

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Die Vergangenheit verändern.

Ist es überhaupt möglich, die Vergangenheit zu verändern?

Natürlich kann man das, was Geschehen ist nicht verändern oder sogar rückgängig machen. Doch das, was in unserem Unterbewusstsein gespeichert ist, ist nicht der exakte Vorgang eines Geschehens, sondern die Interpretation von einer vergangenen Situation. Eine Interpretation ist stark davon abhängig, in was für einer Verfassung man selbst war, während etwas passiert ist, wie man die Situation bewertet hat und wie andere anwesende Personen die Situation wahrgenommen, bewerten und interpretiert haben. (In Studien wurde festgestellt, dass die eigene erlebte und interpretierte Geschichte von anderen Beteiligten immer stark beeinflusst und somit verändert wurde.)

Es sind also nicht die vergangenen Situationen, die unser Leben bestimmen, sondern unsere Interpretationen!

Wie stark eine Interpretation von der Vergangenheit das Leben beeinflusst, hängt von der Intensität der darin eingelagerten Emotionen ab. Je intensiver die Emotion war, je tiefer ist ein Geschehnis im Unterbewusstsein eingegraben und hat somit die entsprechende Wirkung auf unser Denken und Handeln heute.

Mit der Vergangenheit ist es dasselbe wie mit der Gegenwart. Solange wir gegen negative Sachen kämpfen, solange halten wir das Negative aufrecht und stärken es sogar noch. Das Lösungswort heisst einmal mehr: **Annehmen**. Wenn wir den inneren Kampf aufgeben, das Erfahrene annehmen und Frieden schliessen damit, dann teilen wir dem sogenannten "Negativen" mit: *"Du hast nicht mehr länger die Macht über mich und weißt du was ... du kannst mich mal ...!!"*

Ich weiss, es gibt Menschen, die haben schreckliche und schmerzvolle Dinge erlebt in ihrer Vergangenheit. Sie könnten sich unmöglich und niemals vorstellen diese Vergangenheit anzunehmen. Den Kampf aufgeben wäre gleichbedeutend wie sich selber aufzugeben und zu erlauben, dass weiter Verletzungen geschehen dürften. Der Kampf ist zum Selbstschutz geworden. Man hat ein inneres Mahnmal errichtet, das einem immer daran erinnern soll, dass man das niemals wieder erleben will.

Damit nährt man die alten Wunden immer wieder und es kann leider keine Heilung geschehen.

Es geht überhaupt nicht darum schmerzvolle Geschehnisse durch das Annehmen gutzuheissen. Wie Du jetzt ja weisst, geht es hier um die Interpretationen und ihre eingelagerten Emotionen. Es sind nämlich nicht so sehr die Geschehnisse, die wir unerträglich finden, es sind unsere eingelagerten Emotionen, die wir nicht ertragen können und nicht mehr erleben wollen und die wir deswegen nicht wahrnehmen wollen.

Weil Du ja sicher hundert Gründe hast, Dich wegen einer vergangenen Situation so richtig ver- und beschissen zu fühlen, könntest Du Dir darum einfach mal erlauben diese elenden Emotionen wahrzunehmen mitsamt der Wut und Trauer und was sonst noch vorhanden ist, denn Du hast ja allen Grund dazu Dich so zu fühlen. Die Emotionen wollen nicht verstanden werden, sie wollen nur erlebt werden. Es ist jedoch wichtig, sich nicht in den Emotionen zu verlieren, sondern sie nur wahrzunehmen und anzunehmen.

Deine Emotionen annehmen heisst, **Dich** voll und ganz anzunehmen. Deine Emotionen annehmen heisst, voll und ganz hinter Dir zu stehen. Dich zu lieben beginnen wie Du im Moment grad bist und was Du im Moment grad fühlst ist der erste Schritt zur Heilung.

Mit dem Annehmen Deiner Emotionen beginnen sich die eingelagerten Emotionen in den Interpretationen zu lösen und zu verändern. Jetzt kannst Du Deine frühere Sichtweise mit Deinem heutigen Wissensstand neu beleuchten und auf ihre Gültigkeit überprüfen. Du beginnst, Deine Vergangenheit neu zu bewerten und somit neu zu deuten. Mit neuen und kraftvolleren Interpretationen Deiner Vergangenheit, wird Dein Unterbewusstsein auch auf kraftvollere Art Dein jetziges Denken und Handeln beeinflussen.

Für nicht sehr traumatische Erfahrungen ist das Hinterfragen und das Neubewerten einer Interpretation eine sehr einfache Art, die Vergangenheit zu verändern. Ist eine Interpretation auf diese Weise mal verändert, hat die Vergangenheit nicht mehr länger Macht über Dich.

Je mehr solche eingelagerte Emotionen gelöst werden, je freier fühlst Du Dich.

Als ich bei mir wieder einmal ein paar Emotionen gelöst hatte (mit dem Freischnippen, siehe Link weiter unten), war es, wie wenn ein Schleier auf die Seite gezogen würde und ich die Welt neu wahrnehmen konnte. Ich sah die Welt plötzlich nicht mehr auf meine gewohnte Weise, durch die Brille meiner eingelagerten Emotionen. WOW! Was für ein freies Gefühl! ☺

Um mit Deiner Vergangenheit in Frieden zu kommen, brauchst Du jetzt aber nicht über diese nachzudenken. Das Unterbewusstsein kennt keine Zeit, da ist alles gleichzeitig im Jetzt vorhanden. Was Dich früher mal geärgert hat, ärgert Dich auch heute. Darum sei einfach achtsam im Jetzt und nimm in einer Situation wahr, ob es etwas Altes ist, das in Dir hochkommt oder ob Du frei entscheiden kannst, wie Du Dich in dieser Situation fühlen möchtest. Das Leben ist dabei Dein bester Coach. Es zeigt Dir immer wo es etwas zu lösen gibt.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Sei jeden Moment achtsam. Achte darauf, ob Dir in bestimmten Situationen alte, vertraute Gedanken und Emotionen hochkommen oder ob Du Dich dabei frei fühlst.

Sollten intensive Emotionen hochkommen, dann begrüße sie und mach mit ihnen total spielerisch die Übung "Freischnippen" auf dieser Seite: http://www.newmind.ch/index_htm_files/freischnippen.pdf

Zum Thema "Annehmen" wäre der *Tipp der Woche* "Kampf aufgeben" vom 30. 6. 2014 auch sehr hilfreich. Mit diesem Link kommst Du direkt zu diesem *Tipp der Woche* im Archiv:

http://www.newmind.ch/index_htm_files/8.%20Tipp%20der%20Woche_29.06.14%20Kampf%20aufgeben!.pdf

Solltest Du wirklich tiefe traumatische Erlebnisse haben, dann ist es sicher hilfreich, wenn Du Dir Unterstützung von einer Person holst, die sich mit Bewusstseins-Techniken auskennt. Um Traumata zu lösen muss man nicht mehr jahrelang in Therapie gehen, denn mit den neuen Bewusstseins-Techniken geht das in ca. 30 Minuten. Wenn Du Fragen hast, bin ich für Dich da. newmind@hispeed.ch

Ich wünsche Dir von Herzen Schritt für Schritte in Deine Freiheit.

Toni

Da ich finde, dass mehr Menschen ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten bewusst werden sollten, bitte ich Dich, diesen "Tipp der Woche" an Freunde und Bekannte von Dir weiterzuleiten, die an solchen Themen und vor allem an ihrer eigenen Weiterentwicklung interessiert sind. Dankeschön!

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
Ich freue mich natürlich auch von Deinen Erfolgen zu hören.

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