

Astrid-Beate & Christoph Oberdorf

EchnAton Verlag

INNERE TRANSFORMATION

Äußerer **ERFOLG**

Neues Denken im Business mit 7x7-Tage-Programm

*Was mich an dem Buch besonders begeistert
ist der elegante Tanz aus Theorie, modellhafter Methodik
mit klarem Bezug zur praktischen Anwendung.*

Karl Gamper, Autor und Visionär

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Empfehlungen wurden von den Verfassern und vom Verlag sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden.

Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Dies ist die Leseprobe des Kapitels

»Erfolgsprinzip Liebe«

Seite 135 - 158

1. Auflage März 2015

Deutsche Ausgabe:

© EchnAton Verlag Diana Schulz e.K.

Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk darf –auch teilweise –
nur mit Genehmigung des
Verlages wiedergegeben werden.

Inhalt des Buches

Vorwort von Karl Gamper	9
Zu diesem Buch	11
TEIL I:	
Bewusstsein erschafft Realität	
Spiritualität, der neue Megatrend	16
Bewusstsein	28
Bewusstseinsebenen	34
Erfolg: Im Einklang mit dem Selbst	64
TEIL II:	
Innere Transformation erschafft Erfolg	
Geisteskräfte	70
Die Harmonisierung der Erfolgsprinzipien	82
1. Erfolgsprinzip: Verbundenheit	84
2. Erfolgsprinzip: Integrität	101
3. Erfolgsprinzip: Weisheit	112
4. Erfolgsprinzip: Liebe	135
5. Erfolgsprinzip: Initiative	159
6. Erfolgsprinzip: Verantwortung	180
7. Erfolgsprinzip: Wahrhaftigkeit	205
Das 7x7-Tage-Programm	235
Einstieg in die Meditation	242
1. Meditation: Erfolgsprinzip Verbundenheit	243
2. Meditation: Erfolgsprinzip Integrität	246
3. Meditation: Erfolgsprinzip Weisheit	249
4. Meditation: Erfolgsprinzip Liebe	252
5. Meditation: Erfolgsprinzip Initiative	255
6. Meditation: Erfolgsprinzip Verantwortung	258
7. Meditation: Erfolgsprinzip Wahrhaftigkeit	261
TEIL III:	
Neues Denken im Unternehmen	
Unternehmens-Chakras	268
Radikale Revolution	304
Große Vergangenheit – Große Zukunft	311
Danksagung	314
Über die Autoren	315
Meditationen & App	316
Quellen- und Literaturverzeichnis	317

Viel Freude beim Lesen!

4. Erfolgsprinzip: Liebe

Geisteskraft: Liebe

Das Erfolgsprinzip der Liebe steht für Selbstliebe, Nächstenliebe und die bedingungslose Liebe. Sie entspringt einem offenen Herzen (energetisch). Sie ist das Gegenteil von Lieblosigkeit, aber auch von Selbstverleugnung.

Sie schenkt uns die Kraft, uns voller Mitgefühl auf Beziehungen einzulassen – zu uns selbst und anderen. Liebe erlaubt uns, unsere Interessen zu vertreten und uns empathisch auf andere Menschen einzulassen. Sie bringt Licht in unsere Schattenwelt und löst Projektionen auf – wenn wir bereit sind, gewohnte Denkmuster immer wieder zu hinterfragen und uns zu verändern.

Frank, Inhaber einer Holzbaufirma, ist am Telefon und will unbedingt persönlich mit einem von uns sprechen: »Erinnern Sie sich, was ich damals geantwortet habe, als Sie mit dem Thema *Liebe im Business* ankamen?«

Natürlich erinnerte ich mich. »Liebe? Meine Firma ist doch kein Vergnügungspark! Meine Mitarbeiter sollen nicht gehätschelt werden, die sollen arbeiten«, war seine Reaktion gewesen. Seine Worte hatten unmissverständlich geklungen. Franks Lebensmotto hätte damals lauten können: »Zähne zusammenbeißen und durch!«

Ich rechnete also mit dem Schlimmsten.

»Ich wollte nur kurz danke sagen«, hörte ich ihn, »auch wenn ich es nicht wirklich verstehe, aber irgendwas ist anders geworden. Hier entsteht gerade wieder so etwas wie Aufbruchstimmung ... Ich muss Schluss machen, meine Jungs warten, wir haben richtig viel zu tun.«

Als wir Frank kennenlernten, beklagte er sich: »Gute Mitarbeiter zu bekommen ist unmöglich. Am liebsten würde ich die Hälfte von meinem Trupp feuern, aber dann könnte ich sofort schließen ...« Alles, was er über sein sechsköpfiges Team sagte, spiegelte seine Verbitterung und Verärgerung.

Verschlossene Herzen

Gerade in der aktuellen Businesswelt ist es für viele gar nicht so leicht, mit den »lieben« Geschäftspartnern auszukommen.

Nirgendwo sonst gibt es so viele »schwierige« Personen, die uns »ärgern«, »enttäuschen« oder »Druck machen«. Was die einen als wirtschaftliche Notwendigkeit ansehen, halten andere für Profitgier oder Lieblosigkeit. Die Freude an einer weiteren Zusammenarbeit erlischt, wenn wir uns schlecht behandelt fühlen – wir verletzt, verunsichert und aus unserer inneren Mitte geworfen werden.

Je mehr schmerzhaft Erfahrungen wir machen, desto mehr legen wir uns Strategien zurecht, um uns zu schützen. Emotional bauen wir Schutzmauern auf, machen wasserdichte Verträge und entwickeln Kommunikationsstrategien – alles nur, damit uns in Zukunft keiner mehr wehtut, schadet oder auf der Nase herumtanzt. Wer nicht verletzt werden will, macht sein Herz einfach zu.

*Jedes Problem, das du in deiner Umgebung siehst,
ist ein Hinweis darauf, dass es IN DIR etwas aufzuräumen gibt,
nicht etwas in der Umgebung zu reparieren.*

Frederick Dodson

Gerade in Führungspositionen sind verschlossene Herzen angesagt. Das Tückische ist: Wer Schmerz abblockt, verhindert auch Gefühle wie Freude, Liebe und Leidenschaft. Wer seine Gefühle unterdrückt, erzeugt einen riesigen Schatten und erschafft für sich und andere viel Leid.

Ein Großteil unseres Potenzials halten wir unter Verschluss, wenn wir versuchen, mit verschlossenem Herzen Erfolge zu erzielen. Wir täuschen uns selbst und andere müssen uns zwangsläufig *ent-täuschen*. Nur so können wir spüren, dass bei all unseren Erfolgen die wahre Erfüllung fehlt.

