

ENERGIETIPP: Juli 2011

Bewusstsein ist der erste Schritt zur Heilung und Veränderung.

Wenn wir einige tief in uns verankerte belastende Muster haben, müssen wir uns ihrer bewusst werden, um diesen Zustand heilen zu können.

Doch das Schwierige dabei ist, dass sich dagegen meist sofort Widerstand zeigt.

Wenn unser „Wunder Punkt“ berührt wird kann der Widerstand z. B. so aussehen:

Ändern des Themas

Das Zimmer verlassen

Beschwerden entwickeln

Etwas anderes tun

Mit Arbeit beschäftigt sein

Zeit verschwenden

Essen, trinken oder rauchen

Eine Beziehung beginnen oder beenden

Pannen schaffen: am Auto, an Haushaltsgeräten, an der Installation usw.

Wir stellen Vermutungen auf um den Widerstand zu rechtfertigen.

Wir sagen z. B.:

Es würde ohnehin nicht helfen

Meine Frau/mein Mann wird es nicht verstehen

Mein Fall liegt anders

Es wird schon irgendwann von alleine besser werden

Wir wachsen mit Überzeugungen auf, die zu unserem Widerstand werden.

Einige Gedanken lauten:

Das gehört sich nicht

Frauen/Männer tun das einfach nicht

In meiner Familie hat es das nie gegeben

Es ist zu viel Aufwand

Es ist zu teuer

Ich glaube nicht daran

Hier ist nicht die richtige Umgebung

Ich kann das den anderen nicht antun

Es geht gegen meine Erziehung, Religion, Philosophie

Wir benutzen Gedanken als Widerstand wie:

Ich bin zu alt, jung, dick, dünn, klein, groß, faul, hart, schwach, dumm, intelligent, arm ...

Wir verwenden Verzögerungstaktik als Widerstand.

Das tue ich später

Ich habe gerade keine Zeit

Ja, das ist eine gute Idee. Aber vorher muss ich noch...

Es ist zu spät oder zu früh

Angst schürt unseren Widerstand.

Was würden die Nachbarn denken

Ich könnte mich verletzen

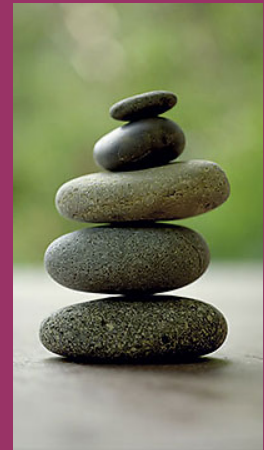
Die anderen könnten mich zurückweisen

Ich habe Angst es meiner Frau/meinem Mann zu erzählen

Ich weiß nicht genug

Es könnte mich Geld kosten

Ich möchte nicht, dass jemand erfährt, dass ich Probleme habe



Oder der Widerstand zeigt sich durch Ablehnung.

An mir ist nichts falsch

Ich kann gegen dieses Problem nichts unternehmen

Ich bin halt so und fühle mich wohl.

Ich muss das doch aushalten.

Viele können endlos über ihre Probleme erzählen. Wenn jedoch die Sprache auf eine Lösung kommt, regt sich der Widerstand.

Was mache ich jetzt gegen den Widerstand?

Heiße ihn herzlich Willkommen!

Wenn du an das denkst, was dir am schwersten fällt und du wahrnimmst wie stark der Widerstand dagegen ist etwas daran zu ändern, dann hast du das schwierigste schon hinter dir.

Dir ist es nämlich bewusst.

So betrachte deinen Widerstand und nehme trotzdem die geistige Veränderung vor.

Leiste Widerstand gegen den Widerstand!!