



Olaf Jacobsen

Olafs

komplette

Werkzeugkiste

Das umfassende E-Kartenset

QV

Olaf Jacobsen

Olafs komplette Werkzeugkiste

Das umfassende
E-Kartenset

Olaf Jacobsen Verlag

Die in diesem Kartenset beschriebenen Methoden ersetzen keinen wissenschaftlichen, keinen psychotherapeutischen und keinen ärztlichen Rat. Die Anleitungen wurden nach bestem Wissen und Gewissen formuliert. Dennoch übernehmen Autor und Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendeiner Art, die direkt oder indirekt aus der Anwendung oder Verwertung der Anleitungen entstehen. Alle Sichtweisen, Anleitungen, Angebote und Vorschläge werden vom Nutzer in eigener Verantwortung umgesetzt.

© 2020 Olaf Jacobsen Verlag
Theodor-Rehbock-Str. 7, 76131 Karlsruhe
www.olafjacobsen.com

Das Werk einschließlich all seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dürfen ohne Einverständnis des Verlags nicht kopiert und nicht verteilt werden.
Alle Rechte sind vorbehalten.
Titelfoto: Pixabay, Pexels

ISBN 978-3-936116-17-5 (E-Book PDF)

Gebrauchsanweisung E-Kartenset

Schneide zehn kleine Zettel zurecht (ca. 4 x 4 cm). Nummeriere die Zettel durch - mit den Zahlen 0 bis 9. Auf jeden Zettel eine Zahl. Dann schneide vier weitere Zettel zurecht und nummeriere sie mit den Zahlen 0 bis 3.

Wenn du in einer Situation nicht mehr weiter weißt und dieses Kartenset befragen möchtest, dann ermittle zuerst die Nummer der gesuchten Karte. Die Nummer besteht aus drei Ziffern. Mische dazu die vier Zettel (0 – 3) und ziehe mit verschlossenen Augen einen heraus. Schau, welche Zahl draufsteht. Notiere sie dir für die erste Ziffer. Dann ziehe einen Zettel aus dem Zehnerstapel und notiere dir die zweite Ziffer. So ermittelst du auch die dritte Ziffer. Nun hast du eine Nummer mit drei Ziffern. Öffne dieses E-Book. Suche die Karte mit der entsprechenden Nummer und lies den dazugehörigen Text. Entspricht er deiner Situation? Entscheide eigenverantwortlich, ob es für dich stimmig ist, die Anleitung aktiv umzusetzen. Wenn ja, dann werde zum für dich passenden Zeitpunkt aktiv und beobachte, ob es weiterhilft.

Viel Freude, Erfüllung, Bereicherung, Wachstum und Erfolg mit diesem Kartenset wünscht dir Olaf.

Allgemeine Gebrauchsanweisung

Hast du gerade ein ungeklärtes Thema? Erlebst du eine verzwickte Situation? Welche Frage hast du? Für welche Situation möchtest du einen neuen Denkanstoß oder sogar eine Antwort oder Anleitung erhalten? Ziehe eine Karte.

Du kannst auch ohne Thema oder Frage einfach eine Karte ziehen und beobachten, was der Inhalt mit dir macht.

Ebenso kannst du die Karten als Training nutzen, die Inhalte auswendig lernen, um sie als Coach oder Berater anderen Menschen anzubieten.

Benutze dieses Kartenset im Umgang mit Kindern, in der Partnerschaft, im Job, im Bildungssystem, im Sport, bei Freizeitaktivitäten und im Umgang mit dir selbst – für Entscheidungen und zum Training. In jeder Situation kannst du eine „zufällig“ ausgewählte Karte ziehen, den Text lesen und eigenverantwortlich entscheiden, wann es stimmig ist, diese Anweisung umzusetzen. Manchmal ist es nur ein einziger Satz auf der Karte, der zu deinem Problem passt. Ignoriere alles andere, was dir nicht weiterhilft, und nimm diesen einen Satz als kraftvolle Unterstützung.

001 – Dein volles Helfer-Potenzial

Du stehst im Kontakt mit einem Umfeld, das sich in Schwierigkeiten befindet. Du möchtest zur Verfügung stehen und helfen, bist dir aber unsicher, wie du genau unterstützen kannst. Dir fehlen die Ideen, die Impulse oder die Energie.

Nimm dir Papier und Stift und ziehe dich zurück in einen Raum, in dem du nicht gestört wirst.

Nimm dir Zeit. Mache es dir bequem.

Schließe die Augen.

