

STEFFEN PADBERG

MEINE 7 SCHLÜSSEL
ZUR
ANGST
FREIHEIT

*Und noch vieles
mehr...*

GRATIS E-BOOK

WWW.WAHRHEITSKONGRESS.DE

Inhaltsverzeichnis

MEINE 7 SCHLÜSSEL ZUR ANGSTFREIHEIT	3
EINLEITUNG	3
SCHLÜSSEL #1: DAS WISSEN	4
Was ist Angst und wie entsteht sie?	5
Die natürliche Angst:	6
Die unnatürliche oder krankhafte Angst:	6
Der Sinn dahinter und warum dir das passiert	7
Die Biologischen Naturgesetze verstehen:	8
Gesetz der Anziehung	9
So nutzt du das Gesetz der Anziehung:	11
Das Gesetz der Polarität	11
Gesetz der Harmonie	13
Tipps, bei einer akuten Angstsituation und Kraftlosigkeit:	13
Menschen, die mich inspirieren:	14
Interviews, Vorträge, Bücher	14
Reality Loop von Alexander Hartmann	16
Der Reality Loop.	16
Leitsätze für Erfolg	17
SCHLÜSSEL #2: ACHTSAMKEIT	18
Meditation	19
Leben im JETZT:	21
Loslassen, in dem wir annehmen was ist.	21
Loslassen kannst du lernen	22
So lernst du loszulassen:	23
Vergebung	24
Ho'oponopono, die Macht des Vergebens	24
SCHLÜSSEL #3: SELBSTLIEBE	26

Innere Kind Arbeit	27
Mut & Vertrauen	29
Entwickle und kultiviere Mut	29
Verbinde dich mit anderen	32
SCHLÜSSEL #4: KONTINUITÄT	33
Disziplin	34
Konsum von Informationen	34
Training	35
Training für den Körper:	36
Training für den Geist:	36
Neue Erfahrungen machen	36
Wieder aufstehen lernen	37
SCHLÜSSEL #5: TECHNIKEN	39
Affirmationen	39
Hier sind ein paar Grundsätze, die du einhalten solltest:	39
Quantenheilung	41
Binaurale Beats	41
Steffens Dankbarkeits & Meditationsübung	42
Atmen	43
Sport & Bewegung	43
SCHLÜSSEL #6: MITTELCHEN & ERNÄHRUNG	44
Bachblüten	44
Diese 4 Bachblüten haben mir geholfen:	45
Stimmungsaufbesserer	45
Ernährung	46
Die Angst wird mitgegessen	46
SCHLÜSSEL #7 EIN STARKER WILLE	47
Setze Dir Ziele	48

Du schaffst es auch!	49
SCHLUSSWORT	49
Kongresspaket sichern	50

Wichtiger Hinweis

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden vom Verfasser sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

MEINE 7 SCHLÜSSEL ZUR ANGSTFREIHEIT

EINLEITUNG

Sei begrüßt und Herzlich willkommen in diesem E-Book. Danke, dass du dich eingetragen hast und mit uns eine Reise beginnst, bei der es darum geht sich mit den eigenen Ängsten zu beschäftigen. Mein Herzenswunsch ist es, dass du durch unsere Kongresse und diesen kleinen Ratgeber mehr und mehr über Ängste erfährst und Mittel und Wege findest, diese aufzulösen, um dann deinen inneren Frieden findest und ein Leben nach deinen Wünschen und deinen Träumen glücklich und frei leben kannst.

Aus der Erfahrung an meinem Beispiel der Angststörung und den Interviews im Angstfrei Revolution Online Kongress, dem Wahrheitskongress und den vielen Seminaren kann ich dir sagen, es ist eine sehr spannende Reise, denn seitdem ich mich mit den ganzen Themen beschäftige, passieren viele interessante Dinge. Es ist möglich, dass...

- ... sich die Angst vor Krankheiten immer mehr auflöst.
- ... die Angst vor dem Sterben und dem Tod verschwindet.
- ... Phobien verfliegen, als wären sie nie ein Thema gewesen.
- ... sich alle Arten von Angststörungen transformieren und du daraus eine Power entwickelst, die du nicht für möglich gehalten hättest.
- ... selbst die verschiedenen Süchte erkannt werden und ihre Daseinsberechtigung verlieren.
- ... auch Depressionen und Burnout ihren Schrecken verlieren.

Wir stellen fest, dass, wie eigentlich bei jedem Thema, sobald wir uns tiefer damit beschäftigen, wir uns die Informationen anschauen, wir das gelernte Wissen auch anwenden, dass wir wirklich jedes Problem meistern können, egal wie schlimm es im ersten Moment scheint.

Auch wenn du gerade in einer Angststörung steckst, wenn du unter Panikattacken leidest, wenn du die Diagnose Depression, Burnout oder eine schlimme Krankheit bekommen hast, mit diesem kleinen E-Book will ich dir Mut machen, denn du bist auf dem richtigen Weg. Arbeitest du an dir, gehst du in die Tiefe, Stück für Stück und wendest das Wissen und die hier aufgeführten Methoden an, dann wirst du deine Situation meistern, egal wie schwer es gerade ist.

Wir glauben an dich und unterstützen dich gerne auf deinem Weg.

Im Folgenden zeige ich dir meine 7 Schlüssel, die mir geholfen haben, meine Angststörung und Panikattacken aufzulösen, und noch vieles mehr...

SCHLÜSSEL #1: DAS WISSEN



Was ich dir von Anfang an gerne vermitteln möchte ist, dass egal wovor du Angst hast, sobald du dir Wissen über dieses Thema holst und es in der Tiefe verstehst, lösen sich viele Ängste allein auf dem Weg auf, denn sobald du dir die richtigen Fragen stellst, recherchierst, lernst und deinen Geist öffnest, hast du viele Aha-Momente, die viele deiner Ängste verfliegen lassen. Oft ist es die Angst vor dem Unbekannten, wir haben Angst vor etwas, weil wir es einfach nicht wissen.

Es ist also wichtig, dass du dir das Thema, wovor du Angst hast vornimmst und es in der Tiefe durchdringst. Das beste Beispiel sind sogenannte Krankheiten.

Wenn du dich zum Beispiel mit der Germanischen Heilkunde beschäftigst und das Wissen in dein Sein integrierst, dann hast du keine Angst mehr vor Krankheiten! So einfach ist das. Da passt auch der Spruch: „Wo die Angst ist, da ist der Weg!“ Also wo die Angst ist, da geht es lang und du solltest dir vielleicht dieses Thema etwas genauer ansehen.

WAS IST ANGST UND WIE ENTSTEHT SIE?

Angst ist in erster Linie eine Energie, die fließen möchte. Hinter der Angst liegt ein Gefühl, welches gefühlt werden möchte! Wir spüren diese Energie im Körper. Angst ist auch oft eine Illusion, weil wir meistens vor einer Gefahr Angst haben, die in der Zukunft oder irgendwo lauern könnte!

Das heißt im Hier und Jetzt ist gar nicht los, nur allein die Vorstellung und die Tatsache, dass wir unsere Energie auf die ungewisse Zukunft richten, macht uns Angst. Wir wissen nicht, was passiert! Das ist die Angst vor dem Unbekannten.

Angst ist deshalb oft eine Illusion, weil wir Angst vor Dingen haben, die nur in unserem Verstand existieren, aber nicht in der Wirklichkeit.

Aus der Quantenforschung wissen wir mittlerweile, dass worauf wir unsere Energie richten, worauf wir unsere Gedanken und Gefühle konzentrieren, dort entsteht unsere Realität. Dadurch, dass wir der Illusion in unserem Kopf Energie geben, wird sie irgendwann real. Denk einmal darüber nach!

*Angst ist vor allem aber ein kraftvoller Motor für inneres Wachstum.
Was die Psyche quälen kann, ist der Entwicklung der Seele oft dienlich.*

Ich unterscheide hier zwei Arten von Ängsten:

1. Die natürliche Angst, die wir lernen und wieder verlernen.
2. Die unnatürliche oder krankhafte Angst, die wir lernen, aber nicht so schnell oder gar nicht wieder verlernen.

Diese Energie drückt sich unterschiedlich in unserem Körper aus. Bei mir war es immer ein Druck im Solarplexus, anderen schnürt es die Kehle zu, wieder andere spüren ein Brennen im Brustkorb. Diese Energie macht sich auf unterschiedliche Weise bemerkbar. Der Sinn dahinter ist klar, denn wir sollen dort hinschauen, hin Spüren und schauen, was

da los ist. Es ist so eine Art Alarmsignal. Ein Alarmsignal, welches natürlicherweise dem Überleben dient.

Der größte Fehler, den wir machen können, ist es, diese Energie zu ignorieren und zu vermeiden, denn das führt dazu, dass diese Energie immer größer und stärker wird, weil wir sozusagen an dem „nicht fühlen wollen“ festhalten bzw. wir wollen dieses „scheiß“ Gefühl nicht fühlen.

Die natürliche Angst:

Sie ist der natürliche Impuls, die natürliche Energie, die uns vor Gefahren schützt. Zum Beispiel, wenn wir vor einem Säbelzahn tiger stehen und wir keine Angst spüren würden, dann wären wir jetzt nicht hier. Sie dient unserem Körper und aktiviert alle nötigen Programme, um in den Kampf-, Flucht- oder Todestell-Modus zu wechseln, damit wir überleben. Eine wunderbare Energie, ohne die du das hier nicht lesen könntest.

Es ist eine Energie, die am Verstand vorbei geht. Sie reagiert sofort und instinktiv, was auch sinnvoll ist, weil wir sonst in einer Gefahrensituation viel zu viel nachdenken würden und vor lauter nachdenken verletzt, oder sogar sterben würden.

So hat sich der Mensch im Laufe der Zeit immer weiterentwickelt und gelernt. Der Mensch ist ein Wunder der Natur, ein Überlebenskünstler, wir können es mit so vielen Situationen aufnehmen und überleben.

Der Menschliche Körper ist so genial konstruiert. Ich bin immer wieder erstaunt, wenn ich mir anschaue, wie alles in uns und um uns funktioniert.

Die unnatürliche oder krankhafte Angst:

Wir lernen also Angst zu haben. Normalerweise haben wir in gewissen Gefahrensituationen Angst, sobald die Situation vorbei ist, löst sich auch die Angst auf. Die Prozesse im Körper verlaufen ganz normal zu ende, wenn die Gefahr vorüber ist. Wenn jedoch die Angst ein ständiger Begleiter wird, weil wir einer „Gefahrensituation“ nicht entfliehen können, zum Beispiel begegnen wir jeden Tag der für uns existierenden Gefahr (auch wenn sie nur in unserer Vorstellung ist), so aktiviert unser Körper immer wieder die entsprechenden Programme, um so gut wie möglich diese Gefahrensituation zu überleben.

Das kann ein böser Nachbar sein, die Gedanken an eine schlimme Konfliktsituation, die Gefahr eines angeblich tödlichen Virus oder du bekommst Angst auf deinem „nach Hause Weg“, irgendetwas triggert dich und du weißt gar nicht warum.

Wenn die Angst unser Leben so stark beeinflusst, dass wir nicht mehr "normal" leben können, dann ist sie krankhaft und wir sollten anfangen, etwas zu tun oder uns Hilfe zu holen.

So wie wir Angst lernen, können wir sie auch wieder verlernen! Nehmen wir unsere Angst an, stellen uns den Situationen vor denen wir Angst haben, gehen unseren Weg hindurch, lassen die Energie fließen und fühlen das Gefühl dahinter voll durch, so haben wir die Möglichkeit, dass sich unsere tiefsten Ängste auflösen und endlich wieder die Liebe, die wir sind, zum Vorschein kommt. Und nicht nur das, sondern du lebst dann ein freies, selbstbestimmtes und glückliches Leben in voller Liebe und Dankbarkeit allen Dingen gegenüber.

Das möchte ich mit diesen 7 Schlüsseln, die ich im Verlauf meiner Angststörung und jetzt zum Kongress zusammengefasst habe, mit dir teilen. **Durch das Wissen und die Anwendung des Wissens bekommst du wieder die Macht über deine Angst bzw. du lernst sie zu kontrollieren bzw. aufzulösen. Du bekommst eine Haltung, ein Bewusstsein, mit dem du mit Angstsituationen besser umgehen kannst, jetzt aber auch in Zukunft. Und dann kannst du das Leben viel mehr genießen, glücklich sein und inneren Frieden finden.**

DER SINN DAHINTER UND WARUM DIR DAS PASSIERT

Letztlich geht es im Leben um Charakterentwicklung! Die Aufgabe ist es, diesen zu veredeln, denn er findet Ausdruck in deinem Resonanzträger Körper und der zieht mithilfe des Resonanzgesetzes und des Gesetzes der Anziehung deine zukünftigen Lebensumstände zum weiteren Lernen herbei.

Das ist das Gesetz der Entwicklung neben den anderen Schöpfungsgesetzen und der Sinn des Lebens. Dem nicht zu folgen, erschafft Leid. Dem zu folgen, zieht auf Grund der Gesetze noch so lange auch schmerzhaft Erfahrungen ins Leben, bis man seine im Körper noch vorhandenen schon gespeicherten negativen Gefühle und Ängste erneut betrachtet und sie durch ihre Annahme wertungsfrei hinnimmt, selbsterabwertende Werturteile ausgleicht und wieder Selbstliebe und Nächstenliebe entwickelt hat.

Dann hilft es, die schmerzhaft Vergangenheit loszulassen und zu lernen wieder bedingungsloser und selbstlos zu lieben und diese Liebe in der Handlung zum Ausdruck zu bringen.

So transformierst du das in dir noch steckende Leid in Stärke und entledigt dich der niederfrequent schwingenden körperlichen Materie auf der Mentalebene, der Astralebene und der physischen Ebene.

Wenn man die alten Erfahrungen erneut betrachtet, mitschwingt und die Gefühle erneut erlebt ist es sehr hilfreich zu weinen. Weinen ist Ausdruck von niederfrequenten Giftstoffen. Also lerne wieder zu weinen, falls man es dir durch die Erziehung abtrainiert

haben sollte. Weinen hilft von alten Traumata loszulassen und lässt dich nicht verbittert, hart und lieblos werden. Es zeigt dich verletzlich, macht dich sanft, weich und liebend. Es ist ehrlich und zieht Hilfe und Rat herbei. Es schafft Erleichterung. Weinen heilt deinen Körper.

Wenn du alte schmerzhaftere Erinnerungen mithilfe von Weinen losgelassen hast, dann bade nicht weiter in Selbstmitleid. Es ist hilfreich, dich wieder auf Lebensbejahendes auszurichten und diese Haltung mithilfe der entsprechenden Handlung weiter zu manifestieren.

Wenn du in deiner Entwicklung schon weiter fortgeschritten bist, kannst du immer leichter weinen, da dein Resonanzträger immer feiner wird und sich seine Reaktionsträgheit in Einfühlungsvermögen und Gefühlsflexibilität wandelt. Je schneller schwingend und gereinigter von niederen Gedanken, Gefühle und Handlungen dein Körper ist, desto sensibler, einfühlsamer, mitfühlender, angstfreier und liebesfähiger wirst du.

Das Gefühlsspektrum erweitert sich. Damit wachsen auch deine höheren Fähigkeiten. Das zu lernen, bist du hier. Du inkarnierst so oft, bis du das bedingungslose Lieben gelernt hast. (Auszug aus dem Buch: „Endzeit 2020 – Geburtswehen eines neuen Zeitalters“ von Peter 1. Menschensohn, ein sehr zu empfehlendes Buch)

DIE BIOLOGISCHEN NATURGESETZE VERSTEHEN:

"Nichts braucht befürchtet zu werden, wenn man es versteht."

