

DiaMind

Eine philosophische Reise zu Dir



Wichtige Vorbemerkung und Haftungsausschluss:

Dieses Buch richtet sich an psychisch gesunde Menschen, die sich aus eigenem Wunsch weiterentwickeln möchten. Es ist für Menschen geschrieben, die sich seelisch, emotional und geistig in der Lage sehen, etwaige innere Verunsicherungen auszuhalten und sich ggf. selbstverantwortlich Unterstützung durch einen Coach oder Therapeuten zu suchen, wenn sie dieser bedürfen.

Dieses Buch ersetzt keinen Arzt und keinen Therapeuten und die Autorin schließt jegliche Haftung aus.

Die Angaben im Buch beziehen sich – soweit nicht explizit anders ausgewiesen – auf Deutschland im Jahr 2020.

DiaMind

Be the change
You
want to see in the
World.

Mahatma Gandhi

Liebe Leserin, lieber Leser,
dieses Buch habe ich für Dich geschrieben.

Ich trage hierin alle Weisheiten und alle Erkenntnisse, die aus der Tiefe meiner Seele emporstiegen und die ich durch Erfahrungen gewonnen habe, und alle Weisheiten, die mir in Lektüren begegneten, für Dich auf möglichst klare und einprägsame Weise zusammen.

In jedem Abschnitt hast Du Raum für persönliche Erkenntnisse zum jeweiligen Thema und ich lade Dich ein, ganz für Dich allein, Dir die Fragen zu beantworten und Impulse zu notieren, die Dir hierzu einfallen. So erleuchtest Du Dich in jedem Kapitel ein bisschen mehr.

Ich wünsche Dir von Herzen, dass Du Freude empfindest während Du wächst und auf die Spur zu Deinem Potenzial und Deinem inneren Diamanten kommst!

Unterwegssein ist das Ziel und es ist wunderschön!

Von Herzen

Lea-Johanna

Vorwort „Warum DiaMind?“

Die Schmetterlingskönigin

Vergangenheit

1. Selbsterkenntnis
2. Projektion
3. Seelische Verletzungen
4. Entidentifizierung – das Lösen der Fixierung
5. Programmierungen, Prägungen und Glaubenssätze
6. Kindheit und inneres Kind
7. Eltern
8. Versprechen und Verzeihen

Gegenwart

9. Bewusstsein – oder: bewusst sein
10. Inspiration
11. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit
12. Denkbewegungen
13. Verantwortung

- 14. Entscheidungen und Intuition
- 15. Emotionales Essen
- 16. All-Ein
- 17. Die Welt und ich

Zukunft

- 18. Wer bin ich und wer will ich sein?
- 19. (R)Evolutionäre Partnerschaft – Weite statt
Sackgasse
- 20. Vision – oder: Wünsche sind Erinnerungen, die
aus der Zukunft kommen
- 21. Potenzialentfaltung
- 22. Persönliches Wachstum – oder: der Sonne
entgegen
- 23. Last but not least: Alles ist ein Prozess.
- 24. Meine persönlichen Erkenntnisse der
philosophischen Reise

Vorwort „**Warum DiaMind?**“

„DiaMind“ steht für mich für die zwei Seiten einer Medaille. Durch Selbsterkenntnis und Reflexion ist es meiner Erfahrung nach möglich, in jeder Situation, in jedem Menschen, in jeder negativen Wahrnehmung von etwas das positive Potenzial zu erkennen und die Medaille von der dunklen auf die helle Seite umzudrehen – und hierdurch die eigene Realität zu verwandeln.

Das Wort ‚Mind‘ umfasst im Englischen sowohl den Geist als auch den Verstand und enthält auch eine spirituelle Dimension. Die Gehirnforschung beschäftigt sich bereits seit geraumer Zeit mit der Neuroplastizität des Gehirns, was bedeutet, dass unser Gehirn nicht – wie vorher angenommen – nach dem Heranwachsen fix und fertig ist, sondern sich vielmehr lebenslang verändern und weiterentwickeln kann. Dies gelingt insbesondere durch neue Arten zu denken. Durch neue Gedanken, Gefühle und Interpretationen kann sich die Wahrnehmung der persönlichen Realität spürbar verändern.

Tief innen im ‚DiaMind‘ ist Dein persönlicher Diamant versteckt, zu dessen Entdeckung ich Dich in diesem Buch herzlich einladen möchte.

Doch bevor Deine persönliche Reise nach Innen beginnt, möchte ich Dir meine Geschichte erzählen. Dies liegt mir am Herzen, weil auch ich mich nicht immer so klar und gut, voller Freude und Mut gefühlt habe wie das in meinem jetzigen (Er)Leben der Fall ist. Ich möchte Dir zeigen, dass hinter diesem Buch und meinen Worten nicht nur Theorie und Philosophie steckt, sondern auch selbst erfahrene Praxis! Natürlich darfst Du meine Geschichte auch überspringen und gleich bei Dir anfangen – das steht Dir frei! Obwohl dieses Buch systematisch strukturiert ist und es sich anbietet, dem Pfad von der Vergangenheit über die Gegenwart bis hin zur Zukunft zu folgen, ist es dennoch Deine Entscheidung, ob Du das Buch von vorne bis hinten durcharbeitest oder mit den für Dich besonders interessanten Kapiteln beginnst. Alle Themen hängen zusammen, sind jedoch auch in sich geschlossen.

Genieße Deine Reise und die Aussicht!

Lea-Johanna

Die Schmetterlingskönigin

Im Jahr 2009 erlebte ich meinen persönlichen Tiefpunkt. Mein erstes Kind war zu diesem Zeitpunkt 2,5 Jahre alt, von dem Vater lebten wir bereits seit einiger Zeit getrennt und ich war so weit weg von mir und jeglicher Lebensfreude, dass ich es kaum in Worte zu fassen vermag. Damals war die Trennung mit Kind das Einschneidendste, was mir bisher passiert war und das, wovor ich mich am meisten fürchtete.

Jetzt, rückblickend, war es das Beste, was mir in meinem Leben als Herausforderung hätte begegnen können, denn es öffnete mir – neben meinem Philosophiestudium – einen riesigen Raum für meine persönliche Entwicklung. Ich begann meine Reise nach innen, um mich selbst zu erkennen und zu befreien. Zu Beginn fühlte ich mich gefangen wie in einem Kokon, nicht verbunden mit meinem Leben, mit den Menschen um mich herum, mit der Liebe und mit mir Selbst. Alles in mir war dunkel und schwer. Ich konnte mir in diesem Zustand nicht vorstellen, dass es je wieder besser werden könnte, geschweige denn, dass ich ein solch goldenes Leben erfahren würde, wie ich

es heute leben darf. Zusätzlich zu der philosophischen Lektüre aus meinem Studium las ich viele Bücher zu Themen wie Selbstliebe, Psychologie, gelingender Partnerschaft, auch zu Spiritualität und persönlicher Entwicklung. Wenn ich an einem inneren Thema arbeitete und alleine nicht mehr weiterkam, dann habe ich mit Freunden gesprochen und die Unterstützung eines Coaches in Anspruch genommen. Und das mache ich auch heute noch, denn Entwicklung und inneres Wachstum hören zum Glück nie auf!

Vielleicht fünf Jahre nach meinem Nullpunkt, erkannte ich das erste Mal, dass ich mit meinen Gedanken *wirklich* die Schöpferin meines Lebens bin. Ich hatte damals, vor meinem Tiefpunkt, große Angst davor, dass es eine Trennung geben und ich alleinerziehend werden könnte – und genau auf diese Angst fokussierte ich mich. Was passierte, war, dass ich meine gesamte Energie auf diese Möglichkeit richtete, die sich dann in meinem Leben ereignen *musste*. Dies ist ein ‚gutes‘ Beispiel für die Wirkmacht unserer Gedanken und den Grundsatz, dass die Energie der Aufmerksamkeit folgt. Hierdurch wird das Fokussierte – gleich ob es etwas Positives oder etwas

Negatives ist – größer, da es kontinuierlich mit Energie ‚gefüttert‘ wird. In meinem Fall: In das, wovor ich mich fürchtete – eine mögliche Trennung – investierte ich kontinuierlich Energie.

Im Zuge der Beschäftigung mit meiner inneren Welt und den ‚Aufräumarbeiten‘, die durch die Trennung initiiert wurden, reflektierte ich auch viele weitere Lebensbereiche wie beispielsweise das Verhältnis zu meinen Eltern und meinen Geschwistern, zu dem, was ich als „Sinn des Lebens“ für mich erkenne, dazu, wie ich Mutterschaft und Partnerschaft leben möchte und über Freisein und Freiheit. In diesem Prozess, den ich in den vergangenen Jahren durchlaufen habe – und zu dem ich Dich, wenn Du magst, auf Deine ganz persönliche Weise mit Unterstützung dieses Buches einladen möchte –, wurde mir klar, dass der gefühlte Kokon der Unfreiheit und Dunkelheit einen entscheidenden Vorteil, einen psychologischen Gewinn, für mich hatte:

Er war gewohnt und bot mir dadurch Sicherheit. Ich erkannte, dass die innere Freiheit den Preis der Sicherheit forderte. Auf der anderen Seite: Die gewohnte Sicherheit

forderte den Tribut der Unfreiheit. Ich hatte die Wahl und entschied mich für die Freiheit, klärte Beziehungen, was mitunter sehr schmerzhaft ist, schälte mich aus meinen seelischen Schmerzen, entidentifizierte mich von ihnen und überwand sie. Seelische Schmerzen können den Prozess der Selbsterkenntnis und der Klarwerdung begleiten und das ist auch in Ordnung. Ich werte seelische Schmerzen als Wachstumsschmerzen, als Geburtsschmerzen, die manchmal notwendig sind, wenn sich eine Neugeburt ankündigt. Der langfristige Gewinn hierbei ist, dass ein in Klarheit verwandeltes, durchfühltes und erkanntes Thema nach der gedanklichen und seelischen Neugeburt kein Thema mehr ist – oder, wenn doch irgendwann wieder, dann auf einem anderen Niveau.

Ich ließ alles los, was nicht mehr zu mir gehörte an Gedanken, Gefühlen, Menschen, Dingen und Vorstellungen vom Leben. Und ich wurde reich belohnt: Denn die Aufgabe der Sicherheit und das Erleben von Unsicherheit war in diesem Prozess nur der erste Schritt. Je mehr ich wuchs und mich entwickelte, desto mehr *echte* innere Sicherheit gewann ich in mir. Eine Sicherheit, die seither immer weiterwächst und mich durch mein Leben

trägt. Eine Sicherheit, die vor allem keine Ego-Sicherheit ist, die jedes Hinterfragen von Geglaubtem blockiert, da sie sonst ins Wanken gerät. Die Ego-Sicherheit ist einer Herzens-Sicherheit gewichen, die selbst dann noch vorhanden ist, wenn alles in Frage steht und im Wandel begriffen ist. Das empfinde ich als reiches Geschenk für diesen Prozess.

