

Flower Power Podcast. Vom Ja-Saga zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Der Podcast für mehr Leichtigkeit, Selbstwert und Integrität.

Lerne dich abzugrenzen und deine Führungseigenschaften freizusetzen. Herzlich willkommen zu meiner zweiten Folge meines Podcasts. Ja, ich nutze dieses Medium gerne, damit du mich und meine Arbeit besser kennenlernst.

Und wenn du mit einigen Dingen oder Begriffen hier in Resonanz gehst, dann lade ich dich herzlich dazu ein, Kontakt zu mir aufzunehmen auf meinem Instagram-Profil. Und wir sprechen mal über eine Lösung, über deine Herausforderungen. Denn wenn du darüber anfängst zu sprechen, dann kann man auch Lösungen finden.

Das habe ich auch für mich herausfinden dürfen. Es erfordert ein bisschen Mut. Ja, natürlich.

Aber wenn du nicht über dein Problem sprichst, kannst du auch keine Lösungen finden. Du kannst nicht alles alleine lösen. Das sind die sogenannten blinden Flecke.

Das habe ich auch für mich verstanden. Denn manchmal habe ich auch Dinge gar nicht mal so wirklich bewusst wahrgenommen. Aber du darfst herausfinden, welche Menschen sind denn schon da, wo du hin willst, die schon eine Lösung für dein Problem gefunden haben.

Vielleicht kann ich dir hier eine Lösung bieten. Und deshalb darfst du gespannt sein auf das heutige Thema, das ich in diesem Podcast nehme. Stell dir mal vor, dein Leben wäre eine Tasse oder ein Gefäß.

Ich benutze ganz gerne das Wort Gefäß, denn du kannst unter einem Gefäß vielleicht was ganz anderes verstehen. Es kann eine Tasse sein, wie ich das gerade eben schon gesagt habe. Oder es kann auch ein Eimer sein.

Es kann eine Blumenvase sein. Egal, was du unter einem Gefäß des Lebens für dich verstehst. Aber was ist denn das für ein Bild, das ich da gerade dir sage? Denn dein Gefäß des Lebens ist all das, was sich in deinem Leben befindet.

Und das beschreibe ich dir jetzt mal ganz kurz. Denn vor der Geburt kommt schon so ein Bodensatz von Karma und Co. hinein.

Vielleicht schon Aspekte aus deinem Vorleben noch. Aber auch ganz insbesondere kommen Aspekte schon von deiner Mutter über das Gefühl, dass sie die ganze Zeit lebt und denkt und handelt, über das in dich hineingeladen. Ich darf mal eben einen Schluck trinken.

Denn manchmal ist so, dass meine Stimme dann weggeht und dann darf ich mal ein kurzes Schluck trinken. Das ist eben halt bei einer Liveaufnahme so. Ja, und da kommen schon die ersten Gefühle ungefiltert in dich hinein.

Aber du wirst ja dann auch irgendwann geboren und dann bist du quasi wie ein Rekorder. Und in den ersten drei bis vier Lebensjahren kommen alle möglichen Informationen völlig ungefiltert in deinen Gefäß hinein. Das ist quasi wie Copy und Paste.



Nichts anderes tust du hier als Neugeborenes. Du schaust dir Dinge von deinem direkten Umfeld ab und ahmst sie nach, um zu lernen, wie das funktioniert. Nur so hast du auch gehen gelernt oder auch Fahrrad fahren zum Beispiel.

Das auch dazu gehört. Aber es ist ja dein direktes Umfeld. Das können deine Eltern sein, deine Großeltern, Tanten, je nachdem, wie ihr euer Familienleben lebt.

Es können auch natürlich deine Geschwister sein, denn die sind ja auch schon ein bisschen älter. Naja, und das sind dann die Menschen in deinem Leben, mit denen du täglich zu tun hast. Und das sind die ersten Informationen.

Und so, wie sie wirken und handeln. Denken und handeln über Geld, Politik, Gesellschaft, Arbeit, Beziehungen, Sexualität. Nur mal ein paar zu nennen.

Und das ist das, was du über viele Ebenen, über das Sehen, Hören und Fühlen für dich aufnimmst, an Informationen. Und das bildet schon in dir Glaubenssätze. Glaubenssätze, ja, das sind Sätze, nach denen du tatsächlich handelst.

Das glaubst du tatsächlich. Das hat überhaupt nichts mit Religion zu tun. Denn, wie soll ich das sagen? Ich kann dir mal auch zwei, drei Beispiele aus meinem Leben sagen, was Glaubenssätze oder wie ich nach meinen Glaubenssätzen gehandelt habe.

Ich finde, Glaubenssätze sind so wie eine Art Computerprogramme, die sich durch dich hindurchwirken. Oder wie Zahnräder in deinem Gehirn. Also ich benutze eher Computerprogramme, weil das ist gängig und damit kannst du eher was anfangen.

