

New Mind

Tipp der Woche

Toni Güttinger

Herzlich Willkommen zum **Tipp der Woche**.

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

Das liebe Bauchgefühl.

Forscher suchen nach dem Bauchhirn und meinen: "Der Bauch denkt mit. Nerven und Botenstoffe verbinden Darm und Gehirn. Der Darm beeinflusst das Gehirn und damit das menschliche Verhalten."

Hier kannst Du ein 3-Minuten-Filmchen zu diesem Thema anschauen, wenn Du mehr darüber wissen möchtest: <http://www.3sat.de/mediathek/?mode=play&obj=41007>

Laut einer Studie der Uni Kassel, soll man mehr auf seinen Bauch hören. "Personen die bei Entscheidungen auch auf ihr Gefühl hören sind bessere Problemlöser."

Kann der Bauch denken oder fühlen? Der Bauch ist ein Zentrum von Emotionen, die an den Kopf gemeldet werden. Die Volksweisheit: "Man entscheidet mit dem Bauchgefühl", scheint sich durch die moderne Forschung zu bestätigen, doch denken tut der Kopf.

Solches und mehr kann man in Büchern oder auch im Internet lesen, was das Bauchgefühl betrifft.

Ich denke, wenn unser Unterbewusstsein mit uns kommunizieren will, dann erfolgt das vor allem durch die Gefühle im Bauch. Da unser Unterbewusstsein eine wesentlich höhere Datenmenge pro Sekunde verarbeiten kann als unser bewusstes Denken (ca. das Millionenfache), kann es uns auch sehr brauchbare Informationen liefern. Somit macht es sicher Sinn, auf sein Bauchgefühl zu achten.

Aber jetzt kommt das "Aber"! Der Mensch hat bis zum durchschnittlichen Alter von 30 Jahren alle bedeutenden Emotionen erlebt und erfahren. Bis dann ist das Bewerten und Schubladisieren der Welt zum grössten Teil abgeschlossen. Ab dann legt man das Schwergewicht auf das Fühlen und nun will man sich nur noch gut und glücklich fühlen. Die Gefühle repräsentieren die Resultate der abgeschlossenen Bewertungen (Überzeugungen). Wie Du weißt: Schlechte Bewertung = schlechtes Gefühl, gute Bewertung = gutes Gefühl. (Darüber habe ich schon im 2. *Tipp der Woche* vom 18.5.2014 geschrieben.)

Weil man jetzt nur noch Happy-Gefühle/Emotionen erleben will, macht man jetzt nur noch Sachen, die einem happy machen und man trifft sich nur noch mit solchen Menschen, die positive Gefühle auslösen. Die Situationen und Menschen, die negative Emotion wecken könnten, versuche man dringend zu vermeiden.

Wenn ich auf diese Art auf meinen Bauch höre, dann kann ich für immer in meinem Glücksgefühl bleiben. Ich muss dann nur möglichst darauf achten, meine Komfortzone niiiiie mehr zu verlassen und allen Veränderungen geh ich geschickt aus dem Weg. Alle Situationen und Personen die auf irgendeine Weise negative Emotionen bei mir auslösen könnten sind für mich schlecht, die muss ich unbedingt meiden und ich muss auf der Hut sein, damit ich denen niiiiie mehr begegne. Wenn nötig muss ich das Weite suchen oder wenn es nicht anders geht, gegen sie kämpfen. ☺

Das ist natürlich Mumpitz! Doch oft helfen so überspitzte Darstellungen, eine Sache klarer zu sehen. Ich erlebe oft, wie Leute ein extrem positives Denken an den Tag legen, nur um ihre negativen eingelagerten Emotionen zu überdecken. Oder sie sind ständig am herumrennen, weil sie dem Positiven nachrennen und vor dem Negativen davon rennen. Da ist eine Sackgasse vorprogrammiert, das ist nicht zu übersehen.

Ab und zu ertappe ich mich selbst in einem solchen Ausweichmanöver, um nicht einer negative Emotionen in mir begegnen zu müssen. Zum Glück kann ich das heute schnell erkennen und packe die Emotion am Schopf um sie anzuschauen. Sie will nur wahrgenommen werden und dann ist sie meist schon weg.

