

Martina Marie Sailer

Finde deine Wahrheit

Dein Recht auf Glück und Frieden

© 2018 Martina Marie Sailer

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-7469-1899-0

Hardcover: 978-3-7469-1900-3

e-Book: 978-3-7469-1901-0

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Liebe ist langmütig,
die Liebe ist gütig.
Sie ereifert sich nicht,
sie prahlt nicht,
sie bläht sich nicht auf.

Sie handelt nicht unnötig,
sucht nicht ihren Vorteil,
lässt sich nicht zum Zorn reizen,
trägt das Böse nicht nach.

Sie freut sich nicht über das Unrecht,
sondern freut sich an der Wahrheit.

Sie erträgt alles,
glaubt alles,
hofft alles,
hält allem Stand.

Die Liebe hört niemals auf.
(Hohelied der Liebe, 1. Korinther)

Ich widme dieses Buch allen Menschen, die bereit sind,
ihre Wahrheit zu leben,
und K., denn ohne dich hätte ich meine Wahrheit nicht
gefunden.

Über die Autorin

Martina Marie Sailer wurde am 15.05.1977 in Graz geboren, wo sie heute auch lebt und ihre Praxis für Massage und Mentaltraining betreibt. Wie so oft im Leben ist sie über Umwegen zu ihrer wahren Berufung gelangt. Nach der Matura übernahm sie ihre vorgesehene Rolle im Familienunternehmen. Sie wusste aber immer, dass sie der therapeutische Bereich wirklich faszinierte und sie auch magisch anzog. Eine Anziehungskraft die sie 2010 endgültig dazu bewegte, nebenberuflich und im zweiten Bildungsweg mit der Ausbildung zur zertifizierten Heilmasseurin zu starten.

Zusätzlich zu ihren Ausbildungen in der Körperarbeit hat sie sich Zeit ihres Lebens genau damit beschäftigt. Mit dem Leben. Seinem Sinn, seiner individuellen bestmöglichen Gestaltung. Und Vor allem: Mit den Wegen zu einem erfüllten, ausgeglichenen Dasein, das Herz und Verstand harmonisch vereint. Die vielen wertvollen Erkenntnisse und Erfahrungen, die sie durch Familienaufstellungen, Selbsterfahrungskurse, Coachings,... sammeln konnte, möchte sie nun mit diesem Buch entsprechend weitergeben.

Inhalt

Vorwort: Das Leben sagt niemals Nein zu dir	8
Einleitung: Erklärung meiner Schreibweise	13
Die Welt ist so, wie du sie siehst	17
Praktische Übungen Teil 1	32
Die schöpferische Kraft liegt in dir	48
Entscheide dich für Mut	64
Es gibt nur einen Moment, nämlich das Jetzt	77
Praktische Übungen Teil 2	90
Ohne Angst und Zweifel geschehen Wunder	102
Die Dynamik des Egos	113
Allumfassende Vergebung	124
Meine 11 Gebote	129
Buchempfehlungen	131

Vorwort

Das Leben sagt niemals Nein zu dir

Früher oder später kommt jeder in seinem Leben an seine Grenzen. Egal, wie deine persönliche Situation jetzt gerade aussieht, egal, ob du erfolgreich bist oder so gut wie gar nicht erfolgreich bist in deinen Augen, irgendwann verlangt dein Herz etwas so sehr und trotzdem scheint es schier unmöglich, es zu erreichen. Du suchst nach Verbesserung und nach Veränderung, damit sich wieder ein glückliches Gefühl in dir einstellt. Du suchst im Außen nach einer Lösung und nach Veränderung.

Damit sich im Außen etwas verändern kann, muss sich zuerst dein Inneres verändern. Bist du auch bereit, dich innerlich zu verändern? Oder denkst du, nur die Anderen sollten sich verändern und Dinge anders tun, damit du wieder glücklich bist und damit sich die Situation entschärft? Und was jetzt? Aufgeben und akzeptieren? Weiter machen? Kämpfen? Loslassen? Ist der Schmerz größer, dein Ziel nicht zu erreichen, als sich weiter darum zu bemühen? Ist sich anders zu entscheiden leichter, bequemer und weniger schmerzvoll? Hast du das Gefühl, dass du den Wunsch in dir zwar verdrängen, jedoch nicht wirklich los werden kannst?