Lieblosigkeit und mangelnde Wertschätzung sind im Businessalltag so normal geworden, dass immer mehr Menschen Beziehungen als echte Belastung empfinden. Wann immer wir glauben, andere hätten ein Herz aus Stein, wären nicht mit ganzem Herzen bei der Sache oder würden uns das Herz brechen, sollten wir uns eins bewusst machen: Wir unterliegen bestimmten Gesetzen.

So wie die Erdanziehungskraft dafür verantwortlich ist, dass wir nicht vom Boden abheben, so gibt es auch geistige Gesetze, die darüber bestimmen, mit wem wir in Kontakt kommen und was wir erleben.

Denn nichts behindert Erfüllung und Erfolg so sehr wie Konflikte, Spannungen, Misstrauen und Vorbehalte gegenüber unseren Mitmenschen (Kunden, Kollegen, Mitarbeitern, Geschäftspartnern ...) – sie sind die größten Erfolgsbremsen.

Jenseits von Gut und Böse

Wahrscheinlich spüren Sie intuitiv, dass die Art, wie in unserer Gesellschaft Beziehungen betrachtet werden, auf den nächsten Seiten auf den Kopf gestellt wird.

Wenn wir akzeptieren, dass unsere 3 Bewusstseins Ebenen die Ursache für unsere Umstände sind, dann macht es keinen Sinn, im ersten Schritt Fakten und Resultate verändern zu wollen. Wandeln wir zuerst uns selbst, können wir im zweiten Schritt gezielte Veränderungen vornehmen. *Jenseits von Gut und Böse* finden wir den Ausstieg aus dem täglichen Kampf und die Liebe zum Sein – wenn wir unser Herz öffnen. Dazu reicht es, uns diese mutige Absicht zu setzen: Ich bin jetzt bereit, mein Herz zu öffnen und mich von ihm leiten zu lassen!

*Die Welt ändert sich nur durch Menschen,
die den Weg des Herzens gehen und aus ihm heraus begreifen,
dass jeder Mensch ein göttliches Wesen,
eine Schwester und ein Bruder im Geist ist.*

Robert Betz

Liebe – die Basis im Business

Wenn wir über Liebe im Business sprechen, dann meinen wir damit auf der einen Seite die Qualität der Beziehung zu uns und anderen und auf der anderen Seite den Bewusstseinszustand der Liebe – weniger das Gefühl, sondern die Geisteskraft der bedingungslosen Liebe. Schließlich sind Beziehungen der Dreh- und Angelpunkt für berufliches Wachstum. Wann immer aus zwei oder mehr starken »Ichs« ein starkes »Wir« werden kann, können Wunder geschehen. Investieren wir in bereichernde Beziehungen, können Projekte gelingen, Erfolge müheloser erzielt werden und alle Beteiligten über sich selbst hinauswachsen.

Arbeiten wir gemeinsam mit anderen an etwas, was alle lieben, ist es normal, dass jeder für sich geradesteht und seine wahre Größe einnehmen kann. So sieht aus unserer Sicht gelebte Selbst- und Fremdliebe aus.

Wer den Weg der Bewusstwerdung geht, wird früher oder später auf die Liebe stoßen, darüber sind sich Mystiker und Meditationslehrer seit Urzeiten einig.

Je mehr wir unser Herz für unsere Integrität öffnen, desto reiner und unverdorbener werden unsere Motive für unsere Handlungen.

Der Grad unserer Integrität zeigt sich häufig in dem tiefen Gefühl der Verantwortung für die Welt. Je mehr wir unsere Talente und Fähigkeiten in den Dienst des Herzens stellen, desto mehr arbeiten wir nach unserem Gewissen. Ist unsere Liebe zu *Allem-was-ist* einmal erwacht, ist es kein Größenwahn, wenn wir mit unseren Unternehmen Verantwortung übernehmen wollen. Im Gegenteil, es ist eine leidenschaftliche Selbstverpflichtung.

In dem Moment, in dem wir uns unserer universellen Verbundenheit bewusst sind, agieren wir auf einer höheren Bewusstseinsstufe – dem SEIN.

Diese Liebe ist die vereinende Kraft, die jenseits von Bewertungen und Beurteilungen wie gut und schlecht, richtig und falsch, positiv und negativ usw. anerkennt, was ist. Sie ist der Kern aller Dinge. Sie ist nicht ein Gefühl und braucht auch kein Denken, das das Leben kompliziert macht. Vielmehr ist sie die Bewusstheit, dass alles so ist, weil es genau so sein soll.

Der Bewusstseinszustand der Liebe ist das Tor, um echte Verbundenheit zu erleben. Öffnen wir uns für die allumfassende Liebe des Universums, handeln wir aus unserem höchsten Potenzial und transformieren unsere Welt.

Im SEIN übernehmen wir Verantwortung für das, was innerhalb und außerhalb von uns passiert, in unseren Beziehungen mit unseren Mitmenschen: Mitarbeitern, Kunden, Lieferanten ...

Alles ist EINS

Im Gegensatz zur Familie haben wir im Businesskontext viel häufiger die Wahl, mit wem wir zusammen sein wollen: Mitarbeiter, Kunden, Geschäftspartner, Lieferanten ... So gut es geht, suchen wir sie uns selbst aus.

Trotzdem haben viele Selbstständige und Unternehmer, so wie Frank, das Gefühl, die »falschen« Menschen an ihrer Seite zu haben. Wie kommt's?

In unserem kleinen Alltag ist uns selten bewusst, dass wir alle in einem großen Kosmos, also in einer ganz klaren Ordnung leben. In diesem UNiversum ist nichts voneinander getrennt. Alles ist miteinander verbunden. Gleichzeitig leben wir in der Polarität und alles, was ist, hat einen Gegenpol. Sonne und Mond, Tag und Nacht, Himmel und Hölle, Yin und Yang, Mann und Frau, Licht und Schatten ...

Zwei Pole gehören immer zusammen. Zwei Gegensätze sind eins. Ob es uns gefällt oder nicht: »Der Ärgerer« und »der Verärgerte « sind auch eins. Den einen kann es nicht ohne den anderen geben.

Wir alle leben, um größtmögliche Freude, Liebe und Glückseligkeit zu verkörpern – und aus keinem anderen Grund. Obwohl wir das alle wollen, halten wir durch alte Verletzungen die Türe zu unserem Herzen verschlossen und verhindern damit wahre Erfüllung und Erfolg. Häufig ahnen wir nicht einmal, dass wir uns selbst blockieren, und können deshalb auch nicht über unseren eigenen Schatten springen.

