

Innere Türen öffnen

Welche Türen könnten dir diese Schlüssel öffnen?

Gleich zu Beginn möchte ich dir einen ganz wichtigen Hinweis geben. Bitte – stelle es dir niemals schwer vor. Du hast wirklich zu allem genauso Zugang wie ich. Du trägst all das auch in dir. Denn wir Menschen sind alle zutiefst beseelte Wesen. WIR ALLE!

Das erste wichtige Thema ist dein Denken.

Wisse: Sobald du urteilst, trennst du dich von deinen Zielen. Ein: Wenn und aber, ein: JA aber, ein: Hätte ich doch und so weiter sind Stolpersteine auf deinem Weg. Beobachte zuerst deine Gedanken und du wirst schon bald merken, wo deine Stolpersteine in deinem Leben sind.

Was sind die negativen Gedanken die bei dir immer wieder herum schwirren?

Was sind die Dinge, die du dir selbst erzählst, die dich klein halten, zurückhalten, bremsen? Sätze und Glaubenssätze die alles andere als motivierend sind? Worüber machst du dir immer wieder Sorgen? Welche Gedanken hindern dich daran, in deine Größe zu kommen?

Das kann ich nicht. Es wird nie passieren. Ich bin nicht wichtig. Ich bin kein Verkäufer. Ich kapiere die Technik nie. Ich bin unwichtig. Das bin ich nicht wert.

Für Frauen ist es wesentlich einfacher sich mit ihren negativen Gedanken zu verbinden als mit ihren positiven!

Was sind deine? Nur wenn du sie kennst, dir bewusst machst und genau hinhörst, kannst du sie verändern.

Den das wichtige dabei ist:

Du musst deine Gedanken verändern, damit du deine Gefühle verändern kannst, damit du deine Worte ändern kannst, damit du deine Taten ändern kannst! Damit du damit dein höchstes Potenzial erreichen kannst!

Hör auf, weiterhin deine WEIL's zu sammeln, dich hinter deinen Ausreden zu verstecken, dich kleiner zu machen als du bist!

Glaube deinen Gedanken nicht immer, denn manchmal erzählen sie dir einen völligen Quatsch. Deine Gedanken haben meist Mühe damit, sich zu verändern. Sie wollen dich in alten gewohnten Mustern festhalten. Sie kreieren in dir feste Glaubenssätze, die du mit der Zeit gar nicht mehr merkst. Oder gar nicht mehr brauchst!

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze kennt jeder von uns. Denn wir alle haben sie irgendwo ganz tief in unserem Kopf stecken – auch wenn dir vielleicht jetzt spontan erstmals gar nichts dazu einfällt.

Glaubenssätze sind unsere Überzeugungen. Es ist das, was wir gewohnheitsmäßig glauben. Was irgendwie einfach in unserem Kopf ist. Und es ist das, was uns ganz oft lenkt und unser Verhalten steuert.

Wobei du das nicht mit der Wahrheit verwechseln darfst. Mit echtem Nachdenken und der Wahrheit haben Glaubenssätze meistens nicht so viel am Hut. Es sind eher die Märchen, die wir schon ewig kennen und die sich in unser Hirn eingebrannt haben. Prüfe deshalb immer wieder, ob das was du tust für dich auch wirklich stimmt.

Als Kind haben wir vieles ungeprüft übernommen weil wir glaubten, dass es wahr war.

Zum Beispiel:

„Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr.“

„Du hast einfach zwei linke Hände“

„So wirst du nie Erfolg im Leben haben“

Tausende solche Sätze haben wir in unserem Unterbewusstsein abgelegt.

„Du musst dich anpassen. Du willst doch dazugehören!“

Auch ein schöner Glaubenssatz. Wenn du nicht alleine dastehen möchtest, dann pass dich gefälligst an. Sei wie die anderen. Sei höflich und bescheiden. Mach das, was die Menschen um dich herum von dir erwarten. Nichts mit Neinsagen. Nichts mit eigener Meinung. Nichts mit Turnschuhen und Jogginghose im Büro.

Wichtig ist:

sich der eigenen Glaubenssätze bewusst zu sein,

herauszufinden, ob du deinen Glaubenssätzen folgen möchtest oder ob sie für dein Lebensglück eher hinderlich sind, und

dich von einschränkenden Glaubenssätzen zu befreien.

3 mögliche Wege, um deine Glaubenssätze herauszufinden:

Weg 1: Typische Glaubenssätze durchforsten

Mach Buchhaltung in deinem Leben. Erkenne, welche Glaubenssätze dich weiterbringen und welche nicht. Schreibe diese auf einer Liste für dich auf.

Weg 2: Weisheiten und Sprichwörter erkennen

Lese immer wieder Sprichwörter. Welche springen dich an, berühren dich?

Weg 3: Verallgemeinerungen aufdecken

Unsere Überzeugungen erkennen wir auch recht einfach daran, dass wir verallgemeinern und Wörter wie alle, jeder, keiner, nie, immer o. Ä. verwenden.