Und nun stelle dir vor deinem inneren Auge ein Umfeld vor, das dich ganz klar und offen beauftragt, mit deinem vollen Potenzial zu helfen. Du sollst alle deine Erfahrungen und Ideen und Gefühle in diese Hilfe miteinfließen lassen. Dieses fiktive Umfeld ist vollkommen bereit, sich von dir und deinen Hilfsimpulsen führen zu lassen und alles auszuprobieren, was du vorschlägst. Es ist bereit, alles zu experimentieren und die Folgen zu beobachten, ob die Schwierigkeiten dadurch verschwinden.

Welche Ideen kommen dir nun? Schreibe dein Hilfskonzept vollständig auf und gehe wieder auf dein reales Umfeld zu. Stelle deinem Umfeld dein Konzept zur Verfügung. Wie reagiert es?

002 – Fürsorge-Rolle

Du befindest dich im Kontakt mit einem bedürftigen Umfeld. Aber dich stößt diese Bedürftigkeit ab. Du magst nicht zur Verfügung stehen. Allerdings fragst du dich, was deine Abwehr zu bedeuten hat. Irgendetwas stimmt an dieser Situation nicht.

Probiere Folgendes aus: Stelle alle deine aktuellen Ziele zurück. Lasse sie für eine bestimmte Zeit komplett los. Später darfst du sie wieder neu aufgreifen und weiterverfolgen. Und nun sei bereit, dem anderen **vollständig** zu helfen, öffne dich dafür, dir auch vom anderen Grenzen setzen zu lassen, und habe die Haltung, dass alles dazugehören darf. Auch alles, was dich am Gegenüber nervt. Diese Gesamtoffenheit nenne ich die „Fürsorge-Rolle“.

Wie fühlst du dich, wenn du für einen begrenzten Zeitrahmen deine eigenen Wünsche und Ziele komplett zurückstellst und gegenüber deinem bedürftigen Umfeld die vollständige Fürsorge-Rolle einnimmst?
Wie geht es dir damit?

003 – Bessere Lösung

Du hast ein Bild, wie ein gelöster Zustand sein müsste. Du hast eine Vision, wo du hin möchtest. Aber es motiviert dich nicht. Du wirst nicht aktiv.

Probiere folgende Sichtweise:

Dieser gelöste Zustand ist nicht der wirklich gelöste Zustand. Eine echte „gelöste“ Vision würde dich vollständig motivieren und dich anziehen.

Du würdest begeistert darauf zugehen wollen und aktiv werden.

Welchen Gedanken erlaubst du dir nicht?

Wo hat deine bisherige Vision eine Lücke?

Was darf nicht dazugehören?

Und was wäre, wenn du diesem Teil erlaubst, vollständig zu deiner Vision dazuzugehören?

Stelle dir einen gelösten Zustand vor, der dich auch gleichzeitig begeistert. Die Begeisterung muss ein Teil dieses gelösten Zustands sein, sonst wäre er nicht wirklich „gelöst“.

004 – Basis-Wunsch

Eine Energielosigkeit im Gefühl kann ein Zeichen dafür sein, dass du gerade nicht im Kontakt mit dem stehst, was du und dein Körper und deine Seele JETZT gerade wirklich wirklich wollen. Dieses „Wirklich-Wirklich-Wollen“ habe ich den „aktuellen Basis-Wunsch“ genannt.

Für den aktuellen Basis-Wunsch ist **immer** Energie und Aufmerksamkeit vorhanden. Frage dich also:
Was ist JETZT gerade dran?

Und schaue, was deine Gedanken und dein Gefühl dir für eine Antwort darauf geben.

Dabei kann es etwas ganz Banales sein, wie z. B. die Pflanzen zu gießen oder sich auf das Sofa zu legen und eine Runde zu schlafen. Du erkennst deinen Basis-Wunsch daran, dass du sofort aktiv wirst, sobald er dir bewusst wird.

Vielleicht wird er dir auch durch folgende Frage bewusst: Womit kann ich ganz von vorne anfangen und auf dem Bisherigen aufbauen?

005 – Genießen

Du hast etwas erreicht und spürst nun
keine Energie mehr für Neues.

Genieße das erreichte Gleichgewicht.

Das ist die Phase, in der das neue Gleichgewicht
die Zeit braucht, um sich vollständig
in dein Gefühl zu integrieren.

006 – Selbstaufgabe

Es ist jetzt gerade nötig, sich jemand anderem vollständig zur Verfügung zu stellen. Wenn du dabei das Gefühl von Selbstaufgabe hast, dann ist das ein Zeichen dafür, dass du gerade von einem eigenen Wunsch nicht richtig loslassen kannst.

Mache dir bewusst: Das Loslassen von eigenen Wünschen / Zielen ist automatisch mit dem Gefühl von „Selbstaufgabe“ verbunden, falls man mindestens ein bisschen an diesen Zielen festhält. Dieses Gefühl von Selbstaufgabe ist „normal“ und verschwindet, sobald man die eigenen Ziele tatsächlich komplett loslassen konnte.

