



Raus aus der Grübelfalle

Essentielle Erkenntnisse für mehr innere
Ruhe und ein freies Leben

Hallo mein Freund,

schön dass du dir dieses Buch heruntergeladen hast und direkt liest. Auf den folgenden Seiten findest du alles, was du wissen musst, um dich dauerhaft aus der Grübelfalle zu lösen. Denn Grübeln und 'sich Sorgen machen' sind die Ursachen für ständigen Stress, hartnäckige Ängste, innere Anspannung, Unruhe und für viele weitere unangenehme Zustände.

Da unsere äußere Welt immer ein exakter Spiegel unserer inneren Welt ist, schlägt sich ein pausenloses Gedankenkarussell leider auch negativ auf alle wichtigen Lebensbereiche aus.

Wenn du dir auf der Arbeit ständig Sorgen machst, ob deine Fähigkeiten ausreichen oder ob der Chef dich mag - dann bist du so in deinem Denken gefangen, dass es dir nicht möglich sein wird, gute Arbeit zu leisten. Dann passieren viele Flüchtigkeitsfehler und wir können uns schwer konzentrieren.

Wenn du in deiner Beziehung ständig grübelst, ob dein Partner dich mag und was diese eine nebensächliche Aussage von vor 42 Tagen zu bedeuten hat, dann kannst du dich nicht entspannen geschweige denn respektiert und geliebt fühlen. Aufgrund dieser großen emotionalen Ladung entsteht viel Drama, das nicht entstehen müsste.

Außerdem ist es erwiesen, dass übermäßiges 'sich Sorgen machen' und Grübeln zu allerlei körperlichen Symptomen und sogar Krankheiten führen kann. Wenn meine Gedanken täglich darum kreisen, dass ich bestimmt bald krank werde, dann erhöhe ich so die Chance, dass es auch passiert (und leide jetzt schon, obwohl ich noch gesund bin).

Wenn du komplett in deinem Kopf bist, wenn du mit Menschen kommunizierst, kann niemals eine tiefe Verbindung, aber auch keine Spontanität oder Lockerheit



entstehen. Denn du bist nicht im Moment und siehst nur dein Gedankenbild von dem anderen Menschen (und dir), anstatt von Herz zu Herz zu sprechen. Dein Gedankenkarussell blockiert jeglichen Flow und vor lauter Grübeln weißt du oft nicht, was du sagen sollst.

Wozu unser Denken gut ist

Doch das muss nicht sein. Denn jeder Mensch kann sich aus der Grübelfalle lösen. Dafür musst du noch nicht einmal gegen deine Gedanken kämpfen oder zwanghaft positiv denken.

Wenn du mit mir gemeinsam durch dieses kleine Buch immer mehr verstehst, wie das mit den Gedanken wirklich funktioniert und wie allein durch Grübeln all deine negativen Gefühle sowie unangenehmen Lebensumstände entstehen, werden sie automatisch leiser und leiser und verlieren ihren übermäßigen Einfluss auf dich. Die Chancen stehen gut, dass sich deine Lebensumstände direkt mit verbessern.

Dann benutzt dich dein Denker nicht mehr, sondern du benutzt dein Denken für alle praktische Dinge im Leben, wie deine Einkaufsliste oder um zu planen, wann du losfahren musst, wenn du um 15.45 Uhr verabredet bist.

Gibt es gerade nichts praktisches zu regeln, legst du dieses nützliche Werkzeug wieder zurück in deinen mentalen Werkzeugkasten. Danach tauchst du wieder in das Hier und Jetzt ein, der einzige Ort an dem das Leben leicht und entspannt ist (und haust dir nicht mit dem Hammer, nachdem der Nagel in der Wand ist noch 2 Stunden weiter auf den Daumen).

Das Hier und Jetzt

Immer, wenn wir grübeln, sind wir nicht im Hier und Jetzt. Wir sind vom Leben abgeschnitten, weil wir viel Zeit in einer imaginären Zukunft oder Vergangenheit verbringen. Denn der einzige Ort, an dem es die Vergangenheit und Zukunft jemals geben kann, ist dein Denken. Beides sind keine Objekte, die du anfassen kannst, sondern abstrakte Gedankenkonstrukte die uns den Blick auf das einzige versperren, was es jemals gibt: Das Hier und Jetzt.