Der entscheidende Wendepunkt in meinem Leben geschah also, als ich die vollkommene Verantwortung für mein Leben übernahm, mein Empfinden als Opfer der Lebensumstände aufgab und mich als Schöpferin meines Lebens anerkannte. Um es mit dem italienischen Dichter und Philosophen Dante Alighieri (1265 – 1321) zu sagen: **„Der Weg zum Ziel beginnt an dem Tag, an dem du die hundertprozentige Verantwortung für dein Tun übernimmst.“**

Nachdem ich die *Freiheit von* in mir entwickelt hatte, davon, was ich alles nicht mehr in meinem Leben erleben wollte, hatte und habe ich die Möglichkeit die *Freiheit zu* (siehe Erich Fromm: Die Furcht vor der Freiheit) zu

genießen, mein Leben erfüllt zu entwickeln und meine Wünsche zu verwirklichen.

Nun wusste ich also, was ich alles nicht mehr in meinem Leben schöpfen und erfahren möchte. Doch was wollte ich stattdessen in meinem Leben?

Im Jahr 2013 gründete ich meine Philosophische Praxis „freiSein – Praxis für Kommunikation und Philosophie“ und begann, Menschen auf ihrem Weg in ihre innere Freiheit zu unterstützen.

Nach den verschiedenen Lektüren zum Thema Partnerschaft und wenigen kürzeren Beziehungen – durch die ich unschätzbar viel lernen durfte, wenn auch oft erneut auf schmerzhaft Weise – kam ich Anfang 2015 an den Punkt, an dem ich *wirklich* bereit war eine Lebenspartnerschaft auf Augenhöhe und als Raum von Entwicklungsmöglichkeiten eingehen zu wollen. Ich bin sehr dankbar, heute in einer freien und verbundenen, ja, in einer (r)evolutionären Partnerschaft leben und wachsen zu dürfen. Auch mein tiefer Kinderwunsch hat sich auf unterschiedliche Weise wunderbar erfüllt, so dass ich heute Mutter von einer bunten, lauten, fröhlichen und sich

entwickelnden Patchwork-Familie mit fünf Kindern bin. Für diese reiche, goldene Ehe und facettenreiche Familie bin ich – trotz Herausforderungen und Wachstumspotenzial oder gerade deswegen? – jeden Tag zutiefst dankbar!

Durch all diese Prozesse haben sich die philosophischen Themenkomplexe Klarheit, Selbsterkenntnis, Verbindung, Verantwortung und Freiheit als meine Lebensthemen herauskristallisiert. In jedem Bereich meines Lebens versuche ich diese zu leben und Menschen, die sich im privaten wie beruflichen Kontext an mich wenden, hierin zu unterstützen. Ich wurde und werde im Meer des Lebens geschliffen wie ein Diamant und verstehe mich heute als philosophische „Lebenshebamme“ im Sinne der sokratischen Dialog-Methode der Mäeutik, abgeleitet von der Hebammenkunst. Ich empfinde es als meine Berufung, Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu erkennen, Freiheit und Leichtigkeit in sich zu finden, die Perspektive zu verändern und die unsichtbaren Möglichkeiten im Dialog zwischen meinem Gegenüber und mir sichtbar zu machen.

Meine aktuelle Vision steigt seit Jahren immer deutlicher aus meiner Seele empor und erscheint jeden Tag konturierter und klarer vor meinem inneren Auge. Ich wünsche mir, einen Ort des Bewusst-Seins, des Wachsens und Werdens für andere Menschen, die sich auf den Weg zu sich selbst begeben, zu erschaffen. Einen heiligen und heilenden Ort, vielleicht am Meer, der der Seele – im Sinne eines Seelenschutzgebietes (nach Eugen Roth, dt. Dichter) – Raum, Zeit und Möglichkeiten schenkt, sich zu spüren, zu entfalten und zu sein. Ein Freudegarten und das Meer laden zum Innehalten in der Natur ein, schenken Inspiration und Verbindung mit allem, was ist. Vor allem erlaubt dieser Ort, die eigene innere Stimme (wieder) zu hören und neue Erkenntnisse über sich und die Welt zu gewinnen.

Vergangenheit

1. Selbsterkenntnis

In diesem Buch dreht sich alles um das Erkennen Deines Selbst, mit allem, was ist. Um zu wachsen und sich zu entwickeln ist es unerlässlich, ehrlich zu sich selbst zu sein. Auch wenn es schmerzhaft ist und es das Verlassen der geliebten und bequemen, weil gewohnten Komfortzone bedeutet. „Mensch, erkenne Dich selbst, dann weißt Du alles.“, sprach Sokrates. Das Erkennen ist der erste Schritt im Befreiungsprozess. Vielleicht fragst Du dich gerade: Will ich das wirklich? Will ich wirklich diesen Preis zahlen? Ich stelle Dir eine Gegenfrage: Willst Du weiterhin den Preis der Unklarheit und der schwierigen Beziehungen in deinem Leben zahlen? Es ist allein Deine Entscheidung, was Du für Dich möchtest. Ich lade Dich jedoch herzlich ein, mir durch dieses Buch, durch die unterschiedlichen Themen zu folgen und, vor allem, Dich durch die Fragen zur Selbsterkenntnis zu arbeiten. Der Lohn für Deine Mühe wird unbezahlbar sein und hat die Kraft, Dein Leben positiv und umfassend zu verändern. Ich nenne diese Methode „PersönlichkeitsErleuchtung“, da Du zum einen an Klarheit Dir selbst gegenüber

DiaMind

gewinnst und Du zum anderen die Möglichkeit hast, ein paar Erleuchtungs-Momente zu erfahren.

DiaMind-Fragen:

1. In welchen Lebensbereichen bin ich nicht ganz ehrlich zu mir und stehe nicht zu meiner Wahrheit?

2. Warum scheue ich in diesen Bereichen die Klarheit?

2. Projektion

Dies ist eines meiner absoluten Lieblingsthemen! Warum? Ganz einfach: So Vieles, was in zwischenmenschlichen Beziehungen passiert, basiert auf Projektionen. Hierbei handelt es sich oft um negative Projektionen, die mit Erwartungen einhergehen, welche jede Beziehung schwierig und unfrei machen kann. Was genau sind denn Projektionen, fragst Du dich vielleicht. Projektionen sind (nach Sigmund Freud, österreichischer Neurologe und Begründer der Psychoanalyse) ein Abwehrmechanismus, bei dem Übertragungen von beispielsweise Gefühlen und Eigenschaften auf einen anderen Menschen stattfinden. Diese müssen mit der Person, auf die sie projiziert werden, überhaupt nichts zu tun haben. Und dennoch schreiben wir ihnen eine dieses Gefühl oder jene Eigenschaft zu. Im Positiven ist es genau das, was beim Verlieben passiert. Wir glauben beispielsweise, der oder die Angebetete ist liebevoll, interessant und kreativ. Im Negativen projizieren wir schlechte Eigenschaften auf Menschen und behaupten dann, dass diese Menschen so *sind*. Eigentlich schon verrückt! Stell' dir als Beispiel hierfür einen mürrisch aussehenden Kollegen vor, der auf dich

unfreundlich, langweilig und spießig wirkt. Indem wir unsere Projektionen auf jemanden richten, stecken wir ihn oder sie in eine bestimmte Schublade, aus der er oder sie sich nur schwer wieder befreien kann, um uns vom Gegenteil zu überzeugen.

Unsere negativen Projektionen sind jedoch nicht nur schlecht: Wir können durch sie jede Menge über uns, unsere Bedürfnisse, Wünsche und Prägungen lernen. Und nicht zuletzt: alle negativen Projektionen können hilfreiche Hinweise für uns sein, um ungeliebte Persönlichkeitsanteile zu erkennen und sie in uns zu verändern. Frei nach dem Motto: **„Was Du siehst, bist immer Du selbst.“**

DiaMind-Fragen:

1. Welche negativen Eigenschaften sehe ich oft in anderen Menschen?

2. Welche positiven Eigenschaften sehe ich oft in anderen Menschen?

3. Seelische Verletzungen

„If you don't heal what hurt you, you will bleed on people that didn't cut you.“ (unbekannter Verfasser). Dieser Satz bedeutet sinnhaft übersetzt: „Wenn Du dich nicht um Deine seelischen Wunden kümmerst und sie erkennst und heilst, dann wirst Du andere Menschen, die Dir diese Verletzungen nicht zugefügt haben, in Mitleidenschaft ziehen und unbeabsichtigt verletzen.“ Insbesondere in nahen Beziehungen wie Partnerschaften und zu den eigenen Kindern passiert dies allzu leicht.

Es geht um das Erkennen der eigenen seelischen Wunden der Kindheit und des Lebens, die unerkannt und nicht geheilt in unserer Seele ihr Unwesen treiben. Die Wunden haben nur so lange Macht über uns, wie wir uns ihrer nicht bewusst sind und sie erkennen. Hier kommt der Sinn der Selbsterkenntnis ins Spiel und Du kannst erahnen, warum es so wichtig ist, Dir über Deine Wunden bewusst zu werden. Ich lade Dich ein darüber nachzudenken, wie nah die Worte ‚Wunde‘ und ‚Wunder‘ sprachlich beieinander liegen. Vielleicht gehören sie auch von ihrer Bedeutung

her zusammen, denn die Heilung einer seelischen Wunde kann sich wie ein Wunder anfühlen.

DiaMind-Fragen:

1. Ich lade Dich ein Deine Augen zu schließen:
→ Welche Schlüsselsituationen aus meinem Leben zeigen sich vor meinem inneren Auge?

