

Willst du normal, oder glücklich sein?



„Was für eine dumme Frage! Natürlich will ich glücklich sein, wer will das schon nicht?“, magst du jetzt denken. Aber ist das wirklich so? Bist du denn auch wirklich glücklich, fühlst du in dir eine Leichtigkeit, ein Lachen, eine wohlige Freude? Kannst du von dir behaupten: „Ja, ich bin ein Glückskind. Schon wenn der Tag beginnt, wähle ich glücklich zu sein und sehe jeden weiteren Tag als Geschenk und Chance an, als eine Möglichkeit den Moment und mein Leben freudvoll zu gestalten!“

Ist dein Lebensmotto: **Glück ist mein gottgegebenes Geburtsrecht und es steht mir zu, dieses jederzeit zu leben!** Wenn ja, und du dich tatsächlich rundum gut und glücklich fühlst, dann gratuliere ich dir zu deiner Lebenseinstellung. Du brauchst jetzt nicht mehr weiterzulesen, es sei denn, du magst dein Glück möglicherweise noch ein wenig höher schrauben? ;-)

Stelle dir mal eine Skala vor, die von Minus 10 (keine Lebensfreude, absoluter Tiefpunkt) bis hin zu Plus 10 (absolute Euphorie) führt. Wo würdest du dich in deinem aktuellen Befinden wohl einordnen?



Die Erfahrung zeigt leider, dass die meisten irgendwo zwischen -2 und +2 herumschwanken. Nicht wirklich unglücklich, aber auch nicht richtig glücklich. Weder Fisch noch Vogel. So ein „es geht so“-Gefühl eben.

Schau dich einfach mal um, in der Bahn, in der Stadt, in den Einkaufszentren, und so weiter. Ist dir auch schon aufgefallen, dass wenn du in der Bahn wie ein Honigkuchen grinst, dich die Leute anblicken, als wärst du vom Mond? Als wärst du ganz komisch, und überhaupt, warum hast DU einen Grund zu lachen? Das Leben ist kein Zuckerschleck, oder? Und Lachen ist was für Kinder, aber Erwachsene haben sich gefälligst ernst zu benehmen. Schön kontrolliert und möglichst seriös!

Unser „Glückskörper“ lechzt nach positiver Energie

Es gibt Methoden um unser Glücksgefühl hochzuschrauben. Und nein, ich rede nicht vom positiven Denken (dies allein kann nämlich wirklich krank machen). Eine davon nennt sich Positiv EFT (mehr davon später). Anhand dieser energetischen Technik erlauben wir es uns, dass sich unser „Glückskörper“ wieder voll aufladen kann und wir mit Freude und Leichtigkeit durchs Leben gehen können.

Und dies innerhalb weniger Minuten! Ist doch phantastisch, oder?

Und wenn du es auch nicht glauben kannst, das macht nichts! Du darfst es aber gerne selbst mal ausprobieren, einfach so, der Freude wegen! Schätze dich ein, wo dein Glücksgefühl jetzt auf einer Skala von -10 und +10 liegt und dann wende Positiv EFT an. Schau, wie dein Glücksempfinden von Runde zur Runde immer höhersteigt!

Eine Warnung im Voraus möchte ich aber noch gerne anbringen: Wenn du dich erstmal glücklich fühlst, kannst du nicht mehr auf das Mitleid deiner Mitmenschen hoffen. Und um dieses nicht zu verlieren, fristen Menschen oft lieber ein Dasein, das sich Niemandsland nennt. Es ist ein neutraler Ort, ein „es geht so“-Gefühl eben.

In der energetischen Psychologie spricht man dann von einer psychologischen Umkehr, kurz Selbstsabotage. So sagt man zwar, man wolle ja glücklich sein, aber ein Teil in uns möchte das überhaupt nicht! Dieser, nennen wir ihn mal innerer Schweinehund, bringt uns immer wieder dazu, uns selbst Steine in den Weg zu legen, um ja nicht glücklich zu sein, resp. zu werden.

Denn die grosse unbewusste Angst ist ja die: Was, wenn ich wirklich glücklich bin? Kümmern sich dann noch andere um mich? Bekomme ich dann noch ihr Mitleid? Ja LIEBEN sie mich dann noch?

Die Suche nach dem Heiligen Gral, dem Schlüssel des Glücks

Kennst du das auch? Die Suche nach dem Glück? Ist doch irgendwie normal, oder? Schliesslich möchte sich jeder erfüllt und gut fühlen. Und wenn wir uns noch nicht so fühlen, so setzen wir oft alle Hebel in Gang, um es doch zu werden. So kaufen wir kluge Ratgeberbücher, besuchen unzählige Kurse und noch mehr Therapeuten; immer mit dem Ziel vor Augen, endlich glücklich zu sein!