Gut, dass es die anderen gibt: Niemand erlebt zufällig etwas Schlimmes. Niemand begegnet anderen Menschen ohne Sinn. Unsere 3 Bewusstseins Ebenen bringen uns so lange mit »schwierigen « Menschen und Situationen in Kontakt, bis wir erkennen, dass es in Beziehungen viel mehr um uns selbst geht als um andere. Andere sind nur aus zwei Gründen in unserem Leben:

1. Freude
2. Entfaltung

Mitmenschen sind unsere Spiegel und Spielgefährten. Sie helfen uns, Blockaden aufzulösen, damit wir unser volles Potenzial entfalten. Kennen Sie noch die Liebe-ist-Sprüche, die Ende des 20. Jahrhunderts auf Brettchen, Tassen, Blöcken etc. zu lesen waren? Wenn Sie uns fragen würden, was Liebe ist, dann würden wir antworten:

»Liebe ist die Bereitschaft, sich selbst mit allen Gedanken und Gefühlen anzunehmen und von überholten und überflüssigen Urteilen zu befreien und sein Herz zu öffnen.«

Dann brauchen wir nicht länger ...
... so tun, als wären wir jemand anderes.
... beweisen, dass wir gut sind.
... in der Angst leben, entlarvt zu werden.

Woran denken Sie bei Liebe: an Verliebte, ein Paar, weiße Tauben, rote Rosen ...?
Liebe ist mit so vielen Bildern überlagert, die alle für Verliebtheit und Projektion stehen, aber nicht für vollkommene Liebe.

Die Schattenexpertin Debbie Ford beschreibt sie so: »Vollkommene Liebe ist für das Gefühl das, was vollkommenes Weiß für die Farbe ist. Viele glauben, Weiß sei die Abwesenheit von Farbe. Das ist falsch. Es ist die Einheit aller Farben. Weiß ist die Kombination aller existierenden Farben. So ist auch die Liebe nicht die Abwesenheit von Emotionen (Hass, Ärger, Lust, Eifersucht), sondern die Summe aller Gefühle. Die Endsumme. Einfach alles.«

Schattengesetz

Der Zusammenhang zwischen Körper, Seele und Verstand ist vielen von uns inzwischen geläufig. Der Zusammenhang zu unserem »Schatten« ist vielen noch nicht so vertraut.

Der Psychologe C. G. Jung ist der Vater der Schattentheorie. Er sagte: »Der Schatten ist alles das, was du auch bist, dich aber nicht traust zu sein.« Der Schatten ist somit die verborgene Seite unseres Selbst – unser gebundenes Bewusstsein. In ihm verbergen sich alle Charakterzüge, Ängste und Aspekte, die wir jemals abgespalten, verleugnet oder verdrängt haben. Oft sind es unsere dunkelsten und unsere hellsten Anteile – die darauf warten, von uns geborgen zu werden.

Es mutet verrückt an: Während unserer Erziehung und Ausbildungszeit brauchten wir eine enorme Energie, um alles an uns zu verdrängen, was unsere Eltern, Freunde, Lehrer und Vorgesetzten nicht gutheißen konnten. Was sie nicht zu schätzen wussten.

Von klein auf lernten wir zu sein, wie man uns haben wollte, aber nicht, wie wir wirklich waren. Und je mehr man uns nicht mochte, wie wir waren, umso mehr versteckten wir von uns. In unserem Schatten stecken unzählige Qualitäten und Stärken, die wir selbst bisher nicht annehmen wollten, konnten oder durften: schwach, laut, aggressiv, dominant, aufmüpfig, unhöflich, kreativ, verrückt, unberechenbar, verträumt, fantasievoll, verletzlich, egoistisch ... zu sein. Statt echt zu sein, legten wir uns eine sozial verträgliche Maskenidentität zu.

*Anstatt in dir eine Wand aus Widerstand aufrecht zu halten,
gegen die alles, was dir »nicht passieren sollte«, ständig und
schmerzlich abprallt, lasse alles durch dich hindurchziehen.*

Eckhart Tolle

Wenn Licht den eigenen Schatten erhellt

Dr. Mikao Usui sagt: »Sei dankbar für die vielen Verletzungen.« Als ich diesen Satz zum ersten Mal las, glaubte ich, er habe sich verschrieben. Etwas später dachte ich: »Der spinnt.« Erst nach einiger Zeit verstand ich, was er meinte.

Vorträge zu halten, war für mich (Astrid-Beate) viele Jahre echter Horror. Ich hatte oft den Eindruck, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Während andere mit Leichtigkeit jede Bühne rockten und Freude daran hatten, ein großes Publikum zu unterhalten, rutschte mir jedes Mal das Herz in die Hose.

Trotzdem brannte die Sehnsucht in mir, Menschen mit meinen Botschaften zu erreichen. Angst ist meiner Meinung nach ein schlechter Berater. Also nahm ich diese Herausforderung an und organisierte jeden Monat einen Abendworkshop, bei dem ich mich mit mindestens zwanzig Menschen konfrontierte.

Eines Tages, zehn Minuten vor einer Veranstaltung, haute mich eine Begegnung fast aus den Schuhen. Während ich auf die letzten beiden Teilnehmer wartete, betrat ein Herr den Veranstaltungsraum und alles in mir erstarrte.

Schlagartig wurde mein Mund trocken, meine Hände wurden feucht, meine Zunge war wie gelähmt und mir wurde schlecht.

Diesen Herrn hatte ich bis dahin noch nie gesehen. Trotzdem brachte er meine Innenwelt in Turbulenzen. Zusätzlich zu meinem Lampenfieber löste er in mir eine Lawine von Gefühlen aus, die alles Bisherige übertraf: Ich fühlte mich klein, schwach, unsicher und inkompetent. Wäre ich eine Teilnehmerin gewesen, hätte ich mich zurückgezogen – mein Fluchtinstinkt war angesprungen. So musste ich aber bleiben. Worüber ich heute sehr dankbar bin!

Gefühle haben immer eine Geschichte. Heute weiß ich, welche Botschaft diese Gefühle für mich hatten. Heute bin ich froh, dass diese Tretmine entschärft ist. Die emotionale Explosion hat mir viele meiner abgespaltenen Aspekte ins Bewusstsein zurückgebracht. Damals ging es für mich um Themen wie:

- Kompetenz zeigen
- Konfrontation aushalten
- Authentisch sein
- [...]

Der Herr hatte eine starke Präsenz und natürliche Autorität, die mich schier umwarf. Als ich mich nach der Veranstaltung reflektierte, wurde mir bewusst, dass er mich an eine Autoritätsperson meiner Kindheit erinnerte.

Eine schmerzhaft Erfahrung mit dieser Person hatte dafür gesorgt, dass ich mich immer noch zögerlich und zurückhaltend in der Öffentlichkeit bewegte. Doch die Begegnung an dem Abend hat viele meiner verdrängten Gefühle wachgeküsst.

Auslöser, die unangenehme Gefühle wachrufen, sollten immer begrüßt werden, denn sie bieten uns die Chance, uns zu verändern und einem bedingungslosen Glückszustand näherzukommen.

