

Der Kreislauf-Effekt



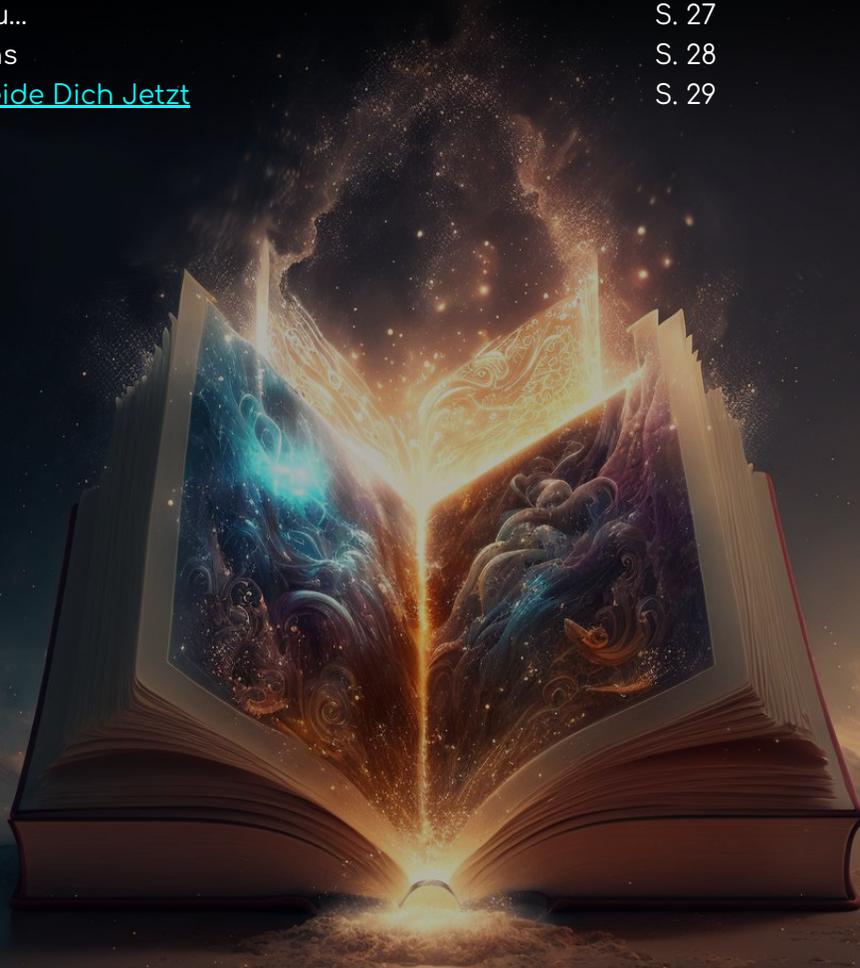
Inhaltsverzeichnis:

- Wie entsteht der Kreislauf-Effekt? S. 3-4
- Solange die Sonne aufgeht S. 5-10
- Was ist ein Gedanke? S. 11-12
- Was sind Gefühle und Emotionen? S. 13
- Was ist eine Reaktion? S. 14-15

- Der Weg zu uns Selbst: Schreiben S. 16
- Bewusstheit für die innere Welt schaffen S. 17
- Was uns hindert S. 18-19
- Wie Du alles änderst S. 20

- Was bedeutet Selbst-Ehrlichkeit? S. 21
- Welchen Effekt hat Selbst-Vergebung? S. 22-23
- Wie funktioniert Selbst-Korrektur? S. 24-25

- Bist Du bereit? S. 26
- Willst Du... S. 27
- Über uns S. 28
- [Entscheide Dich Jetzt](#) S. 29



Wie entsteht der Kreislauf-Effekt?

Kennst Du das auch, dass Du immer wieder Unzufriedenheit, Kummer und Frust erlebst? Dass Du an bestimmten Themen und Baustellen in Deinem Leben versuchst etwas zu verändern? Hast Du auch schon bemerkt, dass es immer wieder das Gleiche ist? Dass, egal was Du veränderst, vieles in Deinem Alltag immer gleich bleibt? Dass all Deine Bemühungen keinen nachhaltigen Effekt haben? Kennst Du es vielleicht sogar, dass Du eigentlich immer nur auf die Dinge reagierst, anstatt so zu handeln, wie Du es eigentlich möchtest?

Wir kennen das. Dass man immer wieder versucht etwas anders zu machen, aber man immer wieder am Anfang steht. Dass man, egal was man macht, anscheinend im Kreis läuft. Deswegen nennen wir es "Kreislauf-Effekt".
Warum drehen wir uns in so vielen Bereichen unseres Lebens immer wieder im Kreis und schaffen es nicht, diesen Kreislauf zu durchbrechen?

Uns ist aufgefallen, dass es nicht nur größere Lebensbereiche und Themen wie Partnerschaft, Kinder(erziehung) und Freundschaften sind, in denen dieser Kreislauf-Effekt täglich seine Runden dreht, sondern auch ganz einfach Alltagsdetails wie den Müll rausbringen, Regale montieren, Wasserhahn reparieren, bügeln, Spülmaschine ausräumen. Auch im Job stehen wir immer wieder vor den gleichen Dingen, nächste Beförderung, Lohn, Gehalt sollen den nächsten Urlaub, Umzug etc. finanzieren. Wir tun immer wieder und immer weiter das Gleiche, obwohl wir uns andere Ergebnisse wünschen? Wir ändern scheinbar immer wieder etwas, nur um zu den gleichen Ergebnissen zu kommen uns immer gleich zu fühlen: unvollständig, nicht angekommen, sinnlos, unverstanden, allein.

Warum tun wir das? Warum tun wir das immer wieder? Warum taten das schon unsere Eltern und tun es noch? Sollen unsere Kinder das auch tun? Sich in einem Kreis drehen, der eigentlich eine Acht ist?

Unendlich rennen wir rauf in die eine und runter in die andere Richtung.

Genau darum geht es in diesem Buch:

Dass es viele unter uns gibt, die gar nicht merken, dass sie in zweierlei Kreisen rennen oder wie sie da heraus zu anderen Ergebnissen kommen.

Findest Du diesen Kreislauf-Effekt in Deinem Leben? Möchtest Du wirklich etwas anders machen, nachhaltig verändern?

Dann lies Dir als erstes Toms Geschichte durch. In den darauffolgenden Kapiteln geht es darum, wie der Kreislauf- Effekt entsteht, wie wir ihn selbst erschaffen und wie es uns gelingt, ihn Stück für Stück zu erkennen und zu durchbrechen. Denn wenn Du Dich verändern möchtest, möchten wir Dich gerne darin unterstützen, weil wir gelernt haben, dass es alleine nicht geht.

Es geht uns dabei nicht um uns, sondern um unseren Planeten und alles Leben darauf. Wir müssen alle umdenken, wenn wir das Ruder herumreißen wollen und das können wir nur gemeinsam. Jeder, den wir unterstützen, unterstützt das Leben und unterstützt so alle. Wir möchten Dir zeigen, wie wirkliche Veränderung möglich ist und Dir dabei helfen, der Mensch zu sein, der Du wirklich bist.

Solange die Sonne aufgeht

Es war ein kalter, stürmischer Abend, als Tom in seinem kleinen, gemütlichen Zimmer saß, das Fenster von Regentropfen beschlagen. Er blickte nachdenklich auf das Foto seiner Familie, das auf dem Schreibtisch stand. Dabei spürte er das bekannte Gefühl der Sehnsucht, das ihn jedes Mal überkam, wenn er an die schmerzhaften Erfahrungen seiner Vergangenheit dachte. Tom hatte nie seinen leiblichen Vater kennengelernt. Erst als junger Erwachsener wurde ihm bewusst, wie sehr ihm eine Vaterfigur, ein Vorbild, das ihm wichtige Werte vermittelt hätte, gefehlt hat. Die Beziehung zu seiner Mutter war schwierig. Zu viel lastete auf ihren Schultern, zu sehr musste sie für ihre kleine Familie funktionieren, als dass sie ihre eigene Welt hätte hinterfragen können. Zu viel, als dass sie seine inneren Kämpfe hätte verstehen oder gar lösen können. Er hatte nie Zweifel daran, dass sie ihn liebte. Und obwohl sie immer für ihn da gewesen war, hatte auch sie nicht vermocht, ihm ein Wertesystem zu vermitteln, das ihm den inneren Halt gab, nachdem er sich so sehnte.

Genau danach hatte er eigentlich, seit er denken konnte, gesucht. Nach Antworten auf Fragen, die er gar nicht recht stellen konnte. Jenseits dieser Grübeleien versuchte er, seinen Platz in der Welt zu finden ohne sich je wirklich richtig und zugehörig zu fühlen. Er wandte den Blick von dem Bild in dem schmucklosen Rahmen hinaus in den Regen. Blickte starr durch die vom Regen beschlagene Scheibe ins Nichts. Auch seine Sehnsucht breitete sich wie ein Nichts in ihm aus und er fasste einen Entschluss: Er wollte einen anderen Weg einschlagen.