"Die Gesetzmäßigkeiten in unserem Körper wirken, ob wir sie kennen oder nicht, ob wir daran glauben oder nicht. Sie gelten für Mensch, Tier und in abgewandelter Form auch für Pflanzen."

Wir Menschen sind natürliche Wesen, die einem ständigen Wandel unterzogen sind. Im Körper gibt es andauernd Veränderungsprozesse. Nichts steht still!

Schauen wir uns die 5 biologischen Naturgesetze nach Dr. Hamer an, so verstehen wir, wie die Prozesse in uns funktionieren, wie sie entstehen und verlaufen.

Wie jedes biologische Sonderprogramm, entsteht Angst meistens durch einen Konflikt Schock. Es ist ein unerwartet, meistens dramatisches (für jeden anders empfunden) und isolatives (man ist allein und selbst betroffen) Ereignis, dass uns widerfährt.

Zum Beispiel, werden wir von einem Hund stark angegriffen. Sofort reagiert unser Körpersystem auf das Geschehen. Es werden, je nachdem was passiert, die Programme für Kampf, Flucht oder Todstellen aktiviert, damit wir letztendlich die Situation meistern und überleben.

Dieses Ereignis wird in unseren Zellen und im Gehirn abgespeichert. Es werden alle Sinneseindrücke, die wir in dem Moment des Schocks wahrgenommen haben, zusammen mit dem Gefühl abgespeichert.

Logischerweise warnt uns unser System das nächste Mal vor so einer Situation, weil wir sie ja nicht wieder erleben wollen. Unser Körper aktiviert dann dieselben Programme, wenn wir uns wieder so einer Situation aussetzen.

Also in unserem Beispiel haben wir dann, wenn ein Hund in unser Wahrnehmungsfeld kommt, sofort wieder die Angst davor, dass er uns angreift.

Die Angst vor der Angst entsteht, weil wir oft so viele Gefahrensituationen im Leben erlebt haben und all diese abgespeichert sind. Allein das wir uns vorstellen, wir setzen uns wieder dieser "Gefahren" aus, aktiviert schon die entsprechenden Programme im Körper. Wir bekommen Angst und Panik obwohl die Situation real gar nicht da ist. Sie ist nur in unserem Kopf.

Jetzt dürfen wir neue Erfahrungen machen. Das heißt, um diese Ängste aufzulösen müssen wir die gelernten Verknüpfungen im Gehirn mit der Angst Situationen, mit neuen Verknüpfungen überschreiben. Das passiert so auch in der Konfrontationstherapie, bei der man sich der Angst Situation Stück für Stück nähert und so die Erfahrung macht, dass es keine Gefahr gibt, sondern alles OK ist.

Ich empfehle Dir, die 5 Biologischen Naturgesetze zu studieren. Nicolas Barro bringt es in seinen Webinaren immer super rüber, bei denen Du enorm viel lernst. Auch das Interview mit ihm war sehr lehrreich. Allein durch das Beschäftigen mit den Naturgesetzen lösen sich schon viele Ängste auf.

GESETZ DER ANZIEHUNG

"Was immer du heute denkst und fühlst, erschafft deine Zukunft!"

"Deine Gedanken und deine Gefühle erschaffen dein Leben!"

Das Gesetz der Anziehung besagt, dass wir das, was in uns ist, anziehen. Das heißt:

- wenn du Angst hast, dann ziehst du Angst an.
- wenn du wütend bist, dann ziehst du Situationen an, in denen deine Wut größer wird.
- Wenn du traurig bist, dann ziehst du Trauer an.
- Wenn du ein Bewusstsein der Fülle hast, dann ziehst du Fülle an.
- Wenn du glücklich bist, dann ziehst du Glück an.
- Wenn du Liebe bist und fühlst, dann ziehst du Liebe an.

Du siehst, alles was du bist, was du fühlst, wie du denkst, erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass es in deinem Leben Realität wird.

Du darfst natürlich traurig sein, wütend sein und Angst haben, wenn es gerade da ist. Das musst du sogar, weil diese Energien raus wollen, sie wollen gefühlt werden. Aber halte nicht an den für dich negativen Energien fest, weil sie sonst immer mehr werden. Konzentriere dich auf das Gute und die Liebe, dann werden sie mehr in deinem Leben.

Fang an zu träumen! Finde heraus, was dich begeistert und dann Go!

Do it! 😊

Frage dich, was du in deinem Leben haben, sein und erleben möchtest. **Dann gehst du mit allen Sinnen in deinen Traum und stellst es dir so vor, als wenn du es schon erreicht hast.** Wenn du es schaffst, dauerhaft dieses Gefühl, die entsprechenden Gedanken und Bilder dazu zu festigen, einfach zu träumen, dann wird das Leben dir deine Wünsche erfüllen. Probiere es aus!

Das Gesetz der Anziehung ist so mächtig, dass es lange Zeit ein Geheimnis war, sodass es nur gewissen elitären Kreisen und ausgewählten Personen zur Verfügung stand. Durch das Internet haben wir Gott sei Dank auch Zugriff darauf und können das Wissen nutzen, um das Gesetz der Anziehung für uns anzuwenden.

Meiner Meinung nach, ist es sehr wichtig, das Gesetz zu verstehen, um Angstfrei zu werden. Das coole dabei ist, dass auf dem Weg Richtung Traum, sich die meisten Ängste von selbst auflösen, weil es dich so begeistert und du dadurch sehr viel Kraft und Mut hast, dein Ziel zu erreichen. Zur Begeisterungsfähigkeit gibt es ein sehr schönes Zitat:

*„Wenn du begeisterungsfähig bist, kannst du alles schauen.
Begeisterung ist die Hefe, die deine Hoffnungen himmelwärts treibt.*

*Begeisterung ist
das Blitzen in deinen Augen,
der Schwung deines Schrittes,
der Griff deiner Hand,
die unwiderstehliche Willenskraft
und
die Energie zur Ausführung deiner Ideen.
Begeisterte sind Kämpfer
Sie haben Seelenkräfte.
Sie besitzen Standfestigkeit.*

*Begeisterung ist die Grundlage allen Fortschritts.
Mit ihr gelingen Leistungen, ohne sie höchstens Ausreden.“*

-Henry Ford-

So nutzt du das Gesetz der Anziehung:

1. Schritt: Bitten

bestelle dir das beim Universum, was du dir wünschst, bitte bei Gott um Hilfe und das Gott dich beschenkt, sprich zur höchsten allumfassenden Quelle.

2. Schritt: Glaube

du musst daran glauben, dass du das erhältst, was du dir wünschst.

3. Empfangen

Fühle dich so, als würdest du es schon besitzen. Das ganze Universum beruht auf Gefühlen.

Jetzt ist die Frage, wie schaffen wir es, das Gefühl zu erschaffen, als würde es schon da sein? Gar nicht so einfach. Aber wir können es lernen. Affirmationen helfen. Mach Erfahrungen in der Richtung deines Wunsches. Zum Beispiel wenn du keine Angst mehr engen Räumen haben möchtest, dann fang mit einer kleinen Erfahrung mit einem kurzen Aufenthalt in einem engen Raum an.

Oder gehe in Visionen vor deinem inneren Auge in deine Ziele und wünsche rein. Mache sie in deinem Kopf real. Stell dir vor, wie sich dein Wunsch anfühlt, riecht, schmeckt, was du siehst usw. **Mit allen Sinnen die gewünschte Situation im Geist erschaffen.**

Und dann lasse los und öffne dich für die Wunder und die Geschenke, die dir das Leben bringt. Glaube daran, dass das Leben es dir bringt. Sei nicht enttäuscht, wenn es mal nicht funktioniert. Gib nicht auf daran zu glauben.

DAS GESETZ DER POLARITÄT

Das Gesetz der Polarität besagt, dass es immer ein Gegenpol gibt, alles hat 2 Seiten:

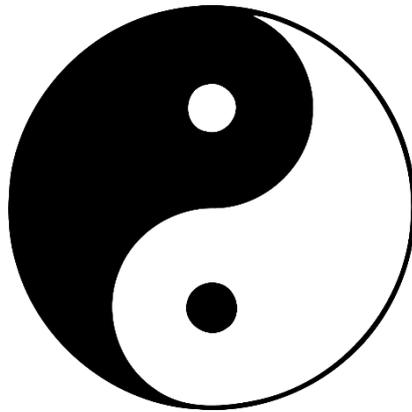
- Gut, schlecht
- Sommer, Winter,
- Oben, unten,
- Innen, außen
- Angst, Vertrauen

Es ist unmöglich immer gut drauf zu sein, immer glücklich zu sein, immer hochschwingend zu sein. Das Universum hat immer die Tendenz Energien auszugleichen. Also wenn du

Angst hast, dann ist das voll ok! Du darfst damit sein, die Angst darf da sein. Versuche nicht sie wegzudrücken oder dich dafür zu verurteilen. Nimm das was da ist einfach an.

Das Gesetz der Polarität wird sehr gut im Zeichen des YIN und YANG deutlich.

YIN und YANG brauchen und ergänzen einander, erst gemeinsam bilden sie das TAO, die Ganzheit. Das ist schon das ganze Geheimnis: Yin + Yang = Tao. Beide Seiten der Polarität bedürfen einander und sind nur zusammen ganz und eins. Wann und wo immer wir lediglich einen Teil betonen, wächst der andere im Schatten mit



Da wir das meist gar nicht bemerken, sprechen wir dann von der unbewussten, geheimen oder eben der Schattenseite. Die Helle Yang- und die dunkle Yin-Seite ergänzen sich zum vollkommenen Symbol des Kreises oder der Einheit. Aber selbst noch in jedem Teil steckt der Gegenpol, wie der schwarze Punkt im weißen Yan-Feld und der weiße im schwarzen Ying zeigen. Von diesem Grundmuster ist unser Leben mehr bestimmt, als wir oft ahnen.

Dies kann man schon an einem einfachen, für unsere Lebensbestimmung aber mitentscheidenden Beispiel deutlich machen: In die helle Zeit des Tages, dem Yang und der Sonne entsprechend, sind wir gut beraten, einen Yin-Bereich wie den Mittagsschlaf oder eine Meditation zu integrieren. In der dunklen Yin-Zeit der Nacht haben wir mit den Träumen der REM-Phasen ganz automatisch einen Yang-Anteil. Dadurch werden unser Tag und unser Leben rund. (Auszug aus dem Buch: [Die Schicksalsgesetze von Rüdiger Dahlke](#). Ich empfehle dir dieses Buch, denn das allein hat die Macht dein Leben zu verändern).

Wir dürfen lernen, beide Seiten zu erkennen und anzunehmen, um eine gute Haltung allen Dingen und Gegebenheiten gegenüber zu bekommen. Durch diese neue Haltung, dieses neue Bewusstsein lässt sich das Leben viel schöner und harmonischer gestalten. Du genießt einfach viele Dinge mehr, gehst aber auch nicht an deinen Schattenthemen zu

Grunde. Also integriere auch deine Schattenthemen in deinem Leben und schiebe sie nicht weg.

GESETZ DER HARMONIE

"Der Fluss allen Lebens heißt Harmonie. Alles strebt zur Harmonie, zum Ausgleich. Das Stärkere bestimmt das Schwächere und gleicht es sich an."

Zum Beispiel kennst du es bestimmt, wenn du einem Menschen begegnest, der total schlecht drauf ist. Dieser Mensch schwingt auf einer ganz bestimmten Frequenz. Du schwingst ebenso auf einer ganz bestimmten Frequenz. Bist du längere Zeit in der Umgebung des negativ schwingenden Menschen, so zieht er dich mit runter auf seine niedrige Schwingung. Du gleichst dich ihm an. Du bist dann auch schlecht drauf. Genau so gibt es Beispiele, bei Menschen, die uns inspirieren und in der Schwingung mit hochziehen.

Der von Gesetz der Harmonie geforderte Ausgleich, die Harmonisierung, ist u.a. auch die Lernaufgabe in einer Beziehung. Der Partner bzw. die Partnerin zeigen uns im Spiegel, was wir noch lernen, heilen, vervollständigen müssen. Ebenso bekommen wir im Spiegel unsere ganzen negativen Glaubensvorstellungen präsentiert, so lange, bis wir sie transformiert haben. Wir haben nun die Möglichkeit, an uns selbst zu arbeiten, oder davonzulaufen. Laufen wir davon – und der nächsten Beziehung in die Arme, beginnt das gleiche Spiel von vorne. Wir wiederholen dann unsere Beziehungserfahrung so lange, bis wir uns selbst geändert, geheilt, vervollkommnet haben.

Die übrigen Gesetze, also das Gesetz von Ursache und Wirkung und das Gesetz der Resonanz führen uns immer in die Situationen, die uns dazu nötigen, unsere Potentiale ganz zu entfalten und in Balance miteinander zu bringen.

Tipps, bei einer akuten Angstsituation und Kraftlosigkeit:

1. Alles darf sein! Du darfst damit sein!
2. Alles im Leben kommt und geht. Auch deine aktuelle Situation geht vorbei!
3. Suche Dir inspirierende Menschen, denen Du folgst. Sie ziehen dich in deiner Energie nach oben!
4. Verbinde dich mit Gleichgesinnten!
5. Höre aufbauende Podcasts, zum Beispiel von Laura Malina Seiler oder SEOM!
6. Schau Motivationsvideos!
7. Mach dir Postits, mit positiven Sätzen und guten Sprüchen, die du dir an deinen Badspiegel klebst, zum Beispiel:
 - ✓ Ich bin wertvoll!

- ✓ Ich bin ein Sieger, alles was ich beginne ist ein gigantischer Erfolg. Durch mich fließt eine Fontäne von gigantischem Ausmaß, sie sprudelt: Liebe, Glück, Reichtum, Fülle, Überfluss und Gesundheit in mein Leben!
 - ✓ Ich bin geschützt vom Leben!
 - ✓ Ich nutze die Energie der Angst, und wandle sie um in innere Stärke!
 - ✓ Wenn man alles, was einem begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansieht, gewinnt man innere Stärke!
8. Suche ein Coaching bei einem Coach der schon geschafft hat, was Du erreichen möchtest!
 9. Stärke deinen Körper mit gesunder, vollwertiger Nahrung!

Menschen, die mich inspirieren:

- Sadhguru
- SEOM
- Andreas Goldemann
- Andreas Bernknecht
- Alexander Hartmann
- Peter Beer
- Katharina Pommer
- Raik Garve
- Bodo Schäfer
- Dirk Michael Lambert
- Francoise & Rene Egli
- Rüdiger Dahlke
- Anja Wagner
- Sironjas
- André Stern
- Gerald Hüther
- Manfred Spitzer
- Peter Fitzek
- Isabella Rose
- Und viele weitere wundervolle Menschen in meinem Umfeld

Eigentlich alle, die bei unseren Kongressen sprechen. Suche dir Vorbilder (hochschwingenden Menschen), Menschen mit denen Du in Resonanz gehst, die Dich inspirieren und folge ihnen. Sie werden Dir auf Deinem Weg sehr helfen!

INTERVIEWS, VORTRÄGE, BÜCHER

Während meiner Angststörung wollte ich immer unbedingt wissen, was da los ist. Ich wusste tief in mir, dass ich es schaffen kann, daraus zu kommen und ich war echt schon ziemlich am Ende, einer Depression nahe, weil dieses Gefühl einfach nicht weg gehen wollte.

In dieser Zeit habe ich mir unglaublich viel Wissen angeeignet.

