen über das Neue Resonanzgesetz in Deinem Bewusstsein trägst und beobachtest, wird sich auch für Dich sehr rasch herauskristalisieren, wer Deine wahre Melodie, Deine wahre Frequenz hinter einem kleinen Unwohlsein empfangen kann, wer mit Deinem wahren Selbst mitschwingt.

## **2. Das Innere Kind - aktueller denn je!**

Das Innere Kind betrifft jeden Menschen.

Der Begriff "Das Innere Kind" steht für alle Prägungen aus unserer Kindheit. Alle Erfahrungen, Schocks, Emotionen und Geisteshaltungen, Gedanken und Verhaltensstrategien, die wir damals entwickelt haben und die sich heute als Erwachsene/r eigentlich nicht mehr gut anfühlen. Alles, das sich in uns verselbständigt hat an Gefühlen, Gedanken, Handlungsweisen, Verhaltensmustern. Typische Inneres-Kind-Gefühle sind: Ohnmacht, Eifersucht, Wut, Traurigkeit, im Stich gelassen, Kränkung, Hass, Rachsucht, Angst, Ausgeliefert sein, Hilflosigkeit, Orientierungslosigkeit, Zorn, Ärger etc. Dies sind keine Erwachsenen-Gefühle. Sie machen unfrei, sie schränken ein. Sie verursachen Leid, Schmerz, Trennung.

Wie die meisten von Euch wissen, ist das Innere Kind einer meiner Arbeitsschwerpunkte. Seit September 2015 bemerkte ich einen enormen Anstieg des Interesses an meiner Inneren Kind Arbeit, sowohl bei Einzelterminen, als auch bei Vorträgen und Workshops.

Nach Rücksprache mit meiner geschätzten Freundin und Kollegin Dr. Ina Blaas, die ja u.a. begnadete spirituelle Astrologin ist, fand ich mich bestätigt, denn im Jahreshoroskop 2015 zeigt sich auch sehr klar, dass wir in diesem Jahr besonders viele Möglichkeiten bekommen werden, unser "Kindheits-Ich" auf seinen Wahrheitsgehalt zu prüfen, die als Kind entwickelten Emotionen, Gedanken, Geisteshaltungen und Strategien zu erkennen und aufzulösen.

### **Empfehlung - Übungen für das Innere Kind, Vertrauen aufbauen:**

Tag 1 - KENNENLERNEN:

*Ziehe Dich in einen ruhigen Raum zurück und gehe in die Alpha-Phase (z.B. Regenbogenmeditation, Atemübung, geführte Meditation/CD).*

*Entspanne Dich, entspanne Dich, entspanne Dich.*

*Vor Deinem inneren Auge erscheint nun Dein Inneres Kind. Wenn Du nichts siehst, so spüre einfach nur in Dich hinein: Wie fühlst Du Dich, wenn Du an Dein Inneres Kind denkst? Nimm nur wahr, wie Du Dich fühlst.*

*Spüre zum Inneren Kind hin - welchen Eindruck macht es auf Dich?*

*Gibt es etwas, das Du tun oder sagen möchtest?*

*Ist es Dir vertraut? Möchtest Du es umarmen? Spüre, wie viel Nähe heute stimmig ist, und verhalte Dich dementsprechend.*

*Liebe dieses Kind. Hülle es in die reine, bedingungslose Liebe und segne es. Nimm es dann wieder in Dein Herz auf.*

#### Ab dem 2. Tag - VERTRAUT MACHEN:

*In den nächsten Tagen wende Dich immer wieder dem Inneren Kind zu und schaffe ihm in der unendlichen Weite und Tiefe Deines spirituellen Herzens "Räume": ein schönes Kinderzimmer mit Kuschelnest, Spielplatz, Walderlebnisweg mit Baumhaus, einen Badesee,... egal was dieses Kind braucht, Dein Herzensraum steht für die unendliche Weite - und dort richtest Du alles für das Kind so ein, dass es sich wohl fühlt!*

#### Wenn Ihr vertraut seid - IN DEN ALLTAG INTEGRIEREN:

*Frage Dein Inneres Kind auch hin und wieder, z.B. beim Einkauf, was es von einem Kleidungsstück hält, welche Farbe ihm an Dir gefällt. Berate Dich mit ihm. Habe auch immer wieder Spaß mit dem Inneren Kind, spiele mit ihm, male mit ihm, tauche mit ihm...*