- Bist du ohne großartige Gedanken an Vergangenheit und Zukunft präsent, dann bist du glücklich.
- Hast du viele, wilde und ungeordnete Gedanken über die Vergangenheit, Zukunft oder am besten beiden gleichzeitig im Kopf, dann wirst du das Leben nicht genießen können.

Aber aus Gründen, die ich dir gleich noch näherbringen werde, sträuben sich fast alle Menschen gegen das Hier und Jetzt. Scheinbar ist dort irgendwann einmal der Eindruck entstanden, es würde uns gut tun, zu grübeln. Manche meinen, sie könnten sich so vor Unheil in der Zukunft bewahren. Wiederum andere glauben, sie könnten mit etwas, was in der Vergangenheit passiert ist, durch exzessives Nachdenken irgendwann in 7 Jahren einmal Frieden schließen.

Doch beides ist eine Illusion. Wenn wir das Grübeln loslassen und ins Hier und Jetzt eintauchen, dann gibt es keine Vergangenheit mehr, in der wir irgendetwas heilen müssten und auch keine Zukunft, vor der wir Angst haben. Beide entstehen immer nur dann, wenn wir sie im Denken erschaffen. Deshalb fühlen sich manche Leute im Urlaub auch so viel besser. Das liegt nicht etwa an der schönen Atmosphäre oder wenig Aufgaben. Es liegt daran, dass sich Menschen

hier scheinbar erlauben, weniger intensiv zu grübeln und sich Sorgen zu machen. Schon fühlen sie sich besser und meinen, es läge am Urlaub.

Je mehr wir an diesen Gedankenkonzepten festhalten, desto mehr müssen wir leiden. Gleichzeitig ist es komplett menschlich und sehr normal, das zu tun. Wieso das so ist und wie du dich trotzdem daraus lösen kannst, das erkläre ich dir jetzt.

Wieso wir unter zu viel Grübeln leiden

Viele Menschen haben den Eindruck, sie würden sich immer dann schlecht fühlen, wenn in ihrem Leben etwas schlechtes passiert.

- *“Ich fühle mich ängstlich, weil ich morgen eine wichtige Prüfung habe.”*
- *“Ich fühle mich unsicher, weil meine Aufgaben auf der Arbeit so kompliziert sind.”*
- *“Ich fühle mich nicht geliebt, weil mein Partner respektlose Dinge getan oder gesagt hat.”*

Die Liste könnte ich unendlich weiterführen und du sicherlich auch. Diese Schlussfolgerung ist vollkommen verständlich, denn negative Gefühle kommen scheinbar immer prompt nach dem vermeintlichen Auslöser im Außen. Doch hier liegt das fundamentale Missverständnis das für so viele unserer emotionalen und manifestierten Probleme verantwortlich ist. Ohne groß um den heißen Brei herumzureden zeige ich dir jetzt das Herzstück dieses neuen Verständnisses deiner Psychologie.

Du fühlst nicht die Welt im Außen - du fühlst deine Gedanken (über die Welt).

Wie sich das ganz konkret auf dein Leben auswirkt, das zeige ich dir jetzt.

Sich Sorgen über die Zukunft machen

Stell dir mal vor, dein Partner kommt später mit dem Auto nach Hause, als sonst. Viele Menschen machen sich jetzt Sorgen. Das ist ganz normal und sehr menschlich. Schließlich ist uns dieser Mensch wichtig. Doch stell dir die gleiche Situation vor, nur ohne solche Gedanken im Kopf.

Würdest du die naheliegenden Gedanken wie: *„Ihm ist bestimmt etwas passiert und ohne ihn könnte ich nicht leben,“* oder *„Jede Sekunde kommt der Anruf und dann kann ich nie mehr glücklich sein“*, nicht denken, dann wäre alles anders.

