

WORKBOOK WOCHE 2



Loslassen

Durchbreche deine emotionalen Muster
Teaching von Guru Jagat



www.wrage.de

Durchbreche deine emotionalen Muster

Teaching von von Guru Jagat:

Bei den meisten Menschen ist es ein einziger wiederkehrender Glaubenssatz, der Glück und Freude in ihrem Leben verhindert.

Wir haben im Durchschnitt 60.000 Gedanken am Tag, wovon ca. 85% negativer Natur sind. Gedanken wie »Mein Leben ist so anstrengend«, »Keiner versteht mich«, »Es ist wirklich hoffnungslos«, »Ich muss mich um alles selbst kümmern«. Aber die meisten dieser Gedanken sind einfach Abwandlungen eines einzigen Glaubenssatzes, eines negativen Ur-Gedankens, wie vielleicht »Ich bin wertlos« oder »Ich bin ein Versager« oder »Ich habe Angst« oder der Klassiker »Ich bin nicht gut genug«.


Letztlich entspringt alles vom gleichen Ur-Gedanken und dieser Ur-Gedanke oder Glaubenssatz bestimmt die Gedanken, die wir jeden Tag denken. Diese Gedanken wiederum bestimmen unsere Gefühle und Emotionen, die zu unseren emotionalen Mustern werden.

Du bestimmst, welchen Gedanken du denkst, und dadurch auch über deine Gefühle.

Gefühle und Emotionen sind eigentlich nichts weiter als reine Energien. Nur fühlt es sich oft so an, als beherrschten sie uns und unser Leben: Wir sind glücklich, wir sind traurig, wir sind ärgerlich, wir sind zufrieden, wir sind wütend, wir sind verzweifelt, wir sind freudig. Und manchmal kommt es einem vor, als wäre man seinen Emotionen komplett ausgeliefert.

Aber unsere Emotionen haben einfach eine Menge Energie und diese Energie können wir steuern. Was, wenn du deine emotionale Energie nutzen würdest, um kreativ zu sein, um eine Führungsrolle einzunehmen, um dein Licht in die Welt zu bringen und um das Leben zu führen, für das du bestimmt bist?

Tatsächlich sind so große Ausschläge des emotionalen Pendels gar nicht nötig, sondern hindern uns nur daran, wahre Erfüllung zu finden. Wenn du wirklich weißt, dass dein Fühlen einfach Energie ist, kannst du diese Energie in bestmöglicher Weise für dich und darüber hinaus für die Menschheit nutzen.



Emotionen sind reine Energie. Erschaffe eine tiefe und sichere Verbundenheit mit deinem emotionalen Energiespektrum.

Der sinnvolle Umgang mit unserer Energie wird durch unsere mentalen, psychischen und emotionalen Muster erschwert. Wenn du etwas Traumatisches erlebst, du einen Verlust zu überwinden hast oder etwas dich in einer Zeit besonderer Empfindlichkeit trifft, kann es sein, dass sich an irgendeiner Stelle deiner Psyche eine emotionale Abwehrreaktion festsetzt – ein Störimpuls. Bekommt dieser Störimpuls dann Gelegenheit, immer mehr Energie an sich zu binden und sich zu verfestigen, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du bei nächster Gelegenheit wieder genauso reagierst. Dieses Muster, das wir meist kaum bewusst wahrnehmen, sucht aktiv nach Situationen und konstruiert sie manchmal sogar, nur um die gleiche Reaktion wieder auszulösen. Der Körper gewöhnt sich an diese biochemischen Abläufe und kann sogar süchtig nach ihnen werden.

Aus solchen emotionalen Mustern ist es schon deshalb schwer ausbrechen, weil wir meist nicht wirklich erkennen, was sie sind und auch keine wirksamen Mittel an die Hand bekommen, mit denen solche Störimpulse zu durchbrechen wären. Denn auch, wenn du an deinen emotionalen Reaktionen gern etwas ändern würdest, hast du bestimmt oft genug erlebt, dass sie schwer zu beherrschen sind, wenn dieser Nerv getroffen wird. So können uns unsere emotionalen Muster unüberwindlich erscheinen, geradezu hoffnungslos.