Dr. Roy Martina

Gerade Begegnungen mit emotional aufwühlenden Erfahrungen sind ein Wachstumsimpuls für unsere Bewusstseinsentwicklung – eine Aufforderung zu mehr Liebe. Mal geht es um unsere Selbstliebe, mal um unser Mitgefühl. Immer sollten wir den Menschen dankbar sein, die es uns ermöglichen, uns immer weiter in unsere Kraft zu bringen. Wann immer uns jemand begegnet, der uns richtig aus der Bahn wirft, können wir uns mit dem Gedanken anfreunden: »Ja, so bin ich auch!«

Erst wenn wir uns das ganze Spielfeld des Leben erlauben, also laut und leise, ordentlich und chaotisch, fleißig und faul, geizig und großzügig, freundlich und feindlich ... zu sein, brauchen wir nicht mehr mit verdrängten Schattenanteilen konfrontiert zu werden.

Mit einem verschlossenen Herzen sehen wir uns als getrennte Wesen an. Wir verstehen nicht, dass wir im Grunde eine unendliche Vielfalt verschiedenster Qualitäten und Energien in uns tragen.

Wir haben vergessen, dass eine unserer wichtigsten Lebensaufgaben darin besteht, möglichst viele dieser Energien in uns zu entdecken und zu entwickeln, sodass wir immer mehr unser volles Potenzial ausschöpfen können.

Egal ob wir sie »Arschengel« nennen wollen, wie es der Diplom-Psychologe Robert Betz tut, oder »Schicksalserfüllungsgehilfen«, wie unsere Lehrerin Heidi Viola Gerhard – immer sind diese Menschen ein Geschenk auf unserem Weg.

Seit dem Vorfall ist mein Mut gewachsen, öffentlich über Spiritualität im Business zu sprechen. Ich habe mehr Vertrauen, mich klar zu äußern und nicht mehr so sehr darauf zu achten, ob allen gefällt, was ich sage. Meine Selbstliebe ist stärker geworden. Was immer passiert, wenn wir unsere Gefühle nicht länger verdrängen und unser Licht nicht länger unter den Scheffel stellen.

Ein größeres Geschenk kann man einem Menschen doch gar nicht machen, als ihn auf seine Schattenanteile aufmerksam zu machen, damit er ganz wird. Heute weiß ich: Keiner ist in meinem Leben, der nicht ein Geschenk für mich hat. Alle Begegnungen haben einen Sinn. Mal treffen Menschen zusammen, um Spaß miteinander zu haben, mal entsteht ein Miteinander, weil es etwas bewusst zu machen gilt – mal auf der einen, mal auf der anderen Seite. Nie sind Begegnungen sinnlos. Und: Nie macht es Sinn, unangenehme Erfahrungen vermeiden zu wollen. Im Gegenteil: Sie ermöglichen uns bewusster zu werden, Bewusstsein zurückzugewinnen und zu erweitern.

Elternhaus

Im Austausch mit der Dipl.-Psychologin Felizitas Conrath wurde mir etwas Wichtiges bewusst: Die Art und Weise, wie in unserer Familie mit unserem Selbstausdruck umgegangen wurde, bestimmt häufig darüber, wie wir später mit uns selbst umgehen bzw. wie unser innerer Kritiker uns von der Entfaltung unseres vollen Potenzials abhält:

- Wurde in unserer Familie über »Fehlverhalten« geschwiegen, ist es unsere Lernaufgabe, bei Konflikten die Konfrontation zu suchen, statt den Kontakt zu meiden.

- Wurde in unserer Familie mit Aggression auf »Unliebsames« reagiert, ist es unsere Lernaufgabe, liebevoll mit Konflikten umzugehen, statt laut zu werden und andere zu verletzen.
- Wurden Spott und Abwertung eingesetzt, um »richtiges Verhalten« zu erzwingen, ist es unsere Aufgabe, unseren authentischen Selbstausdruck zu entfalten, statt unsere wahren Wünsche weiter zu verstecken.
- Wurden unsere Grenzen oft überschritten, ist es unsere Lernaufgabe, uns der eigenen Grenzen gewahr zu werden, statt uns selbst aufzugeben.
- Wurden Wünsche immer wieder mit rationalen Argumenten ausgedet, ist es unsere Lernaufgabe, die eigenen Bedürfnisse wieder zu spüren, statt uns mit weniger als dem Besten zufriedenzugeben.

3 Überlebensstrategien entwickeln sich oft daraus – welche könnte Ihre sein?

A) Wut lässt mich oft kämpfen, gleichzeitig hält Sie mich davon ab, meine wahren Wünsche zu realisieren.

B) Minderwertigkeitsgefühle hindern mich daran, mich von Angriffen anderer abzugrenzen. Stattdessen werte ich mich selbst ab.

C) Meine wahren Wünsche, Sehnsüchte und Handlungsimpulse rede ich schnell klein, bis ich sie nicht mehr spüre.

Immer dann, wenn wir unser wahres Wesen versteckt haben, um von anderen geliebt zu werden, haben wir unseren Schatten genährt. Wann immer wir ...

... Stärken verleugnet oder unterdrückt haben,
 ... unser Licht unter den Scheffel gestellt haben,
 ... keine Lust hatten anderen eine Angriffsfläche zu bieten,
 ... uns zurückgehalten haben, nur um sozial akzeptiert zu werden,
 ... keine Tabus angepackt haben, nur um nicht anzuecken,
 ... es nur gut gemeint haben, gegen unser wahres Wesen,
 ... dann haben wir Verwirrung in unserem Quantenfeld erzeugt.

Wann immer unser Denken, Sprechen und Handeln nicht im Einklang miteinander waren, haben wir Bewusstsein gebunden.

Spiegel im Außen

Die Intelligenz des Universums ist faszinierend: Immer wenn wir unsere eigenen Bedürfnisse, Gefühle und Eigenschaften von uns gewiesen haben, haben wir sie auf andere projiziert: Autoritätspersonen, Eltern, Geschwister, Geschäftspartner, Untergebene ...

Wann immer uns da draußen eine Person ärgert, ängstigt oder einfach intensiv beschäftigt (positiv oder negativ), sind wir in unserem eigenen Schattenreich angelangt.

Das Fatale ist: Wir überhäufen die Personen, die unsere Gefühle hochbringen, nicht nur indirekt mit unseren negativen Emotionen und einschränkenden Bildern, sondern wir trennen uns auch von unserem Potenzial.

Wann immer wir den natürlichen Impuls verspüren, uns einer Person gegenüber zu verschließen, sollten wir genau hinsehen. Wann immer wir uns eng machen, entsteht eine Form von Schatten. Wollen wir unsere Talente mit anderen gemeinsam voll ausleben, sollten wir unsere Selbstwahrnehmung gegenüber schwierigen wie großartigen Personen weiten. Wollen wir unser Leben reicher gestalten, heißt es, das Herz zu öffnen und den eigenen Keller auszumisten.

