

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Gelassenheit?

Zuerst mal ein herzliches Dankeschön für all die Zuschriften mit Euren Strategien zum „Runterfahren“.

Ich habe festgestellt, dass bei vielen von Euch die innere Gelassenheit eine sehr wichtige Rolle spielt. In jeder Situation gelassen bleiben zu können, ohne in zu intensiven Emotionen zu geraten, sieht nach einem echten Bedürfnis aus.

Gelassenheit war auch für mich in früheren Jahren immer sehr wichtig. Wenn ich von der Stadt nach Hause kam, musste ich zuerst meditieren um meine Gelassenheit wieder zu erlangen. Wenn mich jemand oder etwas aufregte, musste ich wieder meditieren, um meine geliebte Gelassenheit wieder zu finden. Meditation war damals meine Strategie zum „Runterfahren“.

(Damals wusste ich noch nicht, dass ich meine negativen Emotionen mit meinen negativen Bewertungen selber erschuf. Ich machte noch die Umwelt für mein Fühlen verantwortlich!)

Das „Runterfahren“ wurde also eine Methode um mich von negativen Emotionen zu beruhigen. Ich erkannte erst viel später, dass das „Runterfahren“ mehr ein Betäuben war, damit ich die Hektik und Negativität der Welt nicht mehr wahrnehmen musste. Das Runterfahren und Beruhigen liess mich wieder in meine „heile“, innere Welt zurückkehren. Dass ich mich dabei immer mehr von der Welt da draussen trennte und somit auch vom Leben selbst und von der Lebensenergie, merkte ich erst später.

Diese Strategie des „Runterfahrens“ liess meine negativen Emotionen wie Ärger, Wut und Ängste sehr viel kleiner werden. Das war für mich der Beweis, dass meine Taktik funktionierte. Mir war damals nicht bewusst, dass durch weniger Lebensenergie, die Emotionen auch nicht mehr energievoll waren und man dadurch automatisch weniger Emotionen wahrnimmt. Leider aber auch weniger Freude und Glücksgefühle.

Ich erzähle Dir das alles, damit Du mit Deinem „Runterfahren“ achtsam wirst. Willst Du Dich beruhigen und gelassen werden, so wie ich es eben beschrieben habe oder willst Du wach, energievoll und wertungsfrei sein, wo Du die Welt akzeptieren kannst wie sie eben gerade ist? Das wäre dann eine sehr kraftvolle Gelassenheit ☺

Überprüfe in diesem Sinne Dein „Runterfahren“. Wenn Du Dich zu oft runterfahren musst, dann stimmt etwas mit Deinem Bewertungssystem nicht. Du weißt ja inzwischen, dass negative Bewertungen Dir schlechte Emotionen erzeugen. (Tipp der Woche 2. bis 9. behandelt dieses Thema. www.newmind.ch/archiv.htm)

Die Fähigkeit Gelassenheit zu erlangen, hat also nur kurzfristig mit dem „Runterfahren“ zu tun. Die Fähigkeit gelassen zu bleiben, hat vor allem damit zu tun, wie Du Deine Umwelt siehst, wie Du sie bewertest, wie Du sie beurteilst oder verurteilst.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Werde Dir bewusst, wann und für was Du Dein „Runterfahren“ benutzt.

Überprüfe nach dem „Runterfahren“ Dein Energielevel. Bist Du gelassen und energielos, ohne Antrieb? Oder bist Du freudvoll und energievoll in Deiner Gelassenheit? Und voller Ideen und Möglichkeiten?

Werde Dir einfach bewusst, was Du tust und warum Du es tust. Das ist alles.

Und hier noch meine heutige Strategie zu diesem Thema:

Ich muss nur noch ganz selten "Runterfahren". Mir ist bewusst, dass alles was ich wahrnehme mit meinen Überzeugungen und Einstellungen zu tu hat. Wenn mich mal was wütend macht, dann fahre ich nicht mehr die Wut runter, sonder löse die darunterliegende Überzeugung, damit ich das nächste Mal in derselben Situation, nicht mehr mit Wut reagieren muss. So bleibe ich in meiner kraftvollen Energie.

Das nächste Mal mehr darüber, wie ich das genau mache. ☺

Wünsche Dir wertvolle Einsichten.

Alles Liebe
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
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 dafür registriert hast.

Zugang zum **Tipp der Woche-Archiv**: www.newmind.ch/archiv.htm

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

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