2. Wie wirken sich diese auf meine Beziehungen aus?

4. Entidentifizierung – das Lösen der Fixierung

Als Menschen neigen wir dazu, uns mit Dingen und Menschen in unserem Leben zu identifizieren. Sich mit etwas oder jemandem zu identifizieren bedeutet, etwas oder jemanden als untrennbar zu sich selbst gehörig zu erleben. Dies führt zu der Überzeugung, dass diese Dinge oder Menschen ein Teil von uns *sind*. Projektionen führen oft zu Verstrickungen und Unklarheiten, die es in dieser Form nicht gäbe, wenn wir uns mit ihnen nicht identifiziert fühlten. Sie erzeugen eine Fixierung auf bestimmte Dinge und Personen, auf die sich unser Geist immer wieder ausrichtet. Sind es positive Dinge oder Menschen, die Dir wohl tun, so ist gegen die Identifizierung und Fixierung nichts einzuwenden (siehe positive Projektion). Als Beispiel zur Verdeutlichung sei die Fixierungs-Funktion bei WhatsApp genannt. In dem Du einzelne Chats fixierst, kommen diese immer wieder zuerst in Dein Bewusstsein und Dein Geist richtet sich hierauf aus. Oftmals handelt es sich jedoch um negative Fixierungen, die ähnliche Auswirkungen haben, wie ich es bereits im Kapitel über

Projektionen beschrieben habe: Wir denken, dass die Menschen oder Dinge, so *sind*, wie wir sie wahrnehmen. Dabei handelt es sich um *unsere* subjektive Perspektive, die mit der Realität – sofern es *eine* gibt – nicht übereinstimmen muss.

Die gute Nachricht: Wir können uns über unsere Identifizierungen und Fixierungen bewusstwerden. Dies ist der erste Schritt, um durch diese neu gewonnene Klarheit anschließend bewusst Identifizierungen und Fixierungen zu wählen – oder eben auch nicht mehr zu wählen und aus unserem Leben zu verabschieden!

DiaMind-Fragen:

1. Mit welchen Dingen und Menschen identifiziere ich mich? Tun mir diese Dinge und Menschen gut?

2. Worauf fixiert sich mein Geist? Auf positive Dinge und Menschen oder eher auf negative?

5. Programmierungen, Prägungen und Glaubenssätze

Was sind Programmierungen? Programmierungen sind erlernte Programme, die durch unzählige Wiederholungen zu Automatismen werden. Als neutrales Beispiel hierfür sei das morgendliche Zähneputzen genannt, das meistens bereits in der frühen Kindheit in uns einprogrammiert wurde. Für Programme benötigen wir keine psychische Energie, um uns dafür oder dagegen zu entscheiden, wir tun es ganz automatisch. Das Beispiel des Zähneputzens zeigt die positive Wirkmacht der Programmierungen, denn es ist sehr hilfreich, wenn wir hierüber morgens nicht mit uns selbst eine Diskussion beginnen 😊. Bei anderen Programmierungen sieht das anders aus. Vielleicht haben unsere Eltern uns immer, wenn wir uns als kleine Kinder wehgetan haben, mit einem Stück Schokolade getröstet. Haben wir nun als Erwachsene Stress auf der Arbeit oder fühlen wir uns von unserem Partner verletzt, so greift dieses alte Programm und wir greifen automatisch zu einem Stück Schokolade, um uns zu trösten (mehr hierzu im Kapitel Emotionales Essen). Indem wir unsere alten

Programme erkennen, haben wir die Möglichkeit, diese zu löschen und für uns mit stimmigen und gesünderen Programmen zu überschreiben (siehe Erhellende Lektüre zur Vertiefung: Dr. Joe Dispenza).

Vielleicht ist Dir der Begriff des Glaubenssatzes bereits begegnet. Es handelt sich um Sätze, deren Wahrheitsgehalt wir glauben und die *für uns* hierdurch zu Wahrheiten werden. Unhinterfragt und unbewusst haben negative Glaubenssätze die Macht, uns wie die Sandsäcke eines Heißluftballons in einer Realität festzuhalten, in der wir ohne sie nicht (mehr) wären. Es liegt also in meiner Hand, welchen Sätzen ich Glauben schenke und welche ich für mich als wahr anerkenne. Um mir jedoch bewusst zu werden, welche Glaubenssätze in mir wirken, bedarf es einer Reflexion und wachsamem Innenschaun. Vielfach sind unsere Glaubenssätze Formeln, die wir in der Kindheit oft zu hören bekommen haben, die unserem Denken und Fühlen aufgeprägt wurden und die nach wie vor in unserem Leben präsent sind. Das Problematische dieser Glaubenssätze ist, dass es häufig negative Formeln, wie „Ich bin nicht gut genug.“ oder „Ich bin zu dick.“ sind, die uns innerlich klein halten. Indem wir uns über diese

Glaubenssätze nicht im Klaren sind, entfalten sie weiterhin ihre negative Wirkmacht in uns und lassen die Vergangenheit (Kindheit) zur Gegenwart (Jetzt) werden. Wenn wir die wissenschaftlichen Erkenntnisse im Bereich der Quantenphysik zugrunde legen (vergleiche Dr. Joe Dispenza; Erhellende Lektüre zur Vertiefung), so erschaffen wir mit unseren Gedanken und Gefühlen die Realität, *unsere* Realität. Im Englischen spricht man davon, dass Deine *Personality* (Persönlichkeit) Deine *Personal Reality* (persönliche Realität) erschafft – for better or for worse. Sind unsere Gedanken negativ, gehen diese mit negativen Gefühlen einher. Indem die Vergangenheit so zur Gegenwart wird, wird aus der Gegenwart unsere Zukunft. Auch hier ist der Prozess der Selbsterkenntnis und des Bewusstwerdens ein großes Geschenk und enthält ein wundervolles Potential. Indem ich meine unbewussten Glaubenssätze zunächst erkenne und identifiziere, habe ich dann in einem zweiten Schritt die Macht, sie bewusst zu verändern und gegen für mich heute stimmige und passende zu ersetzen. Gelingt mir dies, so kann ich meine Gegenwart und meine Zukunft von der Vergangenheit entkoppeln und aktiv eine positivere

Gegenwart und Zukunft gestalten. Vishen Lakhiani, der Gründer von Mindvalley, spricht in diesem Zusammenhang in seinem Buch „The Buddha and the Badass“ vom „**Identity Shifting**“: „Die Welt wird Dir spiegeln, was Du wirklich, zutiefst glaubst, was Du bist. Deine Identität wird eine Resonanz mit dem Universum erzeugen.“

DiaMind-Fragen:

1. Hast Du dir schon einmal wach zugehört, was Dein Geist Dir den lieben langen Tag so erzählt?

Ja:	Nein:
-----	-------

2. Wenn nicht: Ich lade Dich ein, dies einen ganzen Tag lang zu tun und alle (Glaubens-)Sätze, die Dir über lange Zeit vertraut sind, aufzuschreiben.

- 1.
- 2.
- 3.

6. Kindheit und inneres Kind

Was hat unsere Kindheit mit unserem inneren Kind gemeinsam? Während unserer Kindheit und Jugend erleben wir eine Zeit, die uns für unser ganzes Leben prägt. Es gibt viele Erste Male und viele neue Erfahrungen, die wir in dieser Zeit machen. In der frühen Kindheit etwa sind das Sprechenlernen und das Laufenlernen zentrale Meilensteine. Da wir es während unserer Kindheit mit ‚normalen‘ Erwachsenen – dies sind oftmals unsere Eltern – zu tun haben, die für uns *nach ihren Möglichkeiten* sorgen, lässt es sich nicht vermeiden, dass wir auch negative Erfahrungen machen, die uns prägen. Alle positiven und besonders alle negativen Erfahrungen werden in uns gespeichert, sodass diese, wenngleich eigentlich Vergangenheit, durch Auslöser (sogenannte *trigger*) im inneren Kind des Erwachsenen-Ich reaktiviert werden können und somit bis zu ihrem Erkennen und Transformieren weiterhin Gegenwart sind. Das Bewusstwerden hierüber, insbesondere über die Verletzungen der Kindheit, die wir in uns tragen, ist von entscheidender Bedeutung, um verantwortlich in der Gegenwart gelingende Beziehungen führen zu können und

sich weder im Drama-Spiel noch in Stellvertreterkämpfen zu verlieren (siehe Kapitel 19).

DiaMind-Fragen:

1. Wenn ich in mich hineinspüre: Welche positiven und welche negativen Erfahrungen aus meiner Kindheit kommen in mein Bewusstsein?

Positive Erfahrungen	Negative Erfahrungen

2. Gibt es Beziehungen in meinem Leben, in denen mich diese Erfahrungen anders fühlen, denken und handeln lassen als ich es aus meinem bewussten Erwachsenen-Ich tun würde?

7. Eltern

Wenige Funktionen sind heute mit derart vielen Projektionen, Erwartungen und Ansprüchen verknüpft, wie das Elternsein. In der Auseinandersetzung mit meinen eigenen Eltern und ihrer Biographie und dem, was sie mir (vermeintlich) nicht gegeben haben, was sie mir als *gute und liebende Eltern* doch hätten geben müssen, bin ich zu einer eigentlich banalen und dennoch bahnbrechenden Erkenntnis gelangt: **Meine Eltern konnten mir nur geben, über was sie selbst verfügten.** Eltern sind „ganz normale“ Menschen, mit verletzten inneren Kindern, möglicherweise schwierigen oder auch traumatischen Erfahrungen, die ihr Bestes gegeben haben, was auch immer dieses Beste war: *Es war ihr Bestmögliches aufgrund ihres damaligen Entwicklungsstands.*

Ich plädiere für zweierlei: Zum einen ist es hilfreich für die verantwortungsvolle und bewusste eigene Entwicklung, die Eltern freizulassen aus Ansprüchen, Erwartungen und der Verantwortung für das eigene (Un-)Glück. Stattdessen könntest Du selbst die Verantwortung für Dich als erwachsenen Menschen übernehmen und

somit in der Gegenwart das Beste aus Deinem Leben machen.

Zum anderen möchte ich das Wort an die Eltern richten:

Ihr tut das Bestmögliche, was ihr tun könnt! Und das habt ihr zu jeder Zeit getan. Auch ihr seid voller Verletzungen und Erfahrungen, die euch geprägt haben. Ihr seid wertvolle Menschen, genau wie eure Kinder. Ich wünsche mir, dass ihr euren Kindern gleichwürdig und auf Augenhöhe begegnet und dass ihr bei euren Kindern um Verzeihung bittet, wenn ihr einen Fehler als solchen erkennt, womit ihr – egal wie lange das schon zurückliegt – Verletzungen in der Seele eurer Kinder verursacht habt. Durch das Erkennen **und** Anerkennen kann sowohl die Verletzung in der Seele eures Kindes als auch die Störung in eurer Beziehung zu eurem Kind geheilt und transformiert werden. Das ist eine echte Chance für eine neue gemeinsame Gegenwart und für eine glückliche Zukunft eurer Beziehung!

DiaMind-Fragen:

1. In welchen Lebensbereichen lehne ich bisher meine Verantwortung ab und mache meine Eltern verantwortlich?

2. Mit welchem Verhalten oder welchen Worten habe ich meine Kinder vielleicht verletzt? Habe ich bei ihnen um Verzeihung gebeten?