Mache dir bewusst: Du darfst später jederzeit deine Ziele wieder aufnehmen. Das Loslassen davon ist nur für einen begrenzten Zeitraum.

Es ist nicht für immer.

Und jetzt lasse los und stelle dich dem anderen für eine bestimmte Zeit komplett zur Verfügung.

007 – Schlechtes Gewissen (a)

Das hast etwas für dich getan
oder willst etwas für dich tun
und spürst dabei ein schlechtes Gewissen.

Mache dir bewusst: Dieses schlechte Gewissen ist jetzt gerade eine Wahrnehmung eines Zustandes in deinem Umfeld. Du kannst erspüren, dass dein Umfeld ein Problem mit dem hat, was du tust. Du löst in deinem Umfeld durch dein Tun einen unverarbeiteten Schmerz aus. Das ist aber nicht deine Schuld. Es ist die Verantwortung deines Umfeldes, mit diesem Schmerz umzugehen oder ihn sogar aufzulösen.

Du bist kein schlechter Mensch. Du löst nur den Schmerz im Umfeld aus. Und mit deinem schlechten Gewissen kannst du das Ungelöste in deinem Umfeld erspüren.

Trotzdem kannst du auch frei entscheiden, dein Umfeld zu schützen und dein Tun zu beenden oder gar nicht erst anzufangen. Du bist frei in deiner Wahl: Willst du Rücksicht auf den anderen nehmen? Oder folgst du deinem Ziel weiter? Oder ist sogar beides möglich? Was fühlt sich für dich momentan am stimmigsten an?

008 – Schlechtes Gewissen (b)

Das hast etwas getan oder willst etwas tun und spürst dabei ein schlechtes Gewissen. Doch gleichzeitig beobachtest du, dass dein Umfeld mit dem, was du tust, kein Problem hat. Dein Umfeld kann gut damit umgehen und ist offen dafür. Trotzdem spürst du ein schlechtes Gewissen.

Das liegt daran, dass du innerlich immer noch Menschen zur Verfügung stehst, die in deiner Vergangenheit ein Problem damit hatten, was du tust. Du hast damals die unverarbeiteten Schmerzen innerhalb dieser anderen Menschen gespürt – und deswegen erlebtest du immer wieder ein schlechtes Gewissen in dir. Dieses schlechte Gewissen war eine Wahrnehmung der Probleme der anderen. Du hast so lange mit diesen Menschen zusammengelebt, dass du dich an dieses Gefühl gewöhnt hast und es zu einem Muster in dir wurde. Und nun projizierst du dieses Muster auf dein aktuelles Umfeld, das aber gar kein Problem mit deinem Tun hat. Mache dir immer wieder bewusst: „Mein Gefühl von schlechtem Gewissen ist nur ein Muster in mir, das zu einer vergangenen Situation gehört. Mein aktuelles Umfeld ist offen dafür, was ich tue.“

009 – Hohes Niveau

Ungleichgewichte wollen sich in bessere Gleichgewichte weiterentwickeln. Wenn sie sich aber unter anderen Ungleichgewichten aufhalten, befinden sie sich „unter Gleichen“. Der Drang, sich in ein Gleichgewicht weiterzuentwickeln, ist in dem Fall geringer. Gibt es in deinem Leben entweder in dir selbst oder in deinem Umfeld gerade ein aktuelles Ungleichgewicht, dann probiere einmal aus, um dieses Ungleichgewicht herum ein großes Gleichgewicht herzustellen. Vielleicht wird dadurch das Ungleichgewicht mehr angeregt, sich in ein neues Gleichgewicht zu bewegen?

Beispiele: Verhält sich jemand anderes unfreundlich, dann verhalte dich besonders freundlich ihm gegenüber, damit seine Unfreundlichkeit „deutlicher“ wird. – Geht es jemandem schlecht, dann gestalte ihm ein besonders angenehmes und schönes Umfeld. – Hast du selbst ein Problem, dann suche dir ein besonders angenehmes Umfeld, das dieses Problem nicht hat.

Auf einem weißen Teppich findet man dunkle Krümel leichter als auf einem dunklen Teppich. Werde als Mensch insgesamt zu einer hellen strahlende Grundlage, so dass das Dunkle besser erkannt wird und man klarer damit umgehen kann.

010 – Integrieren

Probiere aus, wie du dich fühlst und was du für Impulse hast, wenn du die innere Haltung einnimmst, dass das, was jetzt gerade passiert (ist) auch dazugehört.

