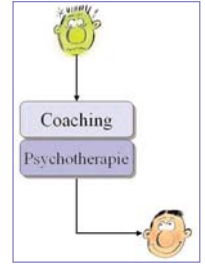


Newsletter

Coaching & Psychotherapie



Herzlich Willkommen!

In dieser Ausgabe geht es um be-SINN-liches. Ich möchte die Festtage und den Jahreswechsel nutzen, um Sie anzuregen, innezuhalten und wahrzunehmen, was Ihnen wirklich wichtig ist und warum. Sie wissen ja: "Wer bereut es am Lebensende, dass er nicht länger im Büro gewesen ist?"

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und einen guten Start ins Neue Jahr

Ihr Norman Ehlert

Der Weg als Ziel

"Der Weg ist das Ziel" - diesen Satz hat vermutlich schon jeder einmal gehört.

Aber wie oft denken wir auch daran? Wie oft erinnern wir uns, dass das Leben vielleicht darin besteht, möglichst viele, spannende Erfahrungen zu machen, statt möglichst viel Geld anzuhäufen?

Wie oft genießen wir unseren Weg?

Oder stehen wir uns eher zu oft im Weg, weil wir meinen, dass bestimmte Ziele nur so und nicht anders zu erreichen sind?

Oder wie ein Teilnehmer sagte:

*"Der Weg ist das Ziel.
Aber manchmal steht das Ziel im Weg!"*

Bert Hellinger sagt: "Das Geheimnis des Weges besteht darin, etwas hinter sich zu lassen." Sonst wird das Gepäck langsam immer schwerer und irgendwann kommt man nicht mehr weiter.

Vielleicht wäre der Jahreswechsel mal eine gute Gelegenheit "alte Dinge" hinter sich zu lassen, in der Partnerschaft, aus dem beruflichen Bereich oder aus der Kindheit.

Einfach unbeschwert den weiteren Weg genießen zu können.



Das Geheimnis der richtigen Schwingung

“Wie du in den Wald hinein rufst, so schallt es heraus!” Dieser Spruch soll andeuten, dass alles was wir tun, wieder auf uns zurück kommt, seine Früchte bringt.

Man nennt es auch Resonanzprinzip: Wir ziehen das an, was wir ausstrahlen. Sei es Menschen oder Ereignisse.

Wenn wir negativ “drauf” sind, geht mehr schief, wir erleben mehr Stress und der Körper reagiert irgendwann mit Stressbeschwerden. Im Gegensatz dazu kann uns “nicht soviel umhauen” wenn wir positiv eingestellt sind. Menschen lächeln uns “auf einmal” mehr an und wir nehmen in einem positiven Zustand “schief gelaufene Dinge” auch einfach nicht mehr so wichtig.

Einer, der sich mit diesem Resonanzprinzip beschäftigt hat, ist Werner Ablass. Er beschreibt in seinem Buch “Leide nicht, liebe”, dass es zwei verschiedene Arten von Grundstimmungen gibt, in denen ein Mensch “schwingen” kann: eine positive und eine negative.

Die negative Schwingung teilt er weiter auf in “Angst” als tiefste negative Schwingung (die jemanden stark gefangen hält), dann folgt “Ablehnung”, dann “Gleichgültigkeit”.

Auch die positive Schwingung unterteilt er in drei Intensität, die niedrigste ist “Akzeptanz”, die nächste “Faszination” und die höchste bezeichnet er als “Liebe”. Mit Liebe meint er eine “objektlose” Liebe, d.h. ein umfassendes positives Gefühl allem gegenüber.

Weiter hat er ein interessantes Prinzip beschrieben, dass zum Ausprobieren lohnt. Nach dem Resonanzprinzip ist eine negative Schwingung ein ziemlich ungünstiger Zustand, weil ja dann negative Ereignisse zurück kommen. Sinnvoll wäre es, einen positiven “Schwingungszustand” zu erreichen.

Doch wie macht man das, wenn einem “nicht nach Lachen zumute ist”?

Eine Möglichkeit bestände darin, sich etwas Positives vorzustellen, sozusagen einen positiven Zustand aus der Vergangenheit oder der Vorstellung heranzuziehen. Dies ist eine Methode der Ressourcenaktivierung, die aus verschiedenen Therapie- und Coachingmethoden bekannt ist.