Er begann eine Reise, die ihn in ferne Länder führte. Er traf weise Gelehrte, lernte uralte Traditionen kennen und lernte durch das Wissen, seine Gedanken in Fragen zu verwandeln und seine Sicht auf die Welt zu erweitern, sein Herz zu öffnen und seine Wünsche zu formulieren. Doch das lähmende Gefühl der Sehnsucht erfüllte ihn noch immer. All die neuen Wörter, Lehren und Erfahrungen halfen ihm, dieser Sehnsucht immer neue Namen und neue Ursachen zuzuschreiben, doch egal was er tat, die Sehnsucht und die Unvollständigkeit blieben.



Jahre nach seinem Entschluss, den er in jener stürmischen Nacht in seinem kleinen, gemütlichen Zimmer gefasst hatte, stellte Tom fest: Er drehte sich im Kreis. Egal was er dazu lernte, ganz gleich was er veränderte, die Sehnsucht begleitete ihn nicht nur überall hin, sie war immer präsent. Jeder seiner Lebensbereiche war von dieser Sehnsucht betroffen und ließ ihn nach anfänglicher Euphorie immer wieder an den gleichen Punkt zurückkehren. Geld verdiente er gerade so, dass es reichte, um über die Runden zu kommen. Aber nicht genug, um ein sorgenfreies, entspanntes Leben zu führen. Trotz all seiner Anstrengungen, einschließlich eines Jobwechsel und sogar verschiedener Selbständigkeiten gelang es ihm nicht über einen bestimmten Punkt hinauszukommen. Es fühlte sich an, als würde er gegen eine unsichtbare Barriere ankämpfen, die ihn davon abhielt, sein volles Potenzial auszuschöpfen. In seinem Berufsleben fühlte er sich trotz Erfolgen, Veränderungen und Fortbildungen unfrei und abhängig. Es schien, als würde immer alles beim Gleichen bleiben, nur irgendwie anders. Seine Wohnung mit all den Dingen verweigerte ihm beharrlich ein Gefühl von Geborgenheit und Zugehörigkeit. Seinen Freunden und Bekannten konnte er sich nicht so öffnen, dass sie ihn wirklich kannten und wirklich wertschätzen konnten, so wie er wirklich war. Gleichzeitig merkte er, dass es vielen so ging wie ihm. Er stellte fest:

"Warum drehen sich so viele Menschen immer nur im Kreis? Warum dreht sich jeder in seinem ganz spezifischen Kreis und doch alle in demselben?"

Warum können wir nicht aus diesem Kreis ausbrechen? Was ist das für eine Barriere, die wir alle nicht sehen?"

Nachdem er auf seinen Reisen, im Berufsleben und in Begegnungen mit vielen Menschen gelernt hatte, andere Fragen zu stellen, fing Tom an, einfach im Internet nach Menschen zu suchen, die an einem ähnlichen Punkt waren wie er. Er suchte nach Menschen, mit denen er sich austauschen konnte, um herauszufinden, was das für eine Mauer war, die er nicht zu erklimmen und überkommen vermochte? Er wollte weiterkommen und er wollte mehr erreichen. In einem Forum stieß Tom auf Markus und dessen Geschichte. Markus hatte durch mehrere Schicksalsschläge und eigenes Verschulden alles verloren, war ganz unten angekommen und war so einigen unangenehmen Wahrheiten begegnet: Er erkannte sie und unternahm etwas, nämlich sein Leben und seine Sicht auf die Dinge von Grund auf zu verändern.



Markus' Geschichte rief in Tom Bewunderung, Mitgefühl und Mut hervor. Tom war, abgesehen von seinem windigen Vater von größerem Schicksal verschont geblieben. Es ging ihm eigentlich gut, deswegen fiel es ihm ja so schwer, sich und anderen gegenüber einzugestehen, dass da diese lähmende Sehnsucht war und blieb. Markus' Geschichte inspirierte ihn: Persönliche Herausforderungen überwinden. Das war es, und dafür musste er nicht erst alles verlieren und mit dem Leben kämpfen. Zwischen Markus und Tom entwickelte sich eine tiefe Freundschaft und gemeinsam fanden sie in langen Gesprächen und Emails Worte für das, was sie beide beschäftigte. Vieles von dem, was Markus aus seiner Erfahrung erzählte, räsionierte mit dem, worüber Tom in der Theorie schon immer nachgedacht hatte: Es bestand ein Zusammenhang zwischen den inneren Konflikten und dem, was einem in der äußeren Wirklichkeit widerfuhr.

Die inneren Konflikte ließen sich nur dadurch lösen, dass man ihnen in der äußeren Welt begegnete, sich seinen Ängsten und Unsicherheiten stellte, seine eigenen Glaubenssätze und Überzeugungen hinterfragte und die Verantwortung für die eigenen Gedanken, Gefühle, Emotionen und die Handlungen und sein Verhalten vollständig übernahm.

Während dieser Zeit wuchsen beide aneinander und miteinander. Wenn der eine drohte, von den alltäglichen Ablenkungen vereinnahmt zu werden, fing der andere ihn wieder auf, schaute empathisch genau dahin, was im Verborgenen bleiben wollte und unterstützte ihn dabei, wieder auf Kurs zu kommen. Während dieser Zeit des inneren Wachstums integrierten Tom und Markus weitere Menschen, die sie von früher kannten oder die sie auf Reisen kennengelernt hatten, in diesem Prozess. Im Laufe der Zeit fanden sie immer mehr Menschen, die ebenfalls auf der Suche nach innerem Wachstum und Veränderung waren.

Sie bildeten eine kleine Gruppe, die sich regelmäßig traf, um ihre Erkenntnisse zu teilen und sich gegenseitig zu ermutigen weiter zu wachsen.

Es war wieder ein kalter Abend. Wieder stürmte es, als Tom an den Regentropfen vorbei ins Nichts starrte und spürte, dass sich etwas verändert hatte. Es war nicht mehr lähmende Sehnsucht, die ihn erfüllte, sondern Streben. Erschrocken wand er sich um, als könnte er in seiner Wohnung noch mehr Hinweise darauf finden, was sich noch verändert hatte. Er war immer noch berufstätig, aber fühlte sich frei und gleichzeitig gut integriert, nicht abhängig. Er wusste wo er hingehörte und wie sich Geborgenheit, Zugehörigkeit und Wertschätzung anfühlten, denn sie waren überall greifbar. Obwohl seine Wohnung, sein Job und sein Freundeskreis sich nicht wirklich verändert hatte, war alles anders. Er musste, ohne es zu bemerken, diese unsichtbare Barriere durchbrochen haben. Oder wie konnte er sich das sonst erklären? Er lebte ja das erfüllte Leben schon längst.

Diese Erkenntnis führte dazu, dass Markus und Tom noch mehr Zeit und Energie in ihre kleine Gruppe steckten. Sie erkannten, dass sie gemeinsam eine viel größere Wirkung erzielen konnten. Die Gruppe entwickelte sich zu einer Gemeinschaft, in der die Mitglieder sich gegenseitig halfen, ihre persönlichen Herausforderungen zu bewältigen und sich weiterzuentwickeln. Die Treffen der Gruppe wurden zu einem Ort des Lernens, der Inspiration und des gegenseitigen Verständnisses. Die Mitglieder teilten ihre Geschichten, Erfahrungen, Zweifel, Widerstände, Ängste und Nöte und unterstützten sich gegenseitig, sich ihnen zu stellen. Sie organisierten Workshops, Vorträge und Diskussionsrunden, in denen sie ihre Erkenntnisse weiter vertieften und neue Perspektiven auf ihre individuellen und gemeinsamen Herausforderungen gewannen. Diese Gemeinschaft, die nicht nur Erfahrungen, sondern auch Werte miteinander teilte, wurde für alle eine wichtige Stütze. Sie alle lernten, dass sie wahres Wachstum und dauerhafte Veränderung nicht alleine erreichten, sondern dass es eine Gemeinschaft Gleichgesinnter dafür benötigt.



Eines Tages beschlossen Tom und seine Freunde, ihre Erfahrungen und Erkenntnisse mit einer noch größeren Öffentlichkeit zu teilen. Sie gründeten eine Organisation, die sich darauf konzentrierte, anderen Menschen dabei zu helfen, ihre inneren Konflikte eigenverantwortlich zu lösen und ihre Lebensqualität zu verbessern. Die Organisation bot Workshops, Seminare und Schulungen an, die Menschen dabei unterstützten, ihre Denkmuster und Glaubenssätze zu hinterfragen, ihre Ängste und Unsicherheiten zu überwinden und wahre Verantwortung für sich zu übernehmen. Sie erreichten Tausende von Menschen und halfen ihnen dabei, die Kraft zu finden, ihre eigenen inneren Barrieren zu durchbrechen und ein erfülltes Leben zu führen.

Es war alles andere als ein regnerischer Abend, als Tom ein weiteres Mal zurückblickte. Wie weit war sein kleines, gemütliches Zimmer von damals jetzt weg. Wie weit war er auch innerlich entfernt von dem jungen Mann, der bei allen, außer bei sich nach Schuld und Gründen für seine Sehnsucht gesucht hatte? Vom Meer wehte eine laue Brise herüber, die den salzigen Geschmack dessen Wellen mitbrachte. Die Sonne war gerade so weit, als leuchtend oranger Ball ins Wasser getaucht, dass sie nicht mehr blendete. Da war keine Sehnsucht mehr in ihm, nur noch der Wunsch genau so weiter zu machen.

