

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Freunde und Bekannte,

viele Menschen suchen die Ursache für ein jetziges Problem in äußeren Umständen, die entweder jetzt vorliegen oder sich in der Vergangenheit ereignet haben. Daraufhin versuchen viele, entweder die äußeren Umstände krampfhaft zu verändern und/oder die gesamte Vergangenheit aufzurollen. Wir werden gleich sehen, dass beides nicht zum Ziel führt und es wesentlich leichter geht. Ein Beispiel: Eine Klientin sagt „*Weil* ich damals gemobbt wurde, habe ich *heute* ein niedriges Selbstbewusstsein“.

Lassen sie die folgende Aussage einen kurzen Moment auf sich wirken:

*„Ein Problem kann nie durch äußere Ereignisse entstehen sondern sich darin nur zeigen.“*

Beispiele:

- 1.) Im Mobbing zeigt sich bereits der Bewusstseinszustand (mental/emotional) beider Beteiligten. Würde das Opfer keine Angriffsfläche bieten bzw. kein Minderwertigkeitsgefühl in sich tragen, so käme das Mobbing nämlich gar nicht erst zustande. D.h. der emotionale Zustand als Teil des Bewusstseins ist verantwortlich für das Zustandekommen des Mobblings.
- 2.) Nehmen wir das Extrembeispiel *Krieg*. Der Krieg ist nicht die Kernursache für die damit verbundenen Probleme, sondern durch den Krieg kommen letztlich die Summe aller inneren Einstellungen der daran Beteiligten wie z.B. Gier, Machtbedürfnis, Aggression, Angst, Kampfbereitschaft etc. zum Ausdruck. Die Natur baut von sich allein aus keine Waffen und feuert sie ab...
- 3.) Ein Künstler fertigt eine schöne Skulptur aus Stein. Das Kunstwerk ist der materielle Ausdruck seines inneren Bildes.
- 4.) Ein Schüler bringt eine schlechte Note im Fach Mathematik nach Hause und wird daraufhin vom Vater mit Hausarrest bestraft. Das Gesamtszenario ist Ausdruck aller daran Beteiligten: Zum einen die Kompetenzen (fachlich, methodisch) des Schülers, möglicherweise seine Prüfungsangst, seine Haltung gegenüber Klassenarbeiten etc. Zum anderen die Einstellungen des Vaters, womöglich mit Bestrafung etwas erreichen zu können bzw. auch die innere Haltung „nur wer ordentlich leistet ist etwas wert“. All das zeigt sich dann auf der Bühne im Gesamtergebnis.

Was will ich Ihnen damit sagen?

Alle(!) Ereignisse, alle Situationen, an denen wir beteiligt sind, sind Ausdruck des menschlichen Bewusstseins. Egal, ob es ein kreierte schönes Kunstwerk ist, eine glückliche Partnerschaft oder auch ein Konflikt, die Arbeitslosigkeit oder der Geldmangel. Insbesondere sind auch Körpersymptome der physische Ausdruck dessen, wie es im inneren des Menschen aussieht. Der Schaltmechanismus funktioniert hier im Positiven wie auch im Negativen, das Universum wertet dahingehend nicht.

Welche Konsequenzen bzw. welchen Nutzen hat das für jeden Einzelnen? Nun, zunächst ist diese Erkenntnis unheimlich segensreich, denn sie macht ein ständiges Verändern und den Kampf im Außen überflüssig, ja sogar sinnlos, da man dadurch nur gegen sich selbst kämpfen würde. Ebenso braucht man nicht die gesamte Vergangenheit aufzurollen und mit langwieriger Psychotherapie zu analysieren, da sie dadurch den Fokus weiterhin auf dem Problem haben und es damit nähren. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Realität wird laut der Quantenphysik immer im *Hier* und *Jetzt* erschaffen. Und das bedeutet: Nur durch die Bewusstwerdung und anschließender Veränderung der inneren Bilder und der damit verknüpften emotionalen und mentalen Haltung, lassen sich äußere Veränderungen erzielen. Und dann auf leichte Art. Sicher haben Sie soetwas auch schon erlebt: Sobald Sie z.B. die inneren Einstellungen gegenüber einer Person ändern, verhält diese sich automatisch Ihnen gegenüber anders. Im Anhang finden Sie eine Übung, mit der Sie Ihre inneren Einstellungen, Ängste und Blockaden auflösen bzw. ins Positive verwandeln können. Viel Erfolg damit!

