



Die vier klassischen Super-Erfolgsverhinderer löschen

Super, dass Du die letzte Woche so aktiv warst und richtig aufgeräumt hast: Herzlichen Glückwunsch! In dieser Woche hast Du wieder einiges zu tun, was die Verwirklichung Deiner Ziele enorm beschleunigen und Deine Energie „boosten“ wird! Du wirst die vier klassischen Erfolgsverhinderer aus dem Weg räumen, die so ziemlich jeden Erfolg eines Ziels oder Plans verhindern können. Sie sind so verbreitet und allgemein, dass fast jeder davon in irgendeiner Weise beeinflusst wird. Die Überwindung von (tiefverborgener oder starker) Angst – dem Erfolgsverhinderer Nummer 1 - sowie Mangelbewusstsein, Ressentiments und Abhängigkeit.

1. Angst/Trauma

- Entspanntheit, Liebe & Kraft der Selbstregulation gegen Angst/Stress/Trauma

Diesen Punkt haben wir bereits in einigen Kapiteln zuvor behandelt und Du hast dazu schon eine Übung/ Meditation. Weil Angst aber generell der wichtigste hemmenden Cluster bei der Verwirklichung Deines Ziels sein kann, gibt es hier noch zwei zusätzliche Übungen.

✓ (1) Die Münze drehen -

Geführte Übung/Meditation aus „Heilsame Affirmationen (Ω)“

Stelle Dir eine Münze vor. Auf der Seite, die Du jetzt siehst, ist die Angst. Nun drehe sie um und sieh und fühle: hier ist die Liebe. Spüre, wie die Liebe sich ausbreitet bis sie die andere Seite ganz durchdringt. Schließe die Augen und spüre Deinen Körper, atme und entspanne ein paar Minuten tief. Spüre, nimm wahr. Sage Dir dann: DAS ist meine neue Schwingung! Öffne die Augen und bringe sie ins JETZT.



✓ (2) Affirmation - Ich kann meine eigene, gute Schwingung selber wählen
Geführte Übung/Meditation aus „Heilsame Affirmationen (Ω)“

„Auch, wenn ich Angst habe, kann ich wählen. Ich wähle jetzt, diese Angst loszulassen und spüre stattdessen tiefe Entspannung und Verbundenheit mit meinem wahren Selbst/ göttlichen Sein/ ewigen Sein (oder wie Du dies für Dich benennst). Ich wähle nun neu und schwinge stattdessen mit Liebe, Dankbarkeit und Freude.“
(Spüre wie dies geschieht, wie Du dies fühlst.)

Wiederhole diese Affirmation und die Münzenübung täglich, sooft Du magst, wenn Du Angst bekommst.

2. Mangel

➤ Dankbarkeit & Fülle gegen Mangel, Konkurrenz, Selbst-Unwert

Hier herrscht grundsätzlich ein Mangel an Selbstwert. Dieser kann sich auf einzelne Bereiche beziehen oder auch sehr tief sitzen, verallgemeinert sein und sich damit auf viele oder alle Lebensbereiche ausdehnen. Wenn wir als Kind nicht in unserer Schönheit, unserer Einzigartigkeit und damit um unser selbst willen gesehen und geliebt worden sind, führt dies zu Gefühlen der Minderwertigkeit, des Mangels und wirkt sich zersetzend auf unseren Selbstwert aus. Man kann das diffuse, unbewusste Gefühl haben, etwas nicht verdient zu haben, nicht gut genug zu sein, etc. Daraus kann sich dann später eine Neigung zu übermäßiger Leistungsorientierung und eine Neigung zur Konkurrenz ergeben oder als Gegenteil eine Neigung zu Traurigkeit und Passivität entwickeln („Es reicht ja nie“-Syndrom). Entwertende Erlebnisse oder Beurteilungen in der Kindheit, Vernachlässigung, Desinteresse, aber auch die Unfähigkeit der Eltern, das Wesen des Kindes zu erkennen oder den eigenen, unverwirklichten Wert über das Kind ausleben zu lassen, führen zu einem Mangel des Erkennens und Spürens des wahren, eigenen Selbstwertes und Wesens.

