

Muster – die inneren Saboteure

Jeder Mensch erschafft sich seine Realität aufgrund seiner spürbaren Überzeugungen. Dazu sollte Ihnen eines bewusst sein: Ihr heutiges Weltbild, das sich Ihr Verstand im Laufe seines Lebens „zurecht gemauert“ hat, ist zum größten Teil aufgrund der Meinungen anderer entstanden.



Denn bereits seit frühester Kindheit an wurde Ihnen von Ihrer Umgebung vermittelt, was – angeblich – richtig und falsch ist.

So haben Ihnen Ihre Erziehungsberechtigten, Lehrer, Wissenschaft, Medizin, Kirche und diverse Medien von klein auf vermittelt, wie die Welt funktioniert.

Falls Sie diese Aussagen, diese Meinungen als wahr übernommen haben, sind daraus Ihre Glaubenssätze entstanden.

Glaubenssätze, die dafür sorgen, dass Ihr Leben diesen Glaubenssätzen gemäß verläuft. Denn: Jedem geschieht nach seinem Glauben.

Ein Glaubenssatz ist somit nichts anderes als eine in der Vergangenheit gefasste Meinung, die sich als Programmierung im Unterbewusstsein eingegraben hat.

Nun könnte man einwenden: „Na ja, wenn es sich letztlich ohnehin nur um Meinungen handelt, kann man diese ja jederzeit ändern!“

Dem ist aber leider nicht so. In dem Moment nämlich, in dem wir spürbar überzeugt sind, dass diese Meinung, dieser Glaubenssatz stimmt, wird aus diesem Glaubenssatz automatisch ein Muster.

Denn ein Muster ist im Grunde genommen nichts anderes als eine spürbare Überzeugung.

Da der Großteil unserer Muster bereits in frühester Kindheit entstanden ist, wurden diese Aussagen der Erwachsenen damals meist noch ungefiltert als wahr übernommen – selbst dann, wenn sie falsch waren.

Viele dieser Programmierungen und der daraus resultierenden Muster sind den Menschen nicht mehr be-

wusst. Dennoch wirken sie sich in ihrer Realität aus – häufig jedoch nicht zum Vorteil der Betroffenen.

Haben Sie in der Kindheit gehört: „Das Leben ist hart!“ und diese Meinung als wahr übernommen, werden Sie als Erwachsener eine Realität erleben, die das Leben hart erscheinen lässt!



Foto by Martin Hadinger

Sie kennen vielleicht Aussagen wie „Geld verdirbt den Charakter“, „Eigenlob stinkt“ und „man kann im Leben nicht alles haben“.

Selbst wenn diese Aussagen widersinnig sein sollten, wirken sie sich in unserer Realität aus. Und zwar dann, wenn wir sie als wahr (=spürbare Überzeugung/Muster) übernommen haben.

Wer als Kind oftmals gehört hat, dass er dumm ist, unfähig oder ungeschickt, sollte sich nicht wundern, wenn er/sie als Erwachsener immer wieder mit Problemen und Schwierigkeiten zu kämpfen hat.

Auch die Gründe, die Ursachen für mangelndes Selbstbewusstsein sind so schnell erklärt.

Natürlich gibt es auch Menschen, die von Kindheit an von ihrem Umfeld gefördert, gelobt und positiv motiviert wurden. Aber dies betrifft eine absolute Minderheit – und ist keinstenfalls der Normalfall.

Hat jemand in der Kindheit das Muster: „Ich bin unfähig!“ oder gar „ich bin ein Versager!“ entwickelt, zieht er/sie dann als Erwachsener immer wieder automatisch Ereignisse an, bei denen er/sie dann die Empfindung des Scheiterns bzw. Versagens tatsächlich spürt.



Bildquelle: schemmi / pixelio.de

Aufgrund des Schmerzes, die bei diesem Scheitern jedes Mal empfunden wird, wird das Muster des Versagens, das Muster der Unfähigkeit immer stärker.

Versagensängste, Hilflosigkeit und zu wenig Selbstvertrauen sind die Folge. Eine Negativspirale nach unten beginnt.

Eine Spirale, die sich jedoch mit Hilfe des mem-systems durchbrechen lässt.

Wenn wir diese negativen Muster erkennen (was mit entsprechendem Training gar nicht so schwierig ist) und in weiterer Folge auflösen bzw. durch neue, positive Muster ersetzen, beginnt unser Leben sich plötzlich zu wandeln.

Es hat also keinen Sinn, im Außen gegen Probleme anzukämpfen.

Nicht die schlechte Wirtschaftslage ist schuld, wenn wir Probleme haben, nicht der böse Nachbar, der Firmenchef, die Kollegen oder der Partner:

Wir selbst sind Ursache und Wirkung! Aufgrund unserer inneren, spürbaren Überzeugungen, aufgrund unserer Muster also.

Was aber im Negativen gilt, gilt auch im Positiven. Je mehr Sie Ihre negativen Muster durch positive ersetzen, umso mehr wird sich Ihr Leben zum Positiven hin verändern.

