

Lebst du oder wirst du gelebt?

*Du bist der
Regisseur
deines
Lebens*



Dr. Ulla Sebastian

Copyright

Alle Rechte vorbehalten

Copyright 2014 © Ulla Sebastian

Dieses Buch ist ausschließlich zu deinem persönlichen Gebrauch bestimmt. Die Weiterverbreitung in jeglicher Form ist untersagt. Ohne ausdrückliche Genehmigung der Autorin darfst du Teile des Inhalts weder weiter verkaufen noch drucken außer kurzen Zitaten in einer Besprechung des Buches.

Haftungsausschluss

Diese Veröffentlichung ist nach bestem Wissen der Autorin entworfen. Bei Benutzung der Ideen dieses Buches wird keine Garantie für speziellen finanziellen oder psychologischen Erfolg übernommen. Deine Ergebnisse hängen von deinen Verhältnissen, Bemühungen, Fähigkeiten und deiner Anwendung ab.

Inhaltsverzeichnis

Copyright	2
Danksagung	3
Inhaltsverzeichnis	4
Einleitung	8
Wie gehst du am besten vor?	13
Nimm dich so an, wie du bist	14
Von der Opferhaltung zur Selbstbestimmung	15
Mir passiert immer wieder, dass... ..	15
Opfersein und Opferhaltung.....	17
Als Opfer bist du nicht allein.....	18
Die Verwicklung in das Leiden	19
Du bist es mir schuldig ... und ich bin das arme Schwein.....	21
Leid ist Teil des Lebens, die Leidenshaltung ist deine Wahl	23
Du bist der Schöpfer deines Lebens, so oder so	24
Muss es harte Arbeit sein?.....	26
Finde die eigene Mitte	28
Schau einfach mal ehrlich hin	28
Sei so groß wie du bist	29
Der kleine Mann im Ohr	31
Du sollst, du musst... ..	31
Das Geschwätz der anderen.....	33
Schwachstellen sind kein Schicksal.....	33
Freunde dich mit dem kleinen Mann im Ohr an.....	35
Lerne aus dem Wettstreit der Frösche.....	37
Nimm den Dirigentenstab in die Hand	39
Lerne, das innere Orchester zu dirigieren	40
Stärke den Dirigenten.....	41
Diszipliniere dich selbst	42
Die Tyrannei der Gefühle überwinden.....	44
Überwinde den Zweifel.....	46
Wenn du dein Leben in den Griff bekommst	47

Willst du perfekt oder Mensch sein?	49
Machst du Fehler oder neue Erfahrungen?	49
Willst du grandios oder Mensch sein?	51
Willst du Leistung oder Liebe?	51
Liebe dich.....	53
Grundlegendes	55
Du schaffst dir deine Wirklichkeit	56
Die einzig wahre Sicht der Welt ist deine!?!.....	56
Alltagswelt.....	57
Die kleinen Schubladen des Lebens.....	58
Gewinnen oder verlieren?	60
Jeder kann gewinnen	61
Verändere deinen Blickwinkel vom Mangel zur Fülle	62
Übe dich in Dankbarkeit für die Fülle in deinem Leben.....	63
Finde deine Lebensaufgabe und folge deinem Glück	67
Menschen sind Sinnsucher	67
Erweitere deinen Blickwinkel und deine Vision	68
Gestalte dein Leben	70
Erkenne deine Werte und Bedürfnisse	71
Stehe zu dem, was du willst.....	73
Welche Wirklichkeit möchtest du erschaffen?.....	74
Erkenne das Gesetz der Manifestation.....	76
Definiere deine Ziele	78
Hindernisse auf dem Weg.....	79
Öffne dich neuen Wegen.....	80
Unerledigte Geschäfte abschließen.....	82
Deine beste Lernzone	83
Dein Potenzial entfalten	84
Reifeprüfungen.....	85
Wie auf einer Wendeltreppe.....	85
Pubertät und Adoleszenz	87
Die Zwanziger Jahre	88
Die Krise um die Dreißig	90
Die Krise in der Lebensmitte	92
Alter und Tod	94
Stelle die Weichen in jedem Lebensabschnitt neu	95