8. Versprechen und Verzeihen – Das Ende des Drama-Spiels

Eltern und Kinder sind durch ihre Biographie oftmals sehr miteinander verstrickt, sodass sich manchmal ein Kontaktabbruch vorübergehend als einzig mögliche Lösung anfühlt, um den Teufelskreis der gegenseitigen Verletzungen zu unterbrechen. Dies kann ein sinnvoller Schritt sein, um sich selbst Zeit und Raum für innere Prozesse und Reflexion zu gewähren und die Eltern von einer distanzierteren und dadurch klareren Perspektive aus wahrnehmen zu können. Das lässt sich auch auf andere nahe, nicht-funktionierende Beziehungen wie etwa zu Geschwistern und Freunden übertragen.

Ich möchte in diesem Zusammenhang kurz auf einen Teil der Philosophie von Hannah Arendt, einer deutsch-amerikanischen politischen Denkerin und Philosophin, eingehen und zwar auf das Moment des *Versprechens* und des *Verzeihens*. Hannah Arendt beschrieb sowohl das Versprechen als auch das Verzeihen als aktive Handlungen eines entscheidungskompetenten Individuums. Das Verzeihen ist ein aktiver Handlungsakt,

um aus einem nicht endenden Kreis aus Aktion-Reaktion-Reaktion-Reaktion... – und somit aus dem Teufelskreis von Drama und Schuldzuweisungen – herauszufinden. Das Versprechen hingegen ist hierbei als eine aktive Handlung, als eine ausgesprochene Erklärung einer konkreten Absicht zu verstehen, die in eine neue Zukunft weist.

Hannah Arendt plädiert dafür, sich nicht bloß zu verhalten, im Sinne eines automatisierten Verhaltensablaufs. Es geht ihr darum, aktiv zu handeln, sich aus der Vielzahl an Wahlmöglichkeiten selbstverantwortlich und klar eine passende Handlungsweise zu wählen.

Ich halte diese Herangehensweise für sehr hilfreich, um aus dem Drama-Spiel herauszufinden, indem es auf beiden Seiten der beteiligten Parteien kaum mehr möglich ist, ein Verhalten oder eine Handlung als erste Aktion zu identifizieren. So kann das ewige Ringen um das Finden eines Verantwortlichen ein Ende finden, wenn einer der Beteiligten sagt: „Stop!“ oder „Ich verzeihe Dir.“ Und damit aktiv handelt und den bisherigen Teufelskreislauf durchbricht und beendet.

Es gut sein lassen, auch wenn es schlecht war. Hierbei geht es mir um das Stehenlassen des Geschehenen, nicht um ein nicht gefühltes, positives Umdeuten der Verletzungen. Dies eröffnet allen Beteiligten die Möglichkeit, wieder neu zu agieren, in die Zukunft gerichtet zu handeln und nicht die Vergangenheit wieder und wieder zu reproduzieren (siehe auch Kapitel 5).

Ich möchte Dir kurz das Drama-Dreieck von Stephen Karpman, einem amerikanischen Psychoanalytiker, vorstellen:

Das Drama-Dreieck ist ein soziales Modell der menschlichen Interaktion aus der Transaktionsanalyse (hierzu finden sich viele anschauliche Bilder im Internet). Als mir das Drama-Dreieck zum ersten Mal über den Weg lief, hat es mich umgehauen! Im Drama-Dreieck fand ich ein einfach zu handhabendes Konzept der sozialen Rollen und der Kommunikation und gewann ein tiefes Verständnis dafür, was wirklich in Interaktionen unter der Oberfläche geschieht. Im Grunde gibt es drei Rollen: das Opfer, den Verfolger und den Retter. Obwohl jeder hin und wieder jede dieser Rollen einnimmt, neigt jede Person

dazu, eine bevorzugte Rolle zu haben, die sie oft einnimmt. Das Opfer macht den Verfolger für etwas verantwortlich. Der Verfolger fühlt das Recht, das Opfer so zu behandeln, wie er es tut. Und der Retter fühlt das Bedürfnis, das (selbsternannte) Opfer vor dem Verfolger zu beschützen.

Die hier beschriebene Dynamik, ist, dass jeder in diesem Dreieck sein Zentrum an jemand anderen abgibt: Das Opfer gibt sein Zentrum an den Verfolger ab, indem es ihm die Schuld gibt. Der Verfolger gibt sein Zentrum an den Retter ab, indem er sich rechtfertigt. Und der Retter verliert sein Zentrum an das arme und scheinbar hilflose Opfer. Was ist Deiner Meinung nach die stärkste Position in diesem Dreieck? Genau: Das Opfer ist in der stärksten Position, denn ohne eine Person, die diese Rolle übernimmt, sind die Rolle des beschuldigten Verfolgers und des Retters obsolet. "Wirklich?!", fragst Du dich vielleicht: "Es ist doch schwach und braucht Hilfe!" Und da taucht bereits der Retter in Dir auf und fühlt sich ermutigt, das Opfer vor dem gemeinen Verfolger zu retten.

Alle diese Rollen haben den Nachteil, dass erstens die Kommunikation asymmetrisch nach oben oder unten verläuft und dass zweitens keiner **seine** Verantwortung übernimmt. Indem jeder sich seiner Verantwortung entzieht, gibt er sein Zentrum an jemanden anderen ab und verliert seine Kraft. Ich lade Dich ein, über dieses Modell nachzudenken und Dir Klarheit über persönliche und geschäftliche Situationen zu verschaffen, in denen die Dynamik des Drama-Dreiecks am Werk ist.

Und hier kommt noch die gute Nachricht:

Es gibt noch eine vierte Position: Die neutrale Position! Sobald Du sich entschieden hast, Deine Rolle(n) im Drama-Spiel zu erkennen, bist Du in der Lage, aus dem Dreieck hervorzutreten und Dich selbstachtsam und bewusst um Deine Bedürfnisse und Werte zu kümmern, ohne dass Du jemandem die Schuld geben oder von ihm gerettet werden müsstest.

„Warum ist diese Erkenntnis so wichtig?“, fragst Du dich vielleicht. Ohne die Verantwortung für Dein Leben, Deine Gefühle und Deine Gedanken zu übernehmen, gerätst Du in die Falle, Dich selbst zum Opfer zu machen und als

Opfer bist Du nicht in der Lage, Dein Leben bewusst zu gestalten. **Es geht also in diesem Erkenntnisprozess darum, vom Opfer zum Schöpfer des eigenen Lebens zu werden!**

DiaMind-Fragen:

1. Bin ich bereit die Verantwortung für mich zu übernehmen und meine Handlungen nicht passiv gesteuert aus der Vergangenheit oder von anderen Menschen in der Gegenwart geschehen zu lassen?

Ja:	Nein:
-----	-------

2. Was ist meine bevorzugte Rolle im Hinblick auf das Drama-Dreieck? In welchen Kontexten ist es für mich schwierig, mein Zentrum zu behalten und außerhalb des Dreiecks, in der neutralen Position zu bleiben?

DiaMind

Raum für Reflexion und eigene Impulse zur
Vergangenheit

Gegenwart

9. Bewusstsein oder: bewusst sein

Vielleicht fragst Du dich, was es damit auf sich hat? Ich unterscheide zwei sich ergänzende und dabei leicht verschiedene Aspekte. Das *Bewusstsein* ist eine Art hohes Gewahrsein von Dingen, Menschen und dem Leben an sich. Zum Beispiel kannst Du ein Bewusstsein, eine erhöhte Aufmerksamkeit für Schönheit in Deinem Leben haben und Dir ihrer bewusst sein, sie als solche wahrnehmen und anerkennen.

Bewusst sein hingegen ist eine Form der Präsenz, des Seins im Hier und Jetzt. Ich bin nicht einfach irgendwie da und lebe irgendwie in den Tag hinein, vielmehr bin ich mir meiner Selbst, meiner Umgebung, der Menschen in meinem Leben und meiner Entscheidungen bewusst, bin achtsam und gegenwärtig und schätze den Wert der Menschen und Dinge, meiner Fähigkeiten und der Möglichkeiten in meinem Leben.

Ich lasse nicht passiv alte Programme und Prägungen über mein Denken, Fühlen und Handeln bestimmen, sondern entscheide mich aktiv für die Ausrichtung dessen, was ich für mich als Realität wähle.

DiaMind-Fragen:

1. Welches Bewusstsein habe ich von meinem Leben?

Durch welche *Brille* nehme ich mein Leben wahr?

2. Bin ich präsent und bewusst und entscheide mich aktiv für die Qualität meiner Gedanken, meiner Gefühle und meiner Handlungen?

10. Inspiration

Laut Duden bedeutet Inspiration „schöpferischer Einfall, Gedanke; plötzliche Erkenntnis; erhellende Idee, die jemanden, besonders bei einer geistigen Tätigkeit, weiterführt; Erleuchtung, Eingebung“. In dem Wort steckt ‚Spirit‘, also der Geist, der in Bewegung und Verzückung gerät, wenn wir uns in einem Seinszustand der BeGEISTERung befinden. Durch ein interessantes Gespräch, einen Film oder einen Zeitungsartikel können wir uns inspiriert fühlen. Fühlen wir uns inspiriert, fühlen wir uns lebendig, hellwach und mühelos präsent im Augenblick. Wir lernen etwas Neues oder entdecken etwas Neues in etwas Altem, wodurch eine andere Perspektive entsteht. Manchmal sind es auch Sinnsprüche, Zitate oder ein neuer Ort, den wir entdecken und der uns inspiriert und unseren Geist anregt. Was allen Inspirationen innewohnt, ist die innere Wachheit und positive Aufregung, die mit einem der lebendigsten Seinszustände einhergehen. Ich zum Beispiel erlebe dies sehr intensiv beim Schreiben und Entwickeln dieses Buches und bei Gesprächen mit interessanten Menschen.

DiaMind-Fragen:

1. Welche Menschen oder Dinge inspirieren mich?

2. Stelle ich in Gesprächen eine Inspiration für meine Mitmenschen dar, weil ich innerlich präsent und wach bin und mich weiterentwickle und somit die Dinge, von denen ich erzähle, immer andere sind?

11. Die Energie folgt der Aufmerksamkeit

Was bedeutet das? Es bedeutet, dass unsere Energie, sei sie auch ‚nur‘ gedanklich, dahingeht, worauf wir unseren Fokus und unsere Aufmerksamkeit ausrichten (siehe Kapitel 4). Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken, wird größer. Aus diesem Grund ist es von entscheidender Bedeutung, Dir bewusst zu werden, wofür Du Deine Energie *ausgeben* möchtest, um Energie mit einer kostbaren Währung gleichzusetzen.