Wenn Sie Fragen dazu haben, oder diesbzgl. mal ein Einzelcoaching oder Seminar buchen wollen, kontaktieren Sie mich oder besuchen mich auf meiner neuen website: [www.andela-mentaltraining.de](http://www.andela-mentaltraining.de)

Herzliche Grüße,

Hendrik Andela

Andela-Mentaltraining  
Tel.: 0157-73001073  
[info@andela-mentaltraining.de](mailto:info@andela-mentaltraining.de)

### Hierzu folgende Übung (Dauer ca. 20 Min):

- 1.) Sorgen Sie dafür, dass Sie in den nächsten 20 Min nicht gestört werden. Gehen Sie in die Stille, atmen Sie ein paar Mal tief ein und aus, beobachten Sie dabei Ihren Atem, entspannen Sie und lassen alle Gedanken aus dem Fenster schweben.
- 2.) Treffen Sie die feste Absicht, ein bestimmtes Thema lösen, klären und heilen zu wollen (z.B. einen Konflikt mit einer Person, oder eine spezielle Angst, oder ein bestimmtes Verhalten bei Ihnen) Schauen Sie in sich, welche Bilder und Gefühle vor Ihrem inneren Auge erscheinen. Lassen Sie alles zu, was hoch kommt. (Beispielsweise kann sich eine Angst als großer schwarzer Wackelpudding oder schlangenköpfige Pflanze entpuppen. Ich habe schon vieles bei meinen Klienten erlebt, machen Sie sich keine Sorgen über das, was da in Ihnen hochkommt.)
- 3.) Zoomen Sie dieses innere Bild gedanklich ca. 1 Meter vor Ihren Körper und betrachten Sie dieses genau. Welche Form/Struktur entsteht da? Welche Farbe

hat diese? Bewegt sie sich? Wenn ja, auf welche Art? Gibt sie Laute von sich? Hat sie evtl. einen Geruch? ... nehmen sie alles an, was da ist.

- 4.) Transformieren Sie anschließend dieses Bild wie folgt: Stellen Sie sich vor, wie Sie aus Ihrem Herzen zunächst einen Strahl mit rosafarbenes Licht auf dieses Bild schicken. Schauen Sie, wie rosafarbenes Licht die Form umhüllt und durchdringt. (Rosafarbenes Licht ist Symbol für Liebe und Freude). Nach einer Zeit fügen Sie blaues Licht (der Kraft) und gelbes Licht (für die Weisheit) hinzu. Strahlen Sie mit allen drei Farben so intensiv Sie können und beobachten dabei, was vor Ihrem inneren Auge passiert ohne aktiv auf die Veränderung Einfluss zu nehmen.
- 5.) Irgendwann ergibt sich eine neue Form/Struktur/Gestalt mit anderer Farbe, Lauten, Geruch, die sich deutlich schöner anfühlt. Nehmen Sie diese in allen Details wahr und zoomen Sie sie schließlich wieder zu sich hinein. Fühlen Sie dabei genau die Veränderung; die Emotionen, die Reaktionen Ihres Körpers und auch Ihre Gedanken.
- 6.) Fragen Sie abschließend Ihre Intuition: Was kann ich dazu tun, damit sich dieser neue Zustand in der Realität zeigt? → beobachten Sie nur Ihren spontanen Einfall.
- 7.) Sagen Sie „Ja“ zu dem Neuen. Bekennen und entscheiden Sie sich verbindlich zu dem neuen Gefühl und Ihrem neuen Verhalten. Erst dann wird es tatsächlich richtig abgespeichert und kann seine Wirkung zeigen.

Diese Übung mag auf manche vielleicht zu spielerisch oder sogar esoterisch wirken, sie hat jedoch nachweislich große Wirkung.

Zur Erläuterung: Die Seele bzw. das Unterbewusstsein arbeitet ausschließlich mit Bildern und damit verknüpften Gefühlen. Diese tiefsitzenden Seelenbilder manifestieren sich dann im Alltag. Verändert man diese Bilder und die damit verbundenen Emotionen, ändert sich automatisch die Außenwelt.