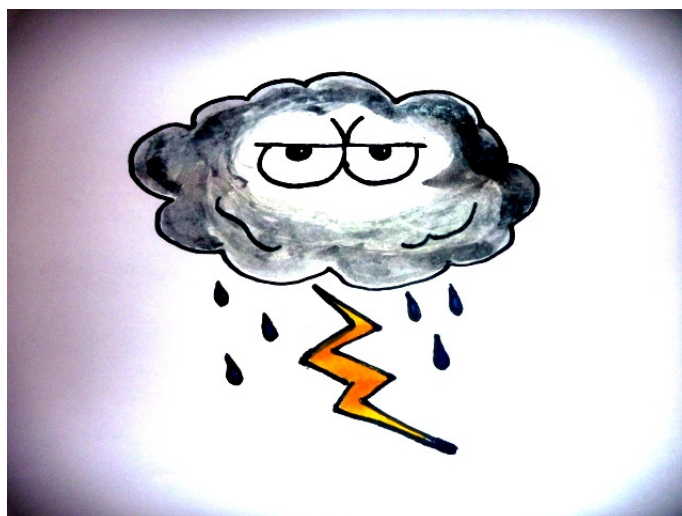


NEWSLETTER – 6



DONNERWETTER!

Energetischer Wetterbericht für den Monat Juli 2015

Wenn man nicht seine wahren Leidenschaften in seinem Herzen erkennt, projiziert man sie auf andere.

Wer sich selbst nicht kennt, der entdeckt seine unbewussten Emotionen und Bedürfnisse in den anderen und bekämpft sie dort. So entsteht Feindschaft und Hass.

"Innerer Frieden" – Coaching Dokument vom 15.06.2015

Symptome:

- *Verstand und Emotionen machen, dass wir unter Dampf stehen, anderen Dampf machen und Dampf ablassen*
- *„Rot“ sehen (Mars!)*
- *Tiefe Seelenverletzungen werden sichtbar (Chiron!)*
- *Unser Planet steht unter großem energetischem Druck – unbeständiges Wetter und höhere Gewalt können davon die Folgen sein*
- *Veränderungen und Umbrüche geschehen im Schnelltempo, wie im Innen so wie im Außen, vor allem in finanziellen Bereichen*
- *Flexibilität ist angesagt! Vor allem für die fixe Zeichen Stier, Löwe, Skorpion und Wassermann*
- *Eine größere Welle des geistigen Erwachens wird angesteuert*

Ich kann's nicht anders sagen: Der Monat Juli könnte "heiß" werden, auf vielen Ebenen, so wie beschrieben in den Symptomen.

Gehen wir diesen Newsletter darum etwas "kühl", aber trotzdem mit einer warmen, menschlichen Note an!

Diese Energien fallen auch mir nicht leicht. Wer sagt denn, dass ein Coach oder Therapeut ein Übermensch ist? Die besten Therapeuten wissen, dass auch sie ein verletzlicher Mensch sind mit Gefühlen und Emotionen.

Übrigens ist dies die dritte Version dieses Newsletters den ich versuche zu schreiben. Da ich mit einem fixen Zeichen geboren bin, mit einem fixen Aszendenten war dies eine tolle Übung flexibler zu werden ☺!

Vor ein paar Jahren hätte mich das noch grantig gemacht. Ich habe gelernt, dass wenn etwas (noch) nicht stimmig ist mit meiner Seele, es nicht mehr direkt hinzuschmeißen, zu verbrennen oder darauf herum zu trampeln. Also habe ich versucht geduldiger zu sein, bis meine Seele mir ein vielumfassendes, wichtiges Thema zeigte innerhalb dieser vielen Einflüsse.

Auch ich musste lernen sanfter mit mir selbst um zu gehen – und mache dies noch täglich. Seit ich sanfter mit mir selber werde, kann ich leichter loslassen, bin ich mehr flexibel, ich bestrafe mich weniger selbst, habe ich weniger Scham und Schuldgefühle - oder wenigstens erwische ich mich dabei in einem früheren Stadium.

Oft muten wir uns selbst, vor allem in Zeiten wie diese viel zu viel zu. Wir machen uns dadurch Druck, wir stellen zu hohe Ansprüche an uns selbst. Oh, oh dieser Drang nach Perfektionismus, nur damit ein anderer uns nicht „erwischt“ und uns einen „auswischt“! Wir tun alles dafür, um wenigstens nach außen gut auszusehen, sogar wenn es innerlich in uns brutzelt.

