

V 111

## Angst?? Warte nicht, ob Freude in dir entsteht. Geh DU mit Freude auf ALLE Situationen des Lebens zu



Bist du ein fröhlicher Mensch? Haben die anderen mit dir „Freude“?

<https://youtu.be/SOYjJ7JW01o>

Für viele Menschen ist „sich freuen“ die Folge, von äußeren Einflüssen. Sie freuen sich, weil irgendetwas passiert ist. Das läuft verkehrt! Geh DU mit Freude auf das Leben zu. Geh mit Freude auf dein Leben zu. Geh mit Freude auf die Situationen der Welt zu und du wirst sehen mit diesem Blick bekommt dein Leben eine ganz andere Qualität.

Über unser EGO kennen wir die Welt aus der Perspektive der Belastung, der Schwierigkeiten, der Herausforderungen und des Negativen.

Im ersten Video über „Das Phänomen Angst“ wurde klar, dass es zur Dualität des Lebens auf dieser Erde dazugehört, beide Seiten dieses Lebens in Einklang zu bringen:

Die eine Seite ist das EGO, mit dem Gefühl des „Getrennt-seins“, ist das EGO mit all den Unzulänglichkeiten, mit all dem Gefühl der Enge/der Angst. Aus dieser Sichtweise macht das Leben wirklich oft viele Schwierigkeiten und Probleme.

Die andere Seite ist das Bewusstsein. Wir schauen auf das Leben mit dem Blick der Weite, der Größe, mit dem Blick unseres Herzens, mit dem Blick des Höheren Selbst. Wir erleben und gestalten das Leben schön und intensiv.

Aus diesem Blickwinkel des Bewusst-SEINS können wir auch bewusst Grund-Entscheidungen FÜR unser Leben treffen. Die Grundentscheidung für „Vertrauen in das Leben“ oder die Grundentscheidung „Dankbarkeit“ kennen sie schon aus anderen Videos. Hier geht es um die **Grundentscheidung**: „*Ich begegne dem Leben mit Freude, ich begegne meinem Leben mit meiner Freude!*“

### Was passiert, wenn wir uns so pro-aktiv „für Freude“ entscheiden?

- 1.) Wir schauen anders auf die Welt hin. Mit der Grundhaltung der Freude ordnen wir die Situationen der (Um)Welt anders in unser Leben ein. Wir schauen anders auf alles, was uns begegnet.
- 2.) Wir ER-leben die Widrigkeiten, die in unseren Beziehungen auftauchen, die Widrigkeiten, die in unserem ganzen Leben auftauchen, die Widrigkeiten in unserer Umwelt und in der großen Welt eindeutig „anders“.
- 3.) Wir gehen mit den Widrigkeiten anders um: wir gehen immer öfter und immer selbstverständlicher souverän und gelassen um.
- 4.) Auch die Gefühle, die in uns entstehen, erleben wir anders. Die Gefühle überwältigen uns seltener. Wir sind immer öfter in der Rolle des Beobachters. Die Gefühle bereichern unser Leben und wir sind für Vieles dankbar, weil unser Leben durch Gefühle bereichert wurde/wird.

Konkret heißt das: Eine Situation ist herausfordernd, eine Situation ist schwierig,... es mag in uns Trauer, Enttäuschung, Sehnsucht, Hoffnung,... entstehen.

Wenn wir die Grundentscheidung getroffen haben „Ich gehe mit Freude auf mein Leben zu!“, dann schauen wir anders auf die Situation, dann ordnen wir die Situation anders in unser Leben ein, dann gehen wir anders mit der Situation um. Immer seltener „leiden“ wir; ja ganz Vieles wird als „Fülle des Lebens“ mit Dankbarkeit gelebt und angenommen.

Und plötzlich oder allmählich entdecken wir, dass wir nicht nur anders ER-leben, anders fühlen, sondern dass ganz oft auch im Außen etwas Anderes, etwas Erfreuliches passiert, etwas Erfreuliches entsteht.

Ist zuerst „die Entscheidung für Freude“ der Blickwinkel, mit dem wir der Welt und dem Leben begegnen, so wird auf einmal „die Entscheidung für Freude“ zur Ursache für Veränderungen im Leben.

Meine Überzeugung und meine Erfahrung ist es: Durch „die Entscheidung für Freude“ ändert sich im Außen etwas. Das Leben „liefert“ immer öfter Situationen, die Freude „machen“, das Leben liefert Situationen, wo das „mit Freude darauf zugehen“ und das „Freude erleben“ sich überlappen.

Wir sind damit wieder einen Schritt weiter im **Schöpfungsprozess**: In den Weisheitslehren der Welt sind wir ja (Mit)Schöpfer. Laut der Bibel z.B. sind wir Kinder Gottes. Ein Buch von **Deepak Chopra** heißt: Du bist das Universum. Dieser Gedanke ist herausfordernd und spannend. Deepak Chopra verfolgt den Gedanken, dass wir mit unserem Bewusstsein ganz wesentlich Einfluss ausüben auf das Universum. Wir sind, so meint er, nicht alleine Empfänger von irgendwelchen Gegebenheiten, sondern wir sind Schöpfer dieser Gegebenheiten.

**Jo Dispenza** arbeitet sehr wissenschaftlich mit vielen Hirnmessungen und formuliert die Position so: Wir sind als Menschen machtvolle Wesen und wir materialisieren und manifestieren aus dem Quantenfeld. In uns oder durch uns wirkt unser Höheres Selbst, unser Bewusstsein. Mit modernen Mentaltechniken verändern wir die Strukturen des Gehirns selbst und schließen uns so immer mehr an das Quantenfeld an. Das Quantenfeld ist das Feld aller Möglichkeiten. Wir können immer besser, das von uns Gewünschte aus dem Feld manifestieren und materialisieren.

### **Schlussplädoyer:**

**Lass dich ermutigen! Triff eine klare Entscheidung: Mache die Freude zu einer Grundhaltung in deinem Leben.**

**Das bereichert dich zweifach.**

**1.) Dein ER-leben wird viel schöner und reicher und**

**2.) du wirst immer mehr zum Schöpfer freudvoller Lebensumstände.**

**Ich wünsche dir viele wunderbare Erfahrungen und viele wunderbare Erlebnisse.**