

Wenn du mir nicht zustimmst, dann bist du nicht mehr mein Sohn. Na gut, so hat meine Mutter das in der Form vielleicht nicht gesagt, aber es kam sehr oft so rüber und hat mir ein Gefühl vermittelt, das ich bis dato noch nicht einordnen konnte. Und da habe ich mir jetzt die folgende Frage gestellt.

Kann diese Dynamik, diese Konversationsdynamik, wenn du mir nicht zustimmst, dann bist du nicht mehr mein Sohn. Das kann ja auch bedeuten, ich bin da nicht gut genug. Und so war es dann auch und ich habe mir diese Frage ganz genau angeschaut.

Und das werde ich mal heute in dieser Folge näher betrachten. Und nach einem kleinen Intro sei gespannt darauf, wie ich zu diesem Schluss gekommen bin und was es damit auf sich hat. Wenn solche Gedanken Schuldgefühle erzeugen und Mangelzustände kreieren.

Also sei gespannt, bleib dran nach einem kurzen Intro. Gleich geht es weiter. Bis gleich.

Schuldgefühle als Bereiter für Mangelzustände. Das ist heute mal ein ganz spannendes Thema, dem ich mich mal widmen will. Und auf YouTube zeige ich mich sogar in diesem kleinen Bild.

Also du darfst heute auf eine ganz spannende Folge hoffen. Ich möchte einige Erkenntnisse mit dir teilen. Und ich freue mich, dass du wieder eingeschaltet hast zu meinem Podcast.

Herzlich willkommen. Ja, ich bin jetzt in Kuala Lumpur und habe eine ziemlich spannende Reise hinter mir mit vielen, vielen Ängsten und Schuldgefühlen. Und habe ja über zwei Monate jetzt schon Erfahrungen im Ausland gesammelt.

Auf Bali und jetzt hier in Kuala Lumpur. Ich habe mein Visum verlängert, deshalb musste ich einmal Indonesien verlassen. Und verweile jetzt ein paar Tage hier in Kuala Lumpur, um auf meinen Visumsantrag zu warten, der jetzt schon genehmigt wurde.

Das geht doch alles ziemlich schnell, muss ich schon sagen. Es wurden vier Werkstage geplant und es wurde Donnerstag angemeldet und wurde auch schon gleich am Freitag genehmigt. So kann ich gleich morgen wieder zurück am Sonntag.

Und bin sehr gespannt, wie das weitere Leben dann auf Bali stattfinden wird und wie es sich entwickeln wird. Aber darum soll es jetzt nicht gehen. Ein kleiner Schwenk.

Schuldgefühle als Bereiter für Mangelzustände. Also, die Schuldgefühle können sich aus so vielen Aspekten eines Lebens gestalten, die du vielleicht gar nicht mit dem Bewusstsein erahnen kannst. So war es jetzt bei mir zumindest.

Ich bin voller Schuldgefühle gewesen. Ich habe immer in mir auch geforscht, ob ich irgendwo noch ein Schuldgefühl habe. Aber es gab Zustände, wo ich schon mal tiefen Frieden empfunden habe.

Und dann gab es plötzlich eine Lebenssituation, jetzt gerade im Dezember, wo ich meinen Partner persönlich kennengelernt habe. Und da gab es ja, wie ich auch in der letzten Folge schon beschrieben habe, hohen Krämpfe. Und was sich auch dahinter verborgen hat, nämlich ganz tiefe Schuldgefühle.

Das Unterbewusstsein ist, wie man auch oft sagt, ein Fass ohne Boden. Aber ich sage in letzter Zeit sehr oft, es ist deine Kiste, deine Schatzkiste. Oder wie ich es auch nachgelesen habe bei Dr. Joseph Murphy, die Freiheit von Angst, da schreibt er nämlich, dass dein Unterbewusstsein



ein Schatz ist, ein unsichtbarer Schatz, in dem so viele Dinge verborgen sind, die du gar nicht sehen kannst, mit deinem Bewusstsein, mit deinem Verstand, die du gar nicht greifen kannst.

Unser Unterbewusstsein oder unser Geist ist so gestrickt, dass wir unser Bewusstsein haben, das mit unseren Sinnen aufzunehmen, also sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen. Das sind ja unsere Wahrnehmungssensoren. Und damit erleben wir unsere Realität, wie sie im Außen ist.