Wenn du aber lieber eine Grenze setzen möchtest, dann sage dir:

„Meine Grenze gehört jetzt auch dazu.“

Egal, was jetzt gerade passieren will oder passiert oder wie du dich fühlst oder was du tun willst oder lassen willst – reagiere mit der inneren Haltung:

„... und auch das gehört jetzt dazu.“

Was kommt dir durch diese Haltung für ein neuer Impuls, für eine neue Idee?

Wie fühlst du dich damit?

Beobachte, wie es dir geht, wenn du darauf ebenso reagierst mit der Haltung:

„... und auch das gehört jetzt dazu.“

Diese Haltung kann darin unterstützen, in Situationen, in denen man festzustecken scheint, wieder einen neuen Fluss im Gefühl herzustellen. Selbst das Feststecken darf dazugehören. Und wenn du nicht willst, dass das Feststecken dazugehört, dann gehört dieser Wille auch dazu.

011 – Ausschluss (aktiv)

Du stehst auf unangenehme Weise jemandem zur Verfügung. Oder du verfolgst ein Ziel, mit dem du nicht zufrieden bist. Vielleicht ist es in Wirklichkeit auch das Ziel eines anderen Menschen und du folgst diesem Ziel, weil dieser andere Mensch es als stimmig empfindet.

Stelle dich jetzt diesem Ziel nicht weiter zur Verfügung und schließe dich damit selbst vom Ziel (des anderen) aus. Beobachte, wie es dir damit ergeht. Sei dir bewusst, dass du dich diesem Ziel indirekt wieder zur Verfügung stellst, sobald du darüber nachdenkst, wie es dem anderen damit ergeht. Erst wenn du dich komplett nicht mehr zur Verfügung stellst oder wenn du dich auf ein neues Ziel konzentrierst, bist du aus der „Resonanz“ zu dem bisherigen Ziel herausgegangen.

Wie geht es dir damit?

Fühlt es sich stimmig an? Dann ist es gut.

Fühlt es sich unstimmig an, dann nimm wieder Kontakt zu diesem Ziel auf. Nachdem du diese Erfahrung gemacht hast, kannst du nun leichter nach einer anderen Lösung suchen.

012 – Gehirnpotenzial

Fordere dein Gehirn auf, dass es dir für deine Wünsche zur Verfügung steht und dir Erkenntnisse für dein aktuelles Problem liefert.

Und beobachte, was passiert.

Mache dies vielleicht abends, mit dem Wunsch, dass es dir über Nacht oder am nächsten Morgen Erkenntnisse bringt. Oder mache es zu einem anderen Zeitpunkt, entspanne dich danach und beobachte, was für Gefühle oder Gedanken in dir auftauchen.

Gib dir selbst die Anweisung als Suggestion formuliert:

„Liebes Gehirn, du vermittelst mir so deutlich wie möglich, was hinter meinem Problem xyz steckt. Ich danke dir.“

Oder:

„Liebes Gehirn, du gibst mir die Motivation und die Freude, abc zu tun. Ich danke dir.“
Oder andere Anweisungen.

Gib dir hinterher Zeit und Raum, damit dein Gehirn gut reagieren kann.

013 – Wieder dem Ziel folgen

Du wirst gerade von jemandem bewertet, was sich für dich nicht gut anfühlt.

Entscheide dich, dich der Wertung des anderen nicht weiter zur Verfügung zu stellen. Die Wertung des anderen gehört auch dazu und darf sein, aber du machst nicht mehr mit.

Du folgst wieder deinen eigenen Zielen.
Welches Ziel ist das nächste?

014 – Wie könnte es passen?

Lasse dich von anderen Menschen inspirieren.

Wir brauchen uns gegenseitig.

Schlüsselmomente sind, wenn wir selbst in einer Situation feststecken und nun jemand anderes etwas Neues mit reinbringt.

Reagiere nicht mit: „Das passt überhaupt nicht, was der sagt“, sondern: „Wie könnte es zu meinem Thema passen? Was kommt hier für ein neuer Impuls auf mich zu? Wie kann ich das optimal verwerten, was der andere tut/sagt?“

Dadurch kann sich die aktuelle Situation im Gehirn neu verknüpfen und es erhöhen sich die Wahlmöglichkeiten im Denken und Fühlen.

015 – Aktiv liebende Rolle

Gehe aus der Rolle heraus, in der du immer auf andere schaust und sie fragst, wie sie dich bewerten, in der du die Reaktion der anderen auf dich beobachtest, in der du beobachtest, was die anderen tun, in der du beobachtest, ob dein Publikum dir Beifall klatscht oder dich ausbuht.