#### Sobald Ihr ganz enge Freunde geworden seid - ADOPTION:

*Frage Dein Inneres Kind: "Möchtest Du, dass ich ab jetzt Deine Mutter und Dein Vater bin?" Sage ihm ca. folgenden Inhalt: "Ich möchte Dich gerne bei mir leben lassen, Dich beschützen und begleiten, mit Dir spielen und lachen, und wenn Du Trost brauchst, will ich Dich trösten. Ich will ab jetzt ganz für Dich da sein, für immer. Ich will Dich nie alleine lassen."*

*Wenn Dein Inneres Kind einverstanden ist, hole es zu Dir (entweder auf Deinen Arm, oder stelle Dich so hinter das Kind, dass Du ihm beschützend die Hände auf die Schultern legst, oder nimm es an der Hand). Nun stell Dir vor, wie Deine Eltern vor Euch erscheinen. Sage Du den Eltern: "Ich bin jetzt erwachsen und übernehme die volle Verantwortung für dieses Kind. Ich adoptiere es. Ich danke Euch, Ihr habt Eure Rolle als Eltern so gut wie möglich gemacht, aber jetzt gebe ich Euch frei." Wenn es noch etwas zu sagen gibt, dann tue dies.*

*Dann sage "Geht Ihr jetzt Eurer Wege, wir gehen unseren Weg." Du und das Innere Kind, Ihr dreht Euch um und Du lässt auch die Eltern sich umdrehen. Ihr geht in entgegengesetzte Richtungen davon.*

*Eventuell feiere noch mit Deinem Inneren Kind, dass Ihr jetzt für immer beisammen sein könnt, und lasse es dann zu einem kleinen Lichtpunkt werden, den Du in Dein Herz aufnimmst.*

*Solltest Du bei dieser Übung irgendwelche Probleme haben, so empfehle ich Dir, einen **Einzeltermin** bei mir zu vereinbaren. Es kann z.B. sein, dass das Innere Kind gar nicht sichtbar, greifbar oder spürbar wird, oder dass es sich in einem extrem schlechten Zustand (ev. sogar tot) zeigt, oder dass Du Dich emotional überfordert fühlst. In diesen Fällen brauchst Du eine Begleitung.*

Es ist Zeit, wirklich erwachsen zu werden, sich wirklich zu lösen vom "alten Ich". Die Körperchemie spielt dabei eine enorme Rolle, denn durch das konditionierte Verhalten haben wir ja nie mehr geprüft, ob unsere Fühlens-, Denkens- und Verhaltensabläufe in gewissen Situationen überhaupt noch stimmig sind. Der Körper hat die Kontrolle übernommen, er ist süchtig nach den alten Emotionen und produziert sie in gesteigertem Ausmaß (wie bei jeder Sucht, muss die Zufuhr erhöht werden).

### **Empfehlung 4-Wochen-Programm zum Auflösen der alten Emotionen, Gedanken, Geisteshaltungen und Strategien:**

Diese Übungsabfolge durfte ich schon im Jahr 1998 bei Prof. Mag. Margarita Zinterhof kennen lernen. Ich selbst habe sie über all diese Jahre immer wieder angewendet - Emotion für Emotion, Strategie für Strategie konnte ich damit transformieren.

Mittlerweile hat der Neurowissenschaftler Dr. Joe Dispenza wissenschaftlich belegt, dass sich die synaptischen Verbindungen im Gehirn, die Körperchemie und somit das Ich wesentlich verändern. Du erhältst tatsächlich ein neues Leben. In seinem Buch "Ein neues Ich" kannst Du all dies ausführlichst nachlesen.

*Nimm Dir was zu schreiben und ziehe Dich zurück. Gehe in Dich und frage Dich: Welche unangenehme Emotion habe ich am öftesten gespürt - und will sie eigentlich nicht mehr spüren? (Ohnmacht, Wut, Traurigkeit...)*

*Dann mache Dir klar: Wenn ich diese Emotion verspüre, was denke ich dann? (z.B. "Man kann sich auf niemanden verlassen.") Und diese Gedanken - zu welcher Geisteshaltung führen die, welche Haltung nehme ich dem Leben gegenüber, einer bestimmten Menschengruppe gegenüber ein.*

*Mache das 1-2 Wochen lang täglich und stelle Dir vor, Du würdest all dieses alte Fühlen, Denken, Handeln an eine höhere Instanz abgeben, die Dich unendlich liebt und für nichts verurteilt. (Wie auch immer Du Dir diese vorstellst und wie auch immer Du diese Instanz benennen möchtest - Höherer Geist, Höchste Intelligenz, Quantenfeld, Gott... es gibt zahlreiche Möglichkeiten.)*

