

Heilsamer Abschluss 2019

Es gibt immer zwei Möglichkeiten

Es gibt **immer zwei Möglichkeiten** – und du hast immer die Wahl zwischen einem konstruktiven und einem destruktiven Umgang mit den Gegebenheiten.

Das, was so ist, wie es ist – im Außen wie im Innen – kommt dir gelegen, du magst es, freust dich darüber, bist damit einverstanden und findest es gut. Ich könnte es auch **positiv** nennen.

Oder du bist nicht damit einverstanden, es stört, ärgert, ängstigt oder kränkt dich. Dann können wir es als **negativ** bezeichnen.

Äußere Gegebenheiten können Situationen, Tatsachen, Begegnungen oder Reaktionen anderer sein...

Innere betrifft dich selbst: das kann dein Aussehen ebenso sein wie deine Eigenschaften oder Reaktionen, aber auch dein Gesundheitszustand...

Und in beiden Fällen hast du wieder jeweils zwei Möglichkeiten.



Das Positive kannst du bewusst wahrnehmen oder auch nicht. Im ersten Fall nützt du es als Gelegenheit, Glückshormone auszuschütten.

Andernfalls versäumst du diese – was schade ist, weil Glückshormone die besten Gegenspieler deiner Stresshormone sind. Und wie fatal Stress ist, wissen wir wohl alle.

Beim Negativen gibt es wieder zwei Möglichkeiten: entweder du kannst es ändern oder nicht.

Wenn du das, was dir nicht gefällt, ändern kannst, hast du wieder zwei Möglichkeiten. Entweder du änderst es und kannst zufrieden sein mit dir, dass dir das gelungen ist.

Oder du belässt es so, obwohl du es ändern könntest, machst es dir in der Opferrolle bequem und versinkst im Selbstmitleid – was dir Stresshormone beschert.

Aber auch wenn du das als negativ Empfundene nicht ändern kannst, hast du zwei Möglichkeiten. Wieder kannst du dich in deine Abwehr hineinsteigern, was ich nicht sehr konstruktiv finde.

Oder aber du änderst deine Einstellung zu dem, was jetzt so ist und worauf du keinen Einfluss hast.

Wenn wir das auf das zu Ende gehende Jahr anwenden, dann ergeben sich folgende Fragen.



2019 „beglücken“

Was war 2019 so, wie ich es mir gewünscht habe?

Und was davon habe ich für Glückshormone genützt?

Was nicht, weil ich es kaum wahrgenommen habe?

Was hat meine Erwartungen erfüllt – oder hätte es können?

Was hat mich zufriedengestellt – oder hätte es können?

Worüber konnte ich mich freuen – hätte ich mich freuen können?

Wofür war ich dankbar – hätte ich dankbar sein können?

Wofür habe ich mich begeistert – hätte ich mich begeistern können?

Wen habe ich bewundert – hätte ich bewundern können?

Wessen Liebe habe ich wahrgenommen – hätte ich wahrnehmen können?

Wem habe ich meine Liebe geschenkt – hätte ich meine Liebe schenken können?

Wen habe ich wertgeschätzt – hätte ich wertschätzen können?



All das, was du als selbstverständlich kaum wahrgenommen hast – und womit du eine Chance zu Freude, Glückseligkeit, Dankbarkeit und anderen positiven Emotionen versäumt hast –, kannst du nun im Nachhinein für eine heilsame Endorphin-Ausschüttung nützen!

2019 „befrieden“

Was war 2019 nicht so, wie ich es mir gewünscht habe?

Und weil ich es ändern konnte, habe ich es geändert?

Wenn du solche Dinge findest, dann erlaube dir ruhig, stolz zu sein. Stolz ist eine der positiven Emotionen, die dir zur Verfügung stehen, und die vor allem deinem inneren Kind wohltun.

Und obwohl ich es ändern könnte, habe ich es (noch?) nicht geändert – und fühle mich als Opfer?

In diesem Fall sieh dir das nach und nimm dir vor, es gegebenenfalls im neuen Jahr zu ändern!

Oder aber eine neue Einstellung dazu zu gewinnen!



