

Beate Bock

Un-Mögliches möglich machen

Ein Übungsbuch

//////////////////// SILBERSCHNUR //////////////////////

Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-331-8

1. Auflage 1993
2. Auflage 2000
3. Auflage 2011 (überarbeitete Auflage)

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim
Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH
Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de

Dieses Buch ist all jenen gewidmet,
die glauben,
dass sie die Welt verändern können,
indem sie sich selbst verändern.

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	11
1. Kapitel: Lob	19
1. Übung: Pro und Kontra	24
2. Übung: Sich eine Minute von Herzen loben	35
3. Übung: Sich zehn Minuten am Tag etwas Gutes tun	40
2. Kapitel: Verzeihen	49
1. Übung: Verzeihensliste	60
2. Übung: Verzeihen im Herzensstrahl	67
3. Übung: Kosmische Acht mit Farbe	73
4. Übung: Verzeihensporträt	75
3. Kapitel: Vertrauen	85
1. Übung: Listen	95
2. Übung: Sich harmonisch von einer negativen Vergangenheit lösen	99
3. Übung: Reinigung des Körpers mithilfe von Farben	101
4. Übung: Affirmation	103
4. Kapitel: Worte	109
1. Übung: Eine halbe Stunde am Tag positiv denken	115
2. Übung: Lichtschutzmantel	117

3. Übung: Ich will ... (primär) / Ich muss ... (sekundär)	119
4. Übung: Das Wortspiel	121
5. Übung: Affirmation	132
6. Übung: Aufbauende Worte	133
5. Kapitel: Manifestieren	139
1. Übung: Die unbegrenzte Wunschliste	149
2. Übung: Manifestationsliste	151
6. Kapitel: Lebensfreude	175
1. Übung: Welche Kleidung wähle ich?	179
2. Übung: Ich will ... haben	183
3. Übung: Eine Stunde am Tag effektiv aufräumen	185
4. Übung: Schönheitstraining	194
Über die Autorin	201
Literaturempfehlungen	202

Lob

Es ist sehr wichtig, dass wir wieder lernen, uns zu loben. Es könnte theoretisch folgendes Experiment gemacht werden: Eine Person kommt gut gelaunt zur Arbeit, und fünf Kollegen sprechen sie nacheinander darauf an, wie schlecht sie doch aussieht. Innerhalb einer Stunde wird die Person wirklich verunsichert sein, auch wenn sie gerade vorher noch völlig glücklich zur Arbeit gekommen ist.

Beim ersten Kollegen wird sie noch meinen: “Ja? Das verstehe ich gar nicht. Ich habe mich doch eigentlich ganz gut gefühlt.” Beim Zweiten: “Komisch, das ist mir eben schon mal gesagt worden. Wie sehe ich denn bloß aus?” Beim Dritten: “Das ist ja merkwürdig. Anscheinend bildete ich mir nur ein, dass es mir gutgeht.” Beim Fünften geht sie dann nach Hause und lässt sich krankschreiben. Das klingt an sich komisch, funktioniert im täglichen Leben aber leider oft so.

Es werden also Situationen häufig nicht richtig beurteilt, was zu Verunsicherung führt. Diese Verwirrung, was die Beurteilung der eigenen Gefühle und die anderer angeht, lässt euch oft das Spielchen spielen: “Weil ich nicht sicher bin, was richtig ist, mache ich es lieber so, wie es alle anderen machen

oder sagen!” In diesem Fall bedeutet das: Weil ich mir letztendlich doch nicht so sicher bin, dass es mir wirklich so gut geht, wie ich denke, glaube ich lieber den anderen, obwohl ich deren Beweggründe für das Gesagte eventuell gar nicht kenne.

Nun ist es sehr wichtig, sich seiner eigenen Gefühle und Gedanken bewusst zu werden und zu lernen, zu ihnen zu stehen. Es gibt keine bessere Unterstützung als die des Herzens. Das Herz ist der Sitz der Intuition und des Höheren Selbsts und viel klüger, schützender und unterstützender als mancher vielleicht glaubt. Wer hat nicht schon erlebt, dass etwas prompt nicht harmonisch funktioniert hat, wenn er in einer Sache nicht dem ersten Impuls des Herzens gefolgt ist? Erst im Nachhinein ist dann oft klar, dass man sich viele Schwierigkeiten, sprich Umwege, hätte ersparen können, wenn man seiner Intuition, seiner ersten Eingebung gefolgt wäre.

Wenn wir Menschen wirklich verstehen, dass ein **gesundes Eigenlob** mit der Herzensfrequenz übereinstimmt und Selbstlob diese sogar stärkt, bräuchten wir keine Angst mehr zu haben, es mit dem arroganten Selbstlob des Verstandes zu verwechseln. Dieses beschränkte, kopflastige Eigenlob kann sehr verletzend, beurteilend und zerstörerisch sein. Doch hier geht es um Herzenslob! Und Herzenslob ist niemals manipulierend anderen Menschen gegenüber, es ist niemals verletzend, sondern immer lebensunterstützend!