Du wärst tatsächlich vollkommen entspannt. Nicht die Situation fühlt sich so wahnsinnig beängstigend an (*„Partner kommt später als erwartet“*), sondern deine beängstigenden Gedanken darüber (*„Da ist bestimmt irgendetwas passiert“*).

Man könnte denken, es wäre nicht liebevoll, sich Sorgen zu machen. Doch solche Gedanken tun nur eins: Sie erzeugen höllischen Stress und ganz fiese Gefühle in dir. Eins tun sie dabei ganz sicherlich nicht: Dafür sorgen, dass ein Mensch heile zu Hause ankommt.

Wieso wir oft mit anderen Menschen angespannt sind

Was wäre, wenn du mit anderen Menschen zusammensitzen würdest, und niemals ähnliche Gedanken hättest wie: *„Ich weiß grad nicht, was ich sagen soll. Was denken die anderen bestimmt über mich? Eigentlich will ja niemand mit so*

nem langweiligen Lappen wir mir etwas zu tun haben. Die sind bestimmt schon voll angenervt von mir, ..."

Richtig, du wärst tiefenentspannt in der Situation und hättest wahrscheinlich eine ganze Menge Spaß an diesem Abend.

Auch hier gilt: Diese Gedanken können garantiert nicht beeinflussen, was andere über dich denken. Sie führen aber ganz sicher zu innerer Anspannung, raus aus dem Hier und Jetzt und mitten rein in ganz großes Kopfkino.

Erinnere dich noch einmal daran: Du fühlst immer dein Denken und niemals andere Menschen, deine Arbeit oder die morgige Prüfung. Das ist vollkommen logisch. Denn im Hier und Jetzt gibt es die Prüfung (und auch das mögliche schlechte Abschneiden) nicht - der einzige Ort, in dem sie jetzt existiert, ist in deinem Denken und Grübeln. Daher kann auch nur hier ein unangenehmes Gefühl dazu entstehen.

Lies diesen Abschnitt am besten noch einmal, denn er ist essentiell für die das weitere Buch. Schaue dann mal bei dir im Leben, wo du deine Gedanken fühlst und vorher immer dachtest, du fühltest die Außenwelt.

Wann das Leben leicht wird – und wann kompliziert

- **Wenn uns das Leben kompliziert und schwer vorkommt** - dann haben wir komplizierte und schwere Gedanken.
- **Wenn unser Leben traurig und freudlos erscheint** - dann haben wir viele traurige und freudlose Gedanken.

Hast du viele, komplizierte Gedanken im Kopf und bist mit deiner Aufmerksamkeit sehr nah an diesen Gedanken dran - dann fühlst du dich automatisch schlecht. Hast du wenige, ruhige Gedanken in deinem Kopf und bist mit deiner Aufmerksamkeit eher weit und offen - dann fühlst du dich innerlich frei.

Wieso fühlen sich dann nicht alle Menschen gut?

Ihnen fehlt dieses Verständnis. Solange wir meinen, unser Unglücklich-sein hängt mit dem zusammen, was in der Welt passiert, werden wir darunter leiden. Es gibt keine andere Möglichkeit. Erst wenn wir erkennen, dass alle Gefühle zu 100% in unserem Denken entstehen, können wir frei sein. Das klappt bei vielen Menschen nicht, denn sie sind dauerhaft mit ihrem Denken identifiziert sind.

Für sie gibt es keinen Abstand zwischen ihnen (dem Beobachter) und ihrem Denker (das beobachtbare Objekt). **Dieser Fakt ist Ursache und gleichzeitig die Lösung für das ganze Grübelproblem.** Wenn wir erkennen, dass da diese Stimme in unseren Köpfen ist, die den ganzen Tag so richtig viel Quatsch erzählt und erkennen, dass wir ihr nicht alles glauben müssen dann sind wir frei. Sofort.

