Michèle Anjali Friedli

Mut im Bauch

Mit Energie und Freude den Neubeginn meistern

Sorriso
VERLAG
books that make you smile!

Michèle Anjali Friedli

Mut im Bauch

Mit Energie und Freude den Neubeginn meistern

Sorriso
VERLAG

Impressum

© 2015 sorriso Verlag GmbH, Radolfzell am Bodensee

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, sowie Verbreitung durch Bild, Funk, Fernsehen und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Tonträger und Datenverarbeitungssysteme jeder Art nur mit schriftlicher Genehmigung des Verlags.
Die Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft, dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Der Verlag weist ausdrücklich darauf hin, dass im Text enthaltene externe Links vom Verlag nur bis zum Zeitpunkt der Buchveröffentlichung eingesehen werden konnten. Auf spätere Veränderungen hat der Verlag keinerlei Einfluss. Eine Haftung des Verlags für externe Links ist stets ausgeschlossen.

Lektorat: Dr. Ulrike Brandt-Schwarze
Korrektorat: Bianca Weirauch
Layout, Umschlaggestaltung und Satz:
KONTRASTE – Graphische Produktion, Björn Fremgen
Druck und Bindung: booksfactory.de

ISBN: 978-3-946287-58-2

1. Auflage 2015

Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

www.sorriso-verlag.com

Jetzt Teil der sorriso community werden unter:

Bildnachweis:
© Umschlagfoto Cover: sarininka/123rf.com
© Löwe mit Krone: Svetlana Alyuk/123rf.com
© Abbildungen im Text: Matrix Live
© Autorenfoto: Michèle Anjali Friedli, Fotograf: Karem Albash

sorriso
VERLAG

Inhalt

Aufbruchstimmung 7

Der selbstbestimmte Neubeginn 13

Die zwölf Lebensbereiche 16
- Partnerschaft – Familie – Kontakte 17
- Beruf – Berufung – Finanzen 19
- Selbstausdruck – Kreativität – Selbstverwirklichung 20
- Fitness – Erholung – Wohlbefinden 22

Wünschen ist nicht gleich Wünschen 25
- Von kleinen und großen Wünschen 26
- Die drei Arten, sich etwas zu wünschen 27
- Die beiden Ebenen des Wünschens 28
- Was, wenn es nicht klappt mit dem Herzenswunsch? 29
- Die Rolle des Herzens 30
- Die Herzatmung 32

Der Aufbau der inneren Welt: die drei Ebenen 36
- Das Unterbewusstsein und seine Aufgaben 37
- Das Tagesbewusstsein: Vermittler zwischen Unter- und Überbewusstsein 39
- Das Überbewusstsein: die Ebene der Seele 43
- Die Kräfteverhältnisse in der inneren Welt 44

Mit dem richtigen Gefühl ins Handeln kommen 45
- Gefühle sind wie das Wetter 46
- Kleine Notfallapotheke für positive Gefühle 48
- Monkey-Mind, der negative Einfluss von Gedanken 49
- Die Sonnenmeditation: die Glückshormone wecken 51

Vom Opfer zum Schöpfer werden 53

Das Zusammenspiel der drei Ebenen 54
Die energetische Qualität der Gefühle 55
Raus aus der Angst 56
Die Trauer überwinden 59
Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen! 59
Hilfe annehmen können 60

Das Herz öffnen 63
Die Herzöffnung nach außen 63
Die Herzöffnung nach innen 64

Das Potenzial entfalten mit der Quantenheilung 66

Eine Lichtkugel erschaffen 70
Der rosarote Lichtball zur Unterstützung des Herzens 71
Der gelbe Lichtball zur Unterstützung im Bauchbereich 72
Der blaue Lichtball zur Unterstützung im Kopfbereich 72

Der offene Blick 73

Die Willenskraft richtig einsetzen 75

Die Zwei-Punkte-Technik nach Matrix Live 77
Alles dreht sich um die Absicht 80
Matrixen – der Ablauf 80
Offen, ruhig und klar 74
Wunschenergien freisetzen 84

Drei Meditationen für Positivität 90
Die Fülle-Dusche 90
Die Verbindung mit dem Seelenführer aufnehmen 91
Das Sternenlicht 93

Wie ich meinen Neubeginn matrixe 95
Kurzfristige und langfristige Wünsche matrixen 95
Die Ängste der anderen 98
Das Hier und Jetzt genießen 99
Das positive Ich-Gefühl täglich stärken 99
Normal ist, dass es dir gut geht 100

Anjali – weshalb ich meinen Namen geändert habe 102

Aufbruchstimmung

Mein liebster Neubeginn ist der frühe Morgen. Wenn es mein Terminplan zulässt, nehme ich mir die Zeit, um vor Sonnenaufgang aufzustehen. Im Dunkeln suche ich meine Kleider zusammen, damit ich meinen Partner Karem nicht wecke. Auf Zehenspitzen schleiche ich die Treppe hoch ins Wohnzimmer. Es befindet sich im Dachgeschoss und hat zwei große Fensterfronten mit einem weiten Ausblick bis nach Zürich und auf die umliegenden Wälder von Adliswil. Ich schlüpfe in bequeme Kleidung, mache mir mit dem Wasserkocher einen Tee und, wenn es nicht zu kalt ist, steige ich hinaus auf die Dachterrasse. Dort genieße ich einen Moment die frische Luft. Zurück im Wohnzimmer kuschle ich mich mit einer Decke in meinen Lieblingssessel und schaue mit dem dampfenden Tee in der Hand in die Weite. Während ich meinen Tee trinke, sehe ich den ersten hellen Lichtstreifen am Horizont auftauchen.

Die meisten Menschen um mich herum befinden sich noch im Land der Träume. Der Tag ist zu dieser Zeit frisch, still und unverbraucht. Das mag ich. Ein neuer Tag ist für mich ein Geschenk, das ich freudig in Empfang nehme. Alles ist offen, alles ist möglich, und vieles ist noch unbekannt. Ich sitze da mit den Glücksgefühlen eines kleinen Kindes, das sich mit Himmel und Erde verbunden fühlt und dem Leben vertraut.

Meistens beginne ich damit, mir ins Gedächtnis zu rufen, worauf ich mich an diesem Tag freuen kann. Ich visualisiere die bestmöglichen Resultate und bin dankbar für das, was ich bis jetzt in meinem Leben erreicht habe. An manchen Tagen weiß ich auch, dass Herausforderungen auf mich zukommen werden. In solchen Fällen schaue ich genau hin, wie es mir damit geht: Ich nehme das ungute Gefühl wahr und lasse es mit einer meiner Energie- und Bewusstseinstechniken los, auf die ich im Laufe dieses Buches noch näher eingehen werde. Dies mache ich so lange, bis sich meine Befürchtungen auflösen und ich wieder

zurück ins Vertrauen finde. Rio, mein Kater, gesellt sich häufig zu mir und nutzt meine ruhige und friedliche Stimmung, um sich ein paar Streicheleinheiten abzuholen.

