

Höre auf Deine innere Führung und handle aus Liebe statt aus Angst

von Dr. med. Wolf-Jürgen Maurer

Unser Leben bauen wir aus unseren Entscheidungen.

Folgen Sie dabei mehr Ihrem Herzen oder ihrem Kopf?

Wie treffen Sie Entscheidungen?

Die Kopfstimme ist meist die Stimme der Angst, der Vergangenheit, erlernter Normen und der sozialen Erwartung.

Wenn Sie ganz Sie selbst sein wollen brauchen Sie einen anderen Weg zur Entscheidungsfindung- keinen kopfigen, sondern einen intuitiven, in dem Sie lernen auf ihr innere liebevolle Führung zu achten.

Vielleicht helfen Ihnen folgende Tips, bei all Ihren täglichen Entscheidungen, Ihren eigenen authentischen Weg mit ganzem Herzen zu finden statt Ihrem Kopf und Ihrer Angst zu folgen.

Nur mit offenem Herzen und echter bedingungsloser Selbstliebe finden Sie zu einem Sinn-erfüllten Leben, in dem Sie Ihr wahres Selbst mutig zum Ausdruck bringen.

Die meisten von uns haben gelernt, Entscheidungen nach rationalen Kriterien zu treffen.

Sie machen Listen mit allen Pros und Kontras und entscheiden sich dann für die Option mit den meisten Pros.

Doch selbst wenn Sie sich für diese Methode entscheiden, wie fühlen Sie sich mit der daraus resultierenden Entscheidung?

Bringt sie Ihr Herz zum Jubilieren?

Erfüllt sie Sie mit Begeisterung?

Oder löst sie Angst aus, sodass Sie hoffen, die Sache schnell hinter sich zu bringen, statt sich darauf zu freuen?

Fragen Sie sich, wie geht es mir mit der Vorstellung, ... zu machen?

Fühle ich mich stark und kraftvoll, wenn ich mir vorstelle, diesen Weg zu beschreiten, oder löst diese Option eher Angst und ein Gefühl von Schwäche in mir aus?

Ich würde mir die verschiedenen Alternativen, der Reihe nach vornehmen und bei jeder hinspüren, wie sie sich anfühlt.

Bevor ich irgendwelche Zusagen mache, stelle ich mir mich in dieser Situation vor, und ich sage nur zu solchen Projekten ja, bei denen in mir ein Gefühl von Freude, Begeisterung oder Sinn entsteht. Ich entscheide mich immer für das, was mich am glücklichsten macht.

Kurz und gut, ich würde immer darauf achten, welche Gefühle eine bestimmte Option in mir auslöst, und dann würde ich mich für diejenige entscheiden, die mir am ehesten das Gefühl von Stärke, Zuversicht und Freude gibt.

Ich würde mir keine Gedanken machen, ob ich mit meiner Entscheidung irgendjemanden vor den Kopf stoße.

Wenn Ihr Kopf das nächste Mal mit Daten und verwirrenden Informationen zugemüllt ist, versuchen Sie es doch mal mit einem Daten-Fasten: Nehmen Sie mindestens einen oder zwei Tage keine neuen Informationen aus der Außenwelt auf. So können Sie leichter die Eingebungen Ihrer inneren Führung vernehmen.

Üben Sie, sich vor jeder anstehenden Entscheidung an Ihre innere Führung zu wenden.

Während Sie die einzelnen Optionen betrachten, achten Sie darauf, welche Empfindungen sie jeweils in Ihnen auslösen.

Fühlen Sie sich mit dieser Option stark und zuversichtlich oder eher ängstlich und schwach?

Wählen Sie die Option, bei der Sie sich am besten fühlen.

Wenn Sie sich im Hinblick auf eine Entscheidung über Ihre wahren Gefühle nicht klar werden können, so werfen Sie doch einfach mal eine Münze.

Welche Empfindung löst das Ergebnis aus?

Ist es ein wohliges Bauchgefühl, dann wählen Sie diese Option. Ziehen sich Ihre Eingeweide zusammen, entscheiden Sie sich für die andere.