Niemand ist immer schlecht drauf

Das coolste ist, dass niemand ständig schlecht drauf, traurig oder gestresst ist. Manchmal vergessen wir, dass wir gestresst sind oder dass es dieses riesige Problem in unserem Leben gibt. *Wo ist die Traurigkeit, wo ist das Problem in dieser Zeit?*

Es existiert nicht - und fängt erst wieder an zu existieren, wenn du es dir in deinen Gedanken neu erschaffst. Faszinierend, oder? Vielleicht sogar kaum zu



glauben? Aber genauso läuft das ab. 99,9% all unserer Probleme existieren nur an einem Ort: Unseren Grübel-Gedanken. Trotzdem kommen sie vielen Menschen sehr real vor. Das heißt, jeder Mensch kann sich von einer Sekunde auf die nächste lebensfroher fühlen und Stress und Angst können von ihm abfallen - *wenn er einen neuen Gedanken hat.*

Dabei geht es nicht darum, positive Gedanken proaktiv zu erzeugen. In dem Moment, in dem wir uns dem Fakt bewusst werden, dass wir unsere Gedanken fühlen anstatt die Außenwelt - kommen ganz automatisch neue, positivere Gedanken zu uns. Wenn der mentale Lärm ein wenig leiser wird, weil wir kurzfristig Abstand von ihm nehmen, entsteht automatisch mehr Raum für positive Gedanken und somit neue Lebensfreude.

Leider kauen wir Menschen jeden Tag die genau gleichen Gedanken wieder - und fühlen uns so immer gleich. Solange wir nicht aufwachen und merken, dass das alles nur Gedanken sind, gibt es keinen dauerhaften Ausweg.

Das ist auch der Grund, wieso mentale Techniken sich so anstrengend anfühlen und selten dauerhaft den gewünschten Erfolg bringen. Hier versuchen wir, ein Problem auf der gleichen Ebene zu lösen, auf der es entstanden ist: Im persönlichen Denken. Wir kämpfen gegen etwas an, das es nicht gibt. Das wäre so, als wenn du mit einem Schwert aus Wolken geformt einen Drachen besiegen wolltest, der ebenfalls aus Wolken besteht. Würde komisch aussehen, aber genau das tun wir Menschen die meiste Zeit mit unseren Gedanken.

Erst wenn wir eine Ebene tiefer gehen und diese Trennung zwischen dir (dem Beobachter) und deinen Gedanken (dem beobachtbaren Objekt) herstellen, können wir uns dauerhaft und einfach davon lösen. Vorher müssen wir es als real betrachten. Wir haben wegen unserem geringerem Bewusstsein keine andere Chance. Dann können wir irgendwann erkennen dass manche Gedanken



möglicherweise wie ein gefährlicher Drache aussehen, sie aber nicht gefährlich sind. Es sind nämlich immer noch nur Gedanken.

Die Natur von Gedanken

Stell dir mal vor, du sitzt gemütlich auf einer Parkbank. Die Sonne scheint und du fühlst dich entspannt. Du schaust in den Himmel und siehst ein paar kleine Schäfchenwolken vorbeiziehen. In dir breitet sich ein wohlig-warmes Gefühl aus und du riechst die sommerliche Wiese hinter dir. Alles ist in Ordnung und dir geht es gut. Weil es dir so gut geht, beschließt du dich auf die Wiese hinter dir zu legen und dein Dasein zu genießen.

Dabei blickst du in den Himmel. Dort oben scheint ein wenig Wind zu gehen und die Wolken ziehen an dir vorbei. Dabei verändern sie ihre Form. All das nimmst du wahr, ohne es mit deinem Verstand zu benennen. Es passiert einfach auf dem unendlichen Hintergrund des Himmels. Das ist der natürliche Lauf der Dinge. Die Wolke, die du vor 10 Sekunden noch gesehen hast, existiert nun schon nicht mehr. Sie hat sich verändert und so auch das Bild am Himmel.

Genauso sieht es auch mit unseren Gedanken aus. Sie sind ständig im Fluss. Niemand weiß, welche Form sie als nächste Annahmen werden. Sie kommen in unsere Wahrnehmung und dann gehen sie wieder. Sie sind flüchtig und dabei komplett im Fluss. Solange wir sie so neutral betrachten, wie süßen Wölkchen an diesem schönen Sommertag. Sie haben keinerlei Einfluss auf uns.