Ich habe ganz früh in mein Gefäß des Lebens hineingelegt bekommen, durch meine Mutter, durch schon ihr bisher erlebtes Leben, dass, wenn man Ziele erreichen will, das nur unter großen seelischen Schmerzen herausfinden darf, wie das funktioniert oder wie man das erreichen kann. Was heißt denn das? Ja, ich wollte ganz gerne immer Musik studieren, aber ich durfte es unter ganz großen seelischen Schmerzen für mich erreichen, weil dann es immer wieder hieß, das können auch Glaubenssätze sein, ja Musik ist ja brotlose Kunst, das wird doch nichts bringen. Wozu studiert man? Da verdient man doch kein Geld und so weiter und so fort, hieß es dann ja immer wieder.

Aber ich habe mich durchgeboxt, weil es meine Leidenschaft ist. Ich habe Musik studiert und ich lebe auch für die Musik, weil ich durch die Musik wirken kann. Dazu vielleicht nochmal an anderer Stelle auch näher.

Ja, aber auch das Familienleben, so wie meine Eltern ihr Familienleben gelebt haben, so bin ich ja dort hineingeboren worden und das war für mich selbstverständlich. Das hat für mich bedeutet, dass ein Familienleben nach Abhängigkeit strukturiert ist. Das heißt, jemand in der Familie, es war überwiegend meine Mutter durch ihre Vorgeschichte und ja, sie war eben halt sehr bedürftig.

Sie hat nach Liebe sich gesehnt, dass sie im Außen Liebe erfährt, dass ihr jemand Liebe gibt. Und das hat sie auf ganz vielen Ebenen so erreichen dürfen, durch Krankheiten, durch, ich habe nie Liebe erfahren, aber ich brauche dich jetzt, damit ich mich geliebt fühle. Und dazu braucht es den Gegenpart, nämlich den meines Vaters.

Und das ist das, was mein Vater die ganze Zeit immer liefern musste. Und ich habe meinen Vater immer so stumm erlebt, der hat nie nach irgendeinem Bedürfnis gefragt. Er hat immer geliefert.

Aber so kann eine Beziehung gar nicht funktionieren. Oder sie ist sehr undienlich und kann ganz viel Nährboden für Krankheiten sein. So wie ich das auch durch meine Eltern erlebt habe, ist mein Vater sehr früh verstorben.

Also Abhängigkeit ist das, was ich erlebt habe. Und so habe ich all meine Beziehungen auch darauf hingehend ausgerichtet. Es war völlig selbstverständlich.

Da kam noch ein weiterer Aspekt hinzu. Ich habe mich sehr früh als Kind verantwortlich für die Gesundheit meiner Mutter. Meine Mutter gefühlt, und das ist eher unbewusst passiert, ich habe sie ganz oft leiden sehen.

Und da habe ich das Gefühl entwickelt, ich muss mich um ihre Gesundheit kümmern. Meine Mutter hat ganz viel an Depressionen gelitten und war auch oft bettlägerig. Und deshalb fühlte ich mich ganz oft verantwortlich dafür.

In der psychologischen Fachsprache heißt das Parentifizierung. Das klingt sehr trocken vielleicht. Aber ich habe als Kind eine Rolle übernommen, die ich nicht übernehmen sollte.

Und die habe ich in meinem späteren oder meinem aktuellen Leben oder in meinem Erwachsenen-Dasein für mich integriert. Und so habe ich meine Beziehungen genauso ausgerichtet. Und das war total undienlich.

Und ja, das waren diese Glaubenssätze, die ja auch zentral in meinem Leben gewirkt haben. Und das für sich herauszufinden, da bin ich sehr froh, in einer Begleitung gewesen zu sein. Denn alleine kann man das nicht herausfinden.

Und das war sehr, sehr spannend, das alles herauszufinden. Und ich habe mich quasi wie ein Forscher gefühlt, um mein Gefäß des Lebens zu erforschen. Das war jetzt nur ein ganz kleiner Teil dessen, wie mein Leben gewirkt hat.

Und das möchte ich ganz gerne in der nächsten Folge genauer beleuchten, wie ein Glaubenssatz funktioniert und wie du einen Glaubenssatz für dich verändern kannst. Und das kann sehr, sehr spannend sein. Denn ich möchte auch dich ermächtigen, dein Gefäß des Lebens näher zu erforschen und zu schauen, was ist denn da überhaupt, warum habe ich denn immer solche Herausforderungen in meinem Leben, die mich nicht meine Ziele erreichen lassen.

Das Schlimmste ist, wenn du deine Träume nicht erreichst und sagst, ich finde mich damit ab, dass ich meine Träume und Ziele nie erreichen werde. Und das ist furchtbar. Wir sind fühlende Wesen und wir sind Schöpferwesen.

Wir wollen irgendwas kreieren und wir wollen nach unseren Träumen leben. Und deshalb habe ich mich dafür entschieden, Menschen zu begleiten, die in ihre Kraft gehen wollen. Und ja, deshalb darfst du ganz gespannt sein, in der nächsten Folge zu erlernen, wie man Glaubenssätze verändern kann.



Also ich freue mich, dich in der nächsten Folge wieder begrüßen zu dürfen. Und wenn dir das gefallen hat, dann darfst du gerne diesen Kanal und diesen Podcast supporten. Darüber würde ich mich sehr, sehr freuen.

Also bis zum nächsten Mal. Hat dir diese Folge gefallen? Dann speichere dir diese Folge in deine Bibliothek. Um keine weitere Folge zu verpassen, folge diesem Kanal und aktiviere die Glocke.