Für welches Konzept und welchen Weg du dich auch immer entscheiden magst, es ist in dem Moment der richtige Weg für dich. Es gibt keinen falschen Weg, am Ende des Tages gewinnt immer die Liebe. Auf lange Sicht gesehen, wird die Angst niemals siegen. Die Heilung und die Erkenntnis, dass wir von der göttlichen Kraft nicht getrennt sind, ist unausweichlich, denn ich kann von nichts getrennt sein, was ich selbst bin.

Wer entscheidet überhaupt, was ich erreichen darf und

was nicht? Wer ist dieser machtvolle Richter in unserem Leben? Es sind unsere Überzeugungen, Glaubenssätze und unterbewussten Programmierungen, die darüber entscheiden, wie weit wir kommen. Es sind also wir selbst, die richten, entscheiden und urteilen.

Darf ich viel Geld verdienen? Darf ich eine tolle Beziehung führen? Darf ich glücklich mit meiner Familie sein? Darf ich gesund sein? Darf ich das alles zusammen haben? Darf ich in all diesen Bereichen meines Lebens glücklich sein? Bin ich es überhaupt wert, all das zu haben? Andere haben sicher größere Probleme als ich, kämpfen ums nackte Überleben oder werden vielleicht sogar in irgendeiner Form missbraucht oder bedroht. Wer bin ich eigentlich, dass es mir besser gehen soll als dem Rest der Welt?

Oder bist du der Typ Mensch, der alles hat und trotzdem unzufrieden ist? Ständig suchst du Ablenkung oder eine neue Herausforderung. Nichts ist dir genug und alles verliert irgendwann seine Anziehung. Das Gras ist immer grüner auf der anderen Seite, wenn du da bist, willst du dort sein und umgekehrt. Sind das nur Luxusprobleme? Ist mein Leben doch besser als gedacht? Habe ich überhaupt Probleme, oder sind sie nur in meinem Kopf? Was ist eigentlich meine Wahrheit? Und damit meine ich keine generelle, allgemeine Wahrheit, die auf jeden Menschen zutrifft, sondern ich meine deine ganz persönliche Wahrheit auf eine ganz persönliche Situation bezogen.

Wenn du dir solche oder ähnliche Fragen stellst, dann ist dieses Buch genau richtig für dich. Ich habe es ganz speziell für die Gattung des „suchenden“ und „fragenden“ Menschen geschrieben und im Grunde ist jeder auf seine Art und Weise suchend und fragend. Ich selbst zähle mich natürlich auch dazu und da ich als Heilmasseurin und Mentaltrainerin viel Kontakt mit dieser Gattung Mensch

habe, glaube ich, den roten Faden erkannt zu haben, der sich bei allen Menschen durchzieht. Es sind die eigenen Gedanken und Überzeugungen, die unsere persönliche Welt gestalten, es sind unsere eigenen Mauern und Gefängnisse, durch unsere unterbewussten Programmierungen und bewussten Überzeugungen, die wir um uns bauen, die uns begrenzen und unglücklich machen. Und wenn wir tief graben, werden wir alle das Gleiche finden; nämlich, dass wir alle nach Zufriedenheit, Glück, Liebe und Frieden streben und unsere Grundessenz die reine Liebe ist. Wir wollen immer lieben, was jetzt gerade ist.

Hinter jedem Drama steht bereits die Liebe, die uns sanft daran erinnern will, wer wir wirklich sind, denn wir können uns niemals von der Grundessenz, die wir sind, trennen, obwohl wir daran glauben, dass wir getrennt sind. Wir hören im Moment nur zu oft auf unseren Verstand der vom Ego beeinflusst ist als auf unser Herz, und dies gilt es wieder zu erkennen und zu verändern. Glaube nicht alles, was du denkst und beginne wieder, auf die Stimme deines Herzens zu hören, denn das ist die Stimme der Liebe, das ist die Stimme der göttlichen Kraft und nur das ist deine reine Wahrheit, alles andere ist eine Illusion, der es gilt, zu entrinnen.