Manchmal können diese Wölkchen ein bisschen dunkler und größer werden. Möglicherweise nehmen sie sogar bedrohliche Formen an die eher an einen gefährlichen Drachen erinnern, als an ein süßes Häschen. Auch wenn diese

Szenerie auf den ersten Blick bedrohlicher *wirkt*, so ist sie es nicht. Es sind immer noch Wolken, die dir immer noch nichts tun können.

Sie sind immer noch ständig in Bewegung, im Fluss und verändern sich. Aber selbst eine Wolke geformt wie ein Drache - ist am Ende immer noch eine Wolke. Solange du diese Wolke nicht mit einem echten Drachen verwechselst, dann hast du kein Probleme. Dann wird auch diese Wolke vorbeiziehen und die Form des Drachens wird sich auflösen. Dann ist da wieder dieser endlose, blaue Himmel und die nächste Wolke zieht auf. Vielleicht sieht die wieder aus wie ein Häschen. Du bist immer noch da, so wie du schon immer da gewesen bist. Innerlich ruhig und freudig genießt du dein Dasein. *So, wie du es immer getan hast und du es immer tun wirst.*

Bewusstheit und Verständnis: Der Schlüssel zu allem, was du dir wünschst

Alle großen Lehrer sprechen davon: Bewusstheit. Wir brauchen sie, um aus der Grübelfalle auszubrechen. Wir müssen erkennen, dass es da dieses Plappermaul in uns gibt, das uns eine ganze Menge Geschichten erzählt. Nur wenn wir sehen, dass es eben 'nur' eine Stimme ist und nicht die absolute Wahrheit, können wir uns davon lösen und uns besser fühlen.

Stell dir einmal vor, deine Beziehung zu dieser Stimme wäre von gleicher Intensität wie die zur Fahrstuhlmusik im Hintergrund.

Die ist zwar da, aber beeinflusst dich jetzt nicht besonders. Bei den meisten Menschen wird diese Fahrstuhlmusik jedoch durch den Sound eines Heavy Metal Konzertes ersetzt. Hier fängt der Stress an. Denn hier ist viel los im Kopf.

Wie wir die Angst vor unseren negativen Gefühlen verlieren

Die Momente, in denen wir besonders intensive Gefühle haben sind die Momente, in denen wir diesen Abstand vom Denken besonders brauchen. Gleichzeitig sind das die Momente, in denen wir am unbewusstesten sind.

In diesem Paradox liegt der Ausweg. Oft versuchen wir gerade dann, wenn wir uns so richtig mies fühlen, eine Lösung durch noch mehr Denken zu finden. Wir sind stark mit dem Denker identifiziert der den Anschein erweckt, nur er könne uns jetzt noch helfen und die negativen Gefühle lindern. Wir zücken unser Wolkenschwert und ziehen in den Kampf.

Da wir wissen, dass im Denken nicht die Lösung des Problems, sondern die Ursache liegt, können wir mit dem Denken aufhören. Gerade jetzt müssen wir es nicht so ernst nehmen. Denn aus dieser Art von Denken kommen ganz selten vernünftige Lösungsansätze, sondern zu 99,9% nur noch mehr und noch intensivere negative Gefühle.

Also leg dich gerade jetzt mit dem Rücken wieder auf die metaphorische Wiese deines Bewusstseins und betrachte die Wolken. Erkenne, dass da ganz viele Wolken sind, die mal wie gefährliche Drachen geformt sind und mal wie ein Häschen. Erkenne, dass die Gedanken immer im Fluss sind. Gerade hast du dich eben sehr stark auf den Drachen fokussiert.

Aber auch wenn sie in einem emotionalen Moment ganz furchteinflößend aussehen, es sind immer noch Gedanken. Ein Drachen-Gedanken ist nichts anderes als ein Häschen-Gedanke. Er sieht nur ein bisschen anders aus und kann uns, wenn wir das nicht erkennen können, einen großen Schrecken einjagen.

Doch auch der Drache zieht vorbei, wenn du ihn lässt. Auch er ändert seine Form und wird dann vielleicht zu einer Kokosnuss mit Schirmchen am Strand von Hawaii. Dazu musst du nichts tun, außer aufzuhören, die Lösung für dieses Problem da oben in den Wolken finden zu wollen. Lass sie ziehen, egal wie sie aussehen und wie bedrohlich sie wirken.