Wenn die Angst Sie zu übermannen droht, dann tun Sie etwas, was Sie glücklich macht, statt sich auf Ihre Ängste und Befürchtungen zu konzentrieren. Das hilft Ihnen, wieder in einen Zustand zu kommen, in dem Sie ruhig und geerdet sind und leichter Zugang zu Ihrer inneren Führung finden.

Hören Sie nicht auf das "Du sollst!" der Angst, es anderen nicht recht zu machen und Ihrer Gefallsucht, aus Angst sonst nicht gemocht zu werden.

Seien Sie sich selbst treu, bleiben Sie stark und verraten Sie sich nicht, suchen Sie nicht zwanghaft äußere Anerkennung als Ersatz für die Selbstliebe, die Sie sich selbst vorenthalten.

Wir haben die Verantwortung, uns an unsere innere Führung (nennen wir es unser Herz, unser Gewissen oder unser höheres Selbst) zu wenden und die Option auszuwählen, die für uns die beste ist.

Wenn jemand anders Sie drängen will zu tun, was er sagt, dann machen Sie sich klar, dass dahinter vor allem seine Ängste stehen. Danken Sie demjenigen für die Anteilnahme, die er Ihnen bezeugt, und bitten Sie ihn dann, Sie zu unterstützen, auch wenn Sie seinen Rat nicht befolgen und sich anders entscheiden.

Wenn wir uns dafür entscheiden, selbst in unserer Krankheit oder körperlichen Symptomen ein Geschenk bzw. eine Botschaft unserer liebevollen inneren Führung zu sehen statt einen Fluch, macht uns das stark.

Unsere Krankheit ist unser Lehrer. Oftmals gleicht sie einem Weckruf, der uns einen besseren Weg aufzeigen will.

Wenn eine Erkrankung tatsächlich ein Weckruf wäre, meinem Leben eine andere Richtung zu geben, welche Veränderungen wollte mir mein Körper damit signalisieren?

Ich weiß, dass ich tatsächlich die Verantwortung für meine Gesundheit übernehme, wenn ...

...ich mich an meine innere Führung wenden kann, um herauszufinden, was im Moment für mich das Richtige ist, und nicht zulasse, dass Angst meine Entscheidungen prägt.

...Ich meinen Körper als Barometer für meine geistige, emotionale und spirituelle (und natürlich auch meine physische) Gesundheit sehen kann und ich dankbar für seine Lektionen und seine Führung bin.

Hilfreiche Fragen für die Genesung von Krankheit sind:

Lieben und schätzen Sie sich selbst?

Sind Sie glücklich?

Gibt es in Ihrem Leben Menschen, die Ihnen wichtig sind und denen Sie etwas bedeuten?

Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Leben einen Sinn hat?

Mit welchen Dingen beschäftigen Sie sich gern?

Was macht Ihnen Freude?

Was kann ich heute tun, um mir selbst zu zeigen, wie sehr ich mich liebe und dass ich gut für mich Sorge?

Was kann ich dafür morgen und übermorgen tun?

Wie kann ich heute, egal, wie mein körperlicher Zustand aussehen mag, das Leben feiern?

Welcher lebensbejahenden Aktivität könnte ich mich heute widmen?

Es ist wichtig, dass alles, was ich tue, aus Liebe geschieht und nicht aus Angst.

Das heißt, jede Entscheidung, die ich treffe, treffe ich, weil ich mich liebe, mein Leben schätze und mich wieder gut fühlen will und nicht weil ich Angst vor dem habe, was andernfalls passieren könnte.

Was würde ich tun, wenn ich mich selbst wirklich liebe?

Was kann ich jeden Tag tun, um mir zu zeigen, dass ich mich liebe und unterstütze?

Dann notieren Sie die Antworten, die Ihnen einfallen, und machen diese Dinge auch wirklich jeden Tag als Akt der Liebe zu dem großartigen Wesen, das Sie selbst wirklich sind.

Ihr Leben hat keinen anderen Sinn, als die Liebe durch sich hindurchfließen zu lassen, sich selbst bedingungslos zu bejahen und zum Ausdruck zu bringen und der vollkommene großartige Mensch zu sein, der Sie in Wahrheit sind.

Diesen Mut zum eigenen Ich und die Treue zu sich selbst, aus dem wahre Liebe und Güte für Andere entspringt,

wünscht Ihnen von Herzen,

Dr. Wolf Maurer