

Schlechtes Gewissen ???  
Nein danke!

## Kultiviere DEIN Gewissen und stärke damit Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstwert



<https://youtu.be/KLcZ4PqEZ6w>

Dein **schlechtes Gewissen** macht DIR **Vorwürfe**. Dein schlechtes Gewissen kritisiert DICH. Dein schlechtes Gewissen macht DIR Schuldgefühle.

Hier geht es darum, dass du dein **Gewissen kultivierst**, dass du es **klug einsetzt**: Ein kultiviertes Gewissen unterstützt dich. Dein kultiviertes Gewissen hilft dir, dein Leben erfreulicher, erfolgreicher und glücklicher zu leben.

In den letzten 100.000 Jahren hat sich das Gewissen als eine **nützliche Entwicklung** unseres **Gehirns gebildet**. Es erinnert uns, unseren Werten und Überzeugungen treu zu bleiben. Wesentlich ist: **mit welchen Werten** und Überzeugungen ist dein Gewissen gefüllt? Wer hat es gefüllt?

Als Kind haben **die anderen festgelegt**, wann wir mit uns zufrieden sein dürfen und ein gutes Gewissen haben können. Und die andern haben festgelegt, wann wir ein schlechtes Gewissen haben müssen, wann wir uns **schämen müssen**, wann wir uns **schuldig fühlen** müssen.

Bei vielen Menschen sind noch Werte und Überzeugungen abgespeichert wie zum Beispiel: „*Hast du nichts Besseres zu tun? Willst du dem Herrgott den Tag stehlen? Wer glaubt du zu sein? Aber da schaut's fürchterlich aus! Du könntest ein bisschen fleißiger sein! Was werden da die Nachbarn sagen? Dein großer Bruder macht das besser! ...*“ **Solche Überzeugungen**, solche **Glaubenssätze** sind oft im Gewissen **noch vorhanden/versteckt** und können das Leben ganz schön schwer machen.

**Willst du jetzt dein Leben wirklich erfüllt und glücklich Leben, so musst du selbst festlegen, worauf DEIN Gewissen reagieren soll, woran dich dein Gewissen erinnern soll.**

Plagt dich dein Gewissen öfter, so heißt mein 1. Tipp:

Schmeißt alles raus aus deinem alten Gewissen und überlege völlig neu: An welche Werte und Überzeugungen soll mich mein Gewissen erinnern?

Da gleich der 2. Tipp:

Ich nutze mein Gewissen vor allem dazu, dass es mich erinnert, wenn ich nicht liebevoll mit mir umgehe, wenn ich die Selbstliebe vernachlässige. Könnte das auch für dich passen?

Das bedeutet: **Mach dein Gewissen zu deinem Verbündeten!**

**Dein Gewissen** soll dich dabei **unterstützen**, ganz konsequent und immer wieder aus der Selbstliebe und voll Selbstliebe zu reagieren und zu agieren. Das heißt dann im Alltag: Wenn du irgendwann nicht liebevoll über dich denkst, nicht liebevoll mit dir redest, wenn du als Folge auch mit anderen nicht verständnisvoll und liebevoll redest, dann erinnert dich dein Gewissen. Und du stellst dir die Frage: **Was will ich in meiner Selbstliebe/mit meiner Selbstliebe jetzt konkret tun? Wie will ich jetzt mit mir umgehen, wie will ich jetzt mit den anderen umgehen?**

Unsere alten Entscheidungen des schlechten Gewissens, waren ganz oft auch **von Angst begleitet**. Wenn du mit Hilfe deines Gewissens „auf Selbstliebe eingestellt“ bist, dann hat das auch noch folgende wohltuende Konsequenz: Du bist gut geschützt vor Angst. Warum?

**Angst ist das Gegenteil von (Selbst)Liebe. Wenn du in der Angst bist, bist du nicht in der (Selbst)Liebe. Wenn du in der (Selbst)Liebe bist, bist du nicht in der Angst. (Selbst)Liebe löst Angst auf.**

Hier noch ein Hinweis: Es gibt schon/oder demnächst ein Video/einen Artikel zum Thema: **Lasse dich nie von Angst leiten und mache keine Ausnahme von dieser Regel.**