Wenn meine Teetasse leer ist, widme ich mich der Morgenpraxis. Ich mache ein paar Yogaübungen aus meinem Repertoire oder führe eine Atemtechnik aus und hänge im Anschluss noch eine Meditation an. Mit dem zunehmenden Tageslicht spüre ich die aufkommende Energie der Morgenstunden. In den umliegenden Wohnhäusern werden immer mehr Menschen wach und starten in den Tag. Die Intensität nimmt von Minute zu Minute zu. Die betriebsame Energie ist für mich fast physisch greifbar. Sie wechselt von der erholsamen Stille und dem Frieden der Nacht zu einem freudigen und geschäftigen Treiben. Den Schwung dieser Energie nehme ich mit in den Tag. Wenn ich den Morgen auf diese Weise bewusst beginne, erhalte ich etwas, das ich ein „positives Ich-Gefühl“ nenne. Ich bin belebt, zentriert und im Vertrauen, dass ich den Herausforderungen des Tages gewachsen bin. Mit diesem bewussten Start in den Tag halten das positive Ich-Gefühl und die tragende Energie dahinter noch lange an. Dadurch bin ich tagsüber in meiner Kraft und kann viel mehr schaffen.

Genau so ist es mit jedem Neubeginn. Je bewusster ich ihn erlebe und je besser ich spüre, was ich darin brauche, und dies auch umsetze, desto einfacher und freudiger kann ein Neuanfang sein.

Zeiten des Neubeginns sind intensive Zeiten, in denen wir viel mehr mit uns selbst in Kontakt kommen als sonst. Läuft das Leben in geregelten Bahnen, stellt sich schleichend der sogenannte Alltagstrott ein: Wir gehen davon aus, dass wir genau wissen, was kommt, und dass es immer dasselbe sein wird. Dabei entsteht ein leicht abgestandener fahler Geschmack. Das erzeugt ein Gefühl, dass nichts Neues mehr kommt und wir einfach zu funktionieren haben.

Aber ist das so? Sind wir auf der Welt, um zu funktionieren wie Ameisen in einem Ameisenhaufen? Ich denke nicht. Für mich war das Leben schon immer ein großer Spielplatz, auf dem es so vieles zu entdecken und auszuprobieren gibt. Manchmal braucht es Mut und manchmal

kommen wir dabei vom Weg ab. Aber wer immer auf dem vorgespurten Pfad bleibt, der hinterlässt keine Spuren.

Ich bin über 40 Jahre alt, bin 14 Mal umgezogen und habe viele verschiedene Tätigkeiten ausgeübt. In jungen Jahren habe ich neben der Schule im Kinderzoo gearbeitet, Büros geputzt und auf Kinder aufgepasst. Später habe ich in einem beliebten Restaurant in Basel serviert, an der Rezeption eines Hilfswerkes gearbeitet und auf der Notschlafstelle für Frauen Nachtdienste getätigt. Anschließend wurde ich Krankenschwester, arbeitete als schulische Heilpädagogin, als Theaterpädagogin und als Kindergärtnerin.

In der Vergangenheit hatte ich einige langjährige Beziehungen. Einmal habe ich sogar geheiratet und mich später wieder scheiden lassen. Während all der Jahre tanzte ich leidenschaftlich gerne. Ballett, Jazz-Tanz, Hip-Hop, Südindischer Tempeltanz und zum Schluss über viele Jahre Salsa. Dabei lernte ich meinen jetzigen Partner Karem kennen und lieben. Seit Sommer 2010 bin ich glücklich mit Karem zusammen.

Mit ihm kam auch die Energiearbeit in Form der Zwei-Punkte-Technik (auch bekannt unter dem Begriff „Matrixen“) in mein Leben.

Karem und ich lernten das Matrixen mit großer Begeisterung bei *Matrix Transformation*. Karem hatte als Lizenznehmer Kurse angeboten, und ich hatte ihn dabei unterstützt. Gleichzeitig begann für uns beide eine intensive Zeit der Meditation und Bewusstseinsarbeit in einem Training namens „Kunst der Achtsamkeit“ von Nandi Devar. Damit steigerten sich unsere Achtsamkeit, unsere Bewusstheit und die Fähigkeit, in Meditationen Situationen des Alltags auf energetischer Ebene zu betrachten. Aus diesen neuen Fähigkeiten und dem damit verbundenen Wissen heraus entstand bei uns der Wunsch, das Matrixen nach unseren Vorstellungen umzugestalten. Wir wollten eigene Erfahrungen mit hineinbringen, eigene Anwendungen kreieren und die Technik inklusive der Sprache auf unsere eigene Art und Weise ausüben. Wir bedanken uns an dieser Stelle bei Ulrich Kieslich für seine wertvolle Arbeit und dass er uns die Möglichkeit gab, darauf aufzubauen.

Im März 2011 war der Zeitpunkt gekommen: Karem und ich wagten einen mutigen Schritt und gründeten mit *Matrix Live* unsere eigene Firma. Ich gab meine Stelle als Kindergärtnerin auf, brach mein Masterstudium an der Universität Fribourg in „Frühkindlicher Erziehung“ ab und widmete all meine Energie voller Vertrauen und innerer Zuversicht dem Aufbau von *Matrix Live*. Seither biete ich Coachings, Workshops und Ausbildungsseminare rund um die Transformation der inneren Welt nach *Matrix Live* an. Für mich war es ein großer Schritt, von der Sicherheit einer Angestellten zur Selbstständigkeit, und es war nicht immer einfach, die vielen Zweifel und Befürchtungen in Schach zu halten, die mit so einem Neuanfang auftauchen. Was mich antrieb, war der Wunsch, etwas zu bewirken, Menschen diese Technik auf meine Weise weiterzugeben. Dieser Wunsch war so groß, dass ich es wagte, und ich bin heute noch dankbar für mein damaliges Vertrauen.

Sowohl Karem als auch ich haben an einer Universität studiert und sind es daher gewohnt, zu forschen und zu entwickeln. Diesen Ansatz übernahmen wir für *Matrix Live*. Wir haben bis heute Freude daran, die Inhalte und Techniken laufend weiterzuentwickeln, und führen regelmäßig Befragungen unter ehemaligen Kursteilnehmern durch. Deren wertvollen Input beherzigen wir gern und setzen die neuen Erkenntnisse daraus in der Gestaltung von *Matrix Live* um. Zudem nutzen wir Meditationen und Bewusstseinsarbeit, um möglichst konkrete und wirkungsvolle Übungen zu kreieren, damit das Matrixen noch einfacher ausgeübt werden kann.

Wie du siehst, war mein bisheriges Leben durchzogen von Neuanfängen. Und ich habe hier nur die offensichtlichen aufgezählt. Jeder dieser Neuanfänge war ein Geschenk, für das ich dankbar bin, denn sie haben mich zu dem geformt, was ich heute bin. Ich brauchte Vertrauen und auch Mut, um meine unterschiedlichen Vorhaben in die Tat umzusetzen.