Wie du dich von deinen Gedanken lösen kannst und frei wirst

Wir haben jeden Tag tausende Gedanken, die uns vollkommen egal sind. Sie kommen (oft bemerken wir sie nicht einmal) und gehen wieder. Genauso gibt es auch hunderte Menschen, die in unsere Wahrnehmung kommen (wenn wir zum Beispiel an der U-Bahn warten) und wahrscheinlich Millionen anderer Eindrücke, auf die wir Null Stress schieben.

Bis dann diese eine Person oder Situation kommt, die wir eben nicht wieder aus unserer Wahrnehmung weiterziehen lassen wollen. Aus irgendwelchen Gründen meinen wir, diese Begegnung wäre nicht genauso ok gewesen, wie sie war. Obwohl wir an diesem Tag schon tausende Gedanken, Ereignisse und Momente haben komplett ohne Spuren aus unserem Bewusstsein verschwinden lassen - **mit genau dieser Erfahrung, so meinen wir, geht das nicht.**

Dann fangen wir an zu grübeln. Wir halten die Person oder Situation in Gedanken fest - dann geht es meistens rapide abwärts mit der Bewusstheit und genauso mit der Laune. Nur aus dem Grund, weil wir die Gedanken über diese Person auf einmal ernster nehmen als die Gedanken, die wir vorher hatten. Das fühlt sich fies an. Jetzt meinen wir, durch Nachdenken dafür sorgen zu müssen, dass es uns besser geht - uuuund es geht noch weiter runter.

Nimm deine Gedanken nicht so ernst

Der Ausweg ist, keinen dieser Gedanken besonders ernst zu nehmen. Immer, wenn du merkst, dass sich Gedanken schlecht anfühlen weißt du, dass du an ihnen festhältst. Du machst genau diesen Gedanken zu etwas, das super-relevant für dein Leben ist.

Wieso aber genau diesen Gedanken? Das weiß niemand. Möglicherweise sind das alte, konditionierte Muster am Werke, aber das ist auch nicht so wichtig.

Denn der einzige Ort, an dem wir jemals mit so etwas umgehen können, ist das Hier und Jetzt. Erkenne den Moment, in dem es abwärts geht. Erkenne, wann du dir einen bestimmten Gedanken (z.B. *“Boah wie ich diese Frau Müller nicht abkann. Wieso muss die nur immer so schnippische Kommentare machen? Die will mich doch nur ärgern und mir die Karriere versauen.”*) besonders zu Herzen nimmst, an ihm festhältst, am Ende von ihm eingewickelt wirst und nach zwei Stunden komplett fertig aus diesem Gedankentraum wieder aufwachst.

Solches Denken lässt sich zwar nicht vermeiden. Niemand kann kontrollieren, dass solche Gedanken aufkommen. Aber was wir tun können ist zu vermeiden, uns hinterher noch stundenlang in solchen Gedanken zu wälzen. Sie kommen, und wenn du sie lässt, dann gehen sie auch wieder. Immer wenn du leidest, lässt du (bzw. dein Ego) sie nicht gehen.

Hier liegt der Knackpunkt. Solange der ‘Frau Müller ist doof Gedanke’ genauso relevant für dich ist, wie der ‘Ich muss nach der Arbeit noch Milch kaufen Gedanke’, wäre alles in bester Ordnung. Wenn wir leiden ist es das aber nicht. Daher ist auch ein paar Tage nach der kurzen Begegnung mit Frau Müller eben nicht alles in Ordnung. Willkommen in innerer Unruhe und der Grübelfalle.

Wie du deine Gedanken weiterziehen lassen kannst

Wir lassen Gedanken weiterziehen, indem wir nichts mit ihnen machen wollen. Wenn sie in deinem Bewusstsein auftauchen, dann lass sie auftauchen. Dagegen kannst (und willst) du nichts machen.

“Oh, da ist der süße Frau Müller Gedanke” ... “Oh, da steht eine Flasche Wasser auf dem Tisch.”