Aber letztlich ist doch das, was in uns steckt, das tragen wir ja nach außen. Und das spiegelt sich quasi als Realität ja wieder. Und viele Dinge sind eben halt unsichtbar.

Deshalb ist es auch ein unbewusster Teil. Wie gesagt, du hast einmal dein Bewusstsein mit den Sinnen, wie du es gerade wahrnimmst, deine aktuellen Gedanken. Und das, was in dir unsichtbar ist, deine ganze Motorik, die Art und Weise, wie du sprichst, die Art und Weise, wie du morgens aufstehst, deine Sachen erledigst, motorische Sachen, wie du auf manche Situationen reagierst usw.

Und da gibt es einen ganz gewissen Anteil Schuld. Irgendwann haben wir mal in unserem Leben bestimmt Schuldzuweisungen bekommen. Bei mir war es ganz oft meine Mutter, die auch sehr erpresserisch vorgegangen ist in manchen Situationen.

Wenn ich ihr nicht zuhalte oder wenn ich nicht zu ihr stehen würde in dem, was sie gerade als schlecht empfindet oder auf jemanden böse ist. Und wenn ich nicht gleichermaßen böse auf die andere Person bin, dann bin ich nicht gut genug. Und das ist schon mal eine Schuldzuweisung.

Und das gab es früher zu Hause ganz, ganz, ganz, ganz häufig. Familienzwistigkeiten können manchmal sehr, sehr, sehr verzweckt sein und sehr kompliziert vor allen Dingen auch. Gerade wenn man unter einer narzisstischen Persönlichkeitsstörung leidet, dann gibt es Wahnvorstellungen, die völlig aus der Luft gegriffen sind und überhaupt mit der Realität gar nichts zu tun haben.

Und Dinge, die auch gar nicht so gemeint waren. So war es in unserer Familie. Zwistigkeit, die auch jahrelang die Trennung zu meiner Cousine offengelegt hat.

Und ich bin sehr froh und dankbar darum, dass ich wieder Kontakt zu meiner Cousine habe, zu dem Teil meiner Familie, wo ich immer dachte, ja, meine Tante wäre die Bösertige in diesem ganzen Spiel. War sie aber letztlich nicht. Es war eben halt eine falsche Vorstellung von dem oder Wahrnehmung.

Es war eine falsche Wahrnehmung. Und ich musste dann in diesem Aspekt genauso empfinden, das war auch eine Projektion, die meine Mutter auf mich ausgeübt hat, gleichermaßen ein schlechtes Gefühl gegenüber meiner Tante zu haben. Und wenn ich es nicht tat und wenn ich es anders wahrgenommen habe und dachte so, meine Tante ist doch gar nicht so übel, warum wird da so ein großes Aufheben darüber gemacht? Oder ich weiß nicht, wie ich mich verhalten soll, ich nehme doch alles anders wahr.

Wieso muss ich da jetzt mit einstimmen? Und wenn ich nicht mit einstimme, dann bin ich nicht gut genug. Und dann ist die Beziehung in Gefahr. Und da entsteht ein Schuldgefühl.

Du fühlst eine tiefe Schuld darin, dass du nicht genauso empfindest wie deine Mutter oder wie dein Vater. Und deswegen gibt es vielleicht in deiner Familie auch irgendetwas, wo es

Zwistigkeiten gibt oder irgendwelche solche Strukturen. Und ich bin gerade sehr, sehr dankbar darum, diese Strukturen alle aufzudecken und herauszufinden, woher kommt denn das überhaupt? Als ich meine Hodenkrämpfe bearbeitet habe, habe ich zwei Wochen lang mit Schmerzen im Unterleib zu tun gehabt.

Und ich habe es für mich als Schuldgefühl herauskristallisiert und habe eine Technik angewandt, die sich für mich als Wahrheit angefühlt hat. Denn die Schmerzen wurden weniger und es ging mir dadurch viel, viel besser. Und es waren ganz, ganz, ganz viele Schuldgefühle, die sich auch im Schmerz widerspiegeln haben.

Und das zu bearbeiten und aufzulösen, das ist für mich ein Riesengeschenk und gibt mir unglaublich viel Kraft. Aber ich war auch gleichzeitig sehr überrascht, wie viele Schuldgefühle man überhaupt in sich tragen kann. Und ich habe mal irgendwann gelesen, dass irgendwelche Erfahrungen im Körper nicht gespeichert werden können oder nicht verarbeitet werden können.

