



Aaallrighty, es geht los - die neue Woche hat begonnen!! Yippieh!! :-)
Und damit ist auch wieder Zeit für Momo - Deine ganz persönliche Montags Motivation. Ich freue mich, dass Du dabei bist, wenn wir gleich auf eine kleine Reise gehen... eine Reise, die uns etwas tiefer führen wird... Du kannst schon gespannt sein! ;-)

Vielleicht hast Du Dir auch schon mal überlegt, dass vieles von dem, was Du träumst - oder auch denkst einen symbolischen Charakter hat. Das bedeutet, Du nimmst die Träume nicht wörtlich sondern hältst Ausschau nach der tieferen Aussage... denn Du weißt, manchmal will Dir ein Traum mehr sagen... Und irgendwie scheint es uns auch ganz natürlich, dass unsere Träume symbolisch sind. Dass sie uns etwas sagen wollen. Etwas, das uns in unserem Leben vorwärts bringen kann. Etwas, auf das wir vielleicht so direkt nicht gekommen sind... ;-)

Doch was wäre, wenn es noch mehr Symbole gäbe?! Was wäre, wenn Symbole nicht nur in unseren Träumen und Gedanken vorkommen würden?! Was wäre, wenn auch unsere physische Realität voll von solchen Symbolen wäre?!

Vielleicht fragst Du Dich jetzt, wie das sein kann... oder was genau ich damit meine, klingt ja im ersten Moment nicht so logisch. Unsere Realität ist ja, was sie ist - oder etwa nicht?! Gibt es da noch mehr?! Ja, in der Tat das gibt es - und zwar eine ganze Menge! ;-)

Wir benutzen Symbole nicht nur in unseren Träumen und Gedanken, auch in dem, was wir als Realität sehen verstecken viele hilfreiche Symbole. Lass mich Dir ein Beispiel geben. Schau Dich einmal um, dort wo Du jetzt bist. In Deiner Wohnung - oder in Deinem Büro - oder auch im Café, wo auch immer Du jetzt auch bist. Die Gegenstände, die Du siehst, die Gegenstände, mit denen Du Dich umgibst, symbolisieren etwas in Deinem Leben. Vielleicht auch wenn Dir diese Dinge im ersten Moment gar nicht so bewusst auffallen...

Ich kannte mal eine Frau, die hatte die ganze Wohnung voller Enten. Überall, kleine, grosse, sogar als Schmuck an der Tür. Vielleicht könnte man jetzt sagen, okay, diese Frau mag halt einfach gerne Enten... Doch es ging tiefer... Diese Frau hatte ein Problem mit Ihrem Selbstwertgefühl, hatte Schwierigkeiten einen Partner zu finden... einfach, weil sie sich wie "das häßliche Entlein" fühlte...



Natürlich sind die Symbole, mit denen wir uns umgeben nicht immer so deutlich. Manchmal machen wir es uns das Lösen auch ein bisschen kniffliger.. ;-) Vielleicht kannst Du ja einmal darauf achten... was hast Du in Deiner Wohnung - was steht dort (ausser Tisch, Stuhl, Bett) - und wofür steht es in Deinem Leben. Sind es vielleicht Dinge aus einer Vergangenheit, die Du noch nicht loslassen kannst oder willst?! Oder symbolisieren diese Dinge die Sachen, die Du erreichen willst in Deinem Leben?! Oder verdeutlichen sie Dir einfach, dass Du schon dort angekommen bist, wo Du wirklich hinwillst?! Was sagen Dir die Symbole in Deiner Wohnung!?

Das Ganze geht sogar noch weiter! Yippieh! :-)) Denn alles in unserem Leben erschaffen wir uns von innen nach aussen. Alles in unserem Leben erschaffen wir uns von Innen nach Aussen. Alles nimmt seinen Ursprung in der nicht-materiellen Welt - in der Welt der Gedanken, Gefühle und Energie - bevor es dann schliesslich in der materiellen Welt sichtbar wird. Das ganze geht sogar so weit, dass sich jeder von uns seine komplette Realität selbst erschafft. Jeder erschafft sich seine eigene Realität.

