

HappyLifeDesign

Dein Leben ist bunt, und Du allein bestimmst das Design!

Meine Theorie: Dein Glück kannst Du Dir ganz alleine basteln!

Was gestaltet eigentlich die Realität? Sind es unsere Gedanken? Oder sind es unsere Gefühle? Eigentlich gestaltet beides Realität. Die Gefühle ganz direkt und die Gedanken indirekt. Gedanken lösen nämlich Gefühle aus, die sich dann realisieren.

Bedeutet das etwa, daß ich mit der Angst vor einem Ereignis dieses in mein Leben ziehe? Nein, zum Glück funktioniert die Realitätsgestaltung nicht so direkt. Es ist vielmehr so, daß diese Angst mir ein Ereignis in die Realität holt, das mich die Angst wieder und evtl. stärker fühlen läßt. Also: mit etwas Angst gestalte ich mir etwas mehr oder deutlichere Angst. Dazu kommt dann der Gedanke, daß die Angst vielleicht berechtigt ist. Das verstärkt die Angst, womit ich mir Ereignisse gestalte, die wiederum noch mehr Angst in mir auslösen und so weiter, bis ich irgendwann das befürchtete Ereignis Schritt für Schritt in mein Leben geholt habe.

Ich selbst! Ganz ohne Mühe! Ich kann es! Perfekte Realitätsgestaltung!

Kein Kunststück - jeder kann das und jeder tut es permanent: Seine eigene Realität gestalten! Und so, wie es jeder mühelos in negativer Richtung schafft, geht es auch in positiver Richtung: **Nix wie hin zum vollkommenen Glück!!!**

Wie macht man das denn nun "richtig" mit der Realitätsgestaltung? Wie schafft man "Die Wende" hin zur Glückseligkeit? Mit Positivem Denken? Jein.... Das funktioniert zwar manchmal, aber nur solange es um unwichtige Sachen geht. Sobald es um "ernste" Probleme geht, versagt das Positive Denken meist kläglich. Das liegt daran, daß wir bei wichtigen Dingen sofort denken "Ich muß jetzt supergut drauf sein und darf bloß keinen negativen Gedanken zulassen!" Und was kreierte ich mit diesem Gedanken und vor allem mit dem Gefühl, daß es jetzt unbedingt klappen muß? Ich kreierte mir ein Ereignis, das mir dieses "Müssen" widerspiegelt, die Situation verschlimmert sich und ich muß nun wirklich endlich gut drauf sein. Und nun kommt auch noch die Angst dazu, daß es diesmal vielleicht nicht klappt....

Positives Denken funktioniert dann, wenn es mit Positivem Fühlen gekoppelt ist. Wenn ich vor dem Spiegel stehe und mir 20 Mal sage, daß ich die perfekte Figur habe, dabei aber fühle, daß ich viel zu dick bin und nun endlich abnehmen muß, was gestaltet dann wohl meine Realität? Das Gefühl natürlich! Ich werde also vermutlich beim nächsten Besuch auf der Waage gezeigt bekommen, daß ich nun aber wirklich endlich abnehmen muß. Und schon stecke ich im perfekten Teufelskreis und brauche zur Beruhigung erst mal eine Tafel Schokolade.....

Die Lösung in diesem Fall könnte z.B. so aussehen: Ich stehe vor dem Spiegel und mache mir bewußt, was alles gut oder sogar besonders gut ist an mir. Ich überzeuge mich selbst davon, daß ich mit all meinen Pfunden ein lebenswerter Mensch bin. Und wenn ich dann diese Liebe zu mir selbst so richtig spüre, ist erstens die Figur völlig gleichgültig und zweitens: ich bin in diesem Moment glücklich, denn ich liebe mich selbst! Und was für ein Ereignis könnte mir dieses Gefühl gestalten? Probier es

selbst aus, gehe mit dem Gefühl der Eigenliebe nach draußen, es macht wirklich Spaß! Du wirst nämlich plötzlich Anzeichen dafür entdecken, daß dich auch andere Menschen liebenswert finden! Und was fühlst du dann? Du bist glücklich! Und welche Realität gestaltest du dir damit? **Das vollkommene Glück!** (Vielleicht nicht sofort für immer, aber immer schneller für immer längere Zeit!)