Für Frank und viele von uns ist es so normal geworden, dass wir uns Selbstliebe und Wertschätzung verweigern, weil wir die Welt durch die Brille gängiger Denkfehler betrachten. Selbstliebe verhindern wir, wenn wir glauben ...

... immer etwas leisten zu müssen.

Mit einer solchen Einstellung können wir uns kaum erlauben, uns auszuruhen und aufzutanken. Das Fatale ist: Tun wir mal nichts, können wir das nicht genießen, sondern bekommen direkt Schuldgefühle und fühlen uns wie ein Versager. Gleichzeitig können wir anderen Pausen auch nicht zugestehen.

... perfekt sein zu müssen.

Diese Haltung treibt uns dazu, unsere Ansprüche ständig höherzuschrauben. Damit setzen wir uns selbst und andere ständig unter Druck. Das Fatale ist: Statt uns über Erfolge freuen zu können, finden wir immer etwas, was optimiert, verbessert oder geändert werden muss – das schafft Stress. Gleichzeitig werden wir ständig an Mitarbeitern etwas auszusetzen haben.

... nicht wichtig zu sein.

Mit dieser Überzeugung schenken wir unseren eigenen Bedürfnissen weniger Bedeutung als den Bedürfnissen anderer. Das Fatale ist: Häufig drängen wir anderen unsere Hilfsbereitschaft auf, ohne zu prüfen, ob diese sie wirklich wollen. Gleichzeitig werfen wir ihnen Undankbarkeit vor.

... immer schuld zu sein.

Wenn wir so denken, suchen wir ständig nach Beweisen, was wieder falsch gelaufen ist und was wir hätten anders machen sollen. Das Fatale ist: Was gut lief, wird nicht gesehen. Gleichzeitig stellen wir unser Licht unter den Scheffel.

... immer stark sein zu müssen.

Denken wir so, schämen wir uns, wenn wir erschöpft sind, uns mal gehen lassen oder etwas falsch machen. Das Fatale ist: Wir werden krank, je weniger wir in Balance sind. Gleichzeitig werten wir andere ab, die das Leben entspannter nehmen.

Selbstliebe behindern wir immer dann, wenn wir uns ständig unter Druck setzen und höchste Ansprüche an uns stellen. Solange ablehnende Denkmuster unser Leben beherrschen, werden wir ständig etwas auszusetzen haben, und zwar meist nicht nur an uns, sondern auch an anderen. Kein Wunder, wenn das Leben uns genau das spiegelt – Ablehnung, Widerstand, Kampf.

Kurze Selbstreflexion

»Wie sehr liebe ich mich?«

»Wie sehr liebe ich mich in meiner Unvollkommenheit?«

Bitte seien Sie ehrlich zu sich. Fühlen Sie, was geschieht.

»Wie sehr fühle ich mich von anderen geliebt?«

»Worauf achte ich bei meinen Mitmenschen?«

Nehmen Sie eher die Stärken oder Schwächen wahr?

[...]

Wenn Sie jetzt den Wunsch nach mehr Selbstliebe empfinden, dann fragen Sie sich jetzt sicher: Was soll ich tun?

Die Antwort wird Sie überraschen: Möglichst weniger. Tun Sie weniger, entspannen Sie mehr. Am besten gehen Sie mehrmals am Tag ins **Quellbewusstsein** (Meditation Seite 39) – es ist der natürlichste Zustand Ihrer Seele. Erlauben Sie seiner harmonisierenden Kraft, Sie zu »erneuern«.

Lernen Sie, Ihre Innenwelt mehr über Ihr Körperbewusstsein wahrzunehmen: **Body-Scan-Meditation** (Meditation Seite 57). Dadurch lernen Sie sich selbst besser kennen und werden sich Ihrer wahren Bedürfnisse bewusster. Spüren Sie, was Sie wirklich lieben und leben wollen!

Menschen, die uns durcheinanderbringen, lassen uns über uns selbst hinauswachsen. Sie bringen Licht in unsere einschränkenden Konzepte über unsere Ich-Struktur und Glaubensmuster und machen unsere Vermeidungsstrategien transparent. Unsere negativen Fokussierungen werden sicht- und spürbar. Normalerweise bemerken wir nicht, dass wir uns durch viele Konzepte von unserem Potenzial abschneiden – in der Konfrontation mit anderen erkennen wir das genau!

Die Trennung von der Einheit, die verlorene Identität, wird im biblischen Gleichnis als Vertreibung aus dem Paradies geschildert. Erst das Wissen um die Ewigkeit der Seele macht integer.

Dr. Wolfgang Berger

Wir erkennen uns nur im Spiegel der anderen

Selbsterkenntnis führt zur Selbstliebe: Selbstliebe ist die Basis für gute Beziehungen. Erlauben Sie sich, sich in anderen zu erkennen, können Sie sicher sein, dass Sie in ihrem Denken und Verhalten nicht hinter ihren besten Möglichkeiten zurückbleiben. Auf der Ebene des offenen Herzens sind wir uns über unsere Verbundenheit im Universum bewusst. Ich und du, wir sind eins. Unser Verständnis für das große Ganze spiegelt sich in allem wider.

Gerade im Bereich Macht, Image, Wohlstand und Geld erleben wir häufig Widerstandsmuster, die zu einem Lebensstil weit unterhalb der eigenen Möglichkeiten führen. Wann immer uns jemand abstößt oder anzieht, sind es in Wirklichkeit unsere eigenen verborgenen Anteile – Aspekte unserer Seele – die betrachtet und angenommen werden wollen.

In dem Moment, in dem wir begreifen, dass wir alles in uns haben, verändert sich unsere Welt. Wir alle tragen in jeder unserer Zellen das Potenzial aller Gedanken und Taten, die je gedacht und ausgeführt wurden. Wenn wir akzeptieren, dass wir das Zuckerpüppchen und die Zicke gleichermaßen sein können, brauchen wir nicht länger die Rüstung aufrechtzuerhalten und so zu tun, als seien wir anders. Erst wenn wir Frieden mit den Engelchen und Teufelchen in uns schließen, schließen wir Frieden mit der Welt.

Alles, was ein rotes Tuch für uns ist, entwickelt ein Eigenleben und wird sich über kurz oder lang in unser Leben drängen: »Arschengel« und »Schicksalserfüllungsgehilfen« werden uns einladen, uns selbst auf die Schliche zu kommen. Weil es uns gibt, gibt es sie. Wer auch immer so nett ist und uns das Leben schwer macht, schenkt uns somit die Chance, uns in ihm zu erkennen. Krisen und Konflikte erlauben uns, durch den anderen zu reifen.

