

# News Nr. 18 zur Sommersonnenwende 2018

## Liebe Abonentinnen und Abonnenten

Der Sommer strahlt uns wieder entgegen, ein neuer Zyklus beginnt, vieles verändert sich von einem Jahr zum andern. Jede/r erlebt diese Zeit anders, die einen freudvoll, erfolgreich, andere leiden unter Schicksalsschlägen.

### Geistiges Gesetz der Realität

Gesetze existieren und wirken, ob wir uns darüber bewusst sind oder nicht. Beim Gesetz der Realität gestalten wir mit jedem Gedanken und jeder Erkenntnis die Realität mit, bewusst oder unbewusst. Je bewusster wir denken, desto mehr können wir auch unseren Schöpfungsprozess kreieren und mitgestalten. Man erfährt, was man glaubt, für diejenigen, welche z.B. an das Unmögliche glauben, kann Unmögliches möglich werden. Dabei scheint es ziemlich paradox, dass um etwas zu haben, das Gesuchte bereits im Innern gefunden werden muss. Wie wüsste man sonst, was suchen? Das Gleiche gilt auch für Erfolg, mit der inneren Haltung „ich bin erfolgreich“ oder „ich habe Erfolg verdient“ kann mehr erreicht werden, als wenn nicht an seinen Erfolg geglaubt wird. Dann werden vielleicht eher Hindernisse wahrgenommen, sodass die Motivation zum Handeln klein ist, und Erfolg nur mühsam eintreten kann. (Quelle: Kurt Tepperwein, die geistigen Gesetze)

### Erfolg

Was ist Erfolg? Erfolg meint, dass etwas auf etwas folgt. Wird der Erfolg als Ergebnis von harter Routine-Arbeit, übertriebener Aktivität und Anstrengung gesehen? Oder ist es ein schöpfen aus der inneren Ruhe, das sich von äusseren Einflüssen nicht ablenken lässt, bei sich bleiben kann auch wenn es schwierig wird? Ist Erfolg ein Endzustand oder das Erleben von dem, was man gerne tut? Wann ist jemand erfolgreich?

Um erfolgreich zu sein, braucht es eine bewusste Entscheidung, das Wissen, wer man ist und welche Absicht man hat. Wer im Hier und Jetzt, mit allen Sinnen bei seiner Tätigkeit präsent ist, ist motiviert. In diesem Moment, wenn der Geist mit der inneren Quelle verbunden ist, können neue kreative Inspirationen und Einsichten hervorgebracht werden. Dies erzeugt ein Gefühl von Leidenschaft, das den Körper mit Wohlbefinden nährt. Aus dieser inneren Haltung zeigt sich der Erfolg von selbst und auch selbstzerstörerische Gedanken werden leichter erkannt. Diese können durch neue unterstützende und zum Erfolg führende Denkmuster ersetzt werden.

Wie ist es mit Entscheidungen, werden diese aus der Haltung von alten Einstellungen und Konditionierungen der Vergangenheit gefällt? Oder ist es eine offene und flexible Entscheidung im Hier und Jetzt? Wo jemand auch bereit ist, seine Komfortzone zu verlassen, zu vertrauen und neue Erfahrungen zu machen? Vielleicht braucht es

manchmal auch etwas Glück, zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein und die richtigen Menschen zu treffen. Diese Chance ist gross, wenn die innere und die äussere Wirklichkeit übereinstimmen, wenn die innere Haltung von gegenseitiger Unterstützung und Zusammenarbeit grösser ist als der Konkurrenzkampf. Unterstützung der andern ist sehr wichtig für unseren Erfolg.

Wenn Entscheidungen einem grösseren Plan folgen, wird das Erreichen eines Ziels auch von einer höheren Intelligenz vorangetrieben. Diese Intelligenz liegt in unserem Innern, sie unterstützt die Entfaltung unserer persönlichen Realität und erhöht das Wohlbefinden, lässt Möglichkeiten wahrnehmen, um Hindernisse zu überwinden oder stellt innere Ordnung her. Körper und Geist arbeiten zusammen und ein Gefühl von „im Fluss sein“ entsteht. Dieses kann auch gefördert werden durch Meditation oder das üben von Entspannungsmethoden. (Quelle: Deepak Chopra, Meditationen Wahrer Erfolg)

[http://www.ursola.ch/content/psychosoziale\\_begleitung](http://www.ursola.ch/content/psychosoziale_begleitung)

### Achtsamkeit im Alltag

Achtsam sein, bedeutet ganz im Hier und Jetzt präsent zu sein ohne zu bewerten, sondern einfach zu beobachten was gerade los ist, z.B.: Was tue ich gerade?

- Wie sitze oder stehe ich gerade da?
- Wie bewege ich mich gerade?
- Wie fühle ich mich gerade?
- Worüber denke ich gerade nach?

Mit einer inneren Haltung von Wertschätzung und wohlwollender Güte können wir uns in diesem Moment liebevoll begegnen. Dies kann die Stimmung verbessern oder unsere Gedanken verändern, besonders auch wenn wir andern Menschen/Tieren/Pflanzen mit wohlwollender Güte begegnen.

### Wie helfen Achtsamkeit und Entspannungsmethoden, um erfolgreich zu sein? Sie führen zu:

- ☺ mehr innere Ruhe, besserem Zugang zu Inspiration
  - ☺ feinerem Gespür für richtigen Entscheidungen
  - ☺ mehr Gelassenheit und Mut aus der Komfortzone
  - ☺ Selbstwirksamkeit, erweitert den Handlungsspielraum
- [http://www.ursola.ch/content/psychosoziale\\_begleitung](http://www.ursola.ch/content/psychosoziale_begleitung)

### Wie kann ich Dich/Sie unterstützen?

#### Neue Kurstermine nach den Sommerferien

- Progressive Muskelentspannung PME
- Autogenes Training AT
- Achtsamkeits-Interozeption®)

<http://www.ursola.ch/content/aktuell>

*Eine erholsame und erfolgreiche Sommerzeit, mit vielen sonnigen Momenten wünsche ich Euch ☺*

**Ursula Geissmann**