Es gab auch schmerzhafte Neuanfänge. Zum Beispiel, wenn eine langjährige Beziehung zu Ende ging. Aber auch im größten Schmerz habe ich den Neuanfang als innere Öffnung empfunden. Ich war zwar

traurig, aber ich fühlte mich lebendig, denn ich war in Kontakt mit mir selbst, und ich war in Bewegung. Ich setzte mich mit meiner inneren Welt auseinander. Mit Zweifeln, mit Befürchtungen, mit Hoffnungen, mit Ungeduld und mit Vertrauen. Alles war da, alles ließ mich innerlich wachsen und füllte meinen Rucksack mit Erfahrungen. Viele dieser Erfahrungen sind in dieses Buch miteingeflossen.

Wenn du dieses Buch in den Händen hältst, bist du bereit für eine Veränderung in deinem Leben. Denn ich habe es geschrieben, um dich dabei zu begleiten.

Es gibt viele Arten von Neuanfängen. Und ich bin sicher, auch du hast bereits viel Erfahrung darin. Vielleicht lebst du in einer Partnerschaft, die frischen Wind braucht. Oder du bist Single und wünschst dir endlich einmal einen Partner, der zu dir passt. Es mag sein, dass du nicht mehr glücklich bist in deinem Beruf und nun endlich deine Berufung leben willst. Vielleicht hast du Kinder, die bald flügge werden, und du hast keine Ahnung, wie es danach weitergeht. In solchen Momenten haben wir das Gefühl, in einer Sackgasse gelandet zu sein. Tief in uns wissen wir aber: *Das war noch nicht alles. Da gibt es noch mehr.* Und das ist tatsächlich so.

Jeder hat die Freiheit, sich zu ändern und neu zu beginnen, in jedem Moment, an jedem Ort und zu jedem Zeitpunkt des Lebens.

Ich möchte dich dabei unterstützen, dieses Abenteuer einzugehen und dich auf den Weg zu machen. Egal, ob du den Neuanfang aus eigenem Leidensdruck selbst gewählt hast oder ob er von außen auf dich zugekommen ist – das Wichtige ist, dass du dein Leben in die Hand nimmst und diese Chance nutzt, das Leben mitzugestalten.

Ich möchte dich nicht belehren und dir nicht die Welt erklären. Ich sehe dich als Experten mit vielen Erfahrungen aus Büchern, deiner Bildung und deinem bisherigen Leben. Ich lade dich ein, die Inhalte in diesem Buch mit deinen eigenen Erfahrungen und deinem Wissen abzugleichen. Was ich dir geben kann, ist gelebtes Wissen, hilfreiche

Übungen und persönliche Erfahrungen von mir und Menschen aus meinem beruflichen Umfeld.

All das soll dich in deinem eigenen Prozess unterstützen, indem du dir deine eigenen Gedanken dazu machen und deine eigenen weiterführenden Schritte ableiten kannst. Mein Wunsch für dich ist, dass du am Ende bestärkt und zuversichtlich den Weg in deinen Neubeginn beschreitest und deine Herzenswünsche leben kannst.

Der selbstbestimmte Neubeginn

Neuanfänge gehören zum Leben wie die Sonne, der Mond und die Sterne, die jeden Tag auf- und wieder untergehen. Alles, was wir erleben, hat einen Anfang, eine Mitte und ein Ende. Jedes Jahr, jeder Tag, jeder Atemzug. Der persönliche Neubeginn ist eine Zeit der Lebendigkeit. Während Routine uns eher schläfrig macht, sind wir im Umbruch hellwach. Wir sind intensiv im Kontakt mit uns selbst und stellen uns Fragen wie:

- Wie will ich leben?
- Was will ich in diesem Leben erreichen?
- Was will ich loslassen?
- Wo will ich etwas Neues anfangen?

Wenn wir uns auf das Abenteuer eines Neubeginns einlassen, so machen wir uns immer auch auf eine Reise zu uns selbst.

Der Neuanfang birgt dabei einerseits ein hohes Potenzial für die eigene Selbstentfaltung, und andererseits ist es eine Zeit der Unsicherheit. In einer Meditation habe ich einmal ein Bild erhalten, das gut zu dieser Situation passt. Stell dir vor, vor dir stehen zwei Stühle: der alte, bekannte und der neue, unbekannte. Der alte Stuhl passt nicht mehr, und vom neuen Stuhl weißt du noch nicht, wie er sich anfühlt. Das heißt, du kannst hoffen und vertrauen, dass es gut kommt, aber wissen tust du es erst, wenn du da bist. Viele Menschen bleiben auf dem alten Stuhl sitzen und warten auf den Moment, an dem sie wirklich sicher

sind, dass das Neue gelingen wird und schon ganz genau wissen, wie es auf dem neuen Stuhl sein wird. Diese Menschen bleiben nach meiner Erfahrung „hängen“ und werden den Schritt nicht wagen. Ihnen fehlt der Mut, sich der Unsicherheit zu stellen, die natürlicherweise zu jedem Neubeginn dazugehört.

Während deines Neubeginns werden immer auch Befürchtungen und Zweifel wachgerufen. Das ist normal, du kannst es einfach als Teil deiner Entwicklung ansehen. Vielleicht hast du dich gefragt, warum diese negativen Gefühle aufkommen. Es geschieht immer, wenn wir uns in einem Prozess befinden, in dem wir über unsere Grenzen hinauswachsen. Das ist zwar unangenehm, aber es ist ein Fakt, der sich nicht ignorieren lässt. Je umfassender der Neubeginn ist, desto größer sind die unbewussten Befürchtungen, die auftreten können. Doch wisse:

Eine Befürchtung ist ein Gefühl,
und Gefühle lassen sich verändern.

Eine Möglichkeit ist die Zwei-Punkte-Technik des Matrixens, die ich dir später noch vorstellen werde.

Neuanfänge müssen übrigens nicht schwierig sein, sie können auch Spaß machen! Es braucht die Bereitschaft, sich selbst genauer zu beobachten und die Entscheidung zu treffen, den Neubeginn wirklich zu tun – es zu wagen. Ich lade dich ein, in deiner jetzigen Situation deine Herzenswünsche auszugraben und sie schrittweise zu erfüllen. Dazu brauchst du Mut, Selbstvertrauen und einen klaren Willen.

Vielleicht denkst du: *Das hört sich gut an, aber das sind nicht gerade meine Stärken.* Diese Stärken zu entwickeln ist genau das, wobei ich dich in diesem Buch unterstützen möchte. Keine dieser Fähigkeiten kommt von allein. Man baut sie auf. Einige davon hast du im Verlauf deines bisherigen Lebens schon entwickelt, oder du konntest sie dir von deinen Eltern und der Umwelt abschauen. Diese Fähigkeiten sind ein Schatz, den du in deinem Neuanfang als Ressource mitnimmst. Andere Fähigkeiten kannst du dir Schritt für Schritt in deinem Tempo aneignen.

