

Ich schaffe es nicht

Du hast alles verstanden? Dein Intellekt hat jedes kleine Detail erfasst und eingeordnet?

Endlich, Du bist so richtig zufrieden mit Dir.

Du denkst, Du bist auf dem richtigen Weg, Du hast es geschafft. Jetzt muss einfach eine Veränderung eintreten, klar, Du machst doch alles richtig - oder?

Aber - komisch - da ist doch schon wieder diese Angst, dieses komische Gefühl, diese beschissene Stimmung.

So oder so ähnlich könnte es sich abspielen in Deinem sog. Alltag.

Denn genau dort, in Deinen alltäglichen Situationen, wenn Du mit all deinen Bekannten zusammentrifftst, die gleichen Dinge erlebst und Dich mit denselben Problemen konfrontiert siehst, da weißt Du dann, wie weit Du wirklich bist. Du hast dann das Gefühl, nichts hat sich verändert, Du wärest noch immer am gleichen Punkt, an dem Du angefangen hast.

Was geschieht da?

Ganz einfach, Du hast etwas erkennen können, hast es verstanden und bei der nächsten Gelegenheit reagierst Du nicht wie gewöhnlich, sondern Du tust das, was Du bis dato nie getan, ja, vermieden hast.

Es tritt so etwas wie ein kleines Glücksgefühl auf, Du bist stolz auf Dich und lehnst Dich genüßlich zurück.

ICH HABE ES GESCHAFFT!

Das hast Du nicht, dies suggeriert Dir nur Dein EGO.

Es hat die veränderte Reaktion zu seinen Gunsten umgemünzt, es läßt Dich stolz sein - und dann abstürzen.

Was wirklich passiert, ist, daß Du durch Deine anders geartete Handlung zwar einerseits einen neuen Weg eingeschlagen hast, gleichzeitig aber durch diesen kleinen Trampelpfad die vierspurige Autobahn Deiner alten Konditionierungen auf den Plan gerufen hast.

Du musst Dir dessen bewusst sein, daß Du für Deinen neuen Weg am Anfang nur wenig belohnt wirst. Zu stark sind die alten Angstmuster. Sie wirken immer noch, und das u.U. ziemlich lange, so wie ein Ventilator, der, nachdem man in ausgeschaltet hat, auch weiterhin unbekümmert seine Runden dreht.

Aber keine Angst, irgendwann kommt er zur Ruhe.

Lass dich also nicht abhalten von irgendwelchen negativen Stimmungen, die auf Deinem neuen Weg auftreten können.

Sie sind eher ein Zeichen dafür, daß du Dich auf dem richtigen Weg befindest.

Lass (nicht) nach, gib´(nicht) auf, der einzige Weg, der zur Heilung führt, ist der Weg raus aus dem EGO.

Er ist nicht einfach, aber das war der bisherige doch auch nicht, und der hat Dich in die Sackgasse geführt.

Also, vertrau´ und geh´ weiter, immer weiter...und erkenne, daß alle Sorge
völlig unbegründet war.

Liebe Grüße
Elmar Gányi