

Anleitung zu Perspektive & Vorstellung

Die folgende Anleitung bringt viel Arbeit mit sich, verspricht jedoch auch grosse Schritte Richtung Sonnenschein.

Mein Tipp: Schöpfe aus der Kraft der Geduld und Langsamkeit. Gehe **Schritt für Schritt** vor und lasse es einen Moment ruhen, wenn du fühlst, dass es genug ist.

Was frustriert dich, weil es nicht so ist, wie du es dir vorstellst?

1. Notiere die Themen, Situationen oder Gegebenheiten, bei denen das öfters wiederkehrend der Fall ist. Lasse dir Zeit! (Wie immer! ;-)

2. Definiere, welches der Themen dich am meisten belastet, frustriert oder demotiviert und nummeriere sie nach Relevanz.

3. Schreibe nur den einen Punkt, welcher dich am meisten fordert, mit grossen Buchstaben auf ein separates Blatt Papier.

Notiere in wenigen Sätzen oder Stichworten den IST- Zustand, also so, wie es jetzt ist!

Wie fühlt es sich an? Was löst es aus bei dir?

Verstaue das andere Blatt (event. in deiner Schatzkiste?). Die anderen Punkte sind darauf notiert, dadurch kannst du sie vorerst einmal vergessen.

Es benötigt womöglich zuviel Energie, mehrere Themen gleichzeitig anzugehen. Fokussiere dich nur auf das eine Thema. Wenn du dieses angehst, dich nur darauf konzentrierst, wird sich die Lösung für die anderen Themen zeigen, wenn die Zeit dazu reif ist oder du gehst sie an, wenn deine Batterie mit **positiver Energie** aufgeladen ist.

4. Formuliere mit wenigen Worten, wie dein grosses Thema gemäss deiner Vorstellung **sein sollte**, schreibe es auf ein anderes Blatt Papier.

5. Lies deine Worte auf den beiden vorhandenen Zetteln abwechslungsweise fünfmal laut vor (IST und SOLL).

Glaubst du jetzt, dass die Realität deiner Vorstellung entsprechen könnte, dass es möglich ist? Hast du es gefühlt, spürst du es tief in dir?

Bist du unsicher, lege alles zur Seite und versuche es am nächsten Tag nochmals. Mache das so oft, bis du **fühlst**, ob es möglich oder unmöglich ist, ungeachtet dessen, ob du den Weg dahin kennst oder nicht. Falls du weißt, dass es möglich ist, brauchst du noch keinen klaren Plan zu haben, wie das funktionieren soll.

Ist es **DIR** möglich, diese Realität gemäss deiner Vorstellung anzupassen?
Wenn nein, lies einfach weiter. Wenn ja, gehe gleich zu Punkt 10 über.

Wie viel Energie willst du noch verschwenden, für etwas, das du nicht ändern kannst?

Löse dich von dieser Vorstellung! Lasse nicht zu, dass sie an dir nagt und deine Wunden sich vertiefen!

6. Notiere, wie du dich fühlen würdest, wenn die Realität so wäre, wie du dir das vorstellst.

7. Füge hinzu, welches Bedürfnis und welche Erwartungen dich veranlassen, diese Vorstellung zu haben.

8. Gibt es Muster, welche deine Bedürfnisse/Erwartungen auslösen? Welche? Wozu dienen diese Muster?

Schreibe alles auf, rücke dein Unterbewusstsein ins Bewusste! Lasse dir Zeit!

Wenn du das getan hast, weisst du woher deine Vorstellung kommt. Wenn nicht, lasse das Ganze ruhen und versuche es anderntags wieder.

Das Unterbewusste kann nicht mit einem Fingerschnippen hervorgeholt werden. Stell dir vor, du wärst ein Archäologe. Es braucht Zeit und langsames, sorgfältiges Vorgehen, um grosse Entdeckungen machen zu können. Der Archäologe kehrt x-mal an den Ausgrabungsort zurück, um fündig zu werden.

9. Jetzt geht es darum, deine negativen Gefühle zu beeinflussen, abzuschwächen, zu minimieren.

Das gelingt dir, indem du einen Schattensprung (= Überwindung das Gewohnte zu verlassen und eine andere Sichtweise einzunehmen) machst. Verlasse deine Komfort- und Sicherheitszone für einen Moment!

Wechsle deine Perspektive, deine Ansicht. Hinterfrage dazu, wie du dazu kommst, diese Vorstellungen zu haben und vielleicht sogar zu erwarten, dass sie Realität werden.

Versetze dich in die Lage anderer, berücksichtige, dass auch sie ihr Rad der Klarheit haben, mit allen Herausforderungen, Mustern, Plus und Minus.

Finde Gründe, warum es richtig ist, so wie es ist, auch wenn es nicht deiner Vorstellung entspricht. ALLES hat seinen Grund! Vertraue dem Schicksal und der Bestimmung!

Willst du unbedingt ein Ticket für die Titanic und bekommst einfach nirgends eines, dann hat das seinen Grund, vertraue darauf.