Das Leben sagt niemals NEIN zu dir, nur du selbst, deine Gedanken, Programmierungen, Glaubenssätze und Überzeugungen sagen Nein.

Ein ganz lieber Freund und Lach-Yoga-Experte, den ich kenne, sein Künstlername ist Rahi, sagte einst zu mir: Gott hat nur einen Stempel und der heißt „genehmigt“. Er hat sich dieses Wort sogar in Form eines Stempels auf den Oberschenkel tätowieren lassen, damit er es nicht vergisst. Ich fand diese Aussage und dann auch noch dieses Tattoo so herrlich und erfrischend, dass mir klar wurde, dass ich selbst über mein Leben richte und sonst niemand. Alles,

was dir Lebensfreude bereitet, ist auch deine Wahrheit und darf sein, die göttliche Kraft will, dass deine Wünsche in Erfüllung gehen. Die göttliche Kraft selbst ist auch nur dann wirklich glücklich, wenn du es bist. Es ist unser Geburtsrecht, glücklich zu sein. Wir sind nicht hier, um zu leiden, um zu jammern, um zu kämpfen oder nur um zu überleben, wir sind hier, um unser höchstes Potenzial zu erkennen und uns von dem Glauben der Trennung zu lösen. Das Leben selbst, welches wir sind, will, dass wir unsere grenzenlosen Möglichkeiten erkennen und sie auch nutzen und leben. Denn das Universum lebt und erfährt sich durch uns, durch jeden einzelnen Menschen und durch jede einzelne Erfahrung, die hier auf Erden gemacht wird. Wir sind das Universum, wir sind das Ergebnis einer genialen Schöpferkraft. Das Universum atmet durch uns und wir werden von dieser schöpferischen Kraft beatmet.

Wenn es mein Geburtsrecht ist glücklich zu sein, warum ärgere ich mich so oft? Warum habe ich Probleme? Warum sind die Dinge oft so extrem kompliziert? Warum ist das Leben dann nicht immer paradiesisch?

Ich möchte hier anhand eines Bildes etwas veranschaulichen: Stell dir vor, du bist die Sonne und die Sonne, die du bist, besteht aus einer Million Glühbirnen und unser kleiner Verstand ist eine einzige Glühbirne davon. Ja, und genau das ist das Dilemma der Menschheit, wir glauben alles, was wir denken, wir glauben dieser einen einzigen Glühbirne. Wir glauben unsere Geschichten über unsere schlechte Kindheit, wir glauben unsere Geschichten über unsere schlechten oder lieblosen Eltern, wir glauben, dass der Ex-Partner schuld war oder der Falsche war. Wir glauben unsere Geburt hat uns traumatisiert, weil wir fast gestorben wären, wir glauben, dass wir nicht so gut sind wie unsere Geschwister, wir glauben, wir werden kritisiert, gemobbt,

gehänselt, ignoriert... Wir glauben, wir müssen schlanker, besser, schöner, fitter, reicher... sein; wir glauben dies, wir glauben das. Das Meiste, was wir glauben, stresst uns und sobald es uns stresst, entspricht es nicht mehr unserer bzw. deiner individuellen Wahrheit.

Sobald ein Gedanke Stress in dir verursacht, kannst du davon ausgehen, dass er nicht der Liebe entspringt, sondern dem Ego und das Ego will nie, was dein Herz möchte, es möchte die Illusion der Trennung zum Göttlichen aufrechterhalten.

