Heute mit einem ganz spannenden Thema, warum Sherlock Holmes ein sehr guter Coach wäre. Eine sehr gute Frage, der ich heute gerne auf den Grund gehen will. Nun, du kennst vielleicht Bewusstsein und Unterbewusstsein.

Hast du vielleicht schon mal irgendwo gehört? Bewusstsein ist das, was du wahrnehmen kannst mit deinen Augen, was du sehen kannst, was du hören kannst, was du fühlen kannst, was du schmecken kannst und was du riechen kannst. Mit all deinen Sinnen, was du wahrnehmen kannst. Das, was du nicht sehen kannst, ist im Unterbewusstsein.

Wie sähe denn so ein Unterbewusstsein aus? Dein unbewusster Teil. Ich lasse mal deiner Fantasie freien Lauf, aber ich gebe dir mal zwei Beispiele. Was wäre, wenn dein Unterbewusstsein so eine kleine Holzschatulle wäre? Was würde sich darin befinden? Oder dein Gefäß des Lebens, so nenne ich es auch mal, wäre eine Tasse.

Was würde sich in dieser Tasse befinden? Ich lasse mal deiner Fantasie freien Lauf, denn bei jedem sieht das Gefäß des Lebens völlig anders aus. Aber was hat das denn jetzt mit Sherlock Holmes zu tun? Dieser Frage will ich heute mal mehr auf den Grund gehen. Schön, dass du wieder dabei bist und eingeschaltet hast, mehr über Persönlichkeitsentwicklung zu wissen.

Vom Ja-Sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Mehr in die Selbstliebe kommst und darin lebst und agierst. Ja, warum wäre jetzt Sherlock Holmes ein guter Coach? Sherlock Holmes kennt ja jeder.

Er ist ein Detektiv, ein super Detektiv und kann alles um sich herum, die minikleinsten Details, was wir so gar nicht im ersten Augenschein wahrnehmen können. Und das macht es einfach nur aus. Seit Monaten beschäftige ich mich mit meiner Innenwelt.

Alte Dinge verlassen meinen Körper und da noch mal mit dem Geist hinzuschauen, mit der Seele all diese Verletzungen, die ich erfahren habe, noch mal darauf zu schauen, um noch besser zu verstehen, warum mein Leben aus den Fugen geraten ist und ich nicht das Leben lebe, was ich mir so sehr wünsche. Und das ist eine sehr spannende Erfahrung. Und das kann so vieles bewirken, wenn man wirklich bereit ist, da mal mit so einer Lupe, wirklich mal mit so einer Lupe darauf zu schauen.

Stell dir mal vor, du würdest auf deinen Augen so eine Art Lupe setzen. Was würdest du sehen? Wie würde das aussehen? Wahrscheinlich hättest du jetzt einen Blick, der quasi einen Fokus hätte. Für alle, die auf YouTube diesen Podcast sich anschauen, sah es bestimmt sehr lustig aus, denn ich habe nämlich wie so eine Art doppelte Brille auf meiner Nase.

Ja, aber ich schaue auf ein Thema ganz besonders und schaue mir all diese Randinformationen zu diesem Thema an. Und das macht es so unglaublich wertvoll. Die meisten Menschen wissen gar nicht, wie man dorthin schaut, weil sie nicht bereit dazu sind.

Sie haben Angst davor, sich diesen Schmerz noch einmal anzuschauen. Das ist eine völlig normale Reaktion, wenn, ja, wer will denn schon verletzt werden? Und deshalb ist es so ein Instinkt, der uns davor beschützt, Schmerz zu erfahren. Doch ist es nicht ausgeblieben, dass du Schmerz in deinem Leben vielleicht erfahren hast.

Ich habe jede Menge Schmerz in meinem Leben erfahren und das zu heilen, das erfordert ganz viel Kraft und Mut und auch Ausdauer. Und einige von meinem Umfeld, einige Menschen in meinem Umfeld wissen, dass ich auch nicht gerade der geduldigste Mensch bin. Aber ich bin es mir wert, dorthin zu schauen, um wirklich zu heilen.

Darum geht es. Nur warum schaut man denn da noch einmal drauf? Weil der Schmerz uns etwas sagen will. Er möchte geheilt werden.

Es gibt Coaches, Robert Betz zum Beispiel, der arbeitet viel mit dem inneren Kind. Ich habe auch viel mit meinem inneren Kind gearbeitet. Eine jüngere Version von mir, die all diesen Schmerz damals erfahren hat.

Und das gilt es zu heilen. Und das ist ein ganz großer Aspekt von Selbstliebe. Sich das noch mal anzuschauen, diese jüngere Version von dir einmal vor sich zu sehen und zu schauen, was hat denn diese jüngere Version denn überhaupt erlebt.

