André Loibl's

change*now* Letter

Monats Motivation Februar 2011

a Kanga Publication

© 2011 André Loibl

Februar 2011: Jetzt glücklich sein! :-)

Dankeschön! :-)

Hey ho und herzlich willkommen zum changenow Letter im Februar 2011! :-)

Erst einmal Danke! für das tolle Feedback, dass ich auf den changenow Letter vom Januar bekommen habe! Es ist toll zu sehen, wenn Menschen die Dinge wirklich anwenden - *tun* - und damit das verändern, was sie verändern wollen.

Eine Teilnehmerin hat mir geschrieben:

Hallo André! Das ist echt faszinierend, einer meiner Glaubenssätze war, dass das überhaupt nicht funktionieren kann bei mir – naja, der ist jetzt einfach weggeblasen, weil es funktioniert hat.

Diese Herangehensweise hat mich begeistert! :-) Einfach den Glaubenssatz „Ach, bei mir geht das eh nicht…" oder „Ich kann keine guten inneren Bilder sehen…" nehmen und dann *diesen* Glaubenssatz verändern. So wird der Weg frei für weitere nützliche Veränderungen. :-)

Es ist eine Veränderung der Fragestellung.

Viele Menschen fragen sich: Warum funktioniert es bei mir nicht?

Und sie bekommen eine Menge Antworten in Ihrem Kopf, die Ihnen nicht weiter helfen. Vielleicht sogar Sachen, die sie runterziehen: „Weil Du es einfach nicht kannst" oder „Du bist zu blöd dazu" … vielleicht kennst Du solche Gedanken.

Doch was wäre, wenn wir uns ab heute fragen würden:

Was kann ich anders machen, damit es funktioniert?

Wenn wir uns ab heute darauf fokussieren, wie wir eine *Lösung* finden können?

Eine spannende Idee… ;-)

Alles an Bord?

Bevor Du mit dem changenow Letter loslegst, stell sicher, dass Du Dir auch die mp3 zu dieser Ausgabe heruntergeladen hast. Es gibt das ganze nämlich auch als High Quality Hörbuch zum Download - und zwar hier:

http://changenow.de/gluecklichsein

Außerdem ist es sinnvoll, sich dieses PDF auszudrucken, denn es gibt wieder ein paar Sachen auszufüllen! :-)

Glücklich sein? Ich weiß nicht...

Manche Menschen sind skeptisch, wenn es um das Glücklich sein geht. Sie sagen Dir: „Aaaaah… sei lieber vorsichtig! Nachher bist Du glücklich - vielleicht sogar für lange Zeit - doch dann kommt irgendwas und zerstört es - und dann bist Du unglücklich. Also bleib am Besten gleich unglücklich." Keine sehr nützliche Sicht, auf die Dinge, wenn Du mich fragst! ;-)

Denn Glück ist für uns alle hier - oder?

Andere Menschen, andere...

Kennst Du Menschen, die strahlen? Menschen, die so ein *inneres Leuchten* zu haben scheinen? Jeder ist gerne in Ihrer Nähe und wo sie hinkommen, wird die Stimmung besser, die Menschen lachen mehr. Sie haben so etwas wie eine „magische Aura" um sich herum, dass, sobald Du Ihnen nahe kommst, Du Dich einfach besser, leichter fühlst- Du fühlst Dich gut in Ihrer Nähe. Und Du kannst nicht einmal etwas dagegen tun! :-)

Menschen mit einer solchen Ausstrahlung sind *glücklich*. :-)

Und meistens sind sie es sogar ohne Grund…

Doch vielleicht kennst Du *solche* Menschen ja auch: Du stellst Ihnen die einfache Frage, „Na, wie geht es Dir?" und sie antworten Dir mit so einem leicht aggressiven Unterton: „Mir geht's gut. Na klar geht's mir gut! Und mir würde

es noch viel besser gehen, wenn sich endlich alle anderen so benehmen würden, wie ich mir das vorstelle."

So viele Menschen glauben, dass es Ihnen besser gehen wird, wenn bestimmte Dinge passieren. Wenn äußere Umstände sich ändern - wenn die Politiker sich ändern - wenn endlich nicht mehr so viel Schrott in der Glotze läuft - und wenn mein Partner sich endlich so verhält, dass ich glücklich sein kann.

Oder: Wenn andere Menschen mich endlich anerkennen, dann kann ich glücklich sein. Wenn ich die Aufmerksamkeit bekomme, die ich wirklich verdiene, dann kann ich glücklich sein.

Vielleicht kennst Du solche Menschen…

A Day in Life

Schau Dir mal einen ganz normalen Tag in Deinem Leben an. Also keinen außergewöhnlichen Tag, sondern einen „Alltags"-Tag. ;-) Und jetzt forsche mal nach: Wie oft am Tag fühlst Du Dich überwältigend glücklich? Wie oft strahlst Du von einer Backe bis zur anderen? Oder grinst voller Zufriedenheit in Dich hinein?

Mal ganz ehrlich: Wie oft? :-)

Wenn Du diese Gelegenheiten an einer Hand abzählen kannst, dann ist das nicht genug.