Wir interpretieren Geschehenes im Außen nicht nach der Realität, wir interpretieren nach unseren Überzeugungen und Erlebnissen aus der Vergangenheit. Hundert Menschen werden die gleiche Situation hundertmal unterschiedlich interpretieren. Das liegt einzig und allein an unseren verschiedenen Überzeugungen, die wir uns in der Kindheit und im Laufe des Lebens angeeignet haben. Im Einzelfall glaubt jeder etwas Anderes und im Einzelfall sind bei jedem viele Überzeugungen verankert, die das Leben bestimmen, welche jedoch nicht der Wahrheit entsprechen. Dumm ist nur, dass das Innere, also deine Überzeugungen, das Äußere spiegelt. Anders ausgedrückt: Meine Überzeugungen produzieren meine äußere Welt. Gut dabei ist, dass ich mein Inneres überprüfen kann und ändern kann. Also ist es doch ein Segen, dass das Leben so funktioniert wie es funktioniert, denn das bedeutet, dass ich absolut selbst für alles verantwortlich bin, was in meinem Leben geschieht und das wiederum macht aus mir einen selbstbestimmten, verantwortungsvollen und lebensfrohen Menschen. Ich hatte die Kraft, mein Außen scheiße zu gestalten, dann habe ich auch verdammt noch mal die Kraft, mein Außen wundervoll zu gestalten. Es geht hier um die Entscheidung auf welche Stimme in mir ich hören will, auf die des Egos, welches immer Kummer und Sorgen

bedeutet, oder auf die Stimme der Liebe, welche immer Freude und Frieden bedeutet.

Das Ziel meines Buches ist es, dir dabei zu helfen, dich selbst und deine Wahrheit zu finden. Im Grunde schreibe ich dieses Buch auch für mich, denn rückblickend habe ich das Gefühl, die meiste Zeit meines Lebens war ich nur auf der Suche nach mir selbst. Meiner Meinung nach gibt es für das Glücklichein keinen 10 Punkte Plan, der, wenn du dich an ihn hältst, dazu führt, dass dir dann alles gelingt. Es gibt nur deinen individuellen Weg und den gilt es, zu finden. Diesen Weg kannst du mutig und liebevoll gehen, dieser Weg muss nicht mehr von Ärger, Zweifel, Zorn oder Angst geprägt sein.

Einleitung

Erklärung über meine Schreibweise und Strukturierung meines Buches

Da ich eine Frau bin und ich es auch liebe eine zu sein, habe ich dieses Buch aus meiner weiblichen Sichtweise geschrieben. Dieses Buch ist natürlich für jeden gedacht, auch für männliche Leser, weil ich die Männer genauso liebe, wie ich die Frauen liebe, und damit meine ich, dass ich eine Liebe zur Menschheit empfinde. Jeder einzelne Kunde, der zu mir in die Praxis kam, egal ob männlich oder weiblich, hat auf der Herzesebene auch mir etwas gegeben. Ich habe in meinem Buch nicht gegendert und schreibe meistens in der weiblichen Form. Ich bin mir sicher, kein einziger Mann wird mir das übel nehmen. Meine Beispiele, die oft aus meinem eigenen Leben gegriffen sind, sind natürlich aus meiner Sichtweise, einer weiblichen, zu verstehen. Meine Erkenntnisse, die ich in der Vergangenheit gewonnen habe, sind allerdings für beide Geschlechter hilfreich und auch immer auf eine „männliche“ Geschichte übertragbar.

Ich habe zwei Übungs-Kapitel eingebaut, in denen ich Erfahrungen aus meinem Leben erzähle und Tipps gebe, wie du mit Herausforderungen umgehen kannst. Ich stelle hier keine Regeln für ein glückliches Leben auf, davon möchte ich mich ganz klar distanzieren, ich gebe Tipps, wie du etwas machen kannst, um etwas in deinem Leben positiv zu verändern. Wenn dieser Tipp für dich nicht passt, du ihn nicht magst oder er nicht funktioniert, dann suche dir ein anderes und besseres „Werkzeug“, das ist vollkommen legitim und erlaubt.

