

Veränderungen sind sauschwer!!!

Einer meiner Leitsätze heißt: „Es darf auch leicht gehen.“

Das widerspricht sich dennoch nicht mit der Aussage meiner Überschrift.

Ich möchte das hier erklären:

Unser menschliches System funktioniert zum größten Teil unwillkürlich. Wir funktionieren und handeln meistens ganz automatisch ohne darüber nachdenken zu müssen, wie wir das genau anstellen. Oder weiß einer von euch genau bescheid darüber, welche Muskeln ihr gerade anspannt wenn ihr aufsteht und was im gleichen Moment eure Verdauung alles leistet?

Eben – und wenn ihr darüber nachdenken würdet und es versuchen würdet genau zu erfassen was ihr gerade tut, wäre unser Verstand hoffnungslos überlastet.

Wir profitieren davon, dass die meisten Vorgänge unseres Lebens wie automatisch ablaufen.

Unser inneres System richtet sich da nach „altbewährten Mustern und Programmen“ die wir im Laufe unseres Lebens gelernt haben.

Nun kann es passieren, dass einige dieser Muster und Programme ein Update bräuchten.

Sie sind, obwohl sie zu einem früheren Zeitpunkt sicher einmal nützlich waren, im Heute zur Blockade geworden. Wir funktionieren in einer bestimmten Situation ganz automatisch und erst danach wird uns bewusst, dass dies hinderlich für uns war. Oft fühlen wir uns dann gefangen in unserem eigenen System.

Um etwas daran zu ändern und sich „umprogrammieren“ zu können, muss uns der „Fehler“ erst einmal bewusst werden.

Dann kommt die schwerste Arbeit. Erst durch wiederholtes willkürliches Handeln lassen sich blockierende Verhaltensweisen verändern, bis sie sich neu automatisieren.

Und das ist sauschwer! Denn alte Muster haben viele Verbindungen im Alltag. Sie kommen in den verschiedensten Lebenssituationen zum Vorschein. Wir beginnen mit guten Vorsätzen und fallen im Alltag doch wieder in altbekannte Gewohnheiten zurück. Meine Hochachtung aller die sich davon nicht entmutigen lassen.

Wenn wir dann glauben wir haben ein Thema endlich durch, begegnet es uns in einem anderen Zusammenhang wieder.

Dann ist es wichtig, immer und immer wieder – bewusst- neu zu reagieren und die gewünschte Aktion zu setzen.

Kinesiologie kann unterstützen, dass es leichter geht.

Mit dieser Methode kann man Programmierungen, auch innere Gesetze oder Glaubenssätze genannt, die nicht mehr dienlich sind aufdecken, bewusst machen und Automatisierungen löschen.

So haben wir die Möglichkeit, uns bewusst für eine Veränderung zu entscheiden ohne erst gegen die automatisierte Reaktion ankämpfen zu müssen. Wir bekommen die Möglichkeit sofort stärkende Handlungen zu setzen.

Neue, unterstützende Muster entstehen.

Und machst du mal eine „Ehrenrunde“ und alte Muster tauchen wieder auf - sei gut zu dir, hab` dich lieb und behalte dein Ziel im Auge.

Es ist halt sauschwer. Und – es lohnt sich.

Du schaffst das!!!