Und wenn Du sie an zwei Händen abzählen kannst - dann ist das auch nicht genug.

Denn damit wir in unserem Leben da hinkommen können, wo wir wirklich hinwollen, reicht es nicht sich „so lala" oder „na ja, okay" zu fühlen. Wir brauchen starke gute Gefühle! :-) *Dinge, die uns umwerfen, und mit Karacho ein Grinsen auf unser Gesicht zaubern. :-)*

Warum?

Ganz einfach:

Wenn Du Dich gut fühlst, dann triffst Du gute Entscheidungen - Du tust dann Dinge, die Dich wirklich *vorwärts* bringen in Deinem Leben.

Dinge, die Dir und anderen Menschen das Leben schöner machen. :-) Aus einem glücklichen Gefühl folgen gute Entscheidungen. Die führen zu guten Handlungen - und Du bekommst echt gute Ergebnisse in Deinem Leben.

Erinnere Dich...

Erinnere Dich mal an die Zeit als Du so richtig verliebt warst… Wie war das damals? Als alles so wunderschön bunt war - das Leben schien so einfach - und einfach alles war möglich! :-) Nichts, aber auch gar nichts konnte Dich aufhalten, denn mit dem Gefühl der Liebe in uns können wir alles! Dinge, die sonst im Leben echte „Probleme" waren, hast Du kaum noch wahrgenommen.

Du bist einfach mit einem sehr glücklichen Gefühl durch die Welt gelaufen. Und es war sooooo gut! :-) Erinnere Dich mal daran, wie das war… und wenn Du magst, kannst Du das Gefühl auch einfach verstärken, verdoppeln, verdreifachen, verzehnfachen… einfach wieder so richtig tief in dieses gute Gefühl hineingehen…

Vor Deinem inneren Auge sehen, was Du damals gesehen hast… all diese Bilder und Filme vor Deinem inneren Auge… mach sie ruhig etwas größer, hol sie näher heran… mach sie noch lebendiger… ja, genau.

Was hast Du gehört, als Du Dich so glücklich, so verliebt gefühlt hast? Waren da Geräusche, Stimmen oder Töne? Von wo kamen sie? Hör alles, was Du damals gehört hast und dreh die Lautstärke so richtig auf. So wie damals, wenn Deine Eltern nicht zu Hause waren und Du die Stereo Anlage aufgedreht hast… Ja, voller Dolby Digital Sorround Sound!

Doch es kommt noch viel besser… erinnere Dich mal an all die Gefühle, die Du hattest… wo hast Du das gespürt in Deinem Körper? Wie genau hat sich das angefühlt? Hat es vielleicht sogar eine Farbe gehabt? (Manchmal haben Gefühle Farben!) Wo in Deinem Körper hast Du es gespürt - und wie wäre es wenn Du dieses Gefühl jetzt nehmen würdest - und es verdopplen würdest? Und noch einmal verdoppeln? Und noch einmal verzehnfachen, so dass Du es in jeder Zelle wahrnehmen kannst?

Lass es jetzt von dort, wo es angefangen hat, Deinen ganzen Körper durchfluten… immer lebendiger werden… geh richtig hinein in dieses Gefühl. Ja!! Und ich spreche hier nicht von so einem „lala-Gefühl" - ich meine dieses richtig intensive, das Dir total die Schuhe auszieht und Dich total unter Strom setzt! Ja, genau, *dieses* Gefühl! :-)

Wenn Du magst, kannst Du dieses Gefühl jetzt geniessen oder auch einfach die Entscheidung treffen, mehr davon zu spüren. Jeden Tag in Deinem Leben. Dein Leben zu füllen mit diesem Gefühl. Es richtig bunt, lebendig und wunderschön zu machen.

Deine Welt in Liebe sehen.

Nimm jetzt Deinen rechten Ringfinger in Deine linke Hand und drücke einmal sanft und bestimmt zu. Nur kurz. Ja, so ist es gut!

Erinnere Dich an diese Zeit des Verliebt Seins… was hast Du für Dinge getan, die einiges an Mut von Dir gefordert haben, die Du aber trotzdem getan hast? Denn mit diesem Gefühl der Liebe bist Du stärker…

Vielleicht erinnerst Du Dich an spontane Reisen? Oder einen Umzug? In eine neue Stadt? Ganz *andere* Dinge?

Dinge, an die Du heute noch mit einem Lächeln denkst…

Das sind Entscheidungen, die Du getroffen hast, weil Du die *Liebe* in Dir gefühlt hast - und die etwas *Gutes* in die Welt gebracht haben. Vielleicht habt Ihr besondere Sachen erleben können? Seid Euch sehr nah gewesen?

Vielleicht habt Ihr auch Dinge getan, die Ihr Euch sonst nicht getraut hättet? ;-)

Eine Entscheidung in diesem Zustand hat den Zustand der Liebe verstärkt - es hat Euer Glück verstärken können - ihr habt Euch noch tiefer verbunden fühlen können.

Das passiert nämlich, wenn man sich gut fühlt… ;-)

Die „dunkle“ Seite... (das sind nicht die ~~Druiden~~ Gefühle, die Ihr sucht.)

