



*Am Ende  
bleibt das Lachen*

**Das Handbuch  
EnergieCoaching & Heilung**

**Die Essenz**

**Von Michael Fuß**

# *Am Ende bleibt das Lachen*

## *Das Handbuch - EnergieCoaching & Heilung - Die Essenz*

EnergieCoaching & Heilung .....	5
Jeder Mensch möchte Glück erfahren und frei sein von Leid.....	6
Eine kurze Zen Geschichte: .....	7
Freude und Begeisterung statt Burnout und Depression.....	9
Die Zeit Deines Durchbruchs und Ausdehnung.....	13
Über Stress .....	15
Wir brauchen Bewusstheit, um ohne Burn Out auszukommen .....	15
Macht Bewusstseinsarbeit wirklich Sinn? .....	18
Manchmal sind die einfachen Dinge die besten. ....	19
WIE SELBSTVERANTWORTLICH BIST DU? .....	19
Wenn wir uns geistig weiter entwickeln, können wir mit Stressoren neuartig umgehen. ....	20
EINE TÄGLICHE PRAXIS (ÜBUNG) VERÄNDERT DEINE WIRKLICHKEIT ...	21
DEN MUT HABEN, ES NEU UND ANDERS ZU MACHEN .....	21
Werkzeuge einer erwachten Lebenskultur .....	22
Die Hirnforschung entdeckt, was die alten Weisen schon lange wissen: ...	22
Mangel an gesunderhaltenden Gefühlen beheben .....	23
Einüben neuer Denk- , Fühl- und Verhaltensmuster.....	23
Die Kraft der Gefühle.....	24
Das ist also die Botschaft zum Gesundbleiben: .....	24
Was kann helfen im Schmerzprozess? .....	25
Was können wir JETZT tun um diese Selbstheilungskräfte zu aktivieren? .	25
Was gibt uns Halt in stürmischen Zeiten .....	26

Was wir tun können?.....	26
Wir sind von diesem Raum-Zeitgefüge aufgefordert, einen Paradigma Wechsel in unserer Selbstdefinition vorzunehmen. ....	27
Welche tiefere Bedeutung hat die aktuelle Krise oder auch Transformation für Gruppen, Organisationen und Unternehmen? .....	27
Veränderungsprozesse fordern Führungskräfte immer wieder heraus. ....	29
Was kann/könnte sich durch das Aufspüren eines neuen Bewusstseins verbessern?.....	29
Teambildung .....	29
Wie stellt sich denn nun das Aufspüren des neuen Miteinanders da? .....	30
Lebenskonzepte und ihre Möglichkeiten .....	30
Der Nutzen.....	31
Grundbedürfnisse sind unter anderem: .....	31
Möglichkeiten einer Mediation können sein: .....	31
Inspirieren statt motivieren .....	32
Die Seele berühren.....	33
Zieh der Angst den Zahn.....	37
Zehn erfolgreiche Strategien können Dir helfen, Angst mutig und selbstbewusst in den Griff zu bekommen. ....	38
Deine Welt ist ein Spiegel für Dich .....	40
Die Kraft der Sprache .....	46
Ärger .....	47
Wo bleibt die Kultur des Ärgers? .....	47
Anhänglich sein – abhängig anhänglich sein.....	47
Beziehungen.....	48
Anziehung oder Attraktion.....	48
Abneigung oder auch Ablehnung .....	48
Aufmerksamkeit auch ein spannendes Wort. ....	48
Glauben – im Englischen Belief: .....	49
Glaubenssysteme / Ängste .....	49

