

Wenn aus Drama Frieden wird. Letzte Woche habe ich über die emotionale Bedürfnispyramide gesprochen, wenn Drama zur Sucht wird. Und ich habe auch über zwei weitere Stufen der emotionalen Bedürfnispyramide gesprochen, nämlich die fünfte Stufe und die sechste Stufe.

Die fünfte Stufe ist Wachstum und die sechste Stufe ist Beitrag. Deshalb heute mal ein kurzer Einschub, nämlich von Drama zum Frieden. Schön, dass du wieder dabei bist.

Ich freue mich und lass uns doch mal gleich beginnen. Ja, ich habe ja davon erzählt, wie ich in den Wachstum gegangen bin. Kleine Wortfindungsstörung.

Das war eine ziemlich interessante Zeit, durch viele Coachingtechniken und durch das Wissen, das ich erlangt habe über mich selbst, bin ich auf dem Weg des Friedens. Es sind ganz viele Gespräche gewesen, die mir dabei geholfen haben zu reflektieren. Ich hatte einen Coach, ich hatte zwei Coaches an meiner Seite und es hat mir immer so geholfen, dass jemand da war, der mal meine blinden Flecke angeschaut hat.

Man selbst sieht sich ja nicht oder man selbst sieht sich ja immer anders und es gibt immer blinde Flecke. Auch wenn du im Auto sitzt, es gibt ja diesen toten Winkel, das ist auch eine Art von blinder Fleck, den du auch immer wieder mal überprüfen musst. Hinweise von außen zu bekommen, kann dann sehr wertvoll sein.

Gerade die Kritikfähigkeit, die steigt dann immens, wenn man für Impulse von außen offen ist und das nicht gleich als persönlichen Affront gegen sich ansieht. Ja, natürlich, ich will nicht meine Meinung anderen Menschen überstülpen und das sollte auch niemand tun. Ich frage meistens dann immer, willst du einen Impuls dazu hören und wenn derjenige dann zustimmt, dann ist es ja in Ordnung.

Und das pflegt auch einen Umgang mit Menschen, der viel friedvoller ist. Nur mal angenommen, wir würden diese emotionale Bedürfnispyramide, so ich sie letzte Woche einmal kurz dargestellt habe, anfangen zu begreifen. Wenn das jeder Mensch anfangen würde zu begreifen.

Ich glaube, dann wären wir schon ein Riesenstück weiter dem Frieden, den wir uns in dieser Welt hier so ersehnen. Viele Menschen streben nach Frieden im Außen und was ich dabei oft erlebe ist, ja wie ich es letzte Woche erklärt habe, dass alles im Außen, es wird Frieden nach, also im Außen gesucht. Man ist nur im Außen orientiert, um Frieden zu bekommen.

Doch das wird nicht funktionieren, denn der eigentliche Frieden beginnt ja in einem selbst und da beginnt das Wachstum. Wenn du bereit bist, dich anzuschauen, mal den Blick nach innen zu wenden und bereit bist, mal dann die Emotionen zu fühlen, sich anzuschauen, dann bist du auf dem Weg der Heilung. Davor haben ganz viele Menschen Angst.

In meinem E-Book, die drei Schlüssel zur Selbstliebe, da gibt es eine Übung, die Spiegelübung. Ich habe sie auch hier schon ein paar mal erwähnt, auch auf meinem Instagram-Profil habe ich sie schon mal erwähnt. Diese Spiegelübung ist ein sehr wirksames Tool, um in die Selbstliebe zu kommen.



Selbst wenn ich mich jetzt hier in der Kamera anschau, ich sehe mein Gesicht, ich sehe mich selbst und meine Emotionen. Und deshalb ist diese Übung so unglaublich wichtig, mal diese Gefühle zuzulassen. Mach das doch mal so, dass du morgens oder abends dich wirklich einmal vor dem Spiegel stellst, mal so 30 Sekunden dich wirklich mal in die Augen schaust und schau mal, was da in Emotionen hochkommt.

Da wird bestimmt einiges kommen, was total unlustig ist. Aber da kann ich dir die Versicherung geben, du wirst daran nicht sterben. Es ist unangenehm, keine Frage.