Zwei Beispiele:

Wenn ich mir einen reichen Gemüsegarten wünsche und in jeder freien Minute zum Sport gehe und an den Wochenenden Kurzreisen unternehme, dann wird es bei einem Wunsch im Reich der Ideen bleiben. Wenn ich mir wirklich-wirklich einen Gemüsegarten wünsche, dann bedeutet dies, mich mit den Jahreszeiten zu beschäftigen, die Samen zu säen und zu wässern, ihn zu hegen und zu pflegen.

Das andere Beispiel handelt von nahen Beziehungen, beispielsweise zu den eigenen Kindern oder dem Partner.

In dem ich zum Beispiel immer wieder kritisiere und anmerke, was mich stört und was für mich (!) nicht richtig ist, lenke ich meine Aufmerksamkeit in den negativen Bereich und die Frustration wird für mich – jedoch auch für alle anderen – größer.

Es genügt schon, dass Negative nicht zu kommentieren und *sich und sein Gehirn daauf zu trainieren*, lediglich Erfreuliches anzumerken. So kann das Störende langsam aus der Wahrnehmung verschwinden und das Positive wächst und wird in der Wahrnehmung größer. **Der Teufelskreis der Negativität wird so zu einer Segensspirale der Positivität.**

DiaMind-Fragen:

1. Worauf richte ich im Alltag meinen Fokus?

*

*

*

*

2. Sind das die Dinge, von denen ich mir wünsche, dass ich sie mehr in meinem Leben erlebe? Wenn nicht: Wovon wünsche ich mir, dass es größer und mehr in meinem Leben wird?

12. Denkbewegungen

Vor einiger Zeit war ich bei einem Satsang. Ein Satsang ist in der indischen Philosophie eine Zusammenkunft von Menschen, die durch gemeinsames Fragenstellen, Hören, Nachdenken und Reflektieren nach der höchsten Wahrheit suchen und streben. Hier sprach ein Botschafter der Weisheit: „Wenn sich ein Problem als Problem vor Dir auftut, dann begib‘ Dich mit Deinen Gedanken wieder zurück in die Liebe. Es ist eine einfache Denkbewegung. In der Liebe, in der Einheit, gibt es keine Probleme. Es gibt nur Dinge, die sind, wie sie sind, mit all dem ihnen innewohnenden Potenzial. Sobald Du bemerkst, dass etwas als Problem von Dir wahrgenommen wird, gehe zurück in die Einheit.“

Das Ego erschafft in unserer polaren Welt die Trennung von Ich und Du, von Liebe und Problem, doch in der Essenz ist alles eins. Wir sind fähig und in der Lage durch eine *bewusste* Denkbewegung die Trennung aufzuheben und die Einheit wiederherzustellen. Sowohl die Möglichkeit als auch die Fähigkeit, bewusst zu entscheiden, welchem Gedanken Du folgen möchtest, hat

DiaMind

die Kraft, Dir die wertvolle Erfahrung zu schenken, der Schöpfer Deiner Erfahrungen zu sein - und nicht der Spielball Deiner Gedanken. Hierdurch gelingt es Dir, Dein Zentrum und Deine Verantwortung bei Dir zu behalten.

DiaMind-Fragen:

1. In welchem Lebensbereich oder in welchen Lebensbereichen erlebe ich oft Probleme (Getrenntsein)?

2. Welchen *Gewinn* habe ich hierdurch?

13. Verantwortung

Das Thema Verantwortung zieht sich durch dieses ganze Buch. Doch was genau bedeutet Verantwortung eigentlich? Laut Duden ist Verantwortung eine „[mit einer bestimmten Aufgabe, einer bestimmten Stellung verbundene] Verpflichtung, dafür zu sorgen, dass (innerhalb eines bestimmten Rahmens) alles einen möglichst guten Verlauf nimmt, das jeweils Notwendige und Richtige getan wird und möglichst kein Schaden entsteht“. Die Definition klingt vielleicht auf den ersten Blick sperrig, kann jedoch helfen, Klarheit zu erlangen und sich seiner eigenen Verantwortung bewusst(er) zu werden.

Konkret: Was kann ich in dieser Situation *tun* oder *lassen*, um ein möglichst gutes Ergebnis zu erreichen? Was könnte mein Beitrag zum Gelingen eines Prozesses sein? Welche Faktoren gehen von mir aus, die ein gutes Ergebnis vereiteln könnten und wie kann ich meine Haltung und mein Verhalten verändern, um meiner Verantwortung gerecht zu werden? Es geht auch hierbei um die Entwicklung vom Opfer zum Schöpfer des eigenen

(Er-)Lebens. Denn obwohl wir nicht die Verantwortung für unser Aufwachsen und die damit verbundenen (negativen) Erfahrungen tragen, haben wir sehr wohl die Verantwortung – und somit auch die positive Kraft –, unsere Gegenwart und Zukunft gut zu gestalten.

DiaMind-Fragen:

1. Wofür erkenne ich meine Verantwortung an?

2. In welchen Lebensbereichen lehne ich es bisher ab, meine Verantwortung zu übernehmen?

14. Entscheidungen und Intuition

Im Gegensatz zur Selbsterkenntnis, die auf Reflexion und einem bewussten Erkenntnisprozess beruht, ist die Intuition eher eine plötzliche Eingebung, die auf einem sicheren Gefühl basiert. Wir können die Selbsterkenntnis mit dem Kopf und die Intuition mit dem Herzen und dem Bauchgefühl gleichsetzen. Um wirklich nachhaltige, gute Entscheidungen für unser Leben zu treffen, ist es sinnvoll, Entscheidungen sowohl auf der Basis von reflektierten Gedanken als auch auf intuitiven Eingebungen zu gründen. Wichtig ist hierbei, dass wir uns zum einen Zeit nehmen, um Argumente sachlich und bewusst zu ordnen und zu gewichten. Zum anderen jedoch auch unser intuitives Gefühl zu Rate zu ziehen, um schließlich an den Punkt zu kommen, an dem wir eine Entscheidung fällen. Treffen wir keine Entscheidung, wird sie vom Leben für uns getroffen – mit allen Konsequenzen.

Ich möchte Dich ausdrücklich ermutigen, Fehler zu machen und auch falsche Entscheidungen zu riskieren! Das gehört zum menschlichen Leben dazu. Fast jede Entscheidung lässt sich, wenn nötig, korrigieren. Um es

15. Emotionales Essen

Auch wenn dieses Thema wahrscheinlich nicht für jeden und jede von Interesse sein wird und ich daher lange überlegt habe, ob ich es überhaupt mitaufnehmen soll, bin ich zu dem Schluss gekommen, dass es für viele Menschen eine Herausforderung ist und daher hier nicht fehlen darf. Wenn Essen kein emotionales Thema für Dich ist, dann überspringe dieses Kapitel gern *oder* lies es für einen Menschen, dem Du hiermit als Inspiration dienen kannst.

Wir Menschen in Deutschland leben insgesamt (mit wenigen Ausnahmen) in einer Welt der Fülle und des Überflusses. Dies gilt auch für das Angebot an Lebensmitteln. Wenigen von uns gelingt es dauerhaft, die für uns gesunde und wachstumsförderliche Nahrung in der genau richtigen Menge zu uns zu nehmen. Wir essen oft nicht nur aus dem Grund der Nahrungsaufnahme, sondern auch aus Gewohnheit, Geselligkeit und Frust. **Unter Emotionalem Essen verstehe ich die Aufnahme von Lebensmitteln in den eigenen Körper, ohne dass dieser wirklich-wirklich hungrig ist.**

Ein Beispiel: Du kommst nach einem langen und anstrengenden Arbeitstag nach Hause und bist erschöpft. Alles in Dir will Entspannung und Belohnung als Ausgleich für die von Dir geleistete Arbeit. Ob Du körperlich wirklich hungrig bist, kannst Du oft nicht genau spüren: zu viele Eindrücke und Reize sind im Laufe des Tages auf Dich eingedrungen. Wie ferngesteuert – im wahrsten Sinne des Wortes! – gehst Du an den Kühlschrank und greifst Dir die Schokolade oder den Pudding und lässt Dich damit aufs Sofa sinken. Unbewusst nimmst Du, vielleicht während der Fernseher läuft, das Essen in Dich auf. Irgendwann denkst Du, dass Du noch gar nichts *Richtiges* gegessen hast und kochst Dir etwas. Für eine Person die passende Menge zu kochen ist nicht einfach und so isst Du Abend für Abend Deinen Teller immer schön leer, auch über Dein Gefühl des Sattseins hinaus.

Irgendwann wachst Du aus dieser Routine auf und blickst auf Deinen Körper als logisches Ergebnis Deines unbewussten Essverhaltens und willst etwas verändern.

Ich lade Dich ein, Dir *vor* jeder Nahrungsaufnahme die Frage nach dem Warum zu stellen. Will ich jetzt etwas essen, weil ich mich belohnen möchte? Habe ich heute (emotionalen) Stress erlebt und habe es mir *verdient* einen positiven, leckeren Ausgleich zu schaffen? Fühle ich Angst oder Frust und möchte diese Gefühle schnell mithilfe von Zucker nicht mehr fühlen? Rebelliere ich mit meinem Essverhalten unbewusst gegen meinen Partner oder einen Elternteil und empfinde es als Freiheit, zu essen, was ich will, wann ich will und wieviel ich will? Brauchen ich, meine Seele, mein Geist und auch mein Körper in Wirklichkeit Entspannung oder ein wohltuendes Gespräch mit einer Freundin? Oder wären eine anregende Lektüre und ein heißes Bad eigentlich viel eher das, was für meine Erholung sorgen würden? Oder: **Bin ich wirklich-wirklich körperlich hungrig?**

Oft stammt unser Verhältnis zum Essen und unser Essverhalten aus der Kindheit und wurde durch prägende Erfahrungen in uns einprogrammiert (siehe Kapitel 5). Vielleicht hat unsere Großmutter uns immer Grießpudding gekocht und Grießpudding ist heute für uns viel mehr als das: Warmer Grießpudding ist bedingungslose Liebe,

Wärme, Geborgenheit, Fürsorge, Ruhe und Aufgehobensein. Das alles nehmen wir in Wahrheit zu uns, wenn wir, wie in diesem Beispiel, Grießpudding essen und nähren somit viel mehr unsere Seele als unseren Körper. **Seelischer und emotionaler Hunger kann jedoch mit Essen nicht gestillt werden.**

DiaMind-Fragen:

1. Welche Gerichte oder Lebensmittel sind für mich mehr als Nahrungsaufnahme für meinen Körper? Was verbinde ich mit diesen Lebensmitteln?