Langeweile – .....	50
Bewusst-Sein – Bewusstheit - Aufmerksam-Sein .....	50
Was können wir zur Entfaltung unseres persönlichen und kollektiven Potentials beitragen? .....	51
Das Leben ist nicht berechenbar, „sicher“ und kontrollierbar. ....	51
Erwartungen und Projektionen.....	52
Ich weiß und fühle, dass es da ist, so kann es werden.....	52
Projektion .....	53
Erwartungen und Projektionen.....	53
Die Effektivität der Energiearbeit.....	54
Von der Einfachheit und dem Wandel durch Meditation .....	56
Über Glück und Widerstand.....	62
Erschöpft vom Widerstand leisten?.....	63
Vom Widerstand leisten .....	64
Der Shift .....	65
Der Übergang .....	66
Erdung.....	67
Der Oktaeder.....	68
Grenzen des Wachstums.....	69
Was gibt uns Halt in diesen stürmischen Zeiten des Wandels? .....	71
Was wird uns helfen unsere Ängste vor dem Fremden oder der Veränderung zu transformieren?.....	71
Vom Integralen Bewusstsein zur integralen Gesundheit. (Integral wie integrieren) .....	72
In welcher interessanter Zeit wir doch leben! .....	73
Ein anderer Blickwinkel auf unseren Verstand.....	74
Die Welt ist im Wandel – wir können es täglich sehen. ....	75
Ein praktische Methode deine Körper zu unterstützen.....	75
Wir Menschen haben eine großartige Begabung: <b>Fehler!</b>	<b>Textmarke</b>
<b>nicht definiert.</b>	

Das „innere Licht“ (Biophotonen) hält den Mensch, das Leben in Gang!...77	77
Ein Dialog zwischen mir und Paul Lowe: .....	77
Leben ist auch Evolution, .....	78
Die Liebe wählen .....	79
Welchen Nutzen können wir aus dem gegenwärtigen Prozess ziehen?.....	81
Welches Bedürfnis will jeder Menschen gleichermaßen erfüllt haben?.....	82
Was ist wahre Beziehung?.....	85
Staunst Du nicht auch über die Rasanz der Ereignisse auf dem Planeten?85	85
Wie Mensch leicht und "einfach" aus der unbewussten Opferhaltung in seine ureigene schöpferische Kraft kommen kann. ....	86
Jetzt möchte ich Dir meine echte Wertschätzung aussprechen.....	88
"Konsequentes Leben" .....	88
Wellen rollen heran .....	91
Du möchtest evektives „Handwerkszeug“ für den Paradigmenwechsel? ...	92
Du bist Schöpfer Deines Erlebens.....	94
Energie-Eier platzen lassen.....	94
Liebe ist die Antwort.....	97
Die Kommunikation mit dem Göttlichen beginnt,.....	101
Hin und wieder werde ich gefragt, was für mich der Sinn des Lebens ist? .....	102
Living in a material world .....	102

## EnergieCoaching & Heilung

Nicht nur die alten Weisen, auch die modernen Quantenphysiker stellen fest: Unsere Aufmerksamkeit beeinflusst Energien, Emotionen, Gesundheit und Ereignisse in unserem Leben. Meine Erkenntnis: Energie,

Bewusstheit und Aufmerksamkeit sind die wahren Ursachen des Lebens in seinen vielfältigsten Formen.

Diese Gesetzmäßigkeit beinhaltet, wie alles auf unserem schönen Planeten, mindestens zwei Möglichkeiten. Wir können schöpferisch, kreativ unsere individuelle und kollektive Welt mit einem angenehmen Lebensumfeld ausstatten. Oder unser Bodymindsystem (Körper/Verstand) sammelt, wie bei die meisten Menschen im Laufe der Zeit unbewusst, behindernde Konditionierungen, bzw. energetische Traumata – Z.B. durch seelische Verletzungen oder eine gefühlsmäßig stark belastende Situation. Wenn diese nicht angemessen verarbeitet werden, werden sie ins Unterbewusste verdrängt. Daraus entstehen so genannte somatische Anker. Sie legen sich im Körper, im Energiefeld und / oder in der Psyche ab.

Doch gerade in "herausfordernden Zeiten" lösen diese "Anker" oder auch Triggerpunkte somatische Krankheiten, Ängste, Depression, Müdigkeit, Unsicherheiten und Versagen aus. In diesem Buch möchte ich darüber reflektieren, auf welche einfache Weise wir diese behindernden Blockaden wieder auflösen oder erst gar nicht entstehen lassen.