Jetzt stellt sich nur noch die alles entscheidende Frage: „Wie funktioniert das?“

Eine Frage, die Therapeuten seit hunderten, wenn nicht gar seit tausenden Jahren beschäftigt.

Dabei ist die Lösung gar nicht so schwer, es bedarf lediglich eines kontinuierlichen Wahrnehmungs- und Bewusstmachungstrainings.

Beschäftigen wir uns zuerst damit, wie wir negative Muster auflösen = unsere inneren Saboteure beseitigen können.

Um Ihnen schmerzhaft Irrtümer und Misserfolge soweit als möglich zu ersparen, zuerst, was sie nicht machen sollten:

Erstens: Lehnen Sie negative Muster, aber auch negative Situationen nicht ab: Sie selbst haben diese geschaffen, und niemand sonst!

Denn alles, was Sie ablehnen, begegnet Ihnen immer wieder. Auch das ziehen Sie nämlich energetisch (wie ein Magnet) an.

Zweitens: Kämpfen Sie nicht gegen negative Muster oder negative Verhaltensweisen an (und seien sie noch so zwanghaft).

Und zwar deshalb nicht, da alles, wogegen Sie ankämpfen, sich dadurch nur noch mehr verstärkt.

Drittens: Verurteilen Sie nichts und niemanden (vor allem sich selbst nicht). Denn alles, was Sie verurteilen, wird zu Ihrem Schicksal!

Zusammengefasst lässt sich folgendes sagen:

Alles, was Sie ablehnen, begegnet Ihnen immer wieder! Alles, was Sie bekämpfen, verstärken Sie! Und alles, was Sie verurteilen, wird zu Ihrem Schicksal!

Machen Sie sich deshalb bei aller Negativität, die Ihnen möglicherweise noch begegnen mag, bewusst: Sie selbst sind aufgrund Ihrer Muster = aufgrund Ihrer (bewussten oder unbewussten) spürbaren Überzeugungen dafür verantwortlich.

Akzeptieren Sie deshalb die Dinge, wie Sie sind. Das heißt nicht, sich damit abzufinden, im Gegenteil:

Denn erst dann, wenn man sich spürbar eingesteht (das rein kopfmäßig/verstandesmäßige Eingestehen bringt dabei wenig bis gar nichts), dass man Probleme hat, lässt sich auch die Lösung finden!

Erst wenn man sich eingesteht, dass man krank ist, kann man wirklich gesund werden.

Wenn Sie sich die unangenehmen Wahrheiten des Lebens spürbar eingestehen, ist der nächste Schritt, das spürbare Akzeptieren, ein Kinderspiel. Allerdings wirklich nur dann!

Diese Vorgehensweise löst zwar die negativen Muster noch nicht auf, aber sie werden durch diese Vorgehensweise deutlich schwächer.

Doch kommen wir nun zur Lösung des „gordischen Knotens“, also zur Auflösung der inneren Saboteure.

Waren zur Schwächung der negativen Muster bloß zwei Schritte notwendig (1. Sich spürbar einzugestehen, dass man für alle Probleme selbst verantwortlich ist und 2. diese dann auch spürbar zu akzeptieren), erfolgt die Auflösung negativer Muster normalerweise in drei Schritten.

Schritt 1: Negative Muster erkennen

Dieser Schritt ist für die meisten Leute der schwierigste, nämlich die negativen Muster, die inneren Saboteure, auch zu erkennen.

Dazu ist eine gute Wahrnehmung, die man ja auch trainieren kann, unumgänglich.

Beobachten Sie die Aussagen anderer Menschen und es wird Ihnen sehr rasch auffallen, wie oft diese blockierende, hinderliche Negativaussagen tätigen.

Diese Negativaussagen sind letztlich nichts anderes als die spürbaren Überzeugungen dieser Leute = ihre Muster also.

Nachdem Ihnen dies sicher bei anderen recht bald und leicht auffällt, verlagern Sie das Wahrnehmungstraining nach innen.

Gut wäre, die Wahrnehmung anderer intensiv 40 Tage lang zu trainieren, dann sind Sie sensibilisiert darauf.

Nach diesen 40 Tagen sollten Sie nun beginnen, sich selbst intensiv zu beobachten: Beim Denken und vor allem beim Sprechen.

Jedes Gespräch ist in Wahrheit eine Offenbarung innerer, spürbarer Überzeugungen, eine Offenbarung der eigenen Muster.



Sagen Sie in einem Gespräch mit einem Bekannten beispielsweise: „Man kann im Leben nicht alles haben!“ und es fällt Ihnen auf, was Sie da soeben von sich gegeben haben, haben Sie schon ein negatives Muster in Ihnen erkannt.

Nun folgt der 2. Schritt: In Frage stellen

Da Muster nichts anderes als spürbare Überzeugungen sind, stellen Sie diese Muster, diese Aussagen einfach in Frage!

Nutzen Sie vorhandenen Negativ-Energien, also vorhandene Negativmuster, zur Auflösung der inneren Saboteure.

Beispielsweise in dem Sie Ihre Zweifel nutzen, Negativaussagen anzuzweifeln.