Ist ja auch grundsätzlich kein falscher Gedanke. Schliesslich bringt viel Wissen auch viele Möglichkeiten mit sich!

Doch mal ganz ernsthaft gefragt: Was bringt uns all dieses grossartige Wissen, wenn wir es nicht auch anwenden, respektive umsetzen? Und da liegt doch oft der Hund begraben! **Wir wissen zu viel, aber wir TUN zu wenig!**

Das „erst-wenn“-Gefühl

Leider ist es so, dass wir Menschen uns von so vielem abhängig machen. Besonders beim Erreichen unseres Glücks! Oder kommt dir dies nicht auch bekannt vor? *„Erst wenn mein Partner mich wieder in die Arme nimmt, kann ich mich gut fühlen. Erst wenn mein Schatz mir sagt, ich liebe dich, kann ich mich auch geliebt fühlen. Erst wenn ich genug Geld habe, kann ich mich sicher und reich fühlen. Erst wenn ich den Lamborghini fahre, kann ich mich wertvoll und grossartig fühlen. Erst wenn ich einen Dokortitel besitze, bin ich jemand. Erst wenn die Politiker den*

Frieden wählen, kann ich mich besser fühlen. Erst wenn mein Körper wieder gesund ist, kann ich mich glücklich fühlen... Erst wenn...“ Und so weiter und so fort!

Was tun wir da eigentlich? Wir legen unser Glück nach aussen! Der Partner muss sich zuerst ändern, erst dann kann ich glücklich sein. Die Umstände (Gesellschaft, mein Umfeld, mein Chef, die Arbeitsbedingungen usw.) müssen sich ändern, ERST DANN kann ich wirklich glücklich sein. Und wenn das nicht geschieht, fühlen wir uns eben trostlos und geben dem Aussen die Schuld!

Somit aber geben wir die Macht Glücklich zu sein ab und wählen stattdessen die Ohnmacht, die Hilflosigkeit. Wir sind ausgesetzt, dem Willen der Anderen. Und ich frage mich, fühlt sich dieses Vorgehen, welches wir schon viel zu lange spielen, wirklich gut und gesund an? Wollen wir nicht lieber unser Glück stattdessen ganz und gar in unsere Hände legen, unabhängig davon, was andere tun?

Von der Wahl, glücklich zu sein!

Der Autor Neale Donald Walsch, stellte Gott (in seinem Roman „Gespräche mit Gott“) einst die Frage: *„Was willst du eigentlich von mir?“* Und dieser antwortete prompt: *„Ich wünsche mir für dich, was DU für dich wünschst. Nicht mehr, und nicht weniger.“*

Wir alle haben die Wahl. Die Wahl glücklich zu sein oder uns aber für das Gegenteil zu entscheiden. Denn sind wir nicht alle nach dem Ebenbild Gottes erschaffen und mit einem freien Willen ausgestattet worden? Was darf's für dich sein? Was wünschst du dir für dich selbst? Wie, das heisst mit welchem Lebensgefühl, möchtest du durchs Leben gehen? Mit Glück, Freude, Leichtigkeit und Geborgenheit?

Ja, vielleicht magst du jetzt gerade betrübt sein. Vielleicht plagen dich gerade Sorgen und deine Partnerschaft steckt in einer tiefen Krise. Doch was oder wer hindert dich daran, glücklich zu sein?

So heisst es weiter in „Gespräche mit Got“: *„Leiden hat nichts mit Ereignissen zu tun, sondern lediglich mit eurer Reaktion darauf. Was geschieht, ist einfach nur das was geschieht. Wie ihr darauf reagiert, ist eine andere Sache.“*

Glück ist eine Entscheidung, eine Wahl! Was möchte ich, wie möchte ich mich wirklich fühlen? Auch wenn du dich noch nicht glücklich fühlst, darfst du dich trotzdem für diesen Weg entscheiden! Jetzt und immer wieder! Es ist dein Geburtsrecht Glück zu fühlen!

Gib dir das Recht, absichtslos glücklich zu sein! Ja, einfach so! Weil es dir gut tut! Warum warten bis sich die Umstände ändern, um die Erlaubnis glücklich zu sein zu erhalten?

So sagte Charlie Chaplin einst:

„Jeder Tag, an dem du nicht lächelst, ist ein verlorener Tag!“

Wie wahr diese Aussage doch ist. So vergeuden wir wertvolle Stunden, Tage und Wochen mit endlos grübelnder Sorge, statt im Moment zu weilen und uns erlauben glücklich zu sein.

Positiv EFT – Ein Weg zum Glück

Sich absichtslos happy zu fühlen ist gar nicht mal so schwierig. Du brauchst dich nur dafür zu entscheiden.

Eine Methode, dir mir (und viele andere) immer wieder hilft mich gut zu fühlen, nennt sich „Positiv EFT“. Sie entstammt aus der energetischen Psychologie und ist eine „Neuentwicklung“ aus dem EFT von Gary Craig.