Und genau so, wie die Sonne morgen wieder aufgehen würde, würde er sich morgen wieder aufmachen, um sein Potenzial weiterhin auszuschöpfen und andere dabei zu begleiten, genau dasselbe zu tun. Es war nur eine Sonne, die unterging, um immer wieder aufzugehen. Aber es waren unzählige Menschen, die schlafen gingen, um dann wieder aufzustehen. Wir haben also noch einiges vor uns.

Tom hat auf seiner Suche gelernt, dass seine alten Fragen aus seiner alten Denkstruktur entsprungen waren. Er musste seine alten Fragen unbeantwortet zurücklassen, um neue zu stellen, die sich beantworten lassen. Das hieß, dass er seine alte Denkstruktur durch eine neue ersetzen musste. Er hat erkannt, dass seine innere Haltung bestimmt, wie er die äußere Welt und was in ihr passiert wahrnimmt. Er hat erkannt, dass er alleine und isoliert nicht in der Lage ist, seine Reaktionsschleifen, Denk- und Glaubensmuster, nachhaltig zu verändern

Wie schaffen wir es, uns die richtigen Fragen zu stellen?

Wie überwinden wir diese unsichtbare Barriere, die uns immer im Kreis laufen lässt?

Wie entstehen Reaktionen und wie entfalten sie ihre Wirkung im Innen und Außen?

Wie gelangen wir zu unseren Denk- und Glaubensmustern, zu dem, was wirklich in uns vorgeht?

Wie bewirken wir nachhaltige Veränderungen im Denken, Fühlen und Handeln?

Indem wir Schreiben.

Durch das Schreiben gelangen wir in tiefere Bereiche unseres Selbst. Das Schreiben fördert zu Tage, was wirklich weit unten in uns abgeht. So erkennen wir, wie unsere Reaktionen ins Rollen kommen, sehen, was wir verändern möchten, um die Veränderung dann faktisch zu bewirken.

Was ist ein Gedanke?

Bevor wir zum Schreiben als Werkzeug kommen, möchten wir kurz die Werkstoffe umreißen, also das, wozu das Werkzeug dient: Gefühle und Emotionen, Gedanken und Reaktionen.

Eine Gedanke ist nichts weiter als die jeweilige Perspektive auf eine Person, ein Ereignis oder irgendetwas, in dem Moment, in dem Du den Gedanken wahrnimmst. Es ist etwas, was im Verstand, genauer aber im Ego passiert. Es ist wie eine innere Leinwand, auf die zum Beispiel Wörter oder Sätze projiziert werden. Niemand weiß etwas von dieser Perspektive, die gerade über Deine innere Leinwand flimmert, es sei denn, Du erzählst jemandem davon. Bis zu einem gewissen Grad erkennt der normale Mensch, was er denkt. Bemerkt, dass Gedanken in seinem inneren auftauchen, aber er hat kein vollständiges Verständnis darüber, wie das passiert, was diesen Gedanken erschaffen

bzw. wo die Leinwand oder die jeweilige Projektion herkommt. Denn Gedanken werden in Echtzeit aktiviert, sie sind sofort und auf einmal da. Das macht es notwendig, dass wir uns verlangsamen, innehalten, nur das Herz schlagen lassen und bewusst atmen, damit wir in der Lage sind, die Gedanken zu lokalisieren, zu begreifen, was da über unsere innere Leinwand flimmert.

Gedanken sind Perspektiven des Egos:

Beim Verarbeiten von Informationen sortieren wir beispielsweise chronologisch, was jemand gesagt oder getan hat. Wir reflektieren also über unsere eigenen Worte und Taten und die anderer. Oft passieren solche Reflexionen während und innerhalb einer Emotion oder eines Gefühls, wenn wir auf Wörter oder Taten anderer negativ oder positiv reagieren, wir dadurch angenehme oder unangenehme Gemütsbewegungen an uns beobachten - z.B. sind wir stolz durch Lob oder frustriert durch Kritik. Insofern beeinflussen Gefühle und Emotionen die Erfahrung, je nachdem vor welchem Hintergrund wir entsprechende Ereignisse reflektieren.

Wenn wir Entscheidungen treffen, stehen wir vor einer Auswahl aus verschiedenen Möglichkeiten. Unsere Gedanken sind hier Perspektiven auf das, was wir bei einer Entscheidung berücksichtigen glauben zu können, sollen oder müssen.

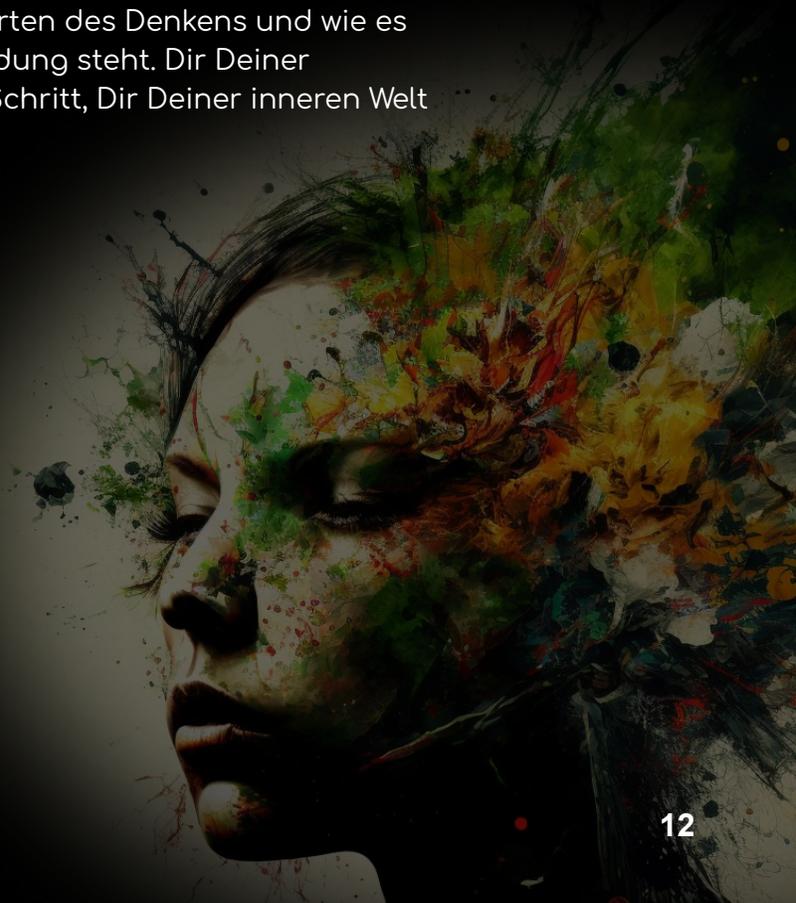
Jede Perspektive offenbart andere Vor- und Nachteile, unterschiedlich schwerwiegende Konsequenzen, Unwägbarkeiten, und die Bedingungen, die mit dem gewünschten Ergebnis einer Entscheidung in Verbindung stehen. Für jede Möglichkeit wägen wir damit verbundene angestrebte Gefühle und zu vermeidende Emotionen gegeneinander ab. Allein der Prozess führt zu Emotionen und Gefühlen, die wir dann im Moment der Entscheidungsfindung erleben und die den Entscheidungsfindungsprozess beeinflussen.

Im Denken über sich selbst und andere sind wir uns unserer Gedanken am meisten bewusst. Das ist das, was wir über uns oder andere denken bzw. die Perspektive auf uns oder den anderen, wenn wir damit konfrontiert sind. Es sind meist die unerwarteten Momente, wo man jemand anderem begegnet oder an einem Fremden vorbeiläuft und ein Urteil fällt oder einen Vergleich anstellt:

"Oh ich wünschte, ich könnte auch so aussehen/das haben." oder "Die müssen arm/reich sein." Gedanken über Dich selbst und andere tauchen unwillkürlich in Dir auf, während Du Dein Leben lebst, Dich mit anderen unterhältst, Menschen bei der Arbeit oder Freizeit beobachtest.

Deine Gedanken sind keine allgemeingültige Wahrheit über Menschen und Ereignisse. Sie sind lediglich Deine Perspektiven, die Du zu einem bestimmten Zeitpunkt als Folge von bestimmten Gefühlen und Emotionen gehabt hast, die wiederum ihrerseits Emotionen und Gefühle nach sich ziehen, vor deren Hintergrund Du dann weitere Gedanken aus entsprechender Perspektive über Deine innere Leinwand flimmern siehst.

Dies waren nur drei von vielen verschiedenen Arten des Denkens und wie es mit unseren Gefühlen und Emotionen in Verbindung steht. Dir Deiner Gedanken bewusst zu werden ist ein wichtiger Schritt, Dir Deiner inneren Welt bewusst zu werden.



Was sind Gefühle und Emotionen?

Jenseits psychologischer Fachdefinitionen unterscheiden wir Gefühle von Emotionen folgendermaßen: Unter Gefühle fallen bei uns Gemütsbewegungen oder Affekte, die gemeinhin als angenehm oder positiv beschrieben werden. Unter Emotionen fallen bei uns entsprechend alle Gemütsbewegungen oder Affekte, die gemeinhin als unangenehm oder negativ beschrieben werden.