✓ (3) Tune in – Den wahren inneren Wert erkennen, spüren und die Schwingung des Selbstwertes anheben
Geführte Übung/Meditation aus „Heilsame Affirmationen (Ω)“

Vorübung: Entspanne Dich, schließe die Augen und sage Dir innerlich:
„Ich erkenne und spüre: Es gibt keinen Mangel in der Schöpfung! Ursprünglich ist jedes Wesen vollkommen erschaffen worden. Auch die Schöpfung in der wir leben ist ursprünglich vollkommen und alles ist für mich verfügbar, wenn ich mich und meine Welt so sehe“. (Spüre dies eine Weile in Dir). Höre Dir dann die Affirmation an und sprich sie nach.

Affirmation aus der geführten Meditation zum Nachsprechen:

Wie fühlt sich Befriedigung an, wie fühlt sich Anerkennung, Dankbarkeit und Freude an, bei oder nach einer vollbrachten Arbeit? Sag Dir jetzt selbst DANKE! Spüre die Dankbarkeit für Dich und was Du heute gestaltet oder vollbracht hast.



✓ (4) Affirmation für inneren positiven Selbstwert, Fülle & finanziellen Erfolg
Geführte Übung/Meditation aus „Heilsame Affirmationen (Ω)“

„Ich lebe in einer liebevollen, guten, reichen und erfüllten Schöpfung und bin Teil davon. Deswegen habe ich Zugang zu allem, was ich brauche und mir von Herzen wünsche. Leicht, spielerisch, entspannt und mit Freude erledige ich alle meine Aufgaben. Die wunderbare Arbeit die ich vollbringe wird gewertschätzt und reichlich entlohnt. Ich spüre jetzt die Dankbarkeit für die Fülle und alles Gute, das zu mir kommt. Ich bin dankbar für mein Leben.“

Führe jeden Tag beide Übungen durch, indem Du mindestens einmal die dazu passende, geführte Meditation anhörst.

3. Ressentiments: (Unbewusst) Groll, Wut, Hass, Ablehnung gegen sich oder andere hegen

- Verzeihen, akzeptieren, loslassen für mehr Fluss und freie Energie in allen Lebensbereichen

Dieser Punkt ist sehr tiefgreifend und vielschichtig. Hier geht es darum, mit sich selbst und den Menschen, mit denen man Kontakt hat(te) in den Frieden oder ins Reine zu kommen. Denn nichts, außer traumatischen Erlebnissen, wirkt so zersetzend und hemmend, wie unterdrückter Groll, Hass oder Ablehnung. Diese unbewussten „unerledigten, offenen Rechnungen“ wirken sich energetisch vielschichtig aus und sind oft der Grund für sich ständig wiederholende Projektionen und vertrackte Geschichten – auch karmischer Art. Gerade wenn viele starke Emotionen unterdrückt wurden, weil sie tabuisiert wurden (z.B. geben die wenigsten Menschen zu, dass sie Hass-, Schuld- oder Schamgefühle haben), suchen sich diese gedeckelten Energien ihre eigenen Wege.

Auf der passiven Seite liegt eine Art „Opfer-Dynamik“ vor: Zum Beispiel als grundsätzlich verringerter Energiepegel, als gegen sich selbst gerichtete Energie, die zu Selbstsabotage (Krankheiten, Unfälle, Erfolgslosigkeit etc.) führt oder zu häufigen Konflikten mit Partnern, Freunden, Kollegen, bei denen man ständig zum Spielball von Anschuldigungen oder zum Sündenbock wird. In diesem Fall ist tief im Unterbewusstsein ein verborgenes Schuld- oder Schamgefühl vorhanden.

Auf der aktiven „Täter-Seite“ ist dem Menschen oft nicht klar, dass er selbst aggressiv, urteilend, fordernd oder ablehnend anderen gegenüber reagiert. Er macht diese für seine Probleme verantwortlich. Beiden gemeinsam ist, dass durch diese unbereinigten Themen keine ausgewogene, harmonische und gute (schöpferische) Kraft entstehen kann, sondern weiterhin eine Verstrickung im Opfer-Täter-(ggf. zusätzlich noch ein Retter-) Muster besteht. Natürlich können die Positionen sich auch ändern, da kaum ein Mensch nur in einem Modus lebt.





✓ (5) Verzeihen & Loslassen: Übung mit dem goldenen Dreieck Geführte Übung/Meditation aus „Heilsame Affirmationen (Ω)“

Stelle Dir ein goldenes Dreieck vor. Unten an der Basis bist an einem Punkt Du und am gegenüberliegenden die Person, mit der Du in Frieden kommen möchtest*. Konzentriere Dich nun zuerst auf Dich selbst. Sprich dann hintereinander aus:

Was immer gewesen ist: Ich wünsche mir selbst alles Gute: Wahre Liebe, Glück, Frieden, Gnade, Segen. (Nachspüren: Spüre kurz die Wirkung Deiner Worte in Dir).

