

# In Resonanz Borchten - Newsletter 3 / 2016

## *Aufmerksamkeit der Seele*

*Innerliche Kraft schöpfen, die inneren Ressourcen aktivieren und Quellen entdecken, die das Leben bereichern*

Es ist gar nicht so einfach, zwischen all den Anforderungen des Alltags immer wieder die eigene Mitte zu finden. Doch wenn wir aufmerksam auf unsere Innere Stimme hören, kann es uns gelingen.

*Gönne Dir einen Augenblick der Ruhe, schenke Deiner Seele Aufmerksamkeit und lass sie erfahren, dass Du Ihrer Existenz Glauben schenkst. Schmücke sie mit Bildern und einer sanften Musik, so dass sie sich von Dir getragen und wahrgenommen fühlt!"*

Einen jeden von uns verlangt der Alltag in der Regel sehr viel ab. Private Verpflichtungen, ein anstrengendes Arbeitsfeld, Termine oder Stress in verschiedenen Beziehungsebenen. Schnell spüren wir ein inneres Ungleichgewicht, Abgespanntheit, ein Gefühl von Leere. Unser körperlicher, seelischer Zustand drückt sich im Außen durch unsere Gereiztheit aus. Jede uns nicht angenehme Kleinigkeit wird von uns aufgebauscht, hupende Autos nerven, lautes Kindergeschrei, Lärm an der Kasse im Kaufhaus usw. ebenso. Wir hängen in der „Alles Nervt Schleife“, fühlen uns nichtverstanden und negative Emotionen und Muster fangen an, in unserem Energiefeld die Oberhand zu bekommen.

Bei großem Stress schaltet unser Gehirn quasi auf ein Notfallprogramm, unser Gedächtnis ist für – Ruhe, Gelassenheit, innere Mitte – plötzlich nicht mehr erreichbar. Unter Stress lassen sich selten kreative Lösungen oder neuen Ideen für ein Herauskommen aus der Schleife finden.

Je mehr wir aber lernen, auf uns, unseren Körper und unsere Seele zu achten, nehmen wir sehr viel früher wahr, was uns gut tut. Je mehr Aufmerksamkeit wir unseren eigenen Bedürfnissen schenken, umso deutlicher spüren wir unsere eigenen Grenzen, unsere eigenen Leistungsfähigkeit. Und diese Selbsterkenntnis lässt uns sicher fühlen und vorausschauend handeln. Erkenntnisse warum bestimmte Muster uns immer wieder oder immer mal wieder energetische belasten, erhalten wir bei der Klärung der „Bad Ends“ in unserem bisherigen Leben. Durch diese Selbsterkenntnis können wir in unseren Alltag künftig „Happy Ends“ erleben. In unserer Seele sind alle Erfahrungen, Erinnerungen und erworbenes Wissen aus unserem -jetzigen und aus früheren -Leben abgespeichert. Unsere Seele weiß, wo wir stehen, wo wir hin wollen, was unser Lebensplan ist und um die Möglichkeiten, wie wir dies im Leben umsetzen. Sie weiß aber, um Ursachen für unsere Schwierigkeiten, die anstehenden Schritte anzugehen.

Die tatsächlichen Alltagsherausforderungen und Belastungen sind selten die eigentliche Ursache – überwiegend liegt der „wunde Punkt“ in unserer Beziehung zu uns selbst, wie wir mit uns persönlich umgehen. Wir haben unseren Lebensweg zunächst so angelegt, im Leben „leistungsfähig“ zu sein (sein zu müssen). Wir verschaffen uns im Außen Anerkennung in der Art und Weise, dass wir regelmäßig über unsere Grenzen herausgehen. Warum – wir brauchen Anerkennen, Wertschätzung, das Gefühl wichtig zu sein. Erhalten wir dies nicht im Außen, spüren wir innerlich eine emotionale Spannung – Ablehnung, Zurückweisung, Konflikte machen uns Angst. Wir haben verlernt, unsere eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.

Warum haben wir verlernt auf unsere eigenen Bedürfnisse zu achten?

