



## Lektion 2 Mein Wert

### Wertschätzung, Resonanzen

Mit einfachen in Dein Leben integrierbaren Übungen. In der Einfachheit entstehen die größten Spuren und oft die Explosionsmomente, besonders, wenn wir, so oft es geht, den Verstand dabei ausschalten können und unserer Intuition vertrauen lernen.

#### **Wenn Du Dich selbst grundlos unterschätzt,**

indem Du die anderen möglicherweise beweislos überschätzt, sorgst Du selbst dafür, dass Dein Wert weder erkannt noch anerkannt wird – von Dir und vom Außen! Wenn wir diesen Satz in seine Teile zerlegen, liegt so viel Wahrheit darin und so viele Impulse sind darin enthalten, diese umzusetzen, ein irdisches Leben gerade mal dafür ausreichen kann!

Wir sprechen schon seit vielen Jahren insgesamt von einer Bewusstseinsweiterung der Menschen, doch sind es weltweit! immer noch wenige Prozent, die den Weg in sich aufnehmen und in sich wahrnehmen. Es gibt immer mehr Menschen, die die Zusammenhänge verstehen, was wunderbar ist, doch diese noch nicht nachhaltig umsetzen können.

## *Warum ist das so?*

Aus meiner vielschichtigen Beobachtung ist es häufig eine Mischung aus Bequemlichkeit – Disziplin in der Umsetzung kann anstrengend sein – oder aus Überlagerung von anderen alten Gewohnheiten.

Wir erleben nur kurze Erfolge im kurzfristigen Ego-Fieber und lassen danach wieder nach bzw. lenken uns mit was auch immer wieder ab. Wie passen uns an das vielleicht schlafende Umfeld an. Die Liste ist endlos und ich habe selbst davon Wirkungen bzw. Wirkungslosigkeit erlebt. Meine teuerste Ausbildung hat mich nur eines gelehrt: Glaube an Deine Fähigkeiten und bleibe Tag für Tag dran, die guten Samen zu gießen und die Sandkörner zu erkennen, um sie in Heilung zu bringen. Und das ist manchmal kein Zuckerschlecken, es kommt kein Applaus, da Du oft mit Dir, in Deinen Räumen, bist und sich die Resonanz, die sichtbare Veränderung im Außen erst später einstellt. Doch es lohnt sich!

Sich seines Wertes bewusst sein, seiner inneren Bewertungsmechanismen, die übernommen, überholt, angepasst oder aus trügerischem EGO-Ebenen installiert wurden, ist so sehr wertvoll und macht das Leben alles in allem einfacher, sortierter, vollkommener.

Fragen wir uns selbst.

Was macht beispielsweise eine bestimmte Person in unserer Beobachtung oft so wertvoll, so stark, so authentisch? Es ist sehr häufig die starke Wirkung auf uns, dass die Person daran glaubt, was sie gerade tut, dass sie weiß, worin sie stark ist, dass sie daran glaubt, zu fühlen, was ihr gut tut und was nicht. Damit verkörpert und schickt sie, starke Resonanz-Samen ins Feld, die wir in der Umgebung fühlen & annehmen, da wir den Glauben des anderen in sich darin spüren. Und dabei ist es nahezu gleich, ob der- oder diejenige das bewusst oder unbewusst aussendet. Glauben und Vertrauen, die für mich stärksten Samen, die Du Dir pflanzen und gießen kannst, ja pflanzen musst, für ein selbst bestimmtes, wertvolles, reichvolles, füllendes, liebendes, friedliches Leben. Ich kann mich gut erinnern, wie ich den letzten Jahren fast verzweifelt bin, die wahren Ursachen für Schwierigkeiten oder Konflikte zu erkennen. Es nervte, wenn Projekte nicht weitergingen oder irgendwo einfach stoppten. Und ich suchte und suchte und landete stets bei meinem inneren Glaubens- und Vertrauensnetz. Es waren Algorithmen aus Glaubenssätzen, Prägungen, negativen Speicherungen hinterlegt, die für eine energetische Unterbrechung sorgten oder innere Löcher verursachten.

Ich sah in mancher Innenarbeit vor meinem inneren Auge tatsächlich Holzpfähle stehen, mal in der Erde, mal im Wasser, die den natürlichen Lauf auf meinem Weg unterbrachen, kein Wunder, dass es sich auch in äußeren Entwicklungen,

Abkoppelungen, Zwistigkeiten zeigte. Meine oder Anderer Zweifel fanden über subtile Löcher den Zugang zu meinen Zweifeln, kein guter Kreislauf.

Unseren Glauben können wir damit sehr gut trainieren, indem wir morgens nach dem aufwachen um Schutz bitten für uns, unsere Familie, unsere Gesundheit, unsere Projekte, unser Haus, unsere Wohnung, unseren Ort, unsere Konten, ja alles, was Dir gerade wichtig ist. Durch das kurze Schutzgebet trainierst Du automatisch Deinen Glauben und Dein Vertrauen in die Verbindung zu Ebenen, die Dich up leveln. Ich tue das mittlerweile jeden Morgen!

