

August 2021

## **Kein Stress! Kein Druck! DÜRFEN statt MÜSSEN - Ein neues Paradigma**



: <https://youtu.be/DZ7PSQLi9NM>

In schönen Gesprächen mit Freunden und Bekannten oder beim Lesen von guter Literatur heißt es öfter: „Ich MUSS das noch LERNEN! Er/ Sie muss das noch lernen. Ich MUSS mich da noch ENTWICKELN! Ich MUSS mich da ÄNDERN! Ich bin da noch nicht so weit! Er/Sie ist da noch nicht so weit...“

Ich nenne das „SICH-entwickeln-MÜSSEN“ „LERNEN MÜSSEN!“ „Sich ÄNDERN MÜSSEN!“

Bleib dran! Auch dieser Artikel/dieses Video ist vielleicht ein wichtiger Puzzle-Teil für dein schönes und erfülltes Leben.

Es ist der zweite Teil von “Kein Stress! Kein Druck!”

Im anderen Video geht es um den Alltags-Stress. Dort geht es darum: Viel Druck, viel Stress entsteht, weil aus unserem Unterbewusstsein die Sätze kommen: „Ich muss schnell...“ „Ich muss unbedingt...“ „Ich muss jetzt noch...“ „Zuerst muss ich noch das...“ Das sind Denkweisen des inneren Antreibers, des inneren Kritikers, das sind Denkweisen des alten Unterbewusstseins; Diese einprogrammierten Gedanken und Sätze machen den Druck und den Stress in uns; solange, bis wir etwas an unserem Unterbewusstsein ändern.

In diesem Video geht es darum: „Ich muss noch lernen! Ich muss mich noch entwickeln! Ich muss mich verändern! Du musst noch lernen, entwickeln, ändern..!“

Bei solchen MUSS-Sätzen gibt es drei „Probleme“

- 1) Es macht Druck und Stress.
- 2) Solche „Vorsätze“ und „Selbst-Befehle“ sind wirkungslos, ja kontraproduktiv, weil Gegenstimmen in uns stärker sind und
- 3) solche Gedanken sind Ausdruck eines alten Denkmusters, eines alten Paradigmas.

Ad 1: Solche Sätze sind „Selbst-Befehle!“. Z.B.: Der „gewissenhafte Teil“ befiehlt dem „gelassenen Teil“... Im Inneren herrscht „Befehls-Ton“. Wer solche Sätze zu sich selber sagt, macht sich Druck und Stress.

Ad 2: a) Wer solche Sätze zu sich sagt, ist mit sich unzufrieden, er verurteilt sich. Die Selbstverurteilung jedoch untergräbt den Selbstwert und das Selbstvertrauen und ist ein Widerspruch zur Selbstliebe. In unserem Kopf gibt es

jedoch verschiedene Stimmen und nach dem „Ich MUSS“ sagt sofort eine andere Stimme. „A geh! Das ist nicht so wichtig! Das geht auch später! Jetzt ist gerade das aktuell...“

Du möchtest Beispiele dazu? Wer kennt nicht die Leute, die seit Jahren sagen: Ich muss mit dem Rauchen aufhören! Ich muss abnehmen! Ich muss mehr Sport machen! Ich muss lernen, mich weniger aufzuregen! Ich muss... Zu jedem ICH-MUSS-Satz gibt es im Kopf sehr erfolgreiche Gegenstimmen!

3) Hinter solchen Sätzen steht ein „altes Denkmuster, ein altes Paradigma“. Dieses Denkmuster lautet: Es gibt von irgendwo her einen Anspruch, eine Forderung die lautet: Wir müssen Ziele erreichen! Wir müssen uns entwickeln! Wir sind in einer Schule und müssen lernen! Wir müssen funktionieren. Das hat sehr oft mit den Religionen zu tun, die ein „altes“ Gottesbild vertreten. Dort heißt es: Gott braucht etwas (von dir), Gott will etwas (von dir). Es ist fast immer ein fordernder und strafender Gott, der die Regeln vorgibt. Durch die Erziehung sind in uns stellvertretend die „alten Stimmen“ der Eltern, der Lehrer, der Religion... und diese Stimmen machen den Druck, machen den Stress.