Perspektiven des Lebens	97
Wie gehst du auf das Leben zu?	98
Vier Herangehensweisen an das Leben	98
Erkenne deine Herangehensweise.....	99
Nutze das Wissen deines Körpers	102
Dein Körper, der geheime Informant.....	102
So nutzt du dein Bauchhirn, den Instinkt.....	103
Im Griff des Leidenkörpers	105
Wie der Leidenkörper sich und dich aufrecht hält.....	106
Auch Organe können Teil des Leidenkörpers sein.....	109
Ist dein Flussbett löcherig oder starr?.....	117
So baust du ein stabiles Flussbett.....	119
Reguliere deinen Atem.....	122
Nutze Farben und Töne	123
Stärke deinen Selbstwert.....	124
Überprüfe und verändere deine Grundüberzeugungen	126
Überwinde deinen inneren Schweinehund	134
Wann eignet sich dieser Zugang für dich?	135
Erkenne und stärke dein intuitives Bewusstsein	137
Chakren, was ist das?.....	137
Die Hypophyse und das sechste Chakra	138
Das intuitive Bewusstsein und der Kosmos	139
Das Stimmengewirr in deinem Hirnradio.....	140
Das innere Wissen.....	142
Die Reise zum inneren Wissen	143
Die Entfaltung des Selbst.....	147
Die Schulung des inneren Beobachters oder Zeugen.....	148
Leben aus der inneren Verbundenheit.....	150
Gib dem Leben einen Sinn	150
Sei dankbar für das, was du bist und hast.....	152
Nimm das Leben so wie es ist	155
Geben ist seliger als nehmen	157
Gönne dir, zu lachen.....	158
Sei dir deiner Privilegien bewusst	160
Erkenne deine Stärken und Fähigkeiten und setze sie zum Nutzen aller ein	161

Vertrau auf dich, und die Welt vertraut dir	164
Wenn das Leben es gut mit dir meint.....	165
Urvertrauen	165
Dir vertrauen.....	166
Wenn Vertrauen nicht gelingt.....	168
Die Entwicklung von mangelndem Vertrauen	168
Die Angst zu vertrauen, ist heute in deinem Kopf	169
Vertrauen aufbauen und stärken	172
Trotz alledem: die Entscheidung zu vertrauen.....	172
Verabschiede dich von Traumwelten. Stelle dich dem, was ist.....	173
Vertrauen und Verantwortung.....	174
Vertraue deinem inneren Wissen.....	175
Vertraue deinem Körper	176
Wähle gute Freunde	177
Stärke dein Selbstvertrauen	178
Ausklang	180
Und was nun?	181
Auf dem Weg voranschreiten	181
Bücher.....	182
Fernkurse fürs Leben.....	182
Tagesseminare und Fortbildungen.....	185
Einzelberatung	186
Mein Lebensweg.....	186
Ausgewählte Literatur	188

Willst du perfekt oder Mensch sein?

*Bereue nicht deine Taten,
akzeptiere die Konsequenzen!*

Machst du Fehler oder neue Erfahrungen?

In meiner Praxis begegnen mir immer wieder Menschen, die meinen, dass sie perfekt sein müssen, um geliebt und wertgeschätzt zu werden.

Aus diesem Bedürfnis heraus können sie Fehlschläge und Versagen nur schwer akzeptieren. Jeder auch nur scheinbare Fehler kratzt am eigenen Selbstwert und kann bis zu Depressionen führen.

Perfekt zu sein heißt, dass die Latte der Anforderungen so hoch liegt, dass sie nicht erfüllbar ist. Das bedeutet, dass das Scheitern vorprogrammiert ist.