Du kannst Therapien machen, soviel du willst: Solange du nicht weißt, wie du dein endokrines System steuerst, wirst du trotzdem weiter deinen emotionalen Mustern ausgeliefert sein.

Ist dein endokrines System im Gleichgewicht, bist du es auch.

Das endokrine System ist unser Hormonsystem und spielt eine Schlüsselrolle in der Steuerung unserer emotionalen Erfahrung. Denn alle unsere Gefühle haben einen physiologischen Aspekt. Es gibt eine Chemie des Blutes, eine Chemie der Organgesundheit und eben auch eine Chemie der Drüsensekretion, die für dein emotionales Gleichgewicht – oder dessen Fehlen – eine Rolle spielt.

Dein endokrines System wird von den Hormone absondernden Drüsen gebildet. Die wichtigsten Vertreter sind Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Hypothalamus, Nebennieren, Bauchspeicheldrüse, Geschlechtsdrüsen und Zirbeldrüse, angeführt von der Hypophyse oder Hirnanhangsdrüse, die das Sekretionsverhalten aller anderen Drüsen steuert. Das endokrine System löst mit spezifisch abgestimmter Hormonfreisetzung weitere physiologische Prozesse aus und steuert das Zellwachstum sowie deinen Gefühlshaushalt.

Wir haben es hier mit einem äußerst subtilen Zusammenspiel in deinem Körper zu tun. Wenn diese Sekretionsprozesse aus dem Gleichgewicht geraten, wirst du unleidlich, leicht reizbar oder auch richtig ärgerlich. Du bist deinen emotionalen Mustern ausgeliefert und kannst deine Reaktionen nicht beeinflussen. Sind die Sekretionen jedoch richtig aufeinander abgestimmt, ist es praktisch ausgeschlossen, dass du aus deinem inneren Gleichgewicht geworfen wirst.

Es kommt darauf an, dass wir unser Drüsensystem ins Gleichgewicht bringen, und zwar immer und immer wieder.

In einem tief atmenden, reich mit Sauerstoff versorgten menschlichen Organismus, dessen Drüsen im Gleichgewicht sind, können sich emotionale Muster, Ängste, Depressionen und negative Glaubenssätze nicht lange halten. Sie können sich, wenn überhaupt, kurzzeitig aufhalten, aber nicht einnisten, um dauerhafte Zyklen der immer wieder gleichen Reaktionen in Gang zu setzen. Tiefes und bewusstes Atmen fördert dich auf eine Weise, die du dir jetzt vielleicht noch gar nicht vorstellen kannst.

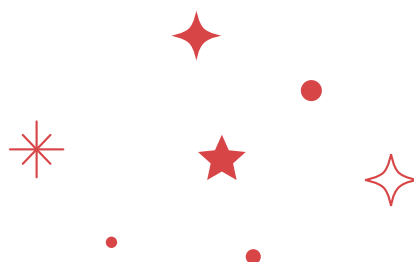
Ein Drüsensystem, das in vollkommen Balance ist, schenkt dir innere Stärke, Souveränität und Selbstbestimmtheit. Wenn du dich ganz in deiner eigenen Kraft fühlen kannst, wird deine Anlage zu grenzenloser Kreativität und unerschöpflichem Mitgefühl dir zu einem erfüllten Leben verhelfen. Und in einem erfüllten Leben sprudeln die natürlichen Quellen der Energie, sodass du deinen Alltag und deine Beziehung, deinen Job und überhaupt dein ganzes Leben vollkommen genießen kannst. Und darum geht es im yogischen Bewusstsein und in der Praxis des Yoga.

Dein Geist muss trainiert werden, um den unerschöpflichen Fundus möglicher Gedanken und Erfahrungen zu erkennen, unter denen du jederzeit wählen kannst.