Gehe in die aktiv liebende Rolle. Liebe dein Umfeld so, wie es ist. Lerne dein Umfeld genauer kennen, warum es so (re-)agiert, wie es (re-)agiert. Lerne die Realität deines Umfeldes genauer kennen, aus der es seine Entscheidungen fällt und handelt oder nicht handelt. Du liebst – auch den unverarbeiteten Schmerz in deinem Umfeld. Und wenn dein Umfeld dich angreift, dann schütze dich vor dem Angriff, aber nicht vor dem Umfeld. Liebe das Umfeld und schütze dich nur vor dem, was dich verletzt.

016 – Fremdes Leid begleiten

Du hast gegenüber deinem Umfeld eine Grenze gesetzt und dein Umfeld hat damit Schwierigkeiten, leidet vielleicht sogar unter deiner Grenze.

Nimm dir ein wenig Zeit und stehe deinem Umfeld einfühlsam und fürsorglich zur Verfügung, damit dein Umfeld deine Grenze verarbeiten und allmählich integrieren kann. Du hast Verständnis, dass dein Umfeld gerade leidet und Schmerz ausdrückt.

Dein schlechtes Gewissen kannst du umdeuten:

Du fühlst in dir selbst den Schmerz deines Umfeldes mit und es tut dir sehr leid, dass dein Umfeld leiden muss.

Du stellst deine Entscheidung aber nicht in Frage und verurteilst auch nicht dich selbst. Du bleibst klar in deiner Entscheidung und kannst gleichzeitig dein Umfeld und seinen Schmerz verstehen und begleiten.

Wenn du keine weitere Zeit mehr dafür aufwenden möchtest / kannst, dann kündige das liebevoll deinem Umfeld an. Anschließend verabschiedest du dich verständnisvoll und ziehst dich komplett zurück.

017 – Erfolgsprojektion in Früher

Unterstütze das, was du jetzt als neues Ziel umsetzen möchtest, durch eine Vorstellung: Stelle dir vor, dass du das, was du in Zukunft tun möchtest, bereits in der Vergangenheit in vielen verschiedenen Situationen erfolgreich getan hast. Erschaffe dadurch neben deiner realen Vergangenheit eine kraftvolle, dich unterstützende Parallel-Vergangenheit in deiner Fantasie.

Beispiel: Du möchtest begeisternde Vorträge halten und andere Menschen dadurch mitreißen. Stelle dir vor, dass du bereits als Kind gegenüber deinen Eltern schon immer viel erzählt hast und deine Eltern davon begeistert waren. Stelle dir vor, wie du in der Schule vor der Klasse Referate gehalten hast und deine Mitschüler begeistert zugehört haben.

Stelle dir vor, wie du im Studium und in anderen Situationen immer viele Vorträge gehalten hast und dein Publikum interessiert und begeistert reagiert hat.

Stelle dir alle diese Situationen vor und erspüre dabei intensiv, wie sich diese Situationen (in der gelösten Parallel-Vergangenheit) für dich anfühlen.

018 – Umfeld verstehen

Arbeite daran, dein Umfeld wirklich zu verstehen.

So gut wie es geht. Erlaube dir dabei auch, ausführlich Fragen zu stellen und immer wieder nachzufragen, ob du es jetzt richtig verstanden hast.

Formuliere, wie du es verstanden hast, und lass dich von deinem Umfeld korrigieren.

Hast du dein Umfeld wirklich verstanden und fühlt sich dein Umfeld auch wirklich von dir verstanden, dann ist das eine starke Basis für alles Weitere, was in Eurer Beziehung darauf aufbauen kann.

Du kannst dein Umfeld auch verstehen lernen, indem du probierst, die Perspektive / den Standpunkt des anderen einzunehmen, „in seinen Schuhen“ zu laufen. Dazu kannst du zwei Zettel auf den

Boden legen: ein Zettel repräsentiert deinen Standpunkt, der andere Zettel repräsentiert den Standpunkt des anderen. Stelle dich zuerst auf deinen Zettel und mache dir noch einmal deinen Standpunkt bewusst. Dann wechsele, stelle dich auf den anderen Zettel und beobachte, was dort für dich anders ist. Was ist der Unterschied zwischen beiden Standpunkten?

Frage den anderen,
ob du es stimmig wahrgenommen hast.

019 – Freundliche Wertung

Konzentriere dich allein auf die Erfüllung deines aktuellen Wunsches / Bedürfnisses / die Erreichung deines aktuellen Zieles. Weißt du genau, was du gerade willst, dann kannst du auch klar wahrnehmen, was zu deiner Wunscherfüllung / Zielerreichung dazugehört und was nicht. Du kannst klar werten. Bleibe dabei deinem Umfeld gegenüber freundlich, auch wenn du kommunizieren musst, dass etwas gerade nicht zu deinem Ziel dazugehört.