*Die Dinge, von denen wir behaupten,
dass andere noch nicht bereit dafür seien, sind die Dinge,
zu denen wir noch nicht bereit sind.*

Dr. Lance Secretan

Die Kunst, Liebe zu leben

Wie können wir wieder zur Selbstliebe und zur Liebe zu anderen Menschen zurückfinden? Manchen Menschen scheint es nicht schwerzufallen, sich mit allem und jedem verbunden zu fühlen. Jeder neue Kontakt wird offen eingegangen und alle Erfahrungen werden aufgesogen. Unangenehme Erfahrungen schütteln sie ab wie ein Hund Regen aus seinem Fell.

Andere kleben wiederum an jeder unangenehmen Erfahrung wie ein Kaugummi unter dem Schuh. Wenn man Letzterem sagt: »Liebe, was ist«, erscheint das geradezu bizarr.

Je mehr Verletzungen wir in uns tragen und glauben, wir müssten uns vor anderen schützen, desto höher legen wir uns die Hürde, uns auf diesen neuen Weg der allumfassenden Liebe einzulassen. Als wir das erste Mal von Liebe im Business hörten, hatten wir ein echtes Problem mit der Vorstellung, unser Herz zu öffnen. Wir kannten beide viele Verletzungen, Verwundungen und sollten nun unser Herz öffnen? Es dauerte Jahre, bis uns klar wurde, was das überhaupt bedeutet.

Auf der emotionalen Ebene sind wir häufig noch Kinder im Elternhaus. Solange wir Liebe von anderen erwarten, ohne uns selbst zu lieben, werden Beziehungen schwierig verlaufen. Deshalb geschieht die Loslösung erst, wenn wir die volle Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen, das heißt, wenn wir alle Emotionen liebevoll umarmen und alle Urteile über andere loslassen.

Ein offenes Herz befreit

Wenn wir lernen, dass Beziehungen nicht geändert, verbessert oder bearbeitet werden müssen, dann können wir sie nutzen, um uns wieder zu öffnen. Mit einem offenen Herz können wir schauen, was andere Menschen in uns zum Schwingen bringen, was sie uns spiegeln und was wir in ihnen erkennen können.

Was passiert in mir, wenn ich auf andere treffe? Worin ist Energie gebunden? Welche Aspekte wollen liebevoll angenommen werden? Wohin will mich mein Weg leiten?

Der Kopf fragt: »Warum? Wieso? Weshalb?« Aber, der Verstand reagiert mechanisch – er hat keine intuitiven Fähigkeiten und kann deshalb viele Probleme nicht wirklich lösen, sondern erschafft häufig neue.

Das Herz fragt: »Was würde die Liebe jetzt tun?« Je mehr wir der Liebe folgen, desto mehr erhalten wir Zugang zu einer höheren Intelligenz, die uns zu unserem höchsten Wohl führt. Unsere Absicht genügt.

In der Chakrenlehre spielt das Herz, als Heimat der Liebe, eine große Rolle. Schließlich ist es unsere innere Mitte. Der Ort in uns, der Himmel und Erde vereint. Dass unser Herz die Sprache der Seele spricht, beleuchtet jeder zweite Spruch im Poesiealbum unserer Kindheit. Dass unser Herz alle unsere Intelligenzen vereint, wissen wir erst seit Kurzem.

So unglaublich es sich für unseren Verstand auch anhören mag, so ist es doch belegt: Das menschliche Herz erzeugt ein 5.000-fach stärkeres Energiefeld als das Gehirn. Stellen Sie sich einmal vor, was das heißt. Die neuere Hirnforschung spricht davon, dass wir neben unserem Kopf- und Bauchgehirn noch über ein drittes Gehirn verfügen: dem energetischen Herz-Seele-Bereich.

Es befindet sich an der Stelle, auf die wir unsere Hand legen, wenn uns etwas emotional berührt, wenn uns etwas zu Herzen geht. Es ist der Bereich am unteren Brustbein, wo unsere Thymusdrüse sitzt.

Erinnern Sie sich an Tarzan? Der Dschungelheld hat sie immer geklopft, bevor er sich wagemutig an einer Liane von Baum zu Baum geschwungen hat. Seinen Mut und seine Kraft, sich auf das Wagnis einzulassen, hat er dort geholt – im energetischen Herz-Seele-Bereich.

Dank verschiedenster Studien wissen wir heute, dass es über 40.000 Neuronen im Herzen gibt, die eng mit dem Bauch- und Kopf-Gehirn zusammenarbeiten. Liebe heilt und Liebe befreit, das wissen wir heute. Jeder kann das sofort für sich nachvollziehen. Wenn wir lieben, springen wir schon mal über unseren Schatten, tun Dinge, die wir sonst nicht tun, handeln »kopflös« und »verrückt« – wir befreien uns aus eigenen Fesseln. Kohärente Gefühle der Liebe lassen sich heute bis zu drei Meter vom Körper entfernt nachmessen.

Alles hat seinen Preis: Gehen wir den Weg des verschlossenen Herzens, können wir sicher sein, dass Konflikte, Krisen und Schicksalsschläge versuchen werden, unseren Weg zu korrigieren. Wenn ausschließlich unser Denken uns leitet, werden wir blind für die Vielfalt unserer Möglichkeiten und Potenziale im täglichen Miteinander. Wir machen uns eng und unnahbar. Gefühle wie Angst, Wut und Zweifel verursachen Stress und werden ein ständiger Begleiter im Zusammensein mit anderen sein.

Gehen wir den Weg des geöffneten Herzens, können wir sicher sein, neue Präsenz, Vitalität und Echtheit zu erlangen. Doch zuvor braucht es Mut – den Mut, sich zu öffnen, verletzbar zu sein und alten Schmerz zu transformieren. Schließlich sind unsere Gefühle die Quelle von Erfüllung und Erfolg. Sie sind die Sprache des Herzens. Erst wenn wir unsere Gefühle verstehen, sehen wir klar, wo unser Weg langgeht und wo uns emotionale Lähmung derzeit von unserem größtmöglichen Potenzial trennt.

7 Dinge werden spürbar, wenn wir uns für die Liebe entscheiden.

Wir werden gewahr, dass ...

... wir immer mit den richtigen Menschen am richtigen Ort sind.

... alles was geschieht, genau richtig ist.

... emotionale Schmerzen nur Hinweise der eigenen Wahrnehmung sind, überholtes Leid zu heilen und nicht gegen sich zu leben.

... alles um uns herum eine Aufforderung für Wachstum ist.

... wir merken, was nicht gesund für uns ist und was uns runterzieht.

... Respekt vor anderen wichtiger ist als recht haben zu müssen.

... alles jetzt stattfindet und es keinen Sinn macht, sich zu sorgen.

Bringen Sie Licht in Ihre Ängste, Träume, Vorstellungen ...

