

Anleitung zu Stacheldraht

Mit jeder Einschränkung, gleich welcher Art, die du im Aussen und in dir loslassen kannst, ob Gedanken, Muster, Beziehungen oder andere Gegebenheiten, löst du einen weiteren Stacheldrahtzaun auf und kommst deinem inneren Frieden näher!

Die absolute Freiheit steckt in dir drin, sie ist nicht im Aussen zu finden!

1. Überlege dir, welches deiner Themen dich am meisten an das Stacheldraht-Festhalten erinnert.
2. Gib diesem Thema einen kurzen Namen.
Schreibe diesen Namen gross auf ein Blatt Papier, jedoch so, dass noch Platz für weitere Notizen bleibt.
3. Mache den Schattensprung und überlege dir, welchen Perspektivenwechsel dir eine andere Sicht ermöglichen könnte. Überlege nicht zu lange. Wenn dir nichts einfällt, schreibst du einfach mal das Wort „Perspektivenwechsel“ dazu und verbindest die Begriffe mit einem Pfeil (Beispiel: Trennungsschmerz → Perspektivenwechsel)
Visualisiere dieses Blatt an einem Ort, an dem du täglich hinschaust.
Wenn du das jeden Tag liest, wird dir, wenn dein Thema dich wieder verfolgt, in den Sinn kommen, dass ein Perspektivenwechsel fällig ist. Früher oder später wird er sich dir zeigen!
Alleine durch den Gedanken, dass ein Perspektivenwechsel fällig ist, wendest du deinen Fokus von der Herausforderung ab in Richtung Lösung! Auch wenn es nur für ein paar Sekunden ist, ist es ein guter Anfang!

Belastende Themen loszulassen, kann eine grosse Herausforderung sein, die länger dauern! Wenn du jedoch immer wieder an den Stacheldraht denkst, lenkst du allein damit deine Gedanken in eine andere Richtung. Überlegst du dir dann, welchen Perspektivenwechsel du machen könntest, wie du deine Gedanken und somit dein Fühlen ändern könntest, wird dadurch die Belastung geringer. Denn, durch diese Gedanken denkst du bereits lösungsorientiert und bist in der Präsenz. Ein Erfolg! Das sind die ersten kleinen, doch wichtigen Schritte.

4. Wenn dir klar ist, welchen Perspektivenwechsel du machen kannst, schreibe auf, welche möglichen Ursachen dein Thema haben könnte. Gib nicht zu schnell auf, frage dich immer wieder; welche noch (Bohrturmprinzip). Pausen sind erlaubt und machen oft Sinn!
Wenn du mögliche Ursachen erkannt hast, fühle sie, verstehe sie und glaube daran, dass alles seinen Zweck hat, auch wenn du diesen nicht kennst. Wenn du diesen Zweck nicht erkennst und verstehst, heisst das nicht, dass er nicht da ist. Löse dich ebenfalls davon, alles verstehen zu wollen!
5. Widme dich ebenfalls der materiellen Seite. Schreibe untereinander alle materiellen Dinge auf, die dir persönlich zur Gewährleistung deiner Lebensqualität wichtig erscheinen.
6. Schreibe bei jedem Objekt dahinter, was du fühlen würdest, wenn du es verlierst.
7. Notiere dazu, welche deiner Bedürfnisse ohne diese Objekte, nicht mehr befriedigt wären?
8. Jetzt überlege dir, **warum** diese Bedürfnisse für dich wichtig sind.
Lasse dir Zeit!
9. Wie viel Geld, Zeit und Energie investierst du in deine Bedürfnisse und was bringen sie dir an Zufriedenheit und innerem Reichtum? Notiere!
10. Markiere jene Bedürfnisse, welche zu den Grundbedürfnissen gehören. Das heisst, Bedürfnisse, die für deine Existenz zwingend von Nöten sind.
11. Nimm dir vor, am nächsten Tag so präsent zu sein wie es nur möglich ist. Reflektiere einen Tag lang deine Handlungen und schreibe auf, welche deiner Taten du für andere ausübst. Sei gnadenlos ehrlich zu dir selbst!
Was steckt dahinter, weshalb tust du das? Erfüllst du Erwartungen die nicht die Deinen sind? Versuchst du die Sucht nach Anerkennung zu stillen? Reflektiere dich!

Wie schlimm ist es denn nun wirklich, wenn dir etwas abhanden kommt, egal ob materieller Natur oder nicht? Was hindert dich daran loszulassen?

Besinne dich!

Wenn du wirklich frei sein willst, lasse los was dich negativ bindet und deinem inneren Reichtum nicht nützlich ist, sei es materieller oder zwischenmenschlicher Natur! Überlege dir gut, welche Menschen deinen Kern nähren und welche seine Energie abzapfen! Warum lässt du das zu?

Wie im Video erwähnt, nutze die mentalen Werkzeuge, welche du bereits verinnerlicht hast! Sie alle helfen dabei loszulassen!

Wenn dir das schwerfällt oder scheinbar unmöglich ist, wertschätze was dir zur Verfügung steht und betrachte es als Geschenk, dass du es nutzen darfst! Bedenke wie lange du deine Themen bereits mit dir herumträgst und sei geduldig mit dir!