Daher habe ich dieses Mal versucht, zu diesem Newsletter etwas zu zeichnen, ohne den Zwang des Perfektionismus. Mein inneres Kind hat sich sehr darüber gefreut! Und heute Abend werde ich mir „Ronja Räubertochter“ ansehen, auch für mein inneres Kind! Es wird wichtig für uns alle werden in der nächsten Zeit diese kindliche Unschuld in uns wiederzufinden....

Wenn wir uns zu viel Druck machen um eine Fassade des Perfektionismus aufrecht zu erhalten ohne ein gutes Druckventil der Selbstvergebung, entsteht ein ganzer Kreislauf von aber-komischen Sachen die passieren können. Nicht komisch ha-ha, aber komisch „verdreht“.

Alles kehrt im Moment zurück zur Quelle des Ursprungs. Auf der einen Seite heißt dies, dass wir zu der Person werden die wir gemeint sind zu sein; Wachstum pur. Auf der anderen Seite heißt dies auch, dass all das, was wir von anderen übernommen haben was nicht unseres ist, in uns erlöst wird. Und dieses „sich erlösen“ kann am Anfang heftige Reaktionen in uns auslösen.

Sei dir sicher, dass innere Themen sich nur heilen können, wenn sie sich aus dem innen heraus in der Öffentlichkeit zeigen! „Schwächen“ zeigen bedeutet offen sein für Veränderung. Schwächen machen uns authentischer. Authentizität hilft uns in unsere wahre Größe zu kommen.

Heilung der Polaritäten

Wir leben in einer Zeit der Heilung von Polaritäten. Einer Heilung des männlichen und weiblichen Prinzips und der Art wie diese sich in unserem Inneren und in unseren Beziehungen zu anderen begegnen. Jahrtausende an Wunden in diesem Bereich warten nun darauf, geheilt zu werden und Raum für etwas Neues zu machen.

Wir sind mit Selbstablehnung und Selbstkritik groß gezogen worden. „Wie kann man nur so blöd sein?“ „Mit dir hat man nur Ärger.“ „Das geschieht dir recht.“ „Was hast du dir dabei nur gedacht?“ „Wie kannst du uns nur so weh tun?“

Je öfter wir solche Worte hörten, umso mehr hatten wir den Eindruck etwas müsse mit uns nicht stimmen. Und so denken wir uns: „Wenn ich in Ordnung wäre, dann würden mir solche Dinge nicht passieren, man würde nicht so mit mir reden, oder mich so behandeln.“

Dieses Gefühl, nicht in Ordnung zu sein ist so tief in uns verwurzelt und ist so zu einem Teil unserer Persönlichkeit geworden, dass wir es als richtig erachten. Unsere eigene Selbstverachtung scheint daher gerechtfertigt. Wir lernen die Selbstbestrafung und Selbstverurteilung als ein wichtiges Hilfsmittel anzusehen, und sie wird oft zu unserem Schutzmechanismus.

Viele der Ursachen davon werden in Therapien dem Vater, der Mutter und den Großeltern zugeschrieben. Zwar finde ich, dass dies ein wichtiger Eingang ist um Themen überhaupt erkennen zu können, aber letztendlich sind auch unsere Eltern und Großeltern, genau wie wir, großgezogen worden im Zeitalter der Schuld, Scham und Buße und wussten es daher auch nicht besser.

Projektionen

Die Fachsprache benutzt in diesem Zusammenhang den Begriff „Projektion“ und meint damit, dass wir wichtige persönliche Themen mitunter eher anderen als uns selbst zuschreiben.

Wir alle haben Persönlichkeitsanteile (Eigenschaften, Denk- und Erlebnisweisen), die uns unbewusst sind. Meist handelt es sich um Besonderheiten, die mit früheren Lebensabschnitten zusammenhängen, die wir verdrängt oder nie richtig wahrgenommen haben und die wir uns heute ungern eingestehen.

Projektionen sind eine Art Schutzmechanismus unseres Egos, es ist ein Fluchtverhalten bei dem wir vor uns selbst flüchten. Es ist meist einfacher

zu erkennen, wann andere projizieren, aber zu Beginn fast unmöglich, die eigenen Projektionen zu durchschauen. Denn von innen sieht die Illusion dummerweise aus wie die Wahrheit.