Was von dem nicht zu Änderndem könnte ich mit einer neuen Einstellung betrachten?

Manchmal ist es sinnvoll, unsere Interpretation in Frage zu stellen:

Wie könnte ich diese Situation / diese Reaktion anders sehen, anders deuten?

Wie könnte diese Person das, was mich verletzt oder mit Unrecht tut, anders gemeint haben?

Aber auch die Perspektive „ein Jahr später“ kann wertvoll sein.
Wie sähe das, was ich damals als negativ bewertet habe, heute aus?

Oder wie wird es in einem Jahr aussehen?

In fünf Jahren?

Humor braucht oft einen Perspektivenwechsel – aber er wird dir ein befreiendes Lachen schenken.



Wie würde ein „Wesen von einem anderen Stern“ diese Situation deuten?

Wenn etwas dir weh tut, dich belastet, dir unangenehm ist, frage dich, ob du ihm nicht auch eine positive Seite abgewinnen kannst!

Welche Stärken und Fähigkeiten zu entwickeln oder einzusetzen verlangt diese Situation von mir?

Welche meiner Schwächen zeigt sie mir deutlich und gibt mir so einen Anstoß, daran zu arbeiten?

Was könnte ich daraus lernen?

Gibt es irgend einen Gewinn aus dieser Sache?

Ein verstecktes Geschenk?



Wenn nicht für mich, so für einen anderen?

Jedenfalls solltest du dich nicht als Opfer sehen, sondern die Verantwortung für dieses Geschehen / diese Tatsache übernehmen!

Umgang mit Fehlern

Ich persönlich sehe einen Fehler, aus dem ich etwas gelernt habe, nicht mehr als Fehler, sondern als wertvolle Erfahrung.

Siehst du das ähnlich?

Dann empfehle ich dir, dir deine 2019-Fehler in Erinnerung zu rufen und dich zu fragen, welchen Gewinn du daraus gezogen hast.

Was waren die größten Fehler, die mir vergangenes Jahr passiert sind?



Beziehungsweise die ich mir erlaubt habe 😊?

Wenn ich diese Fehler aus heutiger Sicht betrachte: gelingt es mir, sie als Teil von Erfahrungen zu sehen, die mir letztlich mehr Vorteile als Nachteile eingebracht und mich weitergeführt haben?

Ist es nicht sogar so, dass ich aus diesen Fehlern mehr gelernt habe als aus vielen anderen Erfahrungen, mit denen ich im ersten Augenblick zufriedener war?

Wie könnte ich die Bedeutung dieser „Fehler“ unter diesem neuen Gesichtspunkt beschreiben?

Welche Konsequenz für meine Zukunft legt diese Einsicht nahe?



„Dialog der Hände“

Diese Technik eignet sich hervorragend, um dir Bewusstseinsinhalte deiner rechten, ganzheitlichen Gehirnhälfte zugänglich zu machen, die du über deine rechte (dominante) Hand nicht erreichen kannst.

Mehr zu dieser Technik findest du übrigens in diesen Büchern:
<https://lebenswert365.info/Bewusstsein-erweitern-in-2-Bänden>

Darin erkläre ich dir einerseits, wieso und wie genau diese Technik funktioniert. Aber auch mit welchen Dialogpartnern du sie anwenden kannst.

Was ich dir jedoch in diesem Handout ans Herz legen möchte, ist der „**Dialog der Hände**“ mit deinem Herzen.

Dazu stelle all die Fragen, zu denen ich dich hier angeregt habe, nicht nur deinem Kopf – und er wird dir über deine rechte (meist dominante) Hand antworten.



Sondern auch deinem Herzen – und dieses wird dir über deine linke (meist subdominante) Hand antworten.

Und lass dich überraschen, welche neuen Antworten du bekommst!

Konntest du dein 2019 befrieden?

Die positiven Ereignisse und Begegnungen noch bewusster für Glückshormone nützen?

Und das als negativ Empfundene mit einer neuen Einstellung mildern?

Vielleicht sogar als Geschenk erkennen?

Dann freut es mich!

Herzlichst,

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Michelle'. The signature is fluid and cursive, with a small decorative flourish at the end.