Ein Neubeginn besteht aus zwei entscheidenden Phasen. Da ist einmal eine innere stabile Basis, die ich das „positive Ich-Gefühl“ nenne, und da ist weiterhin die Selbstentfaltung, in der wir unsere Herzenswünsche entdecken und leben.

Haben wir in der Vergangenheit schlechte Erfahrungen gemacht oder tragen wir viele Ängste in uns, so ist die innere Stabilität noch zu brüchig, um dem Neuanfang freudig zu folgen. Wir krebsen zurück und bleiben im Alten hängen. Dies geschieht sogar dann, wenn wir wissen, dass uns das Alte nicht mehr gut tut. Das muss nicht sein! Wenn wir ein stabiles positives Ich-Gefühl haben, gelingt jede Veränderung leichter.

Der Aufbau des positiven Ich-Gefühls besteht aus einem Fundament aus Vertrauen, Selbstsicherheit, Zuversicht und einer Verbindung mit der Seelenebene. Das positive Ich-Gefühl stärkt unser Selbstvertrauen und die Herzenskraft. Alles in allem ist es ein Gefühl von innerer Stabilität und Positivität. Dies ermöglicht ein grundlegendes Vertrauen in sich selbst und in das Leben. Diese Basis zu schaffen, ist ein Prozess.

Sobald die innere, stabile Basis mit dem positiven Ich-Gefühl erst einmal gelegt ist, wird es einfacher, die richtigen Entscheidungen zu treffen und einschränkende Glaubensmuster loszulassen. Damit hast du die Kraft, auch tief sitzenden emotionalen Ballast zu transformieren und eine dauerhafte Veränderung herbeizuführen. Auf diese Weise kannst du dein Potenzial schrittweise entfalten und findest damit immer mehr deinen ganz persönlichen Platz im Leben.

Die zwölf Lebensbereiche

Um den Neubeginn fassbarer werden zu lassen, habe ich eine Einteilung in zwölf Lebensbereiche entwickelt. Diese soll dir helfen zu erkennen,

- wo im Neubeginn du gerade stehst,
- welche Bereiche dieser Neubeginn berührt und
- wo du schon über Ressourcen verfügst, die du für deinen Neubeginn nutzen kannst.

Die Darstellung der zwölf Lebensbereiche kannst du dir vorstellen wie einen Apfelbaum. Die Wurzeln und der Stamm bilden das Fundament des positiven Ich-Gefühls, die Krone symbolisiert die zwölf Lebensbereiche, die Blüten und Äpfel sind die realisierten Wünsche, die in deinem Leben Früchte tragen. Ist ein Baum schwach oder krank, wird er in diesem Jahr keine Früchte tragen. Er braucht all seine Kraft, um sich selbst zu stabilisieren und zu regenerieren.

Im **ü**bertragenen Sinn ist diese Stabilität und Kraft unser positives Ich-Gefühl. Es bildet die Basis jeder positiven Veränderung. Ist dieses Gefühl schwach, so haben wir nicht genug Energie, um die Früchte unseres Lebens entwickeln zu können. Die Selbstentfaltung kann nur dann stattfinden, wenn das positive Ich-Gefühl gut verwurzelt ist. Jede Veränderung bringt Unsicherheit und damit eine Destabilisierung des Baumes mit sich. Das positive Ich-Gefühl wird dir dabei helfen, diese Unsicherheit auszuhalten und im Vertrauen einen Schritt nach dem anderen zu tun – bis du am Ziel bist!

Die zwölf Lebensbereiche sind in vier übergeordnete Gruppen eingeteilt, die thematisch miteinander verwandt sind:

1. Partnerschaft – Familie – Kontakte
2. Beruf – Berufung – Finanzen
3. Selbstausdruck – Kreativität – Selbstverwirklichung
4. Fitness – Erholung – Wohlbefinden

Schauen wir uns diese Bereiche gemeinsam an:

Partnerschaft – Familie – Kontakte

Beziehungen prägen tagtäglich unser Leben. Der Mensch ist ein Beziehungswesen und sucht den Austausch mit anderen Menschen. Nichts macht uns so viel Freude wie unsere Beziehungen, und nichts kann uns gleichzeitig so viel Leid zufügen. Beziehungen zu leben heißt, ein Leben lang bereit zu sein zu lernen. Jeder Mensch in unserem Umfeld trägt zu diesem Lernen bei und ist damit ein wichtiger Bestandteil unserer Wachstumsmöglichkeiten. In Beziehungen lernen wir einerseits, uns zurückzunehmen, und andererseits, für unsere Bedürfnisse einzustehen. Beides ist wichtig – vor allem im Bezug auf einen Neubeginn. Wir haben nicht nur Beziehungen zu Menschen, sondern auch zu Tieren, zur Natur, zu dem Haus, in dem wir leben, zur Straße, in der wir wohnen, und vielem mehr. Im Grunde ist alles, wozu ich eine emotionale Verbindung eingehe, eine Art von Beziehung. Meine Kleider, mein Geld, meine Möbel, der Himmel über mir, die Sonne und so weiter. Wir stehen ständig im Austausch mit der gesamten Umgebung und dieser Austausch wird von

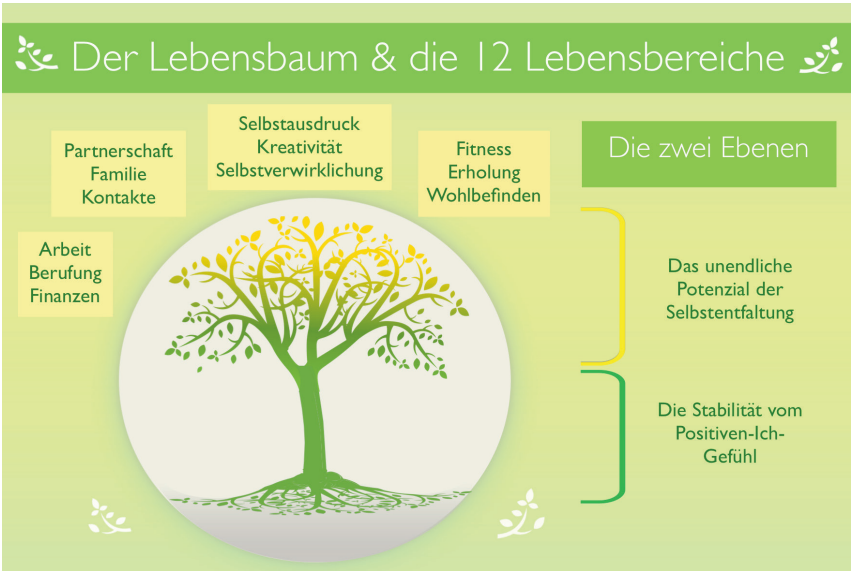

Abbildung 1: **Der Lebensbaum**

unseren Gefühlen gesteuert, die wir dazu haben. Der Philosoph und Psychoanalytiker Paul Watzlawick formulierte dazu das Axiom: „Man kann nicht nicht kommunizieren“ und betonte damit, dass Kommunikation auch ohne Worte geschieht. Beziehung *ist* Kommunikation. Wie ich mich kleide, welche Art von Verkehrsmittel ich benutze, was ich esse, wie ich spreche – alles kennzeichnet meine Art von Beziehung zum Leben. Und jede Art hat ihre Schönheiten und ihre Herausforderungen.