Meinem Verständnis nach sind alle Gefühle immer in uns vorhanden. Gewohnheitsmäßig richten wir unsere Wahrnehmung immer auf die Gefühle, die unseren bewußten oder unbewußten Überzeugungen entsprechen. In unserem Unterbewußtsein sind bestimmte Muster gespeichert, damit wir nicht bei jedem Impuls von außen neu entscheiden müssen, was wir nun fühlen sollen. Diese Muster sind einerseits sehr sinnvoll, denn gerade in wirklich lebensbedrohlichen Situationen ist meist keine Zeit, bewußt über "Angst-Haben" oder "Nicht-Angst-Haben" zu entscheiden. Die Angst entsteht automatisch und wir handeln entsprechend, indem wir z.B. kämpfen oder flüchten. Da viele dieser Muster aus unserer Kindheit stammen, sind sie jedoch zum Teil für unser Erwachsenenleben etwas hinderlich. So reagieren wir z.B. immer noch trotzig wie ein Kindergarten-Kind, wenn uns jemand ein "Spielzeug" wegnehmen will.

Es ist also durchaus sinnvoll, sich solche Muster bewußt zu machen und sich in der entsprechenden Situation bewußt für ein anderes Gefühl zu entscheiden. Hier ist der Verstand sehr hilfreich, denn mit seiner Hilfe kann man sich klar machen, daß die bisher in dieser Situation gespürte Angst oder auch Wut unnötig ist. Und dann kann man sich bewußt für ein sinnvollerer Gefühl, z.B. Geborgenheit oder auch Liebe entscheiden. Und diese Gefühle gestalten eine viel angenehmere Realität!

Der Verstand löst also, wie besprochen, Gefühle aus. Wir wissen inzwischen, daß das sowohl sinnvoll als auch unangenehm sein kann. Wenn wir z.B. mit unserem Verstand in der Vergangenheit "rumsurfen" und an traumatische Erlebnisse in der Kindheit oder auch nur an das nicht so toll verlaufene Gespräch mit dem Chef am Vortag denken, erleben wir die gleichen miesen Gefühle wieder, die wir in der jeweiligen Situation hatten. Wir fühlen es im **Hier und Jetzt**, obwohl es schon vorbei ist. Und diese Gefühle gestalten unsere Realität! Vielleicht fällt es Dir jetzt wie Schuppen aus den Haaren, warum du gewisse Situationen immer wieder erleben "mußtest": Du selbst hast sie dir immer wieder neu kreiert!

Das gleiche passiert, wenn wir mit dem Verstand in der Zukunft "rumsurfen". Wir denken an ein möglicherweise in der Zukunft stattfindendes Ereignis und empfinden Angst. Diese Angst gestaltet Realität, obwohl das Ereignis aller Wahrscheinlichkeit nach niemals stattfinden wird. Schätzungsweise 80-90% aller Szenarien, die wir uns im Laufe des Tages so vorstellen, finden niemals statt. Wenn sie das nämlich täten, wäre die Menschheit sicher schon längst ausgestorben!

Die Realität wird nur im **Hier und Jetzt** gestaltet! Nur in dieser Sekunde kannst du bewußt wahrnehmen, was jetzt gerade Realität ist. Und wenn du das tust und Dich dann bewußt für ein positives Gefühl entscheidest, kann die nächste Realität nur schön werden. Und das löst dann richtige Glücksgefühle aus, die dann wiederum Realität gestalten. Na, wie hört sich das für Dich an? Ich finde es absolut super und das tollste daran: es funktioniert tatsächlich!

