

Liebst du schon oder kämpfst du noch?

Warum Kampf zu nur noch mehr Kampf im Leben führt



Da Kampf ein wohl grosses Thema in unserer Gesellschaft ist und ich in Bezug auf meinen letzten Wochenbrief einige Fragen bekam, möchte ich hier mal erläutern, warum es unklug ist zu kämpfen.

Und ich weiss; wir sind es gewohnt immerzu im Kampf zu sein. Kampf gegen die Krankheit, Kampf gegen ungeliebte Gefühle, Kampf gegen Krieg, Kampf gegen den Nachbarn, Kampf der Geschlechter, Kampf gegen Mittstreiter, Kampf um einen Expartner zurückzugewinnen, Kampf um ein Herz zu erobern, Kampf für seine Rechte und so weiter und so fort.

Und wir glauben fest daran, dass Kampf was Gutes sei, dass es ein Beweis dafür ist, etwas für wichtig zu halten und einzustehen! *„Ich muss doch für meine Rechte kämpfen, wo komme ich sonst hin?“*

Nicht zu kämpfen gilt fast schon als schwach und wird nicht selten als mangelndes Desinteresse und Passivität abgestempelt. Doch ist es wirklich klug zu kämpfen und gibt es nicht noch einen anderen Weg – einen besseren?

Wie gehst du damit um?

Was bedeutet es für dich in deinem Leben zu kämpfen?

Brauchst du den Kampf wirklich um dein Leben ins Positive zu verändern?

Und wie glücklich hat dich bis jetzt der Kampf gemacht?

Spieglein, Spieglein an der Wand



Es gibt ein Gesetz im Leben, welches heisst: das was du bist, zudem wirst du! Wir alle kennen das Gesetz der Anziehung, wonach wir alles in unser Leben bringen können, was wir uns wünschen. Nun, eigentlich ist das nicht ganz korrekt. Dieses Gesetz hört nichts (also auch nicht deine Bitte und deine Wünsche), sieht nichts, sondern reagiert nur auf das, was du fühlst! Es sind deine starken und leidenschaftlichen Gefühle in dir, welche du tagein tagaus kultivierst, welche dafür sorgen, noch mehr davon anzuziehen. Gleiches zieht gleiches an – und zwar immer!

Dankbarkeit zieht Dankbarkeit an. Freude bringt noch mehr Freude. Kummer erschafft mehr Kummer. Und Kampf? Ja, Kampf erzeugt mehr noch mehr Kampf...

Übrigens: wünschst du dir eine Liebesbeziehung oder möchtest du reich werden, so ist es immens wichtig, das gewünschte Gefühl dahinter jetzt schon zu fühlen! Du kannst dann eine glückliche Beziehung anziehen, wenn du das Gefühl von Liebe, Sicherheit und Geborgenheit immer wieder fühlst. Und wenn du dich reich und in der Fülle lebend fühlst, dann wartet der Reichtum nicht mehr lange auf dich!

Auch die geistige Welt sagt immer wieder: „**Bevor ihr habt, müsst ihr erst SEIN!**“

Du kannst dir das Leben so vorstellen, als wäre es ein gigantischer grosser Spiegel. Das Leben hat nichts gegen dich! Es verurteilt dich nicht, es bestraft dich nicht, ja es will nicht einmal was Bestimmtes von dir! Wie ein Spiegel widerspiegelt es einfach nur das, was du bist!

Rate mal was das Leben dir spiegeln muss, wenn du verärgert in den Spiegel hineinblickst? Wohl noch mehr Ärger! Wie wird der Spiegel sich aber zeigen, wenn du lächelnd, gelöst und friedlich hineinblickst?

Vielleicht verstehst du jetzt auch, warum die innere Haltung des Kampfes, des Widerstands und der Gegenwehr nur solches mehr in dein Leben bringen kann?

Und vielleicht wird dir auch klar, weshalb der Kampf gegen die Gefühle ein so sinnloser ist? Na darum, weil du noch mehr Widerstand damit produzierst und das Gefühl somit (statt wie von dir gewünscht weggeht) nur noch stärker wird und erst recht an Ort und Stelle bleibt.

Zudem bringt dich der Kampf immer gleich sofort in den alten Modus von Opfer/Täter zurück, was nun ein wirklich ausgelutschtes Spiel ist. Wer noch Freude daran hat, darf natürlich frohen Herzens weiter dem Kampf frönen und sich erhoffen, eines Tages zu gewinnen.

Du kannst aber auch anders gewinnen, indem du deine (unerwünschte) Situation einfach mal annimmst und akzeptierst. Akzeptanz meint nicht, dass du damit auch einverstanden sein musst und dass du nicht offen bist, etwas zu verändern! Es meint nicht, dass du resigniert hast und alles hinnehmen musst.