Sage dieses dann auch zu der Person am anderen Ende.

Was immer gewesen ist: Ich wünsche Dir alles Gute: Wahre Liebe, Glück, Frieden, Gnade, Segen. (Nachspüren)

Dann sieh, wie Du nach oben zur Spitze des Dreiecks gleitest und wiederhole den Satz in der Wir-Form:

Was immer gewesen ist: Ich wünsche uns alles Gute: Wahre Liebe, Glück, Frieden, Gnade, Segen. (Nachspüren)

Gib Dir dann nochmals ein paar Minuten, die heilsame Wirkung in Dir zu fühlen. Nimm wahr, wie die belastende, alte Energie sich immer weiter im Nichts auflöst und konzentriere Dich dann auf Dankbarkeit oder Leichtigkeit, die sich im Herzbereich ausweiten kann.

> Höre diese geführte Übung jeden Tag und sprich die heilenden Sätze nach.

* Ich habe festgestellt, dass Akzeptanz statt Frieden eine gute, alternative Möglichkeit ist, mit der man arbeiten kann, wenn man eine wirklich „schlimme“ Erfahrung hatte. Es reicht oft aus, zu akzeptieren, dass man, aus welchen Gründen auch immer, an diesem Erlebnis beteiligt war. Durch Akzeptanz müssen die Gefühle nicht mehr unterdrückt werden, aber man muss sich auch nicht zwingen, Frieden zu empfinden, was manchmal einfach nicht (gleich) möglich und oft auch nicht notwendig ist. Meist verschwinden auch diffuse Schuld- oder Schamgefühle, wenn man Frieden durch Akzeptanz ersetzt.



✓ (6) Übung für den Alltag – Im Hier und Jetzt bleiben

Geführte Übung/Meditation aus „Heilsame Affirmationen (Ω)“

Wenn Du Dich dabei ertappst, dass Du wieder mit der alten Geschichte anfängst (egal ob Du gerade im Opfer- oder Tätermodus unterwegs bist) sage Dir innerlich,
„Das war damals - jetzt ist es erledigt! Ich wähle frei davon zu sein!“

So disziplinierst Du Dein Unterbewusstsein, das, gerade bei starker emotionaler Ladung, die Sache gerne immer wieder mal auf den Tisch bringt. Wende diese Übung und Affirmation im täglichen Leben diese Woche an. Kehren Gedanken immer wieder, kannst Du zusätzlich eine Vereinbarung mit Dir selbst treffen, indem Du für diese sich aufdrängenden Themen einen extra Termin anberaumst. Du kannst Dir zum Beispiel sagen: Darum kümmere ich mich am Freitag um 17 Uhr. Jedes Mal, wenn belastende Gedanken wiederkehren, verweise sie auf diesen Termin. Halte Dein Commitment aber auch ein und kümmere Dich dann an dem Tag um Klärung. Dazu kannst Du z.B. einige der hier aufgeführten Übungen/ Meditationen nutzen. Oder Du vereinbarst einen Coaching-Termin, falls Du merkst, dies alleine nicht bewältigen zu können. Durch Deinen aktiven und positiven Support baust Du Kraft und Selbstsicherheit auf: Du merkst, dass Du nicht hilflos, sondern handlungsfähig bist.

✓ (7) Mehr Energie & Fülle durch Verzeihen & Loslassen

Geführte Meditation (Ω)

Höre diese Meditation mindestens zweimal in dieser Woche an. Bei tiefen Themen, schwierigen Belastungen oder energetischen Verstrickungen z.B. mit Familienangehörigen, (Ex-)Partnern, Ahnen etc. rate ich Dir, diese geführte Meditation öfter und regelmäßig zu hören – auch über diese Woche hinaus. Denn hier können wirklich wahre Wunder geschehen, wenn sich zum Beispiel Verbitterung, Groll oder Hass lösen. Das kann tatsächlich den Energiefluss in all Deinen Lebensbereichen stark verbessern!

Diese geführte Meditation sowie die *Übung mit dem goldenen Dreieck* kannst Du auch benutzen, wenn Du z.B. Probleme mit Organisationen (z.B. einer Firma, einer Kirche, der Steuerbehörde, etc.) oder auch mit besonders „geladenen Themen“ hast, wie z.B. Rassismus, Politik, Partnerschaft, etc. In diesem Fall setze entweder den *Namen der Organisation* an die gegenüberliegende Stelle oder im anderen Fall Dein *Thema „XY“*.