Emotionen und Gefühle sind Erfahrungen, die Du in Dir trägst. Sie bestimmen, wie Du Dich selbst, oder einem anderen Menschen gegenüber, fühlst. Die meisten Menschen sind daran gewöhnt, im Laufe des Tages und in der Woche alle möglichen Emotionen und Gefühle zu erleben. So sehr, dass nur wenige innehalten und sich aufrichtig fragen, inwiefern sie durch diese Gefühle und Emotionen in einem bestimmten Moment beeinflusst werden. Denn diese Emotionen und Gefühle spielen eine große Rolle dabei, welche Entscheidungen Du triffst, wie Du Informationen aufnimmst und verarbeitest und wie Du Dich dann verhältst. Mit anderen Worten: Die Emotionen und Gefühle, die Du erlebst, bestimmen wer Du in einem Moment bist. Viele Menschen entwickeln daraus den schwer hinterfragbaren Glauben, dass sie seien, was sie an Emotionen und Gefühlen erleben. Dass Gefühle und Emotionen das ausmachen, was wir sind.

Dir darüber bewusst zu werden, dass Du Gefühle und Emotionen erlebst und wodurch sie hervorgerufen werden, ist ein weiterer wichtiger Schritt, sich über seine innere Wirklichkeit bewusst zu werden.

Was ist eine Reaktion?

Eine Reaktion ist eine innere Bewegung, die von fein oder unterschwellig bis hin zu penetrant und intensiv reichen kann. Diese Bewegung macht sich beispielsweise in Deinem Bauch- oder Brustbereich bemerkbar, durch Verengung, Hitze, Zusammenziehen oder Ausdehnung, durch ein diffuses Unbehagen oder eine Leichtigkeit. So können sich Reaktionen anfühlen.

Unser Verhalten ist im Grunde genommen die automatisierte Reaktion auf bestimmte Gedanken, die mit Gefühlen und Emotionen verknüpft sind.

Wenn Du zum Beispiel einen Film ansiehst, bemerkst Du, wie Emotionen und Gefühle in Dir aufkommen - Du bist angespannt, wenn die Handlung spannend wird, oder Du fühlst Dich berührt und könntest weinen, wenn etwas Trauriges oder sehr Emotionales geschieht. Das liegt daran, dass unser Ego keinen Unterschied macht zwischen einem Film, den wir anschauen, und einer Situation, die wir tatsächlich selbst erleben.

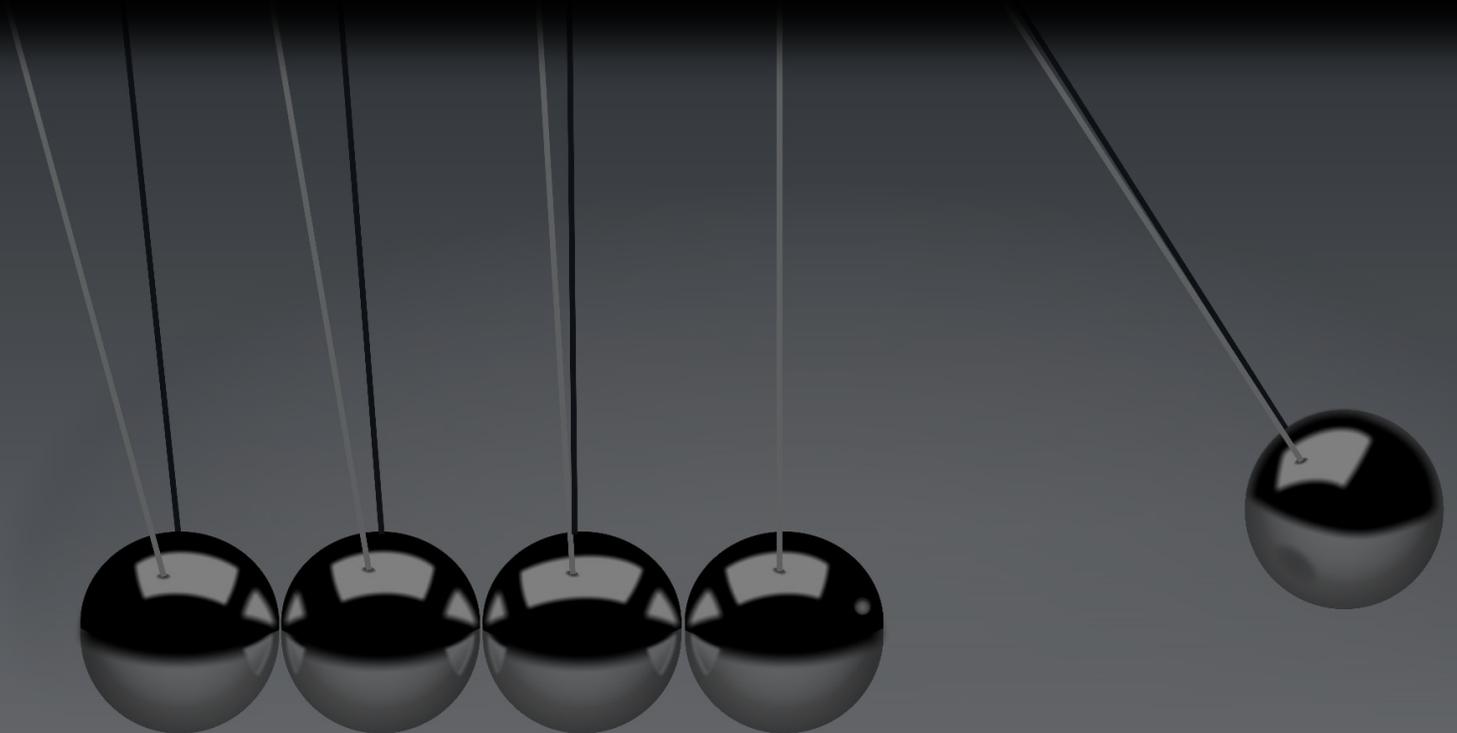
Allerdings ist es einfacher, diese Reaktionen wahrzunehmen, wenn wir zu Hause auf dem Sofa vor dem Fernseher sitzen, als wenn wir selbst von einer Situation in unserem Leben betroffen sind. Zum Beispiel kann es schwieriger sein, unsere Emotionen und Reaktionen zu erkennen, wenn wir mitten in einer hitzigen Diskussion mit einem Freund stehen, da wir in diesem Moment so stark involviert sind, dass wir unseren eigenen Gedanken und Gefühlen möglicherweise weniger Beachtung schenken.

Durch Gedanken, Emotionen und Gefühle, die nahezu ungebremst aufeinander folgen entsteht der Kreislauf. Durch den Kontrast aus Gefühlen und Emotionen entsteht die Acht, auf der wir mal links rum und mal rechts rum laufen, aber an der entscheidenden Stelle immer wieder von vorne anfangen, weil wir die Reaktion nicht unterbrechen.

Es ist eine innere Wirklichkeit, die wir uns selbst geschaffen haben, die aber nicht so sein muss, wie sie ist, im Gegensatz zu einer physischen Realität, die so ist wie sie ist.

Auch wenn Du glauben magst, dass die Welt, so wie Du sie wahrnimmst ist oder sein muss: Die physische Realität, ist die Welt und unsere Umgebung, so wie sie außerhalb unseres selbst existiert, jenseits unserer inneren Welt. Diese physische Realität ist nämlich, im Vergleich zu einem Gedanken, stabil. Sie ist und sie bleibt, es sei denn, sie wird physisch verändert, unabhängig davon, was wir von ihr denken oder zu wissen glauben.

Der Tisch bleibt der Tisch, egal was wir über ihn denken, er verändert sich nur, wenn wir physisch darauf einwirken, ihn also woanders hin stellen oder ihn durchsögen beispielsweise.



Der Weg zu uns Selbst: Schreiben

Ein Werkzeug, um Stück für Stück wieder das eigene Leben in die Hand zu nehmen, ist das Schreiben. Es ist das Werkzeug, das wir nutzen, um wieder in Berührung mit uns selbst zu kommen. Die Werkstoffe sind Gedanken, Gefühle, Emotionen und die Reaktionen, die wir erleben. Um sein Leben nicht mehr in dem Kreislauf bisheriger Reaktionsmuster zu leben, um Erfahrungen und Verhaltensweisen zu verändern, ist es wichtig zu verstehen, wo Du gedanklich und emotional herkommst, wer Du aktuell in diesem Moment bist.

Sobald Du siehst, wo Du stehst, kannst Du nach vorne schauen. Denn in unserem täglichen Ablauf von Pflichten, Aufgaben, Schuldigkeiten, Verantwortungen und Aufträgen nehmen wir uns selten die Zeit, um Gedanken und Reaktionen zu untersuchen. Von genau dem Punkt, an dem Du gerade stehst, beginnst Du damit Dir beim Schreiben genau diese Zeit zu nehmen, den vielen automatischen, scheinbar nicht nennenswerten Reaktionen und Gedanken auf den Grund zu gehen. Durch das Schreiben entwickelst Du Selbstvertrauen und erkennst wie und warum Du Dich so verhältst, wie Du es machst, während Du die Gedanken zu Ereignissen, über Menschen und Situationen aufschreibst.

