

## Die Kraft der Sprache

Bevor ich über die Kraft von Überzeugung oder Glauben spreche, möchte ich dich einladen nichts zu glauben, was du hier oder wo anders liest oder hörst. Ich für mich finde es hilfreich, die Informationen die ich erhalte, als Hypothese zu betrachten. Und wenn so etwas wie Resonanz in mir entsteht, bleibe ich meist dran und schaue, wie sich die Sache in mein Leben integrieren lässt.

### Inhalt

- Jahre der Selbsterforschung
- Worte tragen nicht nur Informationen, sondern auch kreierende Energien mit sich.
- Ärger
- Beziehungen
- Anziehung oder Attraktion
- Abneigung oder auch Ablehnung
- Aufmerksamkeit auch ein spannendes Wort
- Glauben – im Englischen Belief
- Glaubenssysteme / Ängste
- Langeweile
- Bewusst-Sein – Bewusst-heit - Aufmerksam sein
- Was können wir zur Entfaltung unseres persönlichen und kollektiven Potentials beitragen?
- Wir können nicht wirklich ein starkes Ja zum **Leben finden, wenn wir das „nein sagen“** noch nicht gelernt haben.
- „Ich kann nicht“
- Erwartungen und Projektionen
- Projektion
- Gesetz der Projektion
- Zitat Johann Wolfgang von Goethe

## Bewusstsein = Energie



Inspiziert durch Jahre der Selbsterforschung – (eines meiner liebsten Projekte), inspiriert durch Lehrer und Freunde und durch das Leben selbst fand ich heraus, dass wir Menschen – jedenfalls ca. 97 % davon, nicht wirklich frei sind in unseren Entscheidungen und in unseren Erfahrungen. Wir leben ein konditioniertes, ja ferngesteuertes Leben.

Ich fand für mich und in meiner Arbeit mit Menschen heraus wie aufregend es ist, wenn ich mir der Qualität meiner Sprache, Gedanken und Handlungen bewusst bin.

Ich fand heraus wie wir eine Sprache der Beschwerde und des Jammerns kultivieren.

Zynismus und Unverantwortlichkeiten gehören fast zum „Guten Ton“.

Ich fand für mich heraus:

Worte tragen nicht nur Informationen, sondern auch kreierende (schöpferische) Energien mit sich.

Übrigens nicht nur gesprochene Worte – ich meine damit auch unseren ständigen inneren Dialog. Und so erschafft jeder einzelne sich ein persönliches und kollektives Universum, das leider meist nicht von Freude und Lebenslust geprägt ist.

Wir benutzen Worte oft automatisch und sind uns nicht wirklich bewusst, dass diese Worte unsere Realität mitentscheiden.

Viele Worte die ich früher benutzt habe, weil ich gedacht habe, sie sind angemessen, finde ich heute im höchsten Grade behindernd oder zumindest unangemessen.

Für die Qualität unserer Beziehungen ist es oft hilfreich innerhalb der Kommunikationspartner die Bedeutungen der Worte zu definieren – so kann ein tieferer Kontakt und eine größere Offenheit entstehen.

## Ärger

Mir wurde zum Beispiel beigebracht, (besser heißt es – habe ich mir beigebringen lassen) dass man nicht ärgerlich oder wütend sein sollte.

Heute sehe ich in einem selbstverantwortlichen Ärger **einen Ruf, ein „Aufmerksam machen“** meiner Seele, dass gerade etwas in meinem Leben nicht zu meinem eigentlichen Plan passt.

Dabei hilft es nicht, den Ärger zu verdrängen. Das Gegenteil ist wahr.

**Also wie „ärgerlich“ ist deine Seele, wie viel Lust hast du eine ganz neue Eben der Lebensqualität zu entwickeln?**

Wo bleibt die Kultur des Ärgers?

Seltene Worte aus dem Mund eines spirituellen Menschen - oder?

Bist du nicht auch ärgerlich über das, was gerade in der Finanzwelt geschieht oder geschah?

Und wo ist mein Anteil in diesem Geschehen?

Wo lebe ich so unwahrhaftig, unethisch?

Wo sind all die Menschen, die das so nicht wollen, sondern eine neue Version leben möchten?