Doch wenn Du Dich schlecht fühlst, dann wirst Du auch schlechte Entscheidungen treffen.

Zum Beispiel: Du kommst total gestresst nach Hause, Dein Tag im Büro war eine Katastrophe - und Du fühlst Dich wirklich mies. Dann kommst Du die Tür hinein und Dein Partner hat all seine Klamotten einfach im Flur liegen lassen. Was tust Du, wenn Du in einem solchen Zustand die Klamotten siehst?

Du ärgerst Dich, fängst vielleicht einen Streit an - es werden Türen geschmissen - und der Abend ist im Eimer.

Jetzt stell Dir einmal vor, Du wärst nicht so mies gelaunt, wenn Du die Tür reinkommst, sondern Du würdest Dich wirklich gut fühlen. Stell Dir einfach mal vor, Du würdest Dich wirklich glücklich fühlen… jetzt… so mit allem drum und dran… mit diesem grossen Grinsen auf Deinem Gesicht und diesem guten Gefühl, das Du immer an dieser Stelle Deines Körpers hast, wenn Du Dich so

richtig gut fühlst. Und wie es immer stärker werden kann.. Wenn Du diese Leichtigkeit wirklich wahrnehmen kannst. Stell Dir vor, Du kommst in so einem Zustand die Tür hinein. Vielleicht würdest Du dann denken… Hmmmm… hier liegen überall Klamotten… *vielleicht ist er/sie grade nackt?! ;-)*

Oder versuche Dich mal eine Entscheidung in Deinem Berufsleben zu erinnern, die Du aus einem schlechten Gefühl heraus getroffen hast - über die Du im Nachhinein noch glücklich warst… Ich warte… ;-)

Wenn wir uns schlecht fühlen, treffen wir schlechte Entscheidungen. Das hängt mit der Schwingungsebene zusammen, auf der wir uns bewegen.

Nur die Übung den Meister macht

Hier geht es nicht darum, wo Du herkommst in Deinem Leben, was Du schon alles erlebt hast, ob Du arm oder reich geboren wurdest - oder aus welcher Gegend Du kommst - hier geht es einfach nur darum, dass die meisten von uns es noch nicht genug *geübt* haben, sich so richtig richtig gut zu fühlen. :-)

Ja, auch das kann man üben. ;-)

Wir können nicht erwarten, dass andere Menschen uns glücklich machen, oder „die Umstände". Wir müssen *selbst* dafür sorgen, dass es uns so richtig gut geht - und genau darum geht es heute! :-) Wir werden 3 Übungen machen, mit denen Du Dich richtig gut fühlen kannst - auch ohne Grund. :-)

Das macht die ganze Sache viel einfacher. ;-)

Funktioniert das auch für mich?

Vielleicht wirst Du Dich bei der ein oder anderen Übung fragen: „Ja, aber woher weiß ich denn, ob es funktioniert?" Du kannst es nicht wissen. Nicht so lange Du es nicht wirklich probiert hast. ;-) Mit jeder Faser Deines Seins wirklich in die Übung hinein gegangen bist. Wenn Du das getan hast, *dann* wirst Du wissen, wie es für Dich funktioniert.

So viele Menschen versuchen immer die Sachen „auszudiskutieren". Sie reden und reden und reden - nur kommen leider nie ins Tun. Diese Menschen werden nie wissen, ob etwas funktioniert oder nicht. Sie haben vielleicht tolle Theorien darüber, warum das gar nicht sein kann - oder wieso das bestimmt

nicht funktioniert - vielleicht halten es ein paar sogar für möglich, dass unter gewissen Umständen, gewisse Veränderungen möglich sind.

Doch sie werden es nie *wissen*. Denn Wissen kannst Du die Dinge nur, wenn Du sie wirklich getan hast. Wenn Du sie selbst erlebt, gespürt, gesehen und gehört hast. Wenn es zu Deiner eigenen Erfahrung geworden ist. Nicht das theoretische Wissen von anderen Menschen.

Nur durch das eigene Erleben wird Dein Wissen für Dich nützlich.

Der einfache Weg zu mehr Selbstbewusstsein

Es gibt zum Beispiel einen sehr einfachen Weg für mehr Selbstbewusstsein:

Tu das Richtige aus den richtigen Gründen. Dann kannst Du gar nicht anders als Dich gut zu fühlen! :-)

Wenn Du zum Beispiel jemanden siehst, der Hilfe braucht - etwas ganz einfaches, vielleicht ist ihm sein Einkauf heruntergefallen und die Tomaten rollen über die ganze Strasse - oder eine junge Frau schiebt einen Kinderwagen, hat noch ein 2. Kind an der Hand und versucht mit dem 3. nicht vorhandenen Arm, die Tür zu einem Gebäude aufzumachen - hilf diesen Menschen einfach.

Und hilf Ihnen nicht, damit andere sehen, was für ein toller Mensch Du bist.

Hilf Ihnen einfach, weil es das *Richtige* ist.