Jetzt kannst Du natürlich sagen, so ein Blödsinn! Wie soll das denn gehen?! Doch wenn Du mal ein bisschen tiefer gehen kannst, dann gibt es diesen Teil von Dir, der weiss, was ich meine... Und auch die moderne Physik beweist es uns immer wieder. Wie David Bohm schon sagte: "Wir können nichts beobachten, ohne es zu beeinflussen." Alles, was wir beobachten, wird von uns beeinflusst. Die Welt, die wir tagtäglich erleben, wird durch unsere Beobachtung mitgeformt. Unsere Gedanken und Gefühle erschaffen täglich das mit, was wir als Realität erleben. Vielleicht klingt das im ersten Moment sehr abgefahren... doch wenn Du mal in Dich hineinhörst, dann fallen Dir vielleicht sogar ein paar Beispiele ein... wie Du die Welt, die "Realität" völlig unterschiedlich erlebt hast - einfach weil es Dir anders ging. An einem Tag warst Du fröhlich und hüpfig - und die Welt und die Menschen erschienen Dir freundlich, hell und strahlend. An einem anderen Tag warst Du vielleicht nicht so gut drauf - und schon war die Welt voller Widerstände - alle Ampeln rot, alle irgendwie "gegen" Dich - und alles in allem, ein Tag zum Streichen aus dem Kalender.

Es gibt so etwas, wie eine fundamentale Wahrheit: Du kannst immer nur das in der Welt und in anderen Menschen wahrnehmen, was in Dir selbst



ist. Du kannst in anderen immer nur das wahrnehmen, was in Dir selber ist...

Das ist natürlich ein ganz schöner Hammer an Eigenverantwortung - denn Du beeinflusst alles, was Du beobachtest durch das, wie Du bist... es gibt keine "unabhängige Realität" da draussen. Jedes Erleben ist durch das gefärbt, was Du bist. Doch diesen Hammer können wir auch nutzen!!! Wir brauchen uns damit nicht auf den Daumen zu hauen, sondern wir werden jetzt ein paar wunderschöne Bilder damit aufhängen! Yippieh! :-)

Denn das bedeutet auch, dass alle Probleme Ihren Ursprung in unserem Inneren haben. Egal, welche Aufgabe Du Dir grade gestellt hast - ob es Deine Gesundheit ist - ob Du mit den Finanzen Probleme hast - ob Deine Beziehungen nicht so laufen, wie Du Dir das wünschst: All das hat seinen Ursprung in Deinem Inneren. Alles beginnt immer in uns - und wird dann von uns auf die Leinwand der Realität projiziert...

Alles, was wir an Problemen jeden Tag erleben ist ein Symbol für einen Vorgang in uns, der etwas mehr Aufmerksamkeit bräuchte. Alles, was wir sehen, ist eine Spiegelung dessen, was in uns ist. Auch, wie wir andere Menschen wahrnehmen. Wir können andere Menschen immer nur so wahrnehmen, wie wir selbst sind. Dazu ein kleines Beispiel:

Zwei Freundinnen spazieren durch die Stadt. Eine von beiden hat ein wirkliches Problem mit Männern. Sie glaubt, dass sie von Ihr immer nur "das Eine" wollten. Die andere hat ein tolles Verhältnis zu Männern. Sie mag Männer und weiss genau, dass auch Männer wundervolle Menschen sind! ;-) (Doch, das sind wir! Ehrlich!! ;-))) So laufen die beiden also durch die Stadt - und die eine sieht dauernd nur Männer, die sie "angaffen" - und wird richtig aggressiv, weil sie sich bedroht fühlt... Die andere lächelt diesen netten Menschen einfach zu und freut sich, dass heute so viele nette Menschen unterwegs sind. Der selbe Nachmittag. Die beiden Freundinnen treffen die selben Männer. Die eine sieht Scheusale. Die andere nette Menschen. Wer hat jetzt recht?!

Beide! Denn wir können nur das wahrnehmen, worauf wir unseren Fokus lenken. Und wir können nur wahrnehmen, was in uns ist. Das ist für manche ein hartes Brot - aber so ist das einfach. Und wenn wir das jetzt nicht akzeptieren und lernen, das für uns zu nutzen, dann werden wir



noch lange vor die Wand rennen... nur um die Wand dann dafür anzuschreien, dass sie dort steht... ;-)

Du nimmst in der Welt immer das wahr, was in Dir ist. Und Deine Probleme sind Symbole für Vorgänge in Deinem Inneren... Das bedeutet natürlich auch, dass uns das eine völlig neue Art der Problemlösung offenbart!!! Yippieh!! :-)) Denn anstatt jetzt aussen nach den Lösungen zu suchen, können wir anfangen zu erforschen, was in uns ist... um dann schlussendlich diesen Teil zu heilen und damit die Ursache für das Problem aufzulösen...