*Beobachte Dich in den nächsten Tagen, und so oft dieser alte Automatismus sich wieder einschalten will, sage Dir innerlich "nein, das bin ich nicht mehr. Ich gebe dieses alte Ich auf. Ich verändere mich zu meinem Besten." Oder frage Dich, wenn Du so einen destruktiven, sich automatisch wiederholenden Gedanken aufschnappst: "Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Ist dieser Gedanke überhaupt wahr?" (Es ist ähnlich wie in der Waschmittel-Werbung, wo die Menschen sich einen Grauschleier nach dem nächsten abziehen.) Allein schon durch Bewusstmachung und Beobachtung dieser alten automatisierten Abläufe in Deinem Körper und in Deinem Verhalten beginnst Du, sie aus Dir herauszulösen und die Informationen im Gehirn und im Körper zu verändern. Achtung - der Körper wehrt sich gerne dagegen, dass wir ihm sein "Suchtmittel" (in diesem Fall den gewohnten, unangenehmen Hormoncocktail inklusive Gedankenkonstrukten und Geisteshaltungen) entziehen. Bleibe dran!*

*Mache nach diesen 1-2 Wochen 21 Tage lang täglich 1-2 Mal (am besten gleich nach dem Munterwerden und kurz vor dem Schlafengehen) eine meditative Übung:*

*Zuerst begib Dich in eine ruhige, verweilende, beobachtende Stimmung (z.B. durch eine Atemübung). Übergib dann die alten Emotionen und Gedanken einem höheren Geist, einer lenkenden liebenden Intelligenz, und sage oder denke dabei daran: "Ich lasse die Wut los und alle damit verbundenen Gedanken, meine destruktive Geisteshaltung und mein unstimmiges Handeln und Reden. Ich bin das nicht mehr. Ich will mich so fühlen und so nach Außen präsentieren, wie ich in meinem optimalen Zustand bin."*

*Dann frage die Dir innewohnende höchste Intelligenz: Wer wäre ich in meinem optimalen Zustand, in meiner vollen Würde, in meiner wahren Größe? - Lasse ein Bild entstehen,*

*sieh Dich, nimm Deine Ausstrahlung wahr. Frage Dich: Wie würde ich dann über mich, das Leben und die Menschen denken? Wie würde ich reden, gehen, handeln? Stelle Dir all dies ganz konkret vor. Du kannst Dich ev. an Menschen orientieren, die Du bewunderst oder die Dir Vorbild waren oder sind.*

*Nun das Wichtigste: Spüre nun das Gefühl, das Du hättest, wenn Du schon diese Person wärest. Lasse es durch Deinen ganzen Körper strömen. Erlebe Deinen optimalen Zustand voraus.*

So übst Du mental Dein "freies und wahres Ich" ein. Deine Hormone verändern sich. Deine Gedanken verändern sich. Dein Resonanzkörper verändert sich.

Wundere Dich nicht, wenn Du in dieser Zeit oft nicht weißt, wie Du reagieren sollst oder wie es Dir geht. Das ist ein gutes Zeichen! Du bist dann genau am richtigen Weg!

**Wenn Du bei diesem Veränderungsprozess Begleitung oder Unterstützung wünschst, melde Dich gerne bei mir.**

### **Empfehlungen:**

- ❖ *Einzeltermin bei mir - Zeitpunkt nach Vereinbarung. Kosten 1 Std. € 60,-.*
- ❖ *CDs von Robert Betz: "Befreie und heile das Kind in Dir"; "Der Vater Deiner Kindheit"; "Die Mutter Deiner Kindheit" (Achte darauf, die jeweilige Meditations-CD zu bestellen, es gibt nämlich gleichnamige Vortrags-CDs)*
- ❖ *CDs von Prof. Mag. Margarita Zinterhof, bei mir erhältlich, auf jeder CD sind 3 Meditationsübungen darauf, pro CD € 19,-:*
  - "Liebe die stärkste Kraft im Universum" (Übung "Ich bin wertvoll")*
  - "Energie und Harmonie 4" (Übung "Das Innere Kind")*
  - "Energie und Harmonie" (Übung "Kristalltechnik")*
  - "Sicher - einzigartig - souverän" (Übung "Vorausserleben einer entscheidenden Situation")*
- ❖ *CDs von Susanne Hühn zum Inneren Kind*

### **3. Kontemplation - Stille und Heilung in der Präsenz**

Das Wort hat fast jeder schon gehört. Aber was heißt es wirklich? Heutzutage wird sehr auf das Wort "Achtsamkeit" verwendet, teils auch das Wort "Entschleunigung", wenn es eigentlich um Kontemplation geht.