Viele Menschen machen Sport, der Eine fährt Rad, der Andere geht schwimmen. So ist es auch, wenn du mit der

Gedankenpflege beginnt: für den Einen ist dieses Werkzeug ideal, für den Anderen eben nicht. In keinem Werkzeug liegt die absolute Wahrheit und man darf sich auch vieler Werkzeuge bedienen.

Ich werde, um gewisse Dinge anschaulicher zu machen, immer wieder Geschichten aus meinem Leben erzählen, da ich finde, dass anhand eines Beispiels ein viel besseres Verständnis entstehen kann, als wenn ich nur theoretisch herumphilosophiere. Ich bin auch der Meinung, dass ich nur über meine eigenen Erfahrungen als Beispiele am besten erzählen und Dinge begreiflich machen kann, denn ich habe bis dato nur mein eigenes Leben gelebt. Wenn ich Geschichten von Freunden oder Klienten erzähle, dann dienen diese dazu, aufzuzeigen, dass jeder Mensch ähnliche Probleme bzw. Denkweisen hat. Wir haben alle Themen, wo es um Selbstwert, Anerkennung, Angst, Zweifel, Wut, Ärger... geht, das haben wir alle gemeinsam. Unsere Geschichten werden ein bisschen variieren, im Grunde wurde jeder Gedanke schon einmal gedacht, es gibt keinen neuen Gedanken, der noch nie in irgendeinem Kopf war.

Jeder Verstand funktioniert auf die gleiche Art und Weise, er interpretiert und verknüpft Erlebtes mit Gefühlen.

Daraus entwickeln sich unsere Programmierungen, Glaubensmuster und Verhaltensweisen. Da der Verstand dazu neigt, falsch zu interpretieren und aus der erlebten Situation gern ein Drama oder sogar ein Trauma macht, entstehen in unserem Kopf Geschichten, die nicht der wahren Realität entsprechen. Wir sind jedoch felsenfest davon überzeugt, dass wir recht haben, denn wir glauben unserem Ego-Verstand und das meistens blind. Das Ego will seinen Standpunkt nicht ändern und will immer recht haben.

Ich habe durch unterschiedliche „Werkzeuge“ erkannt, dass die Realität immer schöner ist als die dazugehörige

Geschichte im Kopf. Dieses Buch beschreibt diesen Prozess und erklärt, wie du deine Geschichten entlarven kannst und wie du dich aus deinen selbst produzierten Dramen wieder erlösen kannst.

Ich bin keine Psychologin, ich bin keine Erleuchtete oder sonst irgendein spirituelles Überwesen, ich bin wie du, und ich schreibe hier über meine eigenen Erfahrungen, die ich aus unzähligen Büchern über den Sinn des Lebens, aus unzähligen Kursen, die der Selbstfindung dienen, und aus meinen Ausbildungen zur Heilmasseurin und Mentaltrainerin habe. Ich habe bereits mit 20 Jahren begonnen, mich für das Thema „Leben“ zu interessieren und ich wirkte bei über 100 Familienaufstellungen als Akteurin mit. Ich habe mich immer gefragt, warum die Dinge so sind, wie sie eben sind. Warum hat der eine Probleme im Job, der andere in der Beziehung und der andere in beiden Bereichen. Warum passiert mir das und warum passiert dem anderen dies? Wo liegt da der Sinn dahinter?

Ich beschreibe in meinem Buch gewisse Gesetzmäßigkeiten, die im Universum vorliegen. Kann ich wirklich wissen, dass dem so ist? Nein, kann ich nicht, denn in Wahrheit kann ich nie etwas mit absoluter Sicherheit wissen. Jedoch hat dieses Konzept bis dato sehr gut für mich funktioniert. Ich kann lernen, diese Gesetzmäßigkeiten für mich positiv zu nutzen. Es geht mir nicht darum, eine neue Lebensphilosophie zu kreieren und dann der Guru meiner Anhänger zu werden, es geht mir darum, Dinge verständlich zu machen, damit du deine Individualität leben kannst und du wieder lernst, auf deine schöpferische Kraft bzw. auf dein Herz zu hören. Wenn wir alle wieder auf unser Herz hören, dann gibt es keine Kriege mehr. Die äußeren Kriege sind nur ein Spiegel unserer inneren Kriege. Genauso wie die Umweltverschmutzung nur ein Spiegel unserer

verschmutzten Gedanken ist.