... und wenn die Ursache weg ist, dann bleibt das Problem auch nicht mehr lange... es schwingt vielleicht noch eine Zeit lang nach, wie ein Rad, das keinen Antrieb mehr bekommt, aber sich noch "ausrollt". Doch wenn es dann zum Stillstand kommt, dann ist Ruhe im Karton! ;-)) Dann heisst es wirklich "Problem erkannt - Problem gebannt"... :-))

Wenn zum Beispiel Finanzen Dein Thema sind, dann ist es wenig hilfreich als erstes im Aussen nach einem besseren Job zu suchen. Verzweifelt jeden Samstag die Zeitung zu wälzen... unsicher ein paar Bewerbungen zu schreiben... nur um dann den Job mit Traumgehalt doch nicht zu bekommen... das ganze funktioniert quasi anders herum... ;-)

Finanzen haben häufig etwas mit dem Energielevel und dem Selbstwertgefühl zu tun. Frei nach dem Motto, wie viel Geld kannst Du wirklich "ertragen"?! ;-)) Deswegen macht es Sinn, sich zuerst um die Vorgänge im Inneren zu kümmern... zuerst Deinen Energielevel in den Griff zu bekommen... vielleicht musst Du lernen, nein zu sagen, vielleicht etwas ganz anderes... auf jeden Fall führt am Ende kein Weg an dieser "Innenschau" vorbei. Es beginnt immer in uns selbst. Und wenn wir wirklich etwas bewegen wollen in unserem Leben, dann sollten wir uns zuerst den Vorgängen in unserem Inneren zuwenden.

Jetzt fragst Du Dich vielleicht, wie das denn gehen soll?! Wie kannst Du Dich um die Dinge in Deinem Inneren kümmern?! Wie kannst Du an der Ursache arbeiten?!

Dazu gibt es eine sehr einfache - und doch sehr wirkungsvolle Technik. ;-)) Doch wie bei allen Techniken funktionieren sie natürlich nur, wenn Du sie auch anwendest... nur vom Lesen und denken "Naja, müßt



ich mal machen...." tut sich nix... ;-)) Wenn Du wirklich etwas verändern willst, dann fang am besten sofort an, diese Technik zu üben!! :-)) Ja, genau, jetzt sofort! ;-)) Du hast Dir doch grade sowieso die Zeit für Dich genommen, um das hier zu lesen, oder!? Dann kannst Du ja auch ruhig ein bisschen mitmachen... ;-))

Allrighty, als erstes schnapp Dir einen Wecker und stell ihn Dir auf 10 Minuten. Das ist wichtig, damit Du während der Übung nicht ständig auf die Uhr schauen musst... Super, jetzt setz Dich mal einigermaßen grade hin... dann entspanne Dich ein bisschen... ja, und jetzt noch ein bisschen mehr entspannen... super, jetzt kannst Du die Augen schliessen... einfach mal die Augen schliessen... und jetzt fühle wie der Atem sanft und ganz natürlich durch Deine Nase ein- und wieder ausströmt... einfach mal fühlen... und jetzt zähle Deinen Atem, einfach zählen, 1 Einatmen, 2 Ausatmen, 3 Einatmen, 4 Ausatmen, 5 Einatmen, 6 Ausatmen, 7 Einatmen, 8 Ausatmen, 9 Einatmen, 10 Ausatmen, und jetzt wieder 1 Einatmen, 2 Ausatmen... einfach nur den Atem an Deiner Nasenspitze beobachten und dabei immer bis 10 zählen. Jeden Atemzug zählen...

Vielleicht klingt das jetzt viel zu einfach, doch wenn Du die Übung wirklich einmal machst, dann merkst Du vielleicht, dass Du es sogar schwer hast, bis 10 zu zählen, ohne dass Deine Gedanken Dich fortziehen... wenn Du merkst, dass Du abschweifst, dann lass den Gedanken einfach los und komme zurück zum zählen... einfach sanft zurückkehren zum zählen. Einatmen. Ausatmen. Einfach nur zählen bis 10. Einatem. Ausatmen. Ja, es ist so einfach. Es gibt sonst nichts zu tun... Einatmen, ausatmen, zählen bis 10. Versuche das einmal 10 Minuten lang zu tun. Nur einatmen, ausatmen, zählen bis 10. Jeden Atemzug zählen. Und Du kannst ganz beruhigt sein. In 10 Minuten klingelt Dein Wecker. Einatmen. Ausatmen... jeden Atemzug zählen...

Allrighty, wenn Du das getan hast (und nicht nur gelesen... ;-)), dann hast Du wahrscheinlich gemerkt, dass da einiges los war in Deinem Kopf - tausend Gedanken - und ständig das Verlangen, aufzustehen, um etwas "zu tun"... Doch wenn Du die 10 Minuten gemacht hast, dann hast Du vielleicht auch schon bemerkt, wie sich nach einer gewissen Zeit so eine Stille breit gemacht hat... diese Ruhe... eine Ruhe, die sich fast nicht beschreiben lässt... irgendwie so klar... so voller Leben... pulsierend... und doch so still...