Was macht denn diese jüngere Version von dir? Es gibt irgendeine Situation im Außen. Meinetwegen, du unterhältst dich gerade mit einem Kollegen oder mit einem Freund. Und dieser Freund sagt irgendetwas, was dich dermaßen verletzt.

Und es triggert dich. Oder dieser Freund oder diese Person verhält sich so auffällig, dass dich in eine ausnahmslose Ausrastsituation, in eine reizende Reaktion bringt. Das nennt man einen Trigger.

Und da gilt es genau hinzuschauen. Genau diese Emotion, die du in diesem Moment fühlst, gilt es genauer hinzuschauen. Und das tun viele Menschen nicht.

Und das ist die Gefahr darin. Gut, wenn es kommt, ich will jetzt nicht sagen, dass du jetzt ad hoc drauf losarbeiten solltest. Ich möchte nur einfach zum weiteren Verständnis dazu beitragen, dass es sehr wertvoll sein kann, wenn du dich in eine Therapie begibst oder auch in einem Coaching.

Jemand, der dich begleiten kann, um das zu heilen, was gerade in dir getriggert hat. Du kannst es aber auch, es kommt, wie gesagt, es ist immer vom Grad der Verletzung abhängig. Aber es ist wichtig, dass du anfängst, dort mal hinzuschauen.

Denn jede Emotion, die du fühlst, ist ein Alarmsignal deiner jüngeren Version. Und deine jüngere Version, die steht da in dir und gibt dir diese Emotion. Bitte schau mich an! Jetzt! Und dann bist du hoffnungslos überfordert in diesem Moment.

Verständlich. Aber genau da gilt es hinzuschauen. Warum ist diese Emotion überhaupt entstanden? Sich liebevoll in den Arm zu nehmen, zu sagen, okay, daher kommt das.

Und es hilft, sich bessere Fragen zu stellen. Und das ist das Werkzeug schlechthin. Die meisten Menschen fragen sich dann immer, warum muss mir dann das immer wieder passieren? Warum muss ich denn immer leiden? Und genau diese Art der Fragestellungen, da sagt dein Unterbewusstsein, ja ganz genau so, du hast die ganze Zeit ja Schmerz erfahren, also gebe ich dir mehr davon, weil du genau diese Frage stellst, warum muss ich immer darin leiden? Also es ist die Form der Satzstellung.

Und dein Unterbewusstsein weiß ja gar nicht, was ja oder nein ist. Dein Unterbewusstsein gibt dir nur die Informationen, die du gerade benötigst, durch deine Fragestellung. Also noch mal die Fragestellung.

Warum muss ich immer leiden? Das klingt jetzt wahrscheinlich wie ein Erstklässler oder ein Lehrer in der ersten Klasse, um das noch mal zu betonen. Aber die Wörter an sich sagen dir schon für deine Psychologie und für deine Innenwelt, warum muss ich immer leiden? Das Wort liegt auf immer und leiden. Und warum muss ich immer leiden? Und dann liefert dir der, oder der unbewusste Teil von dir, liefert dir dann ja quasi immer die Antwort und zeigt dir immer, ja deswegen, ein Schmerzträger aus deiner Vergangenheit, bitte schau es dir doch mal an.

Und da gilt es jetzt eine andere Frage zu stellen. Diese Frage habe ich in den letzten Jahren abgrundtief gehasst. Ganz ehrlich, ich habe diese Frage nicht gemocht, weil ich sie mir so oft stellen musste, weil ich solche vielen Triggermomente hatte.

Was ist das Geschenk in dieser Situation? Noch einmal, was ist das Geschenk in dieser Situation? Du kannst gerne diesen Podcast noch mal anhalten, zurückspulen und dir diesen Satz noch einmal aufschreiben. Denn es ist eine sehr wertvolle Frage und die solltest du dir auch aufschreiben. Was ist das Geschenk in dieser Situation? Ohne Erwartungen zu haben, warte einfach mal ab, was in den Minuten dann kommt an Bildern und Gedanken.

Sie kommen irgendwann, sie kommen nicht nach fünf Sekunden, also bitte habe keine Erwartungen, aber bitte stell dir wirklich mal innerlich diese Frage. Kannst du auch gerne laut aussprechen. Was ist das Geschenk in dieser Situation? Und das ist deine Lupe.

Und da kommen Bilder und Informationen und Gedanken. Und sie geben dir Aufschluss über diese Emotionen, die dazu geführt hat, diesen Schmerz überhaupt jedes Mal zu erleben. Und ich habe in den letzten Monaten ganz häufig mir diese Frage gestellt, weil ich im Außen immer wieder etwas widergespiegelt bekommen habe aus meiner Vergangenheit.

