

August 2021

Kein Druck! Kein Stress! - Hör auf „zu MÜSSEN“ Entmache die inneren Stimmen



<https://youtu.be/Mqrv8WKUmcQ>

Sagst DU oft, laut oder leise zu dir selbst: Ich MUSS! Ich MUSS noch schnell! Ich MUSS zuerst... Ich MUSS unbedingt..! Dann ist dieses Video für dich vielleicht ein Segen.

Ich selbst habe mir ein halbes Jahrhundert „viel Stress, viel Druck“ gemacht, Ich habe den „alten“ Satz „ICH MUSS!“ so selbstverständlich genutzt, dass ich nie gedacht hätte, dass von diesen Sätzen so viel Druck und so viel Stress ausgeht. Diese MUSS-Sätze werden verstärkt mit: *unbedingt.. jetzt sofort....ganz dringend...*

Woher kommen diese vielen MUSS-Sätze? Es sind die verinnerlichteten Stimmen der Eltern, der Lehrer, der Religion, ..., die wir irgendwann übernommen haben. Mit solchen Sätzen „arbeitet“ der „innere Antreiber“, der „innere Kritiker“, das „innere Kind“, das „alte“ Gewissen, der „alte“ Perfektionismus... Nennen wir alles zusammen unser Unterbewusstsein. Unser Unterbewusstsein redet ganz selbstverständlich so mit uns und wir halten das für normal.

Überleg nun folgenden Vergleich: Jeder lebt in Beziehungen: Partnerin – Partner, Chef/in – Mitarbeiter/in, Eltern – Kind, Freund/in – Freund/in. Wenn da der Umgangston heißt: Mach das! Tu das! Du musst noch.. und jetzt musst du... du musst sofort... Wie ist so eine Beziehung? Für mich ein Alptraum. Ich könnte mir nicht vorstellen, so zu leben.

Und so geht es IN UNS zu, wenn wir unser Unterbewusstsein noch nicht „verändert“, noch nicht „umprogrammiert“ haben. In uns entsteht diese „DU MUSST...-Atmosphäre“. Diese Atmosphäre macht Druck, macht Stress, stört die Lebensfreude und das Lebensglück.

Natürlich gibt es im Leben viel, was zu tun ist: Wer Kinder hat, hat für sie zu sorgen. Wer eine Partnerschaft lebt, hat seinen Beitrag zu leisten. Wer in einem Arbeitsverhältnis ist, hat Aufträge zu erledigen.

Wesentlich ist, dass dein Unterbewusstsein nicht ständig mit den alten Stimmen, dem Kritiker, dem Antreiber, dem schlechten Gewissen, dem Perfektionismus... dein Tun bestimmt, sondern dass du selbst möglichst oft, möglichst immer die konkrete Entscheidung triffst.

Vielen „gestressten“ Menschen ist gar nicht bewusst, dass jene Menschen, jene Zeitgenossen, die OHNE STRESS und OHNE DRUCK leben auch alles Wichtige und

alles Notwendige erledigen; Gerade weil sie sich das MÜSSEN abgewöhnt haben, weil der Druck weg ist, sind diese Menschen oft kreativer und produktiver und erledigen mehr.

Statt dem „MÜSSEN“ treffen sie konkrete Entscheidungen. Statt sich von der inneren Stimme antreiben, zwingen, „stressen“ zu lassen, entscheiden sie (fast) immer:

„Das tu ich jetzt.., das mache ich später... das mache ich nicht...

„Das will ich so... das will ich anders... das will ich nicht...

„Das passt jetzt... das nicht....

Ich selber gehöre zu diesen Menschen; ich „VERBIETE mir“ das MÜSSEN, ich entmachte den Antreiber, ich entmachte den Kritiker, und stattdessen erlaube ich mir, mit Vernunft, mit Einsicht, aus meinem Herzen zu entscheiden. Meine alltäglichen Gedanken klingen seit Jahren daher so: „Jetzt mache ich... Ich erledige das später... Ich mache zuerst... Das mache ich anders...

Ausprobieren!!! Du wirst überrascht sein, wie sehr sich der Druck und der Stress in dir reduzieren, wie locker und selbstverständlich Vieles läuft. „Nicht immer, aber immer öfter“, wird es dir gelingen!

Und weil es immer öfter Entscheidungen deines Herzes sind, ist die Sache für dich immer öfter „stimmig“. Wenn es stimmig ist, tut es gut!

Bevor ich zum Schlussplädoyer komme noch der Hinweis: Es gibt einen zweiten Teil zum Thema: Kein Druck! Kein Stress! Im anderen Teil geht es um das „größere MÜSSEN“. *„Ich muss das noch lernen! Ich muss mich noch entwickeln! Ich muss mich ändern! Du musst dich da noch entwickeln! Du musst das noch lernen“* In meiner Terminologie heißt das: „Sich-entwickeln-MÜSSEN“ „Lernen müssen!“ „Sich ändern müssen“

Dieses Müssen macht nicht nur Stress und Druck, es ist auch wirkungslos und es geht Hand in Hand mit einem alten Verständnis von Lebenssinn, Lebensaufgaben, mit einem alten Paradigma.

Schau rein in den Artikel/in das Video: [Kein Stress! Kein Druck! DÜRFEN statt MÜSSEN - Ein neues Paradigma](#)

Schlussplädoyer:

Es lohnt sich, das Unterbewusstsein zu verändern, es neu zu programmieren. Die alten Stimmen verlieren ihre Macht. DU entscheidest immer öfter mit dem Herzen, mit dem Verstand, mit Einsicht. Das Ergebnis: Kein Druck, kein Stress und ganz viel Lebensfreude und Lebensglück