

Du bist kein Diktat, das man verbessern muss“

“Wenn ich diese Prüfung schaffe, dann bin ich glücklich”

“Wenn ich so toll aussehe wie XYZ, dann geht es mir gut”

“Wenn ich 3 kg abnehme, dann gefalle ich mir.”

“Wenn ich keine Akne mehr habe, dann finde ich Freunde.”

“Wenn meine Eltern wieder zusammenkommen, dann geht es mir besser.”

“Wenn meine Frau aufhört zu rauchen, dann ist die Partnerschaft perfekt.”

“Wenn ich das neue Handymodell X2 kriege, dann bin ich zufrieden”

Viele Menschen fühlen sich wie ein Diktat, das voller Fehler ist ...

Dazu braucht es nicht einmal Lehrer. Den Rotstift haben wir nämlich selber in der Hand. Wie viel Mal am Tag hast du unsichere Gedanken? Wie oft vergleichst du dich selber mit einer perfekten Version von dir?

Ein Leben, in dem wir uns selbst und andere ständig am verbessern sind, ist anstrengend. Sehr anstrengend sogar. Etwa so, wie wenn wir versuchen würden, auf einen fahrenden Schnellzug aufzuspringen.

Woher kommt denn diese Idee, dass wir nicht genug sind? Es sind unsere eigenen unsicheren Gedanken.

Jeder Mensch hat unsichere Gedanken. Wir alle zweifeln immer wieder an uns selbst. Das ist normal.

Müssen wir diesen Gedanken glauben? Sind sie wahr? Nein, wir können wählen. So wie wir wählen, wen wir in unsere Wohnung reinlassen. Unsere Gedanken sind einfach Energie. Erfundene Geschichten. Fiktion. Wir müssen den Gedanken nicht glauben.

Du bist perfekt so wie du bist. Du hast alles, was du brauchst. Du bist kein Diktat, das man verbessern muss. - Auch wenn, du groddenscChleCHt Pisst in rächtschreibung :-)

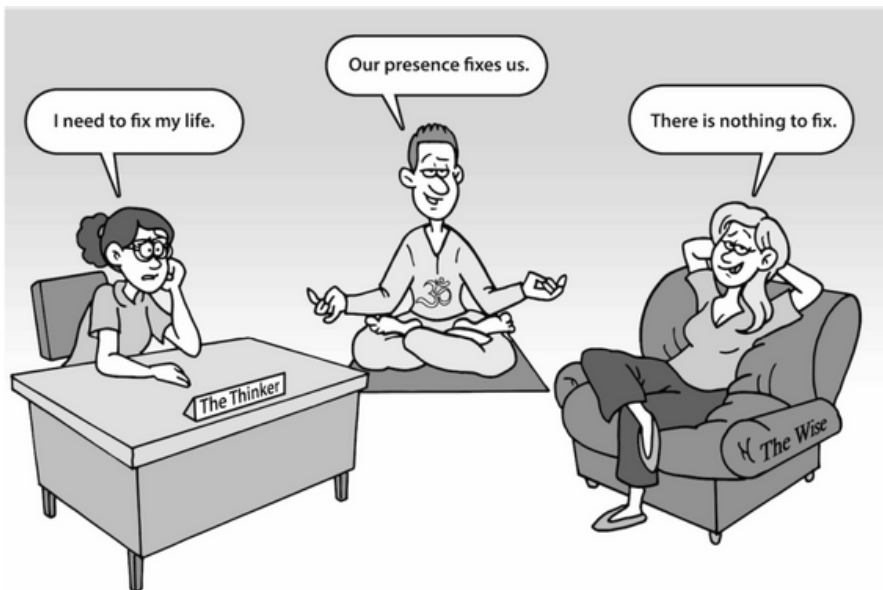
Es sind weder die perfekte Figur, die Frisur, die Schularbeit, die Note noch der sportliche Erfolg, die dich glücklich machen. Du bist schon alles, was du dir erhoffst. Du hast schon alles, was du brauchst.

Du bist immer schon die beste Version von dir selber. Das einzige, das dir etwas anderes einreden kann, sind deine eigenen Gedanken.

Alte Spielregel: Wir glauben, dass wir uns verbessern müssen. Wir erfinden eine perfekte Version von uns selbst, die immer unerreichbar ist. Wir glauben unseren eigenen unsicheren Gedanken.