Anhänglich sein – abhängig anhänglich sein: Eine Sache die wir gelernt haben, buchstäblich mit der Mutterbrust. Als Kinder war das ein überlebenswichtiges Moment in unserem Verhaltensmuster.

Wie schwierig ist es jetzt als Erwachsene dieses Muster zu durchbrechen!

Die Werbefachleute nutzen diese Konditionierungen geschickt aus. Was brauchen wir scheinbar nicht alles – woran müssen wir hängen, damit wir endlich glücklich sind!

## Beziehungen

Auch unser verklärter Blick auf Beziehungen, vor **allen Dingen die „romantische Beziehung“** zeugt davon.

**Dieses „Anhänglich-Sein“ bringt uns weg von unserer ur-eigenen Kraft, Freude Inspiration und Lebenslust.** Wir müssen ständig Kompromisse machen, um den anderen nicht zu verlieren, der uns ja geben soll, was wir (anscheinend) nicht haben –. Es gibt viele Formen der Mutterbrust!

## Anziehung oder Attraktion

Ein weiteres spannendes Wort ist das Wort Anziehung oder Attraktion. Ich habe herausgefunden, dass dies ein Aspekt unsere Intuition ist, um uns dort hin zu führen, wo wir gerade für uns wichtige Erfahrungen machen können. Interessanterweise fehlt uns oft der Mut diesen Weg zu wählen.

## Abneigung oder auch Ablehnung

Statt dessen wählen wir den Weg der Abneigung **oder auch Ablehnung, übrigens ein Weg** der Angst. Dabei ist oft in dem Moment des Widerstandes oder der Abneigung ganz viel hilfreiches Potential verborgen. Wir entscheiden: das will ich nicht und bleiben in diesem Stadium für längere Zeit hängen. Aufmerksamkeit erschafft eben doch!

Aufmerksamkeit auch ein spannendes Wort.

Wie viel Aufmerksamkeit geht mir verloren **durch die „Ablenkungen“ des modernen Lebens.** In den letzten Tagen hatte ich viel Aufmerksamkeitspartikel in die Einrichtung dieses Computers gegeben, auf dem ich gerade diesen Text schreibe. Da war kaum Raum mehr für kreative Prozesse wie diesen hier. Also wo richten wir unsere Aufmerksamkeit hin? Gibt es da überhaupt noch freie Aufmerksamkeitspotentiale? Oder sind wir absorbiert von unserem täglichen (automatischem) Leben?

Nun, das sind jetzt erst wenige Begriffe und wir sind noch bei dem Buchstaben A. Wir könnten ein Wörterbuch schreiben mit den Worten, die unser Leben beeinflussen.

Im Moment ist es so, dass ich diese Forschungen in den Gruppen oder Einzelberatungen betreibe. Die Ergebnisse dieser Erforschung sind oft verwunderlich, belustigend – manchmal erschreckend – in der Regel heilend.

Doch wenn wir schließlich die Wahrheit erkennen, dass diese so genannte persönliche Konstruktion der Welt, in der Hauptsache auf Glaubenssystemen beruht und wenn ich genügend **„göttlichen Zorn“ oder auch „nur“ Lust etwas „Neues“** zu erfahren entwickle, öffnet sich in der Regel eine Tür der Möglichkeiten.

Dann braucht es noch den Mut, dieses Neue zu leben, zu denken, zu sprechen oder auch - selbstverantwortlich zu praktizieren.

Glauben – im Englischen Belief:

In den Jahren in denen ich mit Menschen auf der körperlichen, emotionalen, energetischen und mentalen Ebene arbeiten durfte, fand ich bald heraus, dass das menschliche System eine starke Fähigkeit zur Selbstheilung hat.

Ich fand heraus, dass diese Selbstheilungskräfte jedoch oft blockiert sind durch einengende Überzeugungen, Glaubenssätze.

Eine kleine Übung: Betrachte für einige Minuten deine Überzeugungen zum Thema Alter. Wie kannst du dich mit 80 Jahren visionieren? Hast du schon mal erlebt wie inspirierend und begeistert jung gebliebene 70, 80, 90ig jährige Menschen sein können. Und hier spreche ich nicht von einem Jugendwahn.

