

Power of Love - Modul 6

Du kennst das, die meisten Menschen beklagen sich tagtäglich über andere. Sie sagen: „Das ist alles seine/ihre Schuld.“ Übernehmen sie dadurch für ihre eigenen Erfahrungen die Verantwortung? Nein, absolut nicht.

Die Wahrheit ist, wir haben die Kontrolle darüber, wie wir unser Leben erfahren.

Ich weiß, es ist schwer zu akzeptieren und zu verstehen, dass du die Ursache für alle deine Emotionen bist, die dir die Freude rauben. Aber du bist auch die Ursache für alles, was super und genial in deinem Leben läuft. Das können wir viel leichter annehmen. Es kann anfangs erschütternd sein zu sehen, dass der einzige Feind, der existiert, in deinem Kopf sitzt. Auf der anderen Seite wird diese Realisierung dein größter Segen sein. Denn wenn du dir dein eigenes Leid kreieren kannst, dann kannst du dir auch deine eigene Freude kreieren!!! Yesss.

An dieser Stelle möchte ich folgendes unterscheiden: Du bist nicht für alle Ereignisse, die dir im Leben begegnen verantwortlich, aber du bist verantwortlich dafür, wie du auf ein Ereignis reagierst. Das bedeutet, du bist die Ursache für all deine Reaktionen auf das, was dir im Leben widerfährt.

Heute möchte ich sieben verschiedene Definitionen über *Selbstverantwortung-übernehmen*, und wie du deine Power zu dir zurück nimmst, beleuchten. Erinnere dich, jedes Mal wenn du dich selbst in die Position von Leid und Schmerz bringst, wird deine Fähigkeit mit der Angst umzugehen geschwächt und du bist ohnmächtig - Ohn(e)-Macht. Bewegst du dich in Richtung Power of Love ermächtigtst du dich selbst.

1. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, niemanden anderen auch nur für irgendetwas die Schuld dafür zu geben, was du bist, tust, hast oder fühlst. Vielleicht fragst du dich jetzt: „Niemals? Aber diesmal ist es ihre/seine Schuld. Wirklich!“ (die Schuld des Chefs, des Sohnes, der Wirtschaftslage, der Mutter oder des Vaters, des Kollegen, eines Freundes usw.)

Solange du nicht vollkommen verstanden hast, dass DU und niemand anders sonst, die vollständige Kontrolle darüber hat, was in deinem Köpfchen abgeht und wie du dich fühlen möchtest, wirst du nicht selbstbestimmt leben, weil du deine Verantwortung nach Außen abgibst. Somit bleibst du in der Opferhaltung (siehe

Dramadreiseck Modul 4) oder anders ausgedrückt eine Marionette, die springt, wenn man an ihren Fäden zieht. Hab die Fäden selbst in der Hand.

2. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, dich selbst nicht zu beschuldigen und runterzumachen. Alles, was dir die Kraft/Energie und Freude raubt macht dich zum Opfer. Mache dich selbst nicht zum Opfer! Für einige ist es schwieriger andere zu beschuldigen, deshalb peinigten und bestrafen sie sich selbst. Sie suchen den Fehler also bei sich selbst.

Es ist wichtig zu verstehen, dass du immer dein Bestes gegeben hast, weil du keine anderen Ressourcen hattest, worauf du zurückgreifen konntest. Doch, jetzt wo du ein neues Denken lernst und immer mehr deine Selbstgespräche beobachtest, kannst du anfangen, die Dinge anders wahrzunehmen. Vergebe deiner Vergangenheit! Sie ist ver-gangen. Betrachte nun alles als einen Teil des Lernprozesses, dich auf der Skala von Schmerz/Leid in die Kraft - die Power of Love - zu bewegen. Alles braucht seine Zeit. Sei geduldig mit dir selbst. Schuld ist keine Emotion, es ist ein Konzept. Ändere deinen Fokus. DU bist auf dem Weg zur Selbsterfüllung.