Willst du erfüllt, zufrieden und glücklich leben, so überlege ein anderes Denkmuster, ein anderes Paradigma.

Es gibt einen ganz anderen, einen ganz spannenden neuen Blickwinkel: Eine wunderschöne Zeile in einem Gedicht von Ulrich Schaffer lautet.

**„Auch Gott ist neugierig, was du mit den Talenten machst,  
mit denen du angetreten bist...“**

Dahinter steckt dieses andere Denkmuster, diese andere Grundannahme für DAS LEBEN.

Wir sind weder Auftrags-Empfänger, die im Leben etwas erledigen müssen, noch sind wir ein völlig bedeutungsloses Sandkorn im unendlichen Universum. Es gibt ein intelligentes Universum, ein Quantenfeld, ein Feld aller Möglichkeiten... und wir sind ein Teil von „Alles, was ist“. In uns und durch uns findet das „Leben“, das „Lebensprinzip“ einen konkreten Ausdruck. Durch dich entsteht dein Leben, deine Zukunft und ein Stück weit die Zukunft der Gesellschaft und des Planeten.

Wir haben in uns einen göttlichen Funken, eine Buddha-Natur, wir sind Kinder Gottes, geschaffen nach seinem Ebenbild. Durch dich und deine Hände, durch dein Reden, dein Denken und dein Tun wird etwas aus dem Quantenfeld, aus dem Feld aller Möglichkeiten, in eine materielle Form gebracht.

**So groß, so frei, so machtvoll bist du! Immer bist du am Erschaffen! Triff deine Entscheidungen bewusst statt unbewusst.**

Dieses neue Paradigma kommt auch im folgenden Satz zum Ausdruck:

**Es gibt nichts, was ich HABEN muss,  
nichts, was ich TUN muss,  
nichts, was ich SEIN muss,  
es gibt Vieles, was ich tun DARF!**

Ich habe diesen Satz übernommen in meiner *Affirmation*, die ich seit bald 20 Jahren immer wieder nutze. Es ist ganz unglaublich, wie viel von diesen „Wunsch-Gedanken“ im Lauf der Jahre Wirklichkeit geworden sind. (Die Affirmation gibt es als eigenes Video unter dem Titel: *100 Affirmationen für ein glückliches und erfülltes Leben*. Dieser Satz ist für mich schon Normalität und Realität. Es gibt nichts, was ich MUSS, und es gibt Vieles, was ich DARF!

Gelingt es, diese Grundhaltung zu stärken, dieses Paradigma zu leben, dann verschwinden die Selbst-Beschuldigungen: *Statt der Selbst-Beschuldigung und Selbst-Verurteilung, statt der Haltung: „Ich muss noch lernen“ „Ich muss mich noch entwickeln“*, werden *immer öfter bewusst, spannende, neue, klare und liebevolle Entscheidungen*. Entscheidungen, die aus dem Herzen kommen. Und dein Herz verurteilt dich nicht, dein Herz zwingt dich nicht, dein Herz macht dir kein schlechtes Gewissen! Dein Herz ist ein Teil deiner Selbstliebe.

Dein Herz ermutigt dich, in deinem Leben das Eine oder Andere – je nach Alter -vielleicht noch VIELES zu erproben, zu erleben, zu erfahren...

### **Schlussplädoyer**

**Hör auf zu Müssen!! Halte den Gedanken aufrecht: Ich darf.. erleben, entdecken, erproben..**

Du wirst sehen: Dein Leben ist spannend, dein Leben ist reich und interessant, du lebst glücklich und erfüllt und es läuft ohne Druck und ohne Stress!

**Ich** wünsche dir ein spannendes, erfülltes, glückliches und stressfreies Leben!