https://youtu.be/tZLJA3ulg8Y

V 194

Sammle Schätze! Ist das RICHTIG oder FALSCH? – 5 Tipps

„*Wer mit dem meisten Spielzeug stirbt hat gewonnen!*“ Dieser ironische Satz passt für die Turbo-Kapitalisten. Wir können nichts mitnehmen, wenn wir abtreten! Halt! Falsch! Ich vertrete die Philosophie: Wir sind hier auf der Erde, um Erfahrungen zu sammeln, um Liebe zu sammeln. Es geht um die Schätze der Seele und des Herzens. Besitz und Reichtum sind nichts Böses, aber sie sollen nicht zum Selbstzweck werden.

Bleiben Sie ein paar Min dran und überlegen Sie mit mir. Heute geht es darum, klug und erfolgreich **Schätze zu sammeln.** Primär Schätze für das Herz und die Seele, sekundär im materiellen Bereich. Die Gedanken, die gut helfen können, formuliere ich als 5 Tipps:

Tipp 1: Sammeln Sie Schätze für die Seele

Lebenskünstler haben ein sinnvolles Selbstbild: sie fühlen sich als Teil des großen Feldes, als selbstbewusste Wesen, als Teil des Schöpfungsplanes, als Kinder Gottes, als Geschöpfe Gottes, … Es lebt sich gut, wenn man das eigene Leben für wichtig hält, wenn man sich selbst für wichtig hält. Unglücklich ist, wer sich als ein bedeutungsloses Sandkorn im riesigen Universum erlebt.

Wir sind auf dieser Erde, um Erfahrungen zu sammeln in dieser dreidimensionalen Welt, die gleichzee eine Welt der Dualität ist. Es gibt groß und klein, hell und dunkel, gut und böse, schön und hässlich… Um unser Leben sinnvoll zu leben, passt für mich am besten der Satz: **Sammeln Sie Schätze für Ihre Seele!** Und das Wichtigste für die Seele sind Erfahrungen der Liebe. Die erotische Liebe ist dabei ein schöner Teil; es geht aber um die ganze Liebe: die Liebe zu Mensch und Tier und Umwelt und die Liebe zu sich selbst.

Tipp 2: Nehmen Sie die Schätze der Welt dankbar an aber hängen Sie nicht ihr Herz daran

Wenn wir engagiert leben, dürfen wir berechtigt das annehmen, was wir dafür bekommen. In unserer Gesellschaft bekommen wir Geld und Anerkennung. Damit können wir uns den Lebensstandard leisten. Geld ist neutral und nichts Schlechtes. Wer Anti-Geld-Programme in seiner Erziehung mitbekommen hat, lebt sich deutlich schwerer als derjenige, der auch das Materielle als Teil dieses Lebens sieht. Als Lebenskünstler hängt man jedoch sein Herz nicht an Besitz und

Reichtum, nicht an das Materielle. Es hat seinen Platz, aber eben nur sekundär… weil: Das Totenhemd hat keine Taschen. Die Seele aber nimmt die immateriellen Erfahrungen dieser Erdenreise mit…??

Tipp 3: Sammeln Sie Erinnerungen für die Zeit der Not

In jedem Leben gibt es Momente, die dunkel, schwer oder mühsam sind. Schwere Zeiten gehören zum Leben dazu. Lebenskünstler gehen in solchen Phasen nicht unter, sie warten nicht bis wieder die Sonne aufgeht, sondern Sie haben in guten Zeiten gesammelt und das nutzen sie als „Erleichterung" und als Hilfe. Zur Lebenskunst gehört es, schöne Erinnerungen zu sammeln: Fotoalben und Fotobüchern, Tagebüchern, Souvenirs und Erinnerungsstücke, Erinnerungen an besondere Ereignisse und schöne Geschichten. Lebenskünstler wollen generell das Leben genießen und gleichzeitig ist dieser Genuss - gesammelt - eine Vorsorge für schwere Zeiten.