Und der Gedanke ist weitergezogen und mit ihm dein Gefühl. Du wirst dich nicht mehr so reinsteigern und ihn deshalb auch nicht so lange und intensiv fühlen.

Dabei geht es nicht darum, solche Gedanken wegzuschieben. Es geht darum zu bemerken, dass **auch dieser Gedanke** eben nur eine Erfahrung, ein Eindruck ist der, wie alle anderen Eindrücke auch, einfach weiterzieht. Das ist manchmal nicht ganz so einfach, denn einige Gedanken haben magnetische Anziehungskraft auf uns. Aber es ist möglich und es ist der Weg zur Freiheit.

Dabei geht es nicht darum, das perfekt zu machen. Sobald du erkennst, dass du dich immer dann schlecht fühlst, wenn du dich an einem Gedanken festbeißt (und noch hunderte weitere, sehr abstrakte und nutzlose Gedanken darüber produzierst), bist du auf einem guten Weg.

Wenn du dann sehen kannst, dass all das nicht von dir, sondern von einer Stimme in deinem Kopf generiert wird, dann bist du auf einem noch besseren Weg. Nutze dein Gefühl als Feuermelder. Gerade dann, wenn es emotional intensiv wird, schaue, ob du in Gedanken festhängst, die du ernster nimmst, als all die anderen Wölkchen am Himmel. Versuche nicht, dagegen etwas zu tun sondern beobachte

es. Oft wirst du allein dadurch schon die Absurdität der meisten Gedankeninhalte feststellen. *Hier liegt dein Weg aus der Grübelfalle in die Freiheit.*

Wie du am schnellsten ans Ziel kommst

Je bewusster du bist und je genauer du deine Gedanken beobachten kannst, desto freier wirst du von ihnen und desto konstanter trittst du in einen Zustand von Wohlbefinden und innerer Ruhe ein.

Gehe den Weg mit Neugier und Gelassenheit, anstatt mit Hetze. Etwas, was dich am beständigsten dort halten wird, wo du gerade bist, ist die Annahme, dass es 'dort' besser wäre als 'hier'. Am Ende wirst du merken, dass es dort eben nur anders ist, als hier. Das ist eine der wichtigsten Erkenntnisse.

Bleibe auf deinem Weg so oft du kannst im Hier und Jetzt. So genießt du dein Leben schon jetzt und nicht erst in 5 Jahren, wenn du in irgendeinem imaginären emotionalen Zustand angekommen bist. Das Gefühl, das du suchst, wenn du dich auf den Weg machst, ist schon in dir.

Ohne dieses Gefühl würdest du dich nicht auf den Weg machen. Horche da einmal genauer hin. Welcher Teil in dir hat dir gesagt, dass es an der Zeit ist, bewusster zu werden? Mit diesem Ort wollen wir uns wieder mehr verbinden. Es ist der Ort hinter all deinen persönlichen Gedanken. An diesem Ort in dir herrscht jetzt schon Frieden. Von diesem Ort aus kam der Ruf, dich mit dir zu beschäftigen. Immer, wenn du daran denkst, wie es sein könnte, mit mehr Leichtigkeit und Freude zu leben, spürst du ihn. Ganz subtil und im Hintergrund. Aber er ist da.

In dem Moment, in dem dein persönliches Denken weniger Gewicht bekommt und dein 'Sein' im Hier und Jetzt mehr im Mittelpunkt steht, betrittst du ihn. Es ist der Ort, der die Gedanken wahrnimmt. Er ist niemals veränderlich. Es ist der gemütliche Kinosessel von dem aus du den Film des Lebens anschauen kannst.

Manchmal wirst du stärker in den Film hineingezogen, manchmal weißt du besser, dass du im Kino sitzt. Am Ende ist das unerheblich. Es geht darum zu erkennen, dass du eben nicht der Hauptdarsteller bist, sondern der Zuschauer. Wenn du erkennen kannst, dass deine Grübel-Gedanken der Regisseur all deiner Horrorfilme sind und das keiner dieser Filme real ist, dann bist du genau da, wo du hinmöchtest.

Wie geht es für dich weiter?