Wirst du von anderen Menschen als „egoistisch“ bewertet, dann erkenne, dass der Bewertende gerade selbst ein Ziel hat, zu dem deine Konzentration auf dein Ziel nicht passt. Gleichzeitig tut es dem anderen auf einer bestimmten Ebene „weh“, wenn er sieht, wie klar du deinem Ziel folgen kannst. Aus der Kombination von seinem Ziel und seinem Schmerz entsteht seine Wertung „Egoist“ dir gegenüber. Sie hat nichts mit dir zu tun.

020 – Freundliche Anweisungen geben

Du folgst gerade klar deinem Ziel. Dabei hast du Kontakt zu einem Menschen, der dich gerne darin unterstützt.

Erkenne, dass du derjenige bist, der als Einziger wissen kann, was zu deinem Ziel dazugehört und was nicht, wann dein Ziel erreicht ist und wann nicht. Gib deinem Helfer klare und freundliche Anweisungen, was du benötigst und was nicht passt. Im gelösten Zustand kann dein Helfer deine Anweisungen gerne annehmen und stellt auch Fragen, falls er etwas nicht versteht. Dabei befindet Ihr Euch beide in einem energievollen Reifungsprozess: Du lernst, dein Ziel so klar wie möglich zu kommunizieren, damit der Helfer dich optimal unterstützen kann. Der Helfer nutzt deine Kommunikation und deine Wertung, um sein Zielbild und seine Hilfs-Aktionen immer mehr zu optimieren. Das Erlebnis, dass der Helfer dich dadurch optimal unterstützen kann und es reibungslos klappt, bringt euch beiden viel Energie. Sollte es einen Konflikt geben, dann zeige deinem Helfer diese Karte und lade ihn zu dieser klaren Rollenverteilung ein.

021 – Wunsch nach Zuneigung

Du passt dich gerade an dein Umfeld an, stellst dich den Zielen deines Umfeldes zur Verfügung, weil du selbst ein Ziel hast: Du möchtest von deinem Umfeld gemocht werden – oder du möchtest es verhindern, dass dein Umfeld negativ über dich denkt. Du wünschst dir angenehme Nähe und Verständnis von deinem Umfeld. Zuneigung.

Überlege und überprüfe neu: Ist es das aktuelle Umfeld wirklich wert? Bekommst du ab und zu wirklich schöne Nähe, Zuneigung und Anerkennung von diesem Umfeld? Wenn ja, dann ist deine aktuelle Bestrebung zielführend und sinnvoll. Wenn nicht, wenn du immer nur hoffst, aber nie wirklich die Erfüllung von diesem Umfeld erfährst, dann suche diese Erfüllung woanders. Stelle dich diesem aktuellen Umfeld nicht weiter zur Verfügung und suche dir ein neues Umfeld, das dir wirklich gut tut und dir Zuneigung geben kann.

022 – Sorgen

Du machst dir Sorgen.

Nimm deine Sorgen ernst, denn sie zeigen immer etwas. Entweder zeigen sie, dass du erspüren kannst, dass in deinem Umfeld etwas nicht stimmt und deswegen etwas schief laufen könnte. Oder du kannst tatsächlich vorausspüren, dass etwas unvermeidlich passieren wird. Oder deine Sorgen zeigen eine alte Angst in dir, die aktuell immer noch wirkt. Egal, was es ist:

Lasse deine Sorgen komplett zu und drücke sie aus.

Bleibe dabei ganz aufmerksam und lerne dazu. Entweder du kannst tatsächlich etwas Schlimmes verhindern oder du lernst, dass du es nicht verhindern kannst, oder du lernst, dass deine Angst tatsächlich nicht zur Gegenwart passt.

Durch diese neue Erfahrung erhält deine alte Angst ein Update und darf sich für die Zukunft verringern.

Stehe der Sichtweise, dass Sorgen „unnötig“ seien, nicht zur Verfügung.

Sorgen zeigen immer etwas.

023 – Behauptungen

Es gibt Menschen, die allgemeingültige Behauptungen aussprechen. Dies kann sich einengend anfühlen. Du merkst, wie du dich im Kontakt zurückziehst oder klein fühlst oder widersprechen möchtest. All diese Gefühle „passen“ zu der Dynamik des Behauptenden. Denn du spürst die Unflexibilität des anderen. Ist jemand unflexibel, dann fühlt sich der Kontakt einengend an. Man spürt, dass man sich nicht frei bewegen kann. Diese Einengung führt zu einem „Kleingefühl“. Entweder lässt du es so stehen und ziehst dich zurück – oder du willst diese Einengung verändern und versuchst zu widersprechen und den anderen zu öffnen, zu verändern, ihn flexibler zu machen. Wenn du dabei verzweifelst, erkennst du daran die Unflexibilität des anderen. Lass los und stimme der momentanen Unflexibilität zu. Der andere „konzentriert“ sich gerade auf ein bestimmtes Problem und will/kann davon noch nicht loslassen. Erkenne seine schmerzvollen Grenzen, die sich nicht oder nur sehr langsam verändern. Stelle dich diesen Grenzen, dieser Konzentration, dieser Unflexibilität nicht weiter zur Verfügung, sondern lasse los und wende dich wieder deinen eigenen Zielen und Sichtweisen zu.