[Silvia Hartmann](#) hat diese revolutionäre neue Art des Klopfens entdeckt, welches uns in nur wenigen Minuten erlaubt, sich glücklich und zufrieden zu fühlen.

In der energetischen Psychologie hat man entdeckt, dass Menschen nicht traurig, gewalttätig, dumm oder glücklich, zufrieden und ein Genie sind, sondern sie sind ganz einfach entweder gestresst oder eben stressfrei. All die anderen Gefühle sind eine Randerscheinung unseres Stresslevels.

Wenn du auf der Skala (siehe Bild unten) auf einer Minus 7 liegst, so ist es ganz natürlich, dass du dich mies und unglücklich fühlst. Du wirst dich dann ziemlich sicher energielos und uninspiriert, und die Welt zwischen Schwarz und Dunkelgrau wahrnehmen.

Nach Frau Hartmann verfügen wir alle über einen **Energiekörper**. Dieser bestimmt, wie du dich im Moment gerade fühlst. Ist er voller Energie, nimmst du dich automatisch glücklich, ja gar euphorisch wahr. Ist er aber schwach, weist er also einen niedrigen Energielevel auf, so wirst du dich deprimiert und öde fühlen. Daher ist es wichtig, nicht nur unseren physischen Körper zu pflegen und zu nähren, sondern eben auch den Energiekörper – denn der kann dich geradewegs in dein ersehntes Glück katapultieren!

Wo stehst DU gerade mit deinem Befinden?



Das GLÜCK ist in dir – Eine Runde Positiv-EFT gefällig?

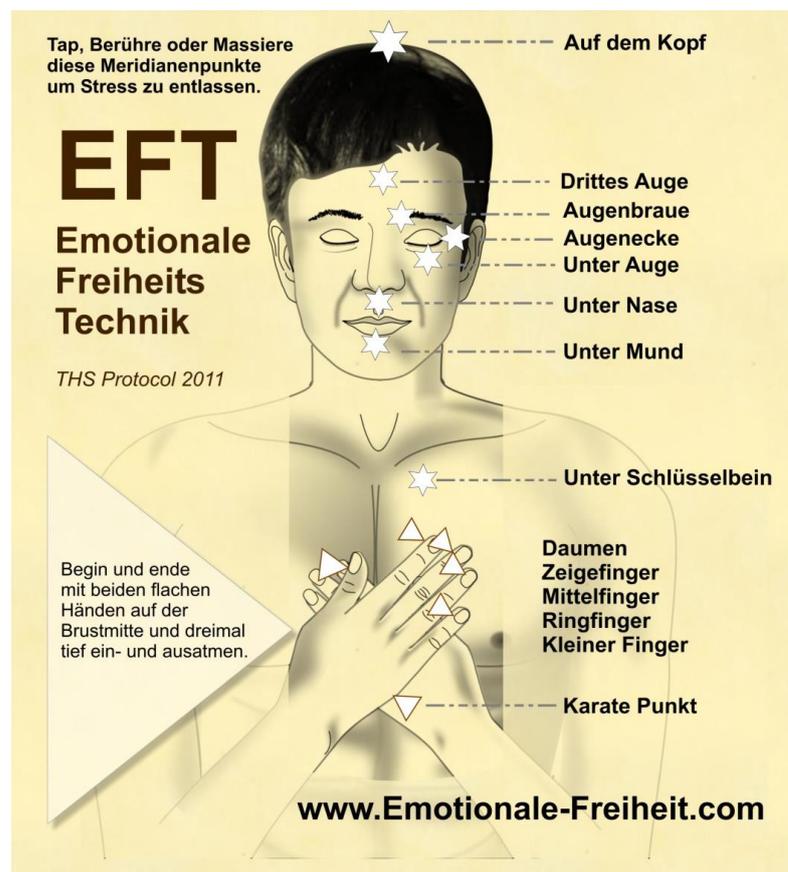
Positiv EFT ist nicht nur effektiv, sondern auch sehr leicht in seiner Anwendung. Du brauchst dich nur zu fragen, wie du dich jetzt gerne fühlen möchtest, um dieses Gefühl dann zu wählen und mit dem Meridianklopfen zusammen diesen Zustand in dir erwecken und wachsen zu lassen.

Durch das beklopfen der Meridianpunkte löst sich der gegenwärtige Stresszustand (Trauer, Wut, Ohnmacht, Leere...) und das erwünschte Gefühl von dir kann sich mehr und mehr in dir ausbreiten.