Wir haben immer die Wahl, ob wir diese Gesetzmäßigkeiten für unseren inneren Frieden nutzen oder eben nicht und somit mit uns im Krieg liegen. Unser Leben folgt diesen Gesetzmäßigkeiten so oder so, wir können dabei schreien und heulen oder lachen und tanzen. Viele, viele, Menschen haben bereits darüber geschrieben und es existieren unzählige Bücher darüber am Markt. Da ich auch davon überzeugt bin, dass das eine Buch den einen Menschen anzieht und das andere Buch den anderen Menschen, macht es dennoch Sinn, eines zu verfassen. Denn eines habe ich durch mich und durch meine Klienten erkannt: Wir sind suchend, wir wollen Frieden und wir wollen Liebe und all das ist unsere innere Grundessenz. Wir brauchen diese Liebe und diesen Frieden nicht zu suchen, wir haben nur zu erkennen, dass wir es bereits sind. Der Bedarf dieses Buches ist definitiv gegeben, denn die göttliche Kraft selbst hält diesen Drang nach Liebe und Harmonie in uns aufrecht, damit wir endlich erkennen, dass das Universum uns nichts Schlechtes will und wir in Fülle leben dürfen.

Die Welt ist so, wie du sie siehst.

Du bist überzeugt davon, dass die Welt schlecht und grausam ist und sie wird es dir beweisen. Du bist überzeugt davon, dass die Welt gut ist und sie wird dir dies beweisen. Das Leben an sich ist eine neutrale Energie, es sagt nicht: „Nein, diese Überzeugung von dir will ich nicht, das beweise ich dir nicht“. Das Leben wird dir das bieten, was du ihm an Gedanken, Überzeugungen und Programmierungen bietest. Es kann gar nicht anders sein. Fast jeder weiß mittlerweile, dass Gedanken Schwingung sind und alles, was ich aussende, kommt auch zurück wie ein Bumerang. Dennoch ist es offensichtlich noch immer sehr schwer, nicht auf seinen Verstand zu hören. Der Großteil der Menschen ist nach wie vor mit dem Denken identifiziert. Wir glauben, wir sind die Stimme im Kopf, dabei sind wir der Zuhörer! Wir sind das Bewusstsein, dass die Stimme im Kopf wahrnehmen kann.

Die gute Nachricht ist, erst wenn ich den Gedanken glaube, dann bekommt er Kraft. Gedanken, die nicht meiner Überzeugung entsprechen, haben auch keine Kraft und können weiterziehen wie Wolken. Wir werden das so lange durchleben, bis wir es verstanden haben. Das Leben ist geduldig und es wertet nicht, es bietet uns alles, was wir ihm bieten, und es bietet uns alles, was wir brauchen, um aufzuwachen. Und genau das ist es, was das Leben von uns verlangt, es will, dass wir aufwachen.

Ironischerweise sendet es uns dafür nicht Blumen und Schokolade, sondern Unkraut und Zitronen in Form von schwierigen und manchmal anscheinend unüberwindbaren Problemen, denn zu Beginn, wenn uns dieses Spiel noch nicht bewusst ist, wachen wir nur über Schmerz oder Krisen auf. Das Beruhigende dabei ist, irgendwann ist jeder so weit, dass er keinen Schmerz

mehr braucht, um zu erkennen wer er wirklich ist. Zu Beginn knackt der Schmerz (mit Schmerz meine ich alles, was uns wütend, unruhig, genervt etc. macht) jedoch die Schale des Egos auf. Die Bereitschaft, etwas innerlich zu verändern, kommt nur, wenn du etwas willst, was du angeblich nicht bekommen kannst, oder wenn eine Situation nicht mehr erträglich ist und du sie verändern willst.