Und sie speichern sich irgendwo im Körper ab. Ganz schlimme traumatische Erlebnisse, die man nicht verarbeiten konnte. Und sie wirken dann Tag und Nacht durch dich hindurch, diesen ganzen Schmerz.

Wir bestehen aus ganz, ganz, ganz vielen Millionen, Millionen von Zellen. Und die Informationen, also die Zelle, die damals existiert hat, die existiert ja heute nicht mehr. Es ist ja ein natürlicher Lebenslauf.

Zellen wachsen oder werden geboren. Sie wachsen, sie haben eine Lebensdauer und sterben ab. Aber die Informationen, die dann zu dem Zeitpunkt, als die Zelle noch lebte und darin gespeichert war, die Informationen wird ja immer weitergetragen.

Und dein Körper, der spiegelt das natürlich wieder. Und dein Körper ist ja wahnsinnig intelligent, es ist ja wie eine ganz große Festplatte. Und deshalb geschieht auch nichts zufällig in deinem Leben.

Es hat irgendwo einen Spiegel zu irgendeiner Erfahrung, die dir jetzt vielleicht gar nicht im Bewusstsein ist. Und ich war die ganze Zeit am Suchen. Wie viele Schuldgefühle können denn noch da sein? Wieso kann ich nicht vorangehen? Was hält mich noch zurück? Und manche Situationen zeigen sich erst dann, wenn sie sich zeigen.

So ist es mir jetzt im Dezember gegangen, als ich meinen Partner kennenlernte und mein Körper ganz heftig darauf reagierte. Ich bin sehr dankbar darum, denn ich hatte schon sehr lange dieses Thema, diese Schmerzen in meinem Körper. Und jetzt haben sie sich mir endlich wieder gezeigt und ich konnte sie bearbeiten.

Und dass da so viele Schuldgefühle noch mit darin enthalten sind. Schuldgefühle können einen ganz schön lähmen. Weil du dich schuldig fühlst, weil du dich nie so verhalten hast, wie man es damals von dir erwartet hat.

Und Erwartungen anderer zu erfüllen, ist nicht deine Aufgabe. Ich habe es als Aufgabe für mich gesehen, als ehemaliger Ja-Sager, oder wie man heute so schön sagt, People-Pleaser, um anderen Menschen zu gefallen. Und das war jahrelang in mir gespeichert.

Und so gespeichert, dass ich dadurch auch gelebt habe. Und es hat mich immer wieder zurückgehalten, in ganz vielen Situationen, wo ich doch mehr für mich eintreten hätte



müssen. Und das konnte ich nicht, weil diese Emotion so krass stark gewesen ist, wie ein Computerprogramm, das auf Autopilot geschaltet ist.

Und es gilt dann in der Persönlichkeitsentwicklung ja darum, dass du ja genau diese Aspekte anfängst zu sehen. Welche Emotion triggert dich dermaßen, dass sie dich lehnt und wie ein Automatismus, wie ein Autopilot irgendwelche Dinge tun lässt, die dich immer wieder zurückhalten und irgendwelche ganz schlimmen Situationen hineinragen oder hineinführen. Und es gilt dann, diese aufzulösen mit ganz speziellen Techniken, die man in speziellen Coachings lernt oder auch eine Ausbildung macht, so wie ich es getan habe, die mir dabei geholfen haben, erst einmal zu verstehen.

Also ein ganz wichtiges Tool, was ich gelernt habe, was ich immer wieder durchlaufen habe. Und ich finde dieses Tool einfach genial. Die fünf Schritte der Veränderung.

Ich kann es ja noch einmal gerne sagen, es ist einmal, du holst es dir in das Bewusstsein hinein. Du erlebst diesen Schmerz, du erlebst noch einmal dieses Schuldgefühl oder erlebst einmal diese Situation, wo du dieses Schuldgefühl hast. Ja, du magst mich ja nicht aus dem und dem Grund, weil das und das ist aber auch in dem Moment nicht so.

Aber du holst erst einmal diese Emotion ins Bewusstsein. Du machst es dir gerade bewusst. Die zweite Stufe ist, und das finde ich auch die allerwichtigste, und das ist das, was in vielen Therapien oder in vielen Gesprächen auch oft untergeht, erst einmal das Verständnis dazu gewinnen.

