

Hier für dich alle praktischen Tipps und Übungen des 7. Kapitels noch einmal im Überblick:

- Zu welchem Widerstands-Typ gehörst du?  
Gehörst du zu den Menschen, bei denen die Widerstände sofort sehr deutlich zu Tage treten oder sind deine gut verborgen und man muss sehr genau hinsehen, um sie überhaupt als solche zu erkennen?  
Kannst du dir offen andere Standpunkte anhören, ohne dagegen zu argumentieren?  
Wenn du etwas Neues beginnst, stößt du bald an Hindernisse oder läuft alles wie am Schnürchen?  
Wie schnell verlierst du das Interesse an neuen Fertigkeiten und Themenbereichen?  
Wie entschlossen verfolgst du deine Vorhaben?
- Erkenne dich in allem was dich behindert selbst.  
**Nicht die äußeren Umstände behindern uns, sie zeigen uns nur, wo es hakt!**  
Eine Veränderung erzielst du, indem du dich änderst.
- Denk dran, dass du stets nur mit dem Leben über dich kommunizierst. Das Leben nimmt deinen Körper, einen deiner Mitmenschen oder äußere Umstände nur als Botschafter, um dir deine Nachrichten zu übermitteln.
- Nimm jede Erstverschlimmerung, egal wie sie sich zeigt, als Zeichen, dass du einen guten Weg eingeschlagen hast.
- Zur Erinnerung: Verzichte auf dramatische Beschreibungen, sondern drücke möglichst nüchtern und neutral aus, was passiert.
- Ein weiterer Tipp den ich dir schon gegeben habe und an den ich dich noch einmal erinnern möchte: Bitte deinen Körper, leiser mit dir zu kommunizieren, z.B. über Gefühle. Stell dir vielleicht auch vor, wie du den Lautstärkeregler nach unten schiebst. Versprich dafür aber auch, auch dann hinzuhören, wenn du leise Hinweise bekommst, was bedeutet, dass du fühlst, was es zu fühlen gibt, es aber auch nicht überbewertest.
- Arbeite mit dem simplen „na, und?“. Zum Beispiel: Ich habe gerade Angst, na und? Ich habe gerade Schmerzen, na und? Das umzusetzen ist nicht ganz leicht, na und? Streng ich mich eben ein wenig an.
- Vertraue dem Prozess, deinem Körper und deiner Entscheidung und ziehe sie nicht bei jedem kleinen Stolperstein in Zweifel. Damit provozierst du nur immer weitere Stolpersteine.
- Erwinnere dich an die Geschichte von Jona im Walbauch und daran, dass es immer eine klare Entscheidung zu treffen gibt, wenn Probleme auftauchen.
- Mach dir bewusst, dass das Leben dir solange Gelegenheiten bieten wird, zu üben mit bestimmten Dingen umzugehen, bis du es gelernt hast. Mit anderen Worten: die Hindernisse in deinem Leben verschwinden dann, wenn sie dir egal geworden sind und keinen Tag früher.

- Mach an allen Stellen, wo massive Zweifel auftauchen, zumindest noch ein kleines bisschen weiter.  
Bleib aber auch da vorsichtshalber noch ein kleines bisschen dran, wo du glaubst fertig zu sein.
- Wenn dir alles zu viel wird, dreh einfach die Dosis ein wenig zurück oder gönne dir eine Pause, gib aber deine Ausrichtung auf dein Ziel nicht auf.  
Wenn du überzeugende Einwände aus dem Innen oder Außen vernimmst, geh damit so um, wie du es gelernt hast und nimm sie in deiner Zielvorstellung vorweg.
- Wann immer dich etwas stört und du diesen Umstand nicht länger aufrecht erhalten möchtest, formuliere Folgendes für dich aus:  
Ich werde ab heute .....(Hier kannst du z.B. ein Symptom, einen Menschen, ein Gefühl oder eine Situation einfügen), nicht mehr dazu verwenden, um mich zurückzuhalten.  
Stattdessen wähle ich das Heilungsprinzip ..... (fühle dich ein, was du glaubst, was hier helfen könnte. Wie wäre es mit Eigenverantwortung, Gnade, Kreativität, Mut, Vertrauen, Selbstliebe, Konsequenz, Disziplin.....?), um diese Blockade zu durchschreiten und das Geschenk von ..... (was würdest du dir wünschen? Leichtigkeit? Genuss? Lebensfreude? Erfolg?.....) zu erhalten!!!  
Eine besondere Kraft hat dieser Satz, wenn du ihn wie in einem Ritual verfasst. Nimm dir ein schönes Blatt Papier und verfasse ihn in schöner Schrift, unterzeichne ihn wie einen Vertrag mit deiner Unterschrift.  
Wo möchtest du ihn jetzt aufbewahren? Willst du ihn vielleicht sogar einrahmen und aufhängen? Zumindest solltest du ihn in Griffweite behalten und ihn dir so oft als möglich durchlesen.
- Die Methode „The Work“ von Byron Katie, über die es viele gute Bücher gibt, hilft dir auch dabei, einen klaren Kopf zu bewahren.  
Sie dient zur Überprüfung von bestimmten Gedanken und kann sehr augenöffnend sein.  
Schreib dir zuerst einen Gedanken auf, der dich gerade quält.  
Z.B.: *Ich hasse mein Leben.*  
Dann stellst du dir die folgenden Fragen und beantwortest sie am besten schriftlich.
  1. Ist das wahr? (Ja oder nein. Bei nein gehe zu Frage drei.)
  2. Kannst du mit absoluter Sicherheit wissen, dass das wahr ist? (Ja oder nein.)
  3. Wie reagierst du, was passiert, wenn du diesen Gedanken glaubst?  
Bringt dieser Gedanke Frieden oder Stress in dein Leben? Welche Bilder aus der Vergangenheit und der Zukunft siehst du, und welche körperlichen Empfindungen tauchen auf, wenn du diesen Gedanken denkst und Zeuge dieser Bilder wirst?  
Welche Gefühle tauchen auf, wenn du diesen Gedanken glaubst?
  4. Wer wärst du ohne den Gedanken?
- **Erinnere dich an dein Ziel.**  
Was daran war dir so wichtig?  
War es nur für dich von Bedeutung oder auch für andere?  
**Gib eines deiner Ziele nur dann auf, wenn du ein besseres gefunden hast.**