Arrogantes Eigenlob liegt dann vor, wenn Menschen sagen: “Ich bin das Ein und Alles im Universum! Was die anderen

tun, interessiert mich nicht mehr!” Das ist eine negative Form des Lobes, die anfänglich manchmal entsteht, wenn wir wieder lernen, uns überhaupt wertzuschätzen. Oftmals ist dieses auch die übertriebene Reaktion von Menschen, die lange Zeit kein Lob erhalten oder gegeben haben. Sie entdecken sich nun selbst als Quelle des Lobes und versuchen, alle verpassten Gelegenheiten für Selbst- und Fremdllob auf einmal nachzuholen. Dies kann sich dahingehend bemerkbar machen, dass sie sich von der Umgebung, von der sie sich so lange abhängig gefühlt haben, abnabeln.

In extremen Fällen brechen sie Freundschaften und Beziehungen sogar ab, in denen sich ihr Ego vernachlässigt gefühlt hat. Ihr Ego bläht sich auf und will demonstrieren, dass es endlich eine wichtige und unabhängige Persönlichkeit ist, und zwar so wichtig, dass es nun auch nicht mehr von der Zuwendung und dem Austausch mit anderen Menschen “abhängig” ist. Und um nie wieder in diese früher empfundene Abhängigkeit, also auch in die Angst vor Zurückweisung, zurückzufallen, reagiert der Mensch schroff und arrogant: “Von dir hänge ich kein bisschen ab! Jetzt bin ich wer, mit euch habe ich gar nichts mehr zu schaffen!” Diese Menschen tun dies fast nie aus Böswilligkeit und meist sogar unbewusst. An dieser Reaktion kann man allerdings erkennen, dass sich in ihrem Inneren etwas nicht im Gleichgewicht befindet, was sich jedoch wieder ändern kann.

Das völlige Gegenteil, die Selbstaufopferung um jeden Preis, ist allerdings ebenso wenig zu empfehlen. Das zeigt sich zum Beispiel oft in der Weihnachtszeit bei der Entscheidung: Wie

feiere ich mein Weihnachtsfest? Viele Menschen helfen ihrer Familie nicht dadurch, dass sie sagen: "Meiner kranken Mutter muss ich doch helfen. Ich muss sie doch zu Weihnachten einladen!" Sie schwächen ihre eigene Energie, da sie eigentlich keine Lust zu dieser Einladung haben. Das bringt niemandem etwas. Wenn sie allerdings zum Beispiel sagen würden: "Ich fühle mich frei, es in diesem Jahr nicht zu tun, denn ich möchte lieber in den Winterurlaub fahren!", könnte es sein, dass diese kleine Entscheidung so viel Stress aus ihren Körpern abfließen lässt - weil sie sich einfach mal erlauben, das zu tun, wozu sie wirklich Lust haben -, dass sie prompt danach sagen könnten: "Eigentlich können wir jetzt das Weihnachtsfest doch gemeinsam feiern!"

Die Festtage würden vielleicht äußerlich nicht anders aussehen als sonst; jedoch energetisch wären sie verändert. Manche von euch werden, um sich von dem Gefühl des "Weihnachtswanges" nachhaltig trennen zu können, mindestens einmal ein Weihnachtsfest wirklich so feiern müssen, wie sie es sich von Herzen wünschen. Viele Menschen würden dann plötzlich sogenannte ungeliebte Dinge gerne machen, wenn sie wieder das Gefühl hätten, es aus freien Stücken zu tun. Und darum geht es!

Ein anderes Beispiel für Lobmissbrauch wäre, wenn eine Gruppe von Menschen zu Kaffee und Kuchen zusammenkommt - und keiner hat in Wirklichkeit Lust, mit den anderen zusammen zu sein. Jeder denkt, er wäre verpflichtet, bei diesem Treffen zu erscheinen. Niemand traut sich, ehrlich zu seinen Gefühlen zu stehen. Hier steht oft der Gedanke da-

hinter: "Ich lade dich ein, weil es sich so gehört." Der eingeladene Mensch sollte sich eigentlich gewürdigt fühlen, wird es jedoch nicht, da die Einladung nicht von Herzen kommt.

Könnt ihr euch vorstellen, wie schlecht sich diese Menschen innerlich fühlen, wenn sie wissen, dass nicht sie mit der Einladung gemeint sind? Davon einmal abgesehen, würde vielen ein Stein vom Herzen fallen, wenn sie erst gar nicht zu solch einem ungeliebten "Muss-Essen" geladen würden.

Viele von uns lassen sich wiederum von anderen Menschen einladen, obwohl sie spüren, dass sie als Mensch gar nicht eingeladen worden sind, sondern weil es sich so gehört, weil es zum Beispiel die momentanen Konventionen so verlangen, es gut für das berufliche Fortkommen ist oder weil man sich gerne Liebe, Freundschaft, Frieden oder gesellschaftliche Anerkennung erkaufen möchte. Es wäre manchmal interessant zu beobachten, was passiert, wenn plötzlich einer aus der Gruppe sagen würde: "Wisst ihr, eigentlich hatte ich gar keine Lust zu kommen!" - und alle anderen dann ebenfalls gestehen würden: "Ehrlich gesagt, ich auch nicht!"

Das alles würde wegfallen, wenn wir wirklich lernten zu sagen: "Nein, ich spüre, dass ich in meinem mir heiligen Zuhause nur bestimmte Menschen zu Gast haben möchte. Und ich sage die nicht, um andere zu verurteilen oder zu beurteilen, ich bin nur ehrlich. Das ist das, was mir mein Herz sagt. Ich kann mich zum Beispiel mit meinem miesepeterigen Vater gerne in einem Café treffen, jedoch nicht bei mir zu Hause!"