

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

### Bauch- oder Herzgefühl?

Muss man jetzt auf das Bauchgefühl hören oder auf das Herz und die Liebe?  
Ist das eigentlich nicht das Gleiche?

Bauch und Herz sind nicht nur andere Körperbereiche, sie haben auch andere Funktionen und andere Themen. Wenn Du Kenntnis hast von den Chakras, den Energiezentren im Körper, dann ist Dir das sicher bewusst. Im Herz-Zentrum (4.Chakra) geht es, kurz gesagt, um die Wahrnehmung von Liebe und Akzeptanz. Im Bauch-Zentrum (3.Chakra) werden die Emotionen der Umwelt wahrgenommen. Wenn Du einen Raum mit Menschen betrittst, nimmst Du unmittelbar die Stimmung im Bauch wahr. So kannst Du Dich dann Wohl oder Unwohl fühlen, nur weil Du die Emotionen von anderen Menschen wahrgenommen hast. Das kennst Du ja sicher.

Diese Fähigkeit ist für das Überleben bei Rudeltieren wichtig, denn wenn ein Tier Gefahr wittert, dann ist das ganze Rudel sofort in Alarmbereitschaft und bereit für Flucht oder Kampf, nur weil sie die Angst von einem einzelnen wahrgenommen haben. Das kennt man auch bei Menschen, denke nur an die Massenhysterie. Von Kindesbeinen an sind wir trainiert, Emotionen von anderen Menschen wahrzunehmen, um zu wissen, ob man akzeptiert ist oder ob man die Beine unter die Arme nehmen muss um das Weite zu suchen. Dieses Verhalten gehört auch zu unseren Überlebensprogrammen, worüber ich schon einiges geschrieben habe. (siehe 5. Tipp der Woche vom 08.06.2014 "Unser Emotionalhirn" [www.newmind.ch/archiv.htm](http://www.newmind.ch/archiv.htm))

Dem 3.Chakra, dem Bauchgehirn, wird auch der Bauch-Wille zugeordnet. Das hat mit **Tatkraft, Macht und Kontrolle** zu tun und wenn etwas nicht so geht wie ich will, dann fühlt man das gleich im Bauch, weil er sich zusammenzieht. Damit blockiert man den Solar-Plexus, das 3.Chakra. Dass dabei die Bauchorgane in Mitleidenschaft gezogen werden, muss ich sicher nicht weiter erklären.

Doch wenn wir erfolgreich sind und das Leben sich so entfaltet, wie wir es wollen, dann fühlen wir uns grossartig. Wir können dann tatsächlich die Kraft im Bauch spüren, unser Tatkraft. Dann sind wir in unserer Kraft, wie man so schön sagt. Dann könnte man Bäume ausreissen. ☺  
Ich persönlich liebe es machtvoll zu sein, denn es gibt nichts ohnmächtigeres, als ohne Macht zu sein. Stimmts?! ☺

Diese Tatkraft, dieser Power im Bauch fühlt sich anders an, als die Kraft der Liebe im Herzen. Natürlich können sie sich gegenseitig unterstützen und stärken. Das merken wir dann, wenn wir lieben was wir tun oder wenn wir das tun, was wir lieben. Das führt zum Erfolg. ☺

Erinnere Dich, an eine Situation, wo Du erfolgreich warst - gib Dich vollkommen in diese Situation hinein und fühle jetzt Deinen Power im Bauch, Deine Tatkraft - atme tief weiter und fühle jetzt auch die Freude und Liebe in Deinem Herzen. Kannst Du's fühlen? Fühlst Du die Kraft? Kennst Du diese Gefühle?

Speicherst Du solche Wahrnehmungen "bloss" als eine schöne Erfahrung ab oder ist es für Dich zu einer Realität geworden, in der Du jeden Moment diese Kraft im Bauch und in Deinem Herzen spüren kannst und Zugang dazu hast?

Mach die Frage "Bauch- oder Herzgefühl?" zur Überzeugung "Bauch- und Herzgefühl!!!"

Natürlich gibt es noch andere Zentren (Chakras), über die ich jetzt nicht geschrieben habe, die jedoch auch wichtig sind. Erst das harmonische Zusammenspiel von allen Chakren macht uns zu kraftvollen Menschen.

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

**Lerne die Gefühle oder Kräfte vom Bauch und vom Herzen zu unterscheiden.**

- **In welchen Situationen oder bei welchen Gedanken spürst Du den Power im Bauch (Wut ist auch eine starke Kraft im Bauch)?**
- **In welchen Situationen oder bei welchen Gedanken spürst Du Liebe oder Freude in Deiner Brust, in Deinem Herzen?**
- **In welchen Situationen oder bei welchen Gedanken spürst Du beides zur gleichen Zeit?**

Alles Liebe  
Toni

**Im nächsten Tipp der Woche:** Bauch- und Herzzentrum als Bewusstseins-Ebenen.

Dabei geht es um unseren Bewusstseins-Schritt von Macht und Kontrolle zu Liebe und Kreativität, der in der heutigen Zeit viele Menschen verunsichert.

P.S. Wenn Du diese Reise wirklich in die Tiefe führen möchtest, dann empfehle ich Dir ein Tagebuch zu führen. 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)