Beispiele für einen Neubeginn im Bereich Partnerschaft – Familie – Kontakte

- Meinen Seelenpartner finden
- Eine neue Beziehung zu meinem Partner respektvoll leben
- Die Beziehung zu meinen Eltern, Kindern, Nachbarn, Geschäftspartnern oder Arbeitskollegen harmonisieren
- Die Beziehung zu mir selbst stärken
- Die Beziehung zu meinem Haus, meinem Hund, meiner Katze harmonisieren
- Mich von einem Menschen in Frieden abgrenzen können
- Mehr Harmonie in die bestehende Partnerschaft bringen
- Eine Beziehung beenden
- Pubertierende Kinder loslassen
- Einen Kinderwunsch realisieren
- Eine Schwangerschaft mit Positivität unterstützen
- Eine Fehlgeburt oder eine Abtreibung liebevoll loslassen

Wenn du einzelne Bereiche bereits erfolgreich in dein Leben integrieren konntest, hast du dir Ressourcen geschaffen, auf die du zurückgreifen kannst. Ressourcen sind positive Gefühle, positive Gedanken und eine optimistische Körperhaltung.

Positive Gefühle geben uns Auftrieb, zum Beispiel Freude, Glück, Vertrauen in meine Fähigkeiten, Vertrauen in die Welt.

Positive Gedanken sind Prägungen und Glaubensmuster, die uns in unseren Zielen unterstützen. Zum Beispiel: *Ich kann das, ich schaffe das, ich bin in der Lage, mit dem Thema umzugehen und eine Lösung zu finden.*

Eine optimistische Körperhaltung stellt sich automatisch ein, wenn wir positiv denken und gute Gefühle haben.

Ressourcen sind Bereiche, in denen wir diese positive Grundeinstellung durch positive Erfahrungen in der Vergangenheit bereits entwickelt haben. Wenn wir uns unserer Ressourcen in einem oder mehreren Lebensbereichen bewusst werden und sie nutzen, dann wirkt sich diese Positivität auch günstig auf die anderen Bereiche aus.

Beruf – Berufung – Finanzen

Diese drei Lebensbereiche werden traditionell der Männerwelt zugesprochen. Diese Prägung reicht bis tief in die Geschichte unserer Zivilisation zurück und hinterlässt deshalb immer noch ihre Spuren. In manchen Kreisen ist es immer noch nicht selbstverständlich, dass eine Frau mehr verdienen kann als der Ehemann oder dass sie trotz der Kinder ihre Berufung leben will. Aus diesem Grund fällt es Frauen oft schwer, für ihre Berufung und ihre finanzielle Unabhängigkeit einzustehen. Auch Männer üben oft nicht den Beruf aus, zu dem sie sich berufen fühlen, sondern einen, der das Einkommen ihrer Familie sicherstellen kann. Auch dies ist eine Prägung aus unserer Geschichte mit dem Mann in der Rolle des Ernährers und Oberhaupts der Familie. Aus solchen Prägungen entsteht viel unnötiges Leid, denn die Gegenwart ist anders als die Vergangenheit und braucht manchmal neue, andere Denkinhalte. Folgen wir unseren unbewussten Prägungen und passen diese aber nicht mehr zu unserer jetzigen Situation, so fühlt es sich an wie eine zu enge Korsage, in der wir uns nicht mehr richtig bewegen können. Fühlt sich zum Beispiel der eigene Beruf so an, dann ist es Zeit, ihn zu überdenken. Ob Mann oder Frau, seiner Berufung zu folgen hat einen hohen spirituellen Aspekt, denn es ist eine wichtige

Möglichkeit, um sich hier auf der Welt selbst zu verwirklichen und damit glücklicher zu werden.

Beispiele für einen Neubeginn im Bereich Beruf – Berufung – Finanzen

- Die Freude an meinem Beruf wiederfinden
- Finanziell unabhängig werden
- Meine Berufung finden und leben
- Den Schritt in die Selbstständigkeit wagen
- Klarheit im Beruf erlangen (was will ich eigentlich?)
- Ein Projekt erfolgreich über die Bühne bringen
- Sich für einen neuen Beruf entscheiden können
- Fülle annehmen und halten können
- Meine Einstellung zu Geld positiv verändern
- Genügend Geld verdienen, um meine Wünsche realisieren zu können

Selbstausdruck – Kreativität – Selbstverwirklichung

Jeder von uns wünscht sich Momente des freudigen Tuns, in denen wir nicht viel denken müssen, sondern stattdessen ganz im Jetzt sind und mit uns selbst im Kontakt. Dieser Fluss aus Freude stellt sich ein, wenn wir einer Tätigkeit nachgehen, die uns leichtfällt und für die wir großes Interesse hegen. Dann steht die Zeit still und wir sind glücklich im Tun. Selbstverwirklichung entsteht zum Beispiel dann, wenn ich einem Beruf nachgehe, der meiner Begabung entspricht. Denn dann fällt es mir leicht zu arbeiten und macht mir Freude. Es muss aber nicht zwingend der Beruf sein: Auch ein Hobby oder eine eigene Familie kann uns dieses Glück erleben lassen. Manchmal wissen wir nicht so recht, wo unsere Begabung liegt. Dann haben wir die schöne Aufgabe, dies herauszufinden. Wenn ich Kindern im Kindergartenalter zuschaue, wie

sie sich für ein Spiel entscheiden, so ist das ein freudiger und leichter Prozess. Sie folgen, ohne nachzudenken, ihrer Begeisterung. Wenn sie nach einigen Minuten merken, dass es doch nicht der richtige Spielort ist, dann gehen sie mit ebenso großer Freude weiter zu einer anderen Spielgelegenheit. Das tun sie so lange, bis sie am richtigen Ort sind. Wir Erwachsene haben die Tendenz entwickelt, zu sehr über Optionen zu grübeln und verpassen so manch spannende Erfahrung: Viel zu schnell fragen wir uns, wo eine Option hinführt, was sie uns kostet, wie viel Zeit sie in Anspruch nehmen wird und auf welche andere Option wir dafür verzichten müssten… Vergleichen wir dieses Vorgehen mit dem eines kleinen Kindes, so wird sichtbar, dass der Preis, den wir dafür zahlen, die Begeisterung ist. Uns fehlt in diesem Fall die Spontaneität, das Leben im Moment, das Sich-einfach-auf-etwas-Einlassen und sich darin vertiefen, ohne sich zu fragen, ob es Sinn macht oder ob es mir einen entsprechenden Nutzen bringen wird. Um herauszufinden, wo meine Begeisterung und damit meine Begabung liegen, brauche ich diese Erfahrungen vom Leben im Moment. Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi hat dafür den Begriff *Flow* eingeführt. Der Flow-Zustand bringt uns wieder in Kontakt mit unserem Innenleben. Dieser Kontakt ermöglicht uns, herauszufinden, was wir im Leben tun wollen. Deshalb sollten Kreativität und das Streben nach dem Flow einen festen Platz im Leben eines jeden Menschen haben.

