

Inneren Widerstand loslassen

Eine simple Übung für deinen Alltag

Achte in deinem Alltag darauf, **wie oft du im Widerstand** bist:

- Wie oft du *DENKST*, dass irgendetwas *anders* sein sollte, als es jetzt gerade ist – oder etwas *nicht* sein oder passieren sollte.
- Wie oft du enttäuscht, verärgert, frustriert oder traurig bist, weil jemand nicht so ist, wie du *DENKST*, dass dieser Mensch sein sollte.
- Wie oft du *DENKST*, dass du selbst anders sein, dich anders verhalten oder anders fühlen solltest, als du es eben tust.
- Wie oft du enttäuscht, verärgert, frustriert oder traurig bist, weil du nicht so bist, wie du *DENKST*, dass du sein solltest.

Du wirst womöglich erstaunt sein, wie häufig dein DENKEN auf mehr oder weniger subtile Weise Widerstand gegen die Wirklichkeit leistet.

Fang bloß nicht an, dich dafür zu verurteilen! Sonst tappst du gleich wieder in dieselbe Falle.

Beobachte, **in welchen Situationen** das passiert, z. B.: wenn du unter Zeitdruck stehst, Fehler passieren, du lange warten musst, im Stau steckst, jemand unfreundlich zu dir ist, du kritisiert wirst, du vor dem Spiegel stehst oder mehr gegessen hast als du wolltest.

Mach dir bewusst, dass dein **Verstand gerade eine bestimmte Vorstellung oder Erwartung** hat, wie die Dinge *sein sollten* oder *nicht sein sollten*. Mehr nicht! Lass die Idee einfach los.

Mir hilft es, **ein paar Mal bewusst zu atmen** und zu spüren, wie mit jedem Ausatmen innerer Widerstand und Spannung abfließt. Der Körper lässt sofort los.

Das heißt nicht, dass du alles gut finden oder gar lieben musst.

Es bedeutet wahrzunehmen, was da ist, ohne dagegen anzukämpfen. Ohne dich und deine Lebensenergie deswegen zu blockieren.

- Andere Menschen dürfen so sein, wie sie gerade sind.
- Du darfst so sein, wie du gerade bist.
- Das Leben darf so sein, wie es gerade ist.

VOLLER LEBEN. LEICHTER WERDEN.

Das anzunehmen, was ist, **befreit dich sofort aus deinem mentalen Gefängnis** und verbindet dich wieder mit deinem Sein.

Und dann frag dich:

Was will ich jetzt daraus machen?

Alles, was jetzt ist, ist quasi dein Ausgangsmaterial, mit dem du deine Zukunft kreierst. Ohne zusätzliche Geschichte und ohne Drama in deinem Kopf, wird dir das wesentlich besser gelingen.

Der nächste Schritt

Wenn du einen Schritt weiter gehen möchtest, wanderst du auf die **schöpferische BewusstseinsEbene**. Du schlüpfst also in die **Schöpfer-Rolle**.

Statt einfach nur anzunehmen, was ist, sagst du dir innerlich:

Ich habe diese Erfahrung erschaffen!

Ja, manchmal ist das sau schwierig zu erkennen, und noch schwieriger zu akzeptieren. Experimentiere mit der Idee!

Wiederhole den Gedanken einfach ein paar Mal und schau, was sich innerlich verändert.

Wenn du jetzt *nicht* annehmen kannst, dass du das erschaffen hast, dann nimm einfach an, dass du das nicht annehmen kannst. So einfach ist es.