Perfekt sein zu müssen ist daher eine klassische depressive Strategie, denn statt mit Erfolg und Wohlbefinden bist du mit einem ständigen Gefühl des Scheiterns und der Selbstwahrnehmung „Ich bin nicht gut genug“ konfrontiert

Der Weg heraus ist die Frage: Möchtest du perfekt oder Mensch sein?

Mensch sein bedeutet, dass du hier auf dieser Erde bist, um Erfahrungen im Umgang mit der materiellen Wirklichkeit zu sammeln. Du bist hier, um zu lernen. Lernen kannst du aber nur aus Erfahrung und das heißt auch aus scheinbaren Fehlern und Irrtümern.

Schon allein der Begriff »Fehler« schwächt dich. Es ist ein Unterschied, ob du einen Fehler oder eine neue Erfahrung gemacht hast.

Von Edison wird berichtet, dass er über 1000 Versuche brauchte, bis er die Glühbirne erfunden hatte. Er machte keine Fehler. Er fand in seinen vielen Versuchen heraus, wie eine Glühbirne NICHT funktioniert.

Und genau so ist es mit allen Bereichen des Lebens. Du brauchst die Freiheit heraus zu finden, wie die Dinge des Lebens nicht funktionieren, seien es Beziehungen, Arbeit, Familie etc., um letztlich für dich heraus zu finden, was dir wichtig ist und wie du dein Leben gestalten möchtest.

Wenn du dir zugestehen kannst, dass du in dieser Schule »Erde« bist, gerade weil du nicht perfekt bist, gerade weil du Lernaufgaben zu bewältigen hast, kann diese Erkenntnis sehr entlastend sein.

- *Wie ist das bei dir? Machst du Fehler oder sammelst du Erfahrungen?*
- *Verhältst du dich dir gegenüber wie der Verteidiger oder der Staatsanwalt im folgenden Ausspruch:*

Fremde Fehler beurteilst du wie Verteidiger, die eigenen wie Staatsanwälte?

Die Lösung liegt nicht in der Umkehrung dieses Satzes, also darin, fremde Fehler wie ein Staatsanwalt und die eigenen wie ein Verteidiger zu beurteilen, sondern darin, aus dieser Sichtweise insgesamt auszustiegen.

Dann ist es nicht notwendig, Fehler zu be- und verurteilen, sondern du kannst den großen Schatz an Erfahrungen für dich nutzbar machen.

Erkenne deine Stärken und Fähigkeiten und setze sie zum Nutzen aller ein

*Wenn du viel hast,
gib von deinem Wohlstand ab.
Wenn du wenig hast,
gib von deinem Herzen ab*

Es gibt vieles, was du teilen kannst.

Oder gehörst du zu denen, die sich fragen: Was kann ich schon, was andere interessieren könnte?

Jeder Mensch hat Stärken und Schwächen. Die Frage ist, ob du selber deine Stärken wahrnehmen kannst. Manchmal musst du dafür andere fragen, Freunde und Bekannte.

Dies ist besonders dann notwendig, wenn du im Leben vor allem auf das hingewiesen wurdest, was du nicht kannst. Dann mag es dir schwer fallen, deine Fähigkeiten als Stärken zu sehen, weil du viel zu weit nach oben blickst.

Ich bin immer ganz erstaunt, wie viel schon ein freundliches Lächeln bewirkt.

- *Probiere es einmal aus, einen ganzen Tag lang Menschen auf der Straße anzulächeln oder Menschen im Straßencafé mit einem freundlichen Lächeln und einem „Guten Tag“ zu begrüßen.*

Da wir dies so wenig tun, mögen manche skeptisch reagieren: Was will der oder die denn von mir? Aber nach meiner Erfahrung sind Menschen eher dankbar dafür, dass ihnen mal jemand Aufmerksamkeit schenkt und ihnen freundlich begegnet.