Dein Geist ist das größte Geschenk, das du je bekommen hast. Er überwindet Raum und Zeit. Seine Fähigkeit, Gedanken hervorzubringen, ist grenzenlos, und mit seiner Hilfe kannst du durchdringen und verstehen, was du erlebst. Aber er muss trainiert werden. Und da kommt die Meditation ins Spiel. Nicht, um den Geist zu bremsen oder seine gewaltige Power zu zähmen, sondern um ihm eine Richtung vorzugeben. Und daraus ergeben sich dann neue Wege des Denkens und Erfahrens.

Eine meditative, bewusste Praxis ist der Schlüssel, sich wirklich von all den Dingen zu befreien, die uns immer wieder in die gleichen emotionalen Muster verfallen lassen.

Wenn du dein Denken
und damit die Biochemie deines Körpers
neu ausrichten möchtest,
fange an regelmäßig zu meditieren.





»Unsere Praxis kann der Ort werden, an dem wir uns so entschlossen für unsere Transformation einsetzen, **dass in uns Raum entsteht für Hoffnung, Entwicklungschancen, Güte, Mitgefühl und die Bereitschaft, mehr für andere da zu sein.**«

Guru Jagat



Die Kraft des Atems

Kundalini-Meditation:

Diese Meditation hilft, die Reaktionsbereitschaft deines Hormonsystems auf ihr Normalmaß zurückzusetzen, sodass du nicht immer wieder die gleichen alten Reaktionen und Muster in deinem täglichen Leben heraufbeschwörst.

Die Wirkung dieser Übung beruht vor allem darauf, dass sie die Hypophyse ins Gleichgewicht bringt. In der Yoga-Wissenschaft wird die Hypophyse auch als Lenker-Drüse bezeichnet, weil von ihr alle übrigen Drüsen Instruktionen erhalten. Schilddrüse, Nebenschilddrüse, Bauchspeicheldrüse, Hypothalamus, Nebennieren und Geschlechtsdrüsen richten ihre Aktivitäten nach dem Ausschüttungsverhalten der Hypophyse aus. Hier hat die Kommandozentrale des endokrinen Systems ihren Sitz. Deine Drüsen steuern Moment für Moment dein Gefühlsleben, und wenn du in deinem Drüsensystem harmonische Verhältnisse herstellen kannst, änderst du dein ganzes Leben.

Mache diese Atemübung jeden Tag für die nächsten 40 Tage. Im Kundalini-Yoga heißt es, dass nach 40 Tagen der gleichen Meditation das Muster durchbrochen ist.

Beobachte, wie sich dein emotionales System nach 40 Tagen verändert und du immer mehr in deine innere Balance kommst.

Einstimmung:

Wenn du magst, chante zur Einstimmung dreimal das Mantra: Ong Namō Guru Dev Namō.

Das Mantra bedeutet: Ich grüße und verbinde mich mit der schöpferischen Energie, die in mir ist und über mich hinausgeht, ich grüße und verbinde mich mit dem göttlichen Lehrer, der in mir und über mir ist.

Haltung:

Nimm eine entspannte Sitzposition ein, mit aufrechter Wirbelsäule im Schneidersitz. Oder alternativ auf einem Stuhl.

Fokus:

Die Augen sind geschlossen und leicht aufwärts und einwärts auf den Punkt zwischen den Augenbrauen gerichtet.

Du kannst diese Übung aber auch am Schreibtisch, in der U-Bahn, im Auto und überall sonst machen, dann bleiben die Augen entspannt geöffnet.

Ablauf:

Atme in vier gleich langen kurzen Atemzügen durch die Nase ein (kurze schnüffelnde Atemzüge), und dann in vier gleich langen Phasen durch die Nase wieder aus. Und dann wieder in vier Phasen durch die Nase ein und in vier Phasen wieder aus. Wiederhole diese Atmung.

Dauer:

3 bis 11 Minuten. Fange mit 3 Minuten an und steigere dich mit der Zeit auf 11 Minuten.

Im Kundalini-Yoga heißt es, dass eine Meditation, die wir 11 Minuten machen, am stärksten auf unser Nervensystem wirkt.

Abschluss:

Atme tief ein und halte den Atem für einen Moment an. Atme aus und entspanne.