- Du möchtest frei sein von sabotierenden Projektionen und alten Konditionierungen?
- Du möchtest wahres Glück erfahren, ungestört durch äußere Umstände?
- Dann kann diese Schrift ein hilfreicher Begleiter für Dich sein.

Es gibt effektive Möglichkeit sich von automatischen Impulsen und Reaktionen auf alltägliche Herausforderungen zu befreien. Wir können dann mit neuem Mut und Selbstvertrauen, Veränderungen zulassen. Automatismen werden durch kreative, spontane Menschlichkeit ersetzt.

## **Jeder Mensch möchte Glück erfahren und frei sein von Leid**

Manchmal bin ich aber überrascht, wie Mensch mit sich selbst und anderen umgeht. Leben wir doch in einer Zeit, brillant und reich an Möglichkeiten, voller Weisheit und Mitgefühl, angefüllt mit technologischem,

wissenschaftlichem und spirituellem Fortschritt. Die „Geschenke“ häufen sich vor unserer Haustür, einige Menschen haben sie schon hereingetragen. Doch verhalten sich viele Menschen noch immer im archaischen Modus des Fressens und gefressen Werdens; der Konkurrenz und des Überlebens.

Die Frage, die ich an mich selbst stelle, lautet: Wie erreiche ich so viele Menschen wie möglich, um Ihnen von diesem riesigen, ungenutzten Potential zu berichten, das ihnen zur Verfügung stünde, würden sie es annehmen und danach handeln. Ja, das Wissen und die Mittel liegen wie Muscheln am Strand vor Deinen Füßen.

Meine Einladung: Wenn Du Dich liebst, wenn Du Deine Welt liebst, nimm Dir Zeit, diese Mittel anzuwenden.

### **Eine kurze Zen Geschichte:**

Zwei Mönche waren unterwegs von einem Kloster zu einem anderen. Nach einiger Zeit kamen sie zu einem Fluss. Dort begegneten sie einer jungen Frau, die wie sie an das andere Ufer gelangen musste. Die junge Frau zögerte jedoch, das Wasser zu betreten, denn sie trug ein sehr schönes Kleid und wollte nicht, dass es nass wurde.

Da sagte der eine Mönch zu ihr: "Wenn Sie wollen, kann ich Ihnen helfen, über den Fluss zu kommen." Sie war angenehm überrascht und nahm das Angebot an. Da nahm der Mönch die junge Frau in die Arme, trug sie über den Fluss und stellte sie am anderen Ufer wieder ab. Sie bedankte sich und die beiden Mönche setzten ihren Weg fort.

Nach einem langen Marsch in Schweigen, als sie fast im Kloster angekommen waren, sagte der eine Mönch zum anderen: "Du hast die Frau über den Fluss getragen, aber du weißt doch, dass wir als Mönche das Gelübde abgelegt haben, nie eine Frau zu berühren."

Da antwortete der andere Mönch: "Ich habe die Frau nur über den Fluss getragen, aber du hast sie bis hierher getragen."

Und so tragen wir unsere Gedanken und längst vergangenen Momente noch immer mit uns herum. Tag für Tag wird der Rucksack belastender, bis unser Geist erschöpft und der Körper gebeugt ist.

Kennst Du in Deinem Leben belastende Erfahrungen, die sich immer wieder wiederholen. Da steht meist ein inneres Muster (unbewusste Glaubenssätze, bzw. Gewohnheiten) dahinter, die Du noch immer mit dir herumträgst.

- Du möchtest Glück erfahren?
- Du möchtest geistig und körperlich gesund sein?
- Dann lass nicht mehr zu, dass der Alltag Dich konsumiert und Dich zum Opfer der Umstände macht.