Werte entstehen im Glauben und Vertrauen, in stetiger nährender Verbindung zu uns und unserem Tun. Für mich ist das essentiell geworden auf meinen eigenen Pfaden. Wenn es mich mal rüttelt, wenn mich was ärgert, wenn mich eine Situation, eine Beziehung ganz müde macht. Ich lasse es eine kurze oder lange Weile zu, doch schaue ich recht bald, wo es in meinem Glaubens- und Vertrauensfeldern in Resonanz geht, was darf ich noch erkennen. Ich kann sagen, unsere Millionen Zellen tragen genauso viele Millionen Speicherungen in uns, daher bin ich vorsichtig mit der Aussage geworden, ich hätte mir schon alles angeschaut. Ich selbst bin seit 20 Jahren und davon seit 7 Jahren in mehr oder mal weniger intensiver Innenarbeit und immer wieder überrascht, was sich zeigt, wo es hakt, was getrennt anstatt zugehörig ist.

Eine leichte These zur eigenen Innenschau, immer wieder mal wahrnehmen: Wenn Du nicht mit etwas in innerer Distanz bleiben kannst, dann lass lieber davon. Es ist häufig ein Signal, dass unsere eigenes Glaubenssystem noch nicht ganz vollkommen ist. Gehe erst selbst damit und dann stelle Dich der Situation. Oder die Schwierigkeit der Situation löst sich von selbst auf, auch ein wunderbares Resonanzgesetz. Hier dürfen wir bei uns prüfen, schauen, fühlen, was es zu erkennen und zu transformieren gilt. Bitte sei achtsam, Dich mit Besserwisserei oder Rechthaberei über andere Meinungen und Tatsachen zu stellen. Sie geben Dir vielleicht eine kurzfristige Zustimmung, doch sind sie klar EGO-getrieben und damit keine Nahrung für unseren Glauben und unser Vertrauen.

Wert, Selbstwert, Eigenwert, Wertschätzung, Wertlosigkeit, Wertverlust, Werteverhinderer – Begriffe, die uns doch sofort berühren, wenn wir hineinspüren.

### *Wie entstehen Werte, mentale Grundlage:*

Spätestens in der Schule starten wir mit bewerten, das Notensystem, die Rückmeldungen zeigen uns, ob wir „gut“ oder nicht gut sind. Tröste Dich, die wenigsten Menschen kommen hierbei völlig unbeschadet heraus. Hier entstehen Prägungen, wenn ich das tue, dann bin ich gut, ich werde gesehen, ich werde anerkannt, ich werde geliebt. Das toxische daran ist, dass es Prägungen sind, die

einem im erwachsenen Leben oft gar nichts nutzen. Will ich z.B. eine Selbstständigkeit aufbauen, kann ich selten ein Schriftstück dazu auswendig lernen, in welchem alle notwendigen Schritte vorgegeben sind. D.h es werden hier andere Werte gefragt, wie Beobachtung, Achtsamkeit und Aufmerksamkeit. Resonanzen erzeugen, indem man sich mit Menschen austauscht, Erfahrungen sammelt und seine innere Weisheit erweitert.

## **Einfache Wert-Resonanz-Übungen:**

Überlege Dir und schreibe Dir in den nächsten 3 Tagen auf:

Was läuft gerade gut? ... oder nicht ganz so schlecht? (mindestens kleine oder große 21 Dinge)

Was soll sich nicht ändern? (mindestens 11 Dinge)

Diese bewussten Gedanken verbessern rasch Deine innere Befindlichkeit und geben Dir mehr Klarheit, was Dir wichtig, was Dir wertvoll ist. Es stärkt Dein Ressourcennetz.

In den folgenden 7 Tagen: Schreibe auf, male, finde Symbole (Steine, Pflanzen...) für die 21 „Dinge“ dafür, was Du liebst, was Du magst, schätzt an Dir, was Du gerade aufbaust in Dir, aus Dir!

Finde in der Natur Steine

Male ein Bild

Baue Dir ein Mindmap

komponiere ein Gedicht

ein Lied

tanze dazu

atme es ein und aus

## **Praxis-Übung: Mehr Netzwerkorientierung**

Nimm ein Blatt Papier. Schreibe Deinen Namen in die Mitte.

Notiere jetzt um Deinen Namen herum alle Personen, die in Deinem Leben eine **wichtige Rolle** spielen.

Nun bewerte alle Personen mit + (=gibt Kraft) und – (=kostet Kraft).

Somit erhältst Du eine Übersicht darüber, **wie kraftvoll Dein Netzwerk gerade ist**. Darauf kannst Du ansetzen und Dein Netzwerk somit bewusster aufbauen.

### **Die Zauberfrage für mentale Gesundheit lautet:**

Wofür bin ich dankbar?

... oder wofür könnte ich dankbar sein?

**Dankbarkeit** stärkt im Gehirn Bereiche, die durch Stress geschädigt werden. Wenn man dankbar ist, dann ist es auch immer sinnvoll, den Menschen, der etwas getan hat, wofür Du dankbar bist, dieses wissen zu lassen.

Dankbarkeit kann so zu einer Grundhaltung werden, die uns jeden Moment begleiten kann.

Und wenn Du dann abends noch 5-11 Dinge notierst, über die Du dankbar bist, dann trainierst Du Dein Gehirn auf Dankbarkeit. Das Ganze ist ein bisschen wie Zähneputzen – die Regelmäßigkeit macht auch hier den Unterschied.