Willigis Jäger, Benediktinermönch und Zen-Meister, erklärt in seinem schönen Buch "Kontemplation" sehr anschaulich, worum es geht und wie man mehr und mehr in ein kontemplatives Leben findet. Er sagt, Kontemplation sei die Spiritualität des 21. Jahrhunderts. Ich teile diese Meinung.

Ich darf hier aus dem Buch "Kontemplation - ein spiritueller Weg" zitieren:

*"Die Wirkung des kontemplativen Gebetes führt in die Achtsamkeit des Augenblicks. Sie hat bereits ihren festen Platz in der Medizin. Die klinischen Anwendungen sind heute vielfältig: Studien berichten etwa von Erfolgen bei der Behandlung von Stresssymptomen, chronischem Schmerz, Depression und Borderline Symptom. Nach neuesten Erkenntnissen schärft die Kontemplation das Körperempfinden und hilft, sich von der Last negativer Gedanken emotional zu lösen. (...)"*

Für mich persönlich heißt Kontemplation: Ich begeben mich in ein beobachtendes Gewahrsein. Ich reagiere nicht, ich agiere bei vollem Bewusstsein und in voller Präsenz. In jeder Yoga-Übung kontempliere ich, ebenso in jeder Atemübung.

### **Empfehlung für den Alltag: Kontemplationsübung Stilles Sitzen**

ca. 15 Minuten täglich - mit regelmäßigem Üben verkürzt sich die Dauer, weil Du lernst, Dich schneller auf einzelne Körperbereiche zu konzentrieren und diese zu entspannen. Diese Übung ist für die meisten Menschen auch am Arbeitsplatz durchführbar. Übe sie zuerst daheim, um die Dauer zu verkürzen (3-5 Min.), sodass sich diese Übung im Arbeitsleben einbauen lässt.

*Wenn Du sitzt, spüre Deine Sitzbeinhöcker. Nimm dann den Kontakt Deiner Füße zum Boden wahr. Richte Dich von der Sitzunterlage ausgehend auf: Beckenboden, Kreuzbein, Lendenwirbelsäule, Brustwirbelsäule, Halswirbelsäule. Entspanne nun Nacken, Schultern, Schulterblätter, Arme und Hände. Spüre und entspanne Scheitel, Stirn, Wangen und Kiefer. Lasse die Augen geöffnet, ohne etwas zu fokussieren. Lasse auch die Zunge ganz entspannt im Mund liegen.*

*Lege Deine Hände so auf den Oberschenkeln ab, dass Du keine Anspannung im Schultergürtel verspürst. Lasse die Arme wie Schnüre aus dem Körper hängen, teilnahmslos, kraftlos. Lege die Hände mit den Handinnenflächen nach oben gedreht so vor Deinem unteren Bauch ineinander, dass die Daumen ganz sanft einander berühren. Entspanne nochmals bewusst Handgelenke und Hände.*

*Atme durch die Nase sanft ein und aus. Spüre den Atem einströmen, spüre wie die Temperatur der Atemluft sich während des Einatmens verändert und mache Dir bewusst, wie weit Du der Atemluft in Deinen Körper hinein folgen kannst - bis wohin ist ihr Einströmen, ev. das Verteilen im Körper für Dich jetzt wahrnehmbar? - Spüre dann das Ausströmen der Atemluft. Wie fühlt sich das Einatmen an? Wie fühlt sich das Ausatmen an? Machst Du eine Atempause?*

*Nun nimm alles Äußere wahr, ohne darauf zu reagieren: Geräusche, ev. Bewegungen oder Veränderungen im Raum um Dich, Luftzug.*

## **4. Wahrhaftigkeit JETZT**

Alle vorangegangenen Kapitel führen Dich hin zu dem was Du eigentlich nicht mehr sein willst - und zu dem Dahinter, das sich in Dir entfalten möchte. DU - in Deiner wahren Größe, Würde und Macht. Mache Dir mehr und mehr bewusst: Wie gebe ich mich nach Außen - und wie sieht es in mir drinnen wirklich aus? Schließe diese "Lücke" zwischen dem präsentierten Ich und dem inneren Ich mehr und mehr. Der Weg dorthin führt natürlich über Momente, in denen ich plötzlich "Nein" sage, obwohl ich in ähnlichen Situationen davor schon hunderte Male "ja, gerne" gesagt hatte, oder in denen ich nicht antworten kann, weil ich noch keine Antwort habe. Sei so mutig. Werde Dein neues Ich und erhöhe dadurch Deine Frequenz, Dein Charisma, Dein Fühlen, Dein Leben.

