

Die Transition von Beobachten in Übersetzung

Lass mich deinen Rucksack auffüllen - mit den wichtigsten Utensilien für diesen transformativen Wegabschnitt.

Die Transition von Beobachten in Übersetzung

1. TRUST!

2. NEUGIERDE!

3. WERTSCHÄTZUNG FÜR PUZZLETEILE (die noch keinen Sinn machen)

4. EINEN TANZ zwischen Festhalten und Loslassen

1. TRUST!

Vertrau dem Prozess, der Reise und vor allem dir und deiner unfassbar kraftvollen Sammlung an Wahrnehmungen in deinen beiden Schalen voller Diamanten. It's all going to work out. It's all going to make sense.

Wir sind so darauf trainiert, von Anfang an ein klares Bild vom Ziel zu haben, dass wir unserer Muse gar keinen Raum lassen, sich zu entfalten.

Oder dass wir uns selbst keinen Raum lassen, wirklich hinzuhören - denn Hand aufs Herz: Wie gut hörst du in einem Gespräch zu, wenn du meinst schon zu wissen, was dein gegenüber dir sagen will?

Die Übung:

Vielleicht gehörst du zu den Menschen, die kein ureigenes Gefühl von Vertrauen in diesem Leben mitbekommen haben (High Five!). Dann lade ich dich zu einer kleinen emotionalen Hexenküche ein. Nimm dir was zu schreiben - oder (noch viel effizienter) schließe deine Augen und kreiere dieses "Gefühlsgericht" direkt im Innern, wo es hingehört.

Schritt 1: Frage dich, aus welchen Gefühlen für dich Vertrauen besteht - was ist Bestandteil dessen?

Das kann aus der Theorie kommen. Oder aus Erfahrungen. Vielleicht nutzt du eine Erinnerung, wo du dieses Gefühl hattest.

Bsp.: Für mich ist es ein Gefühl von "sich zurücklehnen/loslassen" + "das Herz/sich selbst öffnen" + "Geborgenheit/sicher sein"

Schritt 2: Lass dieses Gefühl hochkommen.

Oder einzelne Bestandteile und dann fügst du die anderen bewusst hinzu.

Schritt 3: Frage dich, was für oder ob ein Gefühl noch fehlt, um sich nach Vertrauen anzufühlen.

Schritt 4: Lass sich das Gefühl dazugesellen. Mach es wieder deutlich spürbar.

Wiederhole Schritt 3 und 4 bis es rund ist.

Fertig, dein Rezept für dieses Gefühl steht - und vor allem kannst du es jederzeit bewusst entstehen lassen. Füge einfach innerlich nacheinander die einzelnen Bestandteile in deinem Körper hinzu.

Beispiel: Für mich besteht Vertrauen aus einem Gefühl von

- *Sich-Zurücklehnen (ich bin nicht aktiv, sondern passiv entspannt),*
- *optimistischer Empfänglichkeit (öffnet auch das Herz und vor allem ist das wieder das passive, dass mich nicht losrennen lässt, sondern halt .. empfängt)*
- *und einem Gefühl von Geborgenheit ("Es ist alles gut, ich halte dich. Du bist sicher").*

Das ist emotionale Alchemie.
Unfassbare Macht.

2. NEUGIERDE!

Not knowing is hard.

Weil wir ungeduldige Menschen sind.

ABER - es wird sehr viel leichter, wenn wir dem NICHT-Wissen mit Neugierde begegnen.

Das ist die ultimative Formel, um wieder präsent zu sein.

Um aus möglicher (innerer) Kritik herauszukommen.

Aus der Vorstellung, dass es gewisse Timelines braucht, um gewisse Dinge abzuholen.

Die Übung:

Ask yourself (in schriftlicher Form oder in Gedanken):

- Was an dieser Reise macht mich neugierig?
- Was oder wer kreiert mir Druck? Ist das MEIN Druck? Welche Stimmen sprechen da in mir?
- Wie würde mein inneres und freies Kind diese Reise begehen?

3. WERTSCHÄTZUNG FÜR PUZZLETEILE (die noch keinen Sinn machen)

Inspiration ist ein Spirit in sich. Und genauso würde ich ihn auch sehen.

Ehre sie.

Wertschätze sie.

Wenn Impulse kommen, dann halte sie fest.

Auch - und vor allem - wenn sie noch keinen Sinn machen.

Meine Erfahrung ist ganz klar: Je mehr wir die Inspiration ehren, desto mehr wird sie sich zeigen.

Und irgendwann werden die Einzelteile ineinander klicken und ein großes Ganzes ergeben.

Die Übung:

Danke sagen.

Dich bewusst feiern.

Simpel.

4. EINEN TANZ zwischen Festhalten und Loslassen

Wenn der Nebel gerade akut wird, dann geht es darum LOSZULASSEN. Geh spazieren, mache dir was zu essen, befasse dich mit einer anderen Aufgabe. Aber lass es liegen.

Ich habe dir hierzu eine Meditation aufgenommen, wie du dich akut in Stabilität tunen kannst.

Jederzeit at your disposal.

Währenddessen: Es können Impulse oder Ideen durchkommen. EHRE sie! Halte sie fest! Das ist eine ausdrückliche Anweisung! (und wenn keine durchkommen, dann ist das auch völlig ok - sie werden kommen. Let go!)

Und dann: Komm immer wieder zurück. Vielleicht abends vor dem Schlafen einmal. VII morgens, bevor du mit der Arbeit beginnst. Schau dir deine Notizen an. Betrachte das, was darin liegt.

Und mit diesem Tanz kannst du weitergehen: Schritt für Schritt (und möglicherweise mit dem nächsten Kapitel).

5. MUT & UNSMALLABILITY

I want you to show up BOLD.

Und das steht nicht für *laut*. Das steht nicht für *Confidence-through-the-roof*. Das steht nicht für *hart und I-Don't-give-a-fuck*.

Das steht einfach für NICHTS, was sich nicht 100% nach DIR anfühlt.

Dich zu zeigen braucht aber definitiv Mut.

Denn es macht verletzlich.

Es braucht das tiefe Vertrauen, dass das, wo wir unser ganzes Herz reinstecken (und mit dem wir uns zeigen) von den richtigen Menschen gebraucht wird.

Und auch Mut muss nicht hart sein. Es kann sich dadurch zeigen, dass du dich immer wieder liebevoll in einen Zustand von Vertrauen und Stabilität zurückführst, wenn sich etwas edgy anfühlt - und dann wieder 2 Schritte weiter gehst.

Ich möchte weg gehen davon, über jegliche Grenzen deiner Komfortzone hinauszupreschen und dadurch vielleicht wertvolle Stimmen innerer Anteile zu ignorieren. Ich möchte, dass du alles in dir mitnimmst. UND ich möchte, dass du auch beim Übersetzen deiner Energie mutig und GROß denkst. Jenseits der sicheren Box von dem, was andere machen. Unvergleichbar wirst.

Übung:

Mache diese Übung gern schriftlich. Es könnte sein, dass dir Elemente aus "the Edge & the Bridge" helfen können/sich wiederholen.

Schreib auf: Warum gehst du mit deiner Medizin los?

Und dann frag dich erneut: Warum ist dir das so wichtig?

Und dann nochmal: Und warum ist dir das wiederum so unfassbar wichtig?

Und dann noch einmal und noch einmal... bis du keine Antwort mehr hast.

Und das, meine Liebe, ist dein Warum.

Und es ist größer als viele Hindernisse, die uns begegnen.