Was macht diese Menschen so lebendig? In der Regel eine riesige Lust und Neugierde auf das Leben und seinen Evolutionen.

Also unsere Überzeugungen, Glaubenssysteme oder auch innere Haltung beeinflussen unsere Gesundheit und sonstige Annehmlichkeiten.

Glaubenssysteme / Ängste

Die meisten Menschen haben eine Kollektion von fixen „Plätzen“ (Glaubenssysteme / Ängste) Und alles in deren Leben arrangiert sich um diese Kollektion von unbeweglichen „Plätzen“.

Die Summe der fixierten Plätze ist die Basis dafür, wie die Person die vierdimensionale Realität erfährt. Sie bilden eine Art Matrix oder auch Backform für die subjektive Erfahrung.

Ich habe erfahren, dass es für mich oft erstaunlich einfach ist, Menschen dabei zu helfen, diese beengenden, unglücklich oder krankmachenden Glaubenssätze zu erkennen und zu transformieren. Resultate sind meist eine Balancierung und Entspannung der jeweiligen Lebensumstände. -----

Langeweile –

Langeweile ist für mich eine Erfahrung, die wir machen, wenn wir nicht in Kontakt mit unserem Ärger sind. Erinnerung dich, Ärger ist meist

das Gefühl das aufkommt, wenn du nicht in Verbindung mit deiner inneren Wahrheit stehst.

Wann immer du gelangweilt bist, werde dir darüber bewusst, was du gerade tust und ob du es wirklich tun möchtest, oder ob du dich gerade darüber ärgerst.

Ich finde es gesünder, den Ärger zu erlauben und herauszufinden über was ich ärgerlich bin.

Um dann die Kraft des Ärgers zu nutzen, die „**Situation**“, wenn möglich, zu ändern. Statt Zeit damit zu verschwenden, nicht präsent zu sein (mit dem Ärger) und mich gelangweilt zu fühlen.

Bewusst-Sein – Bewusst-heit -  
Aufmerksam-Sein

Bewusstsein ist der Schlüssel. Meistens ist es für mich so: Egal ob es eine Frage, eine Krankheit oder sonst ein Problem ist – die Antwort ist Bewusstsein – oder auch Präsenz.

**Um dieses „Konzept“ zu verdeutlichen:** Ich habe gelernt, dass Bewusstheit bedeutet aufmerksam zu sein.

Also präsent im Körper, in meiner Welt zu Hause zu sein. Das ist das Gegenteil von „**Kopfig**“ sein. Es ist eine tägliche, fortwährende Praxis. Manche spirituellen Lehrer bezeichnen das schon als Meditation. Diese „**Meditation**“ schließt die Fähigkeit zur Konzentration und zum Fühlen ein.

- Kannst du sehen, wie „gefährdet“ diese Fähigkeiten und Potentiale in unserem schnelllebigen Informationszeitalter und in deinem Leben sind?
- Kannst du erkennen wie kraftvoll dich die Fähigkeiten machen präsent und aufmerksam zu SEIN ?
- Es braucht uns ganz Hier, um nicht von der äußeren Welt konsumiert zu werden und diese Fähigkeiten zu verlieren!

Was können wir zur Entfaltung unseres persönlichen und kollektiven Potentials beitragen?

Ja, manchmal fühlt es sich nicht angenehm an, sich selbst auf die Schliche zu kommen. Und doch ist das der unausweichliche Schritt in ein selbstentschiedenes, kreatives und glückliches Leben.

Viele Menschen halten an ihren alten gewohnten Grenzen fest und unterstützen so das Unbewusste und die alten Konditionierungen.

Auch wenn ich mich wiederhole: die Fähigkeit zu fühlen (Alles was ist) und vorurteilsfrei Erfahrungen zu machen, ist eine der Sinngewinnungen für unser Leben.

Nur so entgehen wir der Falle von Sinnlosigkeit, Erschöpfung und dem ungelebtem Leben, das viele Menschen noch auf dem Sterbebett einholt.

**Das Leben ist nicht berechenbar, „sicher“ und kontrollierbar.**

Und doch gibt es auch Situationen oder Lebens-, Entwicklungsphasen in denen es geradezu heilend ist zu lernen, Grenzen zu setzen und Nein sagen zu können.

