

Verändern oder nicht verändern?

Stelle Dir für den ersten (linken) Schritt in dieser Übung um Dich herum eine Kugel vor, die nichts durchlässt. Erlaube Dir die Situation, die für Dich schmerzlich ist (berufliche Unzufriedenheit, private Situation, gesundheitliche Herausforderung, Sorgen um Andere, Langeweile etc.) und stelle Dir "den schlimmsten Fall" vor: Wovor Sorge ich mich? Was könnte im schlimmsten Fall passieren? Schreibe Dir in die linken Kreise die vorgestellten Szenarien mit Bleistift auf ("Ich werde obdachlos. Sterbe einsam. Keine Freunde.")

Der zweite Schritt ist nur ein Gedanklicher: Wenn ich nichts ändere, wie wird mein Leben in zehn, zwanzig Jahren sein? Wenn Du fertig bist, radiere die mit Bleistift geschriebenen Szenarien weg und löse in Deiner Vorstellung die Kugel um Dich herum wieder auf. Die Kugel ist deswegen aufgebaut worden, damit wir keine Energie dieses Szenarios nach draußen geben. Das ist eine reine mentale Angelegenheit ohne Konsequenzen.

Jetzt erlaube Dir vorzustellen, dass Du alle Möglichkeiten der Welt hast. Genug Geld. Genug Vertrauen. Genug Freunde. Genug Glück. Stelle Dir alle Deine Möglichkeiten in Deiner jetzigen Situation vor. Und zwar ALLE! Angenommen Du haderst mit dem Zustand Deiner Ehe. Da gehört auch die Trennung mit dazu. Auch hier geht es um Wachheit. Was kann ich tun? Was ist möglich? Wo kann ich mich informieren? Welche Experten gibt es, die ich um deren Erfahrung fragen kann? Und bin ich bereit die notwendigen Schritte zu gehen? **WACHSEIN:** Erspüre die Gefühle, die da in Dir hochkommen, wenn Du Deine Möglichkeiten durchspielst...

Wohin gehe ich, wenn ich nichts verändere?

Was sind meine Möglichkeiten?