Vor Dir liegt eine weite Welt der Ekstase, des Erfülltseins, der Freiheit und des inneren Friedens. Ich gehe davon aus, Du möchtest diese weite Welt erfahren. Dann ist hilfreich:

- Erkläre Dich bereit, diese Welt der Möglichkeiten anzunehmen und für Dich zu nutzen.
- Erkläre Dich bereit, alles zu tun, was nötig ist, um aus dem Kreislauf der Müdigkeit, Angst, Wiederholung und Lustlosigkeit auszusteigen.

Oder fühle hin, was Dich daran hindert:

Deinen Traum zu leben.

Dein Bestes zu empfangen.

Aktiv zu werden.

Werde Dir darüber bewusst:

Was Dich beeinflusst.

Was Dich lenkt.

Was bestimmt die Qualität Deines Lebens?

Warum tun wir das, was wir tun? Welche ultimativen Antriebe stecken hinter jeder unserer Aktivitäten?

Könnte es sein, dass in den Antworten die Wörter Angst und Grundbedürfnisse (z.B. Sicherheit) enthalten sind?

- Höre: Wachstum entsteht, in dem ich mich Schritt für Schritt meiner Angst stelle und mich so von ihr befreie.
- Erkenne, welche Deiner Grundbedürfnisse schon oder noch nicht befriedigt sind.
- Realisiere Indoktrination.



- Lasse Dich von Deinem Selbst beeinflussen.
- Respektiere Deine inneren Werte.

Oh – es gint noch mehr dazu zu sagen. Deshalb ist dieses Buch entstanden. Für jetzt so viel noch: **Wenn Du Dich liebst, wenn Du Deine Welt liebst, nimm dir Zeit, Dich um Deine inneren Werte zu kümmern.**

Denn einmal angenommen: Deine äußeren Erfahrungen werden von Deinen inneren Werten (unbewussten Glaubenssätzen) gesteuert, wäre es dann nicht zeit- und energiesparend, Dich um Deine inneren Überzeugungs- und Energiemuster zu kümmern?

## Freude und Begeisterung statt Burnout und Depression

Bestimmt erlebst Du ebenfalls beinahe täglich emotional und energetisch herausfordernde Momente. Hier gebe ich Dir Möglichkeiten, die Geschenke darin zu erkennen. -

Nehmen wir diese täglichen Herausforderungen nicht an, erfahren wir sie nicht angemessen, entstehen in unserem Körper/Verstandessystem (Body/Mindsystem) sogenannte "somatische Anker". Wir verdrängen und legen die Erfahrungen zur späteren Bearbeitung ab, - wenn wir wohlmeinend sind.

Und dann kommen wir doch nicht dazu uns darum zu kümmern. Unsere Zeit ist ja scheinbar knapp bemessen. Und so sammeln sich kleinere und größere Traumata in unserem System und der Rucksack des "Nicht Gefühlten" drückt uns jeden Tag etwas mehr hinab.

So kommen uns Freude und Begeisterung mit der Zeit abhanden und wir beginnen zu funktionieren. Wir sind froh darüber, wenn es mal für einige Zeit "gemütlich" in unserem Leben ist und pflegen unsere Komfortzone.

Früher oder später wird sich das "Nicht-Erfahrene" jedoch wieder melden. Und das meist in Momenten, in denen wir es am wenigsten brauchen.

Die gute Nachricht ist: Es ist möglich diese angesammelten Altlasten mit einfachen Mitteln aufzulösen. Und das innerhalb unseres modernen Lebens. Energie und Bewusstheit, Präsenz und Atmen, das Kultivieren von Stille, Langsamheit und Entspannung hilft.

In meiner Arbeit als Heiler und Coach treffe ich gerade vermehrt auf Menschen, die das sogenannte Burnoutsyndrom oder Depression erfahren. Sie sagen mir, dass sie froh sind, ihren Alltag gehändelt zu bekommen. Jetzt sollen sie sich auch noch um so etwas wie seelische oder energetische Disziplin, "Emotionale Hygiene" kümmern. Dazu fehle ihnen die Energie, sagen sie mir.