Zum Beispiel für Menschen, die in ihrer Kindheit Formen des Missbrauchs erlebt haben, ist diese Praxis hilfreich. So erschaffen sie sich ein starkes Gefühl ihres Selbstes, das Erschaffen der starken Grenzen kann Ihnen helfen, Selbstsicherheit zu erlangen.

Wir können nicht wirklich ein starkes Ja zum **Leben finden, wenn wir das „Nein sagen“** noch nicht gelernt haben.

Und wieder, um uns verbunden, lebendig, glücklich und kraftvoll zu erleben, braucht es ein volles JA zu dem was gerade jetzt in unserem ganz persönlichen Universum geschieht.

Wachsein für die Konditionierungen (Erziehung, Ideen, Glaubenssystem) der Vergangenheit hilft ebenso. So können wir erst wählen, dass unsere Vergangenheit nicht unsere Gegenwart diktiert.

Und wir können bewusst im Jetzt eine Wahl treffen.

Da taucht in meinem Bewusstsein der Begriff: **„Ich kann nicht“** auf.

Immer wieder höre ich das, gerade von Menschen denen es gar nicht gut geht. Doch ich sehe in den seltensten Fällen, dass das die Wahrheit ist.

**Was ehrlicher wäre zu sagen, „Ich will das nicht tun, fühlen oder so sein“.**

**Schon das Denken und Sagen „Ich kann nicht“ erschafft eine Realität in der es unmöglich ist.**

**Der Ausdruck „Ich will nicht“ erschafft eine Möglichkeit zu schauen, welche Gründe dich davon abhalten es zu tun und zu schauen ob diese Wahl im Jetzt noch angemessen ist.**

Erwartungen und Projektionen

Erwartung im eigentlichen Sinn (=Zuversicht) ist eine Antriebsfeder für unser Tun und Handeln.

Projektion ist wesentlicher Bestandteil unseres gewohnheitsmäßigen Lebens.

Das Erwartete ist per Definition das, was im Moment noch nicht in Erscheinung getreten ist. In wie weit das Erwartete tatsächlich eintritt, also manifestierbar ist, unterliegt gewissen Faktoren. Ein Schöpfungsprinzip lautet: Es kann nur das in Erscheinung treten, was potentiell vorhanden ist, potentiell existiert. Also das was wir für möglich halten oder was wir für uns verwirklicht fühlen können.

Das, was potentiell nicht vorhanden ist, kann sich nicht manifestieren. Die Erwartung in Form von Zuversicht, die Gewissheit und das Fühlen, dass etwas Bestimmtes geschieht, entspricht weitgehend diesem Schöpfungsprinzip.

Ich weiß und fühle, dass es da ist, so kann es werden.

Ein Beispiel: Wenn ich Fülle haben will, weil ich im Mangel bin, so kann ich nicht in die Fülle kommen, weil der Mangel der stiftende Gedanke ist.

Bin ich im Mangel, dann bin ich im Mangel-Sein und aus diesem Sein erschaffe ich neuen Mangel.

Wenn ich aus dem Mangel in die Fülle möchte, so sollte ich die Fülle erst in mir fühlen, um daraus weitere Fülle zu erschaffen.

Menschen wundern sich immer wieder, dass das, was sie sich wünschen (=erwarten), nicht eintritt.

Es kann nur das eintreten, was wir sind.

Wer etwas erreichen will, darf sich tief in diesen Umdenkungsprozesse begeben. Wir erfahren das, was wir sind.

**"Etwas zu erwarten drängt dieses Etwas von Dir weg"** (Neale D. Walsch)

Erwartungen sind meist unbewusster Natur. (Siehe oben)

## Projektion

Ich habe erkannt, dass das Außen ein Spiegel meines Inneren ist.

"Projektion" bedeutet, einen bestimmten geistigen Inhalt nach Außen zu stellen.