Es ist viel einfacher, das Richtige zu tun als wir uns selbst manchmal einreden. Das „Richtige" ist naheliegend, es ist offensichtlich - und es bringt in irgend einer Form etwas Gutes in die Welt. *Das* ist das Richtige. Und je mehr wir das tun - einfach um es zu tun, um so besser werden wir uns fühlen.

Doch dafür müssen wir es auch *tun*. Es reicht nicht, wenn wir in der Bürokuche stehen, über den Kollegen lästern, der grade nicht da ist und denken: „Naja, eigentlich sollte ich das nicht tun. Das ist nicht fair. Eigentlich sollte ich diese Runde hier verlassen."

Solange wir dort stehen bleiben und nichts tun, wird sich nichts verändern.

Tu das Richtige. Aus dem richtigen Grund.

Das ist alles.

Das ist ein ganz einfacher Weg, sich wirklich gut zu fühlen. :-) Erinnere Dich mal daran, als Du das letzte mal etwas getan hast, von dem Du wußtest: „Ja,

das ist das Richtige!" - auch wenn es vielleicht nicht ganz bequem war. Wie hast Du Dich da gefühlt, als Du Deiner inneren Stimme wirklich gefolgt bist? Als Du in Übereinstimmung mit Deinen tiefen inneren Werten gehandelt hast? Wie gut hat sich das angefühlt? :-)

Und wo genau in Dir war dieses Gefühl? Kannst Du es aufspüren? Ja, sehr gut! :-) Und je mehr Du das jetzt wahrnehmen kannst, um so mehr kannst Du die Entscheidung treffen, in Zukunft immer in Übereinstimmung mit Deinen inneren Werten zu handeln.

Du kannst Dich entscheiden, die Dinge zu tun, die etwas Gutes, Helles, Strahlendes in diese Welt bringen. Und es ist egal, ob Du diese Entscheidung jetzt bewußt oder unbewußt fällen kannst, Du wirst wahrnehmen, um wie viel besser Dein Leben wird, einfach, in dem Du immer mehr das „Richtige" tust. Genau so.

Das Ende der Angst - Yippieh! :-)

Lass uns loslegen. Mit dieser ersten Übung werden wir Angst auflösen. Es gibt etwas in Deinem Leben, das Du noch nicht tust, weil eine Angst Dich zurück hält. Was ist es in *Deinem* Leben?

Manche Menschen haben Angst davor, in der Öffentlichkeit zu sprechen, andere Menschen haben Angst davor, zu versagen, andere haben Angst vor Zurückweisung.

All diese Ängste sind *erlernt*. Das sind keine Ängste mit denen wir geboren werden. ;-)

Und wenn wir lernen konnten, uns so zu fühlen, können wir auch lernen uns *anders* zu fühlen. :-)

Mach diese Übung NICHT wenn Du Auto fährst - oder irgendeiner anderen Tätigkeit nachgehst. Es ist keine gute Idee, während des Auto Fahrens seine Augen zu schliessen. Damit kann man wirklich in Schlamassel geraten! ;-)

Also nimm Dir Zeit für Dich!

Bevor Du loslegst, lege eine Angst fest, mit der Du arbeiten willst - vielleicht die Angst davor, vor anderen Menschen zu sprechen? Nimm nicht Deine größte Angst am Anfang, sondern eher eine „mittlere" Angst - Du kannst Dich mit der Zeit steigern. ;-) Hast Du Dir eine ausgesucht? Super! :-)

Die erste Reise beginnt...

Nimm einen tiefen Atemzug - durch den Mund einatmen und laaaange durch die Nase wieder ausatmen. Ja, genau so. Jetzt schliesse Deine Augen - und entspanne Dich. Merke wie Du mit jedem Atemzug einfach noch tiefer entspannen kannst. Sehr gut.

Jetzt erinnere Dich noch einmal an das Gefühl von vorhin - an das Gefühl des Verliebt seins… geh noch einmal so richtig tief hinein in dieses Gefühl. Sieh alles, was Du gesehen hast - sie wie wunderschön die Welt war - wie wunderschön sie ist - und wie wunderschön Dein Partner / Deine Partnerin ist… schau in *diese* Augen und verliere Dich darin…

Nimm wahr, wie sich Dein ganzes Herz mit Liebe füllen kann - und wie sich das Gefühl von da immer weiter über den Körper ausbreiten kann - bis in die Haarspitzen und die Zehenspitzen hinein. Sehr gut.

Höre auch alles, was Du damals gehört hast… erinnere Dich an eine ganz bestimme Situation… an diese Situation, in der die Liebe so *stark* war… so unglaublich stark, dass es Dir die Socken ausgezogen hat. :-) Stärker als alles, was Du Dir bisher hast vorstellen können.

Geh richtig hinein in dieses Gefühl… in dieses Bild… sieh alles mit Deinen eigenen Augen… höre alles mit Deinen eigenen Ohren… und fühle all das… fühle das in Dir… Ja, genau so… und jetzt nimm dieses Gefühl - und verdoppele es! Yeah! Und jetzt verdoppele es noch einmal! Und noch einmal! Bis Du das Bedürfnis hast, ganz laut und glücklich „Jaaaaaaaaaa!" zu rufen! Das Gefühl immer stärker kreisen lassen - durch Deinen ganzen Körper… vollständig in diesem Gefühl sein - und es noch einmal verdoppeln! Drücke noch einmal kurz den Ringfinger Deiner rechten Hand mit Deiner linken Hand.