Wir haben durch dieses Zeitalter der Schuld, Scham und Buße nicht gelernt zu unseren wirklichen Gefühlen, Leidenschaften und Bedürfnissen zu stehen. Und wenn wir es trotzdem versuchten, machten wir es oft so extrem andersrum, dass es nur aus einem Polaritätsverhalten kommen kann. "Ich möchte nicht so sein wie meine Mutter!"

Projektionen blicken wir oft dann ins Auge, wenn wir uns über andere Menschen aufregen oder übertrieben auf diese reagieren. Alles was wir bei anderen wahrnehmen, hat aber in erster Linie etwas mit uns selbst zu tun. Sonst würden wir uns ja nicht darüber aufregen und es würde uns „kalt“ lassen?

Um Projektionen zu hinterfragen heißt die eigenen Filter gründlich in Frage zu stellen. Jeder Filter den man in sich selbst entdeckt und dadurch auflöst, führt immer mehr zu der eigentlichen Wahrheit. Ein Schritt, der eine außerordentliche Bewusstheit erfordert. Und Mut.

Neale Donald Walsch (Gespräche mit Gott):

*„Dein Heilsein ist nicht abhängig von
der Aktion des anderen, sondern
von deiner Reaktion auf seine Aktion.“*

Die Eigenverantwortung

Wer sich den Projektionsmechanismus nicht klarmacht, kann sich hemmungslos über andere aufregen. Über die ganzen Idioten da draußen, die Menschen, die immer egoistischer oder unzuverlässiger werden, über die bösen Banker oder über die korrupten Politiker. Oder man kann lästern und über andere herziehen, dass es nur so kracht.

Das ändert sich, sobald man versteht, dass wir alle projizieren. Dann wird vieles zwar komplizierter, weil man nicht mehr so gedankenlos über andere urteilen kann, weil man sich ja immer fragen muss: „Ist das jetzt gerade meine Projektion?“ Das heißt, man kann es sich nicht mehr so einfach machen wie vorher. Die vielleicht vorher schwarz-weiße Welt bekommt dann ein paar mehr Graustufen.

Und dann wird man als Mensch ein Stück reifer, differenzierter und erwachsener. Und indem man sich immer öfter fragt: „Was hat das eigentlich mit mir zu tun?“, gewinnt man ein großes Stück Einfluss auf die eigenen Gefühle und dadurch auch Handlungsfähigkeit zurück. Denn was direkt etwas mit mir und meiner Gedanken- und Gefühlswelt zu tun hat, kann ich einfacher beeinflussen und ändern als zum Beispiel das Verhalten anderer Menschen.

Ich kann dadurch meine eigene innere Welt ändern, die zum Leuchtturm wird für andere um mich herum, statt dass ich versuche, die ganze Welt zu ändern und dabei die kostbaren Energien für mein Wachstum aufbrauche – letztendlich hat dann niemand mehr etwas davon!

Was zählt, ist was man nicht macht!



„Na, mit dem falschen Bein aufgestanden heute Morgen?“

Gedankengang:

Aua, das tut weh! Warum tut er das?

Was habe ich denn jetzt schon wieder verbochen?

Er erinnert mich an meinen Vater und ich fühle mich wie ein kleines Kind.

Er ist aber nicht mein Vater und ich bin auch kein kleines Kind mehr.

Also hat es nichts mit mir zu tun!

Dann ist er heute wohl mit dem falschen Bein aufgestanden...

Glaubenssatz der Selbstvergebung

*Wenn ich bereit bin, mich von meinen alten Mustern zu trennen,
kommen diese in mir hoch als ein Problemthema.*

*Ich lerne, meine Themen als Boten zu erkennen aus einem tiefen Ort in
mir selbst, die sich danach sehnen geliebt und erkannt zu werden.*

*Ich bitte das Universum mir zu helfen, mich aus der Angst zu entlassen,
und ich erlaube mir, mich in ein neues Verständnis hinein zu bewegen.*

*Ich lerne, liebevoller umzugehen mit meinen negativen Gewohnheiten und
Überzeugungen. Ich pflegte zu sagen: "Oh, dass darf ich nicht denken
oder fühlen! Das muss ich loswerden!"*

Jetzt weiß ich, dass ich diese Gewohnheiten in mir selbst lieben und vergeben darf. Ich finde jetzt mehr positive Möglichkeiten, meine Bedürfnisse zu erfüllen.

Daher lasse ich ab von dem Bedürfnis, perfekt zu sein.