Ich habe mir alle Online Kongresse reingezogen, die damals gerade online waren, ich habe mir sehr viel im Internet angeschaut, das Wissen ist überall Verfügbar, zum Beispiel von:

- Gerald Hüther (Gehirnforscher)
- Dr. Spitzer (Gehirnforscher)
- Was ist Bewusstsein?
- Wie entsteht die Realität?
- Webinare von Nicolas Barro
- Vergebungsritual: Ho'oponopono
- Viele Videos von Peter Beer
- Webinare von Andreas Goldemann

Diese Bücher habe ich gelesen (Amazon Links):

- [Das Angstbuch](#) von Borwin Bandelow (Dort erfährst du sehr viel über Angst)
- [Die Schicksalsgesetze](#) von Rüdiger Dahlke (Sehr gutes Buch, um auch die Schattenthemen zu integrieren)
- [Loʻa Prinzip 1 und 2](#) von Françoise und Rene Egli (Coole Sichtweise, wie das Leben funktioniert)
- [5 Biologischen Naturgesetze Band 1 und 2](#) von David Münnich (Damit verlierst du die Angst vor Krankheiten)
- [Quantenheilung](#) von Frank Kienslow (Sehr gute Methode, um deine negativen Emotionen aufzulösen)
- [Die Entstehung der Realität](#) von Jörg Starkmuth (Wichtig, um zu verstehen, wie alles entsteht)
- [Heile dich selbst: Die 38 Bachblüten](#) von Dr. Edward Bach (Bachblüten haben mir enorm geholfen)
- [Die Gesetze der Gewinner](#) von Bodo Schäfer (Damit wirst du ein Gewinner und erreichst deine Ziele, hat mir auch total bei meinen Ängsten geholfen)
- [Die Formel des Erfolgs](#) von Dirk Michael Lambert (Damit wirst du in allen Bereichen deines Lebens erfolgreich)
- [Endzeit 2020 – Geburtswehen eines neuen Zeitalters](#) von Peter I. Menschensohn
- Und viele mehr...

Außerdem habe ich mir viel über Meditationen angeschaut und gelesen. Außerdem habe ich sehr viel mit mir nahestehenden Menschen geredet. Durch das „von der Seele reden“ löst sich auch schon sehr viel auf.

Auch Tagebuch habe ich eine Zeitlang geschrieben, was unglaublich hilfreich war.

Wissen ist ein großer Schlüssel zum Glück.

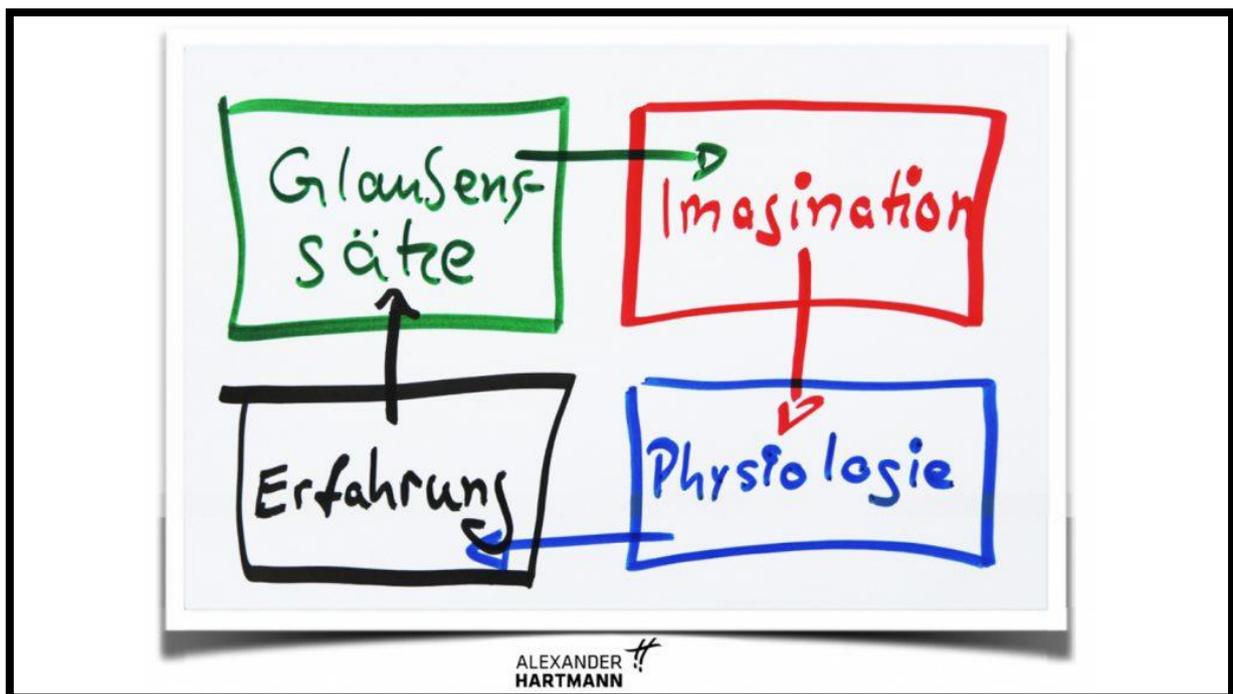
Egal wovon du Angst hast. Eignest du dir Wissen dazu an, gehst du in die Tiefe, lösen sich allein dadurch, dass du dann Bescheid weißt schon viele Ängste auf. Je wissender, desto angstfreier bist du.

Also sauge alles Wissen auf, das du bekommen kannst. Lerne und wachse jeden Tag. Lese Bücher, schaue Vorträge, besuche Seminare. Versuche dabei das Wissen mit Herz und Verstand in Einklang zu bringen. Lerne darauf zu achten, welche Informationen für dich der Wahrheit entsprechen. Du kannst ein Gefühl dafür entwickeln, dass du nur die für dich richtigen Informationen aufnimmst.

REALITY LOOP VON ALEXANDER HARTMANN

Alexander Hartmann hat mir mit seinem Audioprogramm "[The Inner Game – Das innere Spiel des Erfolges](#)", mit seinem Buch "[Mit dem Elefanten durch die Wand](#)" und seinen Vorträgen sehr geholfen, zu verstehen, wie unser Unterbewusstsein funktioniert und wie wir unsere Realität beeinflussen können.

Der Reality Loop.



Der Reality Loop ist ein Modell, das unsere komplexe Realität in vier einfachen Boxen darstellt. Diese vier Boxen bilden die Grundlage für das Leben, wie wir es aktuell leben bzw. wie wir es künftig leben wollen.

In der Box oben rechts siehst du die IMAGINATION. Das sind die Bilder, die in unserem Kopf entstehen, sobald wir anfangen zu denken. Sie umfasst auch unsere inneren

Stimmen. Darunter ist die Box PHYSIOLOGIE, das ist unser Körper. Durch unseren Körper, den wir ja immer dabei haben, erleben wir die Welt. Dieses körperliche ERLEBEN formt dann unsere ERFAHRUNGEN, die du in der Box links unten siehst. Jeden Tag machen wir die verschiedensten Erfahrungen, beruflich und auch privat. Und diese ERFAHRUNGEN sind es schließlich, die unsere GLAUBENSsätze bilden, unsere Überzeugungen. So denken wir über die Welt aufgrund der Erfahrungen, die wir gemacht haben. Unsere ÜBERZEUGUNGEN wiederum befeuern unsere IMAGINATION. Ein Kreislauf entsteht: Denn wenn ich bestimmte Erfahrungen gemacht habe und aufgrund dessen meine Überzeugungen geformt habe – dann DENKE ich, wenn mir eine ähnliche Situation passiert, natürlich: „Kenn ich, habe ich schon mal erlebt, wird wieder genauso laufen!“

Wenn wir jetzt verstehen, wie dieser Loop funktioniert, dann wissen wir auch, wo wir eingreifen müssen, um unsere Realität nach unseren Wünschen zu beeinflussen. Zum Beispiel kannst du, wenn du Angst hast, einfach neue Erfahrungen machen, in denen du merkst "es ist ja gar nicht so schlimm, wie ich dachte". Du bildest neue Glaubenssätze, was dein Denken ändert und dadurch in deinem Körper neue Gefühle bzw. keine Angst mehr entsteht.

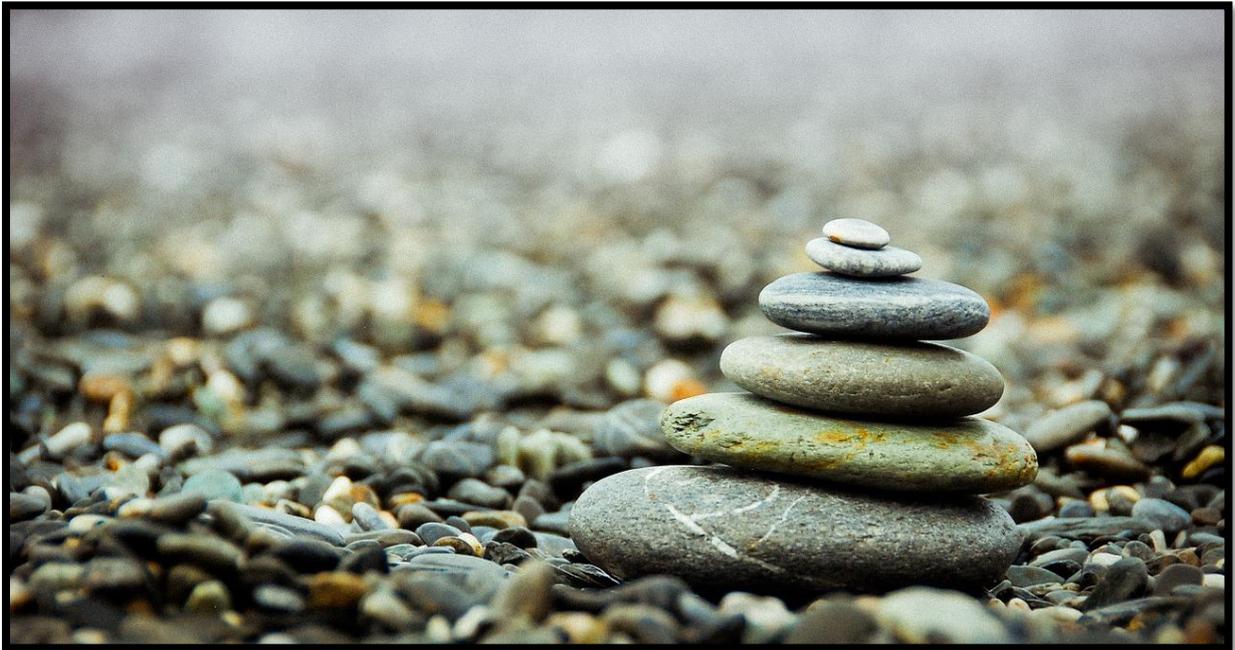
Ich empfehle dir, sein Programm "The Inner Game" einmal anzuschauen und damit zu arbeiten, denn es sind viele Dinge enthalten, die dich enorm weiterbringen können und das komplett kostenlos. <<[Klicke Hier](#)>>

Leitsätze für Erfolg

Ich gebe dir noch ein paar Leitsätze die zum Erfolg führen mit auf den Weg, denn wenn du erfolgreich bist, in dem was du tust, lösen sich auch viele Ängste auf. Erfolg ist ja nichts anderes, als dass du deine Ziele erreichst, wie zum Beispiel das Ziel deinen Traum zu leben. Dabei willst du erfolgreich sein. Verinnerliche diese **9 Sätze** und arbeite am besten auch mit ihnen. Sie helfen dir, auf deinem Weg erfolgreich zu sein.

1. Du wirst morgen das sein, was du heute denkst!
2. Glaube nur das Beste von dir!
3. Entwerfe eine Vision deiner Zukunft!
4. Formuliere dein Ziel konkret, positiv und so, als ob du es schon erreicht hast!
5. Übernehme die volle Verantwortung für alles, was sich in deinem Leben ereignet!
6. Akzeptiere die gegenwärtige Situation!
7. Suche dir Vorbilder und lerne von ihnen!
8. Hilfe anderen erfolgreich zu werden!
9. Nur wer Erfolg sät, kann Erfolg ernten!

SCHLÜSSEL #2: ACHTSAMKEIT



Achtsamkeit kann als Form der Aufmerksamkeit im Zusammenhang mit einem besonderen Wahrnehmungs- und Bewusstseinszustand verstanden werden, als spezielle Persönlichkeitseigenschaft sowie als Methode zur Verminderung von Leiden. (Wikipedia)

Achtsamkeit bedeutet aus meiner Sicht in erster Linie das Achten auf das, was jetzt gerade da ist. Weiter hat Achtsamkeit mit Hingabe zu tun. Wir geben uns dem, was jetzt ist voll hin und achten mit allen Sinnen, was geschieht. Achtsamkeit hilft Dir ins Gleichgewicht zu kommen.

Sehr viele Menschen sind in ihrem Leben unachtsam, denn sie leben in Problemen, im Mangel, in Angst und Panik. Das Achtsamkeitstraining ist der erste Schritt, wenn irgendetwas im Leben nicht so gut läuft.

Vielleicht gibt es ständig Probleme, es geschehen oft schlimme Dinge, wir geraten immer wieder an dieselben Themen, die wir noch in unserem Leben anschauen dürfen.

Üben wir uns in Achtsamkeit, so können wir die Dinge erkennen und bewusst eingreifen, um eine Veränderung herbeizuführen.

Achtsamkeit bedeutet für mich auch darauf zu achten, welche Informationen ich konsumiere. So ziemlich alle, die ich bisher gefragt habe sagten, dass der Konsum von

Medien auch mit dafür verantwortlich ist, wie wir uns fühlen. Schauen wir in die „normalen“ Mainstream Medien, dann sehen und hören wir dort auch überwiegend negative Nachrichten, die uns Angst machen und „runterziehen“.

„worauf wir unsere Energie lenken, das wird mehr“

***„Konzentrieren wir uns auf negative Dinge, so werden sie mehr.
Konzentrieren wir uns auf das Gute, die Liebe, den Mut, das Vertrauen,
so wird das mehr. Ergo haben wir weniger Angst!“***

Achte einfach darauf, was dir guttut und was dir eher schadet. Vom zweiten machst du dann weniger oder trennst dich davon. Du wirst sehen, was das schon in deinem Leben verändert.

Unser Interview mit Peter Beer war sehr schön und tiefgreifend, ich kann es nur empfehlen, Dir anzuschauen.

MEDITATION

Der Begriff "Meditation" lässt sich vom lateinischen "meditatio" (das Nachdenken über) bzw. "medio" (die Mitte) ableiten. Meditation ist eine Technik, durch die man seine Gedanken, Gefühle und Energieströme beobachten und kontrollieren kann. Dabei arbeitet man mit Aufmerksamkeit, Konzentration und Vorstellungskraft. Ziel ist die Stille oder auch innere Leere, das Freisein von jeglichen Gedanken. In religiöser Hinsicht will man die Erleuchtung erlangen, dass "Eins-Sein mit dem Ganzen".

"Meditation ist der Schlüssel, um in deine innere Mitte zu kommen"

"Meditation ist der Schlüssel für inneren Frieden und Ausgeglichenheit"

Als ich das erste Mal zu meditieren begann, war es sehr komisch, weil ich dachte, dass es nicht funktioniert. Es kamen dauernd so viele Gedanken und Bilder, dass ich meinte irgendetwas stimmt nicht, oder ich mache irgendetwas falsch. Daraufhin kaufte ich mir ein [Buch von Jack Kornfield](#), ein Buch für Anfänger, das mich Schritt für Schritt anleitete, was eigentlich Meditation ist und was ich beachten muss. Es ist eine geführte Meditation, mit einer sehr angenehmen Stimme.

Das war ein guter Einstieg, denn ich lernte immer besser, dass die Meditation ein geniales Tool ist, um meine Gedanken und meinen Emotionalkörper auf ein ruhiges und neutrales Level zu bekommen.

So gut wie alle erfolgreichen Menschen aus verschiedenen Bereichen meditieren!