Du fragst Dich vielleicht: *"Warum muss ich das alles aufschreiben?!, Kann ich nicht einfach meinen Gedanken über den Tag nachhängen und sie beim Denken untersuchen?"*

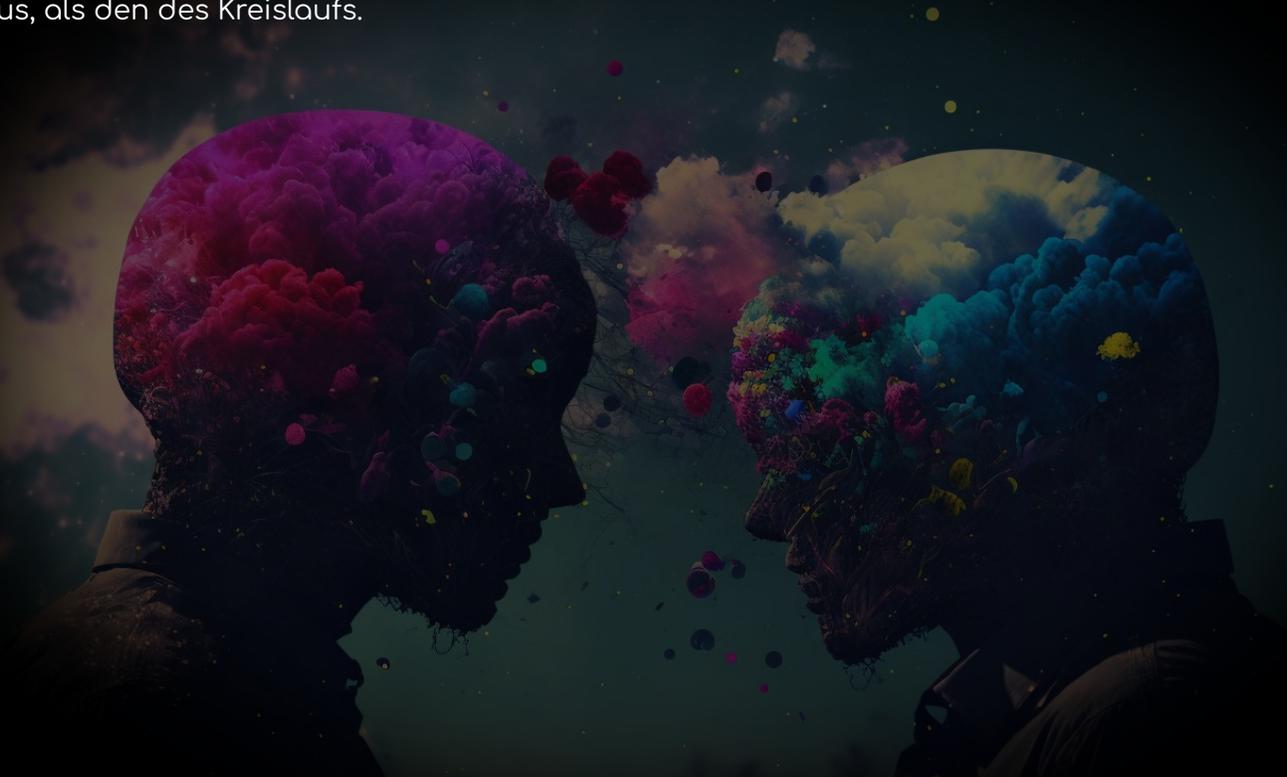
Gedanken, Gefühle und Emotionen sind so lange noch ein unbewusster Teil des Kreislaufs, bis sie durch Schreiben verlangsamt und erkennbar werden. Gedanken entstehen sehr schnell aufeinander und die damit assoziierten Gefühle und Emotionen folgen unmittelbar. Durch das Schreiben bist Du so überhaupt erst in der Lage wahrzunehmen, wie widersprüchlich und widersinnig die innere Wirklichkeit oft ist. Würdest Du das nur denken, greifst Du fortwährend auf unterschiedliche Arten von Informationen zu und löst dabei Erfahrungen und Erinnerungen aus. Das passiert auch ohne, dass Du es wahrnimmst oder dass das Deine Absicht war. Durch das Schreiben machst Du aus Deiner situativen inneren Welt physische Realität und nur als solche kannst Du sie betrachten und sie als Information behandeln.

Bewusstheit für die innere Welt schaffen

Indem Du schreibst, schaust Du nach innen, in Dich selbst hinein und entwickelst so eine bedeutsame Intimität mit Dir selbst. Durch das Schreiben erlebst Du Deine innere Welt als Teil von Dir, nicht als Dich selbst. Das äußert sich darin, dass Du die tatsächliche Angst vor Dir selbst auf einer tieferen Ebene verstehst. Du hast keine Angst vor Dir selbst? Wir meinen hier eher eine Angst davor, wo Deine Wut wirklich herkommt. Der Groll. Das wir manchmal gemein sind. Oder das Verlangen, die Sehnsucht. Das Unwissen über die Ursachen an sich und die Konsequenzen, die sich aus den Antworten auf diese Fragen ergeben könnten, sind angsteinflößend. Und weil wir das gedanklich immer schon vorwegnehmen, haben wir Angst davor, diesen Fragen auf den Grund zu gehen. Und das ist der Grund, warum wir nur selten wirklich intim mit uns selbst sind, im Sinne von nahe und vertraut.

Diese Ängste machen sich oft als Widerstand bemerkbar. Wenn Du also vor einem Blatt Papier oder Deinem Computer sitzt, dann erlebst Du die energetische Erfahrung, die sich auch als Stimme bemerkbar machen kann, als Teil, als Charakter innerhalb Dir selbst, der speziell dafür erschaffen wurde, damit Du den Kreislauf nicht durchbrichst. Der Dich warnt: "Geh nicht weiter - Bleib stehen!"

All das zeigt wie viele Gedanken permanent auf immer verschiedene und doch immer die gleichen Gefühle und Emotionen treffen und Dich wieder in die verhängnisvolle Achterbahn der immer gleichen Reaktionen schicken. Indem wir über diese innere Welt schreiben, schaffen wir Bewusstheit dafür. In diesem Moment machen wir etwas anders und lösen so einen anderen Effekt aus, als den des Kreislaufs.



Was uns hindert

Gedanken, Gefühle und Emotionen ergeben den Kreislauf, in dem sich die Menschen bewegen. Das führt dazu, dass sie sich, in immer verändernden Situationen oder anlässlich verschiedener Ereignisse, doch immer gleich verhalten. So stellen sich immer wieder Unzufriedenheit, Kummer und Frust ein, obwohl sie so vieles schon verändert haben. Das Schreiben ist eines der Werkzeuge, um die zugrunde liegenden Automatismen zu verlangsamen und die innere Wirklichkeit zusammen mit der äußeren Realität vor dem Hintergrund des Geistes anders zu begreifen.

Denn Du bist nicht Dein Ego. Und durch das Schreiben entwickelst Du ein Bewusstsein dafür, was der Unterschied zwischen Dir und Deinem Ego ist. Während dieses Prozesses werden dann auch die Widerstände erfahrbar, die von Deiner individuellen Prägung herrühren und Dich daran hindern, nachhaltig etwas zu verändern und Dein volles Potenzial auszuschöpfen.

Viele Menschen sind gezeichnet vom Leben. Heruntergewirtschaftet, krank und ermattet resignieren sie und geben sich mit dem zufrieden, was sie für das Nötigste halten: Einen Job, mit dem sie ihre Wohnung und Versicherungen, Freizeit- und einen Jahresurlaub finanzieren.

Muss das so sein? Oder: Soll das so bleiben? Wäre das nicht Stillstand? Stagnation? Das Gegenteil von Leben? Tod?

Leben ist immer in Bewegung und das bedeutet, dass es fortlaufender Veränderung unterworfen ist. Diese Veränderungen sind wichtig.

Deswegen fragen wir Dich:

Wäre es nicht wunderbar, wenn Du selbst Deine Veränderung steuern könntest, anstatt nur auf das Leben um Dich herum zu reagieren?

Auf dem Weg zu geistig-emotionaler Stabilität, also einem Zustand, in dem Du Deine Veränderung und Dein Wachstum, Deine Weiterentwicklung selbst steuerst, stößt Du immer wieder auf eine Vielzahl unterschiedlicher Widerstände. Es gibt immer einen Grund, warum es gerade nicht passt, warum man nicht kann, was dagegen spricht. Tausend andere Sachen, die erst erledigt werden müssen, wobei wieder andere aufgeschoben werden, niemals angefangen oder halbfertig auf Vollendung warten - und damit immer mehr Grund für erneuten Kummer, Unzufriedenheit und Frust bieten.

Warum ist das so?

Wenn wir beginnen uns zu verändern - und der Anfang ist bereits die bloße Entscheidung dazu - haben wir Angst, möglicherweise Teile von uns zu verlieren. Und genau hier wird der Unterschied zwischen Dir und Deinem Ego sichtbar:

Hast Du Angst oder glaubst Du nur, Angst zu haben, weil Du glaubst, dass das, was Du mit dem Schreiben untersuchst und verändern willst tatsächlich das ist, was Du geworden bist? Dass es das ist, was Du immer geglaubt hast, dem Du immer vertraut hast, was Du immer glaubtest zu wissen?

