

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Wie ich das mache.

Hast Du nun ein Bisschen mehr darauf geachtet, warum Du "Runterfahren" möchtest und auch darauf, wie Du Dich danach fühlst? Viele Leute benutzen das "Runterfahren" einfach, um ihre "negativen" Emotionen nicht mehr so intensiv wahrnehmen zu müssen. Genauso benutzen viele Leute das "Rauffahren" und puschen sich selber immer wieder ins "Excitement", in neue positive Höhenflüge, um ebenso die "negativen" Emotionen zum verschwinden zu bringen. Bei dieser Ablenkung unterstützt uns die Unterhaltungsindustrie tatkräftig und lautstark! Die unangenehmen Gefühle begegnen uns dann erst wieder, wenn wir alleine zu Hause sind.

Die Menschen denken sich immer wieder geniale Strategien aus, um, auf der einen Seite, negative Emotionen zu vermeiden und auf der anderen Seite, sich glücklich und geliebt zu fühlen.

Du weißt ja inzwischen, wie man negative Emotionen erfolgreich vermeidet und wie man sich mit Leichtigkeit glücklich fühlen kann – oder? (Wenn nicht, entspann Dich, ich werde das noch ein paar mal erklären.)

Doch jetzt erzähle ich Dir, wie versprochen, von meiner Sichtweise und Methode, um mit Emotionen umzugehen. Das Wichtigste was ich über Emotionen gelernt habe ist, dass ich nicht die Emotion bin, dass ich mich nicht länger mit ihr identifiziere muss und ich sie einfach nur beobachten kann.

Meine Methode: Ich atme einfach tief durch, heisse die Emotion willkommen und beobachte sie neugierig. Dadurch bleibe ich mit meiner Emotion in Kontakt, was ich als sehr wichtig betrachte. Da wo ich meine Aufmerksamkeit hinlenke, da fließt Energie hin und somit beginnt es sich zu verändern. Es ist wirklich so einfach, probiere es aus.

Wenn ich eine unangenehme Emotion wahrnehme und sofort darüber nachdenke, warum das immer nur mir passiert oder warum jemand so gemein sein kann, habe ich schon von Wahrnehmen auf Denken umgeschaltet. Dadurch bin ich von meinen Emotionen getrennt und nehme nur noch den Lärm in meinem Kopf wahr. Am nächsten morgen wundere mich dann, warum ich jetzt schon wieder einen verspannten Nacken habe und gehe sofort ein gesundes Nackenstützkissen kaufen. ☺ (Das Geld kannst Du Dir sparen.)

Ich nehme also nur wahr, atme tief und beobachte meine momentane Emotion. Indem ich sie NUR beobachte, identifiziere ich mich nicht mehr mit ihr! Das ist alles! Du kannst das auch! Das kann sogar Spass machen!

Über das bewertungsfreie Wahrnehmen habe ich im *Tipp der Woche Nr. 8*, vom 30. 6. 2014 geschrieben, mit dem Titel: Kampf aufgeben. Diesen Tipp findest Du hier: www.newmind.ch/archiv.htm

Denke daran: *Das Denken verhindert das Wahrnehmen und das Wahrnehmen verhindert das Denken.* Probier es aus und benutze dieses Wissen zu Deinem Vorteil.

Meine Sichtweise hinter meiner Methode: Alles was in meinem Wahrnehmungsfeld in Erscheinung tritt, also alles was ich sehe, höre, fühle, spüre oder auch nur ahne, hat immer mit mir selber zu tun und für das bin ich alleine verantwortlich. Zu allem was ich wahrnehme, habe ich eine Resonanz. Alles was ich wahrnehme habe ich bewusst oder unbewusst, durch das Gesetz der Resonanz, wie ein Magnet, in mein Leben gezogen. So ziehe ich also immer und nonstop Dinge und Situationen in mein Leben. Dabei ist mir bewusst, dass die Umwelt eine Spiegelfunktion hat. Durch das bloße Wahrnehmen von Situationen, Menschen und Emotionen kann ich mich selber besser kennen lernen. Darum heisse ich auch alles willkommen, was mir begegnet. Diese Sichtweise ergibt ganz neue Beziehungen zu allem was ich wahrnehme.

Mit dieser Sichtweise bin ich liebevoller und geduldiger geworden und es gibt immer mehr zum Staunen und zum Lachen. ☺

Sollte ich dann doch mal in einer heftigen Emotion stecken bleiben, dann benutze ich das "Freischnippen", von dem ich auch schon gesprochen habe. Den Ablauf findest Du hier: http://www.newmind.ch/index_htm_files/freischnippen.pdf

Ich mache die Übung 1 – 3 mal und schon muss ich über mich selber wieder lachen, weil ich mich soeben zu wichtig genommen habe. 😊

Das ist es. So mach ich's. Ich hoffe, dass es auch Dir hilft.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Probier das eben Beschriebene aus.

Wenn Du danach eine Leichtigkeit, eine Heiterkeit und eine Lebendigkeit spürst, dann hast Du es sehr gut gemacht und Du beginnst Dich zu öffnen.

Wünsche Dir von Herzen viel Erfolg
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