Wir sind in unserem Alltag so „zugeschüttet“ mit Informationen, es ist wirklich ein Informationsüberfluss, dem wir ausgesetzt sind. Meditation hilft sehr gut dabei, diese vielen Informationen, die in unserem Kopf Gedanken und Bilder auslösen, zu kontrollieren und zu steuern.

In dir ist eine Quelle unerschöpflicher Kraft und Liebe! Durch Meditationen kannst du diese Quelle immer wieder anzapfen und von dieser Kraft und Liebe tanken.

Das coole dabei ist, dass durch das Achten auf den Atem zum Beispiel, die Gedanken und Bilder immer weniger werden. Auch wenn Gedanken und Bilder kommen, lässt man sie einfach wieder gehen, ohne sie zu bewerten. Wir kommen oft nur in einen Konflikt mit unseren Gedanken, wenn wir sie bewerten.

[Peter Beer](#) und [Mojo Di](#), die auch auf unserem Kongress gesprochen haben, haben auf YouTube sehr gute geführte Meditationen. Ich empfehle dir, dich damit auseinander zu setzen, denn gehst du diesen Weg und lernst zu meditieren, dann kannst du in dir einen Raum erschaffen, indem du immer sicher bist. Auch wenn im Außen die Welt zusammenbricht und du total am Ende bist, kannst du in der Meditation in diesen Raum eintauchen und wieder neue Kraft schöpfen.

Hast du etwas Training, dann geht es sogar noch weiter, denn du kannst in deine Meditationen verschiedene Dinge einbauen, wie Dankbarkeit, Liebe, Visualisierungen usw. Bist du einmal trainiert ist es total kraftvoll und du kannst dein Leben daraus neu schöpfen.

Empfehlen kann ich auch die [Isha Kriya Meditation von Sadhguru](#). Es ist auch eine geführte Meditation, um in einen klaren inneren Zustand zu gelangen. Es ist ein machtvolles Werkzeug, um mit der Hektik des modernen Lebens umzugehen und befähigt dich dazu, dein Lebenspotenzial voll zu entfalten.

Durch das tägliche Praktizieren von Isha Kriya erlangst du Gesundheit, Dynamik, Erfolg und Wohlbefinden.

Ich glaube daran, dass alleine die Meditationen die Kraft haben dein Leben positiv zu verändern. Also lege am besten sofort los, übe jeden Tag und lass dich nicht entmutigen, auch wenn es am Anfang etwas schwierig scheint. Du wirst sehen, dass es immer einfacher und besser geht. Dabei wünsche ich dir das Beste.

LEBEN IM JETZT:

Oft sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit oder in der Zukunft, aber das Leben findet nur im HIER und JETZT statt! Dadurch, dass wir nicht im Jetzt sind trennen wir uns vom Leben. Die meiste Kraft und Energie haben wir, wenn wir im augenblicklichen Moment sind und das tun, was zu tun ist.

Durch Erinnerungen und Gedanken an die Vergangenheit kommen auch vergangene Gefühle hoch, weil sie in unserem Gehirn mit der erlebten Situation verknüpft sind. Das ist grundsätzlich nicht schlimm und wir sollten alles, was hoch kommt auch annehmen und fühlen, aber oft „hängen“ wir regelrecht an alten Geschichten fest und können sie nicht loslassen. Leider kommen dann auch immer wieder die alten Gefühle hoch.

Jetzt ist es wichtig, diese Gefühle anzunehmen und wieder gehen zu lassen. Und versuchen sich im Alltag auf das JETZT zu konzentrieren, denn vergangen ist vergangen.

LOSLASSEN, IN DEM WIR ANNEHMEN WAS IST.

„nur wer sein Gestern und Heute akzeptiert, kann sein Morgen frei gestalten. Nur wer loslässt, hat freie Hände die Zukunft zu ergreifen.“

Der erste Schritt, bei jeder Art von Emotion, sei es Angst, Wut, usw. ist es meiner Meinung nach, diese anzunehmen. Wenn wir sie annehmen und sie sozusagen willkommen heißen, verliert sie schon den ersten Schrecken. Probiere es einmal aus und sprich mit ihr: Das nächste Mal, wenn du Angst hast, dann sage dir:

"Hallo Angst, ich spüre, dass du da bist. Was willst du mir sagen?"

Und dann achte mal darauf, was passiert! Bei Angst ist es oft so, dass wir sie nicht fühlen wollen, wir wollen sie lieber weghaben und gehen in eine Vermeidungshaltung. Wir halten die Energie der Angst fest, sie kann nicht fließen. Festhalten führt bekanntermaßen auf Dauer zum Tod der Freiheit!

Das coole ist jetzt, wenn wir die Angst annehmen und wirklich akzeptieren das sie da ist, auch wenn sich das im ersten Moment doof anhört, zum Beispiel in dem wir wirklich mit ihr reden:

„Liebe Angst, danke das du da bist, ich achte auf dich und nehme dich voll an“

Dann nimmst du sie aktiv an und der erste Schritt ist getan. Die Angst löst sich schon ein wenig.

Dabei nimmst du einen tiefen Atemzug und gehst ganz in das Gefühl rein. Schon fühlt es sich etwas gelöster an. Probiere es einmal aus. Mir hat es total geholfen.

Ein zweiter positiver Nebeneffekt ist, wenn du wirklich fragst: "Hallo Angst, was willst du mir sagen oder zeigen?" Wirst du auch Antworten erhalten! Vielleicht nicht sofort, aber irgendwann bestimmt.

Im Folgenden zitiere ich etwas aus dem LoL^{2a} Prinzip von unseren Experten, den lieben Eglis, weil das Thema Loslassen so wichtig ist:

LOSLASSEN KANNST DU LERNEN

*Leben heißt fließen, nach dem Griechischen: *Panta rhei* = alles fließt. Wenn leben fließen bedeutet, dann ist es klar, dass festhalten zum Tod führt. Was wir festhalten kann nicht mehr fließen. Und was sich nicht mehr bewegen kann, das ist für meine Begriffe Tod. Stellen wir uns einen Fluss vor: ein Fluss der nicht fließt, ist kein Fluss mehr.*

Bestimmt kennst du auch die radikale Methode, um eine Beziehung zu "töten". Du brauchst deinen Partner nur lange genug festzuhalten, dann kann er sich nicht mehr bewegen und dies führt früher oder später zum „Tod“ der Beziehung. Edit: genauso ist es, wenn du das Gefühl der Angst festhältst, indem du es nicht akzeptierst, führt es zum Tod der Freiheit.

Zu langes Festhalten kann auch zum Tod eines Unternehmens führen. Auch Unternehmen müssen, um erfolgreich zu sein, auch loslassen lernen. Viele Unternehmen halten an Dingen fest, die losgelassen werden wollen. Zum Beispiel an Abteilungen, die sich nicht mehr rentieren, die aber der Tradition wegen noch im Unternehmen bleiben. Das und andere Dinge führen über kurz oder lang zum "Tod" des Unternehmens. Würde das Unternehmen die Abteilung loslassen und eine andere Abteilung aufbauen, die Zeitgemäßer ist, dann würde es evtl. besser funktionieren.

Mit Festhalten kannst du alles "töten": es ist nur eine Frage der Zeit.

Oder ein anderes Beispiel: Du zielst mit einem Pfeilbogen auf eine Scheibe. Was musst du tun, damit du die Scheibe triffst? Du musst den Bogen spannen (Energie): Du musst zielen (Intelligenz) und du musst loslassen. Du denkst jetzt, das weiß doch jeder Depp. Klar weiß das jeder Depp. Aber verrate mir mal weshalb es bei der Zielerreichung im täglichen Leben nicht auch jedem durchschnittlichem intelligentem Menschen klar ist?

Erkläre mal einem normalen "nicht-eingeweihten" Manager, er müsse loslassen, um seine Ziele schneller zu erreichen. Er wird dich anschauen, als kämst du von einem anderen Stern. Und doch ist es so:

Loslassen ist der schnellste und kostengünstigste Weg zur Erreichung aller Ziele! Wenn ich sage "aller Ziele", dann meine ich tatsächlich alle Ziele. Wir sprechen hier von einer universellen Gesetzmäßigkeit, somit gibt es auch keine Einschränkung auf gewisse Ziele.

Überlege mal, was geschieht, wenn der Bogenschütze den Bogen zwar spannt, aber nicht loslässt. Zuerst geschieht gar nichts; dann wird er müde. Und wenn er die Spannung weiter erhöht, dann bricht der Bogen. Wie sagt man doch, wenn jemand beispielsweise durch Überarbeitung krank wird? "Er hat den Bogen überspannt."

Wer den Bogen überspannt, der wird krank. Wer den Bogen überspannt, der hat zu lange festgehalten, der konnte nicht loslassen.

Was ich dir damit sagen will ist, dass nur wenn du deine Angst loslässt, sie freilässt, kannst du ein Leben in Freiheit genießen. Oder auch bei allen anderen Problemen und Zielen.

Wir wollen jetzt genau betrachten, was dieses Loslassen konkret bedeutet. Wenn du in einem Problem steckst oder wenn du ein bestimmtes Ziel (SOLL) erreichen willst, und ich dir empfehle loszulassen, was meine ich damit? Was bedeutet Loslassen?

So lernst du loszulassen:

Akzeptieren des IST-Zustandes: *Wenn du möglichst schnell von einem IST- zu einem SOLL-Zustand willst, dann darfst du logischerweise den IST-Zustand nicht festhalten. Denn wie soll sich der IST-Zustand in den SOLL-Zustand verwandeln, wenn du ihn festhältst?*

Den IST-Zustand festhalten heißt, ihn blockieren. Den IST-Zustand akzeptieren heißt, ihn loslassen - und dann geschieht etwas faszinierendes; der IST-Zustand verändert sich.

Wenn wir das was JETZT ist nicht akzeptieren, dann schaffen wir Konflikte zwischen uns und dem was IST. Das kostet nur viel Energie und Geld. Wie willst du deine Probleme schnell lösen, wenn du dich selbst hinderst, indem du das was IST, nicht akzeptierst?

Akzeptiere das was IST - wie "schlimm" es auch sein mag!

Nicht verurteilen: *Etwas nicht akzeptieren heißt, etwas zu verurteilen. Wenn du etwas nicht mehr verurteilst, dann kannst du es auch leichter akzeptieren. Loslassen heißt also auch nicht ständig über Menschen und Situationen zu urteilen (gut/schlecht). Wenn du Menschen und Situationen verurteilst, dann blockierst du das Leben; Blockade heißt*

Konflikt und Konflikt heißt Widerstand. Wir sprechen hier von Physik! Urteilen heißt etwas ganzes teilen und wenn ich zwei Teile habe, dann habe ich Konflikt. Und dann kannst du deine Ziele nicht rasch und ohne großen Aufwand erreichen. Trotzdem gibt es immer noch viele Menschen, die versuchen mit Konflikten Ziele zu erreichen.

Ein weiser Mann sagte einmal:

"Loslassen bedeutet freilassen, Festhalten bedeutet Tod!"

VERGEBUNG

Oft hängen wir emotional an alten Geschichten fest. Wenn andere uns verletzt, betrogen und Schaden zugefügt haben, dann liegt diese Geschichte auf unserer Seele. Das Thema zieht uns immer wieder runter, weil wir daran denken und die alten Emotionen wieder hochkommen und unser Leben stark negativ beeinflussen. Wir denken dann an Rache, wir bekommen Wut und Ängste kommen hoch. Ein wichtiger Schlüssel ist es in solchen Fällen zu vergeben. In der Vergebung liegt eine unheimlich große Kraft Dinge aufzulösen, auch wenn sie schon ewig her sind.

Die Hawaiianer machen dazu ein Vergebungsritual, dass oft wahre Wunder bewirkt. Es ist so einfach, wahrscheinlich funktioniert es deswegen auch so gut. Das Leben bzw. die Lösung unserer Probleme sind oft so einfach, dass wir manchmal gar nicht glauben können, dass es so einfach ist. Es gilt die Dinge auszuprobieren und sich selbst eine Meinung zu bilden und selbst die Erfahrung zu machen! Meiner Meinung nach geht es nur darum. Du selbst hast die Verantwortung über dein Leben. Du darfst also auch selbst die Erfahrung machen.

So jetzt kommt das Ritual. Shakkaaaaa... 😊. Ach ne, das war etwas anderes. Hehe, Spaß bei Seite...

HO´OPONOPONO, DIE MACHT DES VERGEBENS

„Ho´oponopono“ bedeutet, frei übersetzt, so etwas wie: „wieder ins Gleichgewicht bringen“ oder „wieder in die Vollkommenheit bringen“. Das „Ho“ steht für: etwas tun und „pono“ bedeutet: ins Gleichgewicht bringen oder auch Vollkommenheit. Die Hawaiianer praktizieren es, wenn sie mit jemandem Probleme haben oder hatten. Ein Ritual, in dem sie demjenigen vergeben.

Es funktioniert ungefähr so:

Denke an die Menschen und Situationen, in denen Du verletzt wurdest oder Dinge, die Du wieder ins Gleichgewicht – in Harmonie bringen möchtest. Stelle sie Dir vor und sage diese 4 Sätze:

"Ich vergebe Dir"

"Ich danke Dir"

"Ich segne Dich"

"Ich liebe Dich" oder "ich lasse los"

Du kannst auch sagen:

"es tut mir leid"

"ich vergebe dir"

"ich vergebe mir"

"ich liebe dich"

"danke"

Du wirst merken, es tut sich etwas bei Dir und Deiner seelischen Verletzung. Die Macht liegt darin, dass wir durch das Vergeben diese manchmal uralten Konflikte loslassen können.

Du wirst merken, es tut sich etwas bei Dir und Deiner seelischen Verletzung. Die Macht liegt darin, dass wir durch das Vergeben diese manchmal uralten Konflikte loslassen können. Somit lösen wir diese innerlichen Blockaden, sind viel gelassener und haben weniger Ängste. Probiere es aus!

SCHLÜSSEL #3: SELBSTLIEBE



"Wenn die Liebe im Raum ist, dann hat die Angst keinen Platz mehr"

Eines der größten Schlüssel, wenn nicht der "Universalschlüssel" ist die Selbstliebe! Man sagt ja auch: "Die Liebe heilt alle Wunden". Die Liebe ist die stärkste Kraft im Universum. Wenn du es schaffst in dieser Kraft zu SEIN, annähernd bedingungslose Liebe zu empfinden, dann ist da kein Platz mehr für Angst. Denn in dem Moment, wenn du ein Gefühl von Liebe fühlst, kannst du keine Angst spüren. Stell dir mal vor, du bist in einem dunklen Raum (dunkel = Angst) und machst das Licht an (Licht = Liebe) dann verschwindet die Dunkelheit. Sie löst sich einfach auf!

Jetzt ist die Frage: „Wie bekommen wir mehr Licht in unser Leben“, „Wie können wir uns selbst mehr lieben?“ Denn oft werden wir im Laufe unseres Lebens alles andere als geliebt. Wir verlernen sozusagen diese bedingungslose Liebe, die wir als Kinder mit in diese Welt brachten. Wir lernen, dass wir nicht gut genug sind, dass wir hässlich sind, dass wir zu doof sind, usw...

Aber das ist alles Quatsch (wie meine Tochter 4 Jahre, sagen würde), denn wir sind nicht doof, wir sind nicht hässlich, wir sind nicht, nicht gut genug! **Wir sind/du bist gut so wie du bist. Punkt.**

Wir dürfen wieder lernen in unsere Kraft zu kommen, wir dürfen lernen uns selbst zu lieben. Ein erster Schritt in diese Richtung ist auch wieder ein ganz einfacher:

Schaue in den Spiegel und sage:

"Ich akzeptiere mich voll und ganz, so wie ich bin" "Ich liebe mich"

Mach das jeden Tag! Was auch noch gut hilft ist ein "Postit" (ein Zettel, den du irgendwo hin kleben kannst), am besten dort, wo du ihn oft siehst. Schreibe diesen Satz darauf:

"Ich bin wertvoll"

Ganz einfach und simpel, aber mit einer großen Wirkung, denn dadurch, dass du es dir immer wieder sagst und bewusst machst, verinnerlichst du es mehr und mehr. Dein Unterbewusstsein lernt dann: "Aha es wird immer wieder gesagt, also muss es stimmen" und du bist dann wirklich wertvoll und liebst dich mehr. Dann machst du vielleicht eines Tages auch wirklich die Erfahrung, dass du wertvoll bist und dass du so wie du bist, wundervoll bist. Und schon hast du diesbezüglich einen positiven Glaubenssatz gelernt.