Lebensmittel/ Gericht	Gefühle und Bedeutung für mich
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

2. Was könnte ich tun statt zu essen, wenn ich mich nach Entspannung, Nähe oder Liebe sehne?

*

*

*

*

*

*

*

16. All-Ein

Allein sein wird oftmals in der öffentlichen Wahrnehmung und im inneren Erleben mit Einsamkeit gleichgesetzt. Ich möchte diese beiden Begriffe klar voneinander abgrenzen und ihren Unterschied erklären. Während Einsamkeit auf soziale Isolation verweist, ein Getrenntsein von seinen Mitmenschen im täglichen Leben, ist Alleinsein etwas vollkommen anderes.

Wenn ich allein mit mir bin, dann bin ich ganz, vollkommen, verbunden mit allem in mir. Ich habe die Gelegenheit, der Stille und der Weisheit in mir zu lauschen, ein Gespür für meine innere Stimme und die Antworten, die aus meinem Herzen kommen, zu entwickeln. Nichts lenkt mich in diesen Momenten von mir und meinem Sein ab. Wundervoll erlebbar ist das in der Versenkung der Meditation. In der Meditation bin ich ganz bei mir, schließe die Augen, sodass meine innere Welt realer ist als die äußere Welt, in der ich mit meinem Körper lebe. Ich fühle mich mit dem Großen Ganzen, dem Universum, allem, was ist, verbunden und schöpfe Kraft, Stille und Freude, die ich zu gegebener Zeit mit meinen

DiaMind

Mitmenschen teilen kann. Gedanken klären sich, neue Wahrheiten und Erkenntnisse steigen in mein Bewusstsein auf und ich fühle mich ganz, *all-ein*. Dies ist das verborgene Potenzial, das im Alleinsein steckt. Jede und jeder ist fähig es zu entfalten und positiv für ihr/sein eigenes Leben zu entwickeln.

DiaMind-Fragen:

1. Wie erlebe ich mich, wenn ich allein bin?

2. Habe ich bereits Erfahrung mit Meditation? Welche?

17. Die Welt und ich

Nach dem Fokus auf der Wichtigkeit des Alleinseins im vorherigen Kapitel, möchte ich mich in diesem Kapitel der sinnvollen und notwendigen Ergänzung widmen: Mein Sein und meine Erfolge in der Welt. In der Gegenwart ist es immer wieder wichtig, eine ‚Inventur‘ der persönlichen Meilensteine und Erfolge zu machen. Warum, fragst Du Dich vielleicht? Wenn Du dich hinsetzt und reflektierst, was Du in Deinem Leben bereits an Erfolgen zu verbuchen hast und welche positiven Dinge Du in die Welt gebracht hast, dann vermag Dir das Mut, Kraft, Selbstvertrauen und Zuversicht zu schenken. Es ermöglicht Dir ein Gewahrwerden Deines bereits entfalteten Potenzials und ermutigt Dich, Dir konkrete Schritte zu überlegen, wie Du Dein Leben in die Zukunft gerichtet aktiv gestalten möchtest. Wichtig ist hierbei, dass Du nicht nur Dich ins Zentrum Deiner Wahrnehmung rückst, sondern auch das Gute, dass Du für andere Menschen und die Welt erschaffen hast und gestalten kannst.

Zur Verdeutlichung ein Beispiel: Anna ist Ende 40, sitzt in ihrem Arbeitszimmer und sinniert über ihre persönlichen Erfolge. Zuerst fallen ihr das Abitur, das abgeschlossene Studium und ihre sehr erfolgreiche Berufstätigkeit ein. Dies sind sozusagen die ‚harten Fakten‘ ihres messbaren äußeren Erfolgs. Anna überlegt weiter, denn ihr Leben besteht ja schließlich nicht nur – aber auch! – aus ihrem Berufsleben. Sie denkt nach und ihr fallen immer mehr Dinge ein, die sie für sich als Erfolge empfindet:

- ihre zwei Kinder, die sie liebevoll alleine großgezogen hat
- ihren Vater, den sie auf seinem letzten Weg achtsam und würdevoll begleitet hat
- die alleinstehende, depressive Nachbarin, die durch sie und ihre Kinder Familienanschluss und somit Wärme und Geborgenheit in einer Gemeinschaft erfährt
- die Studentin, die sie als Mentorin auf ihrem persönlichen und beruflichen Weg unterstützt

- den Verein, den sie gegründet hat, um ein Bewusstsein für die Verbindung von Mensch und Natur zu fördern
- die Patenschaft, die sie für ein indisches Mädchen mit geringen Bildungschancen übernommen hat
- ihre freundlichen und wertschätzenden Worte für die Menschen der Müllabfuhr, die ihnen ein Lächeln ins Gesicht zaubern und Freude schenken
- eine erfüllte, achtsame Partnerschaft, die sowohl sie als auch ihren Partner auf wundervolle Weise nährt und wachsen lässt
- ...

Wie Du an der langen Liste, die Deiner Inspiration dienen möchte, sehen kannst, gehört zur Entfaltung Deines Potenzials nicht nur das, was für Dich wichtig und richtig ist. Vielmehr geht es darum, Dich im allumfassenden, interkonnektiv verwobenen Geflecht der lokalen und globalen Welt lichtvoll und gewinnbringend, nachhaltig und hingebungsvoll in den Dienst von anderen Menschen und der Natur zu stellen. Das spanische Wort für ‚dienen‘

heißt ‚ser vir‘. Wortwörtlich bedeutet dies ‚lebendig sein‘ und das ist es auch, denn wenn Du Dein Potenzial im Dienen zum Wohle der Welt und aller Wesen entfaltet, dann wirst Du dich unendlich lebendig und inspiriert fühlen. **Womit willst Du einen positiven Unterschied im Leben von anderen Menschen machen?**

DiaMind-Fragen:

1. Was sind die messbaren Erfolge meines bisherigen Lebens?

1. Erfolg	
2. Erfolg	
3. Erfolg	
4. Erfolg	
5. Erfolg	

2a. Was sind die anderen Erfolge meines Lebens, mit denen ich mein Licht in die Welt gebracht habe?

1. Erfolg	
2. Erfolg	
3. Erfolg	
4. Erfolg	
5. Erfolg	
6. Erfolg	
7. Erfolg	

2b. Was sind die zukünftigen Erfolge, die ich in die Welt bringen möchte, um der Welt und dadurch (auch) mir zu dienen und sie durch meinen Fußabdruck zu bereichern?

1. Erfolg	
2. Erfolg	
3. Erfolg	
4. Erfolg	
5. Erfolg	
6. Erfolg	
7. Erfolg	

DiaMind

Raum für Reflexion und eigene Impulse zur
Gegenwart

Zukunft

18. Wer bin ich und wer will ich sein?

Weißt Du, wer Du bist? Hast Du eine Idee davon, wer Du sein könntest? Die Beschäftigung mit diesen Fragen könnte Dich zu der Erkenntnis führen, dass Du nicht eine stringente Einzelpersönlichkeit bist, sondern vielmehr eine Patchwork-Persönlichkeit – Du bist ja nicht „immer genau so und niemals anders“. Durch Dein unterschiedliches Sein und das Ausleben verschiedener Rollen, könntest Du bei einer ehrlichen Inventur zu der Erkenntnis gelangen: „Ja! Das bin ich! Und das! Und das und das auch! WOW!“ Diese Erkenntnis schenkt Dir Freiheit. Die Freiheit, Dein ganzes facettenreiches Sein in die Welt zu bringen und zu leben.

Wodurch erzeugst Du dein Bild von Deiner Persönlichkeit? Du kreierst es durch das Wiederholen der immer gleichen Geschichte Deines Lebens, Deiner Erfahrungen und vor allem anhand der Bewertungen, die Du wieder und wieder in Deinen Geist einprägst. Diese Gedanken über Dich und Deine Vergangenheit erzeugen in der Gegenwart Gedanken und Gefühle und erschaffen dadurch die Perspektive und das Erleben Deiner Zukunft.

Das ist vielleicht erstmal keine gute Nachricht für Dich. Denn indem Du innerlich oder gedanklich immer wieder Deine schlechten Erfahrungen und negativen Erlebnisse wiederholst, zementierst Du diese als identisch mit Dir und hältst Dich selbst in der Vergangenheit fest. Warum? Ganz einfach: Die Energie folgt der Aufmerksamkeit, das, wohin Du Deine Energie lenkst, wird größer und Identifizierungen mit der Vergangenheit fesseln Dich an diese!

Jetzt kommt die gute Nachricht: Charles R. Swindoll, ein evangelischer christlicher Pastor, Autor, Pädagoge und Gründer von *Insight for Living* sagt: **“I am convinced that life is 10% what happens to me and 90% how I react to it.”** Wenn Du davon ausgehst, dass etwa 10 % von einer Situation ist wie sie ist, und ca. 90 % Deine Reaktionen, Bewertungen und Interpretationen hierauf sind, dann liegt hierin ein verborgener Schatz, ein unglaubliches Potenzial, das Du entdecken kannst. Die Situationen und Erfahrungen der Vergangenheit kannst Du in der Gegenwart nicht mehr ändern. Wohl aber kannst Du in Deinem Bewusstsein *jederzeit* die übrigen 90 % verändern. Damit hast Du die Macht, Deine Geschichte

neu zu erzählen und emotional eine andere Erfahrung in
Deinem Erleben zu erschaffen. Was für eine Chance!

DiaMind-Fragen:

1. Welche Geschichte erzähle ich über mich und meine
Vergangenheit? Ist sie positiv oder negativ gefärbt?

2. Will ich diese Geschichte weiterhin erzählen oder
würde es mir guttun, eine neue Geschichte von mir und
meinem Leben zu erschaffen? Welche?

19. (R)Evolutionäre Partnerschaft –

Liebe statt Angst

(R)Evolutionäre Partnerschaft? Was soll denn das sein, fragst Du Dich vielleicht. Was macht eine Partnerschaft (r)evolutionär?