Du wirst heulen und es werden Tränen fließen. Aber so kannst du in deine Selbstliebe gehen und kannst den ersten Schritt in Richtung Frieden wagen. Denn der Frieden kann tatsächlich wirklich nur von jedem einzelnen Individuum auf diesem Planeten von innen heraus gestaltet werden.

Und es gibt nichts im Außen, das diesen Frieden erschaffen kann. Das können nur wir selber. Das dürfen wir beginnen zu verstehen.

Und was wir auch beginnen dürfen zu verstehen, ist, dass wir Schuldgefühle, um es jetzt mal der Gesellschaft zu spiegeln oder gesellschaftlich zu sehen, sehe ich die Gesellschaft als ganzes mit einem ganz großen fetten Schuldgefühl. Und das Schuldgefühl überdauert schon über Jahrzehnte. Zwar die Verbrechen, die unsere Vorfahren begangen haben in Form von Krieg.

Der Holocaust, der damals standfand, ist eine Grausamkeit und die Schuld, die wird über Generationen weitergegeben. Doch ich warne davor, wenn diese Schuld nicht aufgelöst wird und zwar in jeder Form von dem einzelnen Individuum, das sich mit der eigenen Persönlichkeit beschäftigt. Du, du, du, du und du und du und du, jeder einzelne an diesem Apparat, entweder sei es in Form von Computer oder mit den Ohrstöpseln, die diesen Beitrag hören.

Du darfst anfangen, bei dir aufzuräumen. Und somit wird sich Stück für Stück diese Schuld, die uns damals aufgetragen worden ist, eliminiert und aufgelöst. Denn Schuldgefühle als solches habe ich in meinem Leben zuhauf erlebt.

Und es ist der Bereiter von ganz großen Schulden, finanziellen Schulden. Und du kannst auch emotionale Schulden haben. Und all diese nicht angeschauten Emotionen und Schuldgefühle, das sind auch Bereiter von Krieg, von Unsicherheit.

Und deshalb dürfen wir anfangen, mit uns selbst zu beschäftigen. Richte den Blick in dir. Fang an, diese Übung zu machen und fang an, diesen Weg zu gehen.

Das ist das, wo ich dich dazu ermutigen will. Denn nur so kann der Frieden in der Welt etabliert werden. Und es wird noch einige Jahre und Jahrzehnte dauern, bis das der Fall ist.

Aber wenn du nicht anfängst zu gehen, um zu heilen, dann wird es keinen Frieden geben. Und du alleine entscheidest, wann du bereit bist, diesen Weg zu gehen. Denn nur du kannst diesen Weg gehen.



Sonst niemand anders. Nur du kannst diesen Weg gehen. Denn ich bin diesen Weg auch gegangen und ich bin sehr dankbar darum, dass in mir solch ein Frieden, ein tiefer Frieden anfängt zu herrschen.

Ich habe mir die Beziehung meiner Eltern angeschaut. Ich habe mir allen Unfrieden, den ich mir selber angetan habe, angeschaut und habe es in den Frieden gebracht. Und es ist mein tägliches Training, diesen Frieden zu wahren.

Es gibt immer mal wieder kleine Emotionen, die sich mal zeigen. Und sie dürfen auch da sein. Aber ich gehe diesen Weg.

Und wenn ich dich jetzt dazu ermutigt habe, lade ich dich ein, um mehr Content und Inhalt in dich aufzunehmen, verbinde dich mit mir auf Instagram [lars-blumenstein](#) und ich freue mich, wenn du dort mir folgst und weitere Informationen zur Persönlichkeitsentwicklung und Selbstliebe und wie du vom Ja-Sager zum Nein-Sager wirst und eine Führungskraft deiner Persönlichkeit wirst. Dann bist du einen Riesenschritt weiter. Somit wünsche ich dir eine wunderschöne Woche.

Ich hoffe, du konntest viel mehr Informationen oder wertvolle Informationen aus diesen beiden Beiträgen gewinnen können. Und ich wünsche dir bis zur nächsten Folge alles erdenklich Liebe und Gesundheit und vor allen Dingen Frieden.