Bei unserem Beispielmuster: „Man kann im Leben nicht alles haben!“ könnten Sie nun diesem inneren Saboteur, diesem Negativmuster (der seinen Sitz im Verstand hat) einfach fragen: „Warum nicht?“

Schritt 3: Spüren, dass dies nicht stimmt

Kommt keine Antwort, machen Sie sich einfach spürbar bewusst: „Das stimmt nicht, dass ich nicht alles haben kann!“

Kommt vom Verstand bzw. „ihren“ inneren Saboteuren irgendeine fadenscheinige Erklärung (z. B. „das

ist halt so“, „man muss sich einfach mit gewissen Gegebenheiten abfinden“, etc ..), stellen Sie dies in Frage: „Wer sagt, dass das stimmt!“

Beginnen Sie bei Negativaussagen mit ihren inneren Saboteuren bzw. mit ihrem Verstand zu diskutieren, stellen Sie diese Aussagen, diese Negativmuster in Frage.

Solcherart wird es nicht lange dauern, bis diese gewaltig ins Wanken kommen und sich letztlich sehr rasch von selbst auflösen.

Es gibt aber noch eine Möglichkeit, einen Abschneider sozusagen. Einen Abschneider, mit dem Sie negative Muster sofort auflösen können, sofort!!!

Auch dabei ist natürlich eine gute Eigenwahrnehmung sehr hilfreich.

Doch jetzt zu diesem „Abschneider“: Viele Muster sind sog. „Generalisierungsmuster“ des Verstandes (siehe auch Artikel „Die Fallen des Verstandes“).

„Ich habe immer Pech!“, „Nie gelingt mir etwas!“, „Ich zahle immer nur drauf!“, „Ich kann überhaupt nichts!“, Immer mache ich alles falsch!“, etc ...

Und genau hier schlagen wir nun die inneren Saboteure bzw. den Verstand mit ihren/seinen eigenen Waffen: Mit der Logik nämlich!

Es ist nämlich gar nicht möglich, immer Pech zu haben. Würde das nämlich stimmen, könnten Sie weder außer Haus gehen, noch sonst etwas tun.

Denn wenn Sie wirklich immer Pech hätten, würde Ihnen ständig etwas zustoßen. Und damit wären Sie mit Abstand der größte Unglücksrabe der Geschichte – und dies sind Sie mit Gewissheit nicht!

Sie können auch nicht immer etwas falsch machen, und schon gar nicht alles!

Auch diese Aussage, diese spürbare Überzeugung ist bei näherer Betrachtung unhaltbar (und dadurch löst sich dann auch das entsprechende Muster sofort auf).

Würde es nämlich stimmen, dass Sie immer alles falsch machen, könnten Sie sich nicht einmal selbst die Zähne putzen, nicht die Schuhe anziehen, absolut nichts könnten Sie - wenn Sie wirklich alles falsch machen würden!

Somit ist auch das Muster „Ich kann überhaupt nichts“ unhaltbar geworden, es stimmt nämlich nicht!

Würden Sie tatsächlich nichts können, wären Sie auch nicht in der Lage, diesen Artikel zu lesen. Denn auch Lesen ist eine Fähigkeit, die man kann oder (wenn man Analphabet ist) eben nicht kann.

Wenn also solch absurden Generalisierungen in Ihnen hochkommen, machen Sie sich einfach spürbar bewusst: Das stimmt nicht (schon allein deshalb, weil es gar nicht stimmen kann). So, das wars dann: Muster aufgelöst!

Ihr Verstand, und dieser ist der größte Saboteur von allen, könnte nun einwenden: „Na ja, ich habe ja wahrscheinlich tausende solcher Negativmuster, da brauch‘ ich ja eine Ewigkeit, bis ich die alle aufgelöst habe!“

Aber auch diese Aussage ist schlichtweg falsch! Ab einer gewissen Entwicklung (die natürlich individuell verschieden ist) beginnen sich die Negativmuster, so unglaublich dies klingen mag, von selbst aufzulösen.

Es entsteht also ein Automatismus. Warum dies so ist? Ganz einfach: Wenn Sie durch Ihre Trainings lernen, das Negative zu akzeptieren, beginnt es sich automatisch, immer mehr von selbst aufzulösen.

Der einzige Grund, war das Negative überhaupt existieren kann, ist die Ablehnung des selbigen. Und deshalb ist spürbares Akzeptieren ist Gift für die inneren Saboteure.

Lassen Sie es nicht zu, dass irgendwer (und seien Sie es selbst) Ihrem Glück im Weg steht.



Weitere Tipps finden Sie – natürlich – auch im Buch „Der Schlüssel zum Glück“, ebenso stehe ich Ihnen im Bedarfsfalls gerne für Trainings zur Verfügung.

Ob Sie von diesem Angebot jedoch Gebrauch machen, entscheiden wiederum Sie selbst (=Eigenverantwortung). Viel Spaß bei Ihren Trainings sowie der Auflösung Ihrer inneren Saboteure wünscht Ihnen der Begründer des mem-systems.

