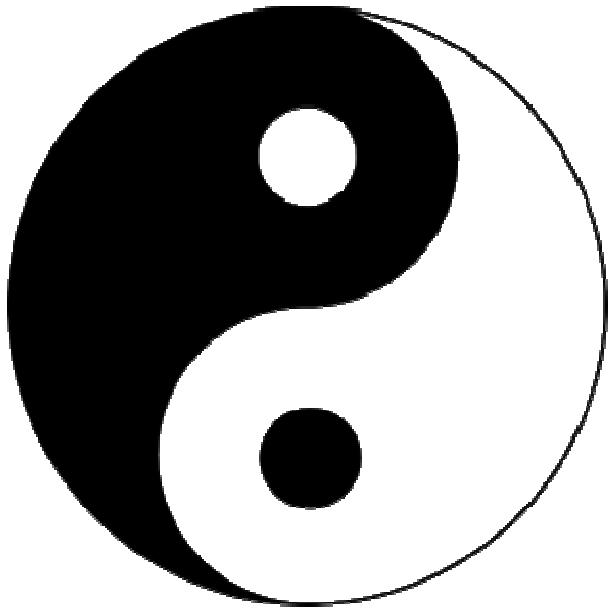


Ying und Yang im Einklang bei Überforderung – mit einer Methode bei sämtlichen Entscheidungsfragen im Leben



Es geht sehr schnell, dass man überfordert ist. Das kann zum einen in Situationen mit bestimmten Personen sein oder auch bei einer Aufgabe, die man sich gesetzt hat. Manchmal hat man sich vorgenommen, etwas bestimmtes zu erledigen und währenddessen ist es so, dass einem die Kraft, Inspiration und das innere Gleichgewicht verloren geht.

Oder auch, wenn man eine bestimmte Sache unbedingt erledigen möchte und muss – dies aber gut erledigen möchte, obwohl man einen innerlichen Druck hat oder im Stress ist – ist das, was ich gleich schreiben werde, sehr wichtig.

Diese Überforderung oder auch das Sich-nicht-darauf-konzentrieren-können liegt daran, dass man zu bestimmten Zeiten aufgrund verschiedener Ursachen und Umstände nicht in seiner energetischen Harmonie ist. Was diese Ursachen und Umstände sind, muss man gar nicht genau analysieren – denn analysieren wollen bedeutet mit der männlichen Energie (der Energie des Yan) an die Sache herangehen zu wollen. Hierbei ist es nun aber so, dass man die männliche Energie zum „Wollen“ braucht und die weibliche Energie (das Yin) zum „Werden“. Männliche und weibliche Energie muss im Einklang sein, dann wird das Erledigen oder Erfahren der Situation im Fluss sein und leicht vonstatten gehen.

Nun hat man folgende Möglichkeiten:

Aufzugeben im Moment und auf eine spätere Eingebung zu warten, um es erneut zu versuchen.

Sich sofort auf das Ziel zu fokussieren und sich innerlich in Klarheit und Kraft bringen, um dann direkt weiterzumachen.

Wann ist welches von beiden angebracht? Und wie erkennt man, welche von den beiden Alternativen in der jetzigen Situation die Richtige ist?

Auch hier möchte ich Dich dazu anhalten, auf Deine innere Stimme zu hören. Mache als erstes eine kleine Übung – auch wenn der Zeitdruck noch so groß ist. Eine kleine Minute zum Kraft

und Klarheit sammeln ist die beste Investition, um im Nachhinein viel Zeit vergebener Mühe einzusparen.

„Nimm Dir Zeit, Dich zu klären, erst recht wenn Du keine Zeit hast.“

Dein Körper arbeitet mit Deiner inneren Führung und Deiner inneren Stimme zusammen und wird Dir die Antwort darauf liefern. Deine Aufgabe ist es zuzuhören bzw. hineinzufühlen.

Und nun die Übung:

Setze, stelle oder lege dich hin. Beende kurz Deine jetzige Tätigkeit. Schließe Deine Augen und atme einmal tief in Dich hinein und lange wieder aus. Stelle Dir vor, wie Du in der einen Hand die erste Alternative „Abbrechen und auf später verschieben“ hältst und in der anderen Hand die zweite Alternative „jetzt in Klarheit bringen und weitermachen.“ Halte die Augen geschlossen und denke jetzt kurz an die momentane Situation. Stelle nun gedanklich die Frage, was Du von den beiden Alternativen jetzt tun sollst und dann komme ganz zur Ruhe und spüre, was geschieht. Kribbelt es in einer von beiden Händen? Oder bewegt sich eine Hand in eine Richtung? Hast du vielleicht einfach das Gefühl, dass eine Hand mehr Gewicht hat und somit signalisiert, dass dies die richtige Entscheidung ist?