Tipp:

Wenn dein Geist unruhig ist oder deine Gedanken dich ablenken, kann es helfen, ein Mantra zur Hilfe zu nehmen. Dazu kannst du innerlich bei jedem Einatmen und Ausatmen das Mantra Sa Ta Na Ma rezitieren. Jede Silbe ist ein kurzer Atemzug.

Sa ist die Unendlichkeit,

Ta ist das Leben,

Na ist der Tod und

Ma ist die Wiedergeburt.

Das Mantra wird dir helfen, deinen Geist zu fokussieren und dich mit deinem wahren Selbst zu verbinden.

Impuls-Fragen & Übung

Deine Glaubenssätze

Jetzt wo wir wissen, nach welchem Gefühl wir uns am tiefsten sehnen, können wir diese Klarheit auf unser Leben und unser Sein anwenden. Wenn wir uns bewusst machen, was wir verkörpern möchten und welche Werte für uns am wichtigsten sind, und diese dann mit unseren Sehnsuchtsgefühlen kombinieren, erschaffen wir einen Kompass, einen persönlichen Nordstern, der uns den Weg weist und an dem wir uns jederzeit orientieren können.

Folgende Impuls-Fragen geben dir Klarheit für die Übung auf der nächsten Seite.

✦ Was ist mein erster Gedanke, wenn ich morgens aufwache?

✦ Was ist mein letzter Gedanke, wenn ich abends einschlafe?

✦ Welche negativen Aussagen über mich habe ich in meiner Kindheit und Jugend oft gehört, z.B. von meinen Eltern, Geschwistern oder Lehrern?

✦ Welche Redewendungen verwende ich oft?

WORKBOOK WOCHE 2: LOSLASSEN

Wann benutze ich Verallgemeinerungen und Pauschalisierungen?
Welche Charaktereigenschaft an mir schätze ich am meisten?

✦ Wann habe ich mich das letzte Mal so richtig über mich selbst geärgert?

✦ Woran zweifele ich am meisten?

✦ Was sind die fünf ersten Gedanken zu mir und meinem Leben?

✦ Welche Dinge passieren mir immer wieder?

✦ Welche ähnlichen Charakterzüge haben die Menschen in meinem Umfeld?

WORKBOOK WOCHE 2: LOSLASSEN

✦ Passieren die Dinge in meinem Leben so, wie ich sie mir vorstelle?

✦ In welchen Bereichen meines Lebens bin ich unzufrieden?



Impuls-Fragen & Übung:

Deine Glaubenssätze

Auf der nächsten Seite findest du eine große Auswahl an Glaubenssätzen. Lies sie dir alle durch, spüre, wie sie auf dich wirken. Selbstverständlich kannst du die Auswahl mit eigenen Sätzen ergänzen.

Manchmal ist es gar nicht so einfach, die Glaubenssätze zu erkennen, die wir unterbewusst abgespeichert haben. Und oft wirkt sich ein Glaubenssatz auch nicht auf jeden Bereich in unserem Leben aus. So kann zum Beispiel der Glaubenssatz „Ich bin nicht gut genug“ nur auf deine Partnerschaft Auswirkungen haben, während du aber im Job absolut deinen Wert kennst. Nimm dir also unbedingt die Zeit, wirklich in jeden der Glaubenssätze reinzuspüren und herauszufinden, ob er einen Einfluss auf dein Leben oder einen Bereich deines Lebens hat.

Streiche als erstes die Sätze durch, die dir fremd sind, mit denen du nichts anfangen kannst.

Umkreise dann die Sätze, in denen du dich wiederfindest. Suche für dich acht Sätze aus, die für dich am präsentesten sind.

Wenn du die Sätze gefunden hast, schau dir zwei an und frage dich: Welcher Glaubenssatz von den beiden bestimmt mein Leben mehr? Und dann schau die nächsten an, bis drei Sätze übrig sind.

Bringe diese drei Glaubenssätze in eine Reihenfolge und frage dich:

Wo kommt dieser Glaubenssatz her?

Ist der Glaubenssatz wirklich wahr?

