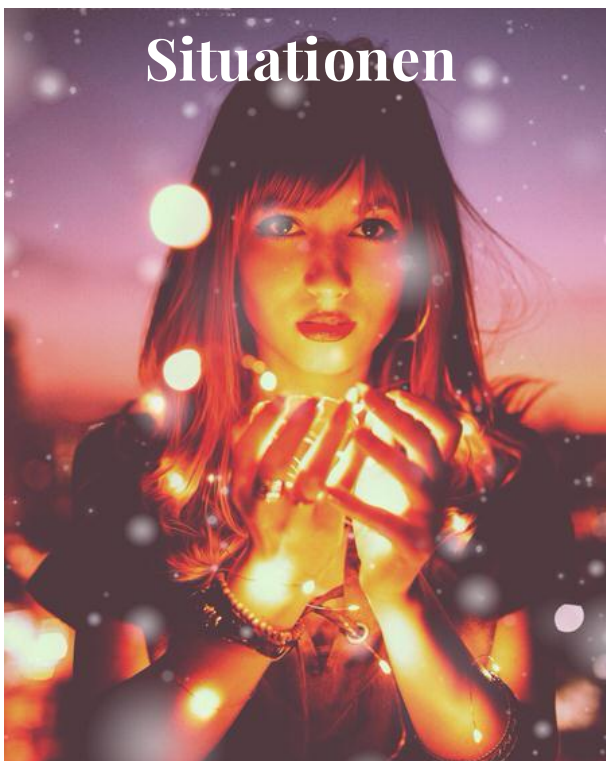


**Anleitung zur
sofortigen
Veränderung in
schwierigen
Situationen**



Ich werde dir hier eine kurze Anleitung geben, die sich in unzähligen Fällen als sehr hilfreich erwiesen hat. Dabei spielt es keine Rolle, wofür du es bei dir einsetzt, solange du das Ziel hast, deine Situation sofort positiv zu beeinflussen.

Dies kann hilfreich sein, wenn du in einer unangenehmen Lebenssituation bist, wie Schule oder Arbeitsplatz, oder wenn du eine „schlechte Nachricht“ bekommen hast, oder wenn du dich einfach nicht gut fühlst. Egal wofür du es einsetzt, es wird dich „energetisch“ stärken und dir mehr „Spielraum“ verschaffen, die nächsten Schritte zu tun. Hierzu machst du nur drei einfache Schritte:

1. Dich abschirmen
2. Deine eigene Energie stärken
3. Und Deinen Focus verändern

Und keine Angst, es ist keine „Magie“ sondern die Kraft deines Bewusstseins im Einklang mit der „Tatsache“ dass sich gut fühlen einfach gut anfühlt und es darum höchstwahrscheinlich auch gut ist.

Es kann hilfreich sein, dass du bei dieser Übung die Augen schließt. Das ist aber kein Muss. Probiere, was sich am besten anfühlt und funktioniert. Wenn du jetzt schon die Augen schließt, kannst du aber nicht weiter lesen

Der erste Schritt: Abschirmen

Hiermit aktivierst du deinen eigenen, persönlichen „Schutzschild“. Er wird dir helfen, Einflüsse von „außen“ abzuwehren oder zu neutralisieren und deine innere Stabilität zu stärken.

Konzentriere dich auf deinen Solarplexus, der ca. eine Handbreit über deinem Bauchnabel ist. Stell dir vor, wie ein starkes, weißes Licht von dort, tief in dir, angeht und dich von innen nach außen komplett mit diesem weißen Licht umhüllt. Wie eine Kugel von Licht, die dich komplett umgibt. Egal ob du sitzt oder stehst. Dein ganzer Körper ist davon umgeben.

Der zweite Schritt: (Ver)Stärke deine Energie

Atme jetzt tief in den Bauch ein. Lege deine Hand auf deinen Bauchnabel und fühle, wie dein Bauch sich ausdehnt, während du tief einatmest. Du kannst das

2-3 mal zügig machen, wie ein Blasebalg und danach mehrmals ganz tief. Fühle, wie deine Hand sich hebt und dein Bauch sich ausdehnt beim einatmen und wieder zurück geht beim Ausatmen. Atme so tief ein, wie es geht.

Mache dies mindestens 3 mal. Gerne auch öfter und fühle, wie Sauerstoff in dich eindringt und stärkt. Du kannst es auch damit verbinden, dass du dir vorstellst, wie bei jedem Einatmen das weiße Licht, dass dich umgibt, noch heller und stärker wird. Wie Kohle, die heller leuchtet, wenn man Sauerstoff rein pustet.

Der Dritte Schritt: Verändere Deinen Focus

Nachdem Du deinen Schutzschirm angeschaltet und deine Energie „aufgeladen“ hast, lenkst du deine Gedanken jetzt auf etwas Schönes und Positives, wie zum Beispiel ein Bild bzw. Ort an einem sonnigen Tag am Meer. Wichtig ist, dass du mit diesem Bild bzw. Ort gute Gefühle und Gedanken verbindest.

Du kannst unterstützend zu dir dabei sagen „Ich bin jetzt hier und es ist schön und gut hier!“. Du kannst

dies laut sagen, wenn du alleine bist, oder einfach stumm im Geiste, wenn du an einem Ort bist, wo es dir vielleicht unangebracht erscheint, laut zu reden.

„Ich bin jetzt hier und es ist schön und gut hier!“ sagst du dir weiterhin, während du dir vorstellst, an diesem Ort zu sein. Du kannst natürlich weiterhin die tiefen Atemzüge beibehalten.