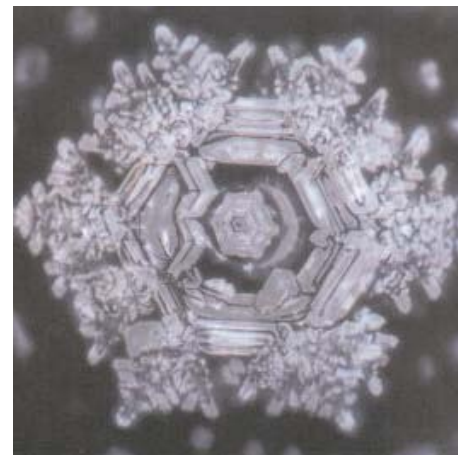
Aber wenn auch das nicht hilft, hat Ablass einen (völlig ernst gemeinten) Tipp:

Lieben Sie sich einfach dafür, dass Sie negativ drauf sind!

Wenn Sie ärgerlich über jemanden sind, oder auf sich selbst, weil etwas nicht klappt - lieben Sie sich dafür! Bleiben Sie gelassen und lieben Sie sich dafür, dass Sie so richtig ärgerlich sein können.

Was passiert dann? Dem Modell nach erhöhen Sie so ebenfalls Ihre “Eigenschwingung”, weil Sie den Ärger oder welches negative Gefühl auch immer, mit einem positiven Gefühl “umhüllen”. Auf diese Weise transformieren Sie das negative Gefühl, sind weniger kritisch (und damit gelassener) mit sich und anderen und gelangen schneller wieder in einen besseren Zustand.

Es lohnt sich, diese Einstellung einmal auszuprobieren. Viel Spaß dabei.



Der japanische Wissenschaftler Masaru Emoto konnte Mitte der achtziger Jahre zeigen, dass Musik, Gedanken, ja sogar auf Papier geschriebene Worte die Struktur von Wassermolekülen beeinflussen.

Er fotografierte Kristalle von gefrorenem Wasser, welches z.B. auf einem Blatt Papier mit dem Wort “Liebe” gestanden hatte. Je nach Wort zeigte das Wasser andere Strukturen. Bei negativen Wörtern waren diese eher “unschön”.

Da wir Menschen zu 60-70% aus Wasser bestehen, ist es naheliegend, dass auch wir durch positive wie negative Gedanken, Musik und ähnliches beeinflussbar sind. Damit wird auch deutlich, wie schädlich negative, destruktive Gedanken für das eigene Wohlbefinden sind. Was ja auch nach längerer Zeit sich in Burnout oder Psychosomatischen Erkrankungen zeigt.



Wasser, besungen mit einem berühmten koreanischen Volkslied, das von 2 Liebenden handelt, die sich trennen müssen.

Torwege zum Jetzt

Das Dilemma unserer Zeit besteht darin, dass wir aufgrund unseres "mentalenen Lärms" nicht mehr zur inneren Stille finden." So beschreibt Eckhart Tolle die Schwierigkeiten des heutigen Menschen, der "Sklave" seines, seit Jahrtausenden konditionierten Verstandes geworden sei.

Statt das unser Verstand uns zur Verfügung steht, wenn es darum geht, Probleme zu lösen (denn darin ist er wirklich hervorragend ausgebildet), ist inzwischen der Verstand selbst das Problem geworden!

Etwa 80-90% unserer Zeit beschäftigen wir uns mit Schwierigkeiten aus der Vergangenheit und möglichen Problemen in der Zukunft. So stark, dass wir ganz von dieser Tätigkeit absorbiert werden.

Wenn wir dann versuchen, uns zu entspannen, in die innere Stille zu kommen, fängt der Verstand erst richtig an zu rotieren. Die Stille, aus der man Kraft schöpfen kann, ist recht schwierig zu erreichen.

Um so wertvoller finde ich die CD von Eckhart Tolle. Auf dieser beschreibt er drei Wege zur inneren Stille und damit auch zum "Hier und Jetzt" (der Verstand ist meist in der Vergangenheit und in der Zukunft).

Die durch Tolle angeleiteten Übungen dienen dazu, sich entweder (1) auf den Körper, (2) auf die Stille oder (3) auf das Annehmen des Augenblicks zu konzentrieren. Dadurch wird Bewusstsein vom Verstand "abgezogen" und ein Zustand der Gedankenleere (schrittweise) und kraftvollen Stille ermöglicht, was durch Üben immer besser gelingt.

Bei der Übung zum "inneren Körper" geht es z.B. darum, im Liegen oder Sitzen auf die Atmung zu achten und sich dann die Hand vorzustellen. "Woran merkt man, dass man eine Hand hat, wenn man sie nicht anschaut?" Man nimmt die Hand als Energiefeld wahr. Die Wahrnehmung erweitert man auf die andere Hand und auf den ganzen Körper, dessen Lebendigkeit so erlebt wird.