Nun, das kann ich verstehen. Der Alltag kann uns ziemlich konsumieren. Und doch – da geht es uns wie Münchhausen, der sich selbst aus dem Treibsand herauszieht. Das schöne ist – du brauchst es ja nicht alleine zu tun. Es gibt Unterstützung.

Wir sollten das Pferd nicht von der falschen Seite aufzäumen und durch immer mehr Aktionismus den "Esel vom Eis" holen wollen. Energie- und Bewusstseinsheilung, wie ich sie verstehe, erlaubt dem Mensch sich auf all seinen Seinsebenen von diesen Altlasten zu befreien. Das Tolle ist, dass wir durch die Energieerhöhung ganz neue Erfahrungen in unser Leben ziehen und so der "Esel" alleine vom Eis kommt.

Wie uns die moderne DNS-Forschung beschreibt, können wir sogar das Zellgedächtnis beeinflussen, also neu programmieren. Selbst sogenannte Vererbungen sind keine unüberwindlichen Hindernisse zu unserem glücklichen Leben.

Emotionale und energetische Öffnung des Menschen erlaubt, dem übergeordneten Frequenzfeld in alle Bereiche des Lebens zu vibrieren. Fast wie bei einem Ultraschallputzgerät zerbröseln so die hinderlichen Überzeugungs- und Verhaltensstrukturen.

Es bedarf also gar nicht so viel Deines aktiven Zutuns. In dem Maß, wie Du Dich mit den Geistern der Vergangenheit und der Gegenwart ausöhnst, erhältst Du Deine innere Freiheit zurück. Dazu passt der kurze Talk über das Glücklich-SEIN

Also, freunde Dich mit dem an was ist, statt Dich darüber zu beschweren. Das Leben bietet Dir täglich Erfahrungen, die Dir als Katalysator für Deine Befreiung dienen. Alles ist für Dich, geschieht für Dich.

Was ich realisiert habe: Solange diese Form von Vergebung nur intellektuell, in Deiner mentalen Struktur stattfindet und nicht vom Herzen her gefühlt geschieht, wirst Du damit nicht wirklich vorankommen.

Wenn das von mir Beschriebene nach Arbeit aussieht, betrachte es für einen Moment stattdessen als Lebenskunst.

Schritt für Schritt wird Dein Gewahrsein Befreiung erzeugen und Dein Leben wird von Dir begeisternder, energetischer und gleichzeitig stiller erfahren – inmitten des alltäglichen Trubels.

Das Vergeben des Unvergebbaren, das Annehmen des scheinbar Unannehmbaren ist ein Akt des Herzens, ein Akt unserer Seele oder des höheren Selbst. Das ist Deine, Dir selbst gegebene, Erlaubnis voranzugehen. So legst du die Fußfesseln der Vergangenheit, der Bewertungen ab.

Solange wir diese Schritte noch nicht gemacht haben, ziehen wir uns immer wieder unschöne Erfahrungen in unser "Lebensspiel". So werden wir scheinbar wieder zum Opfer des Lebens, der Umstände.

Möchtest Du Dein inneres Drehbuch umschreiben? Möchtest du Befreiung und Lebensfreude erfahren? Dann lass Dich jetzt beginnen. Alles um Dich herum und in Dir ist bereit, Dich zu unterstützen. Du brauchst mir nicht zu glauben. Erforsche es einfach selbst.

Dein erweitertes Leben erwartet Dich. Lade die Energien, die dich behindern ein, in Dein Bewusstsein zu kommen. Verknüpfe diesen Prozess mit dem Licht Deines Gewahrseins und Deines höheren Selbst. So lädst Du Dir Unterstützung ein.

Erlaube dem Licht des Gewahrseins alle Ängste, alle Trauer, alle Schmerzen zu beleuchten, um diese in Dir gebundenen Gefühle in reine Lebensenergie freizusetzen.