024 – Warum verhalte ich mich so?

Dein aktuelles Verhalten
kann verschiedene Ursachen haben:

- Es ist gerade ein bestimmter Wunsch in dir aktiv,
der dein Verhalten steuert.
- Du stehst gerade im Kontakt mit einem Umfeld,
das durch seine Ausstrahlung
dieses Verhalten in dir ausgelöst hat.

Erforsche beide Möglichkeiten.

Frage dich zuerst,
was du über deinen Wunsch erfahren kannst
und ziehe dazu erneut eine Karte.

Frage dich dann,
wie du dir diesen Wunsch erfüllen kannst
und ziehe dazu erneut eine Karte.

Frage dich als nächstes, was du über dein Umfeld
erfahren kannst und ziehe dazu erneut eine Karte.

Dann frage dich, wie du dich diesem Umfeld nicht
weiter zur Verfügung stellen kannst – und ziehe
dazu erneut eine Karte.

025 – Wogegen wehre ich mich?

Erkenne, dass deine Abwehr immer mit einem ungelösten Schmerz in dir selbst zu tun hat. Wäre der Schmerz gelöst, dann müsstest du dich nicht mehr „wehren“, sondern du könntest ausgeglichen eine klare Grenze kommunizieren – immer wieder neu, bis sie von deinem Umfeld befolgt wird. Wenn das ausgeglichene Grenzziehen nicht hilft, kannst du deinem Umfeld ankündigen, dass du gleich mit viel Kraft deine Grenze setzen wirst, damit sie auch wirklich eingehalten wird. Anschließend kannst du durch eine laute Stimme oder durch einen körperlichen Einsatz deine Grenzen schützen.

Solltest du dein Bestes gegeben haben und dein Umfeld überwindet trotzdem deine Grenzen und du hast keine Chance mehr, dann kannst du auch mit innerer Klarheit diese Grenzüberschreitung so lange zulassen, bis das „Gewitter“ vorübergegangen ist.

Frage dich also, wogegen du dich gerade wehrst, und was passieren würde, wenn du deine Abwehr aufgeben würdest. Was kommt dir dann als Gefühl oder als Antwort?

026 – Interpretation ändern

Deine Wahrnehmung ist korrekt. Aber nicht deine Interpretation deiner Wahrnehmung.

Gehe davon aus, dass die einzige absolute Wahrheit lautet: Es gibt keine absolute Wahrheit. Alles ist unterschiedlich deutbar. Man kann alles aus den unterschiedlichsten Perspektiven interpretieren und bewerten. Jede Interpretation gehört zum großen Ganzen dazu.

Es kommt darauf an, wie deine aktuellen Wünsche / Ziele / Bedürfnisse sind. Denn die bestimmen, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst und wie du das Wahrgenommene interpretierst, deutest, bewertest.

Willst du dein Umfeld besser verstehen lernen, dann stelle dich deinem Umfeld vollständig zur Verfügung und fühle dich komplett ein.

Trotzdem wirst du dein Umfeld nur durch deine eigenen Sinne wahrnehmen und mit deinem individuell geprägten Gehirn deuten. Du drückst allem, was du wahrnimmst, immer deinen persönlichen Stempel auf. Bleib dir dessen bewusst. Du kannst nur nach der für dich momentan optimalen Deutung suchen, die dir in deinen eigenen Wünschen / Zielen / Bedürfnissen aktuell weiterhilft.

027 – Test

Du wirst jetzt gerade getestet. Du hast in letzter Vergangenheit ein Thema geklärt und bist bezüglich dieses Themas mit dir ins Reine gekommen. Doch nun fühlst du dieses Problemgefühl erneut, obwohl du es doch schon gelöst hast.

Wie kann das sein?

Dies ist kein Rückfall, sondern du stehst aktuell mit einem Menschen in Kontakt, der genau dieses Problem hat, das du mit dir selbst bereits gelöst hast. Im Kontakt mit diesem Menschen fühlst du in Resonanz *sein* Problem. Und da du dieses Gefühl sehr gut kennst, denkst du nun, dass dein Problem zurückgekommen ist. Doch es ist ein Resonanz-Gefühl zu dem anderen Menschen.