Wenn du es ausprobieren möchtest, dann versuche es doch mal so:

Die meisten Probleme haben etwas mit Mangel zu tun: Mangel an Geld, Mangel an Gesundheit, Mangel an Liebe, Mangel an Sicherheit, usw. - usf. Mache dir bewußt, welchen Mangel Du gerade empfindest. Mangel-Gefühle erzeugen Ereignisse, die wiederum Mangel-Gefühle auslösen, welcher Mangel das auch sein mag. Gehe einen Moment in Dich und finde deine Mitte, komme bewußt ins **Hier und Jetzt**. Dann sieh Dich um und finde 3 Dinge genau **Hier** und genau **Jetzt**, die in Dir ein Gefühl der Fülle auslösen. Für den Anfang reicht es aus, wenn diese Fülle sich auf irgend etwas bezieht, aber noch besser funktioniert es, wenn Du Dinge findest, die direkt mit Deinem Problem zu tun haben.

Beispiel:

Du empfindest Mangel an Geld, weil Du Dir Sorgen darum machst, ob Du im nächsten Monat noch die Miete und das Essen bezahlen kannst. Du bist also in der Zukunft mit Deinem Verstand, aber Du fühlst den Mangel im **Hier und Jetzt**. Nimmst Du aber bewußt wahr, was **Hier und Jetzt** gerade Realität ist, wirst Du feststellen, daß Du 1. ein Dach über dem Kopf hast, 2. Dein Kühlschrank voller Lebensmittel ist und Du 3. immerhin noch 11,50 € im Geldbeutel hast.

Im **Hier und Jetzt** ist also schon Fülle vorhanden! Mache Dir diese Fülle bewußt und fühle sie. Auch wenn der Verstand sofort dazwischenfunkelt und meint, man könne 11,50 € doch nicht als Fülle bezeichnen. Steigere Dich einfach in das Gefühl der Fülle hinein und genieße es. Und vor allem: bleibe im **Hier und Jetzt!**

Der Verstand wird versuchen, Dich in die Zukunft zu zerren: "Aber was ist mit Morgen? Du mußt Morgen einkaufen, dann ist das Geld alle, und dann? Und was wird mit der Miete nächsten Monat? Du wirst bestimmt bald auf der Straße sitzen!"

Oder er versucht, Dich in die Vergangenheit zu zerren: "Weißt du noch, wie schrecklich das war, als Du mit Deinen Eltern das schöne Haus verlassen mußtest, weil Papa arbeitslos wurde? Das kann Dir doch jederzeit wieder passieren!"

Hör dem "Affen im Kopf" einfach nicht zu. Bleibe im **Hier und Jetzt** und genieße die Fülle um Dich herum! Die Fülle ist immer da! Genauso wie der Mangel. Aber Du hast den freien Willen, selbst zu entscheiden, was Du wahrnehmen willst.

Und so ist es eigentlich unsere Wahrnehmung, die unsere Realität gestaltet. Wir richten unsere Wahrnehmung bewußt oder unbewußt auf ein Gefühl und kreieren uns so Ereignisse, die uns das gleiche Gefühl wieder empfinden lassen.

Kleine Frage am Rande: Was fühlst Du gerade? Möchtest Du, daß genau dieses Gefühl Deine Realität gestaltet? Wenn nicht, dann ändere doch einfach Deine Wahrnehmung.

***"Dein Leben ist bunt, und Du allein bestimmst das Design!"
Richtest Du Deine Wahrnehmung auf das Positive,
also auf schöne Gefühle (= bunte Farben),
gestaltest Du Dir damit eine
positive Realität (= ein buntes Leben).***

Ich wünsche Dir viele Glücksmomente im Hier und jetzt!

Wenn Du mehr über die Gestaltung einer glücklichen Realität wissen möchtest, kannst Du gerne Kontakt mit mir aufnehmen (Adresse s.u.), um mir Fragen zu stellen oder um an einem meiner „HappyLifeDesign“-Seminare teilzunehmen.

Tausend sonnig-bunt glitzernde Glücksgrüße für Dich!

<p>Stephanie Claßen - Hauptstr. 4 - 77836 Rheinmünster Tel. 0170/830 46 63 – e-Mail HappyLifeDesign@web.de Internet: www.dein-leben-ist-bunt.de</p>
--