



# So gestalten Sie sich Ihre Realität selbst!

In der letzten Ausgabe der fraulich ging es an dieser Stelle darum, wie Sie sich durch Gedanken und Gefühle Ihre eigene Realität erschaffen. Ich hatte Ihnen erläutert, dass wir durch das Resonanzgesetz die Dinge, Personen und Erfahrungen in unser Leben ziehen, mit denen wir uns überwiegend gedanklich beschäftigen.

Die größten Lehrer aller Zeiten stimmen darin überein, dass das Gesetz der Anziehung (Resonanzgesetz) das mächtigste Gesetz im Universum ist. Einfach ausgedrückt besagt das Gesetz: Gleiches zieht Gleiches an.

Es gibt viele Zitate bekannter Menschen, die dies bestätigen. Hier einige davon:

*Wir sind, was wir denken.*

*Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken.  
Mit unseren Gedanken erschaffen wir die Welt. (Buddha)*

*Das Glück Deines Lebens hängt von der Beschaffenheit  
Deiner Gedanken ab.*

*Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken. (Mark Aurel)*

*„Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Deine Worte.*

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden Deine Gefühle.*

*Achte auf Deine Gefühle, denn sie werden Dein Verhalten.*

*Achte auf Deine Verhaltensweisen,*

*denn sie werden Deine Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

*Achte auf Dein Schicksal,*

*indem Du jetzt auf Deine Gedanken achtest.“*

*(Unbekannt)*

Alles schön und gut, wenn es nicht folgenden Zusammenhang gäbe: Unsere Gedanken und Gefühle sind geprägt durch unsere Werte, Muster und Prägungen. Hier schließt sich der Kreis wieder, denn unsere Muster und Prägungen sind das Produkt der Dinge, Personen und Erfahrungen, die wir in unser Leben gezogen haben und auch immer noch ziehen. Die wesentliche Prägung unserer Muster hat zwar in den ersten Lebensjahren stattgefunden, aber wir prägen uns durch Bestätigung oder Revision dieser Annahmen immer weiter. Wie also diesen Kreis durchbrechen, um durch positives Denken eine bessere Realität zu erschaffen?

Der Ansatz, einfach nur das eigene Denken zu kontrollieren, ist nicht Erfolg versprechend und zudem noch gefährlich. Zum

Einen verdrängen wir negative Gedanken und Gefühle immer weiter ins Unterbewusstsein statt sie aufzulösen, was die negative Resonanz verstärkt. Zum Anderen fangen wir an zu bewerten und Druck auf uns auszuüben, was zu Schuldgefühlen, Selbstwertproblemen und im schlimmsten Fall zu Depressionen und Wahnvorstellungen führen kann.

Wo aber dann ansetzen? Bei Ihren Werten, Mustern und Prägungen! Nur so können Sie Ihre innere Einstellung wirklich dauerhaft und gesund verändern, dies führt automatisch zu einer anderen Art zu denken, zu fühlen, zu sprechen, zu handeln und schließlich zu einer anderen Realität.

Es gibt verschiedene Ansätze, die eigenen Prägungen, sprich das Unterbewusstsein, zu beeinflussen. Die meisten Psychotherapie- und Coachingansätze haben das Ziel, Sie von alten Mustern zu befreien und Ihnen alternative Denk- und Handlungsschemata aufzuzeigen. Ich arbeite im Coaching z.B. gerne mit Hypnose, um Prägungen bewusst zu machen und zu „knacken“. Wenn Sie sich weder in Therapie noch in ein Coaching begeben möchten, biete ich Ihnen mit dieser Serie die tolle Möglichkeit an, sich selbst zu coachen. Ich werde Ihnen in jeder Ausgabe eine Aufgabe geben, die Sie Schritt für Schritt dahin führen wird, Ihr eigenes Potenzial und Ihre Wünsche zu erkennen und zu leben. Voraussetzung ist natürlich, die Aufgaben nicht nur zu lesen, sondern auch aktiv umzusetzen.

Erste Aufgabe: Um Ihrem Leben eine neue Richtung zu geben, sollte Ihnen erst einmal klar sein, wohin die Reise gehen soll. Bitte erstellen Sie daher im Laufe der nächsten Wochen eine Liste mit Ihren Herzenswünschen. Was wollten Sie schon immer mal machen, sehen, erleben? Was haben Sie sich als Kind schon immer gewünscht? Wollten Sie schon immer mal ein Instrument oder eine Sprache lernen, Reiten, Malen, Reisen, eine Sportart lernen, sich beruflich verändern? Schreiben Sie bitte alles auf, ohne zu bewerten. Kein Wunsch ist kindisch oder unangebracht. Denken Sie bitte auch nicht darüber nach ob der Wunsch „realistisch“ oder erfüllbar ist, schreiben Sie einfach alles auf.

Achten Sie bitte darauf, dass die Wünsche wirklich von Herzen kommen und nicht nur aus dem Kopf. Woran erkennen Sie den Unterschied? Ganz einfach, ein Herzenswunsch fühlt sich gut an wenn Sie daran denken. Ihr Gefühl ist Ihr Kompass.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß und Erfolg dabei und eine gute Zeit. In der nächsten Ausgabe wird es darum gehen, wie Sie Ihren Mustern auf die Schliche kommen und diese positiv beeinflussen.

*Text und Foto: Annika Matern*