Da wir uns meist als getrennt vom Außen erfahren, bzw. das Außen als getrennt von uns, sind **wir uns dieser „Magie“ nicht bewusst.**

Doch ist die Illusion des Abgetrenntseins nützlich, denn ohne diese Abtrennung (Dualität) ist es unmöglich, Inhalte in Erfahrung zu bringen. Erfahren bedeutet, dass etwas ins Außen gestellt wird (Projektion), um erlebt (=erfahren) werden zu können. Es ist ein Prozess des Lebens. Was uns Schwierigkeiten bereitet ist das Paradox dieses Themas: Einerseits erscheint die Projektion als reales Erlebnis und andererseits ist sie illusorisch. Sie ist beides; je nachdem aus welcher Richtung man sie betrachtet.

## Gesetz der Projektion:

Jedes Problem was du mit einem anderen hast, ist dein eigenes Problem. Du kannst nicht wissen, wie eine andere Person fühlt oder wie sie ist. Alles, was du in einem anderen siehst, ist eine Projektion eines Aspekts deiner selbst.

Jede Erscheinung im Außen ist nichts anders, als eine Reflexion von uns selbst, von dem, was oft in unserem tiefsten Inneren vergraben ist. Wenn wir beginnen, dieses Bewusstsein in unseren Alltag, unsere Beziehungen zu tragen, hören wir auf, den Partner, die Welt zu bekämpfen oder sie verändern zu wollen.

Wir erkennen das, was wir im anderen bewundern oder verachten, lieben oder hassen, als Spiegel für unsere Einstellung zu uns selbst.

Wir können dann Verantwortung für unsere Gefühle übernehmen und geben nicht mehr länger Menschen oder Umständen die Verantwortung für unser Unglück.

Erwartungen und Projektionen geschehen gerne im zwischenmenschlichen Bereich. Kaum jemand ist frei davon. Umso näher sich Menschen sind, desto größer können Erwartungen und Projektionen werden.

Oftmals ist das, was sich in **„Beziehungen“** entwickelt keine Liebe mehr, sondern das Resultat von unbewussten Erwartungen, emotionalen Anhaftung usw. Eine solche Situation bedeutet Abhängigkeit, Manipulation, Besitznahme, Gefangensein. Es ist die Fahrkarte zu unglücklich erlebten Beziehungen.

So ist auch hier Bewusstheit hilfreich. Zum **Beispiel ein Austausch der „Beziehungsteilnehmer“ über ihre Erwartungen und Wünsche.**

Ich habe herausgefunden, dass Bewusstheit oder auch Präsenz für den Moment, für das JETZT ein sehr hilfreiches Werkzeug dafür ist.

So können wir erst wählen, was uns JETZT Freude bereitet oder was oder wem wir keine Energie / Aufmerksamkeit mehr geben wollen.

Doch viele Menschen nutzen ihre unbewussten oder auch bewussten Grenzen, um nicht fühlen zu brauchen, was JETZT ist.

Der Nutzen: **Sie brauchen die Intensität der Erfahrung nicht fühlen.**

Der Schaden: Sie schneiden sich so vom Leben und ihrer Intuition ab.

Zitat Johann Wolfgang von Goethe:

.....**Über Entschlusskraft und Schöpfung** gibt es eine grundlegende Wahrheit: Die Unkenntnis davon zerstört unzählige Ideen und großartige Pläne.

Im Gegensatz dazu hält die göttliche Vorsehung Einzug in dem Moment, da jemand sich endgültig verpflichtet.

Alle möglichen Dinge ereignen sich, um diesem zu helfen, Dinge, die sich sonst nie ereignet hätten.

Ein ganzer Strom von Ereignissen ergibt sich aus der Entscheidung.

Sie ruft für jenen, der die Entscheidung getroffen hat, alle möglichen Vorkommnisse und Zusammenkünfte und stoffliche Hilfe hervor, von der kein Mensch sich hätte träumen lassen, dass sie auf diese Weise eintreffen würden.

Was immer Du tun kannst, oder wovon Du träumst, Du könntest es tun:

BEGINNE DAMIT - Kühnheit trägt Genius, Macht und Zauber in sich. BEGINNE ES JETZT.....



Michael Fuß  
Personal Coach  
Fon: 06074-3709121  
Funk: 0151-23276714  
Fax: 0911-30844-86195  
entspannen@michael-fuss.de  
www.michael-fuss.de



Seligenstädterstr. 62  
63322 Rödermark - Ober Roden