Liebe couragierte Mitreisende, das Leben hat uns an diesen Ort, zu diesem Moment gebracht, damit wir jetzt die Möglichkeit erhalten, den Ort der Müdigkeit, Lustlosigkeit und des Leidens zu verlassen, um das Universum des Genießens zu erfahren.

In dem jeder Einzelne diese Möglichkeit für sich realisiert, ist er automatisch ein leuchtendes Beispiel für seine Umwelt. Und so befreit er auch seine Mitspieler von der Dramaturgie der alten, sich wiederholenden selbsterfüllenden Prophezeiungen.

Atme tief, sei präsent, sei mit der Quelle und dem Planeten und allen freiheitsliebenden Seelen verbunden und lasse Dich so unterstützen in Deiner persönlichen Befreiung, Transformation.

Du bist nicht alleine!

Solange Du dich zurückhältst und damit auch die Vergangenheit in Dir behältst, wird der Rucksack Dich bedrücken. Er könnte Dir zu schwer werden in der nächsten Zeit. Denn, wie wir alle ahnen, die transformatorischen Energien, die Veränderungskräfte, verstärken sich täglich.

Mein größter Wunsch ist, dass wir uns alle auf der anderen Seite der Schwere, im Lichte unseres Gewahrseins treffen und wahre Humanität praktizieren, um wahrhaftige Community, also Gemeinschaft zu erleben.

Eine Einladung: Sei am besten in jedem Moment Deines Tages in Kontakt mit Deinem Atem, in Kontakt mit Deinem Körper, Deiner Wahrnehmung, Deinen Emotionen. Erlaube allen inneren und äußeren Bewegungen Dich zu berühren. Sei Zeuge der Neugeburt des Menschen, des SEINS, das du wirklich bist.

Sei nicht überrascht, wenn ähnlich wie in der Homöopathie Erstreaktionen stattfinden. Wenn Dinge sich erst einmal "verschlimmbessern". Das ist ein gutes Zeichen. Die Heilkraft Deiner Bewusstheit lässt Dich die Dinge in diesen Momenten besser erkennen, die zu Deinem alten Leben gehören. Vertraue auf diese Heilkraft. Habe etwas Geduld mit Dir und mach jeden Tag kleine Schritte. Und wenn Du eine Auszeit brauchst, dann nimm Dir eine wache Auszeit.

Wenn Du die Zeilen bis hier her gelesen hast, wird Dich die Erleuchtungsenergie sowieso nicht mehr verlassen. Da ist diese leise Stimme in Dir, die Dir zuflüstert:

"Das ist es noch nicht gewesen. Da gibt es eine andere Möglichkeit für Dich zu leben und zu lieben!"

## Die Zeit Deines Durchbruchs und Ausdehnung

Vielleicht hast Du in den letzten Jahren nicht gerade viel Leichtigkeit erlebt. Eher eine Anhäufung von Herausforderungen. Aus einer mystischen Sicht auf die "Dinge" möchte ich behaupten, dass das alles eine Vorbereitung auf Deinen wahren Durchbruch, Deinen Erfolg, Deine Rückverbindung, die Comm-unity mit der "Quelle" war. Denn Dualität setzt meist vor der Erfahrung wahrer Liebe, Leichtigkeit und Freude den Pol der Angst auf das Spielfeld.

Um Dich also noch etwas mehr für Deinen wahren holistischen Erfolg vorzubereiten, könnte es hilfreich sein, das Thema der Selbstsabotage anzuschauen. Selbstsabotage wäre doch zu schade im Jahr der Leichtigkeit.

### Dazu eine Zengeschichte:

Ein älterer Mönch kam zu einem Zen-Meister und sagte: Ich habe in meinem Leben eine Vielzahl von spirituellen Lehrern aufgesucht und nach und nach immer mehr Vergnügungen aufgegeben, um meine Begierden zu bekämpfen. Ich habe lange Zeit gefastet, jahrelang mich dem Zölibat unterworfen und mich regelmäßig kasteit. Ich habe alles getan, was von mir verlangt wurde, und ich habe wahrhaft gelitten, doch die Erleuchtung wurde mir nicht zuteil. Ich habe alles aufgegeben, jede Gier, jede Freude, jedes Streben fallengelassen. Was soll ich jetzt noch tun?