Und glaube mir eins: egal was andere sagen, du bist wundervoll, du bist liebe! Dir ist es nur nicht bewusst, du hast es sozusagen vergessen bzw. verlernt.

Wahre Wunder wirkt auch die Audiodatei mit Binauralen Beats von Andreas Bernknecht (der auch beim Kongress spricht). Sie heißt: **Selbstliebe**. Ich höre sie sehr oft und sie hat enorm viel bewirkt in meinem Empfinden von Selbstliebe.

INNERE KIND ARBEIT

Wenn wir auf die Welt kommen, als kleines unbedarftes Baby, sind wir unserer Umgebung ausgesetzt. Unsere Familie prägt uns von Anfang an. Aber nicht nur die Familie, sondern auch alles andere in unserer Umgebung (Tagesmutter, Kindergarten, andere Einflüsse durch Umwelt und andere Geschehnisse). Alles prägt uns in manchmal liebevoller und manchmal negativer Weise.

Manchmal erleben wir auch richtig schlimme Dinge, die wir tief ins Unterbewusstsein abspeichern, weil sie so schlimm sind, dass wir nie wieder dieses Gefühl wieder fühlen wollen.

Auch werden wir in unserem Selbst oft negativ geprägt, wenn wir immer wieder zu hören und zu fühlen bekommen, dass wir nicht gut genug sind, dass wir so wie wir sind, nicht richtig sind usw.

Das geht so tief in unser Unterbewusstsein, dass wir es sozusagen verdrängen. Dann werden wir älter, gehen unseren Weg durch Schule und Beruf und kommen irgendwann

an einen Punkt, an dem dieses Gefühl des verletzten inneren Kindes wieder hochkommen lässt. Dann bekommen wir auf einmal Ängste und wissen nicht woher. Irgendwas triggert uns im Leben, irgendein Auslöser und wir fühlen wieder die gleichen Gefühle, die wir als Kind, Jugendlicher oder früher Erwachsener erlebt haben, nur wir bringen es damit nicht in Verbindung.

Dann gehen wir oft in die Vermeidungshaltung, weil wir es nicht fühlen wollen, wir gehen den Situationen, die uns Angst machen aus dem Weg, wir betäuben das unangenehme Gefühl mit Dingen, die uns ein kurzfristig gutes Gefühl geben, danach aber wieder unangenehm wird usw.

Jetzt ist es wichtig, sich einmal zu fragen, was ist früher passiert, dass noch nicht gefühlt worden ist, was habe ich noch nicht richtig verarbeitet? Alles was hoch kommt, gilt es anzunehmen und willkommen zu heißen, auch wenn es sich im ersten Moment richtig scheiße anfühlt, ist es dennoch enorm wichtig alles zu zulassen und zu fühlen, denn es ist ja sowieso da. Gefühle und Emotionen wollen eben gefühlt werden, deswegen haben wir diese Empfindungen.

Das coole ist dann, wenn du anfängst die Gefühle anzunehmen und zuzulassen passiert es, dass du ein etwas gelösteres Gefühl bekommst. Dieser innere Druck wird etwas weniger. Je mehr du zulässt, also das was ist akzeptierst, je mehr lässt du alte Dinge los.

Wichtig ist es neue Erfahrungen zu machen, denn die negative Erfahrung von früher ist in deinem Gehirn abgespeichert, mit allen Begleitumständen, die deine Sinne in dem Moment des Traumas wahrgenommen haben. Sobald du irgendwas im späteren Leben wieder in ähnlicher Form oder genauso erlebst, triggert dich und die Emotionen kommen wieder hoch, auch wenn es im JETZT vielleicht gar keine wirkliche Gefahr gibt.

Machst du jetzt aber die Erfahrung, dass du zum Beispiel keine Angst mehr vor dem dunklen, engen Raum haben brauchst, weil du erkennst, dass dort keine Gefahr ist (auch wenn es früher vielleicht in so einem Raum eine Gefahrensituation gab), dann lernt dein Gehirn und macht neue Verknüpfungen. Du erkennst: "Aha, das ist ja gar nicht so schlimm in diesem Raum". Machst du immer wieder die Erfahrung, dass es nicht so schlimm ist, werden die Verknüpfungen im Gehirn immer größer und deine Angst löst sich schritt für Schritt auf.

Aus der Gehirnforschung wissen wir, dass je emotionaler wir die Verknüpfungen anlegen, desto größer und fester sind sie. Also wenn du jetzt zum Beispiel in dem vorher ängstlichen dunklen engen Raum, einen Raum erlebst, der zwar noch dunkel und eng ist, aber du zum Beispiel mit jemandem aus tiefsten Herzen lachen kannst, weil irgendwas witziges passiert ist oder du jemanden innig küsst, dann ist mit diesem Raum eine starke positive Emotion verknüpft, in unserem Beispiel: Freude und Liebe. Schon wird die Angst vor diesem Raum immer kleiner und löst sich irgendwann auf, weil du die negative Verknüpfung im Gehirn durch positive ersetzt.

Wir dürfen eben neue Erfahrungen machen, das heißt aber auch in unsere dunklen Räume zu gehen, unsere Schatten anzuschauen, unseren Ängsten tief ins Gesicht zu sehen, dann aber mutig und mit dem Vertrauen, dass alles gut wird, durch sie durch zu gehen und neue (positive) Erfahrungen zu machen.

Jeder Weg ist da aber individuell, es gibt wie immer keine pauschale Lösung, die für alle gilt. Denn wir Menschen sind eben alle unterschiedlich und auf einem unterschiedlichen Level der Entwicklung. Schau mal bei dir, was gerade dran ist und gehe deinen Weg. Du kannst alles schaffen, wenn du dich dafür entscheidest!

MUT & VERTRAUEN

"Mutig sein bedeutet nicht, keine Angst zu haben, Mut bedeutet Angst zu haben und es trotzdem zu tun!"

"Angst entsteht im Kopf, Mut ebenso!"

Mut ist die Fähigkeit, in einer gefährlichen, riskanten Situation seine Angst zu überwinden; Furchtlosigkeit angesichts einer Situation, in der man Angst haben könnte.

Mut, auch Wagemut oder Beherztheit, bedeutet, dass man sich traut und fähig ist, etwas zu wagen, das heißt, sich beispielsweise in eine gefahrenhaltige, mit Unsicherheiten verbundene Situation zu begeben.

Entwickle und kultiviere Mut

Habe den Mut deiner Überzeugungen. Habe den Mut, gemäß deinen Ansichten oder deiner Meinung zu handeln. Fasse immer deinen Mut, um andere zu bestärken, etwas zu wagen. Mut ist die Stärke, aus der Helden gemacht sind. Wenn du Mut und Vertrauen hast, wird dir alles auf der Welt gelingen. Mut ist die Quelle allen Erfolges. Unmögliche Dinge werden möglich, wenn du Mut und Vertrauen besitzt.

Deine Stärke steht in direktem Bezug zu deinem Mut. Deine Fähigkeiten, Handlungen zu vollbringen ist im Einklang mit deinem Mut und deinem Vertrauen. Du magst Mut haben, wenn alles gut läuft, aber es ist schwierig Mut in Zeiten der Krise und der Gefahr zu haben. Der wahre mutige Mensch ist einer, der keine Frucht kennt, wenn die Gefahr ihm auf den Fersen sitzt, und er hilft anderen mit der ruhigen Einstellung seines Geistes. Tapferkeit, Furchtlosigkeit, Heldenmut, Kühnheit, Kraft, Unerschrockenheit, Wagemut, Heldenhaftigkeit, Edelmut, Standhaftigkeit sind alles Aspekte von Mut. Angst, Schrecken, Furcht, Verzagttheit, Feigheit sind Gegenteile von Mut.

Es ist wichtig, dass du dich deinen Ängsten stellst, um sie aufzulösen. Ansonsten bleibst du immer im ewigen Angstkreislauf, der dein Leben stark negativ beeinflusst. Um dich mutig deinen Ängsten zu stellen, brauchst du Vertrauen in dich und in das Leben.

Die Frage ist jetzt, wie erlangst du das Vertrauen in dich, das Vertrauen, das du es schaffst, das Vertrauen einen großen Schritt zu wagen, von dem du nicht sicher bist, wo es dich hinführt? Oder das Vertrauen, dass alles gut wird und du deine Lehren aus einer Gefahrensituation ziehst? Oder das Vertrauen bei einer Höhenangst auf eine große Höhe zu klettern.

Mir hat bei dem Thema Vertrauen immer das LoLa Prinzip von den Eglis (auch bei unserem Kongress dabei) weitergeholfen, denn es gibt dort die Sichtweise vom "Goldigen Passagier" der hinten in einem Rolls Royce sitzt und sich vom LEBEN fahren lässt. Du bist der goldige Passagier und das LEBEN hat die Steuer in der Hand. Damit ist gemeint, dass du keine Angst haben brauchst, dass du zum Beispiel einen Fehler machst, etwas verpasst im Leben oder zu wenig oder zu viel machst. Das LEBEN (großgeschrieben, meint das große Ganze, die universelle Intelligenz, die Schöpfung, Gott, wie du es auch nennen magst) ist diese Kraft, die dich führt und immer zur richtigen Zeit zum richtigen Ort "fährt", um die für dich wichtigen Erfahrungen zu machen, um das zu tun, was du zu tun hast.

Wenn du dir diese Sichtweise einmal bewusst machst, dann bekommst du Vertrauen in das Leben und du wirst mutiger, weil du weißt, dass du nichts falsch machen kannst. Du machst dann einfach das, was jetzt gerade dran ist, auch wenn du dich deiner größten Angst stellen musst. Es soll dann so sein und kannst das Vertrauen haben, dass das LEBEN es gut mit dir meint. Auch wenn es im ersten Moment total "scheiße" ist, weil es anstrengend ist oder weil es weh tut. Es soll so sein! Das LEBEN beschützt dich.

Vertrauen in dich lernst du, wenn du Schritt für Schritt immer mehr deine "Komfortzone" erweiterst, wenn du immer ein klein bisschen mehr wagst, ein klein bisschen mehr probierst und neue Erfahrungen machst, die dein Selbstvertrauen nach vorne bringen.

Dazu helfen auch wieder Affirmationen, wie zum Beispiel:

"Ich bin wertvoll."

„Ich habe die Kraft mich meinen Ängsten zu stellen.“

„Ich bin ein Sieger, ich bin geboren zum Siegen. Alles was ich beginne ist ein gigantischer Erfolg. Durch mich fließt eine Fontäne von gigantischem Ausmaß, sie sprudelt Liebe, Glück, Reichtum, Überfluss und Gesundheit in mein Leben.“

„Ich habe die Macht und die Kraft alles zu schaffen, was ich mir vornehme“

„Ich habe Vertrauen in mich und meinen Körper.“

„Mein Körper ist gesund, fit und stark.“

Gehe deinen Weg! Finde deine positiven Sätze, die du dir jeden Tag ins Bewusstsein holst. Durch die ständige Wiederholung trainierst du dein Unterbewusstsein genau auf das gesagte. Gehe am besten mit viel positiver Energie an die Sache ran, denn durch die starken Emotionen werden die Affirmationen noch verstärkt.

Sobald du anfängst und die ersten Erfolge Wirklichkeit werden, machst du die Erfahrung, dass es funktioniert. Dann denkst du ganz anders und fühlst dich im Körper viel besser (Siehe oben Reality Loop von Alexander Hartmann).

Du bekommst immer mehr Selbstvertrauen und auch Vertrauen in das Leben. Je mehr und je öfter du es machst, desto mehr Ängste lösen sich auch. Du kannst dann sogar die Energie der Angst positiv für dich nutzen, so dass du viel mehr Kraft hast die Dinge im Leben zu meistern.

Je mehr du dich deinen Ängsten stellst, desto mutiger wirst du!

Nichtsdestotrotz tendiert der Mensch ständig dazu, die Dinge zu tun, die bequem sind und ihm Vergnügen bereiten. Doch meist sind es genau die Dinge, die kurzfristig keinen Spaß machen, welche uns in unserem Leben wirklich voranbringen. Die Konfrontation von Ängsten ist das beste Beispiel dafür: Kurzfristig mag es sich unangenehm anfühlen, sich seinen Ängsten zu stellen, doch langfristig wirst du dadurch freier werden und wachsen.

Hier sind noch ein paar Tipps, um mutiger zu werden:

- 1. Mach kleine Schritte**
- 2. Stelle dich jeden Tag einer kleinen Angst von dir.**
- 3. Stärke deinen Körper,**
Ein starker Körper ist eine gute Basis, um mutiger zu werden, denn fühlst du dich im Körper fit und stark, dann hast du auch mehr Kraft und Energie, um dich mutig deinen Ängsten zu stellen.
- 4. Finde Wege zu entspannen:**
Durch einen Entspannten Körper und Geist trittst du gelassener den Dingen gegenüber, du bist nicht so verkrampft und kannst mehr erreichen.
- 5. Visualisiere positive Bilder im Kopf**
Versuche dir positive Bilder vorzustellen, am besten von deinem Ziel, dass du es schon erreicht hast. Gehe mit vielen Emotionen in diese Visualisierung, zum Beispiel dass du es schon geschafft hast, deine aktuelle Angst zu überwinden. Versuche dich so zu fühlen, als würdest du es schon geschafft haben. Nehme

sozusagen im Kopf eine Siegerhaltung ein, dann stelle dich deinen Ängsten. Du wirst sehen, es geht alles viel leichter und die Angst löst sich stück für stück auf.

- 6. Hole dir Hilfe und Inspirationen** von Menschen, die schon dort sind, wo du hinmöchtest. Auch Freunde oder Familie können oft helfen und dir Mut machen. Du musst da nicht immer alleine durch. Verbinde dich mit gleichgesinnten. Es gibt viele super inspirierende Menschen, die auf einer sehr hohen Energie schwingen. Folgst du ihnen, so ziehen sie dich in deiner Schwingung mit hoch und du wirst mutiger.
- 7. Verzage nicht, wenn irgendwas mal nicht klappt!** Wir stehen auf unserem Weg manchmal vor schwierigen Aufgaben, die wir meistern müssen. Verurteile dich nicht, wenn etwas nicht gleich funktioniert, oder du meinst einen Fehler gemacht zu haben. Aus meiner Sicht kann man keine Fehler machen, man kann nur Erfahrungen machen, lernen und wachsen! Wichtig ist, dich nicht unterkriegen zu lassen. Steh wieder auf, wenn du am Boden liegst, es lohnt sich.

Sei dankbar für alles, was dir passiert, denn du kannst aus jeder noch so schwierigen Situation etwas Positives herausziehen, was dich weiterbringt.

VERBINDE DICH MIT ANDEREN

Wenn uns etwas Schlimmes passiert im Leben, dann ist es sehr gut, wenn wir das nicht alleine mit uns ausmachen, sondern wenn wir uns anderen öffnen.

Durch das Öffnen befreien wir uns seelisch ein wenig von unserer Last.

Such dir am besten gleichgesinnte, Menschen, die ähnliches gerade erleben oder erlebt haben. Erzähle es deinem Freund, deiner Freundin. Oder connecte dich auf sozialen Netzwerken mit gleichgesinnten.