Hier wieder ein paar Beispiele:

Ich habe immer Pech (Erkennst du den die Botschaften nicht)

Alle Männer sind untreu (Dein Glaube ist deine Wahrheit)

Mich nimmt nie jemand ernst (Und du dich? wie steht es damit)

Das Leben meint es nicht gut mit mir (Willst du einfach nicht lernen oder was?)

Eltern wollen nur das Beste für ihre Kinder (Wissen die die das denn so genau?)

Deine Glaubenssätze auf den Prüfstand stellen

Nimm dir jetzt mal einen deiner kräftigsten einschränkenden Glaubenssätze vor.

Und dann stelle diesen Gedanken mal ein wenig in Frage. Halte dazu ganz gezielt nach Gegenbeweisen Ausschau. Frage dich dazu:

Ist das wirklich wahr? Stimmt das definitiv?

Gab es mal Situationen (bei mir oder anderen), in denen das nicht so war?

Gilt diese Meinung nur für mich oder auch für andere Menschen?

Was widerspricht dieser Annahme?

Gibt es Menschen, die das anders sehen? Und sind diese Menschen dann trotzdem okay?

Vielleicht rattert es jetzt schon beim Lesen ein wenig in deinem Kopf. Falls nicht, dann nimm dir doch bitte die Zeit und beantworte die Fragen ganz konkret und ausführlich auch schriftlich.

Frage dich auch dazu:

Was wäre, wenn ich das nicht mehr denken würde?

Oder auch: Warum wäre es gut, wenn du diesen Glaubenssatz loslässt? Was wäre dann vielleicht Positives möglich?

Glaubenssatz: „Ich bin zu alt, um noch etwas Neues zu beginnen.“

Was wäre, wenn ich das nicht denken würde? Hätte ich dann viel mehr Möglichkeiten in meine Leben?

Wenn ich das nicht denken würde, dann würde ich mich trauen, beruflich nochmal neue Schritte zu gehen. Mich vielleicht selbstständig zu machen. Oder mich einfach woanders zu bewerben. Ich würde mir einen Job suchen, der mir Spaß macht und der besser zu mir passt. Ich bin nämlich eigentlich zu jung, um noch jahrelang täglich zu einer Arbeit zu gehen, die mich total unzufrieden macht. Ja, das könnte sich lohnen ...

Glaubenssätze auflösen

Das Gehirn muss unser Überleben sichern. Ob es uns dabei gut oder schlecht geht, ist zweitrangig. Nein, es ist egal. Es geht ums Überleben. Punkt.

Das Gehirn legt bestimmte Programme einmal fest. Leider „vergisst“ es dann, das zu aktualisieren. Also führen dein Kompetenzzuwachs beim Erwachsenwerden oder veränderte Bedingungen nicht zu einem automatischen „Update“.

Eine Neuprogrammierung kostet viel mehr Energie als das Anwenden der alten Erfolgsprogramme. Um dich also an dieser Energieverschwendung zu hindern (schließlich gibt es ja bereits etwas Bewährtes), schickt es dir einfach „Unlust-Gefühle“.

Besonders geeignet sind Angst und Zweifel.

Außerdem sind die meisten Autoprogramme schon gestartet, bevor du „piep“ sagen kannst. Und bevor du gemerkt hast, welchen Glaubenssatz du schon wieder gedacht oder gesagt hast.

Ok: Löse deine inneren veralteten Glaubenssätze, in dem du deine Situation wahrnimmst. Überall wo du nicht weiterkommst, stecken meist auch blockierende Glaubenssätze dahinter. Aber Achtung! Nicht immer.

Deine Seele kennt deinen Plan und wird dich vor einigen Erfahrungen auch fernhalten! Erstens, weil du einen Schaden erleiden könntest, oder dein Verhalten anderen Schaden könnte. Die Hintergründe dafür kennt nur unser Schicksal.

Ok, wo in deinem Leben kommst du nicht weiter. Formuliere es ganz spontan.

Was war, ist der Vorteil von deiner Blockade?

Was hat es dir bis jetzt gebracht?

Was konntest du dadurch Lernen?

Gehe in deinen Körper und finde das eingespeicherte Gefühl deiner inneren Blockade.

Nimm es ganz bewusst wahr

Informiere das Gefühl mit dem Wort: ÄNDERN!

Sei dir bewusst: ICH WILL!

Mach diese Übung solange, bis sich ein neutrales Gefühl in deinem Körper anfühlt.

Nun hast du das oder dein Tor wieder geöffnet.

Was du auch noch wissen solltest

Deine Seele wird dich niemals zu etwas drängen. Sie wird nichts von dir fordern, dich niemals unter Druck setzen. Sie wird dich liebevoll anschubsen, dich immer wieder erinnern – ja, darauf kannst du dich verlassen. Sie wird dir vielleicht Fragen stellen und wenn du dann die Antworten ganz zart in dir wahrnehmen kannst, darauf vertraust und dich dafür liebst, dann wirst du deine Seelenverbindung mit der Zeit immer intensiver spüren. Deine Seele wird dir immer nur sanfte, stille Impulse geben.

Von jetzt an kann niemand mehr sagen, er hätte nichts gewusst!

Wenn du nicht weiterkommst, helfe ich dir gerne, deine Tore zu deinem Leben zu öffnen. Ruf mich einfach an – es gibt immer eine Lösung!