

Astrid Dechant

von reaktiv zu kreAktiv aktiviere deine Schöpferkraft

5-Finger-Übung und Meditation





Astrid Dechant

von reaktiv zu kreAktiv - aktiviere Deine Schöpferkraft

In jeder Situation haben wir immer (!) viele Möglichkeiten zu reagieren. Welche Reaktion wir wählen, entscheidet über die Wirklichkeit und den Fortgang der eigenen Geschichte.

Unsere gewohnte, automatische und unbewusste Programmierung reagiert aber meistens schneller, als wir es bemerken und wollen.

Was also tun, damit nicht eine automatische Gewohnheit über Dich regiert, sondern Du über Deine Reaktionen? Wie kannst Du es schaffen, bewusst zu wählen, wie Du reagieren möchtest und damit einen ganz anderen Fortgang Deiner eigenen Geschichte erzeugen?

Es gibt viele Methoden, mit denen Du Dich und Deine Wirklichkeit neu programmieren kannst.

Zwei meiner Lieblingsmethoden schenke ich Dir:

- die Meditation „ins Feld der Liebe“ (s.u.) und
- die unterstützende Anker-Übung.

Den Link zur Meditation findest du am Ende des EBooks.

Die Anker-Übung:

- ➔ Mache es Dir zur Gewohnheit zwischen einer Situation (Reiz) und Deiner Reaktion eine Pause einzubauen.

Wenn Du bemerkst, dass Du schlechte Laune hast, oder Du z. B. eine E-Mail bekommst, die Dich „triggert“ (d.h. in einen Zustand versetzt, der sich unangenehm anfühlt), dann fasse mit der

rechten Hand Deinen linken Daumen (Linkshänder andersherum) und gönne Dir eine Pause. Komm ganz bei Dir an. (Das Halten des Fingers und die Pause kann ganz unauffällig sein.)

Ich beschreibe Dir die Übung hier einmal in Kurzform. (Danach beschreibe ich sie Dir nochmal genauer):

Die Übung in Kurzform

- 1) **Halte Deinen Daumen und atme.** Gestehe Dir ein, dass Du gerade getriggert bist und Selbsthilfe brauchst. Gönn Dir eine Pause, um mit Deiner Aufmerksamkeit ganz zu Dir zu kommen.
- 2) **Ergreife Deinen Zeigefinger und werde zum Beobachter Deiner Gefühle.** Atme. Gib Deinen Gefühlen Raum und Atem. Atme, beobachte und fühle, ohne zu handeln.
- 3) **Ergreife Deinen Mittelfinger und werde zum Beobachter Deiner Gedanken.** Überlasse Deinen Gedanken- und Reaktionsmustern nicht die Regie. Sei der Bildschirm, nicht der Film. Tritt ins Auge des Sturms.
- 4) **Ergreife Deinen Ringfinger und entspanne Dich.** Öffne Dich vertrauensvoll für die schönste Version Deines Lebens, auch wenn Du sie nicht genau kennst. Entscheide Dich bewusst für eine neue Richtung. Es ist okay, wenn Du nicht weißt, wie das Ziel genau heißt. Die Richtung und das Gefühl sind wichtig. Freue Dich auf Dein neues Leben! 😊 Erlaube Dir zu vertrauen, dass Dein Leben Dir das Beste und Richtige bringt.
- 5) **Ergreife Deinen kleinen Finger.** Segne Dich und Dein neues Leben und bestätige Deine neue Ausrichtung mit einem ersten Schritt.

Kurzgefasst:

Daumen: Pause /// Zeigefinger: Gefühle /// Mittelfinger: Gedanken /// Ringfinger: neue Richtung /// kleiner Finger: erster Schritt

Vielleicht können die folgenden Informationen eine Hilfe für Dich sein:

Hintergrundinformationen als Unterstützung und Hilfe zur Übung

Jeder Mensch erlebt Situationen, denkt dazu Gedanken und fühlt dann Gefühle und tut daraufhin dies, oder eben jenes.

Und so wie Du vielleicht ein Auto hast und dort ein und aussteigen kannst, hast Du Gedanken, Glaubenssätze, Gefühle und Reaktionsmuster und kannst ein- und aussteigen.