Durch das Internet haben wir die schöne Möglichkeit, mit der ganzen Welt verbunden zu sein. Es gibt bestimmt irgendwo jemanden, der genau das erlebt hat und dir helfen kann, dir Tipps geben kann, oder Hinweise auf den richtigen Weg. Gehen musst du ihn natürlich selbst, aber es ist immer schön und zugleich heilsam, dass wir wissen, dass wir nicht alleine sind mit unserem Problem.

Ich persönlich habe keinen besten Freund oder so, aber ich habe eine ganz tolle Frau und eine ganz tolle Familie, mit der ich über alles reden kann. Wenn wir uns öffnen und ehrlich zu uns und den Menschen in unserer nahen Umgebung sind, dann ist das schon ein großer Schritt Richtung Angstfreiheit.

Alles darf sein! Egal, wie schlimm deine Sache, deine Angst ist, du darfst dich ruhig öffnen, es hackt dir niemand den Kopf dafür ab 😊.



SCHLÜSSEL #4: KONTINUITÄT

Die Kontinuität bezeichnet einen lückenlosen Zusammenhang, eine Stetigkeit, einen fließenden Übergang, einen durch keine Grenze unterbrochenen Zusammenhang; einen ununterbrochenen, gleichmäßigen Fortgang.

Andere Worte für Kontinuität sind:

- Beständigkeit
- Dauerhaftigkeit
- Stetigkeit

Kontinuität ist die stetige Anwendung der einzelnen Schlüsselthemen. Denn um unsere Gewohnheiten, Ängste, Blockaden und Glaubenssätze zu verändern, müssen wir stetig, also immer wieder an ihnen arbeiten, wenn sie uns negativ beeinflussen oder wir sie einfach nicht mehr in unserem Leben haben wollen.

Ich finde die Kontinuität so wichtig, weil es meistens nicht damit getan ist, wenn du eine Angst aufgelöst hast und du dann ein super glückliches, freies und erfülltes Leben führst. Nein, es ist vielmehr so, dass wir stetig und beständig Dinge anwenden, lernen und erfahren dürfen, um dann wirklich frei zu werden. Es ist ein Prozess, ein Weg, eine Reise, die jeder für sich antritt. Jede und jeder hat seinen eigenen Weg.

Kontinuität ist für mich ein Schlüssel zur Angstfreiheit, weil die dauerhafte Arbeit an einem Selbst, das dauernde Lernen, die beständigen Erfahrungen, die man macht so wichtig sind, um einen guten Umgang mit Angst zu erlernen. Denn Angst haben wir immer mal wieder, sie gehört einfach zu unserer Natur dazu.

Wir dürfen lernen eine gute und gesunde Haltung dem Leben und der Angst gegenüber einzunehmen. Das schaffen wir **durch kontinuierliches lernen und wachsen**.

DISZIPLIN

Das Wort leitet sich ab vom lat. „discipulus“, was Schüler, Jünger bedeutet. Man soll sich also als Lernenden begreifen, als jemand, der üben muss. Man muss sich in den Dienst des Lebens stellen und lernen Disziplin zu entwickeln, die nicht von außen aufgezwungen ist, sondern für die man sich selbst entscheidet.

Selbstdisziplin kannst du lernen, in dem du an dir arbeitest. Jeden Tag ein bisschen, Schritt für Schritt. Öffne dich dem Leben, lerne und wachse jeden Tag. Wenn du meinst, es nicht selber zu schaffen, dann hol dir einen Coach, der dich an die Hand nimmt und dir Wege zeigt. Natürlich musst du die Wege selber gehen, aber oft brauchen wir einen kleinen "Arschtritt", der uns in die richtige Spur bringt.

KONSUM VON INFORMATIONEN

Als unsere erste Tochter Maya geboren wurde hatte ich keine Zeit mehr fernsehen zu gucken. Es waren und sind andere Dinge einfach wichtiger geworden. Vorher haben wir uns gerne typischerweise abends nach Feierabend vor den Fernseher "gesammelt" und alles Mögliche an Programmen geschaut, man zappt sich so durch die Programme und lässt sich schön berieseln von diesem Medium. Macht noch eine Tüte Chips auf und trinkt sein Feierabendbierchen.

Nun waren aber andere Dinge wichtiger und ich merkte einen totalen Unterschied meiner Energie, ohne TV. Dann habe ich auf verschiedenen Wegen etwas von einer "Mediendiät" gehört und habe es dann noch bewusster ausprobiert, die Medien stark zu reduzieren. Im gleichen Zeitraum fing ich an zu meditieren und habe Dankbarkeitsübungen täglich praktiziert. Ich hatte dadurch viel mehr Power, brauchte weniger Schlaf und meine Ängste lösten sich immer mehr auf.

"Worauf du dich konzentrierst, das wird mehr bzw. wächst"

Es ist ja auch logisch, denn es macht einen Unterschied, mit welchen Informationen du dich fütterst. Im Fernsehen bzw. allgemein in den Nachrichten sehen und hören wir zum überwiegenden Anteil negative Dinge, die einem Angst machen. Diese negativen

Nachrichten machen etwas mit dir. Auch wenn es dich im ersten Moment nicht betrifft, so wird doch alles im Unterbewusstsein abgespeichert. Der Grund ist für mich aus heutiger Sicht klar und deutlich zu erkennen.

Die Medienkonzerne profitieren davon, wenn du Angst hast, und nicht nur die Medien, es sind ganze Industriezweige, die ein Interesse daran haben, dass du in Angst lebst, denn dann konsumierst du besser, du vertraust der Pharma, konsumierst die Medikamente, weil du denkst, dass sie dich heilen. Du bist manipulierbarer, so können dir alle erzählen, was gut für dich ist und was nicht.

Dir werden jeden Tag, wie in einer Hypnose, negative Glaubenssätze eingepflanzt, die dich in eine gewisse Richtung lenken. Es ist unglaublich, wenn du erkennst, dass es so viel Fakenews gibt und alle glauben den Mist. Das Ende vom Lied ist, du lebst ein unfreies und unglückliches Leben, in Angst! Willst du das?

Also mein Tipp, entwickle ein waches Bewusstsein beim Konsumieren von Medien. Schau am besten keine Nachrichten mehr, höre am besten kein Radio, lese keine Zeitungen mehr. Reduziere bewusst den Konsum von Medien und achte mal darauf, was es mit dir macht.

Hier ist eine kleine Challenge, die ich dir wärmstens empfehlen kann:

1. Konsumiere 1 Woche lang keine Medien, wenn du es aus beruflichen Gründen musst, dann ist es so, aber versuche wirklich einmal bewusst darauf zu achten, so wenig Medien, wie möglich zu konsumieren.
2. Nutze die gewonnene Zeit, um:
 - ✓ In die Natur zu gehen
 - ✓ Dich auf positive Dinge zu konzentrieren
 - ✓ gute Dinge nur für dich zu tun (Thema Selbstliebe)
 - ✓ Mit dem meditieren anzufangen (mit der größte Schlüssel)
3. Dann nach einer Woche achte mal darauf, was sich verändert hat :)

Ich habe mittlerweile für mich eine Haltung entwickelt, mit der ich sehr gut leben kann. Dazu passt dieser Spruch:

"alles darf, nichts muss!"

Natürlich sind das alles meine Wege, die ich gegangen bin und die ich gehe, aber das heißt nicht, dass es für dich die gleichen sind. Schau was dich anspricht, versuche zu fühlen, wo es dich hinzieht. Dem gehst du dann nach und probierst es aus.

TRAINING

Zur Kontinuität gehört für mich tägliches Training meines Körpers, meines Geistes und meiner Seele.

Training für den Körper:

Ich habe das Laufen für mich entdeckt. Ich gehe super gerne, wenn die Zeit passt, für 30min. oder länger laufen. Das bringt meinen Körper und meinen Geist in Bewegung. Dabei höre ich mir oft motivierende Musik an und knall beim laufen meine Affirmationen ins Universum 😊.

Viele machen auch Yoga, allgemeine Fitness im Studio, Schwimmen usw. Es gibt zieg verschiedene Wege deinen Körper zu trainieren. Gerade bei Angst und Panik ist es enorm wichtig, den eigenen Körper zu bewegen, weil dann verschiedene Botenstoffe im Gehirn ausgeschüttet werden, die dich glücklicher machen und du dadurch viel besser drauf bist. Du kannst einfach auch klarer denken, als wenn du dich nicht bewegst.

Training für den Geist:

Fang an zu meditieren! Es ist der Schlüssel, um die ganzen tausenden Gedanken für einen Moment zur Ruhe zu bringen und dieser ruhige Raum ist so schön. Du kannst (wie oben im Abschnitt: Meditation) enorm viel Kraft und Energie draus schöpfen.

Du kannst aber auch Achtsamkeitsübungen machen, wie zum Beispiel, beim Gehen einfach zu gehen, beim in die Ferne schauen, einfach in die ferne schauen, beim abwaschen einfach abzuwaschen. Wenn Gedanken und Bilder in deinem Kopf auftauchen, dann lässt du sie einfach kommen und wieder gehen. Danach konzentriert du dich wieder auf das, was du tust. Das ist ein gutes Training, um im Hier und Jetzt zu sein.

Meditieren ist im Prinzip auch nichts anderes als eine Achtsamkeitsübung. Letztendlich gibt es so viele verschiedene Wege den Geist zu trainieren. Wichtig ist, dass du es versuchst in deinen Alltag zu integrieren, damit es sich als Gewohnheit, als Routine einbrennt.

NEUE ERFAHRUNGEN MACHEN

Um angstfrei zu werden ist es wichtig neue Erfahrungen zu machen, denn nur durch die neuen Erfahrungen werden die in deinem Gehirn abgespeicherten Angstsituationen, mit den entsprechenden Sinneseindrücken und dazugehörigen Gefühlen, überschrieben.

Durch neue positive Erfahrungen merkt dein Unterbewusstsein, dass die Angst nicht mehr relevant ist, weil es keine Gefahr mehr gibt. Zum Beispiel hast du irgendwann im Leben einmal die Erfahrung gemacht, dass es total schlimm ist, wenn du durch einen Tunnel fährst. Vielleicht warst du in einem Tunnel mal in einen Unfall verwickelt oder du hast etwas ganz Schlimmes gesehen oder du hast in deinem Vorleben mal eine ähnliche traumatische Situation erlebt (ja, wir bringen auch gewisse Ängste aus den vorigen Inkarnationen mit).

Jetzt hast du, wenn du durch einen Tunnel fährst total die Angst, selbst wenn du nur daran denkst, dann zieht sich in dir schon alles zusammen. Der Gedanke an die Situation lässt sofort alle Programme der damaligen erlebten Situation wieder aktivieren und du bekommst Angst und Panik. Du wählst extra eine Route, die nicht durch einen Tunnel führt.

Wenn du aber nicht in die Vermeidungshaltung gehst, sondern dich mutig deiner Angst stellst, dann fährst du durch einen Tunnel, nimmst alles an, was in dir hochkommt, fühlst es und merkst aber, dass es ja gar nicht so schlimm ist, durch einen Tunnel zu fahren. Das tust du jetzt immer öfter und die Verknüpfungen im Gehirn, mit der neuen Erfahrung wird größer, womit die alte immer mehr überschrieben wird. Deine Angst wird immer weniger und löst sich langsam auf. Es muss aber nicht langsam gehen, es kann sich auch mit einer Situation auflösen und du bist geheilt 😊.

Du kannst auch eine Mentaltechnik anwenden, wir bleiben bei dem Tunnelbeispiel, indem du dir einen Moment für dich nimmst und in die Stille gehst, du nimmst ein paar tiefe Atemzüge und lässt deinen Geist ruhiger werden, indem du dich auf deinen Atem konzentrierst. Jetzt stellst du dir vor, dass du in einem Kino sitzt und deinen Film selbst drehst. Du stellst dir vor, dass du auf die Leinwand schaust und siehst, wie du durch einen Tunnel fährst. Jetzt kommt das coole, du kannst alles selbst bestimmen. Du kannst zum Beispiel einen bunten Konfettiregen von der Decke des Tunnels rieseln lassen, du kannst dir vorstellen, dass an den Tunnelwänden wunderschöne Bilder deiner Lieblingstiere, Blumen etc. projiziert sind. Also du kannst damit den "Schrecken" mit dem dieser Tunnel in deinem Gehirn verbunden ist, mit positiven Dingen überschreiben.

Das nächste Mal, wenn du dann wirklich durch einen Tunnel fährst, bringt es dich vielleicht sogar zum Schmunzeln, weil du dir in der geistigen Übung so witzige Sachen überlegt hast, wenn du da durchfährst.

Richtig gut und ausführlich erklärt Alexander Hartmann es in unserem Interview, dass solltest du nicht verpassen.

So kannst du bei sehr vielen Ängsten, die negativen Verknüpfungen im Gehirn überschreiben. Dadurch verändern sich eben auch die Gefühle. Deine Ängste lösen sich auf! Wie cool ist das denn? 😊

WIEDER AUFSTEHEN LERNEN

Das Leben bringt uns manchmal in Situationen, in denen wir richtig am Ende sind. Wir haben keine Kraft mehr, wir wissen nicht wohin und alles scheint hoffnungslos. Vielleicht bist du jetzt gerade auch in dieser Situation.

Ich kann dir Mut machen, denn es ist der Anfang von einem teilweise sehr schweren, aber am Ende doch richtig guten Weg. Ich will dir kurz meine Sicht erklären warum das überhaupt so ist.

Wenn wir hier auf die Erde in unseren Körper inkarnieren dann haben wir gewisse Aufgaben, die wir in diesem Leben erfahren bzw. erfüllen dürfen. Manchmal sind es viele positive, manchmal auch viele negative Erfahrungen. Aus Sicht unserer Seele geht es meiner Meinung nach immer darum, gewisse Aspekte zu erfahren. Es scheint so zu sein, dass wie als wenn die Seele beim Inkarnieren absplittert und die Erfahrungen, die einzelnen kleinen Seelenanteile sind, die wir nach und nach wieder integrieren müssen. Jede Seele hat seine eigenen Erfahrungen zu machen, jede Seele muss andere Aspekte sozusagen wiederholen.

Ich habe die Erfahrung der Angststörung gemacht. Ich hatte ständig einen Druck, einen Schmerz, ein Angstgefühl in meinem Solarplexus Bereich. Es ging nicht wieder weg. Ich habe meinen Weg in meinem persönlichen Interview am Ende des Kongresses erzählt. Schau es dir gerne an, wenn es dich interessiert.

Ich will damit sagen, dass unsere Seele diese „Scheiß Erfahrung“ machen will, vielleicht auch machen muss, um die Erfahrung zu machen, um zu lernen und zu wachsen.

Heute bin ich dieser Erfahrung sehr dankbar, weil ich so viel gelernt habe. Letztendlich bin froh, dass mein Arzt mir nicht helfen konnte und ich keinen Therapieplatz bekam. So habe mich selbst auf die Reise gemacht und kann nun anderen helfen aus ihren Angstsituationen heraus zu kommen. Das ist ein unglaubliches Geschenk.

Zurück zum wieder aufstehen lernen. Wenn wir am Boden liegen, dann dürfen wir wieder aufstehen! Unsere Seele will genau diese Erfahrungen machen, aber auch, dass wir wieder aufstehen und daraus lernen. Mir haben immer inspirierende Menschen geholfen, wie zum Laura Malina Seiler, SEOM, Alexander Hartmann, Norbert Giesow usw.

Es gibt eine schöne Sichtweise die ich angenommen habe, sie lautet wie folgt:

Alles ist ein Geschenk des Lebens!