Jetzt geh nach Innen und erinnere Dich an eine Zeit, in der Du nicht so gehandelt hast, wie Du es eigentlich in Deinem Inneren gewollt hast, weil eine Angst Dich zurück gehalten hat. Und beantworte diese Frage - Du kannst auch Dein Unterbewusstes antworten lassen.

„Wenn Du dieses Gefühl spürst, das Dich zurückhält, diese Angst in Deinem Bauch - *in welche Richtung* bewegt sie sich?"

Denn nichts im Menschen ist statisch - alles bewegt sich. Wenn Du aufmerksam sein kannst, wirst Du feststellen, dass sie sich vielleicht in die eine Richtung dreht - oder in die andere… Erinnere Dich daran, wir bestehen alle

aus Wasser. Und wenn Wasser abfliesst, dann weiß es immer in welche Richtung es sich zu drehen hat. ;-) Geh einfach nach Innen und finde heraus, in welche Richtung Deine Angst sich bewegt.

Nimm alle Antworten wahr, die da kommen.

Wahrscheinlich kommt Dir spontan eine Antwort. Auch wenn Du Dich danach fragst, ob das *wirklich* richtig ist - oder ob Du da nicht noch einmal nachschauen solltest - vertrau Dir einfach. Dein Unterbewusstsein weiß es ganz genau. Deine Angst hat eine bestimmte Richtung, in die sich bewegt.

Egal, in welche Richtung Deine Angst sich dreht, jetzt, nimm sie - und dreh sie genau in die andere Richtung. Ohne Grund - einfach tun.

Wenn sie sich zum Beispiel nach vorne dreht, dann nimm sie heraus aus Deinem Körper, lass sie anders herum drehen und stecke sie wieder zurück.

Oder wenn sie sich gegen den Uhrzeigersinn dreht, dann hole sie einfach heraus aus Deinem Körper, dreh sie in die andere Richtung, in den Uhrzeigersinn und hole sie zurück in Deinen Körper.

Ändere die Drehrichtung - jetzt!

Du kannst das jetzt tun. Es ist Dein Körper - Dein Gehirn - Dein Geist - Du kannst damit tun, was Du willst. Es ist Dein ganz natürliches Recht. Finde die Drehrichtung heraus. Halte es an - und drehe es in die andere Richtung.

Denn Du bist kein Opfer dieses Universums - Du *bist* das Universum.

Und wenn Du die Drehrichtung verändert hast, dann lege mal kurz Deine Aufmerksamkeit auf einen Punkt unter Deinen Augen. Du kannst auch mit Deinen Fingern dort hintasten. Genau unter Deinem Auge, wo der Knochenrand ist. Drücke diesen Punkt leicht - und merke, wie gut und stark Du Dich fühlen kannst.

Ich finde, man muss nicht unbedingt wissen, warum das so ist - wir müssen wissen, *dass* es dort ist. Wenn Dein Bewusstsein auf diesen Punkt unterhalb Deiner Augen legst, dann wirst Du Dich stärker, selbstbewusster und kraftvoller fühlen.

Dreh das Gefühl herum (was für ein Wortspiel ;-)) - lege Deine Aufmerksamkeit auf den Punkt unterhalb Deiner Augen und drücke sanft und bestimmt Deinen rechten Ringfinger mit Deiner linken Hand. Einmal kurz. Yeah! :-)

Und jetzt fügen wir noch etwas Musik hinzu. Was magst Du für Musik? Vielleicht ein paar Fanfaren zu diesem guten Gefühl? Oder etwas anderes? Suche

Dir jetzt ein Musikstück aus, das Dir Kraft gibt, das Dir gute Laune macht, dass Dir ein Grinsen schenkt und füge es dem Gefühl hinzu. Jetzt die Musik hinzufügen.

Ja, so ist es gut!

Was haben wir getan? Wir haben die Angst umgekehrt. Wenn Du Angst davor hattest, vor Menschen zu sprechen, dann wirst Du Dich jetzt wahrscheinlich etwas anders fühlen…

Wir haben außerdem noch ein Gefühl der Kraft hinzugefügt, indem wir uns auf den Punkt unterhalb unserer Augen konzentriert haben, wir haben es mit Musik unterlegt - tadaaataaa! :-) - und wir haben noch diese gute Gefühl mit reingebracht, das wir vorhin auf Deinem rechten Ringfinger abgespeichert haben. Yippieh! :-)

Und? Hast Du diese Übung gemacht?

Oder nur gelesen? Wenn Du nur gelesen hast, dann zurück auf Los - und dieses mal *mitmachen*! :-)

Wo fängt das Glück an - und wo geht es hin?