Alle negativen Erfahrungen aus der Kindheit sind zu unseren Themen geworden, sind unbewusste Ängste in uns:

- das Gefühl, nicht geliebt zu werden
- nicht wertvoll genug zu sein
- überflüssig zu sein
- Angst vor Ablehnung

Das entstandene Ungleichgewicht nehmen wir meistens über Krankheit auf der Körper-Geist-Seele Ebene wahr. Wenn wir dies erkennen und *auch bereit sind, dies anzuerkennen*, können wir eine Entschlossenheit und Kraft entwickeln, aus alten Gewohnheiten auszubrechen und uns neuen Erfahrungen öffnen.

Diese Angst kann durch Liebe geheilt werden. Schenken wir diesen inneren, negativen gefühlten Emotionen Beachtung, sind wir in der Lage, uns selber zu heilen. Der erste Schritt aus der Angst hin zur Selbstliebe ist die Bereitschaft, sein Leben, seine Lebensweise und Sichtweise auf das Leben, die aktuelle Lebenssituation mit ihren Herausforderungen und SICH SELBST zu erforschen!

*Ziel dieser Persönlichkeitsarbeit ist es, mehr Klarheit zu erhalten – Wer bin ich ?*

Dieser Weg der Selbsterkenntnis ist ein Weg, der uns unser ganzes Leben begleiten wird. Mal mehr, mal weniger. Dieser Weg bietet uns aber auch die Möglichkeit, als Mensch stärker und robuster zu werden. Wir lernen, uns von Schwierigkeiten, Angriffen, Enttäuschungen oder Verletzungen nicht mehr so leicht umwerfen zu lassen, lernen auch, möglichst schnell wieder in unsere Mitte zu gelangen. Wir erfahren, dass emotionale Unabhängigkeit möglich ist und entscheidend zum Glücklich sein im Leben beiträgt.

### **Gedankenanstöße aus dieser Newsletter**

Begeben wir uns auf den Weg zu uns Selbst, hören wir auf unsere Seele, schenken wir ihr die Aufmerksamkeit, die ihr gebührt, wird es uns möglich, einen Zugang zu unseren inneren Kräften zu finden, unsere inneren Ressourcen zu aktivieren und entdecken Quellen, die unser Leben bereichern. Geben wir den Gedanken von

gestern und morgen weniger Raum – das geschieht automatisch und ohne größere Anstrengung einfach dadurch, dass wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit immer wieder auf uns selbst lenken. Jeden Tag ein kleiner Moment und aus den vielen kleinen Momenten wird eines Tages unsere persönliche Lebenshaltung werden. Über dieses Erarbeiten der Aufmerksamkeit finden wir wieder Zugang zu unserer inneren Ordnung – zu Körper und Seele, schlussendlich erschließen wir uns daraus auch das Verständnis für die äußere Ordnung – zu Körper und Geist. Je mehr wir lernen, wahrzunehmen, was uns „gut tut“, je mehr Aufmerksamkeit wir unseren persönlichen Bedürfnissen schenken, wir aber auch erkennen, dass wir für uns selber verantwortlich sind und nicht unsere Mitmenschen, umso deutlicher können wir unser enormes Potenzial im Alltag erkennen. Diese Selbsterkenntnis lässt uns sicher fühlen und entsprechend vorausschauend, auf uns achtend, handeln.

Das Wissen um den Grund des SEINS, das Verständnis der Seele und ihrer eigenen Entwicklungsziele sowie das Erkennen des eigen SELBST, ist für jeden von uns sehr hilfreich – jeden Tag. Es verändert in der Regel unser Leben.

*Aus dieser neu erwachsenen Lebenseinstellung sind wir in Kontakt zu uns selbst, schenken unserer Seele die Aufmerksamkeit die sie sich wünscht und– sagen JA zum eigenen Leben, öffnen so den Weg für unsere Selbstheilungskräfte.*

*Schenken wir uns Zeit, Aufmerksamkeit und Liebe uns selbst.*