Das gelingt Dir am besten, wenn Du gelernt hast selbst am Steuer zu sitzen und Fahrtgeschwindigkeit und Fahrtrichtung selbst zu bestimmen. Wenn Du es lernen möchtest, hilft Dir vielleicht folgendes zu wissen:

Für Dich gilt wie für mich:

Ich habe vielleicht ein Auto, aber ich bin dieses Auto nicht. Ich habe Reaktionsmuster. Aber ich bin diese Reaktionsmuster nicht. Ich habe Gefühle. Aber ich bin diese Gefühle nicht. Ich habe Gedanken, aber ich bin diese Gedanken nicht. Ich kann diese Gedanken haben und ihnen glauben. Oder ich glaube sie eben nicht. (Das ist übrigens eine sehr wichtige Entscheidung, ob ich mir gewisse Gedanken glaube oder nicht!) Auf jeden Fall bin ich diese Gedanken nicht. Ich kann ein- und aussteigen. Ich kann jederzeit andere Gedanken wählen und andere Gedanken glauben. Und dann werde ich anders fühlen und anders handeln.

So gilt auch: ich habe vielleicht ein Problem, aber ich bin dieses Problem nicht. Das Problem existiert aller meistens nur als Gedanken-Kino in meinem Kopf. Ich habe Phantasien. Und diese Phantasien haben massive Wirkung auf mich. Besonders, wenn ich daran glaube. Aber ich bin diese Phantasien nicht. Ich muss ihnen nicht glauben.

Du und ich sind mehr als Körper, Reaktionsmuster, Glaubenssätze, Gedanken, Gefühle und Emotionen. Du und ich haben eine übergeordnete „höhere“ Instanz in uns: unser „höheres“ Selbst. Du und ich reagieren und kreieren meistens nach unbewussten Programmen, die wir uns angeeignet haben und die uns angeeignet wurden. Dieser Tatsache und dieser Programme können wir uns bewusst werden. Ohne dass wir jede Programmierung genau kennen müssten, können wir lernen einen Gedanken als Gedanken und ein Programm als Programm zu erkennen und neu und anderes zu wählen. Um damit eine neue, andere Wirklichkeit für uns zu kreieren.

Wenn wir uns dessen bewusst werden, können wir frei werden und neu entscheiden. Dann regieren und kreieren wir bewusst SELBST.

Ob Du unbewusst oder bewusst Programmierungen folgst, oder nicht, entscheidest DU SELBST.

Mit ein bisschen Übung entscheidest Du nicht nur, ob Du in gewisse Gedanken und Gefühle, Ideale, Werte, Vorstellungen und Verhaltensmuster einsteigst, oder nicht, sondern auch welche Gedanken Du denken und glauben, und welche Gefühle Du fühlen willst.

Du kannst Dir in jedem Moment bewusst darüber werden, dass Du immer wieder im Modus „Autopilot“ unterwegs bist (was auch gut und wichtig ist). UND: Du kannst jederzeit entscheiden, ob Du Dich selbst, Dein SELBST ans Steuer setzt. Ich möchte Dich einladen das zu tun. Weil es sich lohnt und soooo schön ist.

Du „fährst“ sowieso in jedem Moment durch die Landschaft Deines Lebens. Unbewusst, oder: bei vollem Selbst.Bewusst.Sein 😊

Eine Hilfe selbst.bewusst zu leben, kann diese 5-Finger-Übung sein. Wie oben versprochen, schreibe ich sie Dir noch einmal etwas ausführlicher:

Die Übung nochmal ausführlicher erklärt:

- 1) **Halte Deinen Daumen und atme einige Male ruhig und tief.** Gestehe Dir ein, dass Du getriggert bist und dass es jetzt besser ist bewusst zu kreieren, als automatisch und unbewusst zu reagieren. Mache solange Pause, wie Du es kannst und brauchst, beobachte Deine Reaktionsmuster, Gedanken und Gefühle. (Wenn Du magst, sprich innerlich zu Dir: „Ja so ist es ein Mensch zu sein. So geht es mir gerade. So geht es jedem Menschen immer wieder einmal.“ 😊 Sei geduldig mit Dir selbst.)
- 2) **Dann ergreife den Zeigefinger und schenke Dir und den Gefühlen in Dir wohlwollende Aufmerksamkeit.** Beobachte sie, ohne einzusteigen. Du kannst dabei innerlich mit diesen Gefühlen sprechen: „Ja, ich spüre Wut/Trauer/Angst... Hallo Wut/Trauer/Angst... So fühlst Du Dich also an. Ja, so ist es ein Mensch zu sein. Das ist okay. Ich bin okay. So geht es jedem Menschen immer wieder einmal.“ Wenn Du es schaffst: fühle die Gefühle ein paar Atemzüge ganz bewusst und dann werde der Beobachter; erstmal aussteigen.
- 3) **Ergreife den Mittelfinger: Beobachte Deine Gedanken** und Du kannst zu Dir selbst immer wieder und wieder die folgenden Sätze sprechen: „Ich bin der Bildschirm. Mein Gedanken- und Gefühle-Kino ist nicht die einzige Wirklichkeit. Ich bin der Bildschirm! Der Film, der darauf läuft, bin ich nicht. Ich bin der Bildschirm... Ich bin nur der Bildschirm. Ich bin ruhig und bleibe ruhig, während der Film läuft... Ich bin nur der Bildschirm, etc.“ Wenn Du magst: Sei der Bildschirm. Sei das Auge des Sturms, wo Frieden herrscht.

Dein Gedankenkino löst oft Gefühlsstürme aus. Entscheide, ob Du und wo Du einsteigen möchtest (Film oder Bildschirm? 😊). Wenn Du das Steuer in die Hand nehmen willst und selbst lenken willst, dann lenke Deine Aufmerksamkeit so gut Du kannst. Wohin? Wohin Du willst! Z. B. ins Auge des Sturms. Ins Feld hinter den Dingen. Da wo Ruhe herrscht. Ins Feld der Liebe, wo Liebe herrscht. Vielleicht hilft Dir auch die angefügte Meditation dabei.

Und: Wenn die Gefühle starken Sog oder Druck haben, sind es wahrscheinlich nicht nur Gefühle, sondern Emotionen. Dann atme tief und bewusst. Atme die gestauten Gefühle in alle Luft der Welt hinein. Am besten solange, bis sie sich in Luft aufgelöst haben.

Atme und fühle, ohne zu handeln. Fühle und atme, bis sich das Drama beruhigt, Du es als

Drama und Film erkannt hast und aussteigen kannst. Gönn Dir die Zeit. Es wird Dir die Zeit sparen, die Du nach unreflektierten Reaktionen zum Scherben kehren oder für Umwege brauchst...

Gönn dir einige Zeit und konzentriere Dich auf das Gefühl der vollkommen ruhige Bildschirm zu sein, während egal welcher Film läuft. Drama, Thriller, Doku oder Show: Sei der Bildschirm. Sei das Auge des Sturms, wo Frieden herrscht. Nimm alles entspannt wahr, oder konzentriere Dich auf Deinen Atem. Bis sich das Drama beruhigt hat. Dann erst entscheide bewusst, in welche Rolle Du schlüpfen willst und wie Du die Szene gestalten und aufführen willst - auf der Bühne Deines Lebens.

Bald kannst Du Deine Aufmerksamkeit bewusst lenken. Z. B. lenkst Du Dich und Deine Aufmerksamkeit von stressigen Gedanken und Gefühlen weg, ohne sie zu unterdrücken oder unbewusst einer Ablenkungs-Gewohnheit nachzugeben.

Nach und nach lernst Du Dich selbst in andere Gedanken- und Gefühls-Landschaften zu lenken, die Dir vermutlich sehr viel besser gefallen, z. B. weil sie sich besser anfühlen. Und früher oder später lenkst Du Deine Aufmerksamkeit vielleicht sogar in die vollkommene (Gedanken-)Stille, ins Feld des Selbst.Bewusst.Seins, ins Feld der Liebe (und ich kann Dir verraten: das fühlt sich soooo schön an!!!).

Die Zeit zu investieren lohnt sich, weil du jetzt und mehr und mehr Dein Schicksal in eine neue Richtung lenken kannst, statt zu reagieren wie immer. Auch wenn es sich vielleicht erst mühsam anhört: das geht dann immer schneller und besser. Übung macht den Meister 😊

Und wie oben schon einmal erwähnt: Wenn Du hier noch vertiefend üben möchtest, hilft Dir vielleicht die Meditation, die ich Dir mitgeschickt habe.