3. Verantwortung zu übernehmen heißt, ganz wach zu sein und zu bemerken, wann du die Verantwortung abgibst, sodass du es im zweiten Schritt vielleicht schon verändern kannst. Beispiel Partnerschaft: Wenn du verstehst, dass du die einzige Person bist, die dich glücklich machen kann, wirst du in der Lage sein, eine wahrhaftig gute Partnerschaft zu führen. Wenn du z.B. deinen Partner beschuldigst oder zu hohe Erwartungen hast, stelle dir folgende Frage: *Was tue ich nicht in meinem Leben, dass ich tun könnte, sodass ich ihn/sie beschuldige, es nicht für mich zu tun?* Lies es nochmal! Und dann wirst du schnell die Energiedynamik dahinter verstehen. Sobald du korrigierst, was dich emotional antriggert, weil es in deinem Leben geregelt werden muss, verschwindet dein Ärger über andere. Das Thema ist gelöst, wenn du keine emotionale Ladung mehr spürst! Du kannst dieses Beispiel auf alle anderen Lebensbereiche übertragen.

4. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, deine Schnatterbox im Griff zu haben. Diese kleinen, fiesen Stimmen, die versuchen, dich verrückt zu machen - und oft gewinnen! Es gibt Menschen, die sind sich dessen (noch) nicht bewusst und wenn sie es merken, kann es erschütternd sein. Aber ich verspreche dir, die Schnatterbox hält den Schlüssel zu all deinen Ängsten und Zweifeln. Es sind die Stimmen, die

Untergang, Mangel und Verlust ankündigen. Sie könnten wie folgt lauten: „Wenn ich ihn anrufe, dann denkt er bestimmt, ich bin zu pushy. Wenn ich ihn nicht anrufe, denkt er vielleicht, dass ich kein Interesse habe. Aber wenn ich ihn anrufe und seine Mailbox angeht, dann frage ich mich, wo er ist. Das wird meinen ganzen Abend ruinieren, weil ich dann weiß, dass er mit einer anderen Frau unterwegs ist. Aber wenn ich nicht anrufe, dann werde ich mich das trotzdem fragen ...“ oder eine andere Variante: „Ich bin wirklich sauer auf meinen Chef, dass er mich heute morgen nicht mit ins Meeting eingeschlossen hat. Er kann einfach meine ganze Arbeit, die ich für ihn tue, nicht wertschätzen. Andere Kollegen lungern nur herum und die lädt er zum Meeting ein. Vielleicht sollte ich auch einfach nur abhängen und sehen, ob ihm das so besser gefällt! Es zahlt sich wirklich nicht aus, alles im Job zu geben. Man wird einfach nicht für die harte Arbeit belohnt. Ich werde das ab jetzt anders machen, ich werde es ihm schon zeigen, der kann was erleben ...“

An einem Punkt sind wir alle Opfer dieser Schnatterbox. Sei versichert, dass dieser innere Wahnsinn zum Lernprozess dazugehört, um darüber hinaus zu wachsen. Wir werden die negativen inneren Stimmen im Laufe der nächsten Module durch eine liebevolle Stimme ersetzen. Für jetzt reicht es aus, sie wahrzunehmen und zu entlarven. Notiere alles, was sie dir erzählen - so entmüllst du deinen Geist (siehe Übung im Workbook).

5. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, sich bewusst zu sein, welchen Nutzen du davon hast, wenn du am Alten festhältst. Es scheint paradox zu klingen, aber das ist der Grund, warum wir unser Leben im gewohnten, alten Trott fortsetzen, selbst wenn wir es nicht mehr wollen. Wir ziehen daraus einen Gewinn. Ich gebe dir ein Beispiel: Sabine fühlt sich in ihrem Job so festgefahren und möchte am liebsten aussteigen. Sie sieht sich selbst als Opfer. Ihre Schnatterbox spielt ständig das Wenn-Dann-Spiel: „Wenn ich doch nur einen anderen Job finden würde, dann ... Auf dem Jobmarkt ist einfach nichts für mich dabei. Wenn ich doch nur mehr Fähigkeiten hätte, dann ... Ich traue mir das einfach nicht zu, sonst hätte ich viel mehr Möglichkeiten.“ Aber was hält Sabine wirklich an ihren jetzigen Job fest? Wenn sie ein Opfer bleibt, bleibt sie in ihrer Komfortzone. Für Sabine ist es ein riesengroßer Vorteil, dass sie einfach weiß, was auf sie zu kommt. Auch wenn sie ihren jetzigen Job hasst, er ist leicht zu bewältigen! Bewerbungen schreiben wäre anstrengend, Bewerbungsgespräche unangenehm, sie geben ihr ein ungutes Gefühl, weil sie vielleicht Angst vor Ablehnung hat, sich unsicher fühlt oder sogar Angst hat, den Job zu bekommen. Würde sie die neue Arbeit bewältigen können? Wird sie mit den neuen Kollegen zurechtkommen? Ihre jetzige Arbeit ist überschaubar und bequem, auch wenn sie

keine Stunde länger dort erträgt. Du siehst, die Schnatterbox ist nie zufrieden und sie ist außerdem unersättlich.

