

Kümmere dich um dich

Was lohnt sich wirklich? Gut drauf zu sein, den Kopf frei zu haben, das zu tun, was uns zutiefst erfüllt, nicht bei sich selbst anzuecken. Also in sich rund zu laufen und nicht durch Hemmungen, Minderwertigkeitsgefühle, Ärger, Einsamkeit, Eifersucht, Druck Stress, Machtspiele, Ängste und Schuldgefühle vom wirklich Lohnenden abgehalten zu werden. Deshalb ist der erste Schritt auf dem Weg zum erfüllten Leben, sich um das zu kümmern, was uns immer wieder abhält von dem, was wir eigentlich wollen.

Konkret: Kümmere dich um die Auslöser des Gedankenkarussells. Es ist immer ein nicht rund laufender eigener Persönlichkeitsanteil, der sich meist an etwas Äußerem festbeißt. Nicht drauf reinfallen, sondern sich liebevoll um sich selbst kümmern! Wie? Das hatten wir schon: durch psycho-energetische Integration. Konkret fragen wir uns: Welche seelische Eigenschaft läuft nicht rund? Was kann ich tun, damit sie in einen guten Vorwärtsschwung kommt? Und dann tun. Damit das gelingt, brauchen wir ein punktgenaues Vorgehen. Eine präzise Anleitung finden Sie in meinem Buch zur psycho-energetischen Integration: „Wer sich liebt, umarmt die Welt“.



Letztlich geht es nicht nur darum, zum Beispiel keine einengenden Ängste mehr zu haben, sondern darum durch das Erleben eines freien Kopfes von einer ganz anderen Offenheit und Freiheit durchflutet zu werden!

Der zweite Schritt auf dem Weg zum erfüllten Leben ist die Ankunft im Eigentlichen – außerhalb aller Konditionierungen, sogar außerhalb unserer gewohnten Identität. Die Tür zu der Erfahrung, wer wir eigentlich sind, wird durch die psycho-energetische Integration geöffnet. Das Erkenntnislicht, das durch den Türspalt fällt, hebt uns in ein völlig anderes Lebensgefühl. Und darum geht es letztendlich.

Wir wissen alle mehr oder weniger vage, dass wir nicht die sind, die wir zu sein scheinen. Gertrude Stein formuliert das eigensinnig und wunderbar:

„Das einzige was Identität möglich macht ist keine Veränderung aber nichtsdestoweniger gibt es keine Identität niemand glaubt wirklich genau der zu sein an den er sich erinnert.“

Noch zugespitzter beschreibt Ödön von Horváth das Gefühl der Haftkraft unseres Gewohnheits-Ichs:

„Eigentlich bin ich ganz anders, ich komme nur so selten dazu.“

Meine Sehnsucht und meine ganze Schaffensmotivation ist, dass aus diesem „Selten“ ein „Immer“ wird.