Bei all dem geht es vor allem um eins: bewusstes Verstehen. Das kann nur in dir passieren. Du bist dein bester Lehrer. Dein Leben ist dabei dein Trainingspartner. Es wird dir genau die Situationen schicken, die du brauchst um bewusster zu werden. Alles, was in deinem Leben passiert aus dem Grund, das du daran wachsen kannst und nicht, um dich zu ärgern. Jeder Tag ist eine neue Chance, den Zusammenhang zwischen deinen Gedanken und deiner Erfahrung tiefer zu verstehen. Glaube mir auch nicht alles, was ich in diesem Buch schreibe. Bleib offen dafür, klar, aber schaue in deinem Leben nach, mit womit du resonierst und womit nicht.

Trotzdem möchte ich dir einige kleine praktische Tipps mit auf den Weg geben, die mir geholfen haben, mein Verständnis zu vertiefen. Das sind keine garantierten Wege und Methoden, denn so etwas gibt es nicht. Es sind kleine Praktiken, die mir und vielen meiner Klienten dabei geholfen haben, präsenter zu werden und das Leben mehr zu genießen.

Sei präsent mit allem, was du tust

Tue das, was du tust - und tue das nicht, was du gerade nicht tust. Wenn du arbeitest, dann richte den Fokus darauf, was vor dir ist - und nicht auf den Streit mit deinem Partner.

Wenn du isst, dann esse und schaue nicht nebenbei auf dein Handy. Wenn du gehst, dann gehe und höre nicht nebenbei einen Podcast. Wenn du einen Podcast hörst, dann höre den Podcast und scrolle nicht nebenbei Facebook.

So kannst du deine Fähigkeit im Moment zu sein und gleichzeitig deine Gedanken zu beobachten sehr gut trainieren. Du schulst hier dein Verständnis und deine Achtsamkeit gleichermaßen.

Gehe bewusst mit Social Media um

Diese kleinen Geräte haben eine große Macht über unsere Wahrnehmung und spulen uns in einer Tour Informationen und Glaubenssätze über diese Welt in unser Bewusstsein. Ich bin da radikal. Ich halte mich von Nachrichten und auch Social Media relativ konsequent fern. Ich will mehr Zeit mit mir verbringen - ich will mich mehr spüren und präsenter mit mir werden.

Bleib im Gespräch

Das ist der wichtigste Tipp. Beschäftige dich regelmäßig mit dem Thema. Ob du dieses Buch öfters liest oder dir jeden Tag ein kurzes [Youtube Video](#) anschaust oder einen [Podcast](#) anhörst, ist vollkommen egal. Es müssen auch keine Inhalte

von mir sein. Bleibe einfach im Gespräch und höre, ganz ohne Erwartungen, Material zu dem Thema an, was dich jetzt gerade anspricht. Schau jedes Mal mit einem offenen Bewusstsein, ob du etwas neues hören oder tiefer verstehen kannst. Manchmal wird es dazu kommen und manchmal nicht. Beides ist vollkommen in Ordnung. Das kann man nicht erzwingen. Das tiefere Verständnis und mit ihm mehr Lebensfreude, Leichtigkeit und innere Ruhe kommt, wenn es kommt. Aber dann geht es auch nicht mehr.

Suche dir Gleichgesinnte

Es ist wichtig, diesen Weg gemeinsam zu gehen. In einer Gruppe von Menschen die sich auf ein gemeinsames Ziel ausrichten wachsen wir schneller - das ist ein Fakt. Wir können uns hier austauschen und merken, dass wir nicht alleine sind auf dem Weg. Wir können Fragen stellen und unsere Transformation auf ein ganz neues Level heben. Dafür gibt es viele Orte und Möglichkeiten und einer davon ist meine [Akademie](#). Hier findest du eine Möglichkeit, im Gespräch über das ganze zu bleiben. Du kannst hier deine Transformation auf ein neues Level heben - denn je mehr wir uns bewusst mit etwas beschäftigen, desto tiefer verstehen wir es. Die Chance hast du in meiner Akademie. *Schau sie dir doch einmal an.*

Liebe Grüße,