Der Gedanke von Verlust erzeugt die Emotion Angst vor Verlust und diese Angst ist im Rahmen der energetischen Reaktion dazu in der Lage, die Erfahrung von Widerstand hervorzurufen. Dieser Widerstand soll Dich daran hindern, Teile von Dir loszulassen, die Dir, im Gegensatz zu dem Ego, das Dich in dem Stillstand und in dem Kreislauf halten will, hinderlich sind. Oder mehr noch: Teile von Dir aufzudecken.

Widerstände sind unbewusste Ängste als energetische Reaktion aus Gedanken und Emotionen. Alleine das Wissen darüber ermöglicht es Dir, Dich bewusst dazu zu entscheiden durch einen Widerstand hindurch zu gehen, um Dich und Dein Leben wirklich nachhaltig zu verändern. Du kannst sogar lernen, Widerstände als inneren Kompass für Deinen Veränderungsprozess zu nutzen, indem Du durch das Schreiben Deinen unbewussten Ängsten auf die Spur kommst, die die Widerstände erzeugen.

Wie Du alles änderst

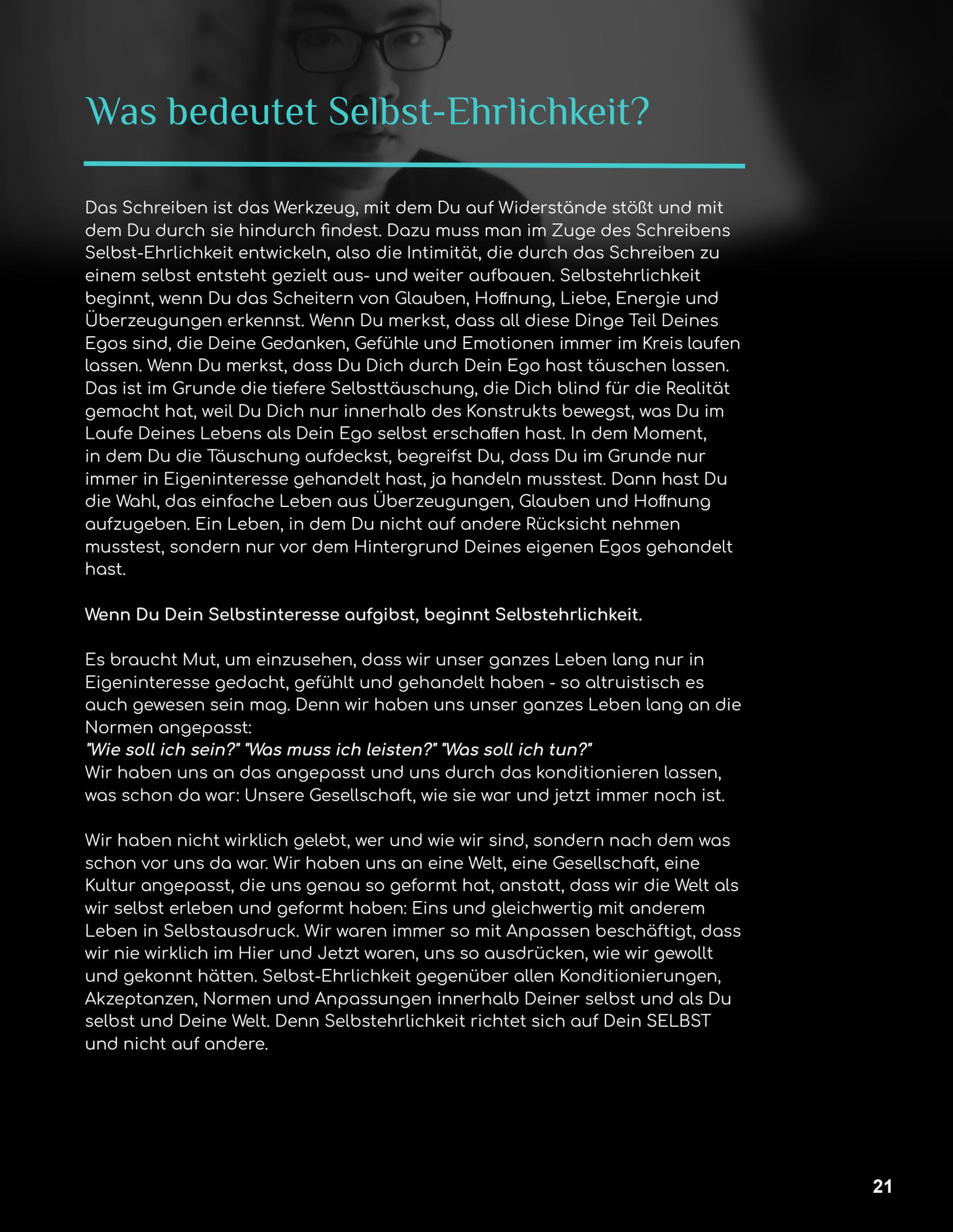


Wenn und während Du Widerstand gegenüber dem Schreiben empfindest, alle möglichen Ausreden und Rechtfertigungen erfindest oder es auf immer spätere Zeitpunkte verschiebst: Atme tief ein und aus. Durch das Atmen bringst Du Dich aus Deiner Innenwelt zurück in Deinen physischen Körper, die physische Realität. Wenn Du schon eine Idee davon hattest, worüber Du schreiben wolltest, mache Dir eine kurze Notiz und komme später darauf zurück. Versuche in genau dem Moment darüber zu schreiben, was Du in genau diesem Moment erlebst, welche Ausreden und Rechtfertigungen sind da genau in Deinem Kopf? Denn dies ist die perfekte Gelegenheit, Deine Reaktion, Deine Wesensart als Gedanken des Egos zu identifizieren und von Dir selbst zu unterscheiden.

Mit anderen Worten:

- Schreibe über den Widerstand, über das, was Du in diesem Moment aussprechen könntest, statt es nur verkürzt zu denken.
- Beschreibe jegliche Ängste oder Angstzustände, die Du in Bezug dazu gerade erlebst.
- Schreibe alle Gedanken, die Dir dazu durch den Kopf gehen, auf.

So schaffst Du Klarheit darüber, wo diese Angst eigentlich herkommt, damit Du Dich ihr stellen kannst. Denn wenn Du eine Emotion, also einen unangenehmen Gemütszustand erlebst, gehen viele Menschen auf Nummer sicher, halten aus, was diese Angst ausgelöst hat und geben sich vermeintlich unausweichlichen Folgen einfach hin. Wohingegen Du das, was Du aufgeschrieben hast, daraufhin untersuchen und glasklar benennen kannst, wovor Du Angst hast. Deine Angst bekommt ein Gesicht, wird zu einem Charakter, dem Du souverän und eigenverantwortlich begegnen kannst. Wir haben oft festgestellt, dass viele Menschen darüber schmunzeln oder gar lachen, wenn sie sehen, wie irrational und haltlos ihre herausgearbeiteten Ängste und Befürchtungen sind und wie einfach es mitunter ist, sich selbstbestimmt zu ihnen zu verhalten. Je mehr Du in diese Reaktionsmuster vordringst, desto mehr wirst Du erkennen, wie komplex die Ängste und andere Emotionen sind und Du wirst erfahren, was es heißt, ehrlich mit Dir selbst zu sein. Selbstehrlichkeit ist eine Fähigkeit, die Deinen Prozess durch die Widerstände hindurch beschleunigt und intensiviert.



Was bedeutet Selbst-Ehrlichkeit?

Das Schreiben ist das Werkzeug, mit dem Du auf Widerstände stößt und mit dem Du durch sie hindurch findest. Dazu muss man im Zuge des Schreibens Selbst-Ehrlichkeit entwickeln, also die Intimität, die durch das Schreiben zu einem selbst entsteht gezielt aus- und weiter aufbauen. Selbstehrlichkeit beginnt, wenn Du das Scheitern von Glauben, Hoffnung, Liebe, Energie und Überzeugungen erkennst. Wenn Du merkst, dass all diese Dinge Teil Deines Egos sind, die Deine Gedanken, Gefühle und Emotionen immer im Kreis laufen lassen. Wenn Du merkst, dass Du Dich durch Dein Ego hast täuschen lassen. Das ist im Grunde die tiefere Selbsttäuschung, die Dich blind für die Realität gemacht hat, weil Du Dich nur innerhalb des Konstrukts bewegst, was Du im Laufe Deines Lebens als Dein Ego selbst erschaffen hast. In dem Moment, in dem Du die Täuschung aufdeckst, begreifst Du, dass Du im Grunde nur immer in Eigeninteresse gehandelt hast, ja handeln musstest. Dann hast Du die Wahl, das einfache Leben aus Überzeugungen, Glauben und Hoffnung aufzugeben. Ein Leben, in dem Du nicht auf andere Rücksicht nehmen musstest, sondern nur vor dem Hintergrund Deines eigenen Egos gehandelt hast.

Wenn Du Dein Selbstinteresse aufgibst, beginnt Selbstehrlichkeit.

Es braucht Mut, um einzusehen, dass wir unser ganzes Leben lang nur in Eigeninteresse gedacht, gefühlt und gehandelt haben - so altruistisch es auch gewesen sein mag. Denn wir haben uns unser ganzes Leben lang an die Normen angepasst:

"Wie soll ich sein?" "Was muss ich leisten?" "Was soll ich tun?"

Wir haben uns an das angepasst und uns durch das konditionieren lassen, was schon da war: Unsere Gesellschaft, wie sie war und jetzt immer noch ist.