Willkommen zu der 2. Übung für heute! :-)

Jetzt machen wir etwas ganz wildes - wir werden mal schauen, *wo* unsere Gefühle *anfangen* - und wo sie *hingehen*… ;-) Und dann machen wir etwas ganz Abgefahrenes damit - freu Dich drauf! :-)

Als erstes erinnere Dich mal an eine Gelegenheit, wo Du mit einem guten Freund - oder einer guten Freundin - vielleicht sogar Deinem Partner ? ;-) - so richtig lang über etwas gelacht hast. Erinnere Dich mal daran, wie ihr Euch weggekugelt hat. Und immer, wenn es grade dabei war, weniger zu werden, brauchtet Ihr Euch nur anzuschauen - und habt aus vollem Herzen losgesprustet… :-)

Erinnere Dich mal daran, wie es war… vielleicht seid Ihr ja auch an einem Ort gewesen, wo dieses Lachen nicht „angebracht" war - in einem vornehmen Restaurant, wo die Menschen sich bei jeder Störung umdrehen, Dich genervt anschauen, die Augen verdrehen und „oh…" sagen… Kennst Du solche Leute? Mit denen kann man viel Spaß haben! ;-))

Vielleicht ward ihr an so einem Ort - oder auch an einem ganz anderen… Und ihr schaut Euch an… und es will loslachen… Du versuchst es noch zurück

zu halten - und plötzlich platzt es einfach aus Dir heraus… und ihr habt den größten Spaß der Welt!! :-)))

Erinnere Dich mal lebhaft an so eine Situation…

Und jetzt beobachte mal… wo beginnt dieses Gefühl? Wo genau in Deinem Körper fängt es an? In Deiner Brustregion? In Deinem Bauch? In Deinem Kopf? Beobachte mal ganz genau und präzise, wo das Gefühl im Körper beginnt. Das geht noch einfacher, wenn Du dazu die Augen schliessen kannst.

Finde den Ausgangspunkt des Gefühls… und dann schau, nimm wahr, wohin es sich ausbreitet… in welche Richtung geht es… sei sehr präzise und beobachte es ganz genau.

Auch hier ist natürlich mitmachen angesagt! :-) Also nicht nur lesen, nicken - und denken: Ja, interessant… Nur durchs Mitmachen, durch das Tun kannst Du etwas bewegen. Allright?

Wo beginnt das Gefühl? Und wie bewegt es sich in Deinem Körper? Wo breitet es sich aus? Schreib es jetzt hier auf, denn wir brauchen es gleich noch:

Beginn des Gefühls:

_____

_____

Ausbreitung des Gefühls:

Sehr gut. Und jetzt schau mal, *wo geht das Gefühl hin, wenn es verschwindet?* Beobachte auch hier ganz genau. Nimm alles genau wahr - sei sehr aufmerksam. Wo geht das Gefühl hin, wenn es verschwindet? Geht es einfach vorne aus Deinem Körper raus? Oder nach unten? Wo geht das Gefühl raus aus Deinem Körper, wenn es verschwindet? Vertrau Dir - die Antwort kommt wahrscheinlich von Deinem anderen Verstand. Schreibe sie auch hier auf:

Verschwinden des Gefühls:

Sehr gut. Jetzt haben wir die wichtige Vorarbeit gemacht - und kommen zum Spaß! :-)

Der Spaß fängt an! :-)

Nimm jetzt noch einmal das Gefühl von eben - dieses Kichern, das sich steigert zu diesem unbändigen Lachen, diesem Lachen, das sich einfach nicht unterdrücken lässt… Geh noch einmal hinein in diese Situation, in dieses Gefühl… sieh wieder diese Bilder vor Deinem inneren Augen… hör, was Du gehört hast… und fühle all das… ja, genau so… :-)

Doch bevor Dein Gefühl jetzt Deinen Körper verlässt (Du weißt ja jetzt, wo es rausgeht :-)), nimm es und zieh es mit Karacho wieder rein - wieder rein in den Körper ziehen und lass durch Dich kreisen, bis es Deinen ganzen Körper ausfüllen kann. Lass es kreisen und Deinen ganzen Körper ausfüllen. Und jetzt dreh es schneller. Noch schneller drehen lassen.

Lass es sich weiter drehen - schneller und schneller - immer schneller drehen lassen. Lass dieses Gefühl immer schneller durch durch Deinen Körper kreisen - es sich immer schneller drehen lassen… bis Du so ein surrendes Geräusch hören kannst. Ja, genau, schneller und schneller drehen! :-) Und jetzt dreh es noch schneller, mach es noch stärker… und während dieses Lachen, dieses geile Gefühl in Dir kreisen und drehen kann - denke mal an die ganzen „ernstaften" Dinge in Deinem Leben, von denen Du glaubst, dass Du Dich wegen Ihnen schlecht fühlen musst… und lass das Gefühl weiter kreisen. Dreh es rum und rum und rum! Schneller kreisen lassen… denk an die Dinge, die Dein Selbstwertgefühl runterziehen während Du das Gefühl immer schneller kreisen lässt… Du kannst sogar schon ein mächtiges Geräusch durch dieses starke Kreisen wahrnehmen…