Alle Menschen sind von Grund auf kreative Wesen. Einige pflegen diese Ader seit der Kindheit, und bei anderen wurde sie mit den Jahren verschüttet. Kreativ zu sein heißt glücklich zu sein, und das ist es, was sich jeder wünscht.

Deshalb rate ich dir, dich auf irgendeine Art kreativ zu betätigen – wenn du es nicht schon tust. Denn in der Kreativität findest du die Spontaneität und Lebensfreude, die dein Leben reich machen und dir ermöglichen, deinen Selbstausdruck zu finden. Damit kannst du deinen ganz eigenen Wesenskern entdecken und ihn in andere Bereiche deines Lebens einfließen lassen. In meiner Ausbildung zur Kunsttherapeutin habe ich schon bald realisiert, dass beim Malen jeder Mensch seine

eigene Energie aufs Blatt bringt. Je besser wir unsere eigene Energie kennenlernen, desto einfacher ist es, den Platz zu finden, an dem wir uns im Leben zu Hause fühlen.

Beispiele für einen Neubeginn im Bereich Selbstausdruck – Kreativität – Selbstverwirklichung

- Mehr ich selbst sein können
- Meinen persönlichen Ausdruck im Leben finden
- Meine ganz persönliche Energie kennenlernen
- Mich trauen, meinen eigenen Weg zu gehen
- Mich trauen, meine Meinung zu sagen
- Meine Fähigkeiten im Bereich… verbessern
- Die Verbindung zu meiner Seele stärken
- Ängste loslassen (generelle und spezifische)
- Mehr Selbstvertrauen erlangen, meine Selbstsicherheit stärken und leben lernen
- Die Türen zum Glück aufstoßen
- Mehr Lebensfreude und Humor in mein Leben bringen

Fitness – Erholung – Wohlbefinden

Bei diesen drei Lebensbereichen spreche ich bewusst nicht von Gesundheit und Krankheit. In meinen zehn Jahren Spitalarbeit habe ich erkannt, dass es für eine Heilung nicht hilfreich ist, sich über den eigenen Gesundheitszustand zu definieren. Niemand ist *nur* gesund, und niemand ist *nur* krank. Diese Begriffe sind so absolut, dass sie Druck auslösen können. Immer „gesund“ und damit leistungsfähig sein zu müssen ist ein Druck, der auf vielen Menschen lastet. Sie fühlen sich zu Unrecht schuldig, wenn sie ihre „Gesundheit“ nicht dauerhaft und zu 100 Prozent aufrechterhalten können. Ein menschlicher Körper ist bekanntlich keine Maschine, sondern ein lebendiges Prinzip. Er braucht

von Zeit zu Zeit Erholung für die eigene Regeneration. Perfektion gibt es da nicht. Ständig wird in unseren Zellen etwas verändert, umgebaut und neu gebildet. Sogenannte Phasen der „Krankheit“ sind ein Teil davon. Für die Heilung ist es wichtig zu unterscheiden, dass der betreffende Mensch nicht „krank“ ist, sondern vorübergehend eine „Krankheit“ hat.

Als Krankenschwester habe ich einmal einen Patienten mit einer Blinddarmoperation gepflegt, der sich unglaublich krank fühlte, und im nächsten Zimmer lag ein anderer Patient mit einer Krebsdiagnose, der sich nicht krank fühlte. In jener Zeit habe ich realisiert: Wie sich jemand fühlt, hat einen kraftvollen Einfluss auf seine Heilung! Aus diesem Grund tauchen die Begriffe „gesund“ und „krank“ in diesem Buch nicht auf.

Ein weiterer wichtiger Punkt, um unsere Herzenswünsche zu realisieren, ist es, eine grundsätzliche Fitness unseres Körpers zu erlangen. Wer seinen Körper von Zeit zu Zeit fordert und damit seine Muskeln angemessen trainiert, besitzt auch auf mentaler Ebene mehr Durchsetzungskraft. Diesen Willen können wir für unseren Neubeginn gut gebrauchen.

Beispiele für einen Neubeginn im Bereich Fitness – Erholung – Wohlbefinden

- Meinen Energiefluss durch Meditation, Yoga und ähnliches erhöhen
- Mit einem neuen Hobby starten
- Körperliche Beschwerden lindern
- Meine Ernährungsgewohnheiten verändern
- Eine grundsätzliche Fitness meines Körpers aufbauen
- Meinen Durchhaltewillen trainieren
- Mehr Zeit ohne Computer, Handy und ähnliches verbringen
- Mehr Zeit für mich

Übung zur Einschätzung deiner eigenen Lebenssituation

Die folgende Übung hilft dir dabei, das Wissen um die 12 Lebensbereiche für deinen Neubeginn zu nutzen. Sie besteht aus zwei Teilen. Im ersten Teil geht es darum, deinen Neubeginn richtig einzuordnen. Dies hilft dir, Klarheit über den Einflussbereich deines Neubeginns zu erhalten: Du kannst genau erkennen, wo die Unklarheiten verborgen sind und wo deine vorhandenen Ressourcen liegen. Im zweiten Teil werden die Ressourcen in einer kurzen Meditation verstärkt. Die positive Energie, die dabei entsteht, wird in die Lebensbereiche übergeleitet, die noch Unterstützung brauchen. Damit tankst du Kraft für deine Veränderungen und stellst eine innere Harmonie zwischen allen Lebensbereichen her.

Dazu ein Beispiel: Wenn jemand viele Freunde hat, auf die er sich verlassen kann, dann ist das eine Ressource. Wenn dieser Mensch aber Mühe hat, genügend Geld zu generieren, um seine Lebenswünsche zu verwirklichen, dann hat der Bereich Finanzen zu wenig positive Energie. In der Meditation kann er die positive Energie des Beziehungsbereichs in den Bereich Finanzen hineinfließen lassen.

Teil 1: Einschätzung der Lebensbereiche

1. Lies dir die Liste mit den zwölf Lebensbereichen noch einmal durch und überlege, wo dein Neubeginn am ehesten hineinpasst. Notiere dir den Hauptlebensbereich auf einem Blatt Papier.
2. Dann überlege, welche Bereiche deinen Neubeginn auch noch berühren. Du wirst sehen, dass ein Neubeginn immer mehrere Ebenen beeinflusst.
3. Sieh dir auch Lebensbereiche an, in denen du bereits viel erreicht hast. In diesen Bereichen fällt es dir leicht, dich zu entwickeln,

und sie vermitteln dir ein gutes Gefühl, wenn du daran denkst. Notiere dir diese Bereiche, in denen du auf vorhandene Ressourcen und positive Gefühle und Erfahrungen zurückgreifen kannst.