Der Meister erwiderte: Gib das Leiden auf! .....

Ich stelle mal die These auf, dass Selbstsabotage eine alltägliche Angelegenheit ist und uns alle betrifft. Selbstsabotage könnte als Routine unseres Verstandes bezeichnet werden, um in seiner spezifischen Komfortzone verharren zu können. Umgangssprachlich macht uns das zu Couchpotatos.

Ein großer Teil dieses Programmes löst sich auf, wenn wir uns erlauben, auf allen Ebenen wahrhaftig zu empfangen.

Selbstsabotage besteht in der Regel aus vier Komponenten:

1. Die erste Komponente ist die Angst davor, wirklich gesehen, gehört und wahrgenommen zu werden – mit all unserem Potential, Qualitäten, Fähigkeiten und Talenten.

2. Die zweite Komponente ist die Sorge darüber, was andere über uns, unsere Handlungen, Tätigkeiten, Geschäften, Kreationen denken oder sagen.
3. Die dritte Komponente ist die Sorge, nicht gut genug zu sein. Oft denken wir, wir sind noch nicht bereit, soweit, perfekt, gut genug. Ja, wenn ich noch dieses Diplom habe oder jene Ausbildung, dann... Und so gehen die Jahre und Jahrzehnte durchs Land.
4. Die vierte Komponente ist die Angst vor dem Erfolg oder auch Misserfolg. Mit ihr beginnen wir erst gar nicht oder beenden Angefangenes zu früh. Ursachen dieser Angst können sein: strenge Lehrer, Autoritäten, Eltern, die scheinbar unerreichbar waren oder die Messlatte hochgehängt haben und/oder unsere Irrtümer, Fehlritte verurteilt haben, statt uns zu ermutigen und uns zu fördern.

Kennen wir das nicht alle? : - bevor wir uns dem Stress aussetzen und vielleicht sogar Misserfolg erleben - tun wir lieber gar nichts. Oder wir beweisen uns mit unseren unbewussten Prophezeiungen und den darauf folgenden Erfahrungen, dass die "Autoritäten" doch Recht hatten. Wir beweisen uns die indoktrinierten Überzeugungen / Glaubenssätze, wirklich nicht richtig zu sein, nicht gut genug zu sein.

Schließlich gibt es auch noch den Gedanken: Oh Gott, was passiert, wenn ich wirklich Erfolg habe? Lieben mich meine Leute dann noch?

Doch bedenke, wir alle sind Ausdruck, Instrument des Universums. Du bist ein Kanal für ein höheres Bewusstsein, das sich durch Deinen Körper, Deinen Verstand ausdrücken möchte. Zurückhaltung, Selbstsabotage verhindert diesen "göttlichen Ausdruck."

Die Heilung von Selbstsabotage liegt in der "Loveotage" (von Love). Damit meine ich einen Automatismus der Selbstliebe, Selbstakzeptanz und Rückverbindung an Deinen wahren Ursprung, die "Quelle", wie ich ES bezeichne. Die Energie der Quelle wird Dir dann bei der Transformation der hinderlichen Programme zur Seite stehen. Bist Du bereit dafür?

## Über Stress

Das Handy piepst, eine neue Email kommt, das Telefon läutet. Die Kinder rufen nach dir. Der Chef braucht dringend Ergebnisse. Der Straßenverkehr lärmt, die Einflugschneise nervt. Alles passiert gleichzeitig

Die Informationsflut die unser Nervensystem verarbeiten muss, hat sich in den letzten Jahrzehnten mehr als verdoppelt. In unserer schnelllebigen Welt sind viele Menschen in einem chronisch-latenten Stresszustand, merken es aber nicht. Erst wenn die Symptome nicht mehr zu übersehen sind bekommen sie es mit.