Ein Verständnis zu dieser Emotion herzustellen. Woher kommt denn das? Denn jede Emotion hat ja ihre Ursache. Jede Verletzung hat ihre Ursache.

Und wenn du die Ursache nicht bekämpfst, du kannst jahrelang irgendwelche Medikamente nehmen und die Krankheit, dessen Ursache du nicht verstehst, dann wird die Krankheit immer wieder kommen, weil die Ursache nicht verstanden worden ist. Also ein Verständnis herzustellen, um erst einmal Klarheit in diese Emotion oder diesen Mechanismus hineinzubringen, der dich immer wieder in eine bestimmte Situation gebracht hat. Es ist wie ein Uhrwerk.

Ich nehme es auch als Uhrwerk wahr. Wenn du dieses Zahnrad nicht findest, das diese Ursache oder diese Realität erschaffen hat, nicht findest, dann wirst du immer wieder in diese Situation kommen. Und das ist die zweite Stufe.

Dann geht es darum, was auch bei vielen Menschen, auch bei mir, auch Herausforderungen gebracht hat, die dritte Stufe loszulassen. Einfach loslassen. Also loslassen an sich ist ja eigentlich nichts Schweres.

Wenn du jetzt gerade mal einen Stift in die Hand nimmst, du nimmst einen Stift in die Hand und sagst, ich lasse in Liebe diesen Stift jetzt los. Und du öffnest einfach die Hand. Mehr mit Emotionen, was man ja nicht so fest greifen kann, ist es manchmal nicht so ganz einfach.

Aber du sagst einfach, ich brauche es einfach nicht mehr und es ist einfach total undienend. Schon allein das Verständnis zu haben, ermöglicht dir, es loszulassen. Weil du gleichzeitig eine Emotion fühlst, du willst es ja gar nicht mehr bei dir haben.

Du bist froh, wenn du diese Last loslassen kannst. Und deshalb kann ich dir mit auf den Weg geben, genau das einmal vielleicht auch zu fühlen, wenn du irgendeine Sache hast, die du gar

nicht mehr in deinem Leben haben willst und dir vorstellst, wie leicht es sein könnte, wenn du diese Emotion oder dieses Verhalten nicht mehr in deinem Leben hast. Dann ermöglicht es dir, es leichter loszulassen.

Aber loslassen alleine ist ja nicht das Alleinige, denn wir müssen ja auch neue Informationen in uns hineinladen, ein neues Verhaltensmuster so zu integrieren, dass du nicht mehr in dieses Schuldgefühl reingehst, dass du nicht mehr sagst, ich bin nicht mehr gut genug. Ich bin gut genug für mich, um mein Leben zu leben. Das ist ja dann die neue Information.

Es ist ja nicht nur ein Satz, den du in dich hinein integrierst und dir immer wiederholst. Ich bin gut genug, ich bin gut genug. Damit ist es nicht getan, denn du brauchst ja auch eine entsprechende Emotion dazu.

Ich bin wirklich gut genug und das fühlt sich auch wirklich gut an. Oder sich vorzustellen, wie es sich anfühlen könnte, gut genug zu sein, um geliebt zu werden in einer Beziehung. Dass es keine Voraussetzungen mehr gibt, die du zu erfüllen hast.

Bedingungslos, bedingungslose Liebe zu spüren und zu leben. Das ist das, was ich gerade mit meinem Partner, wir beide lernen gerade daraus, dass es überhaupt keine Bedingungen zu geben haben muss, dass du einfach geliebt werden kannst, um deiner Person willen, nicht um des Aussehens willen, dass man vielleicht viel zu viel Gewicht hat und dass man auch einfach so geliebt wird, so wie man gerade ist. Natürlich kann man sich immer verändern und es gibt dann immer Verbesserungsmöglichkeiten, wie ich jetzt gerade abnehme.

Das ist ein wunderbares Beispiel dazu, geliebt zu werden. Dass es dazu keine Bedingungen gibt. Ich kann dich nur lieben, wenn du abnimmst.