Auf welchen Bereich in meinem Leben wirkt sich der Glaubenssatz aus?

Wie wäre mein Leben ohne diesen Glaubenssatz?

Nachdem du die Fragen beantwortest hast, schreibe den Glaubenssatz um.

Achte dabei darauf, dass die neuen Glaubenssätze der Wahrheit entsprechen. Beispiel: Aus „Nichts mache ich richtig“ wird nicht „Ich mache immer alles richtig“, sondern vielmehr „Ich habe schon viel in meinem Leben gemeistert“ oder „Mir ist in meinem Leben schon vieles geglückt“.

Einen Glaubenssatz zu erkennen und sich zu entscheiden, ihn loszulassen, ist der erste Schritt. Aber manche Glaubenssätze können auch sehr hartnäckig sein und lösen sich nicht einfach so über Nacht auf. Vielmehr braucht es eine regelmäßige bewusste Praxis, um sie Schritt

für Schritt loszulassen. Ganz wundervoll eignet sich die Bonus-Meditation in diesem Workbook oder aber auch das Baderitual sowie das bewusste Wiederholen deiner neuen positiven Glaubenssätze. Und wie immer gilt: Sei geduldig mit dir, alles braucht seine Zeit.

1. Glaubenssatz

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Neuer Glaubenssatz

.....

2. Glaubenssatz

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Neuer Glaubenssatz

.....

3. Glaubenssatz

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Neuer Glaubenssatz

.....

Negative Glaubenssätze:

Ich bin nicht gut genug.

Ich bin nicht schön genug.

Ich darf keine Fehler machen.

Ich muss von allen gemocht werden.

Ich bin nicht schlau genug.

Ich darf keine Schwäche zeigen.

Erwarte nicht zu viel, sonst wirst du nur enttäuscht.

Ich muss erst etwas leisten, um Anerkennung zu verdienen.

Ich muss immer stark sein.

Ich muss alles alleine schaffen.

Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.

Ich bin nicht wichtig.

Ich muss mich verändern, um geliebt zu werden.

Wenn ich Nähe zulassen, werde ich verletzt.

Ich darf anderen nicht zur Last fallen.

Ich mache immer alles falsch.

Ich darf nicht wütend sein.

Ich muss für andere Menschen sorgen, um geliebt zu werden.

Ich kann niemandem trauen, außer mir selbst.

Ich darf mich nicht ausruhen.

Erst die Arbeit, dann das Vergnügen.

Ich brauche es gar nicht erst zu versuchen.

Das Leben ist gefährlich.

Ich habe nie Glück.

Ich werde nie einen Partner finden, der mich so liebt, wie ich bin.

Allen anderen geht es besser als mir.

Ich werde nie ausreichend Geld haben.

Negative Glaubenssätze:

Ich muss tapfer sein.

Ich bin ein Pechvogel.

Mein Partner sieht immer nur sich selbst.

Ich kann nicht glücklich sein, solange ich nicht xy erreicht habe.

Ich scheitere sowieso.

Das Leben wird immer ein Kampf sein.

Ich muss immer für Harmonie sorgen.

Ich bin machtlos.

Ich bin nicht liebenswert.

Andere werden immer bevorzugt.

Geld verdirbt den Charakter.

Ich bekomme vom Leben nichts geschenkt.

Ich habe noch nicht ausreichend Erfahrung, um xy zu machen.

Ich muss erst noch an mir arbeiten, damit xy in mein Leben tritt.

Alleine sein ist schrecklich.

Andere sind viel besser als ich.

Nur wenn ich perfekt bin und keine Fehler mache,
werde ich angenommen.

Ich muss die Probleme anderer lösen.

Ich darf meine Gefühle nicht zeigen.

Ich muss mich anpassen, um gemocht zu werden.

Ich darf mein Licht nicht heller leuchten lassen als die Menschen
um mich herum.

Wenn ich meine Wahrheit lebe, werde ich abgelehnt.

Ich kann anderen Menschen nicht vertrauen.

Ich bin erst glücklich, wenn ich xy erreicht habe.