Es gibt zweifellos Möglichkeiten, solche Emotionen wie Machtlosigkeit, Ängste, Wut, Ablehnung und Ausgeliefert sein, die im Bauch eingelagert sind (weil sie zum Macht-Thema des 3. Chakras gehören), zu transformieren um für immer frei zu sein.

Wie Du siehst, haben solche Bauchgefühle sehr unterschiedliche Ursachen und beinhalten ebenso unterschiedliche Informationen. Es kommt also auf klare Absichten und Fragen an, um klare Informationen und Antworten zu erhalten.

- Möchtest Du Antworten von Deinem Unterbewusstsein? Das geht ziemlich leicht, wie Du weiter unten, im *Tipp der Woche*, gleiche sehen wirst.
- Möchtest Du einfach in Deiner Komfortzone bleiben um Dich wohl zu fühlen? Auch das ist möglich, doch kostet es seinen Preis. Weil das "Negative" dabei abgelehnt wird, kann das nie zur Ganzheit führen.
- Möchtest Du die Welt der Emotionen wahrnehmen und nimmst die Emotionen von anderen Menschen auf, nur um zu erfahren wie sie ticken und weil es Dein Wunsch ist, sie verstehen zu wollen? Das geht natürlich auch, wenn Du das möchtest. Irgendwann wird es dann schwierig, die eigene von den fremden Emotionen zu unterscheiden.
- Du kannst auch frei von Fremdenergien und Fremdemotionen, Dir Deinen Power, Deine Tatkraft und Deine Macht bewusst machen und aktivieren, um einfach Deinen Weg kraftvoll zu gehen. Willst Du das? Auch dabei wird Dich Dein Unterbewusstsein unterstützen, wenn Du es wirklich willst.

Doch jetzt beginnen wir erst mal damit, das Bauchgefühl auf eine einfache Art und Weise zu benutzen um die Weisheit von unserem Unterbewusstsein für uns zu nutzen.

Ich selbst gehe dabei wie folgt vor: Ich öffne mich der Annahme, dass mein Unterbewusstsein verbunden ist mit allem was existiert. Es ist mit jedem anderen Unterbewusstsein vernetzt und auch in Verbindung zu meinem und jedem anderen höheren Selbst. Somit kann ich alles fragen, um Informationen zu bekommen. Ich stelle einfachen Fragen, die nur mit einem "JA" oder "NEIN" beantwortet werden können. Ich weiß, dass das Unterbewusstsein über Gefühle/Emotionen mit mir kommuniziert und deshalb achte ich jetzt ganz genau auf mein Bauchgefühl. Nehme ich ein gutes Gefühl im Bauch wahr, dann bedeutet es "Ja", ist da ein schlechtes Gefühl oder bloss ein Druck, dann sagt es mir "Nein". Wenn das Gefühl nicht klar ist, dann fordere ich ein klareres und stärkeres Gefühl oder ich formuliere meine Frage anders.

Mein Tipp für die ganze nächste Woche ist:

Sitz ruhig da, verbinde Dich mit Deinem Bauch und halte ihn, wenn es Dir hilft.

Denke "JA" und nehme wahr, wie sich Dein Bauch anfühlt.

Dann denke "NEIN" und nimm den Unterschied zum "JA"-Gefühl wahr.

Mach das ein paar Mal hin und her, bis Du "JA" und "NEIN" klar unterscheiden kannst.

Jetzt kannst Du mit einfachen Fragen beginnen, wie ich oben beschrieben habe, die jedoch nur mit einem klaren "JA" oder "NEIN" beantwortet werden können.

"Übung macht den Meister" und man bekommt Sicherheit und Vertrauen in die Antworten.

Der versprochene *Tipp der Woche* über die Existenz und Wirkung von unserem persönlichen Kraftfeld, dem "Wirklichkeit-kreierenden Feld" oder dem "Magischen Feld", werde ich auf einen späteren Zeitpunkt verlegen.

Von Lesern und Kunden sind Unklarheiten und Fragen über das Bauchgefühl aufgetaucht. Darum habe ich heute über das Bauchgefühl geschrieben und werde auch im nächsten *Tipp der Woche* dieses Thema: "Bauch- oder Herzgefühl" weiterführen und noch vertiefen, um mehr Klarheit in den Bauch zu bekommen.

Ich wünsche Dir eine kraftvolle Woche

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
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