4. Abhängigkeit: Etwas/ jemanden brauchen, haben oder besitzen wollen, statt in der eigenen, schöpferischen Kraft zu sein

➤ Großzügigkeit & Selbstbewusstsein leben gegen Strings/Abhängigkeit

Bei diesem Super-Erfolgsverhinderer geht es darum, die Abhängigkeit oder Anhaftung von etwas oder jemanden zu lösen und zu lernen, aus einem Zustand der Großzügigkeit und eigenen Erfüllung heraus zu geben. Wir leben dann mehr aus unserer eigenen Kraft und



Verbindung mit der Quelle allen Seins heraus. Statt *Tun-Müssen* um etwas *haben zu wollen*, leben wir aus dem „Ich bin“ heraus. Wir erkennen dann, dass wir das, was wir haben wollen, bereits in uns finden und drehen die Gleichung um: **Sein > tun > haben**.

(8) Affirmation „Frei & großzügig sein“

Geführte Übung/Meditation aus „Heilsame Affirmationen (Ω)“

Sage Dir: „Ich bin *Selbst-bewusst*. Daher weiß und spüre ich: Als Teil des Ganzen habe ich direkten Zugang zur Quelle allen Seins und zu allem was ich brauche. Liebe und Fülle sind bereits in MIR.

Deswegen gebe ich jetzt aus dem Bewusstsein und Gefühl der Freiheit und Erfüllung: Liebevoll, freudig, leicht, gelassen, sicher und entspannt.“ (Spüre die Wirkung in Dir)

Beginne jeden Tag mit dieser Affirmation: Sprich sie aus oder nach, indem Du Dir die entsprechende angeleitete Affirmation anhörst.



Im Alltag können wir dieses Prinzip aber auch direkt anwenden und es leben. Wir lernen aus diesem Zustand der Freiheit und der Erfüllung zu geben, ohne Bindung und versteckte Erwartungen. Das Geben kommt aus dem höheren Seins-Zustand und aus dem Herzen und erzeugt keine Abhängigkeit. Wir wissen dann, dass das Gute überall präsent ist – auch in uns selbst - und wir Zugang dazu haben.

✓ (9) Übung: Großzügigkeit leben

Zum Üben im Alltag nutze die Übung Nr. 9 unten. Hier kannst Du dieses Prinzip direkt anwenden. Druck die beigefügte Liste aus und hake die Punkt ab wenn Du sie erledigt hast.

Anlage: Liste „Großzügigkeit leben“



✓ (9) Übung: Großzügigkeit leben

Was/wem will ich aus diesem Bewusstsein in der nächsten Woche geben? Schau Dir die Punkte unten an und setze jeden Punkt ein oder mehrmals um.

- Schenke jemandem Zeit & Aufmerksamkeit (z.B. aktives Zuhören, Zeit für einen Ausflug,...)
- Kümmere Dich um jemanden (z.B. um einen Menschen, ein Tier, Deine Pflanzen)
- Gib Trinkgeld
- Gib ehrliche Komplimente
- Gib bei einer Arbeit/ einem Projekt mehr als nötig
- Sei großzügig und sieh über den „Fehler“, eine „Macke“ eines anderen hinweg.

Hake jeden Punkt ab, wenn Du ihn erfüllt hast.

Nochmal Deine „To-Do“-Übersicht für diese Woche

1. Höre täglich die geführte Meditation

„Heilsame Affirmationen“ mit den Übungen

- ✓ Die Münze drehen
- ✓ Affirmation - Ich kann meine eigene, gute Schwingung selber wählen
- ✓ Tune in- Den wahren inneren Wert erkennen, spüren und die Schwingung des Selbstwertes anheben
- ✓ Affirmation für inneren positiven Selbstwert, Fülle & finanziellen Erfolg
- ✓ Verzeihen & Loslassen - Übung mit dem goldenen Dreieck
- ✓ Übung für den Alltag – Im Hier und Jetzt bleiben
- ✓ Affirmation „Frei & großzügig sein“

2. Höre mindestens zweimal diese Woche die geführte Meditation

„Mehr Energie & Fülle durch Verzeihen & Loslassen“

3. Praktiziere etwas von der Liste „Übung 9: Großzügigkeit leben“ an jedem Tag.