Grenzenlos

"Unsere größte Angst ist nicht, unzulänglich zu sein.

Unsere größte Angst ist, grenzenlos mächtig zu sein.

Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, ängstigt uns am meisten.

Wir fragen uns: Wer bin ich denn, daß ich so brillant sein soll?

Aber wer bist du, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes. Es dient der Welt nicht, wenn du dich klein machst. Sich klein zu machen, nur damit sich andere um dich herum nicht unsicher fühlen, hat nichts Erleuchtetes.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu manifestieren. Er ist nicht nur in einigen von uns, er ist in jedem einzelnen. Und wenn wir unser Licht scheinen lassen, geben wir damit unbewußt anderen die Erlaubnis, es auch zu tun.

Wenn wir von unserer eigenen Angst befreit sind, befreit unsere Gegenwart automatisch die anderen."

Nelson Mandela 1994



© norman-ehlert.de

norman-ehlert.de
Königsteiner Straße 61
45529 Hattingen

Tel.: 02324-685552
Fax: 02324-9022031
mail: info@norman-ehlert.de
Internet: www.norman-ehlert.de

Leben

Mein Freund öffnete eine Schublade der Kommode seiner Frau und holte daraus ein kleines Paket hervor, das in Seide eingewickelt war:

“Dies ist nicht einfach ein Paket, darin ist feine Wäsche.”

Er betrachtete die Seide und die Spitze.

“Dies habe ich ihr vor 8 oder 9 Jahren in New York gekauft, aber sie hat es nie getragen. Sie wollte es aufbewahren, für eine besondere Gelegenheit. Nun ja, ich glaube jetzt ist der Moment gekommen.“

Er ging zum Bett und legte das Päckchen zu den anderen Sachen, die der Bestatter mitnehmen würde.

Seine Frau war gestorben.

Er drehte sich zu mir um und sagte: “Hebe niemals etwas für einen besonderen Anlass auf.

Jeder Tag, den du erlebst, ist besonders!”

Ich denke immer an seine Worte, sie haben mein Leben verändert.

Heute lese ich viel mehr als früher und putze weniger.

Ich setze mich auf meine Terrasse und genieße den Blick in die Natur, ohne mich am Unkraut im Garten zu stören.

Ich verbringe mehr Zeit mit meiner Familie und meinen Freunden und arbeite weniger.

Ich habe begriffen, dass das Leben aus einer Sammlung an Erfahrungen besteht, die man zu schätzen wissen sollte.

Außerdem schone ich nichts. Ich nehme die guten Kristallgläser jeden Tag, und ziehe meine neue Jacke zum Einkaufen im Supermarkt an, wenn mir danach ist.

Ich hebe mein bestes Parfum nicht mehr für Festtage auf sondern trage es, wenn ich Lust habe.

Sätze wie “irgendwann” und “eines Tages” werden aus meinem Vokabular verbannt.

Wann immer es sich lohnt, will ich, was mir in den Sinn kommt, gleich sehen, hören und machen.

Ich weiß nicht, was die Frau meines Freundes getan hätte, hätte sie gewusst, dass sie morgen nicht mehr da ist (ein Morgen, das uns viel zu sehr egal ist).

Ich denke, sie hätte ihre Familie und enge Freunde angerufen. Vielleicht hätte sie sich bei alten Freunden für einen Streit entschuldigt, der lange her war.

Ich stelle mir gern vor, dass sie chinesisch essen gegangen wäre (zu ihrem Lieblings-Chinesen).

Es sind die ganz kleinen nie getanen Dinge, die mich ärgern würden, wenn ich wüsste, dass meine Stunden gezählt sind.

Ich wäre traurig, gute Freunde nicht mehr getroffen zu haben, mit denen ich schon so lange Kontakt aufnehmen wollte (... irgendwann, eben).

Traurig, dass ich die Briefe nicht mehr geschrieben habe, die ich schreiben wollte “irgendwann, eben”.

Traurig, dass ich meinen Lieben nicht oft genug gesagt habe, dass ich sie liebe.

Inzwischen verschiebe ich nichts mehr, bewahre nichts für eine besondere Gelegenheit auf, was ein Lächeln in unser Leben bringen könnte.

Ich sage mir, dass jeder Tag ein besonderer Tag ist. Jeder Tag, jede Stunde, jede Minute ist besonders... (Verfasser unbekannt)