Übrigens kannst Du diese Übung bei sämtlichen Fragen Deines Lebens anwenden.

Nun weißt Du, welche der beiden Alternativen für Dich in Deiner jetzigen individuellen Situation die Richtige ist. Und wie geht es jetzt weiter? Was kannst Du jetzt jeweils tun? Gehen wir beide Alternativen einmal durch:

Aufgeben und später weitermachen

Sage Dir, dass es in Ordnung ist, dass Du später weitermachst. Habe ein gutes Gefühl dabei und wisse, dass Deine Innere Führung, Dein Überbewusstsein, Deine Seele, Dir diese Methode jetzt ans Herz legt. Also nimm es an. Es ist in Ordnung, wie es jetzt ist und Dir wir keinerlei zukünftiger Stress oder anderweitig eine Negativität daraus passieren.

Formuliere nun Dein Ziel. Dies kann zum Beispiel sein, dass Du klar formulierst: „Ich möchte mit Leichtigkeit diese Aufgabe erledigen.“ Füge gerne noch hinzu: „Danke für den Impuls zum Weitermachen zur richtigen Zeit und Danke für dieses leichte Erledigen dieser Aufgabe.“ Und nun wende Dich einer anderen Sache zu. Wisse und vertraue, dass Du einen Impuls bekommen wirst, weiterzumachen und dies Dir dann mit Leichtigkeit gelingen wird.

Sofort weitermachen mit einer inneren Stärkung und Klarheit

Wenn die richtige Entscheidung für Dich ist, sofort weiterzumachen, dann ist eine innere Klärung der wichtigste Schritt – die Basis.

Nimm Dir hier unbedingt kurz Zeit, um zur Ruhe zu kommen und Dich zu besinnen. Atme ein paar Mal tief durch und sage Dir, dass Du jetzt erstmal zur Ruhe kommen möchtest, um dann geklärt und gestärkt weiterzumachen.

Formuliere auch nun Dein Ziel. Sage Dir zum Beispiel: „Ich führe nun mit Freude, Klarheit, Leichtigkeit und Inspiration diese Tätigkeit aus.“ Sage am besten auch noch: „Danke, dass es

mir so leicht und fließend von der Hand geht“. Atme nun nochmals tief durch und schätze dich selbst und sei Dir dankbar, dass du Dir Zeit genommen hast, Dich darauf zu konzentrieren, was Du willst – statt dem, was Du nicht willst (nämlich Unklarheit, Stress usw.). Nun beginne mit einem inneren Lächeln erneut mit Deiner Aufgabe.

Der Effekt

Eine kurze Übung, die Dir einen solchen Mehrwert gibt, dass es fast zu einfach ist, um einen solch immensen Effekt zu haben.

Dennoch ist es so. Wir haben gelernt, zu analysieren, zu arbeiten, zu schaffen... und dass Stress und Leid dazugehört. Dem ist aber ganz und gar nicht so. Ein Trugschluss, der so präsent und im Massenbewusstsein verankert ist – aber so einfach zu durchschauen ist – wenn man es weiß und wenn man seinen inneren Schweinehund-Zweifler überwindet und diese Übung einfach tut.

Es geht darum, dass Du Dir Zeit nimmst für Dich. Es geht darum, dass Du Dich auf das konzentrierst, was Du willst – anstatt dem, was Du nicht willst. Es geht darum, dass Du erkennst, dass die Macht in Dir liegt. Und es geht darum, dass Du Dich erhebst aus dem Stress- und Ich-muss-schaffen-Denken.

Nicht umsonst gibt es den Spruch: „In der Ruhe liegt die Kraft.“

Dadurch, dass Du „das Wollen“ abgibst – also den männlichen Part getan hast, hast Du den ersten Schritt getan. Der zweite Schritt, ist der weibliche Part – also „das Werden, das Empfangen“. Muss man aktiv etwas tun, um etwas werden zu lassen? Man muss nur in seiner inneren Ruhe und Kraft sein – dann wird es fließen, ganz automatisch.