Und jetzt verdopple das Kreisen - verdopple es noch einmal - das Gefühl noch einmal verdoppeln… wahrnehmen, wie dieses mächtig gute Gefühl um Dich kreisen kann! Jaaaaaaaaa!!! :-)) Denk mal an etwas, wo Du gezögert hast, weil Du Dich getraut hast… oder an Zeiten, wo Du Dich nicht gut genug gefühlt hast - und behalte das Kreisen bei… yeah.. und mit jedem Drehen kann sich die Macht dieses guten Gefühls, dieses unbändigen Lachens noch einmal verdoppeln…

Und wenn Du in Zukunft daran denkst, Dich schlecht zu fühlen, dann weißt Du, Du hast die Wahl! :-))

Geniesse jetzt einfach noch ein bisschen dieses Gefühl… Trinke mal ein großes Glas Wasser - oder auch 2. Gib Deinem Körper genug Wasser, damit sich alles genau so drehen, schwingen und verändern kann, wie es für Dich richtig ist.

Und plötzlich sind sie... verschwunden.

Du hast Dir vorhin auch aufgeschrieben, wo die Gefühle aus Deinem Körper rausgehen, wenn sie verschwinden. Ich habe da eine wilde Idee: Erinnere Dich mal an das letzte mal, wo jemand Dich schlecht fühlen gemacht hat. Manche Menschen tun das. Erinnere Dich mal an diese Gelegenheit - sieh, was Du damals gesehen hast… und jetzt nimm dieses Gefühl und schiess es raus! *Genau da, wo die Gefühle bei Dir rausgehen, wenn sie verschwinden.*

Ja, genau so!

Cool, oder?! ;-) Wenn es Dir schlecht geht, dann ist das okay, aber nur so lange, wie Du brauchst, um das Gefühl mit Karacho da rauszuschiessen, wo die Gefühle bei Dir rausgehen, wenn sie verschwinden.

Wenn wir wissen, wie wir unser inneres Erleben organisieren, wenn wir wissen, wo unsere Gefühle anfangen - und wo sie raus verschwinden, dann können wir damit anfangen, das für uns zu nutzen! :-)

Wir schmeissen die schlechten Gefühle - wortwörtlich - raus! :-) Und dann nehmen wir die guten Gefühle - und kurz bevor sie rausgehen, holen wir sie mit Karacho zurück und lassen sie kreisen - in und um unseren Körper herum, immer schneller und schneller und schneller…

Denn wenn wir uns gut fühlen, treffen wir die wirklich guten Entscheidungen! :-)

Soll ich‘s wirklich machen - oder lass ich‘s lieber sein?

Allrighty, die 3. Übung kann einiges verändern, denn wir werden jetzt herausfinden, wie Du gute Entscheidungen von schlechten unterscheiden kannst - und zwar *bevor* Du sie triffst. Ich finde das erspart eine Menge unnötigen Ärger und Kummer. ;-)

Denn vielleicht kennst Du das ja auch: Du triffst eine Entscheidung, obwohl Du kein richtig gutes Gefühl dabei hast, weil Du vielleicht denkst: „Naja, vielleicht zahlt er ja doch… oder: Das wird schon gut gehen". Und Du triffst diese Entscheidung, weil Du kein Kriterium hast, an dem Du *festmachen* kannst, dass es wirklich keine gute Entscheidung ist. Und naja, so ein bisschen Bauchgefühl, das kann ja auch mal täuschen.

Deswegen werden wir jetzt ein paar Kriterien herausfinden, so dass Du in Zukunft genau unterscheiden kannst: Sollte ich das tun - oder sollte ich das lieber lassen?

Dazu denke jetzt an das letzte mal, als Du eine *richtig gute* Entscheidung getroffen hast. Etwas, mit dem *rund herum zufrieden* bist. Es war von Anfang an richtig - und ist es jetzt auch noch immer. Hast Du eine solche Entscheidung? Gut. Dann schau Dir jetzt vor Deinem inneren Auge an, wo Du das Bild zu dieser Entscheidung siehst. Schau Dir genau an, wo im Raum es ist. Schau Dir auch an, ob es farbig oder schwarz-weiß ist. Ist es überhaupt ein Bild? Oder ist es eher ein Film?

Wie sieht es aus mit der Helligkeit? Ist es eher hell oder dunkel? Und ist das Bild eher nah oder fern vor Deinem inneren Auge?

Von wo hörst Du etwas? Aus welcher Richtung kommen Stimmen oder Geräusche? Wie laut oder leise sind sie?

Was ist mit Deinen Gefühlen? Wo spürst Du etwas in Deinem Körper? Fühlt es sich eher warm oder kühl an? Dehnt es sich aus - oder zieht es sich zusammen?

Finde genau heraus, wie Du innerlich diese gute Entscheidung für Dich darstellst.

Nutze auch die Tabelle auf der nächsten Seite und fülle die Details aus.

Eine *gute* Entscheidung stelle ich innerlich so dar

Frage	Antwort
Was Du siehst	
Siehst Du ein Bild oder einen Film?	
Ist es nah oder fern?	
Wo im Raum ist es?	
Ist es groß oder klein?	
Bunt oder schwarz-weiß?	
Scharf oder unscharf?	
Bist Du in dem Bild / Film oder siehst Du Dich von außen?	
Was Du hörst	
Von wo kommt der Ton?	
Wie ist der Tonfall von dem, was Du hörst?	
Wie laut ist das, was Du hörst?	