Aber nun erst noch in der Übung weiter:

- 4) **Ergreife den Ringfinger. Entspanne Dich und öffne Dich vertrauensvoll für die schönste Version Deines Lebens.** Wenn Du magst und es Dir zeitlich gönnen kannst: Phantasie ein geniales, neues Drehbuch für den Film auf dem Bildschirm, gemäß Deinem Wunschleben. Ein Drehbuch für Deine Geschichte. Nicht zu genau, sonst fixierst Du Dich auf etwas, aber phantasie vorallem das Gefühl des Happy End. Entscheide Dich einfach grundsätzlich für eine Dir wohlthuende Richtung, fühle die Vorfreude und erlaube Dir und Deinem inneren Navi, dass es Dich zu Deinem Happy End führt.

(Und übe geduldig Dich nicht von irgendwelchen Gedanken und Emotionen vom Weg abbringen zu lassen 😊 Nimm sie wahr, aber glaube ihnen nicht. Prüfe zutiefst, ob sie wahr sind, bevor Du ihnen glaubst. Es lohnt sich!)

- 5) **Ergreife den kleinen Finger. Begrüße Dein neues Leben und segne Dich und Deinen neuen Weg.** Lächle Dir und dem Happy End zu. Und dann tue einen ersten Schritt, der Deine neue Richtung bestätigt. Und dann, wenn Du magst, einen zweiten, dritten...

Tipp: Nimm Dir am Anfang kleine Situationen vor, um das bewusste Lenken zu lernen.

Abschließende Worte und Wünsche:

Und wenn Du bemerkst, dass Du doch mal wieder unbewusst re-aktiv, statt kre-aktiv warst, dann gehe versöhnlich und liebevoll mit Dir um. Sprich innerlich liebevoll mit Dir. Jedes Wort hat Wirkung. Besonders auch die Worte, die Du innerlich zu Dir selbst sprichst.

Übe mit dieser 5 Finger-Methode auch schon bei kleineren Situationen und Triggern, damit Dir die Pause für Deine bewusste Schöpfung als neues Verhalten immer mehr zur guten Gewohnheit wird. Nach und nach kannst Du dann größere Herausforderungen meistern.

Und wenn Du jetzt denkst „das schaffe ich nie“, dann überlege, wie Du Dich entscheiden willst: möchtest Du diesen Gedanken zu glauben, oder diesen: „Übung macht den Meister!“ 😊 ?

Die Anwesenheit eines Meisters und von Gleichgesinnten kann übrigens sehr hilfreich sein. Du bist nicht allein!

Nochmal anders ausgedrückt:

Zwischen dir und der absoluten Geborgenheit in der Schöpfung und in Liebe liegt dein Ur.teilendes Denken.

Du hast die Fähigkeit Geistiges (Gedanken) zu Wirklichkeit und Materie werden zu lassen: wenn Du Dich entscheidest einem Gedanken zu glauben, dann wird er für Dich Wirk.lichkeit.

Hey, werde Dir bewusst: Hier bist Du Schöpfer, Schöpferin Deiner Wirklichkeit!

Und wenn Du willst: ändere Dein Denken. Fokussiere und programmiere Deine Gedanken, Deine Einstellungen neu. Und erzeuge Dir damit neue Ergebnisse: Deine neue Wirklichkeit.

Wenn Du willst: eine Wirklichkeit der Liebe.

Am Anfang reicht es auch völlig nur den Daumen zu halten und ruhig zu bleiben und zum Beobachter Deiner Programme, Deiner Gedanken und Deines Selbst, also Selbst.bewusst zu

werden. Und dann macht es Spaß bewusst und selbstbestimmt einzusteigen und das Leben zu genießen.

Ich kann Dir aus eigener Erfahrung verraten: es geht immer besser und schneller, je mehr Du übst... Und es macht dann immer mehr und mehr Freude und glücklich, ohne etwas von außen dafür zu brauchen. Die Möglichkeit des Glücks und der Liebe ist immer da!

Lass keinen Gedanken dazwischen kommen 😊

Ganz viel Glück, Freude, Frieden und Freiheit, Liebe und Fülle wünsche ich Dir!

A handwritten signature in black ink that reads "Ashid". The letters are fluid and connected, with a cursive style.

Und hier noch die Meditation:

viele schöne Momente und viel Freude damit:

<https://www.wahreliebeleben.com/wp-content/uploads/2019/04/Meditation.mp3>