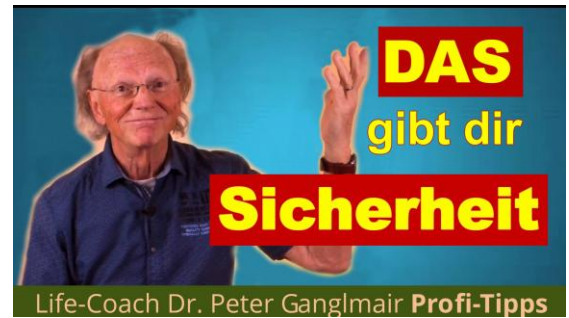


<https://youtu.be/iWZt43aLsso>

V 161



Richtig gute Entscheidungen treffen mit der Zauberfrage

Wer kennt nicht die Unsicherheit:

Soll ich oder soll ich nicht?

Ist DAS jetzt g'scheit oder dumm?

Wie komm ich da jetzt weiter?

Wer kann von sich behaupten, dass er bei allen Entscheidungen - ob große Lebensentscheidungen oder die Entscheidungen des Alltags - ganz sicher ist?

Die Zauberfrage ist ein ganz toller Tipp, eine besondere Hilfe, um diese Sicherheit bei (schwierigen) Entscheidungen zu bekommen.

Bleib dran: Ich bin Peter... und teile mit dir meine Erfahrungen und Überzeugungen.

1. Wir kommen dann zu guten Entscheidungen und kommen dann zu großer Sicherheit, wenn wir nicht nur den Verstand und das laute EGO als Grundlage nutzen. In uns gibt es ja auch einen Wesenskern, gibt es das Herz, gibt es „den Bauch“, gibt es die Intuition, gibt es Körperempfindungen und Körpergefühl.

Tipp1: Nimm dir vor: Ich möchte immer öfter gute, ganzheitliche Entscheidungen treffen

2. Mit der Zauberfrage werden **alle Teile in uns** für eine wichtige Entscheidung einbezogen.

Zuerst meldet sich ja immer ganz laut das Ego. Auch bei dir ist wahrscheinlich das Ego mit seinen Ängsten und seinen egoistischen Forderungen sofort zur Stelle. Dann haben wir spontan Gedanken wie: Das lass ich mir nicht gefallen! Das kommt nicht in Frage! Das kann ich nicht! Das sollen die andern tun! Das wird sicher nichts! Ich hab keine Ahnung, wie ich da...! Das werde ich nie lernen! Das ist nicht Mein's!

Hinter diesen spontanen Ideen stecken alte Überzeugungen, alte Selbstzweifel, stecken Glaubenssätze und alte Muster, steckt der innere Richter und unsere Opferrolle... Alle diese Anteile gibt es in jedem Menschen. Sie sind im Lauf der Erziehung und des Lebens entstanden aber sie sind eben nur die besorgte, die ängstliche, die unsichere Seite von uns selbst. Es ist sehr

wichtig: Nicht sofort bewerten und beurteilen. Nicht spontan reagieren. Keine verbalen oder körperlichen Reflexe. Kein Aktionismus! HÖREN und SPÜREN ist angesagt!

Wir sind machtvolle Wesen. Wir haben ein Bewusstsein. Wir haben als geistige Wesen eine Verbindung mit größeren Feldern, mit größerem Wissen und der größeren Weisheit. Diese großen Felder, diese große Weisheit ganz bewusst zu nutzen ist ein wichtiger Schritt als Lebenskünstler.

Voraussetzung ist, dass wir uns dieser großen Anteile bewusst sind und diesen Anteilen immer mehr vertrauen. Wichtig ist, dass wir in uns die Zuversicht und das Vertrauen (Video: Zuversicht! Und Video Vertrauen) wachsen lassen: **Die ganzheitlichen Entscheidungen sind besser als die spontanen Ideen aus dem EGO.**

Tipp 2: Nimm dir vor: Ich möchte alle Anteile in mir und die Verbindung zu den größeren Feldern immer öfter nutzen. Ich will „HÖREN“ = hineinhören in mich und „SPÜREN“ = hineinspüren in mich bevor ich entscheide!

3. Vor jeder Entdeckung, jeder Erfindung, jeder guten Ideen jeder guten Lösung, jeder Schöpfung steht eine GUTE Frage. Die besten Wissenschaftler stellen ebenso wie die besten Coaches und die besten Therapeuten die besten Fragen. Die richtigen Fragen sind die Marksteine der Entwicklung! Manche Fragen bringen schnell eine gute Antwort, manche sind wie Samen im Blumenbeet. Man legt sie ein und es wächst daraus die wunderschöne Blume.

Tipp 3: Nimm dir vor: Ich möchte generell immer mehr zu einem Menschen werden, der (gute) FRAGEN stellt.

4. Die Zauberfrage hat eine spezielle Form und ist eine ganz besondere Hilfe! Sie beginnt mit den Worten:

WAS BRAUCHE ICH, UM...

WAS BRAUCHE ICH, DAMIT...

Die Frage WAS brauche ich... stellst DU DIR selbst, stellst DU deinem Herzen, deinem Bauch, deiner Intuition, deinem Bewusstsein... Du stellst diese Frage im Vertrauen auf... in der Zuversicht auf... Glaube daran, die Antwort kommt spontan oder irgendwann, sie kommt ganz bewusst oder, du lebst irgendwann die Antwort!

Hier eine Fülle von Beispielen für die Zauberfrage. (Wenn du diese Fragen halblaut oder laut nachsagst, wirst du spüren, dass diese Fragen „tief“ gehen und mehr sind als ein oberflächliche Floskel!)

Was brauche ich, um gut zu helfen?
Was brauche ich, um mehr Selbstvertrauen zu bekommen?
Was brauche ich, um weniger nervös zu sein?
Was brauche ich, damit ich hier eine klare Position beziehe?
Was brauche ich, damit ich jetzt mutig bin?
Was brauche ich, um jetzt NEIN zu sagen?
Was brauche ich, um gelassener auf diese Kritik zu reagieren?
Was brauche ich, um öfter achtsam zu sein?
Was brauche ich, um regelmäßig zu meditieren?
Was brauche ich, damit ich jetzt inneren Frieden finde?
Was brauche ich, um mich zu trauen?
Was brauche ich, um meine Vorsätze einzuhalten?
Was brauche ich, um ...

Tipp 4: Nimm dir vor: Ich werde ein häufiger Nutzer und ein Profi für Zauberfragen.

5. Hier noch ein paar wichtige Details zur Anwendung der Zauberfrage:

- A) Starte mit einem tiefen Atemzug, um bei dir selbst anzukommen, um dir bewusst zu werden: JA, ICH bin! Ja, ich will hier eine gute, eine ganzheitliche Entscheidung treffen.
- B) Ja, ich will mit dieser Frage mein Herz, meinen „Bauch“, ich will mein Körpergefühl, die Intuition... ich will meinen Wesenskern mit einsetzen.
- C) Ich suche eine gute Formulierung mit dem Anfang: WAS BRAUCHE ICH, UM... WAS BRAUCHE ICH, DAMIT...
- D) Ich bin offen dafür, dass die Antwort gleich oder spät, bewusst oder unbewusst kommt. Deepak Chopra betont immer wieder, wie wichtig es ist: „Lebe die Frage, bis du in die Antwort eintrittst“

Tipp 5: Nimm dir vor, die Schritte zu merken, um mit der Zauberfrage viele gute Entscheidungen zu treffen und immer sicherer zu werden bei den Entscheidungen.