Sobald sich Sabine der Vorteile bewusst wird, was sie also davon hat, am Alten festzuhalten, hat sie 3 Möglichkeiten, damit umzugehen.

1. Sie bleibt, wo sie ist und wird sich weiterhin miserabel fühlen.
2. Sie bleibt, wo sie ist und verändert ihre Sicht. Sie beginnt ihren jetzigen Job zu akzeptieren und wertzuschätzen.
3. Sie wählt einen neuen Job, der sie mehr erfüllt, und genießt ihre neue Arbeit.

Sabine entschied sich für die dritte Möglichkeit. Sobald sie erkannte, dass sie in ihrem alten Job aufgrund der Bequemlichkeit und den Vorteilen in der Komfortzone blieb und nicht wegen den „Wenn-Dann’s“, war sie in der Lage den alten Weg zu verlassen.

6. Verantwortung zu übernehmen heißt auch, herauszufinden, was du wirklich, wirklich in deinem Leben willst und es dann auch umzusetzen! Setze dir Ziele, formuliere deine Wünsche und Visionen und bewege dich Schritt für Schritt auf sie zu.

Finde auch heraus, wie du deinen Raum, deine Wohnung, dein Haus mit Garten gestalten möchtest, damit du dich genährt, energiegeladen, kreativ und wohl fühlst.

Schaue dir deinen Freundeskreis an. Pflege den Kontakt zu deinen Liebsten, nimm mal wieder den Telefonhörer in die Hand und sage ihnen wie sehr du sie schätzt. Warte nicht bis sie dich anrufen. Ergreife Initiative und sei auch offen für neue Kontakte.

Wie geht es deinem Körper? Kümmere dich um ihn. Gib ihm gutes Essen, Nahrungsergänzer, gönne ihm Ruhe und Entspannung, Bewegung und was er sonst noch braucht.

Die meisten Menschen gestalten ihr Leben gar nicht bewusst und selbst. Sie akzeptieren, was ihnen im Leben über den Weg läuft, nach dem Motto „Schaun wir mal“ und halten es dann fest. Und viel zu viele warten in ihrem Leben ... auf den Seelenpartner, den perfekten Job, auf die richtigen Freunde. Es gibt keinen Grund auf irgendjemanden zu warten, der dir alles im Leben gibt - deine Schnatterbox wird dauerhaft nicht zufrieden sein.

Du hast die Power, das zu erschaffen, was du in deinem Leben brauchst und was du dir wünschst. Wenn du dich deinen Herzenswünschen committest, Klarheit darüber hast, wohin du willst, dann mache dich auf den Weg, einen machbaren Schritt nach dem anderen. Dann ist alles nur eine Frage der Zeit. Es ist im WERDEN.

7. Verantwortung zu übernehmen bedeutet, dass du dir bewusst bist, dass du wählen kannst und viele Möglichkeiten hast, auf eine Situation zu (re)agieren. Es hängt von dir ab, wie du morgens in den Tag startest, ob du dich der Power of Love zuwendest oder deiner Schnatterbox zuhörst und ihr Glauben schenkst. Werde dir bewusst, dass du den ganzen Tag die Wahl hast, wie du dich fühlen möchtest. Wenn du mit Herausforderungen konfrontiert wirst und es schwierig wird, schaue auf deine Skala und sage zu dir selbst: Wähle! Das ist sehr hilfreich. Frage dich: Wo möchte ich mich hin bewegen? Will ich mich miserabel oder zufrieden fühlen?

Du entscheidest, es kann kein anderer für dich tun. Wähle das, was zu deiner Lebendigkeit und deinem Wachstum beiträgt.