Es ist noch gar nicht lange her, da diente die Ehe der Aufzucht der Kinder durch den Dienst der Frau zuhause und die wirtschaftliche Versorgung der Familie durch den Mann durch seine Erwerbsarbeit außer Haus. Genau betrachtet war nicht nur die Frau von der finanziellen Versorgung durch den Mann abhängig, sondern auch der Mann von der Frau, die ja in seiner Abwesenheit die Kinder und den Haushalt versorgte. Dies hat sich grundlegend gewandelt: Frauen gehen heute zumeist genauso einer Erwerbsarbeit nach wie Männer. Dies wird auch von ihnen gewünscht und erwartet. Dadurch sowie durch das deutlich ausgebaute Angebot an Kindertageseinrichtungen sind gesellschaftlich, im historischen Vergleich, gute äußere Rahmenbedingungen für die Weiterentwicklung von Partnerschaften etabliert worden. (R)Evolutionäre Partnerschaften basieren auf

Gleichwürdigkeit und Freiwilligkeit. Eine (r)evolutionäre Partnerschaft wie ich sie verstehe, basiert auf Freiheit in vielerlei Hinsicht. Beide Partner bleiben weiterhin eigenständige Persönlichkeiten, die sich selbst, miteinander und durch einander weiterentwickeln und innerlich wachsen. Sie leben das Prinzip der gegenseitigen Erwartungsfreiheit. Jeder Partner ist oder wird sich seiner persönlichen Bedürfnisse bewusst und übernimmt die vollständige Verantwortung für ihre Erfüllung. Die Erfüllung der eigenen Bedürfnisse und die ‚Herstellung‘ von Glück wird nicht dem Partner aufgebürdet. Jeder Partner gibt dem anderen Partner, ohne etwas dafür als Gegenleistung zu erwarten. Beide Partner respektieren das Anderssein des Anderen und erfahren es als Inspiration und nicht als zu bekämpfende Bedrohung. (R)evolutionäre Partner sind im wahrsten Sinne Teilhaber und Ermöglicher auf dem Weg und im Leben des anderen Partners. Eine grundlegende gegenseitige Dankbarkeit vermittelt jedem Partner Wertschätzung und nährt die Seele und somit auch die Bereitschaft zu wachsen. Zentral in einer (r)evolutionären Partnerschaft ist die Selbstverantwortung, die sich unter anderem in einer

möglichst klaren, gewaltfreien Kommunikation aus der Ich-Perspektive zeigt. Eine (r)evolutionäre Partnerschaft wird wachstums- und nicht angstorientiert gelebt. Was bedeutet das konkret?

Ich erkläre Dir dies anhand eines Beispiels: Wenn Du eifersüchtig bist auf den guten Freund Deiner Partnerin und Angst hast, dass sie ihn attraktiver finden könnte als Dich, dann würdet ihr euch in einer konventionellen Partnerschaft vielleicht darauf einigen, dass sie ihn nicht mehr alleine trifft, sondern nur, wenn ihr zusammen seid. Eifersucht beispielsweise resultiert oftmals aus einer tiefen Verlustangst und einem Mangel an Selbstwertgefühl. Ihr würdet also Deiner Angst vor Verlust den Vorrang geben vor ihrer Freiheit sich mit Freunden ihrer Wahl zu treffen. In einer (r)evolutionären Partnerschaft hingegen würdest Du dir Deine Ängste genau anschauen und reflektieren, woher sie kommen, sie versuchen zu verstehen und zu lösen, um sie nicht weiterhin auf den Freund Deiner Partnerin projizieren zu müssen (siehe Kapitel über Projektion und Verantwortung). Die Übernahme Deiner Verantwortung schenkt Dir und Deiner Partnerin eine große Freiheit und

bringt Vertrauen in Dich selbst und in Eurer Beziehung hervor.

Ich möchte in diesem Zusammenhang auch das Bild des ‚Drama-Pools‘ einbringen. Stell‘ Dir einen Swimmingpool vor, um den Du herumlaufen, in den Du reinspringen und in dem Du schwimmen kannst. Angenommen Du sagst etwas zu Deinem Partner, was bei ihm alte Gefühle (aus der Kindheit) hervorruft und er fällt buchstäblich in den Drama-Pool. Vielleicht indem er mit Worten gegen Dich kämpft, die eigentlich seiner Mutter gelten (siehe auch Kapitel 3, Projektionen in Stellvertreterkämpfen). Er verhält sich vielleicht wie ein tobendes, kleines, verletztes Kind und vielleicht sagt oder denkt er etwas wie „Jetzt machst Du wieder, dass ich mich blöd verhalte!“. Nun hast Du zwei Möglichkeiten: Entweder Du lässt Dich fallen und schwimmst mit ihm eine Runde im Drama-Pool. Du verteidigst Dich gegen seine Angriffe, ihr verletzt Euch gegenseitig durch Worte und Vorwürfe und seid hinterher erschöpft und weiter entfernt voneinander als vorher.

Oder Du wählst Möglichkeit Nummer 2: Du bist präsent und bewusst genug in dem Moment und erkennst die Situation, in der sich *Dein Partner* gerade befindet. Seelenruhig bleibst Du am Rand des Pools stehen und wartest an der Leiter auf ihn, bis er genug Runden im Drama-Pool gedreht hat und in der Lage ist zu erkennen, dass *sein* Drama gerade nur in ihm stattfindet und weder etwas mit Dir noch mit Eurer Beziehung zu tun hat. Nun kannst Du ihm die Hand reichen und er kann nass und innerlich durchgerüttelt, aber um eine Erkenntnis reicher, seinem Drama-Pool entsteigen.

Ich liebe dieses Bild, denn es zeigt eindrücklich, was Präsenz, Selbsterkenntnis und die Übernahme der persönlichen Verantwortung in sich selbst und in einer Partnerschaft positiv zu verändern vermögen. Um Missverständnissen vorzubeugen, ist es mir wichtig an dieser Stelle darauf hinzuweisen, dass es mir nicht darum geht, Deinen Partner achtlos sich selbst zu überlassen, wenn er in den Pool gefallen ist und ihm kein liebevolles Gegenüber zu sein. Vielmehr ist mir wichtig, dass die Drama-Schleife unterbrochen werden kann und das Potenzial der Partnerschaft nicht unbewusst und destruktiv

gelebt werden muss, sondern bewusst und konstruktiv gelebt werden kann. Wenn bei Deinem Partner (oder bei Dir!) emotionale Verletzungen frei gespült werden, ist es wichtig ihm beizustehen und seinen Schmerz mit ihm auszuhalten – ohne diesen Schmerz durch Projektionen in Eure Partnerschaft zu übertragen.

Durch die Wachstumsorientierung, die ich in den beiden Beispielen versuche deutlich zu machen, wird die Verbindung trotz größer werdender Freiheit klarer, tiefer und inniger und die gesamte Partnerschaft entwickelt sich statt früher oder später in einer Sackgasse zu enden – auf die entweder innere Resignation oder äußere Trennung folgen – in eine offene Weite, die beide Partner in eine gemeinsame, erfüllte und offene Zukunft trägt. Die gesamte (r)evolutionäre Partnerschaft steht unter dem Motto:

„Das Ich erfährt sich am Du und erkennt sich im Wir.“

(Lea-Johanna Borkenstein)

DiaMind-Fragen:

1. Welche Bedürfnisse habe ich?

1.	5.
2.	6.
3.	7.
4.	8.

2. Welche Themen und Drama-Situationen wiederholen sich in meiner Partnerschaft? Wie habe ich **reagiert** und wie will ich stattdessen in Zukunft **agieren**?

Situation	Alte Reaktion	Neue Aktion

20. Potenzialentfaltung

In Kapitel 17 und 18 habe ich Dich bereits eingeladen, Dich näher mit Deiner Persönlichkeit zu beschäftigen. Jetzt kannst Du einen Schritt weiter gehen und über Dein Potenzial nachdenken. Was bedeutet Potenzial? Es sind die Talente und Fähigkeiten, die bereits *als Möglichkeit* in Dir vorhanden sind, selbst wenn Du ihnen bisher noch keinen Raum zur Sichtbarwerdung und Entfaltung gegeben hast, ja, sie vielleicht noch gar nicht als solche erkannt hast! Das können kreative oder technische, musische oder praktische Fähigkeiten sein. Ganz egal, um welche Talente es sich handelt: Erst wenn Du herausfindest, was diese Talente sind, kannst Du sie entfalten und somit viele weitere Facetten Deiner Persönlichkeit erfahren, leben und in die Welt bringen. Warum ist das wichtig, fragst Du Dich vielleicht? Möglicherweise arbeitest Du seit vielen Jahren in einem Job, der mit Dir, Deinen Werten und Deinen Fähigkeiten nicht übereinstimmt. Ich halte es für unabdingbar für ein glückliches, erfülltes und gesundes Leben, dass Du Dein Potenzial entdeckst, Dein jetziges Leben aus der inneren ‚Gummizelle‘ herausentwickelst und sowohl beruflich als

DiaMind

auch privat ein Leben führen kannst, das *Dir* wirklich entspricht.

DiaMind-Fragen:

1. Welche Talente und Fähigkeiten habe ich, lebe ich jedoch bisher nicht aus?

DiaMind

2. Ich lade Dich ein, fünf oder mehr Menschen in Deinem Leben zu fragen, welche Talente und Fähigkeiten sie in Dir sehen! Du wirst staunen!

21. Vision – oder: Wünsche sind Erinnerungen, die aus der Zukunft kommen

Wovon träumst Du? Was ist Deine Vorstellung eines idealen, passenden, glücklichen Lebens für Dich?

Was ist Deine Vision?

Eine Vision ist etwas, was Du Dir wünschst und bereits vor Deinem inneren Auge *siehst* und fühlst, was jedoch noch nicht sichtbar geworden ist in der Welt der Materie. Um ein Beispiel zu nennen: Eine Frau, die sich ein Kind wünscht, trägt eine innere Ahnung, ein Bild eines Babys in sich, dass sich noch nicht als echtes Baby in ihrer Realität gezeigt hat.

Meine Vision, zum Beispiel, ist die Erschaffung eines DiaMind-Zentrums als Ort für inneres Wachstum, für Begegnung, für Lernen und Selbsterkenntnis, für Freude und für Potenzialentfaltung, für (r)evolutionäre Partnerschaft und gelebte Philosophie.

DiaMind

Ich lade Dich ein, Deine Augen zu schließen und Dich ganz in Deine innere Welt gleiten zu lassen. Was siehst Du? Was fühlst Du? Wie sieht das Leben aus, das Dich ganz erfüllt und bei Dir sein lässt?

DiaMind-Fragen:

1. Was ist meine Vision von einem erfüllten Leben?

2. Welche konkreten Schritte kann ich unternehmen, um meine Vision Wirklichkeit werden zu lassen?

1.	6.
2.	7.
3.	8.
4.	9.
5.	10.

22. Persönliches Wachstum –

oder: der Sonne entgegen

Persönlichkeitsentwicklung bedeutet das Entwickeln der verborgenen Persönlichkeit und des Potenzials, das Dir innewohnt. Es geht darum, Licht ins Dunkel zu bringen, Dich zu erkennen und zu wachsen. Wenn wir uns in der Natur umsehen verhält es sich genauso: **Der einzige Beweis für Lebendigkeit ist Wachstum.** Auch Bäume bleiben ja nicht unterirdisch bei ihren Wurzeln, vielmehr wachsen sie höher und höher der Sonne entgegen. Warum wollen wir Menschen, uns entwickeln und wachsen, fragst Du dich vielleicht? Weil die Luft dort oben viel klarer ist und wir dort viel freier atmen und leben können, ohne Angst, Enge und Dunkelheit.

