

Ein Drei-Schritt für „alle“ unerwünschten (Lebens-)Situationen

1. LOSLASSEN, 2. ZIELKLARHEIT und 3. MATERIALISIEREN

Es gibt eine „interessante“ Zahl: **Spitzenleute** sind auf Ihrem Gebiet „**nur 3 %**“ besser als die Guten! Das ist ganz wenig, macht aber den Unterschied.

So sehe ich auch die Differenz zwischen einem guten und einem sehr guten Leben. Wer immer wieder aktiv zum Gelingen des eigenen Lebens beiträgt, der erreicht Besonderes. (Das passt zum Motto: *Hilf dir selbst, dann hilft dir Gott!*)

Sicher ist ein gutes Leben immer auch ein Geschenk; aber eben nicht nur ein Geschenk. Ein gutes Leben ist auch die Folge von guten eigenen Beiträgen. Erfolg folgt bestimmten Ursachen.

Wünsche, Hoffnungen und Träume hatten die Menschen schon immer. Heute kennen wir in der Folge der Gehirnforschung und der Erforschung von Mentaltechniken, dass es „Prozesse“ gibt, die wissenschaftlich nachweisbare Effekte haben. Eben eine solche „Methode“ wird im Folgenden beschrieben.

Dahinter steht ein aktuelles Denk-Konzept: die Verbindung von Neurowissenschaften mit Spiritualität und alten Gedanken der Weltkulturen. Heute können wir nachweisen, dass die Kräfte unseres Geistes, das „Gewahr-Sein“ in Verbindung mit starken Emotionen, dass die Verbindung mit dem (All-) Bewusstsein, dass die mentalen Kräfte ganz viel vermögen.

Der Drei-Schritt

Schritt 1: **LOSLASSEN**

1a. **Innehalten** und sich bewusst machen, was gerade stört, was gerade das Unwohlsein verursacht, was gerade belastet, was Ärger macht, Stress macht, krank macht usw. Oft ist das unangenehme Gefühl recht deutlich, es ist jedoch gar nicht leicht in Worte zu fassen. Die klare FORM-ulierung ist jedoch wichtig und hilfreich. 1b. Ein wichtiger Zwischenschritt: **Anzuerkennen**, dass es jetzt so ist und die unerwünschte Tatsache für sich selbst auch ausdrücken: O.K., DAS ist unerwünscht, DAS stört mich und 1c. **DAS will ich bewusst loslassen**. Die klare Absicht und die klare Formulierung bewirken, dass „ES“ sich mehr oder minder spontan auflöst. Durch diesen Prozess entsteht in uns „Platz“, entsteht in uns „Raum“ für Neues.

Schritt 2: **ZIELKLARHEIT**

Was ist nun das NEUE, das WÜNSCHENSWERTE, das , was mein Leben bereichern wird? Soll „ES“ jetzt spontan anders sein oder soll „ES“ generell in der Zukunft anders sein? Dieses NEUE muss nun ebenfalls eine klare „**FORM**“ bekommen: Es ist die sprachliche Klarheit wichtig und es ist die visuelle Klarheit wichtig. Der Verstand braucht die klaren Worte, das Unterbewusstsein braucht dazu die klaren Bilder. Diese Zielklarheit ist nun zu verbinden mit einer **intensiven Absicht**, mit einem eindeutigen Wunsch: „*DAS will ich erreichen!*“ „*DAS will ich erschaffen!*“ Eine **Absicht ist eine starke mentale Kraft**. Jede und Jeder hat schon von der Macht der Gedanken gehört; Absicht ist die konzentrierte Fokussierung auf einen Gedanken, verbunden mit einer gewissen Beständigkeit und verbunden mit den Kräften des Willens.

Schritt 3: **MANIFESTATION, MATERIALISATION**

In dieser und mit dieser Absicht halten wir die klare sprachliche Formulierung und das klare Bild in unserem Kopf „**präsent**“; wir konzentrieren uns darauf, **wir visualisieren und erschaffen mental** diesen erwünschten Zustand. Unerlässlich ist die „Anreicherung und Energetisierung“

durch „positive“ Gefühle. Emotionen haben generell eine große, wirkungsvolle Kraft. In diesem Prozess nutzen wir die Kraft der positiven Emotionen: Zuversicht, Vertrauen, Vorfreude, Wohlwollen, Glauben,...

Die Intensität und die Dauer dieses Prozesses sind von Bedeutung. Manche Autoren plädieren für die Regelmäßigkeit und die Häufigkeit der gedanklichen Fokussierung auf das NEUE, das ERWÜNSCHTE, andere raten ein oder zweimal diesen Prozess zu durchlaufen, jedoch mit ausreichender Dauer.

Es gibt ein **„deutliches Zeichen“** dafür, dass der Prozess **erfolgreich läuft** (und erfolgreich beendet ist): Wenn in unserem Kopf während der Präsenz des Erwünschten gleichzeitig ein deutliches Gefühl der Freude und Dankbarkeit entsteht, ist der Prozess erfolgreich. Konkret heißt das: **Ich erlebe mich im erreichten Ziel, ich erlebe mental diesen gewünschten neuen Zustand UND ich bin gleichzeitig glücklich und dankbar dafür.**

Mit diesem Drei-Schritt ist die Chance groß, dass wir unsere Wünsche und Pläne „materialisieren“. Manche sagen, es gibt eine Garantie dafür, weil wir die geistigen Gesetze nutzen.

Wie MATERIALISATION funktioniert ist nicht eindeutig. Es gibt mehrere Erklärungs-Philosophien. Sicher ist, es wirkt, es funktioniert! Ob es von der Energie, von der Schwingung, von der Information, vom Resonanzgesetz oder vom Welle-Teilchen-Kollaps abhängt ist nicht klar. Ob es die neuen Verschaltungen im Gehirn sind, ob es das Quantenfeld oder die Liebe oder das Bewusstsein des Universums ist, ist auch nicht klar. Wesentlich ist, dass es WIRKT und HILFT.

Das klassische „Wünschen“ und „Hoffen“ steht dazu in eindeutigem und klarem Gegensatz! Dabei schwirren Gedanken im Kopf wie: *„Hoffentlich wird das bald gut! Hoffentlich hört das bald auf! Hoffentlich wird das bald anders! Jetzt wird aber Zeit, dass sich da was ändert!* Begleitet sind solche Gedanken von „negativen Gefühlen“: Sorge, Angst, Niedergeschlagenheit, Verzweiflung, Ärger, Wut, Betrübnheit, Hilflosigkeit... Nach dem Grundsatz: Energie folgt der Aufmerksamkeit, wird offensichtlich: Die Energie ist bei diesem „Wünschen und Hoffen“ viel zu sehr auf das Unerwünschte und die damit verbundenen negativen Emotionen gerichtet. Daher die geringe oder sogar die konträre Wirkung.

Die Konzentration und die bewusste, intensive Arbeit an der Verbesserung des eigenen Lebens – zum Beispiel mit dem oben beschriebenen Drei-Schritt - ist aus meiner Sicht ein wichtiger Teil des gelingenden Lebens.

Viel „Entdeckerfreude“ und rasche Erfolge!!

Für Interessierte:

Die Theorien dahinter kommen von Mentaltrainern und Energetikern wie **Napoleon Hill, Bärbel Mohr, Lumira, Kurt Tepperwein** u.a. und von Autoren, die solche Phänomene „wissenschaftlich“ erklären: **Joe Dispenza, Bruce Lipton, Martin Seligman, Daniel Siegel**, u.a.