Du kannst heute damit starten, diese Übung für die nächsten 7 Tage zu machen. Jeden Tag 10 Minuten. Und die 10 Minuten hast Du! ;-)
Vielleicht fragst Du Dich, wofür das gut sein soll?! Wenn Du die Dinge in Deinem Inneren verändern willst - an der Ursache Deiner Probleme arbeiten willst, dann führt kein Weg daran vorbei, dass Du auch nach Innen schaust... ;-)
Manche nennen es Meditation, stille Zeit, oder auch Innenschau. Wie es heisst, spielt letzten Endes keine Rolle. Wichtig ist nur, dass Du ein Gefühl für dein Blick nach Innen bekommst... Wichtig ist, dass Du diesen Blick nach Innen übst... denn wenn Du diese "Innenschau" für 7 Tage geübt hast, dann kannst Du beginnen, Dir in diesen klaren Momenten, die kommen werden, Fragen zu stellen... sinnige Frage natürlich!! :-)
Also nicht: Warum kann ich bloss nicht.... (den besseren Job haben, abnehmen, einen tollen Partner finden, glücklich sein...) - denn das führt zu schäbigen Antworten... Frage Dich stattdessen, wie kann ich verbessern?! Was kann ich tun, verändern in meinem Leben, um ... den besseren Job zu bekommen / abzunehmen / einen tollen Partner zu finden. Stell Dir immer Fragen, die Dich zu Ergebnissen führen!! :-)
Denn Deine Fragen bestimmen auch Deine Antworten... ;-)

Also suche die Stille in Dir... mach die Übung mit dem Atem zählen - und auch wenn sich das im ersten Moment nach Kinderkram anhört - mach es erst mal!! ;-))
Suche die Stille in Dir... und dann stelle Dir sinnige Fragen... und lass die Antworten einfach aufsteigen... versuche nicht, bestimmte Antworten zu erzwingen, lass einfach alles hochsteigen, was da ist. Manches wird Dich überraschen, weil es so einfach sein wird, es umzusetzen... und an manchem hast Du vielleicht mehr zu knabbern...
Doch wenn Du wirklich Verbesserungen machen willst in Deinem Leben - oder einfach die Nase voll hast von dem Problem, das Dir schon seit Jahren am Bein klebt, dann gehe nach Innen. Gehe in Dich hinein...
Suche die Stille und nutze dann die Weisheit Deines Unterbewusstseins, das Dir genau die Antworten zeigen wird, die Du brauchst. Die Weisheit Deines Unterbewusstseins wird Dir genau den Weg zeigen, wie Du das Problem wirklich lösen kannst...

... und wenn Du eine solche Lösung präsentiert bekommst, dann sei mutig und greif zu!! ;-)
Setze die Lösung um - auch wenn das oft im ersten Moment unbequem sein mag... der Lohn ist so viel unermesslich höher!! :-)
Also sei mutig, sei wild!! :-)
Schau in Dich hinein und höre auf die Lösungen, die von Innen kommen. Die Lösungen, die aus der Stille



kommen... daher, wo keine Gedanken mehr sind... wo Du einfach nur noch sein kannst... einfach sein....

Ich wünsche Dir eine fantastische Reise und einen wundervollen Start in diese Woche!! Yippieh!! :-)) Nutze dieses Werkzeug für Dich!! Suche die Stille - und lass Dein Inneres sprechen, da kommt so viel mehr bei rum, als wenn man stundenlang dasitzt und vor sich hin hirnt... ;-))

Also tu was - dann tut sich was!! ;-))

Sei gesegnet und lass das super Sönnchen rein!!!! Jaaaaaaaaa!!! :-))

Dein André

P.S.: Ich freue mich wie immer über Feedback zu dieser Momo unter <http://www.montags-motivation.de/feedback>

P.P.S.: Falls Du sie noch nicht gesehen hast, ich habe drei kurze Videos für Dich gemacht, Du findest sie hier: <http://www.montags-motivation.de/motivation-blog>

uuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuuund natürlich noch der Hinweis: Wenn Du diese Momo auch als wunderschönen mp3 download haben willst, dann kannst auch Du Dich entscheiden, € 1,- zu investieren und Montags Motivaton Premium für 4 Wochen ohne Risiko zu testen. Wenn Du auch dabei sein willst, dann klick jetzt einfach hier:

<http://www.montags-motivation.de>