Akzeptanz ist eine innere Haltung, welche sagt: *„Ja, ich sehe es ist jetzt so! Es schmeckt mir zwar nicht, aber ich bin bereit es anzunehmen, weil es nun mal da ist!“* Die Haltung der Akzeptanz ist auch gleichzusetzen mit dem Wort Loslassen. Und wenn du wirklich loslässt, dann reagiert auch der Spiegel des Lebens auf gleicher Weise und die Situation kann sich ändern!

Die 3 Schritte zur Veränderung in der Neuzeit



Diese nun folgenden Schritte wollen dir helfen aus dem leidvollen und kraftraubenden Kampf auszusteigen. Sie bringen dich in ein Gefühl des Loslassens und erlauben dir, gemeinsam mit dem Gesetz der Anziehung, wirklich das anzuziehen, was du erleben möchtest!

Bevor ich sie aber erlautere, noch ein wichtiger Hinweis zuerst: Sei dir klar, wer du sein möchtest! Ist es dir lieber, weiterhin als Opfer der Umstände dein Leben zu gehen und dich dementsprechend machtlos, hilflos und dem Universum, sowie gegenüber der Gesellschaft ausgeliefert zu sein (mit der Haltung: „Was kann ich schon dafür?“).

Oder aber bist du endlich bereit, die volle Verantwortung zu übernehmen, für all das was in deinem Leben geschieht und geschehen ist? Und denke dran: Verantwortung heisst nicht, dass du ein schuldiger und schlechter Mensch bist.

Es heisst: Was auch immer in meinem Leben geschehen ist, es muss mit mir zu tun haben. Irgendwie habe ich dies wohl (meist unbewusst) erschaffen. Doch wenn ich dies erschaffen habe, dann kann ich es doch auch wieder ändern?“

Als bewusster Schöpfer, der also die Verantwortung übernommen hat, nimmst du auch wieder deine eigene Macht zu Handeln zu dir zurück und befähigst dich, aus dem Opfer/Täter – Spiel auszusteigen!

Und nur in diesem Modus funktionieren die nächsten drei Schritte!

Und hier sind sie:

1. Annahme dessen was ist

Egal wie es in deinem Leben jetzt aussehen mag und egal was du verändern möchtest, der erste Schritt ist immer: es annehmen, es akzeptieren. Nimm hierfür dein Problem, welches du gerade hast und sage dir: *„Es ist in Ordnung, dass ich dies (setze hier ein, was du gerne verändern möchtest, dein Problem) in meinem Leben habe!“*

Mit „es ist in Ordnung“ nimmst du die wichtige Haltung der Akzeptanz ein. Da wir uns aber nicht selbst belügen und ehrlich zu uns sein wollen, darfst du dich auch für deine Widerstände dagegen lieben. Zum Beispiel so: *„Es ist in Ordnung, dass ich es nicht in Ordnung finde, dieses Problem zu haben!!“*

Wichtig bei Punkt 1 ist, dass du nicht nur das Problem (im Aussen) annimmst, sondern vor allem das, was es mit dir macht; sprich die Gefühle dahinter.

„Es ist in Ordnung, dass es mich stinkwütend macht, es ist in Ordnung dass ich mir es leid bin, es ist in Ordnung, dass ich einfach nicht mehr kann...!“

Kurz: Denke und fühle so, wie du hierzu denkst und fühlst, aber liebe dich dafür. Und wenn du das nicht kannst, dann liebe dich dafür, dass du dich hierfür noch nicht lieben kannst!

2. Entscheide dich dafür, glücklich zu sein!

Was auch immer in unserem Leben ist, wir alle haben die Freiheit, trotzdem glücklich zu sein! Dies ist ebenfalls eine innere Haltung, ein sich entscheiden und den Fokus auf das zu richten, was wir wirklich wollen!

Denn unser aller Problem ist doch dies. Wir wollen etwas im Leben, um glücklich zu sein. Und wir sind oft so gepolt, dass wir glauben, erst wenn wir dieses etwas haben, erst dann können wir glücklich sein. Dieses „erst-dann“ ist aber das grösste Hindernis auf dem Weg zu einem erfüllten Leben!

„Erst wenn ich eine Freundin habe, kann ich glücklich sein! Erst wenn ich gesund bin, kann ich wieder lachen! Erst wenn ich reich bin, kann ich mich gut fühlen...!“

Merkst du was? Wir verschieben unser Glück in eine imaginäre Zukunft hinaus! Wer sagt denn, dass wir diese Zukunft auch erschaffen, geschweige denn erleben werden?