Du stehst ihm gerade zur Verfügung.

Sage dir selbst: „Ich kenne dieses Gefühl sehr gut. Doch jetzt stehe ich dem anderen für sein Problem nicht weiter zur Verfügung und konzentriere mich wieder auf meinen gelösten Zustand.“

Beobachte, was sich dadurch
in deinem Gefühl verändert.

028 – Angebote optimieren

Du befindest dich gerade in einer Situation, in der du verzweifelt darüber bist, wie ein anderer Mensch sich verhält. Du möchtest sein Verhalten gerne ändern.

Durch diesen Wunsch hast du automatisch eine Patt-Situation erschaffen.

Ein anderes Lebewesen hat **immer** seinen eigenen Willen und seinen eigenen Weg. Jedes Lebewesen weiß selbst am besten, was ihm gut tut und was nicht, was es wünscht und was es nicht will.

Wenn du jetzt willst, dass der andere einen bestimmten Willen haben soll, ist das ein energieraubendes und aussichtsloses Projekt. Das ist so, als ob ein Restaurantbesitzer seinem Gast ein bestimmtes Essen aufzwingt. Der Gast wird gehen.

Die stimmigere Umgangsform miteinander ist: Mache dem anderen ein Angebot und beobachte, ob der andere das Angebot annimmt. Wenn nicht, dann mache ein für den anderen besseres Angebot – oder frage, was sich der andere eigentlich wünscht.

Einer Katze kannst du immer nur etwas zum Fressen **anbieten**. Du kannst sie nicht zwingen, es zu essen. Du selbst kannst lernen, deine Angebote zu optimieren.

029 – Bewertungen

Erkenne, dass jeder Mensch Wünsche, Bedürfnisse, Ziele und Gewohnheiten verfolgt. Daraus entsteht, dass jeder Mensch sein Umfeld diesbezüglich bewertet. Er teilt bewusst oder unbewusst sein Umfeld ein in: „Was gehört zu meinen Wünschen dazu und was nicht?“ Diese Bewertungen sind in jedem Menschen immer vorhanden. Sobald dich also ein Mensch beobachtet, wirst du von ihm auch gleichzeitig bewertet. Dies spürst du und dies ist vollkommen normal. Du spürst dabei nicht, wie dein eigener Wert ist. Sondern du spürst, wie der andere dich einstuft. Du spürst also letztendlich die Wünsche des anderen Menschen. Und wenn du nicht zu den Wünschen des anderen Menschen passt, fühlst du dich im Kontakt mit ihm wertloser. Auch das ist normal und ist eine Wahrnehmung in dir. Du spürst nur die Wünsche des anderen und die Konsequenzen.

Wenn du dich aufgewertet und anerkannt fühlst, bedeutet das, dass du jetzt gerade zu den Wünschen des anderen Menschen passt.

Dein eigener und wirklicher Wert hat nur mit deinen eigenen Wünschen zu tun. Bist du selbst mit dir zufrieden? Unabhängig von deinem Umfeld?

030 – Tiefe Verletzung

Wenn dich ein anderer Mensch durch das, was er tut, tief verletzt, dann mache dir folgendes klar: Dieser Mensch wollte oder konnte nicht spüren, was er dir dadurch antut. Es gab in ihm keine Bremse, sondern er hat es ohne diese Bremse getan und dich verletzt. Sein Mitgefühl mit dir war in dem Moment abgestellt.

Wenn dieser andere Mensch sagt, wie leid es ihm tut und dass er dich nicht verletzen wollte, dann kann deine Verletzung schnell wieder heilen. Denn du erlebst, wie offen und einfühlsam der andere hinterher ist und wie er deine Verletzung verstehen kann. Er hat also daraus gelernt und es wird sich nicht wiederholen. Das schützt dich.

Ist der andere Mensch aber nicht so offen, dann weißt du nun: Dieser andere Mensch muss in seinem Leben etwas Schmerzvolles erlebt haben, das er bis heute nicht verarbeiten konnte. Diese schmerzhafteste Erfahrung hat in dem Bereich sein Mitgefühl für sein Umfeld verschlossen und hat dazu geführt, dass er dich verletzt hat. Du hast mit seinem verletzenden Verhalten nichts zu tun und musst dich in Zukunft vor ihm schützen. Dein Schmerz ist eine Resonanz zu seinem Schmerz. Du spürst **seine** tiefe Verletzung.

....

ENDE
der Leseprobe

Bestellungen der vollständigen Werkzeugkiste
sind NUR beim Olaf Jacobsen Verlag möglich.

bestellung@in-resonanz.net