Neue Spielregel: Du bist immer schon perfekt, einzigartig, unique, wunderbar, crazy, speziell. Etwas anderes können nur deine eigenen unsicheren Gedanken behaupten. Wir alle haben solche unsicheren Gedanken, aber wir brauchen ihnen nicht zu glauben. Sie haben keine Macht über uns.

Gedankenspiel: Wenn es wirklich rein gar nichts an dir zu verbessern gäbe, was würde sich dann für dich ändern?



Deine eigentliche Natur ist Superkraft & Weisheit

Ein Neugieriger: "Weshalb fliegen Vögel im Herbst in den Süden?"

Ein Wissenschaftler: "Es ist Intuition."

Ein Weiser: "Wir wissen es nicht."

Du hast eine intuitive Intelligenz in dir, die für dich so normal ist, dass du sie nicht mal bewusst wahrnimmst. Es ist die Intelligenz, die dir zum Beispiel ermöglicht hat, deine erste Sprache zu lernen. Du hast eine Muttersprache mit Tausenden von Wörtern gelernt, ohne jemals in ein Wörter- oder Grammatikbuch zu schauen. (Oder haben dir deine Eltern im ersten Jahr alle Adjektive und im zweiten Jahr alle Nomen beigebracht?)

Natürlich nicht - du bist einfach in die Muttersprache eingetaucht und das Lernen passierte von alleine. In einem Zustand VOR deinem bewussten Denken. Auf die gleiche Art und Weise hast du gelernt, mit einem Löffel Essen in deinen Mund zu transportieren, aufzustehen, die ersten Schritte zu machen, Fahrrad zu fahren oder einen Ball aufzufangen. Mit Leichtigkeit, Spass, Intuition und Neugierde.

Ballspielen zum Beispiel ist eigentlich eine hochkomplizierte Kombination aus Beschleunigung, Luftwiderstand, Schwerkraft und Bewegungsapparat. Irgendwie hast du trotzdem gelernt, einen Ball zu fangen, mit einem Tennisschläger zu schlagen oder mit dem Fuss Ball zu spielen. Du hast das nicht mit einer Formel oder einem Buch gelernt. Es war "learning by doing". Du hast es einfach gemacht. Du hast nicht darüber nachgedacht, wie du Schwerkraft und Luftwiderstand austricksen kannst, oder?

Die Erfindung des Lichts, des Rads, der Elektrizität, des Dichtens, der Musik Denk mal über ErfinderInnen oder Genies nach: Wie konnten diese Menschen etwas erfinden, das vorher noch keiner GEDACHT hatte? Geht doch nicht Und dennoch denken Menschen andauernd neue Gedanken, die die Welt verändern.

Es bedeutet, dass wir mit einer viel grösseren Intelligenz verbunden sind, als wir es uns denken können.

Es gibt etwas unter dem Denken, das VIEL, VIEL grösser ist, als wir es uns vorstellen können. Unser persönliches Denken ist vielleicht so gross wie eine Erbse. Diese andere Intelligenz ist im Vergleich so gross wie eine Galaxie. Deshalb nenne ich sie "Superkraft".

Hast du schon erlebt, dass im Leben ziemlich viel Superkraft mitspielt? - Beim Sport, Geistesblitze aus dem Nichts, eine komplett neue Idee während dem Duschen, Inspiration beim Spaziergang mit dem Hund, ein Kreativschub nach dem Mittagsschlaf? Wir sind alle verbunden mit dieser Intelligenz oder Kraft. Sie zeigt sich, sobald wir uns entspannen und Dinge tun, die uns Spass machen.

Alte Spielregel: Wir SIND das, was wir denken. Unsere persönlichen Gedanken sind das wichtigste Material, das uns zur Verfügung steht. Es gibt sonst nichts.

Neue Spielregel: Wir sind viel mehr, als wir uns DENKEN können. Wir alle haben Zugang zu einer unbegrenzten Intelligenz, zu einer Superkraft. Sie liefert uns immer Erkenntnisse, Lösungen, Kreativität, Antworten Das ist unsere Natur, ein Gesetz hinter allem Leben.

Gedankenspiel: Wenn du deine persönlichen Gedanken als winzige Erbse siehst und gleichzeitig weisst, dass du immer verbunden bist mit einer gigantischen Superkraft, was verändert sich dann?