Sobald wir Aspekte von uns, die wir vorher nicht in unser Gewahrsein gelassen haben, annehmen und vollständig als uns zugehörig betrachten, als »meins« ansehen, geschehen zwei Dinge:

Erstens werden Höchstleistungen möglich, weil sich unser Gefühl für unser wahres Selbst weitet. Wir erkennen unsere Vollkommenheit, die unsere Stärken ebenso wertschätzt wie die Fehler, Misserfolge, Schuld- und Schamgefühle ...

Zweitens lassen Konflikte und Ängste nach, weil wir schwierige Menschen und unangenehme Situationen als das erkennen, was sie sind: eine Begegnung mit uns selbst.

Segensreiche Projekte werden möglich, sobald wir die volle Verantwortung für unsere eigenen psychologischen Projektionen übernehmen. Mühelose Erfolge entstehen, sobald wir unser Herz öffnen. Auch, oder gerade weil, wir uns damit verletzlich machen. Herzensweisheit steht uns jederzeit zur Verfügung: als Selbstliebe und Nächstenliebe. Jeden Tag, jede Stunde, jede Minute bestimmt die Offenheit unseres Herzens, was in unserem Leben stattfindet oder nicht.

Neulich sagte der Holzbau-Meister: »Hätte ich geahnt, dass meine eigene Engstirnigkeit zu der Missstimmung im Unternehmen geführt hat, hätte ich es nie so weit kommen lassen.«

Wie viele andere auch hatte sich Frank so sehr daran gewöhnt, sich auf das zu konzentrieren, was ihn an seinen Mitarbeitern störte. Dabei hatte er nicht gemerkt, wie gering seine Selbstliebe und wie groß der Widerstand gegen seinen eigenen Schatten geworden war.

»Verletzlichkeit macht stark«, hat die Sozialwissenschaftlerin Brené Brown mit ihren Forschungen an der Universität Houston/Texas herausgefunden. Verletzlichkeit ist ihrer Ansicht nach erst die Voraussetzung dafür, dass Liebe, Zugehörigkeit, Kreativität und Freude entstehen. Verletzlichkeit und Liebe sind möglich, sobald wir die Illusion der Trennung aufgeben und nicht länger denken: »Hier bin ich und da ist der andere«, sondern: »Hier bin ich und da ist mein Spiegel.«

*Alle Geschichten von Gut und Böse, von Bestrafung,
Schuld und Sühne entstammen letztlich einer einzigen großen
Illusion, der Illusion der Trennung.*
Daniel Ackermann

Wir haben die Wahl, welche Art von Beziehungen wir im Business leben wollen. Zwei Optionen stehen uns zur Verfügung. Welche wir wählen, hängt vollständig von uns selbst ab.

Ist das Herz geöffnet ...

- ... bestimmen Offenheit, Ehrlichkeit und Freiheit unsere Beziehung.
- ... übernehmen wir die Verantwortung für unsere Gefühle und Gedanken.
- ... nehmen wir negative Gefühle an und nehmen Verletzungen nicht persönlich.
- ... wissen wir um die Resonanz in uns.
- ... lassen wir uns vollständig auf unser Gegenüber ein.
- ... begegnen wir jedem mit Respekt, Wertschätzung und Offenheit.
- ... bejahen wir alle unsere Erfahrungen.
- ... können wir vergeben – uns und anderen.
- ... leben wir wertschätzende Begegnungen jeder Art.
- ... haben wir Verständnis für die Andersartigkeit eines jeden.

...wird Verbundenheit möglich

Ist das Herz verschlossen ...

... bestimmen mentale Kontrolle und emotionale Verschlossenheit unsere Beziehungen.

... nehmen wir Verletzungen und Verluste persönlich.

... sehen wir uns isoliert von anderen.

... versuchen wir, Beziehungen zu kontrollieren, zu manipulieren oder zu verändern.

... bestimmen Gefühle der Abhängigkeit unsere Beziehungen, ist entweder der andere von uns abhängig oder wir von ihm.

... haben wir das Bedürfnis, immer gut dazustehen, und nehmen uns in einigen Bereichen zurück (Schattenanteile werden größer).

... schützen wir uns, indem wir uns unangreifbar machen oder andere angreifen (Angriff ist die beste Verteidigung).

... bleibt Trennung bestehen

»Liebe im spirituellen Sinne ist gleichbedeutend mit Verbundenheit und ist damit der ursprüngliche Bewusstseinszustand aller Wesen, die im kosmischen Bewusstsein verbunden sind. Diese Liebe stellt keine Bedingungen und ist – jenseits unserer Wahrnehmungsfiler – immer vorhanden«, so beschreibt Jörg Starkmuth diese Liebe in seinem Buch *Die Entstehung der Realität*.

Tägliches Training & Transformation

Wir haben immer die Wahl, ob wir unsere aktuellen Erfahrungen abwertend oder wertschätzend betrachten, sie bekämpfen oder in Liebe bejahen. Wir haben die Freiheit zu wählen, ob wir auf der Bewusstseinssebene eines geschlossenen Herzens agieren oder ob wir auf Basis eines offenen Herzens handeln.

Sie sehen: Liebe im Business hat nichts mit einer »Weichspüler-Wirtschaft« zu tun, in der es weder Disziplin noch Diskurse oder Durchsetzungsvermögen gibt. Im Gegenteil. Diese Liebe hat viel mit unserer Bewusstheit über unsere Verbundenheit zu tun. Wenn wir aufhören, andere abzuwerten, und beginnen, jede Begegnung als Spielfeld für unsere Selbstentfaltung zu erkennen, können wir jederzeit empathisch, effektiv und effizient handeln. Verständnis, Wertschätzung und Dankbarkeit sind die Schlüssel dazu.

1. Gefühlstransformation

Wann immer Sie jemand »triggert«, »Ihre Knöpfe drückt« oder Ihre innere Stimme sagt: »Autsch, voll erwischt«, gehen Sie wie folgt vor:

1. Schritt: Seien Sie vollständig präsent

Kommen Sie mit allen Sinnen in die Gegenwart.

Werden Sie gewahr, was Sie gerade denken und fühlen.

»Was denke und fühle ich?«

»Wo fühle ich etwas?«

»Wie fühlt es sich an?« ...

2. Schritt: Aktivieren Sie Ihren Beobachter

Treten Sie innerlich zurück und beobachten Sie, was in Ihnen geschieht.

Nehmen Sie sich und Ihr Gegenüber vor Ihrem inneren Auge als eins wahr.

Erkennen Sie: »Der andere ist mein mögliches Selbst. Alles, was mich an ihm stört/fasziniert, ist auch in mir.«

Bemerken Sie, wie sich Ihr Blickwinkel verändert.

