



Erfolgreich Begrenzungen auflösen und in jeder Beziehung im Überfluss leben

„If you can dream it, you can do it“.

Dieses Zitat stammt von einem Mann, der weiß, wovon er spricht: Walt Disney.

Wir können tatsächlich alles erreichen in unserem Leben – wenn wir es uns vorstellen können.

Und das ist sogar wissenschaftlich erwiesen.

Aus der Quantenphysik wissen wir, dass alles, was jemals in diesem Universum war oder noch sein wird, bereits vorhanden ist.

Wir (er)schaffen uns unsere ganz persönliche Realität durch unser derzeitiges Schwingungsfeld.

Dieses Schwingungsfeld entsteht durch unsere Gedanken. Sie erzeugen eine bestimmte Schwingung oder Frequenz. Über diese Frequenz gehen wir in Resonanz mit Menschen und Gegebenheiten der gleichen Schwingung. Je konstruktiver und positiver die Gedanken, desto höher ist die Frequenz.

Unsere aktuelle Lebenssituation ist das Ergebnis unserer Gedanken in der Vergangenheit. Im Umkehrschluss bestimmen unsere Gedanken von heute – also unser derzeitiges Schwingungsfeld – unsere Realität von morgen.

Wir haben es also selbst in der Hand:
indem wir unser Schwingungsfeld verändern, kreieren wir uns eine neue Realität.

Da stellt sich nun die Frage:

Wie soll Ihre ganz persönliche Realität denn aussehen? Was stellen Sie sich vor für Ihr Leben?

Dies ist der Moment, in dem die meisten Menschen an ihre Grenzen stoßen.

Jetzt kommen Einwände und Sätze, die mit „ja aber...“ beginnen, die unsere Begrenzungen und inneren Fesseln zum Vorschein bringen.

Wir alle haben Begrenzungen, denn wir sind geprägt durch unsere Konditionierung. Unser soziales Umfeld und unsere Erfahrungen haben uns zu dem gemacht, was wir heute sind.

Oft sind uns unsere Glaubenssätze, Überzeugungen, Ängste und Muster, die tief im Verborgenen des Unterbewusstseins unser Leben dirigieren, gar nicht bewusst.

Wenn also etwas nicht geht in unserem Leben, dann liegt der Grund hierfür in unseren Begrenzungen. Diese schränken uns dermaßen ein, dass wir uns nicht mit der Verwirklichung unserer Visionen identifizieren können.

Unsere bisherigen Prägungen und Erfahrungen lassen die Veränderung nicht zu. Es überschreitet unser Vorstellungsvermögen, wir haben diese neue Option einer Realität (noch) nicht im Bewusstsein, sie existiert gar nicht.

Wie können wir nun eine Realität erschaffen, die unseren tiefsten Wünschen und Sehnsüchten entspricht?

Die Voraussetzung hierfür ist, alte Glaubenssätze und Denkmuster zunächst einmal bewusst zu machen.

Grundüberzeugungen wie: „ich bin nicht gut genug“, „ich bin es nicht wert“, „Schuster, bleib bei Deinen Leisten“, haben sich oft über Jahre festgesetzt und treten zutage. Dies ist der erste wichtige Schritt.

Die Glaubenssätze werden nun hinterfragt und auf ihre Gültigkeit in der Gegenwart überprüft. Im Laufe dieses Prozesses wird klar, dass es sich um veraltete Überzeugungen handelt, die längst überholt sind und dennoch in uns wirken.

Diese Überzeugungen werden dann in positive konstruktive Sätze umgewandelt.

Aus „Schuster bleib bei Deinen Leisten“ wird z.B. „Ich kann alles erreichen, was ich erreichen will“.

Damit schaffen wir die Basis für eine neue innere Haltung. Wir ändern unsere Denkweise über uns. Hierdurch verändert sich automatisch unser Schwingungsfeld und wir ziehen jetzt bereits positive Umstände und Gegebenheiten in unser Leben.

Was wir nun noch zur Verwirklichung unserer Visionen und Wünsche brauchen, ist unsere Vorstellungskraft. Sie ist die stärkste und mächtigste Kraft des Universums. Wir haben diese Kraft in uns und wir erzeugen mit ihr, sprich mit unseren Gedanken, unsere persönliche Realität.



Energie folgt Aufmerksamkeit

Gedanken sind Energie. Ein Gedanke, der sich auf ein bestimmtes Ziel hin konzentriert, ist geballte Energie und wird zu Macht und Kraft.

Die Macht der Aufmerksamkeit kann mit einer Lupe verglichen werden, durch die die Sonnenstrahlen gebündelt werden. Diese besitzen keine besondere Stärke, solange die Lupe verschoben wird und die Strahlen von einer Stelle zur anderen geleitet werden. Halten wir die Lupe aber absolut ruhig und fokussieren die Strahlen für eine Zeit lang auf eine Stelle, wird die Wirkung sofort offensichtlich.

So ist es auch mit unseren Gedanken:
Das, worauf wir uns fokussieren, tritt als Realität in unser Leben.

Es liegt also in unserer Hand, was wir erschaffen.

Das, was wir heute denken, ist unsere Realität von morgen.

Was und wie sollen wir denken, damit wir wünschenswerte Umstände in unser Leben ziehen?

Die Grundvoraussetzung hierfür ist zunächst, dass wir in unserem Inneren mit uns selbst im Einklang sind. Dann können sich im Außen die Dinge gemäß dem inneren Zustand entwickeln, denn:
Die Außenwelt ist der Spiegel unserer Innenwelt.

Wir ziehen die passenden Gegebenheiten und Menschen an und verändern damit unser Leben in jeder Beziehung.

Dies geschieht nach dem Gesetz von Ursache und Wirkung, dem Resonanzgesetz.

Mit unseren Gedanken setzen wir die Ursache, die Wirkung ist das Ergebnis in Form von positiven Umständen und Begegnungen.

Deshalb ist es so wichtig, ganz bewusst zu sein und immer wieder die eigenen Gedanken zu überprüfen.

Schließlich denken wir täglich ca. **60.000** Gedanken und

- nur **10%** unterscheiden sich vom Vortag
- **25%** sind destruktiv und schaden uns und anderen
- **72%** sind flüchtig, unbedeutend, aber dennoch mit Wirkung
- nur **3%** sind aufbauend oder hilfreich



Diese Tatsache macht deutlich, wieviel Macht und Einfluss in unserer Art zu denken liegt.

Die Entscheidung, was wir denken und damit in unserem Leben verwirklichen wollen, liegt bei uns selbst.

Gerade in der Anfangsphase eines solchen Veränderungsprozesses ist hier verstärkte Aufmerksamkeit erforderlich, die Gedanken immer wieder zu korrigieren, um die gewünschten Resultate zu erzielen.

Mit der Zeit wird das bewusste Steuern der Gedanken dann zum Automatismus.

Wer dies konsequent und beharrlich macht, wird schon bald die Früchte ernten und seine eigenen Visionen jenseits von Begrenzungen und Einschränkungen leben.

Das Gruppencoaching zu diesem Thema unterstützt und fördert diesen Prozess nachhaltig. **[zurück zur Beschreibung](#)**