Mir begegnete vor einiger Zeit eine ‚Übersetzung‘ der Anfangsbuchstaben des englischen Wortes für Angst. Auf Englisch heißt Angst *fear*. ‚Fear‘ stand hier für *face everything and rise*. Auf Deutsch bedeutet das eine Aufforderung: „Sieh **allem** ins Gesicht und erhebe Dich!“ Ich finde das wunderschön und sehr passend. Denn: Sobald wir den Dingen ins Gesicht sehen und sie erkennen

und nicht mehr vor ihnen davonlaufen und sie verdrängen, verlieren sie ihre Macht über uns. Was für ein Geschenk, das wir uns jederzeit selbst machen können!

Wenn wir alte Ängste, die längst schon nicht mehr zu uns passen, aufgeben, geben wir auch einen Teil unserer Persönlichkeit, unserer bisherigen Identität auf. Dies schafft zuerst Erleichterung und vielleicht kurzzeitig auch ein Vakuum und somit Verunsicherung. In Deiner weiteren Entwicklung eröffnet Dir dies jedoch einen freien Raum, den Du zugunsten einer neuen Persönlichkeit, neuer Gefühle, neuer Verhaltensweisen und neuer Entscheidungen nutzen kannst – und zur Entfaltung Deiner Vision!

Ein weiterer Punkt ist mir im Zusammenhang mit innerem Wachstum wichtig. Er berührt das Hinterfragen eines möglichen Suchtverhaltens, das in Deinem Leben vielleicht eine Rolle spielt. Ich spreche hier ausdrücklich von suchthaftem Verhalten und nicht von der anerkannten Krankheit Sucht, um diese sich berührenden und dennoch verschiedenen Dinge klar voneinander abzugrenzen. Ich habe beobachtet, dass sehr viele Menschen

Verhaltensweisen und Gewohnheiten haben, die über ein gesundes Maß hinaus gehen. Bei vielen Menschen ist dies der Konsum von Zucker oder Essen im Allgemeinen. Bei anderen wiederum sind es Fernsehen oder die unbewusste Nutzung anderer Medien wie Computer und Handy. Wieder andere Menschen frönen sehr häufig dem Genuss von Alkohol, Zigaretten und Sex oder arbeiten übermäßig.

Was auch immer es ist: **Ein suchthafter Gebrauch der genannten oder anderer Dinge dient oft der Vermeidung der Konfrontation mit der eigenen inneren Leere und *sucht* diese zu kompensieren.** Wie bereits im Kapitel über Emotionales Essen beschrieben, sehnt sich die Seele eigentlich nach etwas anderem, nach seelischer Nahrung wie menschlicher Wärme, Liebe, Anerkennung, Wertschätzung und Austausch. Nicht immer sind diese Dinge unmittelbar verfügbar, oftmals auch mit Anstrengung und der Angst vor Zurückweisung verbunden. Es ist also menschlich und verständlich, andere, einfach verfügbare Dinge als Kompensation vorzuziehen. Gleichwohl bleibt es genau das: **Ein Ersatz, der Deine Seele nie wird nähren können.** Menschliche Wärme kannst Du nur durch andere Menschen erfahren

und der Umgang mit anderen Menschen birgt immer auch das Risiko der Zurückweisung. Dennoch: Inneres Wachstum und Selbsterkenntnis lohnen sich und können Dir ein neues Leben schenken!

DiaMind-Fragen:

1. Gibt es etwas in meinem Leben, wovor ich Angst habe, dem ich jedoch nun mutig ins Gesicht schauen möchte?

2. Gibt es etwas in meinem Leben, bei dem ich suchthafteres Verhalten erkenne? Weiß ich, was ich *eigentlich* suche?

23. Last but not least: Alles ist ein Prozess!

Du hast es geschafft! Herzlichen Glückwunsch! Du hast Dich durch das komplette Buch gearbeitet, 22 Themen studiert und 44 Fragen für Dich beantwortet! Was für ein Erfolg! Wie Du erleben konntest, führt der Weg zu Deiner Wahrheit durch verschiedene Schichten Deines Seins oder wie es im Englischen heißt: „The only way out is through.“

Ich wünsche mir und vor allem Dir, dass Du Deinen Prozess trotz Anstrengung und vielleicht auch unangenehmer, ja schmerzhafter Erkenntnisse genießen konntest – und weiterhin kannst! - und Du Dir ein großes Stück nähergekommen bist. Ich wünsche Dir, dass Du nun erst richtig Lust hast, tiefer zu graben, Dich inspirieren zu lassen und Dein Leben in allen nur denkbaren Facetten zu leben und zu vertiefen. Ich wünsche Dir, dass Du Deinen ganz eigenen Weg nun gestärkt gehen kannst, dass Du Klarheit und Freiheit gefunden und an innerer Sicherheit gewonnen hast. Und nun mutig und voller Selbstvertrauen weitergehst, hin zu Deiner Wahrheit, die immer wieder neu ist.

DiaMind

Ich würde mich sehr darüber freuen, wenn Du Lust hast mir eine Nachricht zu schreiben, darüber, wie Du Deine Reise erlebt hast, ob Dir mein Buch ein hilfreicher Reiseführer durch Deine Innenwelt war oder etwas anderes, das Du für mitteilenswert hältst. Vielleicht hast Du auch eine Frage an mich?

Schreibe Deine Nachricht an **mail@praxis-freiSein.de**.

Ich freue mich sehr von Dir zu erfahren!

Von Herzen,

Lea-Johanna

DiaMind

Raum für Reflexion und eigene Impulse zur
Zukunft

Erhellende Lektüre zur Vertiefung:

A

- Arendt, Hannah: Vita activa. München 1967.

B

- Bambaren, Sergio: Die beste Zeit ist jetzt. München 2012.
- Bucay, Jorge:
 1. Ich will ...: Das kleine Buch über die Liebe. Frankfurt am Main 2017.
 2. Mit Bucay, Demián: Eltern und Kinder: Vom Gelingen einer lebenslangen Beziehung. Frankfurt am Main 2018
 3. Mit Grüneisen, Lisa: Selbstbestimmt leben: Wege zum Ich. Frankfurt am Main 2016.
 4. Mit von Harrach, Stephanie: Drei Fragen: Wer bin ich? Wohin gehe ich? Und mit wem? Frankfurt am Main 2013.
 5. Mit Salina, Silvia: Liebe mit offenen Augen. Frankfurt am Mai 2010.

C

- Chopra, Deepak: Die 7 Schlüssel zum Glück. München 2010.

D

- Dispenza, Dr. Joe: Ein neues Ich. Burgrain 2012.
- Dyer, Wayne W.: Der wunde Punkt. Berlin 2007.

F

- Fromm, Erich: 1. Haben oder Sein. München 1979.
2. Die Furcht vor der Freiheit.
München 1990.
3. Die Kunst des Liebens. München
1980.

G

- Gawain, Shakti: Stell Dir vor. Reinbek bei Hamburg 1986.
- Golas, Thaddeusz: Der Erleuchtung ist es egal wie Du sie erlangst. Basel 1979.
- Gibran, Khalil: Der Prophet. München 2002.

L

- Lakhiani, Vishen: The Buddha and the Baddass. 2020.
- Lindau, Veit: SeelenGevögelt – Manifest für das Leben. München 2016.

M

- Mill, John Stuart: Über die Freiheit. Leipzig 1974.
- Maas, Anita: maaS Magazin – Impulse für ein erfülltes Leben. Themenmagazine 1-14. Saarbrücken 2017 – 2019.

O

- OSHO:
 1. Beziehungsdrama oder Liebesabenteuer. Köln 2005.
 2. Freiheit – Der Mut, Du selbst zu sein. Berlin 2005.
 3. Liebe beginnt nach den Flitterwochen. Köln 2006.
 4. Liebe, Freiheit, Alleinsein. München 2002.
 5. Sieben Himmel, sieben Höllen – Liebe leben im Alltag. Köln 2003
 6. Tantra, Spiritualität und Sex. Köln 2005.

R

- Reddermann, Luise: Eine Reise von 1000 Meilen beginnt mit dem ersten Schritt. Freiburg im Breisgau 2004.
- Riemann, Fritz: Grundformen der Angst. München 2017.
- Roach, Geshe Michael:
 1. Der Diamantschneider. Hamburg 2011.
 2. Karmic Management. Hamburg 2010.
- Rosenberg, Marshall B: Gewaltfreie Kommunikation – eine Sprache des Lebens. Paderborn 2001.

S

- Seiler, Laura Malina: Schön, dass Du da bist. Hamburg 2018.
- Spent, Dominik: Das 6-Minuten-Tagebuch. Reinbek bei Hamburg 2018.
- Spezzano, Chuck:
 1. Das Buch der Erkenntnis, Petersberg 2010.
 2. Wenn es verletzt ist es keine Liebe, München 2005.

T

- Tolle, Eckardt: JETZT. Die Kraft der Gegenwart. Bielefeld 2000.

V

- Valenteano, Ralph: Das Lächeln der Liebe – Der siebenstufige Pfad zu einer erleuchteten Beziehung. Darmstadt 2011.

W

- Winter, Andreas: Abnehmen ist leichter als zunehmen. Murnau am Staffelsee 2017.

Z

Zurhorst, Eva-Maria:

1. Liebe Dich selbst und es ist egal, wen du heiratest. München 2004.
2. Liebe Dich selbst und entdecke, was Dich stark macht. München 2012.

Wertschätzung und Dank

Meinen tiefen Dank möchte ich an dieser Stelle allen Mitwirkenden und Mitwerdenden in meinem Leben aussprechen. Ich danke jeder und jedem einzelnen von Euch für Perspektivwechsel, Entwicklungspotenzial, Freude, Liebe und Mut. Ich danke der inneren und äußeren Welt für alle Erkenntnismöglichkeiten und Transformationsangebote, Wachstumsherausforderungen und Lernfelder. Ich danke für die Erfahrung, dass in jeder Situation ein lichtvoller, strahlender Diamant verborgen ist, der nur darauf wartet, freigelegt zu werden.

Besonders tiefer Dank gebührt meinen Kindern und meinem Lebenskomplizen und Ermöglicher – diese Menschen sind meine größten Entwicklungsbeschleuniger und Quelle tiefen Glückes!