Wir haben nicht wirklich gelebt, wer und wie wir sind, sondern nach dem was schon vor uns da war. Wir haben uns an eine Welt, eine Gesellschaft, eine Kultur angepasst, die uns genau so geformt hat, anstatt, dass wir die Welt als wir selbst erleben und geformt haben: Eins und gleichwertig mit anderem Leben in Selbstausdruck. Wir waren immer so mit Anpassen beschäftigt, dass wir nie wirklich im Hier und Jetzt waren, uns so ausdrücken, wie wir gewollt und gekonnt hätten. Selbst-Ehrlichkeit gegenüber allen Konditionierungen, Akzeptanzen, Normen und Anpassungen innerhalb Deiner selbst und als Du selbst und Deine Welt. Denn Selbstehrlichkeit richtet sich auf Dein SELBST und nicht auf andere.

Welchen Effekt hat Selbst-Vergebung?

Der direkte Weg, selbst die Verantwortung zu übernehmen, um souverän zu handeln, die Selbsttäuschung zu überwinden ist:

Es Dir zu vergeben. So kannst Du Dir in jeder Situation, in der Du reagierst, sofort praktisch helfen. So bereitest Du Dich auf zukünftige, ähnliche Situationen vor, und bist in der Lage Dich aufrecht hinzustellen und eigenverantwortlich zu handeln.

Dahinter steckt nicht die Absicht eines Freispruchs, dass Du Dir selbst verzeihst, sondern vielmehr, dass Du an Dich selbst eine Antwort, eine Einsicht, die Erkenntnis und den Ausgangspunkt VERGIBST.

[Englisch: Selbstvergebung = self-forgiveness - self-forGIFTness = sich selbst schenken]

Es ist ein echtes Geschenk, dass Du Dir selber machst. Denn Du wirst nicht einfach etwas sehen, verstehen oder erkennen, wenn Du erwartest, dass es zu Dir kommt, Du musst es Dir selber schenken. Du musst es für Dich selbst sehen, erkennen und verstehen und das tust Du, in dem Du Dir die Gelegenheit dazu gibst und zwar durch Selbstvergebung. Neben der Selbstehrlichkeit ist die Selbstvergebung auch eine Fähigkeit, die Du durch und mit dem Schreiben entwickelst und kultivierst und damit Deine Selbstwahrnehmung - die Reaktionsmuster zwischen Dir und Deinem Ego. Es geht nicht darum, Dir irgendetwas zu verzeihen, es geht darum, dass Du über diese Formulierung und die strukturelle Anwendung von Selbstehrlichkeit und Selbstvergebung selbst die Verantwortung übernimmst.

Durch das Schreiben enthüllst Du Dich selbst. Du enthüllst Deine automatischen, gewohnheitsmäßigen Denk-, Reaktions- und Verhaltensmuster vor Dir selbst. Wenn Du nun das Geschriebene selbstehrlich und in Selbstaufrichtigkeit durchgehst, führst Du Dir die Automatismen selbst vor Augen und siehst deren Mechanismen klarer.

Selbstvergebung ist eines der Werkzeuge, um die vielen Schichten aus Selbsttäuschung und Selbst-Interesse, die wir geschaffen haben, Stück für Stück zu entfernen und loszulassen, um selbstehrlich zu sehen, was aus einem geworden ist. Es sind die Narben, die jede einzelne Selbsttäuschung hinterlässt, die das Unbehagen in uns auslösen. Selbstvergebung ist also die Grundlage für den Aufbau von Selbstvertrauen, die den Kreislauf des Misstrauens gegenüber sich selbst und anderen unterbricht. Wenn Du und andere sich selbst die Verantwortung für ihre Gedanken, Gefühle und Handlungen geben, wird der Kreislauf unterbrochen und dessen Effekt gestoppt.

Du wirst feststellen, dass Selbstvergebung zu Selbstehrlichkeit und gesundem Menschenverstand führt, auf dessen Grundlage Du gehen kannst. Selbstehrlichkeit und gesunder Menschenverstand in der praktischen Anwendung führen zu Selbstvertrauen.

Wenn Du Selbstvertrauen lebst, kannst Du für Dich selbst eintreten und Dein Leben so gestalten, dass Du Dein volles Potenzial ausschöpfst. So kannst Du auch andere dabei unterstützen, das Gleiche zu tun. Von hier aus können wir anfangen, Vertrauen untereinander aufzubauen - denn der Mangel an Vertrauen zwischen Menschen als Folge des fehlenden Selbstvertrauens führt zu Trennung, Abwehrmechanismen, Kompromissen, Manipulation und dem Überleben des Stärkeren.

Es ist wichtig zu verstehen und zu begreifen, dass niemand anders Dir vergeben kann, die Beziehung zu Dir selbst und zu den anderen um Dich herum zu heilen, denn niemand kann einen anderen retten oder für ihn eintreten. Das muss jeder selbst tun.

Wir müssen also damit beginnen, uns selbst zu vergeben, um uns von der Vergangenheit zu befreien und uns tatsächlich zu VERÄNDERN, damit das, was wir sind, das Leben in seinem vollen Potenzial zum Ausdruck bringen kann - für uns selbst und auch für andere.

In diesem Sinne ist Selbstvergebung der Schlüssel, um die Welt zu verändern. Denn die Welt ist nur ein Spiegelbild dessen, was wir im Inneren sind. Um uns effektiv in unserem alltäglichen Leben verändern zu können, fehlt noch ein Schritt: Die Selbstkorrektur.



Wie funktioniert Selbst-Korrektur?

Durch das Schreiben hast Du Selbstehrlichkeit entwickelt und begonnen, Dir selbst Deiner Verantwortung bewusst zu werden und sie Dir zu vergeben. Doch Selbstvergebung allein reicht nicht aus. Sie öffnet den Punkt, den es zu verändern gilt. Um die Veränderung tatsächlich zu initiieren bedarf es der Selbstkorrektur.

Dabei geht es darum gelebte Veränderung praktisch anzuwenden, indem Du Dich realitätsnah verpflichtest, konkret anders zu handeln. Erst mit der Selbstkorrektur machen wir es uns selbst möglich, nachhaltige Veränderungen hervorzubringen. Diese Selbstkorrektur besteht aus drei Bereichen:

1. Atmung
2. Realisierung
3. Verpflichtung

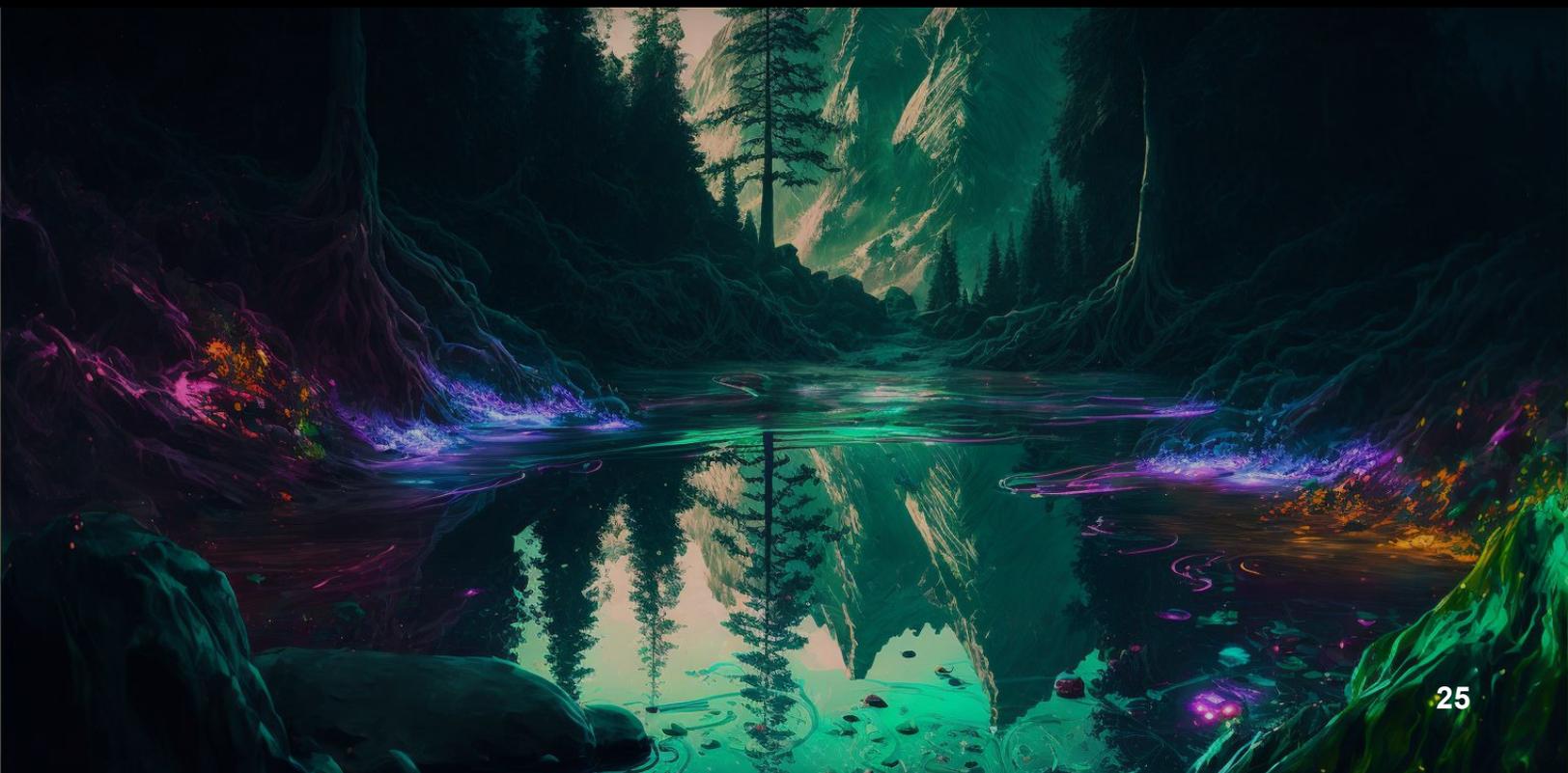
Anhand eines Beispiels erläutert, sieht das in der Schreibpraxis dann so aus: Ich hatte mir vorgenommen, diverse Arbeiten im Haushalt zu machen und stelle fest, dass ich wieder alles vor mir herschiebe:

1. Wenn ich mich dabei beobachte, dass ich Hausarbeit, die ich mir vorgenommen hatte, vor mir herschiebe, halte ich inne und atme bewusst.
--> So findest Du von Deiner eigenen wieder zurück in die physische Realität.
2. Ich realisiere, dass meine Beteiligung am Aufschieben mich daran hindert, Aufgaben, zu deren Einhaltung und Erledigung ich mich in meinem Leben verpflichtet habe, auch wirklich vertrauenswürdig zu erledigen und so effektiv zu sein, wie ich es sein könnte.
--> So kultivierst Du Selbstehrlichkeit als Basis für Selbstvertrauen und siehst die Konsequenzen Deines Handelns.

3. Ich verpflichte mich dazu, dafür zu sorgen, dass ich am Tag genügend Zeit für die Erledigung der Hausarbeit aufbringe, damit ich mich an die Vereinbarungen halte, die ich selbst getroffen habe und mein Lebensraum praktisch organisiert ist.

--> So unterbrichst Du den Kreislauf aus Selbsttäuschung und übernimmst die Verantwortung für Ordnung, Sauberkeit und Organisation Deines Haushalts.

Durch diesen immer wiederkehrenden Ablauf, auch durch scheinbar irrelevante Ängste oder andere Reaktionen ausgelöste Widerstände hindurch, gewöhnen wir uns daran, immer wieder die eigene Verantwortung zu erkennen und in die physische Realität umzusetzen, schaffen Vertrauen zu uns selbst und erwirken so eine nachhaltige Veränderung unseres täglichen Verhaltens.



Bist Du Bereit?

Dieses Buch enthält unsere Erkenntnisse und Erfahrungen. Wir erheben keinen Anspruch darauf, dass alles, was wir hier schildern für jeden geeignet ist oder für jeden funktioniert, so wie wir keinen Anspruch auf Vollständigkeit erheben oder darauf, dass wir mit allem Recht haben. Es gibt verschiedene Einflussfaktoren, die bestimmen, ob die Methode bei Dir ähnliche Ergebnisse erzielt, wie bei uns:

1. Du selbst: Du entscheidest, wie oft, wie viel und wie regelmäßig Du schreibst, den Dialog mit anderen suchst, die auch diesen Weg gehen. Keiner kann Dir die Arbeit durch Deine Widerstände hindurch abnehmen, das obliegt nur und allein Deiner Verantwortung, Deiner Beharrlichkeit.
2. Unterstützung von anderen: Andere, die wissen wovon Du sprichst, kennen die Widerstände und achten auf Dich. Nur Menschen, die empathisch begreifen, was in Dir vorgeht und was Dein Ziel ist, holen Dich wieder ins Boot, wenn Du mal über Bord gehst. Menschen, die Dir auf Augenhöhe begegnen und nicht als Guru, Heiler oder Therapeut fungieren.

Genau diese Unterstützung kann den Unterschied machen, in einem Moment, wo man an eigenen Widerständen scheitert, wo die meisten scheitern. Und Widerstände werden immer wieder auftreten. Es ist viel einfacher diese zu überwinden, wenn man in Gesellschaft ist, die einen unterstützt. Menschen, die den gleichen Weg gehen und nachvollziehen können was Du erlebst, Dich nicht dafür verurteilen sondern Dich einfach nur dabei unterstützen zu realisieren und zu reflektieren. Manche Widerstände sind schier unmöglich alleine zu überwinden, wir brauchen eine Gruppe, andere Menschen, mit denen wir diesen Weg gemeinsam bestreiten können. Wir sind nicht alleine auf dieser Welt und sollten uns gegenseitig unterstützen.



Willst Du...

Dein Leben selbst in die Hand nehmen oder weiterhin im Kreis laufen? Willst Du wirklich echtes Vertrauen zu Dir selbst gewinnen und damit nicht nur etwas für Dich, sondern auch etwas für Folgegenerationen tun?

Der richtige Zeitpunkt dafür ist immer jetzt. Du könntest zwar jede Minute, auch morgen noch, beginnen, aber dann kannst Du es genau so gut jetzt. Denn außer diesem Moment, Hier und Jetzt, gibt es nichts. Alles jenseits dieses Moments im Hier und Jetzt findet nur in Deinem Kopf, in Deiner inneren Wirklichkeit statt, nicht in der physischen Realität.

"Harte Zeiten erschaffen starke Männer. Starke Männer erschaffen gute Zeiten. Gute Zeiten erschaffen schwache Männer. Und schwache Männer erschaffen harte Zeiten."

Wir finden, dass die Zeiten lange genug hart oder gut waren. Das ist die verhängnisvolle Acht, in der wir in die eine Richtung rauf und in die andere Richtung runter rennen, über ein Leben, eine Generation, eine Menschheit hinweg. Wir wollen aus dieser Zeit, diesem Kreis, dieser Acht, heraus, genau jetzt, und weise Menschen erschaffen. Denn weise Menschen bringen weise Kinder hervor, aus denen weise Menschen werden. Also, Zeit es anzupacken.

Wir bieten jedem diese Art von Unterstützung an, wie auch wir sie bekommen. Um das auch jenseits der eigenen vier Wände tun zu können, haben wir eine Online- Community geschaffen.

Möchtest Du die beste Version Deiner selbst werden und dabei wertvolle Unterstützung erhalten?

Dann ist unsere Online-Community genau das Richtige für Dich! Werde noch heute Mitglied und lass Dich von uns auf Deinem Weg begleiten, das Schreiben zu kultivieren und die besten Werkzeuge für Deine persönliche Entwicklung zu entdecken und anzuwenden.

Über uns

Wir sind eine Gemeinschaft von Menschen, die sich dazu entschlossen und zusammengeschlossen haben, um den Weg durch Widerstände und Selbsttäuschung gemeinsam zu gehen. Wir unterstützen uns da, wo wir es selbst nicht mehr schaffen, ehrlich zu uns zu sein, blind sind durch die eigenen Gedanken, Gefühle, Emotionen und Reaktionen. Wir achten gegenseitig aufeinander, wenn man sich in irgendwelchen Ablenkungen, Lehren und Dogmen verliert und droht, vom Weg abzukommen. Wir halten zusammen, wenn man aufhört, sich weiterzuentwickeln und stagniert, aufhört weiterzusuchen und die Dinge zu hinterfragen.

Wir haben uns zusammengeschlossen, um der Verantwortung für uns, unsere Kinder, Mitmenschen, alle nachfolgenden Generationen und letztendlich für diesen Planeten gerecht zu werden und endlich aufrichtig nachzukommen.

Unser Ziel war und ist es, den Punkt zu überwinden, an dem wir alleine, einzeln, jeder für sich immer wieder gescheitert sind. Denn das ist der Punkt, wo die meisten scheitern.

Der Punkt an dem man in Büchern, im Internet, irgendwelchen Seminaren - selbst im Zeitalter von künstlicher Intelligenz - nichts mehr findet, was einen noch weiterbringt.

Wir haben Antworten auf Fragen gefunden, zu denen kaum Information zu finden war und haben es wirklich geschafft, dass sich viele Dinge zum Besseren entwickelt haben.

So sind wir uns selbst wieder näher gekommen und damit auch dem Ursprung der Menschheit, der Quelle, dem Anfang, der Existenz selbst. Wir haben Wege und Möglichkeiten gefunden, wie jeder solche Veränderungen in sein Leben bringen und umsetzen kann. Wie jeder das Leben führen kann, was er jenseits dessen, was er glaubt zu müssen oder zu wollen, wirklich führen kann. Wir zeigen Dir, wie Du den Weg aus dem Kreislauf findest.



Warte nicht länger – klicke **jetzt** auf den Button "Jetzt beitreten" und starte gemeinsam mit uns und anderen Mitgliedern deine Reise in ein erfüllteres und erfolgreicheres Leben! Wir sind hier, um dich bei jedem Schritt zu unterstützen und freuen uns darauf, Dich in unserer Community willkommen zu heißen.

[Jetzt beitreten!](#)

Dein Gulparmandilour Team



Copyright © 2023 Gulparmandilour

Gulparmandilour.com

Alle Rechte vorbehalten