„Fühle“ den Ort und die Umgebung. Vielleicht wie das Rauschen des Meeres oder die Sonne auf deinem Gesicht. Was auch immer du dir vorstellst, ziehe so viele Sinneseindrücke mit ein, wie es geht. Fühle das Lächeln auf deinem Gesicht, während du an diesem Ort verweilst. Bleibe dort so lange, wie es nötig ist.

So einfach ist es!

Wenn du diese drei einfachen Schritte in einer Situation machst, in der es dir nicht so gut geht, egal aus welchem Grund, so wird dies sofort eine positive Wirkung haben.

Warum? - Weil Du dir erlaubst, wenn auch nur für ein paar Minuten, dass es so ist. Dabei geht es nicht

darum, dass du deine Probleme verdrängen sollst, sondern darum, dass deine Ausrichtung und Energie positiver wird. Dadurch wirst auch du dich besser fühlen, da es sich besser anfühlt, sich besser zu fühlen, als schlechter.

Nachdem du dich gestärkt hast, hast du eine bessere Position, deine „Probleme“ konstruktiv anzugehen. Manchmal sind sie danach gar keine Probleme mehr, weil es gar nicht um sie ging, sondern sie nur etwas in dir ausgelöst haben.

Einen Schritt weiter gehen und Reaktionen „hinterfragen“

In der Regel kann man seinen Gedanken auf etwas anderes lenken, wenn man es wirklich will.

Manchmal ist man jedoch in einer Gedanken-Schleife und kann nicht los lassen. Hier kann ein Trauma aus der Vergangenheit der Grund sein, dass durch eine Situation getriggert wurde.

Damit können unterdrückte Gefühle zusammenhängen. Aber auch diese können verändert werden, wenn man sie nicht als „absolut“ betrachtet.

In so einem Fall kann es hilfreich sein, sich die Frage zu stellen:

Was verlange ICH gerade?

Vielleicht ist es Aufmerksamkeit, oder Anerkennung oder einfach der Wunsch, richtig zornig zu sein. All dies ist grundsätzlich okay, nur ist immer die Frage zum Kontext wichtig.

Wenn ich mir die Frage stelle, WAS ICH gerade verlange, dann komme ich dem Hintergrund näher. Nehmen wir einmal an, es ist das Verlangen danach, extrem zornig zu sein. Dann wäre meine nächste Frage:

MUSS ich das JETZT verlangen, oder WILL ich das jetzt verlangen?

Wenn ich es NICHT verlangen muss, dann habe ich aber trotzdem noch meinen freien Willen, es zu wollen.

Allerdings macht mir dies bereits klar, dass ich die freie Wahl habe.

Natürlich gibt es auch Muster, die einem vormachen, dass man etwas MUSS und keinen freien Willen hat.

Diese sind geschickter darin, sich zu tarnen, aber es sind ebenfalls Muster, die verändert werden können. Allerdings ist die Vorgehensweise hier entscheidend.

Es ist wie mit einem Igel, den man aus dem Garten haben will und den man direkt mit bloßen Händen greift. Das ist ohne Handschuhe echt unangenehm.

Jetzt kann man natürlich Handschuhe anziehen, das wäre schon klüger. Oder man könnte ihn mit etwas zum Fressen aus dem Garten locken.

Wenn man jedoch der festen Überzeugung ist, man kann ihn NUR direkt greifen, dann wird es immer die gleichen, stechenden Ergebnisse liefern.

Immer wieder gleiche Ergebnisse zu bekommen, können ein klarer Hinweis sein, dass man immer die gleiche Art bzw. Vorgehensweise hat, eine Sache anzugehen.

In einem solchen Fall bist du bereits einen Schritt weiter, auch wenn es dir nicht so scheint: Du hast

herausgefunden, dass deine Vorgehensweise hier so nicht funktioniert, wie du es willst UND dass du es unbewusst immer gleich gemacht hast.

Jetzt kannst du eine neue Vorgehensweise in deine Handlung einbauen.

Die Gedanken der anderen

Mach dir keine Gedanken, dass du nicht „anständig“ auf bestimmte Situationen im Leben reagierst, wenn du dein Verhalten hin zu deinem eigenen Glück und Wohlbefinden veränderst. Das ist kein Egoismus, sondern ein natürliches Bedürfnis, das vollkommen in Ordnung ist. Es ist niemals unanständig sich gut zu fühlen, außer, wenn man sich am Leid eines anderen Wesens erfreut.

Es mag sein, dass andere Menschen erwarten, dass du so oder so im Leben reagieren sollst. Aber das ist die Erwartung von anderen. Deine sollte immer auf mehr Glück und Wohlbefinden ausgerichtet sein.

Und ja, es gibt Menschen, die es nicht „mögen“ wenn du dich ihnen so präsentierst oder so auf sie reagierst. Aber solche Menschen leben oft von der

„Energie“ des anderen und sind dann schnell mal zornig, wenn man sie jetzt nicht mehr „kostenlos“ mit Energie versorgt.

Aber jetzt hast du ein Hilfsmittel um auf solche Gedanken und Emotionen von außen, aber auch von innen, zu reagieren. Außerdem hat jeder „Sauger“ die Möglichkeit, seine Energie von sich aus zu stärken, zum Beispiel mit dieser Übung.

Wenn du etwas Übung gewonnen hast, dann reicht es, wenn du dir die folgenden drei einfachen Begriffe merkst, um den Ablauf schnell in Gang zu bringen:

Schild – Energie - Focus

Danke für dein Vertrauen und deine Zeit. Ich freue mich, dass du bereit bist, dich besser und glücklicher zu fühlen. Wenn du Fragen hast, kannst du mich gerne kontaktieren. Meine Daten findest du auf meiner Website.

Liebe und Sonnenschein!

Andreas