Und die Kunst alles akzeptieren zu lernen. Einfacher gesagt, als getan. Wenn wir am Boden liegen und vom Leben gebeutel sind, dann ist es schwierig das Geschenk da drin zu sehen. Aber ich versichere dir, es ist da. Auch wenn du es im ersten Moment nicht siehst.

Lerne dich nicht unter kriegern zu lassen, hole dir Hilfe bei Freunden und in deiner Familie. Es ist wichtig dich deinen Mitmenschen zu öffnen, denn dann können sie dir auch helfen.

Schaue nicht zurück, sondern richte deinen Fokus auf das, was jetzt ist. Das ist das einzige, was zählt! Lerne zu fühlen, wenn Gefühle da sind. Wir haben Gefühle eben um genau das zu tun und nicht sie zu unterdrücken, weil die Gesellschaft meint, es ist nicht stark, wenn man weint. Oder weil wir früher als kleine Kinder nicht schreien und weinen durften.

Konzentriere dich auf das JETZT und tue die Dinge mit Begeisterung und Leidenschaft.

SCHLÜSSEL #5: TECHNIKEN

AFFIRMATIONEN

„Du bist in der Lage, Deine Realität dramatisch zu verändern, wenn Du es schaffst, Deine Glaubenssätze zu ändern.“

Wir sind der Schöpfer unseres Lebens! Jeden Tag. Das heißt, wir erschaffen durch unseren Geist, Unterbewusstsein und physischen Körper unsere Realität.

Eine Affirmation ist ein selbst bejahender Satz, den wir uns selbst wieder und wieder sagen, um unsere Gedanken und unser Unterbewusstsein umzuprogrammieren. Das Ziel dabei ist, unser Verhalten und unsere Gefühle dauerhaft zu verändern.

Denn Denken, Fühlen und Handeln sind wechselseitig mit einander verbunden. Wenn ich meine Gedanken durch Affirmationen dauerhaft ändere, dann ändert sich nach einer Weile auch mein Verhalten und auch meine Gefühle ziehen nach.

Also schwingen wir auf einer ganz anderen „Frequenz“ und durch das Gesetz der Resonanz ziehen wir dann andere Dinge in unser Leben.

Meine kraftvollsten Affirmationen:

„Ich bin frei, ich bin frei, ich bin glücklich und gesund“

"Ich bin ein Sieger, ich bin geboren zum Siegen. Alles was ich beginne, ist ein gigantischer Erfolg. Durch mich fließt eine gigantische Fontäne, sie sprudelt: Liebe, Geld, Reichtum, Überfluss und Gesundheit in mein Leben. YES!"

Hier sind ein paar Grundsätze, die du einhalten solltest:

Affirmiere stets Positiv – affirmiere nicht das negative, sondern das positive Ergebnis. Zum Beispiel statt „Ich bin nicht mehr krank“ affirmiere „Ich bin vollständig gesund!“

Affirmiere im JETZT – affirmiere so, als wäre das gewünschte Ergebnis schon erreicht, also so, als wenn dein Ziel im Hier und Jetzt schon Realität ist. Statt „Ich werde stark und komme in die Kraft“ affirmiere „Ich bin stark und habe die Kraft!“

Affirmiere für dich persönlich – wir dürfen nicht in die Entscheidung Anderer eingreifen. Indem wir affirmieren „Anna liebt mich so, wie ich bin“ stattdessen affirmiere „Ich lebe in einer liebevollen Partnerschaft!“

Wichtig ist, dass die Affirmation auf allen 3 Ebenen (Körper, Geist, und Seele) stattfindet. Das heißt, wir visualisieren (Geist) das gewünschte Ergebnis, wir stellen es uns bildlich vor mit allen dazugehörigen Emotionen (Seele) und haben dabei ein supergutes Gefühl, einen strahlenden (Körper).

Ich affirmiere gerne beim Joggen, weil ich mich beim Laufen gut in ein „high“ Gefühl bringen kann.

Erst wenn du ein gutes Gefühl dabei hast und deine Affirmation ins Bewusstsein holst, dir dabei vorstellst als sei es schon in Erfüllung gegangen, erst dann schickst du deinen Wunsch richtig ins Universum und richtest dein ganzes Wesen darauf aus, diesen Wunsch zu empfangen.

Danach darfst du dann von deinem Wunsch loslassen, ihn sozusagen freilassen. Damit nimmst du den Druck weg und die Energie kann frei fließen.

Du nimmst dann mit deinen Sinnen alles das auf, was für die Erfüllung Deines Wunsches notwendig ist. Dann verändert sich deine Realität und stellt die Weichen in Richtung deines Wunsches.

- Lade dir am besten deine motivierenden Lieblingsongs auf deinen Mp3 Player, um in eine starke Emotion zu kommen.
- Dann gehst du laufen und sprichst dabei deine Affirmationen aus, stellst dir das gewünschte Ergebnis bildlich vor, und fühlst dich dabei so, als sei es schon in Erfüllung gegangen.

Du kannst natürlich auch jede andere Tätigkeit ausüben, in der du in eine starke positive Emotion (ich sage immer: „in ein geiles Gefühl“) kommst. Wichtig ist, dass du wirklich spürst als sei es schon in Erfüllung gegangen.

Versuche diesen Zustand so oft und so lange wie möglich zu erleben! Du wirst sehen, welche Macht darin steckt, wenn du erst mal anfängst zu Affirmieren.

Ich habe damit auch schon erstaunliche Erfahrungen gemacht. Am Anfang bin ich 2 Wochen lang, jeden Tag eine halbe Stunde früher aufgestanden und Joggen gegangen um es zu testen, weil ich es nicht so recht glauben konnte.

Aber, ich muss sagen, seitdem ich affirmiere, hat sich vieles zum Positiven verändert. Ich glaube, wie vieles ist auch das etwas, was man lernen und trainieren darf, um damit erfolgreich zu werden.

Das coole ist, dass durch die täglichen Affirmationen dein Selbstwert immer stärker wird. Erfährst du eines Tages, dass deine Affirmationen Wirklichkeit werden, dann geht's ab, denn glaubst du immer mehr an dich und wirst noch stärker.

QUANTENHEILUNG

"Man muss ja alles mal ausprobieren" dachte ich, als ich das erste Mal von dieser Technik gehört habe. Ich fand es interessant und war neugierig. Ich bekam ein Buch geschenkt von meiner lieben Jenny.

Also las ich es durch und wandte es so, wie im Buch beschrieben an. Siehe da, es wirkte! Ich war total begeistert. Was ist Quantenheilung? Quantenheilung arbeitet mit sanfter Berührung und versetzt das vegetative Nervensystem spontan und sofort in den Zustand, in dem tiefe Heilungsprozesse stattfinden können.

Das Nervensystem schaltet unmittelbar auf Heilung um und kann all das "reorganisieren", was nicht optimal funktioniert. Das Erstaunliche daran ist: Nicht nur der Behandelte, sondern auch der Behandler erleben ein unmittelbares, langanhaltendes Wohlgefühl.

Die Technik eignet sich sowohl für die Selbsthilfe, macht aber auch jede professionelle Behandlungs- und Veränderungstechnik wirksamer.

Bei Anwendung hat sich mein Angstgefühl immer wunderbar neutralisiert. Es war so schön zu erleben, dass eine Technik, die ich selbst anwandte, mir helfen kann. Seitdem benutze ich diese Technik immer wieder für mich und meine Familie.

Ich kann dir dieses Buch von Frank Kinslow empfehlen: [Quantenheilung](#).

BINAURALE BEATS

In dem Interview mit dem wunderbaren Andreas Bernknecht erfährst du, was genau Binaurale Beats sind und wie sie wirken. Ich kann dir nur empfehlen sie auszuprobieren, die Wirkung ist enorm!

Sie funktionieren ungefähr so, dass sie dein Gehirn auf eine bestimmte Frequenz „einschwingt“ und so der Zugang zu deinem Unterbewusstsein offen ist. So ähnlich, als würdest du in einem Tiefschlaf sein. Bei diesem geöffneten Zustand spricht Andreas mit einer sehr angenehmen Stimme und schönen Hintergrundgeräuschen positive Affirmationen auf dein Ohr.

Diese Technik ist revolutionär, weil sie relativ schnell und einfach viele negative Glaubenssätze, Ängste und Blockaden auflösen kann. [Klicke hier und nehme an dieser 3-teiligen kostenfreien Webinar-Reihe teil, es lohnt sich!](#)

STEFFENS DANKBARKEITS & MEDITATIONSÜBUNG

Ich praktiziere seit ca. 1 Jahr jeden Tag eine Dankbarkeits- & Meditationsübung. Es geht darum, dass du dir gewisse Dinge immer wieder ins Bewusstsein holst. Dadurch, dass du sie in deinem Fokus hast, werden sie mehr. Wenn du dir jeden Tag Dinge überlegst, für die du dankbar bist, dann richtest du deinen Geist auf die Dankbarkeit. Dankbarkeit hat eine große Kraft positive Energien freizusetzen. Es ist auch eine Form der Wertschätzung den Dingen des Alltags gegenüber.

Ich mache es so:

1. Abends bevor ich schlafen gehe, schalte ich alles aus (Handy Flugzeugmodus, Licht, Strom) und setze mich auf meine Couch.
2. Ich nehme ein paar tiefe Atemzüge und schließe meine Augen.
3. Meine Hände liegen mit den Handflächen nach oben auf meinen Oberschenkeln und mein Blick ist leicht nach oben gerichtet. (Es ist letztlich eine Art meditative Haltung)
4. Dann achte ich für ein paar Minuten nur auf meinen Atem
5. Nach ein paar weiteren Minuten überlege ich mir Dinge (meistens 5-10) für die ich dankbar bin. Ich denke an die Situation und hol mir nochmal die positiven Gefühle in mein Bewusstsein.
6. Jetzt sitze ich mit einem inneren Lächeln auf meiner Couch und freue mich, für was ich alles dankbar sein kann und das sind jeden Tag sehr viele Dinge.

Manchmal, wenn es ganz spät ist, dann schlafe ich dabei auch ein 😊. Hab mir schon überlegt die Übung morgens zu machen. Es ist egal wann du diese Übung machst, du findest für dich eine passende Zeit.

Positiv ist es abends vor dem schlafen gehen, weil du deinen Geist zur Ruhe bringst und dir nochmal positive Dinge ins Bewusstsein holst. Ich schlafe dadurch auch besser.

Mittlerweile baue ich in diese Übung auch noch meine Ziele und Visionen für den nächsten Tag und die nächste Zeit ein. Das hat unglaubliche Auswirkungen auf dein Leben, wenn du es schaffst für dich eine Übung in deinen Alltag zu integrieren, die du

jeden Tag tust. Viele Ängste sind seitdem bei mir verschwunden und du schaffst das auch. Fange klein an, lerne und wachse jeden Tag. Dafür bist du hier auf dieser Welt!

ATMEN

Das Atmen hält uns am Leben! Der Atem zeigt uns, was beginnt hat auch ein Ende. Was kommt, das geht. Nicht umsonst ist die Atemmeditation eine wichtige Meditationstechnik. Beobachte den Atem, mach Dir den Rhythmus des Atems bewusst. Und so merkst Du, Atem kommt, Atem geht. Luft strömt hinein, Luft strömt hinaus. Es geschieht von selbst. Bis zu einem gewissen Grad kannst Du den Atem kontrollieren, Du kannst bewusst einatmen, bewusst ausatmen, tiefer oder flacher. Aber Du hast nur einen gewissen Einfluss auf den Atem. Irgendwann geht der Atem wieder von selbst. Ähnlich auch in Deinem Leben. Manches geschieht von selbst, Du kannst es fließen lassen.

Ein Tipp an dieser Stelle bei einem negativen Gefühl:

1. Nimm das Gefühl in deinem Körper wahr.
2. Atme dann tief in diese Stelle ein
3. Atme tief wieder aus.
4. Mach das ein paar Mal hintereinander.

Unser Atem ist mit unserem Vegetativen Nervensystem verbunden. Durch einen flachen Atem im Alltag oder bei negativen Gefühlen signalisierst du deinem Körper, dass er in den Kampf, Flucht oder Starre-Modus gehen soll.

Dadurch, dass du tief ein und ausatmest, löst du die Enge auf. Achte darauf, öfter tief ein und aus zu atmen. Damit kannst du viel in deinem Körper bewirken!

SPORT & BEWEGUNG

Komme in Bewegung! Es ist erwiesen, dass durch Bewegung auch deine Gefühle in Bewegung kommen. Die Enge der Angst löst sich bei Bewegung.

Steh auf! Komme ins tun! Oft brauchen wir einen Tritt in den Arsch, um auf unsere Themen hingewiesen zu werden und endlich etwas zu tun. Das ganze Wissen nützt dir nichts, wenn du es nicht umsetzt.

Aber mach langsam, Stück für Stück. Fang mit kleinen Dingen an, die du ändern möchtest. Probiere etwas Neues aus und schaue, wenn es dir guttut und gut funktioniert, dann integriere es in deinen Alltag.

Für mich ist Laufen enorm wichtig geworden, denn beim Laufen passiert so viel Gutes für den Körper und den Geist.

Du kannst natürlich auch alle anderen Arten von Bewegung machen. Jeder hat ja eine andere Art in Bewegung zu kommen. Schau, was du gerne machst. Es soll dir auch Spaß und Freude bereiten.

SCHLÜSSEL #6: MITTELCHEN & ERNÄHRUNG



BACHBLÜTEN

Ängste blockieren unsere Freude am Leben, von der Geburt bis zum Tod. Dr. Bach erkannte, dass solche negativen Denkmuster zu Krankheiten führen. Es ist an der Zeit, die Strukturen der Angst zu erkennen und aufzulösen.

Mit der Bachblüten-Therapie, die von gegenseitigem Vertrauen und Liebe geprägt ist, kann uns allen diese Hilfe zuteilwerden.

Die Energieschwingung dieser Essenz unterstützt uns bei dem Lernprozess, hinter allen Ängsten, bei uns selbst und anderen, unser Selbst zu finden, und damit die Dualität (z.B. Gut und Böse) aufzuheben.

Keine Angst vor Nebenwirkungen!

Bachblüten wirken zwar oft wie die sprichwörtlichen Backpflaumen, aber sie heilen immer "nur" auf der Feinstofflichen Ebene, das heißt, sie beeinflussen ausschließlich das

Energiefeld eines Menschen. Dort gleichen die "richtigen" Blüten Defizite aus, vermitteln die Informationen, die der Mensch braucht, um ausgeglichener zu sein. Die falsch ausgewählten Blüten helfen zwar nicht, aber sie können auch auf gar keinen Fall gesundheitlichen Schaden anrichten. Auf der Körperlichen Eben bewirken die Blüten nämlich rein gar nichts. Wie könnten sie auch, da sie nachweislich keinerlei pharmakologische Wirkstoffe enthalten.

Behandlung meiner Angststörung mit Bachblüten

Als ich meine Angststörung hatte, habe ich mir eine Mixtur von 4 Bachblüten zusammengestellt und sie regelmäßig eingenommen. Ich konnte es leider nicht genau messen, aber ich bin fest davon überzeugt, dass sie geholfen haben, denn ich wurde etwas ruhiger und ich bin den Weg gegangen, um meine Angst aufzulösen. Es wirkt eben auf der Feinstofflichen Ebene, die wir nur erahnen bzw. fühlen können.