© 2011 André Loibl

Frage	Antwort
Was Du fühlst	
Wo spürst Du etwas in Deinem Körper?	
Fühlt es sich eher warm oder kühl an?	
Dehnt es sich aus - oder zieht es sich zusammen?	

Sehr gut. :-) Jetzt werden wir genau das selbe mit einer schlechten Entscheidung machen. Denke dazu an eine Entscheidung, die Du getroffen hast, die sich als unglücklich herausgestellt hat. Vielleicht hattest Du noch nicht mal ein schlechtes Gefühl - doch im Nachhinein war es wirklich keine gute Entscheidung.

Und jetzt finden wir auch hier wieder heraus, wie Du eine solche Entscheidung innerlich für Dich darstellst.

Schau Dir die inneren Bilder, Töne und Gefühle dazu an - und trage sie auch hier wieder in die Tabelle ein.

Eine *schlechte* Entscheidung stelle ich innerlich so dar

Frage	Antwort
Was Du siehst	
Siehst Du ein Bild oder einen Film?	
Ist es nah oder fern?	
Wo im Raum ist es?	

Frage	Antwort
Ist es groß oder klein?	
Bunt oder schwarz-weiß?	
Scharf oder unscharf?	
Bist Du in dem Bild / Film oder siehst Du Dich von außen?	
Was Du hörst	
Von wo kommt der Ton?	
Wie ist der Tonfall von dem, was Du hörst?	
Wie laut ist das, was Du hörst?	
Was Du fühlst	
Wo spürst Du etwas in Deinem Körper?	
Fühlt es sich eher warm oder kühl an?	
Dehnt es sich aus - oder zieht es sich zusammen?	

Super! :-) Du hast es wirklich getan. Herzlichen Glückwunsch!! :-))

Jetzt nimm mal eine Entscheidung, die in nächster Zeit ansteht. Nichts wildes, vielleicht so etwas wie: Soll ich dieses Kleid / Technikdingens kaufen - oder nicht? Denk jetzt mal an diese Entscheidung und beobachte, in welche der beiden Postionen sie hochploppt. Nicht verändern - einfach nur beobachten.

Spannend, oder?! ;-)

Wenn Du jetzt das nächste mal vor einer Entscheidung stehst, dann geh nach innen und schau, wo das innere Bild dazu ist - höre von wo die Töne kommen - und wie die Gefühle dazu sind. Und wenn das Bild nicht an dem Ort ist, wo die wirklich guten Entscheidungen sind, dann lass die Finger davon! :-)

Unser Unbewusstes bekommt so viel mehr mit - es hat so viel mehr Informationen, auf die es zurück greifen kann. Deswegen nutze das! Lerne die Sprache Deines Unterbewusstseins kennen. Lerne, welche Bilder es wo platziert - von wo die Töne kommen - welche Gefühle wo sind - und dann nutze dieses Wissen!

Und was jetzt?

Du hast jetzt 3 wirklich sehr machtvolle Werkzeuge, mit denen Du Dein Leben verändern kannst. Mein Rat an Dich ist:

Nutze sie! :-)

Wende sie an - und schau, wohin sie Dich führen können.

Wie viel Glück kannst Du aushalten?! ;-)

Denn die Skala ist nach oben offen! :-) Wir müssen uns nur trauen und wirklich zugreifen, wenn das Glück ruft - und dazu kann es hilfreich sein, ein paar alte Ängste loszuwerden.

Es kann auch sehr nützlich sein zu wissen, ob die Entscheidung, die Du treffen willst, wirklich langfristig gut ist für Dich - oder nicht.

Wir brauchen nicht noch mehr „Ernst" in unserem Leben - wir brauchen mehr Spaß, mehr gute Gefühle und mehr Hüpfen! :-)

Deswegen nutze diese 3 Werkzeuge, wende sie an und mach Dein Leben bunter, leichter und glücklicher - fülle es mit den Sachen, die Dir wirklich Spaß machen - jetzt! :-)

Ich wünsche Dir einen gesegneten Februar, viel Spaß und Hüpfen bei allem, was Du tust, viel Leichtigkeit und Fröhlichkeit in Deinem Herzen! :-)

Schreibe mir, wie es Dir mit diesen 3 Werkzeugen ergangen ist auf:

http://changenow.de/gluecklichsein

Wir beide hören und sehen uns im März wieder, dann mit einem neuen changenow Letter und dem Start der changenow Academy!

Bis dahin:

Liebe mit offenem Herzen

Lebe mit Begeisterung

Und mache einen Unterschied

Heute!

Alles Liebe,

Dein André

P.S.: Leite dieses PDF weiter. Aber nicht an alle Menschen, die Du kennst. Leite es einfach an die Menschen weiter, die Dir wirklich am Herzen liegen. Suche Dir 5 heraus und leite diese PDF weiter - jetzt. :-) Danke! :-)