Was wir mit Gewissheit aber wissen ist das, dass wir JETZT leben! Morgen könnte es schon zu spät sein... Wir gehen davon aus, ewig zu leben, doch dies ist ein Trugschluss! Deshalb warte nicht darauf einen Grund für dein Glück zu finden: entscheide dich einfach dafür, absichtslos happy zu sein. Just for fun!!

3. Fühle, was du wirklich fühlen möchtest!

Wir sind es gewohnt, in Problemen statt in Lösungen zu denken. Wenn wir traurig sind, wollen wir diese Trauer weghaben, statt uns zu fragen, wie wir uns stattdessen fühlen möchten.

Warum wollen wir denn die Krankheiten beseitigen? Deshalb, weil wir uns gesund fühlen möchten! Weshalb wollen wir einen Freund? Darum, um uns geliebt und geborgen zu fühlen! Weshalb streben wir danach, viel Geld zu haben? Na, wir wollen uns reich und sicher fühlen!

Bei allem was wir uns wünschen, steht immer ein erwünschtes Gefühl dahinter! Und wie bei Schritt 2 glauben wir, dass wir dieses erwünschte Gefühl nur dann fühlen könnten, wenn die gewünschte Situation auch eintritt!

Doch so funktioniert das Leben nicht! Nochmals: **du kannst nur das anziehen, was du bereits bist!** Heisst: Du darfst dich jetzt schon so fühlen und es dir gut gehen lassen. Warum bis morgen warten?

Daher frage dich also: Wie möchte ich mich stattdessen fühlen? Werde dir wirklich darüber klar. Und wenn du es hast, dann beginne damit, dieses Gefühl in dir zu kultivieren. Denn was du bist (ausstrahlst), zudem wirst du (das ziehst du an). **Das SEIN kommt immer vor dem HABEN!**

Wie kannst du nun dieses Gefühl in dir kultivieren und fühlen? Entweder du tauchst in deiner Vorstellung in dein erwünschtes Ziel hinein und tust so als ob – dann kannst du dieses Gefühl bereits jetzt fühlen. Oder aber du „klopfst“ dir das Gefühl herbei. Dies ist besonders dann angebracht, wenn es dir schwerfallen sollte, das gewünschte Gefühl auch zu spüren, oder wenn du Spass daran hast, es noch stärker und kraftvoller in dir zu machen.

Viele Wege führen bekanntlich nach Rom. Doch ich wähle hierfür meistens den Weg des **Positiv - EFT**, welcher mir erlaubt, in kurzer Zeit mich grandios zu fühlen! Denn warum leiden, wenn es auch leichter geht?

Info: Wenn du auch wissen willst, wie dieses Positiv EFT nun geht und wie du schnell in ein Glücksgefühl kommen kannst, dann lies einmal in Ruhe einen älteren Beitrag von mir und folge dem Video dort.

Siehe Blogbeitrag „Willst du normal oder glücklich sein?“

<http://www.seelenlicht.ch/blog/2015/03/11/Willst-du-normal-oder-gl%C3%BCcklich-sein.aspx>

Der Saal der tausend Spiegel

Abrunden möchte ich diesen Artikel mit einer Kurzgeschichte, welche ich sehr passend finde und das Gesetz der Anziehung (Spiegel) sehr gut erläutert.

Irgendwo in Tibet in einem Tempel gab es einen Saal der 1000 Spiegel.

Es ergab sich, dass sich eines Tages ein Hund in diesem Tempel verirrt und in diesen Saal gelangte. Plötzlich konfrontiert mit 1000 Spiegelbildern, knurrte und bellte er seine vermeintlichen Gegner an. Diese zeigten ihm ebenso tausendfach die Zähne und bellten zurück. Darauf reagierte der Hund noch wilder und aggressiver. All dies führte schliesslich dazu, dass der Hund völlig verängstigt aus dem Tempel rannte und überzeugt davon war, dass alle Hunde dieser Welt böse und schlecht sind.

Es verging einige Zeit und irgendwann kam ein anderer Hund in den gleichen Tempel und in den Saal der 1000 Spiegel. Auch dieser Hund sah sich tausendfach umgeben von seinesgleichen. Da wedelte er freudig mit seinem Schwanz - und tausend Hunde wedelten ihm entgegen und freuten sich mit ihm. Freudig und ermutigt verliess dieser Hund den Saal und war überzeugt, dass alle Hunde dieser Welt nett und freundlich sind.

Manuel V. Garcia



Gerne darf der Wochenbrief auch weitergeleitet werden.