„Ich bin bereit für Veränderung“ ist eine kraftvolle Aussage, um innere Veränderung in Gang zu setzen und unbewusste Programmierungen an die Oberfläche zu holen, welche dich an der Veränderung hindern wollen. Das wiederum hat den Sinn, dass ich diese Überzeugungen nach ihrer Wahrheit überprüfen kann und bis dato hat es noch keine einzige Überzeugung, welche mir nicht guttut, geschafft, bewiesen zu werden, weder bei mir noch bei einem meiner Kunden. Denn wenn wir davon ausgehen, dass es richtig ist, dass ich selbst meine äußere Welt erschaffen habe, dann bin ich aufgefordert zuerst den Blick nach innen zu riskieren, um zu erkennen, was da in mir ist, dass die Situation so produziert hat. Wie ich bereits in der Einleitung geschrieben habe interpretiert unser Verstand sehr oft falsch und wir erschaffen uns so unser begrenztes Universum, welches jedoch in Wahrheit grenzenlos ist. Um das verständlicher zu machen, beschreibe ich einige Situationen, die dir vielleicht aus deinem Leben oder aus dem Leben dir nahestehender Personen bekannt vorkommen. Vielleicht findest du dich in einer dieser Geschichten selbst wieder und vielleicht kannst du sogar schon über dich selbst lachen, weil dir die Absurdität der Situationen bewusst wird.

Fallbeispiele zur Erkennung unserer Irrwege:

Du bist überzeugt davon, dass deine Arbeitskollegin eine faule Zicke ist, sie beweist es dir immer und immer

wieder. Alles, was sie tut, auch wenn sie es mit größter Sorgfalt tut, du wirst es nicht erkennen, du wirst sie wieder dann erwischen, wenn sie zum dritten Mal zum Kaffeeautomaten rennt, du wirst alles so interpretieren, dass sie faul ist. Und dein Verstand wird laut jubeln und sagen: „Jawohl, ich hatte recht, sie ist eine faule Zicke.“ Mit dieser Denkweise klebst du ihr ein Post-it auf die Stirn mit dem Wort „faul“ und steckst sie in diese Schublade. Genau so beginnt der Teufelskreis, du glaubst etwas und es wird dir in deiner Welt bewiesen und somit glaubst du, dass du recht hast. Hast du dich je gefragt, was zuerst da war? Die nervende Situation oder die Überzeugung darüber? Wir haben gelernt, zu urteilen, zu bewerten und zu etikettieren, unser Verstand tut das pausenlos. Der Verstand benennt etwas, z.B. eine Situation, und so wie er es benennt, so werden wir es erleben. Was vielen nicht klar ist, ist, dass wir in Bruchteilen von Millisekunden urteilen, diese Vorgänge laufen unbewusst ab. Du siehst deine neue Arbeitskollegin wie sie beim Vorstellungsgespräch hereinkommt, sie hat den Job noch nicht einmal, jedoch du hast längst entschieden ob du sie magst oder nicht, ob sie kompetent ist oder faul, du hast bereits entschieden, bevor ihr noch ein einziges Wort gesprochen habt. Ihre Programmierungen treffen nun auf deine Programmierungen und so ergibt sich im Außen eine Situation. Vielleicht hat die Arbeitskollegin ein Thema mit Anerkennung und will diese unbedingt haben, um glücklich zu sein, sie braucht Lob von dir. Und du selbst hast ein Thema mit Faulheit. Somit begegnet ihr euch, um diese Themen zu lösen. Sie will von dir Anerkennung, die gibst du ihr nicht, weil du denkst sie ist faul, obwohl sie gar nicht faul ist, oder zumindest nicht so faul wie du denkst. Du selbst bist in irgendeinem Bereich deines Lebens faul (vielleicht bei der Arbeit, oder in einem

anderen Bereich deines Lebens), lehnst diese Faulheit jedoch ab oder erlaubst dir nicht sie zu leben, und dafür brauchst du diese Arbeitskollegin; für dein Erwachen und für deine Erkenntnis. Und sie braucht dich, um zu erkennen, dass sie deine Anerkennung nicht braucht, um glücklich zu sein. Denn Glück ist etwas, das ganz natürlich in uns brodelt, wir brauchen rein gar nichts, um glücklich zu sein. Glück ist eine nicht versiegende Quelle in uns, die immer angezapft werden kann. Es ist unsere Aufgabe diese Quelle zu finden, dann ist es ein leichtes, davon immer wieder zu trinken.