Tipp 4: Dankbarkeits-Liste, Tagebuch, Morgen- und Abendritual…

Hier nun ein paar spezielle Anregungen, wie Sie das Sammeln von schönen Erinnerungen professionalisieren können. Solche Techniken haben sich bewährt und sind die Antwort darauf, dass unser Hirn aus der Evolution heraus, sich „automatisch" das Schlechte merkt - weil in der Steinzeit war das überlebenswichtig - und das Gute wird „genauso automatisch" ganz schnell vergessen. Es gibt dazu eigene Videos, da geht es um das Klett-System geht und um das Teflon-System. Hier erinnere ich an die Techniken: Dankbarkeitsliste, Tagebuch, Morgen- und Abendritual.

A) Schreiben Sie immer wieder die Dinge auf, wofür Sie dankbar sind. Ich habe, angeregt durch Vera F. Birkenbiehl, mir Streifen zugelegt, wo die Buchstaben A bis Z drauf sind; **eine ABC-Liste**. Ich schau auf die ganze Liste und jeder Buchstabe ist der Anfang für etwas, wofür ich dankbar bin: A) der **A**pfelbaum im Garten, S) das Singen, M) die **M**armelade vom Sommer, I) meine **I**ndividualität… Oft habe schon so eine Liste ausgefüllt. Manches wiederholt sich, aber immer ist es spannend, was mir heute einfällt wofür ich dankbar sein kann. Das Sammeln macht Freude und später die Liste wieder durchzulesen ebenfalls.

Ein **Tagebuch** kennt jeder. Da kann man alles hineinschreiben und festhalten. Klug ist es, deutlich mehr Gewicht auf die schönen und erfreulichen Dinge zu legen. Die schönen und erfreulichen Dinge bekommen Zuwendung und werden damit verstärkt, die schwierigen und belastenden Dinge kann man sich kurz von der Seele schreiben, werden aber dann rasch an acta gelegt.

Bleiben noch das **Morgen- und Abendritual**.
Zum Morgenritual gehört es, Power-Fragen für den Tag zu formulieren. Z.B: Was

werde ich heute Schönes erleben? Ich bin schon neugierig! Oder: Wofür werde ich heute danke sagen können? Mit solchen Fragen wird das Unterbewusstsein auf das Positive gerichtet. Das Unterbewusstsein findet im Lauf des Tages ganz sicher Schönes und Erfreuliches, findet etwas, wofür ich heute dankbar sein kann. Beim Abendritual gibt es den täglichen Rückblick. Die Frage dabei lautet: Was ist heute gut gelungen? Worauf kann ich stolz sein? Was war schön und erfreulich? Was habe ich gelernt und erlebt, wofür ich jetzt (nochmals)danke sagen möchte.

Tipp 5: Sammeln Sie Erinnerungen für Selbst-Ermächtigung

Oft kommen wir in unserem Leben an eine Situation, wo es darum geht, etwas Neues mit Mut, mit Schwung, mit Energie anzugehen. Wir brauchen Kräfte und Fähigkeiten. In der NLP gibt es dazu die Übung: **Schätze der Vergangenheit**. Man erinnert sich ganz bewusst an frühere Situationen, in denen man genau die Kräfte und Fähigkeiten hatte, die jetzt wieder gefragt sind. Man ruft sich also die „richtigen" Situationen in Erinnerung: „Ja, damals war ich mutig, damals war ich selbstsicher, damals war ich voll Zuversicht, damals war ich voll Engagement…" Was immer Sie an Fähigkeiten brauchen, sie erinnern sich an jene Situationen, wo Sie genau diese Fähigkeiten hatten. Und weil sie sich jetzt daran erinnern, spüren Sie diese Fähigkeiten wieder richtig gut innen drinnen. Damit nehmen genau die gewünschten Kräfte, Fähigkeiten und Stärken deutlich zu. Für die jetzt aktuelle Situation erhöhen Sie Ihre Selbst-Ermächtigung durch das Erinnern: Damals ist es so gut gelaufen, damals habe ich das alles gut geschafft… Auch jetzt werde ich diesen nächsten Schritt optimal bewältigen.

Schlusssatz:

Ja, sammeln Sie Schätze! Genießen Sie das Leben mit den „richtigen" Schätzen, mit den Schätzen des Herzens und der Seele!