Teil 2:
Meditation zur Stärkung der Lebensbereiche

1. Schließe die Augen und genieße das Gefühl der Dankbarkeit für den Bereich deines Lebens, in dem du bereits eine Ressource hast. Spüre der Resonanz darauf in deinem Herzen nach.
2. Spüre diese Kraft, die dir in dem unterstützenden Lebensbereich zur Verfügung steht. Stelle dir vor, wie die Kraft in die schwächeren Bereiche fließt und sie mit positiver Energie versorgt. (Du kannst dir auch ein weißes Licht vorstellen, das von einem Wort zum anderen fließt und es aufhellt.)
3. Spüre die Harmonie, die sich dabei einstellt, und öffne langsam wieder die Augen.

Wünschen ist nicht gleich Wünschen

Wie erkennen wir unsere Herzenswünsche? Kinder wissen darauf sofort eine Antwort. Wieso? Weil sie die Herzenswünsche fühlen und nicht darüber nachdenken, ob sie auch realisierbar sind. Sie leben im Moment und haben daher mehr Zugang zu ihrer Kreativität und Fantasie. Viele Menschen haben durch negative Prägungen aus der Vergangenheit, wie zum Beispiel Enttäuschungen, den Kontakt zu ihren wirklichen Herzenswünschen verloren. Oder sie haben im Laufe ihres Lebens gelernt, sich anzupassen. Unbewusst leben sie nach den Erwartungen der anderen, denn so ernten sie das Lob und das Wohlwollen ihrer Umwelt. Sie versuchen, nicht anzuecken, denn dann könnte ihnen das Wohlwollen ja entzogen werden. Wie wir alle sicher schon erlebt ha-

ben, tut das weh. Ein guter Mitmensch sein zu wollen, ist ein frommer Wunsch - sich so weit anzupassen, dass wir dabei uns selbst verlieren, ist zu viel des Guten. Insgeheim spüren wir, dass dieses Leben, so wie es im Moment ist, nicht alles sein kann, und wollen zurück zu unseren Herzenswünschen. Wenn wir uns auf den Weg des Wünschens machen, so merken wir allerdings, dass dies manchmal gar nicht so einfach ist, denn auch die Wünsche, die wir als Kind hatten, erfüllten sich nicht von alleine. Wie also finden wir zu unseren Herzenswünschen zurück? Richtig wünschen zu können, ist eine Kunst. Und diese folgt – wie alle Künste –bestimmten Regeln. Im Folgenden findest du Hinweise darauf, wieso es mit deinem Wünschen manchmal nicht klappt und woran das liegen könnte.

Von kleinen und großen Wünschen

Geht es um „kleine“ Dinge, wie zum Beispiel sich in Gedanken einen Parkplatz freizuhalten oder einen guten Platz im Kino zu ergattern, klappt es bei vielen Menschen wunderbar mit dem Wünschen. Bei großen Wünschen – den Seelenpartner zu finden, von der Selbstständigkeit leben zu können oder eine Million im Lotto zu gewinnen – ist es auf einmal schwieriger. Dafür gibt es einen Grund. Große Wünsche erzeugen mehr Druck. Druck entsteht, wenn ein unbewusster Teil von uns nicht mit dem Wunsch einverstanden ist. In Bezug auf den Lottogewinn kann das zum Beispiel ein alter Glaubenssatz aus der Familie sein: „Das Geld wächst nicht auf den Bäumen“ oder „Wer reich werden will, muss hart dafür arbeiten“. Solche unbewussten Prägungen können verhindern, dass wir zu viel Geld kommen. Wenn ich mir also viel Geld wünsche und in meinem Unterbewusstsein solche Glaubensmuster vorhanden sind, dann entsteht ein Interessenskonflikt zwischen meinem bewussten Wünschen und dem, was meine (selbst) gemachten oder (von anderen) übernommenen Erfahrungen sind. Das löst Druck aus. Je größer ein Wunsch, desto mehr muss sich im Unterbewusstsein verändern, damit sich dieser Wunsch erfüllen kann.

Das Unterbewusstsein ist der Speicherort all unserer Erfahrungen und Überzeugungen, zu denen wir im Laufe des Lebens gekommen sind. Natürlich tummeln sich da neben positiven Gefühlen auch viele Ängste und Befürchtungen herum. Das Unterbewusstsein möchte am liebsten an allem festhalten, denn es hält jede Erfahrung für wichtig. Es unterscheidet nicht zwischen nützlichen Eigenschaften und hinderlichen. Es geht auf Nummer sicher, indem es am bisherigen Kurs festhält. Wäre das Unterbewusstsein ein Politiker, wäre es ganz bestimmt auf der konservativen Seite zu finden. Seine bewahrende Art ermöglicht uns, auf unsere Erfahrungen zurückzugreifen. Sie stehen uns als Automatismen des Unterbewusstseins zur Verfügung. Das ist der Grund, wieso wir zum Beispiel gleich wieder Fahrrad fahren können, auch wenn wir jahrelang nicht gefahren sind. Sprachen lernen, Schuhe binden, wissen, was ich bei der Arbeit zu tun habe und vieles mehr wäre ohne das Sammeln und Speichern aller Informationen im Unterbewusstsein nicht möglich. Gerade weil seine Funktion so wichtig ist für unser Leben, ist es natürlich nicht so einfach, das Unterbewusstsein davon zu überzeugen, dass nun eine Veränderung ratsam und sehr hilfreich wäre und dass es damit an der Zeit ist, etwas Bestimmtes loszulassen: zum Beispiel einen Zweifel, der uns daran hindert, unsere Wünsche zu leben.

In diesem Buch werde ich dir Möglichkeiten aufzeigen, wie du dein Unterbewusstsein dazu bringen kannst, solche Ängste, Befürchtungen und auch Zweifel loszulassen.

Die drei Arten, sich etwas zu wünschen

Ein anderer Grund, weshalb sich Wünsche manchmal nicht erfüllen, besteht darin, dass wir nicht auf die Energie achten, mit der wir uns etwas wünschen. Aus energetischer Sicht ist es wichtig, zwischen Kopfwünschen, emotionalen Wünschen und Herzenswünschen unterscheiden zu lernen.

Ich habe mich in meiner Vergangenheit intensiv auf das Thema Wünschen eingelassen und dabei festgestellt, dass nicht jede Art des Wün-

schens positive Resultate erzielt. Deshalb ist es gut, die drei Arten des Wünschens zu kennen und sie voneinander unterscheiden zu können.