Und so gehst du vor, um Freude in dir entstehen zu lassen:

1. Fühle in dich hinein. Wie geht es dir gerade? Fühlst du dich traurig, wütend, beschämt, voller Sorgen? Oder einfach nur so lala? Wo ordnest du dich gefühlsmässig in der Skala von -10 bis +10 ein? Liegt dein momentanes Glücksbefinden bei etwa Minus 5, oder so zwischen 0 und +2 vielleicht? Egal wo auch immer, schätze es kurz für dich ein.

2. Danach frage dich, wie du dich jetzt gerade am liebsten fühlen würdest? Was fehlt dir, um dich wirklich gut zu fühlen? In diesem Beispiel entscheiden wir uns für „Freude“. Aber du kannst natürlich alles wählen. Es sind keine Grenzen gesetzt. Ob du nun mehr Freude, Gelassenheit, Vertrauen, Reichtum, Fülle, Spass, Erfolg oder was auch immer fühlen möchtest, wähle es einfach und entscheide dich dafür!
3. Dann lege deine beiden Hände flach auf die Brustmitte (siehe Abbildung unten), atme tief dreimal ein und aus und sage dabei laut (oder in Gedanken, wenn du gerade nicht laut sprechen kannst): **„Freude!“**
4. Nun beklopfe sanft mit einem oder zwei Finger (Mittel- und/oder Zeigefinger) die Meridianpunkte (siehe Abbildung unten). Klopfe dich vom Scheitelkopf beginnend immer weiter herab, bis du dann beim „Karatepunkt“ angelangt bist. Während du den einen Punkt beklopfst, sprich wieder laut **„Freude“** aus, atme tief durch und gehe dann zum nächsten Meridian über, wo du ebenso vorgehst.
5. Die Runde beendest du, nachdem der Karatepunkt beklopft wurde, indem du wieder deine Hände flach zur Brust legst. Fühle dann in dich hinein, wie du dich jetzt fühlst. Ist dein Glücksempfinden auf der Skala gestiegen? Und wo befindest du dich jetzt? Wähle dann eine weitere Runde, mit **„mehr Freude“**, eine weitere mit **„noch mehr Freude“** und steigere dich auf der Skala zum +10 mit der Aussage **„die gesamte Freude des Universums!“**.



Um dir diesen Prozess noch klarer zu verdeutlichen, habe ich mir erlaubt, hierfür ein kleines [Video](#) zu machen. Dieses findest du auf meiner Seite. Klopfe einfach mal mit und erlebe das sukzessive Steigen deines Glücks ;-)



„Ich bin es mir Wert, den Weg der Leichtigkeit und des Glücks zu gehen!“

Und sei dir bitte stets darüber klar:

Wir alle haben ein Recht uns gut zu fühlen. Wir dürfen, ja sollen gar die +10 anstreben. Und habe keine Angst davor, du könntest mit dieser Methode jemandem was wegnehmen, wenn du für dich die gesamte Freude des Universums wählst. Es ist genug für alle da und es ist ja „nur“ Energie! Aber eben gerade diese Energie lädt deinen Energiekörper wieder auf und führt dazu, dass du dich immer mehr und mehr glücklich fühlen kannst – und das völlig unabhängig von anderen.

Wenn du dir erlaubst, immer wieder in dir Glücksgefühle hochkommen zu lassen, wirst du schnell merken, dass es für das Glück in deinem Leben nur eine einzige Person braucht: dich selbst!

DU bist der Schöpfer deines Lebens, deiner Realität. Und was denkst du geschieht, wenn du dich immer glücklicher fühlst? Genau, dein Leben wird selbst immer mehr zu einem Glücksfilm. Denn; was du BIST (dein SEINS-Gefühl), das sendest du aus, und was du aussendest, das spiegelt sich dir im aussen.

Doch auch hier gilt: es ist EINE weitere Methode um Glück in sich zu erschaffen. Und wenn wir diese nicht leben, nicht anwenden, wird sich in deinem Leben auch nichts weiter verändern. Warten wir doch nicht auf ein Wunder von aussen, sondern nehmen JETZT unser Leben in die Hände und entscheiden uns ein für alle Mal: *„Das LEBEN ist JETZT! Ich möchte mich JETZT gut fühlen und ich bin es mir wert, Freude und Glück für mich zu wählen!“*

Wähle, gehe in die Aktion (ins TUN) und dann SEI es!

Ich wünsche dir viel Freude damit! 😊

Weitere Links dazu:

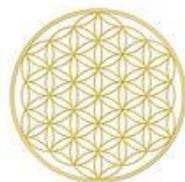
Zum Video „Freude“: <https://www.youtube.com/watch?v=r4VT3AT6XCs>

<http://emotionale-freiheit.com/EFT.html>

http://emotionale-freiheit.com/die_stress_skala_energiek%C3%B6rper_stress_symptome.htm

http://emotionale-freiheit.com/neu_positiv_eft.htm

Manuel V. Garcia



Gerne darf der Wochenbrief auch weitergeleitet werden.