3. Schritt: Erkennen Sie Abkürzungs- oder Fluchtwege

Durchschauen Sie Ihre Zufluchtsorte. Jeder hat andere. Welches sind Ihre?

Überprüfen Sie: »Was würde ich normalerweise jetzt tun?«

Aggression oder Rückzug, Arbeit oder Lethargie, Essen oder Alkohol ...

Nehmen Sie Ihren ersten Impuls wahr und reagieren Sie nicht! Widerstehen Sie dem Impuls, sich abzulenken.

4. Schritt: Herztransformation

Halten Sie Ihren Fokus beobachtend auf Ihrem Gefühl.

Seien Sie bereit, es voll und ganz anzunehmen, es liebevoll zu umarmen.

Nehmen Sie wahr, wie die Intensität des Gefühls nachlässt.

Bleiben Sie dabei, bis Ruhe einkehrt.

Freuen Sie sich: Gebundenes Bewusstsein wurde befreit.

5. Schritt: Entscheiden Sie

Legen Sie eine Hand aufs Herz. Falls das in der Situation nicht angemessen erscheint, konzentrieren Sie sich einfach auf Ihr Herz.

Fragen Sie sich: »Gibt es aus Sicht meines Herzens etwas zu tun? Und falls ja, was würde die Liebe tun?«

Die Stimme des Herzens ist meist leise und lässt manchmal auf sich warten. Bleiben Sie aufmerksam und haben Sie Geduld mit sich. Sich auf das Herz zu konzentrieren hilft, Situationen zu entspannen.

Was würde die Liebe tun?

Diese Frage bringt in der Regel andere Antworten als das übliche Reiz-Reaktionsmuster. Es braucht Liebe, um der Angst in uns zu widerstehen. Gleichzeitig ermöglicht die Liebe, dass wir eine enorme Menge Bewusstseinskapi tal zurückgewinnen. Wenn das kein Grund zur Freude ist. Lieben Sie sich selbst und Ihr Gegenüber!

Fazit: Konzentrierte Selbstbeobachtung ermöglicht, Strudel und Stromschnellen im Zusammensein mit anderen zu erkennen. Je mehr wir Zeuge/Beobachter unseres eigenen Denkens werden, umso mehr verändert das unser Gefühl für das WIR.

2. Schattenintegration

Diese Übung ermöglicht, Projektionen zu erkennen und Schattenmuster zu entschärfen. Sie wissen doch: Alles, was wir kennen, hat keine Macht über uns. Alles, was im Verborgenen lebt, macht Angst. Je mehr Licht Sie in Ihr Leben bringen, desto entspannter können Sie sich auf Beziehungen und Begegnungen mit anderen einlassen.

Schreiben Sie die Namen aller Personen auf, die starke Gefühle in Ihnen wachrufen (Ablehnung und Anziehung), zum Beispiel:

Ich kann ... (Peter) nicht leiden, weil ... (der so ein Spießer) ist.

Ich finde ... (Petra) großartig, weil ... (die so professionell) ist.

Finden Sie heraus, welche Aspekte es sind, die Sie anziehen oder abstoßen. Tun Sie einfach einmal so, als hätten Sie alle diese Charakterzüge, beispielsweise Kleingeistigkeit oder Großzügigkeit, Egoismus oder Selbstaufgabe, Präsenz oder Schüchternheit ...

Wie fühlt sich das an? Schließen Sie die Augen und legen Sie eine Hand auf Ihr Herz!

1. Dunklen Schatten integrieren:

»Ich bin genauso ... (ein Spießer) wie ... (Peter), ich habe es mir bisher nur nicht eingestanden.

Ich danke ... (Peter), dass ... (er) mir das gespiegelt hat.«

Fühlen Sie, was sich alles in Ihnen entspannt.

2. Goldenen Schatten integrieren:

»Ich bin genauso ... (professionell) wie ... (Petra), ich habe es mir bisher nur nicht eingestanden.

Ich danke ... (Petra), dass ... (sie) mir das gespiegelt hat.«

Fühlen Sie, was sich alles in Ihnen entspannt.

*Nur in der Liebe sind Einheit und Zweiheit
nicht im Widerstreit.*

Novalis

3. Würdigung und Wertschätzung

Als Selbstständige und Unternehmer haben wir im Laufe der Zeit viele prägende Erfahrungen gesammelt. Vor allem einschneidende Erfahrungen hinterlassen Spuren in unserem Quantenfeld. Wollen wir uns davon lösen und wieder frei sein für neue Erfahrungen, helfen Würdigung und Wertschätzung.

Alles, was im Universum vorhanden ist, wünscht unsere Akzeptanz und Wertschätzung. Alles, was JETZT ist, hat eine Vergangenheit und wünscht Beachtung.

Prüfen Sie: Wie sehr würdige und wertschätze ich ...
... die Andersartigkeit meiner Mitmenschen: Kunden, Mitarbeiter ...?
... Vorreiter und Ideengeber meines heutigen Geschäftsmodells?
... ehemalige und jetzige Geschäftspartner?
... Erfolge der Vergangenheit und Gegenwart?
... eigene Erfahrungen und Fehlschläge?
... ehemalige Mitarbeiter?
... was ich bekomme?
... was ich geben darf?
... [...]

Charlie Chaplin offenbarte am 16. April 1959 – an seinem 70. Geburtstag –, wie sich sein Leben änderte, als er begann sich selbst zu lieben:

*Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich,
dass mich mein Denken armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.
Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen,
Konflikten und Problemen mit uns selbst und anderen fürchten,
denn sogar Sterne knallen manchmal aufeinander und es entstehen
neue Welten. Heute weiß ich: DAS IST DAS LEBEN!*

Zusammenfassung

4. Erfolgsprinzip: Liebe

*In der Liebe zum Ganzen
tritt das Individuelle in Erscheinung.
Krishnamurti*

1. Das Erfolgsprinzip der Liebe steht für Selbstliebe, Nächstenliebe und bedingungslose Liebe.
2. Liebe im spirituellen Sinne ist gleichbedeutend mit Verbundenheit und damit der ursprüngliche Bewusstseinszustand aller Wesen.
3. Auf Quantenebene stehen uns alle menschlichen Charaktereigenschaften zur Verfügung. Je mehr wir diese in uns integrieren, desto echter sind wir.
4. Beziehungsprobleme lösen sich immer dann, wenn wir erkennen, welche Eigenschaften wir bisher an uns selbst abgelehnt haben, und diese liebevoll integrieren.
5. Liebe wertet den auf, der liebt, und wertet den auf, der geliebt wird. Deshalb ist sie das größte Geschenk an die Welt.
6. Wo bedingungslose Liebe wächst, da wächst Bewusstheit: Demut, Reife, Vertrauen, Ehrlichkeit und Authentizität nehmen zu.

»Was war für mich in diesem Kapitel besonders wichtig?«