

# New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

Der **Tipp der Woche**, für mehr Bewusstsein im Alltag.

## Warum falle ich immer wieder raus?

Ich werde oft gefragt: "Warum falle ich immer wieder aus dieser Leichtigkeit des Seins raus?" oder "Warum kann ich nicht in diesem Zustand der Liebe bleiben?" oder "Ist es überhaupt möglich, auch im Alltag in diesem Bewusstsein zu bleiben?" oder "Was soll ich machen, ich komme nicht mehr in diesen Zustand rein?"

Warum der Mensch einst aus dem Paradies geflogen ist, ist auch heute immer noch derselbe Grund, warum wir diesen inneren paradiesischen Zustand immer wieder verlieren! Es ist wegen dieser Schlangen und Apfel Geschichte. Es hat immer noch mit dem Baum der Erkenntnis von Gut und Böse zu tun. Im Klartext heisst es: Durch unsere Bewertungen verlieren wir den Zugang zu uns selber, zu unserem wahren Selbst, zu unseren Glücksgefühlen und zu unserem inneren Paradies immer wieder.

Sobald durch unser Bewerten unsere Überlebensprogramme und unsere Emotionen aktiviert sind, verlieren wir den Kontakt zu unserem Innersten, weil wir unsere Aufmerksamkeit auf die äussere Welt gerichtet halten. Dann suchen wir die Welt nach möglichen Gefahren ab, da wir denken, es habe welche und wir kommen in Alarmzustand. Dieser Zustand macht auf die Dauer krank und der Körper kann sich nicht mehr regenerieren oder selber heilen. (Davon habe ich im *Tipp der Woche* Nr. 5 und 6 geschrieben)

Darum ist es enorm wichtig diesen Alarmzustand, diese ständige Negativbewertungen und auch dieses überbewertete Hochgefühl von "in-positiven-Emotionen-zu-sein", mal anzuschauen, tief durchzuatmen und zur Ruhe kommen zu lassen. Oder wie eine gute Bekannte immer sagt: "Zuerst wieder mal runterfahren!"

Diese Ruhe oder Stille nach dem Runterfahren ist alles andere als spektakulär.

Mein Lebensmotto war immer: Das Leben muss Spass machen! Und so habe ich eben nur Sachen gemacht die mir Spass machten, die mich begeisterten, die mich in ein Hoch brachten. Das war alles sehr schön und aufregend und ich liebte mein Leben, weil ich das tat was ich tun wollte.

Durch die energetischen Behandlungen einer bekannten Therapeutin, wurde ich immer wieder "runtergefahren" und auf den "Boden der Realität" geholt. Auf der einen Seite hasste ich was sie tat und auf der anderen Seite spürte ich, dass es mir irgendwie gut tat. Heute weiss ich, sie hat bloss meinen Stress entfernt von "Positiv-sein-wollen" und "am-High-festhalten-wollen". Nach so einer Behandlung fühlte ich mich immer so gewöhnlich, nur als Toni, nichts mehr war exciting an mir. Das empfand ich langweilig. Ich wollte immer mehr sein als "nur" **ich!** Das war natürlich Stress pur und ich habe es nicht mal gemerkt! Und genau dieser Stress hinderte mich lange daran, **mich** wirklich wahrzunehmen.

Negativer Stress festzustellen ist relativ einfach. Positiver Stress ist nicht so leicht zu erkennen, weil man sich dabei saugut fühlt. Es gibt die Idee, dass positiver Stress sogar gut sei. Das ist nicht richtig. Vorübergehend vielleicht, aber nicht auf die Dauer. Reitest Du auf einer positiven Erfolgswelle und leidest an Schlaflosigkeit, geschwächtem Immunsystem oder magst niemandem so richtig zuhören, weil Du wichtigeres zu tun hast, dann ist es höchste Zeit, Dich "runterzufahren" oder Dich runterfahren zu lassen: <http://www.newmind.ch/energie-ausgleich.htm>

Hier also die Antworten zu den Fragen ganz oben:

- Wir verlieren den Zugang zum wahren Selbst durch Bewertungen, durch Verstandesdenken und durch Emotionen.
- Dieselben Gründe hindern uns auch daran, wieder in den Zustand der Leichtigkeit von unserem wahren Selbst zu kommen.
- Stress entsteht immer durch eine Überbewertung von einer Situation, einer Person oder einer Sache.
- Erst durch vollkommenes "Runterfahren" gelingt es uns wieder in diesen entspannten, heiteren Zustand zu kommen.
- Es ist nicht unbedingt das Ziel immer darin zu bleiben. Mein persönliches Ziel ist es, frei entscheiden zu können, in welchem Zustand ich bin.

**Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:**

**Immer wieder RUNTERFAHREN!! Nimm Dir genügend Zeit dafür – jeden Tag ein paar mal.**

(Die stete Wiederholung dieser Erfahrung festigt die Synapsen im Hirn und die Erinnerung daran in den Zellen.)

**Benutze verschiedene Methoden um “runterzufahren“** wie: Atmung, Musik, Bewegung, Spaziergang, innere Bilder, Yoga, Meditation oder benutze Dir bewährte Praktiken.

**Werde Dir dem entspannten Zustand (jenseits von Gut und Böse) so bewusst, damit Du immer klar erkennen kannst, wann Du ihn erreicht hast.** Vielleicht fühlst Du Dich grösser als Dein Körper, Du fühlst Dich ausgedehnt, Dein Denken ist zur Ruhe gekommen, Du musst lachen, empfindest Weite und Freiheit ...

Bringe Dich so oft wie möglich, jeden Tag in einen inneren Zustand von Zufriedenheit oder Geborgenheit mit Dir selber. Nimm den tiefen Frieden in Dir wahr. Lass dabei auch die Welt in Frieden. Widerstehe der Versuchung Deine Welt zu bewerten, zu verändern oder zu beeinflussen! Lass die Welt da draussen einfach mal in Ruhe! Akzeptiere einfach, wie die Welt sich Dir zeigt.

**Hier eine Bitte an Dich:** Schreibe mir in eins/zwei Wörtern, welches Deine effektivste Methode ist zum Runterfahren. DANKE Dir!

Ich wünsche Dir leichtes Gelingen!

Liebe Grüsse  
Toni

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch. Schreibe jeden Abend in nur zwei/drei Sätzen Deine erstaunlichsten Erkenntnisse auf.

Für Fragen stehe ich Dir natürlich immer gerne zur Verfügung. Schreibe einfach ein Mail an [newmind@hispeed.ch](mailto:newmind@hispeed.ch)  
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

Copyright 2014 NewMind.ch - Alle Rechte vorbehalten

Du erhältst den **Tipp der Woche**, weil Du Dich auf [www.newmind.ch](http://www.newmind.ch) dafür registriert hast.

Zugang zum **Tipp der Woche-Archiv**: [www.newmind.ch/archiv.htm](http://www.newmind.ch/archiv.htm)

Weiterempfehlung vom **Tipp der Woche**, bitte nur diesen Link weiterleiten: [www.newmind.ch/empfehlung.htm](http://www.newmind.ch/empfehlung.htm)

Wenn Du Dich vom **Tipp der Woche abmelden** möchtest, dann bitte hier: [www.newmind.ch/abmelden.htm](http://www.newmind.ch/abmelden.htm)