Ich habe mich dann auch immer wieder gefragt, das ist die zweite Frage, die du dir jetzt aufschreiben darfst. Was hat das mit mir zu tun? Noch einmal. Was hat das mit mir zu tun? Also das, was ich gerade erlebe, was hat das jetzt mit mir zu tun? Zum dritten Mal.

Die Wiederholung ist die Mutter der Meisterschaft. Deshalb wiederhole ich es, weil es so immens wichtig ist, denn das Unterbewusstsein quatscht dich die ganze Zeit immer nur tot. Du bist wie ein wildes Geplapper innerlich.

Vielleicht hast du das auch schon wahrgenommen. Wie ein wildes Geplapper geht das in deiner Innenwelt zustande. Und da gilt es, sich immer mal wieder die Frage zu stellen, was ist das Geschenk in der Sekunde oder in dieser Situation? Und was hat das im Außen jetzt mit mir zu tun? Und die Erkenntnisse sind dann wertvoll.

Und es hilft auch, diese Emotionen dann zu leben, zu fühlen. Fühle diese Gefühle, sei es Wut, sei es Trauer. Fühle diese Gefühle, denn diese Gefühle, die wollen geheilt werden.

Schaffe dir eine Umgebung, in der du deine Emotionen fließen lassen kannst. Und das ist eine sehr private und sehr private Sache. Und wenn du diese Emotionen gefühlt hast, kommen wieder neue Erkenntnisse und es gibt ganz viele Klickmomente.

Nimm dir einen Raum, in dem du wirklich diese Emotionen fließen lassen kannst. Suche dir einen Raum. Es gibt genügend Angebote und ich bin sehr dankbar darum, dass ich eine Wohnung für mich gefunden habe, oder die Wohnung hat ihr mich gefunden, damit ich genau diese Emotionen fließen lassen kann.

Und ich habe in den letzten Monaten die Wände hier unglaublich zusammengehäut und zusammengeschrien. Aber ich bin um so viele Erkenntnisse reicher und ich finde immer mehr Frieden mit meinem alten Leben. Denn das war alles in meinem Gefäß drin.

Ich halte jetzt gerade wieder diese große Müsli-Schüssel, Schüssel, Schüssel, Schüssel. Ich halte gerade diese Müsli-Schüssel nochmal in die Kamera, denn darin hat sich unglaublich viel Mist befunden, der mein Leben beherrscht hat. Ich sehe das Ganze wie einen Uhrmacher, wie eine mechanische Uhr.

Eine mechanische Uhr ist wie mit vielen Zahnrädern verbunden, die dir die Zeit anzeigt. Und so sieht deine Innenwelt genauso aus. Verhaltensmuster, Glaubenssätze, die dein Leben bestimmen.

Und auch dein Schmerz, den du in deinem Leben bereits erfahren hast, der wirkt die ganze Zeit durch deinen Körper, durch dich hindurch. Und deshalb ist es so wichtig, wirklich mal da genauer hinzuschauen. Deshalb lade ich dich ein, fang an ein Detektiv für deine Innenwelt zu sein.

Und deshalb wäre Sherlock Holmes ein sehr guter Coach, weil er das Wesentliche sieht und gleich gezielte Fragen stellt. Und diese Fragen können manchmal ziemlich ungemütlich sein. Vielleicht kennst du ja die neue Serie auf Netflix.

Mir fällt leider gerade der Name nicht ein, aber Dr. Strange ist dir wahrscheinlich ein Begriff, der die Figur von Sherlock Holmes verkörpert. Habe Nachsicht, dass ich dir den Namen gerade nicht sagen kann, aber wenn du dir diese Serie anschaust, du wirst dort Dinge sehen und denken, ja, das ist es. Genau diese Aspekte.

Kann manchmal sehr nervig sein, aber genau diese Ergebnisse, das was der findet, das ist so wertvoll. Und das kann auch wertvoll für dich sein. Und wenn du anfängst, ein Detektiv deiner Innenwelt zu werden, dann bist du auf dem Weg der Heilung.

Ich hoffe, dir hat diese Folge gefallen und ich wünsche dir für die nächste Woche ganz viel Detektivarbeit und Spaß beim Herausfinden, was gerade dein Leben zu einer Hölle werden lässt. Wo gibt es Trägermomente? Wo rastest du völlig aus? Bei der Arbeit vielleicht? Vielleicht ist jemand dort, der dich aufregt? Teile das doch gerne mal mit mir unter meinem letzten Beitrag auf Instagram. Dazu lade ich dich mal ein.

Verbinde dich dort mit mir auf Instagram Lars unter Strich Blumenstein und da bitte geh mal in meinen letzten Beitrag und kommentiere mal deine Erfahrungen. Ich freue mich sehr

darauf, dass du auch nächste Woche wieder einschalten wirst. Also habe eine wunderschöne Woche und viel Erfolg beim Heilen.