

# New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

## Mein geistiges Kraft-Training.

Die äussere Welt ist bloss der Monitor, wo ich erkennen kann, welches Programm grad läuft! Wenn ich da also etwas sehe, was mir nicht gefällt, dann werfe ich meinen Monitor nicht gleich aus dem Fenster, sondern ich wechsele zu einem anderen Programm, zu anderen Bildern oder klicke einfach auf ein Youtube-Filmchen, das mir Spass macht.

Wenn ich also in eine Situation gerate, wo meine Umwelt komisch reagiert, die Leute aggressiv sind oder einfach die Dinge nicht rund laufen, dann weiss ich, dass das mit einem Programm zu tun hat in dem ich mich im Moment befinde. Mein Ersthilfeprogramm ist dann: Sofort nach Hause zu gehen – Meditations-Musik laufen lassen – hundert Kerzen anzünden – meditieren bis ich meine Mitte wieder gefunden habe! Lacht jetzt nicht! Das habe ich früher oftmals so gemacht (nur nicht ganz mit 100 Kerzen ☺).

Und so sieht mein Ersthilfeprogramm heute etwa aus: Tief atmen und entspannen – der Welt erlauben so zu sein wie sie im Moment grad ist (an dieser Stelle beginn ich meistens schon zu lachen weil eine Situation anfängt absurd zu wirken, wie ein Theater auf einer Bühne. Dann könnte ich den Schauspielern schon applaudieren, weil sie alles so echt spielen und sich so ernst nehmen ☺). Wenn das Lachen und Applaudieren ausbleibt, atme ich weiter tief durch und lasse eventuelle Widerstände und Emotionen los (das mache ich mit dem Freischnippen [http://www.newmind.ch/index.htm\\_files/freischnippen.pdf](http://www.newmind.ch/index.htm_files/freischnippen.pdf) aber nur in der Vorstellung. Und das wirkt!) Was mir weiter noch hilft ist, dass ich mich während dem tiefen Atmen beginne auszudehnen.

Einer Situation zu erlauben, so zu sein wie sie eben grad ist, heisst nicht, einfach alles gut zu heissen. Diese Taktik hilft mir nur stressfrei zu bleiben und einen klaren Kopf zu behalten, um klare Entscheidungen zu treffen. Dann bin ich bereit, mich der Situation mit all meinem Power und meinem Einfallsreichtum zu stellen oder alles einfach links liegen zu lassen um weiter meinen Weg zu gehen.

Heute geht das bei mir sehr schnell, weil ich viel geübt habe, weil ich mich nicht mehr so wahnsinnig ernst nehme und weil ich nichts mehr persönlich nehme.

Willst Du wissen, wie ich das geübt habe?

Ich bin da hingegangen, wo es Menschen hat und in Zürich geht das ganz einfach. Am besten ist es, sich in den Ausverkauf oder grad jetzt, in den Weihnachtsrummel zu stürzen. Da gibt es so tolle Möglichkeiten wo Du Grenzen erfahrende Situation mit den umherhetzenden Menschen erleben kannst. Je nach Programm, mit dem Du Dich gerade identifizierst, wirst Du nervös, ärgerst Dich oder findest es amüsant in diesem übergrossen Ameisenhaufen. Wenn Du es wirklich lustig haben willst, dann benutze Deine Fantasie und kreierte neue Programme mit neuen Sichtweisen.

Durch mein vieles Üben, ist es mir heute möglich, auch in allen unvorhergesehenen und unangenehmen Situationen meine Klarheit und Kreativität zu behalten, für klare Kommunikation und bestmögliche Entscheidungen. Ich bin dadurch viel entspannter und es gibt mehr zu lachen ☺

Wie heisst es doch so schön: **“Übung macht den Meister!”**

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

## ÜBEN!

**Geh in den Endspurt-Weihnachtsrummel und habe Spass 😊😊😊  
Schau wie flexibel Du wirklich bist oder wie schnell Dich Deine alten Widerstände gegen den  
Weihnachtsrummel einholen. Nimmst Du die Herausforderung an?**

(Wenn die Widerstände zu gross werden hilft vielleicht doch nur noch, nach Hause zu gehen und mit hundert  
Kerzen zu meditieren 😊)

Wünsche Dir so oder so wunderschöne Festtage.

Herzlichst  
Toni

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)