Genauso wie das Lächeln helfen kleine Gesten der Fürsorge, den Alltag zu verschönern: Eine Handreichung, ein

freundliches Hilfsangebot, was anderen Menschen zeigt, dass sie wahrgenommen werden.

Unterschätze also nicht die kleine und doch so wertvolle soziale Verständigung im Alltag.

Daneben hast du sicher noch viele andere Talente, die sich auf den Umgang mit der Familie oder Freunden beziehen.

Oft werden diese Talente nicht gesehen, weil sie kein Einkommen bringen oder nicht zum gesellschaftlich anerkannten Leistungsspektrum gehören. Aber es sind oft genau diese Fähigkeiten, die das Zusammenleben inspirieren und erhellen.

- *Fange mit solchen zwischenmenschlichen Fähigkeiten an, und stelle eine Liste deiner Talente zusammen, unabhängig davon, ob du daraus Einkommen beziehst oder nicht.*

Zunächst geht es einfach um die Wertschätzung dessen, was du zum Wohlbefinden anderer beitragen kannst, unabhängig von der Leistung oder vom Einkommen.

Für manche ist dies schon eine große Herausforderung, weil dies voraussetzt, gewohnte Stagnation, Resignation und mangelnde Inspiration zu überwinden.

Vielleicht musst du erst mit dir selber anfangen und deine Fähigkeiten für dein eigenes Wohlergehen einsetzen, wenn dir der Schritt zu groß scheint, auf andere Menschen zuzugehen.

Du musst vielleicht gut etablierte Glaubenssätze über Bord werfen, dein Flussbett aufbauen oder reparieren oder dir selber Bedürfnisse erfüllen, die früher nicht erfüllt wurden.

In dem Maße jedoch, wie du deine Fähigkeiten schätzt und für dich selber nutzt, kannst du dich auf neue Ziele konzentrieren und anfangen, sie mit Integrität, Humor und Zuversicht umzusetzen.

Ein wichtiger Aspekt dafür ist die richtige Zeitschiene. Ideen brauchen Zeit, um sich innerlich auszugestalten und um zu reifen. Wenn du dir zu früh zu viel vornimmst, besteht die Gefahr, dass du die Energie verlierst, die du für die Durchführung brauchst.

Wähle also deine Schritte weise, so dass jeder Schritt, egal wie klein, ein Erfolg ist.

Stärke dein Selbstvertrauen

Ich denke, mittlerweile ist deutlich geworden, dass Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen keine angeborenen Eigenschaften sind.

Sie entwickeln sich, wenn dich die Eltern als Kind schrittweise an neue Aufgaben herangeführt und dich dabei ermutigt und gelobt haben. Vertrauen und sich etwas trauen gehen dabei Hand in Hand.

Wenn du zu denen gehörst, die nicht sehr oft ermutigt und gelobt wurden, kannst du diese Schritte als Erwachsener selber vollziehen.

Wir wissen heute, dass Lernen eine lebenslange Möglichkeit ist, denn unser Gehirn ist modellierbar und damit fähig zu Veränderungen.

Mit deinem Erwachsenenbewusstsein kannst du also die Schritte heute so für dich gestalten, dass jeder Schritt ein Erfolg ist.

Vielleicht musst du deine Anspruchslatte dafür erheblich nach unten schrauben. Vielleicht musst du lernen, auch kleine Schritte als Erfolge zu würdigen. Vielleicht brauchst du mehr Geduld und Sanftmut für dich selber. All dies ist dank deines Erwachsenenbewusstseins möglich.

Vertrau auf dich und gehe es an. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen wachsen durch Erfahrung, eine Erfahrung, die dich lehrt, was erfolgreich ist und was nicht. Beide Seiten sind notwendig. Also werte deine Erfahrungen nicht ab als Fehler oder Scheitern. Damit stärkst du nur das alte Schulprogramm mit dem Schwerpunkt auf dem Versagen.

Nimm dir die Freiheit, ein Programm zu leben, das dich stärkt, freut und erfolgreich sein lässt.