Allerdings entstehen manche Krankheiten, weil der Körper latent überaktiviert ist, und damit konstant übersäuert oder angespannt. Die Frage ist, wie gehen wir mit Stress um? Was stresst uns wirklich?

Entspannung und Aktivität – repräsentiert durch unser parasympathisches und sympathisches Nervensystem. Es gibt Momente, in denen wir ruhig und in Stille sind, und es gibt Situationen, in denen wir handeln und aktiv sein müssen.

- Was machen wir, wenn wir nicht „abschalten“, wenn wir keinen Ausgleich zwischen Aktivität und Entspannung herstellen können?
- Welche Praxis hilft uns, in diesem schnellen, technologischen Zeitalter in Balance zu bleiben?

## Wir brauchen Bewusstheit, um ohne Burn Out auszukommen

Es gibt gesunden Stress (Eustress) und krankmachenden Stress (Distress). Eustress dient sozusagen als Trainingseinheit für unser Nervenkostüm. Er befähigt zur Lösung und Bewältigung schwieriger Aufgaben. Positiv empfundenen Stressoren können z.B. sein: bevorstehende Hochzeit, "verliebt sein", Freude auf einen neuen Job, Reisefieber. Distress wird von sogenannten negativen Stressoren hervorgerufen z.B. Angst, Sorge, ständige Hetze. Je nach Intensivität und Dauer kann diese Art von Stress physische und psychische Krankheitssymptome hervorrufen.

Wenn in einer Kommunikation etwas stattfindet, worüber wir uns nicht bewusst sind, kann Stress entstehen. Wir können nicht sagen, was

genau gerade passiert, spüren aber die Effekte davon im Körper, in unseren Gefühlen oder Gedanken. Wir können uns fragen, wie verantwortlich wir mit unserem Körper, unserer Ernährung und Lebenshaltung, unseren Gefühlen, Gedanken und Handlungen umgehen. In den meisten Situationen gibt es einen kreativen Weg, mit den Gegebenheiten auf gesunde Weise zu sein. Wenn wir aber unbewusst in die Situation gehen, sehen wir nur einen Teil der Möglichkeiten. Wir haben nicht unser ganzes Handlungs-, Intelligenzspektrum und Potential zur Verfügung und fühlen uns beengt.

Höhere Sensitivität, Achtsamkeit und Präsenz, im Jetzt auch in der Kommunikation, würde den Stress für viele Menschen sehr vermindern. Gerade für diejenigen, die viel mit Menschen arbeiten, wie z. B. Mediziner, Therapeuten, Psychologen, Lehrer oder Menschen in Führungspositionen, ist es unerlässlich, eine hohe Kommunikationsfähigkeit zu haben. Wenn sie jeden Tag durch unbewusste Interaktionen Energie „verlieren“, entsteht jeden Tag Stress, der sich im Körper-Verstandessystem ansammelt.

### **Kommt nicht wahre Schönheit von innen?**

Jetzt möchte ich über das Verwechseln von "Universen" sprechen. Ein Beispiel dafür ist der schwunghafte Gebrauch des Nervengiftes Botox in der "Schönheitsindustrie". In unserer Ignoranz lassen wir uns die Zornesfalte wegspritzen, statt uns mit der Quelle unseres Zornes auseinanderzusetzen. Von den Nebenwirkungen gar nicht zu reden.

Kommt nicht wahre Schönheit von innen? Wir Menschen haben eine großartige Begabung: Wir können uns über uns selbst bewusst sein. Für die einen ist es ein Geschenk, für die anderen vielleicht ein Fluch. Wir können erkennen, dass wir einen Namen haben, einen Beruf, eine Familie, einen Körper und Verhaltensmuster. Wirklich interessant wird es, wenn wir erforschen, welche Instanz „in uns“ sich über all das und seine Handlungen, Gedanken, Gefühle bewusst ist.

Meiner Ansicht nach tauchen die meisten Probleme in der Welt auf, weil wir Menschen es nicht gelernt haben bewusst zu sein. Darüber hin-