Wahrhaftigkeit im Alltag heißt für mich nicht, dass ich vor jedermann einen Seelenstrip-tease vollziehe. Für mich bedeutet Wahrhaftigkeit, dass ich z.B. nicht sofort reagiere, weil ich nicht weiß, wie ich reagieren möchte, wenn ich mein freies Ich bin. Sie hat also mit Zeit nehmen, hinspüren, wahrnehmen was in mir abläuft zu tun.

Für mich ist Wahrhaftigkeit ein Weg, frei zu werden vom "alten Ich", von der hormongesteuerten konditionierten Persönlichkeit.



## **Empfehlung:**

*Wenn es einen Menschen gibt, dem Du wirklich vertraust und der Dich schon in Situationen und emotionalen Zuständen erleben durfte, die Du sonst nicht so gerne teilst, und der Dich trotzdem immer liebevoll und respektvoll behandelt, dann empfehle ich Dir folgendes:*

*Wenn Du Dir entsprechend der Übung in Kapitel 2. (Inneres Kind) klar gemacht hast, welche Strategien Du entwickelt hast, und dass Du Dich nach Außen hin anders gibst, weil Du Dich sonst nicht liebenswert fühlst, dann erzähle dies zu einem passenden Zeitpunkt, in dem Ihr Euch nahe seid, diesem Dir nahestehenden Menschen. Das könnte ca. so lauten:*

*"Ich habe so getan, als wäre ich sehr stark und mutig, weil mir meine innere Schwäche Angst macht und ich fühle mich so verletztlich und unzulänglich, wenn ich diese Angst spüre. Es hat mir geholfen, mich nach Außen hin ganz anders zu geben, als ich mich innerlich in Wahrheit gefühlt habe. Ich hatte Angst, nicht liebenswert zu sein, wenn ich ausspreche, dass ich mich hilflos fühle oder dass ich Hass empfinde."*

Aus meiner Erfahrung kann ein solch intimes Gespräch Eure Freundschaft enorm vertiefen und bereichern. Sich in diesem Ausmaß zu öffnen, ist ein Geschenk. Du ziehst wieder einen Grauschleier ab - und der andere bekommt die Chance, das selbe zu tun. Du lässt in Dich hineinblicken.

Ich darf diese GLÜCKS-Impulse mit einem Satz abschließen, der über meiner gesamten Arbeit steht:

## **Würde heißt: Es gibt nichts, wofür ich mich schämen muss.**

*Wie immer, erhältst Du diese GLÜCKS-Impulse als kostenlosen GLÜCKSKIND®-Service. Auf Anregung einiger meiner befreundeten KlientInnen möchte ich bekannt geben, dass Du - wenn Du möchtest - eine freie Spende dafür geben **kannst**. Bitte fühle Dich keinesfalls dazu verpflichtet.*

IBAN: AT772050303300817966

BIC: SPIHAT22XXX

Empfänger: Sigrid Gleinser, A-6167 Neustift, Gasteig 2 Zweck: Glücksimpulse

**Herzlichst, Euer GLÜCKSKIND® Sigrid Mara**

GLÜCKSKIND® Sigrid Mara Gleinser - Leitung der GLÜCKSKIND® Akademie  
Dipl. Intuitions- und Bewusstseinstrainerin, Dipl. Mentaltrainerin  
Dipl. Yoga Seva-Yogalehrerin, Atemtrainerin  
Praxis: Kirschentalg. 16e, A-6020 Innsbruck  
[www.glueckskind.co.at](http://www.glueckskind.co.at) ☺ [sigrid.gleinser@glueckskind.co.at](mailto:sigrid.gleinser@glueckskind.co.at)  
Tel. +43 (0)676 606 85 84

Wenn Du die GLÜCKS-Impulse nicht mehr erhalten möchtest, schicke mir bitte eine Antwortmail "keine Zusendungen mehr", dann nehme ich Dich selbstverständlich aus dem Verteiler!