Du bist überzeugt davon, dass dein Freund niemals Hausarbeit macht, dann wirst du ihn auch immer nur sehen, wenn er nichts tut. Wenn er endlich staubsaugt, bist du wahrscheinlich mit deinen Freundinnen in einer netten Bar und trinkst Prosecco. Du beschwerst dich auch noch lautstark über ihn und verstärkst somit dein Glaubenskonstrukt, dass er nie etwas im Haushalt tut. Wenn du nach Hause kommst merkst du gar nicht, dass es sauber ist, dafür bist du sauer auf ihn, weil er nie etwas tut. Dass er vielleicht dein Lieblingsjoghurt gekauft hat, als er im Supermarkt war, das übersiehst du auch, denn du konzentrierst dich nur darauf, dass er den Müll nicht hinunter trägt, seine Klamotten liegen lässt und andere Dinge, die dir wichtig sind, auch nicht tut. Vielleicht hat er deinen Laptop neu aufgesetzt, das empfindest du jedoch als selbstverständlich, es ist schließlich sein Job, dass es dir gut geht. Dein Herz will ihn lieben, dein Verstand macht dir klar: Er ist nicht gut genug. Nach der ersten Verliebtheit siehst du nur noch seine Fehler. Waren die Fehler denn schon immer da? Oder sind sie erst gekommen, als ich mich darauf konzentriert habe? War er ein anderer oder besserer Mann, als ich ihn kennen gelernt habe? Wie kann denn so etwas sein? Wenn du das gewusst

hättest, hättest du ihn nicht genommen. Glaubst du wirklich mit einem anderen läuft es besser? Wie oft hast du schon „den anderen“ ausprobiert? Vielleicht sind es auch nur deine Überzeugungen, die deine Beziehungen immer wieder zum Scheitern bringen. Egal ob Liebesbeziehung oder andere Menschen, mit denen wir Beziehungen eingehen, wir lieben diese Menschen oder wir lieben sie nicht, weil wir die Geschichten, die wir über sie glauben, lieben oder nicht lieben.

Du bist überzeugt davon, dass deine Mutter dich ständig kritisiert. Sehr oft, wenn du sie triffst endet es in einem Desaster, jedes normale Gespräch wird zum Streitgespräch, sie ist gemein und hört nicht zu. Sie wertschätzt deine Arbeit nicht, sie lobt dich nicht, sie ist nicht stolz auf dich. Wie kann das nur sein, ich bin schließlich ihre Tochter. Du findest, sie sollte netter zu dir sein. Bevor du sie triffst rennt schon ein Film in deinem Kopf ab, wie schrecklich es heute wieder werden wird. In Gedanken versuchst du, sie zu überzeugen, dass du recht hast und sie dir doch endlich zuhören soll. Du bist so beschäftigt damit, ihr Vorwürfe zu machen, dass du ihre Vorwürfe gar nicht annehmen kannst und darüber nachdenkst, ob sie vielleicht auch recht haben könnte. Nein ganz bestimmt nicht, sie ist hier die Böse, ich bin das Kind und meine Mutter sollte mich verstehen. Du verstehst deine Mutter in dem Moment wiederum auch nicht, und das ist in Ordnung, wir können nicht immer jeden verstehen. Das ist ein Irrglaube, dass wir das müssen.

Dein Verstand ist zu sehr damit beschäftigt, ihr Vorwürfe zu machen. Somit haben wir hier zwei Menschen, die sich gegenseitig nicht verstehen, weil sie die Vorwürfe des jeweils anderen nicht hören wollen, weil sie sich beide kritisiert fühlen.