Der Kopfwunsch: Kopfwünsche haben etwas von einer Checkliste. Solchen Wünschen fehlt die nötige Tiefe. Es ist nicht leicht, sie in unser Leben einzubringen, denn wir verschieben sie gern auf morgen. Kopfwünsche lauten häufig so:

- *Es wäre noch gut, wenn…*
- *Ich sollte schon lange mal…*
- *Ich fühle mich sicher besser, wenn… erfüllt ist.*

Der emotionale Wunsch: Wenn ein Wunsch sehr viele Emotionen in sich trägt, wollen wir zu viel. Dann möchten wir das gewünschte Resultat erzwingen. Dabei entsteht ein starker emotionaler Druck. Der Druck manifestiert sich als Dringlichkeit, Ungeduld und Wichtigkeit. Der Wünschende will sein Schicksal erzwingen und macht sich gleichzeitig zum Opfer der Umstände. *Wenn das Universum mir nicht gibt, was mir zusteht, dann bin ich sehr enttäuscht.*

Aber das ist die Haltung eines Bettlers und nicht eines selbstbewussten Menschen. Wir alle fallen von Zeit zu Zeit in dieses kleinkindliche Muster des Bettelns hinein. Es ist, als wären du und der Wunsch zwei gegensätzliche Pole. Es entsteht ein Abstand und egal, was du tust: Die Erfüllung deines Wunsches bleibt aufgrund der hohen Emotionalität außer Reichweite.

Emotionale Wünsche hören sich so an:

- *Ich will, dass er mich jetzt anruft, nicht in einer Stunde, nicht morgen, sondern jetzt sofort!*
- *Ich kann keinen Tag länger hier arbeiten, es muss umgehend eine neue Stelle her, damit ich hier wegkomme!*
- *Ich habe so viele Lottoscheine ausgefüllt, deshalb ist es nur fair, wenn ich nun auch mal gewinne. Ich muss also gewinnen, sonst ist das Universum nicht fair zu mir!*

Der Herzenswunsch: Ein Herzenswunsch fühlt sich an wie eine laue, duftende Frühlingsbrise. Er macht das Herz weit, hell und leicht. Er ist getragen von Glück und zaubert uns ein Lächeln aufs Gesicht, wenn wir an ihn denken. Der Herzenswunsch ist energetisch viel feiner als die zwingende Energie eines emotionalen Wunsches.

Nicht selten wird der Herzenswunsch von Zweifeln und Unsicherheiten überlagert, da er außerhalb unserer Komfortzone liegt. Der Herzenswunsch ist unser wahres Wachstumspotenzial und deshalb trauen wir ihn uns oft nicht zu. Das sagen uns Formulierungen wie:

- *Ich würde ja gerne, aber…*
- *Hätte ich doch nur…, dann* wäre ich heute…
- *Wenn das Leben nicht so wäre, wie es ist, dann…*

Für den Herzenswunsch gilt es, mutig zu sein. Nur so gelingt es, einen Weg zu finden, den Wunsch zu leben. Auch wenn es kleine Schritte sind, die du gehst: Wichtig ist, dass du sie gehst.

Es gibt in diesem Leben nichts Wichtigeres als das Erfüllen unserer tiefen Herzenswünsche.

Nur so können wir am Ende unserer Tage sagen, dass es sich zu leben gelohnt hat. Deshalb ist es entscheidend für unser Glück, unseren Herzenswünschen Gewicht zu geben.

Natürlich haben wir immer mehrere Wünsche gleichzeitig. Es besteht also die Gefahr, sich zu verzetteln. Oft ist es in der Hektik des Alltags nicht einfach zu spüren, ob es sich bei einem Wunsch um einen Herzenswunsch handelt oder nicht. Eine gute Möglichkeit, um seine Intuition zu trainieren und immer deutlicher herauszufinden, ob es sich um einen Herzenswunsch handelt oder nicht, besteht darin, verschiedene Varianten zu testen. Dazu dient die folgende Übung.

Übung: Entscheidungshilfe über den Herzraum

Mit diesem Vorgehen kannst du über die sogenannte Herzintelligenz Entscheidungen treffen. Fragst du dich zum Beispiel, ob du auswandern sollst oder nicht, so findest du damit heraus, ob du noch am richtigen Ort bist oder ob dein Herzenswunsch auf einen Neuanfang in einem anderen Land schließen lässt. Dazu schreibst du zum Beispiel drei Zettel mit Stichworten wie die hier beschriebenen und testest diese über deine Herzintelligenz aus:

- Hier bleiben
- Auswanderung jetzt umsetzen
- Noch warten und später auswandern

Und so gehst du dabei vor:

- Schreibe die drei Varianten jeweils auf einen kleinen Zettel. Diese werden dann so gefaltet, dass sie von außen identisch sind. Dann mische sie, damit du nicht mehr weißt, welche Variante auf welchem Zettel steht.
- Atme ein paar Mal nacheinander tief ein und aus, bis du dich ruhig fühlst.
- Nun halte nacheinander jeden der Zettel auf Herzhöhe an deine Brust. Mit Herz meine ich immer das energetische Zentrum in der Mitte deiner Brust und nicht dein physisches Herz. Dieses Zentrum kannst du leicht fühlen: Lächle mal vor dich hin und spüre die Resonanz in der Mitte deines Brustraums. Das ist dein energetisches Herzzentrum. Lass nun die Energie des Wunschzettels in dein Herz fließen und nimm wahr, wie es sich anfühlt. Konzentriere dich dabei ganz bewusst auf das Fühlen des Zettels und nicht auf das Denken.

Qualitäten, die dir von diesem Wunsch abraten, sind zum Beispiel:

- Es wird eng.
- Es gibt Druck.
- Es fühlt sich nicht richtig an.
- Es erzeugt eine unangenehme Unruhe in mir.
- Ich fühle mich energetisch abgeschnitten.

Qualitäten, die auf einen echten Herzenswunsch hinweisen, können sein:

- Es wird weit.
- Es wird frei.
- Es wird leicht.
- Es fühlt sich richtig an.
- Es erzeugt ein Gefühl von Freude.
- Eine freudige innere Ruhe entsteht durch den Wunsch, damit zu beginnen.
- Ich fühle mich wohl dabei.

Es ist auch eine Frage des Timings, denn Herzenswünsche haben ihre Zeit der Realisierung. Manchmal stimmt das Timing nicht. Es kann sein, dass jemand vor der Erfüllung des Wunsches noch eine ganz bestimmte Erfahrung machen muss. Erst wenn das geschehen ist, kann sich der Wunsch in seiner ganzen Fülle entfalten.

colibri

leichter schreiben und leben.

Kennst Du schon unseren colibri...

der Dich regelmäßig inspiriert, informiert und Dir ein Lächeln ins Gesicht zaubert?

Hier geht´s zur Anmeldung:
www.sorriso-verlag.com/newsletter

Du bist Autor/in und brauchst kreative Hilfe?

Du willst ein ganzes Buch schreiben oder ein Exposé, das Verlage/Agenten begeistert und Dir die Türen in die Branche öffnet? Dann kontaktiere uns für Dein **kostenfreies 15minütiges Erstgespräch** am Telefon!

Dieser Service ist unabhängig von unserem Verlagsprogramm – Du und Dein Buch, Ihr seid uns wichtig, wir wollen, dass Ihr raus in die Welt kommt!

Mehr Infos und Terminvereinbarung unter: info@sorriso-verlag.com

Sorriso
VERLAG