Probiere auch das auf jeden Fall aus! Schaden kann es Dir nicht 😊

Diese 4 Bachblüten haben mir geholfen:

1. **Aspen:** Bei vagen, unbekanntem Ängsten, für die es weder einen Grund, noch eine Erklärung gibt. undefinierte Ängste
2. **Cherry Plum:** Bei der Angst den Verstand zu verlieren
3. **Mimulus:** Bei der Angst vor weltlichen Dingen: Krankheit, Schmerz, Unfall, Armut, Dunkelheit, Alleinsein, Unglück. Bei Angst vor allen täglichen Dingen.
4. **Rock Rose:** Für Fälle, in denen es aussieht, als gäbe es keine Hoffnung mehr. Bei Panik, Schock Notfall

Dazu habe ich 2 Buchempfehlungen:

[Heile dich selbst: Die 38 Bachblüten von Dr. Edward Bach](#)
[Bachblüten und die Strukturen der Ängste von Eva Maria Faller](#)

Außerdem haben wir dazu ein wundervolles Interview mit der lieben Gudrun Nebel geführt, welches ich Dir natürlich auch empfehle anzuschauen 😊.

STIMMUNGSaufbesserer

Was meine ich damit? Mit "Stimmungsaufbesserer" meine ich alles, was dir ein kurzfristig gutes, wohlige Gefühl gibt, wie zum Beispiel:

- Schokolade
- 1 Glas Sekt
- 1 Flasche Bier
- 1 Glas Wein

- Oder etwas anderes...

Alles, was dir einen kleinen Kick gibt 😊.

Jenny und ich sitzen gerade im Esszimmer und trinken ein Glas Sekt mit tiefgekühlten Erdbeeren. Es schmeckt schön erfrischend. Der Grund ist, dass wir beide gerade sehr viel um die Ohren haben und vor allem heute ein sehr anstrengender Tag war.

Wir merken, dass unsere Stimmung ziemlich im Keller ist, also trinken wir ein Glas Sekt. Wir sprechen sehr viel miteinander, lösen ein paar Unstimmigkeiten auf und genießen die kleine Erfrischung am Abend.

Manchmal brauchen wir so einen kleinen "Stimmungsaufbesserer", weil einfach jetzt gerade so viel los ist und wir ein wenig Angst haben, dass wir die Dinge nicht schaffen, die wir uns vorgenommen haben. Unsere kleinen Mäuse sind beide auch gerade krank mit Fieber, was sehr anstrengend ist.

Der Kongress Beginn rückt immer näher, langsam wächst der Druck und die Angst es nicht zu schaffen. Doch ich habe ein tiefes Vertrauen in das Leben. Es wird alles gut, das weiß ich.

Aber um auch wieder in die Spur zu kommen, brauchen wir jetzt in diesem Moment ein kleines Gläschen zum Aufbessern der Stimmung. Wir fühlen uns etwas leichter und gelöster.

Ich will dich natürlich nicht zum Alkoholkonsum animieren, ich will nur sagen, dass es manchmal auch ganz gut sein kann, 1 Gläschen zu trinken, damit es einem besser geht. Man sieht die Welt dann mit anderen Augen und denkt anders über die Dinge.

Du musst natürlich darauf achten, dass es nicht mehr und mehr wird, weil du durch den Alkohol im Gehirn eine positive Verknüpfung setzt, die dich zu einem anderen Moment natürlich wieder an ein Glas Wein, Sekt oder Bier oder so trinken lässt. Da musst du unbedingt achtsam mit umgehen und es in Maßen genießen lernen. Weil du sonst abrutscht und der „kleine Stimmungsaufbesserer“ zur Gewohnheit wird und du ihn unbedingt brauchst zum Leben: Thema Sucht.

ERNÄHRUNG

Ich möchte ich hier noch ein Thema erwähnen. Und zwar den Fleischkonsum!

Die Angst wird mitgegessen

Das Stück Fleisch auf unserem Teller war noch vor kurzem ein durchbluteter Muskel, der über Nervenbahnen an das zentrale Nervensystem angeschlossen und mit dem Gehirn des Tieres verbunden war.

Was ist also alles in diesem Stück Fleisch gespeichert? Ein Leben voller Leid in der Massentierhaltung, in engen Ställen mit abscheulicher Luft, ohne Tageslicht, Schmerzen, vollgepumpt mit Medikamenten und minderwertigem Futter.

Meist werden die Erkenntnisse über die Grausamkeit gegen Tiere verdrängt - wir gucken einfach weg, wenn Tiere für den Fleischkonsum leiden. Und dass, obwohl die meisten Menschen heute nicht in der Lage wären, ein kleines, ängstliches Kälbchen oder einen Hasen zu töten.

In dem Stück Fleisch ist auch die Angst eines fühlenden Wesens vor dem Schlachten gespeichert: Im Augenblick der Schlachtung haben die Tiere so starke Angst, dass eine totale Muskelstarre eintritt. Dadurch wird von den Muskeln mit Stresshormonen versetztes Wasser ausgeschüttet.

Also achte darauf, wenn du Fleisch isst, wo es herkommt. Am besten esse kein Fleisch mehr, denn das würde für dich und die Mutter Erde sehr heilend sein. Allein, wenn wir uns anschauen, wie viel zerstört wird, nur um das ganze Tierfutter herzustellen. Ich bin nicht so tief in der Materie, aber was ich bisher gehört und gesehen habe, lässt mich sehr nachdenklich und achtsam werden.

Versuche es zumindest zu reduzieren. Ich finde die Vorstellung schön, dass wir wieder den „Sonntagsbraten“ gesellschaftsfähig machen. Damit wertschätzen wir wieder mehr den Fleischkonsum. Und am besten schaust du, dass du das Fleisch von einem regionalen Bauern bekommst.

SCHLÜSSEL #7 EIN STARKER WILLE

Der Begriff Wille bedeutet das Umsetzen von Vorstellungen in die Realität durch Handlungen. Er wird daher auch als Umsetzungskompetenz genannt. Der Begriff Willenskraft (englisch willpower) wird sowohl in der Umgangs- als auch in der Fachsprache verwendet. (Wikipedia)

Um ein nahezu angstfreies Leben zu führen bzw. eine Haltung anzunehmen, mit der du es mit jeder Angst aufnehmen kannst und diese Energie für dich nutzt, anstatt sie dich in den Abgrund zieht, ist es enorm wichtig, einen starken Willen zu entwickeln!

Ein Wille, der dich immer wieder aufstehen und weitermachen lässt, auch wenn die Herausforderungen sehr groß sind. Ein Wille, der so stark ist, dass du jeden Sturm stark verwurzelt wie ein Baum aushältst.

Der Wille ist unglaublich wichtig, denn ohne den Willen kommst du nur sehr schwer in die Gänge. Du brauchst immer irgendwas oder irgendjemanden, der dir einen "Arschtritt" verpasst, damit du dich endlich mal bewegst. Aus meiner Erfahrung musst du, um einen

starken Willen zu entwickeln, dir selbst die Zusage geben, dass du etwas änderst! Du musst dich entscheiden, diesen Weg zu gehen, egal was kommt. So nach dem Motto: "gehe an Abgrund und springe" (im übertragenen Sinne).

Wir entwickeln entweder bei einem großen Schmerz (zum Beispiel einer schweren Angststörung, Burnout, Depression) oder auf Grund einer großen Freude einen starken Willen, weil großer Schmerz oder große Freude in uns Emotionen erzeugen (Motion = Bewegung). Die Emotion gibt uns den nötigen Antrieb, uns zu bewegen und etwas zu verändern.

Hierzu kann ich dir ein ganz tolles Online Seminar von unserem Speaker Andreas Bernknecht empfehlen: [Der Willenskraft Booster! Melde dich hier kostenfrei an.](#)

Da du dieses E-Book liest, gehe ich mal davon aus, dass du irgendeinen Schmerz mit dem Thema Angst hast. Du willst diesen Schmerz, dieses Leid, diese Angst nicht mehr spüren, deswegen hast du dich dafür entschieden, etwas zu ändern und das ist wunderbar, denn du bist gerade dabei, dich weiter zu entwickeln!

Bei mir war es so, dass mein Schmerz, meine Angst irgendwann so groß war, dass ich gesagt habe: *"Jetzt reicht es mir, ich habe keine Lust mehr solche Angst zu haben, ich entscheide mich jetzt, Wege daraus zu finden und die Angst zu überwinden!"* Ich habe sozusagen eine echte Entscheidung getroffen, eine Entscheidung, die mich von jeder anderen Möglichkeit abtrennt. Dadurch hatte ich einen sehr starken Willen, mein Ziel zu erreichen und ich habe es geschafft :)

Setze Dir Ziele

Die Stärke unseres Willens hängt auch davon ab, wie genau wir unsere Ziele definieren!

Stell dir vor, wie dein zukünftiges Ich dein Ziel der Angstfreiheit bereits erreicht hat, stell dir weiter vor, wie schön dieses gelöste Gefühl von Freiheit und Dankbarkeit sich in dir ausbreitet. Auch wenn es am Anfang total schwierig ist, sich das gewünschte Ergebnis vorzustellen, bleibe dran! Es wird immer leichter.

Durch das formulieren und aufschreiben von Zielen beginnst du dich zu bewegen. Du bekommst den Willen dieses Ziel zu erreichen. Vor allem, wenn es dir in deiner Vorstellungskraft eine Schmerzlinderung verspricht. Machst du dann die Erfahrung, dass sich tatsächlich durch die Bewegung in Richtung Ziel deine Schmerzen, Angst, Trauer usw. lindern bzw. auflösen, baust du in deinem Gehirn neue Verknüpfungen und entwickelst neue Glaubenssätze. Dadurch wird es leichter den Willen aufzubringen und dich zu motivieren in Bewegung zu kommen.

DU SCHAFFST ES AUCH!

Ich bin zutiefst davon überzeugt, dass es jeder schaffen kann seine Ängste aufzulösen. Die Angst ist immer ein Zeichen vom Leben, dass dir sagen will: "das sollst du noch lernen, erfahren oder bearbeiten". Letztendlich ist die Angst ein großes Geschenk, denn wenn du sie überwindest, dann kommt dahinter ein wundervoller Schatz, nämlich dein wahrer Kern. Stellst du dich deinen Ängsten, gehst du mutig da durch, dann kommt dahinter immer Liebe und du empfindest wieder mehr inneren Frieden.

Das wünsche ich dir! Viel Liebe und inneren Frieden, aber die Schatten gehören eben auch zum Leben dazu. Alles darf sein! Ich sende dir viel Kraft, deine Dinge anzugehen und den Willen zu entwickeln etwas zu verändern.

SCHLUSSWORT

Das hier soeben geschriebene ist mein ganz persönlicher Weg aus der Angststörung. Mir ist bewusst, dass jeder seinen eigenen Weg geht. Ich wünsche mir, dass du liebe Leserin, lieber Leser die für dich und deinen Weg wichtigen Informationen herausziehst, und sie dich auf deinem Weg aus der Angst in die Freiheit unterstützen.

Das schöne ist, wie auch in meinem persönlichen Interview erzählt, dass nach der Angst wirklich der Schatz in dir zum Vorschein kommt. Bei mir ist dieser Schatz:

- das Wissen über Angst und wie ich sie auflösen kann,
- der Angstfrei Revolution Online Kongress, der nur entstehen konnte, weil ich diese Angststörung hatte und Mittel & Wege daraus gefunden habe,
- das ich durch die Angst jetzt anderen helfen kann, auf ihrem Weg.
- Ich habe gelernt, die Angst da sein zu lassen, das Gefühl dahinter fühlen zu lernen.
- Das Beste ist, dass ich immer freier werde und somit mein Leben viel mehr genießen kann.

Und das gibt mir tief im inneren eine enorme Befriedigung. Die Vorstellung, durch meine Arbeit, auch nur einer Seele da draußen zu helfen, die Angst zu überwinden, um dann ein Leben voller Liebe, Glück, Leidenschaft und Begeisterung zu genießen. Das fühlt sich so gut an!

Außerdem habe ich, aufgrund der Überwindung meiner Ängste das folgende an mir gefunden und ausgebaut:

- ✓ Ich bin selbstbewusster und innerlich stärker geworden.
- ✓ Ich habe in Verbindung mit dem Kongress das 10 Finger Tippsystem gelernt 😊.
- ✓ Ich habe gelernt, wie man einen Online Kongress veranstaltet.
- ✓ Ich habe tolle und inspirierende Menschen interviewt.
- ✓ Die Beziehung zu meiner Frau und meinen Kindern ist viel tiefer geworden.

- ✓ Ich habe die Angst vor Menschen zu sprechen aufgelöst.
- ✓ Ich fühle mich immer wertvoller, in dem Sinne, dass ich anderen helfen kann.
- ✓ Ich lerne immer mehr alles zu akzeptieren, was mich unglaublich gelassener durchs Leben gehen lässt.
- ✓ Ich habe einen viel besseren Umgang mit meinen Gefühlen und Emotionen gelernt.
- ✓ Ich mache jetzt immer mehr „mein Ding“, weil ich keine Angst mehr vor den Meinungen anderer oder Angst vor Ablehnung habe.

Aber das coolste ist, dass ich mittlerweile mit Menschen so tiefe Gespräche führen darf und merke, dass ich die Fähigkeit habe, andere Menschen, vor allem die, die am Boden liegen und die Hoffnung fast aufgegeben haben, die Hand zu reichen, ihnen Mut zu machen und ihnen Wege aufzuzeigen, die sie wieder aufstehen lässt. Das fühlt sich unglaublich gut an.

KONGRESSPAKET SICHERN

Wir haben in den Kongressen richtig viele wertvolle Interviews zusammengestellt, ich hoffe, dass du sie zeitlich schaffst anzuschauen. Jedes Interview wird im Kongresszeitraum für 24 Std. einmalig für dich freigeschaltet. Solltest du für einige Gespräche keine Zeit finden, möchtest du sie mehrmals sehen oder hören, um damit zu arbeiten oder uns einfach einen schönen Energieausgleich für unsere Arbeit geben, dann kannst du dir gerne ein Kongresspaket sichern. Aktuell bieten wir das Wahrheitskongresspaket sehr günstig an. Schau dazu hier: <https://www.wahrheitskongress.de/kongresspaket/>

Am meisten hat mich immer vorangebracht, dass ich mir die MP3 Audiodateien der Interviews heruntergeladen habe und beim Autofahren (oder wann ich sonst eine freie Minute hatte), angehört habe. Durch das immer wieder aufnehmen des Wissens lernst dein Unterbewusstsein und du wirst dadurch automatisch schon angstfreier. Also hol dir eines der Pakete:

Hammer viel Wissen zum kleinen Preis! [Hier kannst du es dir sichern](#) <<klick

Ich wünsche dir den Mut, durch die Angst zu gehen.

Ich wünsche dir viel Kraft, auf diesem Weg, auf deinem Weg.

Ich wünsche dir, dass du dich für die Geschenke des Lebens öffnest und den Schatz hinter der Angst findest, um wirklich frei, glücklich und in Frieden leben zu können.

Ich wünsche dir, dass du zu dir findest, denn jede Angstsituation, die du meisterst, ist ein Schritt mehr zu dir selbst. Und somit ein Schritt mehr zum ganzwerden deiner Seele.

Halte durch, du bist stärker als du denkst!

Vielen Dank, dass du da bist und dieses E-Book gelesen hast.
Alles Liebe für dich

Dein

Steffen

Ps.: Du bist nicht allein! Verbinde dich gerne auf **Telegram** mit Gleichgesinnten und komme in unsere Gruppe: **Wahrheitskongress 2020!** Klicke dazu auf den Button:

Ja, ich verbinde mich mit Gleichgesinnten

Ich freue mich über Feedback zu diesem E-Book: Hat es dir geholfen? Ist noch etwas unklar? Hast du vielleicht noch einen Tipp, was ich verbessern könnte?

Ich möchte dieses E-Book weiter entwickeln, wer weiß, vielleicht wird daraus ja mal ein richtiges Buch, das jedem Menschen hilft aus Angstsituationen zu kommen und dadurch das Leben mehr genießen zu können.

*Schreibe mir also gerne an feedback@wahrheitskongress.de
folge uns gerne auch auf unserem [Telegram Kanal \(Wahrheit macht frei\)](#) <<klick*