Nutze dieses mentale Werkzeug, den Perspektivenwechsel! Kreiere dir eigene Werkzeuge, probiere aus! Du weißt am besten, welche Gedanken und Gefühle dir helfen. Finde, mobilisiere und verinnerliche sie, damit sie nach zwei Tagen nicht vergessen sind.

Findest du deinen Perspektivenwechsel, schreibe ihn auf und visualisiere ihn an einem Ort, an dem du täglich hinschaust!

Versuche herauszufinden, welche Gefühle in dir geweckt werden, wenn du deine Sichtweise verlagern kannst. Auch das braucht Übung, bleibe dran!

Sei nicht traurig, wenn das nicht auf Anhieb gelingt. So was braucht Zeit. Denke daran, du säst einen neuen Samen in dein Unterbewusstsein, ein Plus, es muss gehegt und gegossen werden, jeden Tag! So wird es wachsen und stark und mächtig werden!

10. Wenn du überzeugt bist, dass du die Realität gemäss deiner Vorstellung anpassen kannst aber nicht weisst wie, dann gehe folgendermassen vor.

Damit das Anpassen der Realität gelingt, musst du Entscheidungen treffen! Doch welche und wie?

Im Grunde genommen ist es ganz simpel! Überlege dir, welche Möglichkeiten, **welche Optionen** du hast! (aufschreiben!)

Dann pickst du dir diejenige heraus, welche dir am besten erscheint und setzt diese um!

Ist es wirklich so einfach? Ja, wäre es, würden wir nicht geplagt von unserem Bedürfnis nach Sicherheit!

Also beginnst du in kleinen Schritten. So ist es dir möglich zu korrigieren, wenn du merkst, dass du die Konsequenzen nicht verträgst.

Voraussetzung für ein Gelingen deines Vorhabens jedoch ist, dass du **die erste Entscheidung** triffst!

Das kann sein, dass du entscheidest, am nächsten Tag die nächste Entscheidung zu treffen. Du denkst, das sei nur aufgeschoben?

Nein, es **ist** eine erste Entscheidung! Doch nur dann, **wenn du ihre Kraft in dir fühlst. Also, fühle deine Entscheidungen, spüre deinen ersten Schritt zur Veränderung, mit ihm bist du deiner Vorstellung in der Realität bereits etwas näher!**

11. Für die nächste fällige Entscheidung überlegst du dir, welche negativen Konsequenzen diese haben könnte. Schreibe auch diese auf!

Was fühlst du, wenn du diese Konsequenzen nochmals durchliest?

12. Notiere hinter jeder für dich negativen Konsequenz, welches Bedürfnis und welches deiner Muster sich dahinter verbergen.

13. Jetzt ordnest du ein, welcher Felsen im Zusammenhang mit diesen Bedürfnissen und Mustern steht.

Erkennst du deine Herausforderung?

Wenn diese Herausforderung noch nicht ganz gelöst ist, arbeite weiter daran, deinen Felsen abzubauen. Parallel dazu triffst du trotzdem kleine Entscheidungen um die Realität gemäss deiner Vorstellung anzupassen. Mit jeder noch so winzigen Entscheidung bleibst du in Fahrt.

Jede Entscheidung die du triffst, ist eine Stärkung deiner Plus und gleichzeitig hilft es mit, deinen Felsen abzubauen!

Es ist wie eine Pendelwaage. Auf der einen Seite gibst du was dazu, auf der anderen nimmst du etwas weg. Irgendwann ist das Gleichgewicht hergestellt!

Um den Perspektivenwechsel als mentales Werkzeug präsent zu halten, gibt es ein paar einfache Möglichkeiten.

Gleichzeitig trainieren diese Übungen deine Wahrnehmung und schaffen Verbindung zu deinem Selbst!

Probiere es einfach mal aus und nimm wahr, was in dir ausgelöst wird.

Beispiele:

- Schlafe einmal verkehrt herum im Bett, den Kopf am Fussende und entdecke, was beim Erwachen passiert.
- Wechsle am Mittagstisch den Platz
- Gehe morgens aus dem Haus, ohne in den Spiegel zu sehen. Traust du dich?
- Ändere deinen Arbeitsweg
- **Lasse an einem Abend die Finger von allen Mediengeräten. Setze dich eine Stunde lang hin und tue einfach NICHTS. Hältst du das aus?**
- Beim nächsten Gespräch im Stehen mit einer anderen Person, verbietest du es dir, deine Hände in die Hosentasche zu stecken oder deine Arme zu verschränken!
- überlege dir, welche Gewohnheiten du hast, mache einen Schattensprung und verlasse deine Gewohnheitszonen immer und immer wieder!

Es geht darum Gewohnheiten, also Muster, bewusst aufzubrechen. Das sind Schattensprünge und bewirken so einiges, lasse dich überraschen!

Entdecke deine Gewohnheiten und versuche sie spielerisch zu ändern!