Das ist überhaupt keine Grundvoraussetzung. Und schon allein dir dieses Gefühl vorzustellen, wie es sein könnte, gut genug zu sein für alles in deinem Leben, das ist auch ein Aspekt von Selbstliebe, den ich in den letzten Wochen noch mal ganz intensiv spüren durfte. Ja, es kann dann auch mal sein, dass du mal wieder in alte Verhaltensmuster zurückläufst oder weil es dir einmal so bequem ist und dann musst du dich noch einmal umschauen und sagst, okay, es passt ja doch irgendwie nicht.

Aber dann doch auf diese Art und Weise erstmal deinen Körper kennenlernen. Was für eine Reaktion zeigt dein Körper? Was ist die Emotion, die dahinter steckt? Und wie wirkt sich das im Körper aus? Nun, wenn du auch diese neue Information in dich hineinlädst, ich bin gut genug, dann musst du sie auch jeden Tag tun. Das ist die fünfte Stufe.

Und du wirst immer wieder, wenn die Situationen, die werden ja immer mal wieder kommen, dann immer wieder dieses Gefühl haben wirst, das ist nämlich ein Training, dass du dann sagst, ich bin wirklich gut genug. Noch mal kurz innehältst und sagst, ich bin gut genug. Und dir diese Emotion auch noch mal, diese Wunsch-Emotion oder Zukunfts-Emotion, das Gefühl dazu, dir wirklich noch mal innehältst und sagst, ja, so fühlt es sich an.

Ich bin gut genug. Ja, und das waren die ganzen Schuldgefühle, die in mir herum lebten. Und wenn du dich immer wieder zurückhältst, gerade in diesen Situationen, wo du eine Fülle in deinem Leben spüren solltest, eine Fülle, wie zum Beispiel, dass dein Partner in deinem Leben ist und dich so liebt, wie du bist, das ist nämlich schon ein ganz großer Aspekt von Fülle.

Und wenn du das nicht lebst und dich immer wieder zurückziehst und immer wieder dieselben Verhaltensmuster und Launen nach außen lebst, dann entsteht ein Mangelzustand. Das durfte



ich auch erkennen und sehen, wo ich sagte, wenn ich das jetzt nicht verändere, dann werde ich mein Leben lang in einem Mangel verharren und das ist das, was ich ja nicht will. Aber genau diese Schuld bringt Mangelzustände, weil du dich immer dann wieder zurückziehst, weil du dann immer in deinem Kopf hast, wie ein Computer, also wie ein Wissen, eine Datei, die sagt, ich bin nicht gut genug und das darf nicht so sein, ich darf keine Fülle haben.

Und das ebnet den ganzen Bereich des Mangels, bis hin sogar bis zum finanziellen Mangel, bis du kein Geld hast, um dir Essen zu kaufen, dass du ein Haus verlierst, dass du alles Mögliche verlierst in deinem Leben, was du brauchst, um zu leben. Und darum geht es, um herauszufinden, wo sind tatsächlich noch Schuldgefühle. Und das kann auch eine sehr interessante Arbeit sein, aber auch eine langwierige.

Und sie braucht viel Geduld und Feingefühligkeit. Sowieso in der Persönlichkeitsentwicklung braucht es ganz viel Feingefühl und Geduld. Veränderungen passieren nicht von Nacht auf Tag oder von jetzt auf gleich.

Es wäre natürlich ganz schön, wenn man einen Schalter umlegen könnte und sagen könnte, jetzt bin ich verändert. Es braucht immer eine gewisse Zeit, und je nachdem, wie die Psyche eines Menschen gestaltet ist oder die Persönlichkeit gestaltet ist, braucht es eben eine gewisse Zeit, deshalb auch Geduld. Und das möchte ich gerne auch mit diesem Podcast weitergeben.

Weniger Ja zu sagen, denn Ja sagen oder People Pleaser anderen Menschen zu gefallen, das ist schon eine Aufgabe, auch eine sehr kunstvolle Aufgabe. Es gibt immer wieder Situationen, wo man immer mal wieder schaut, okay, hätte ich jetzt doch mehr für mich einstehen müssen oder hätte ich jetzt dem anderen gefallen müssen? Nein, ich muss niemandem anderen gefallen. Deshalb braucht es immer diese Reflektion, diesen Aspekt der Reflektion.

Und das ist das Allerwichtigste in der Persönlichkeitsentwicklung, immer wieder darauf zu schauen, sich diese Fragen zu stellen. Was ist das Geschenk in der Situation? Wenn du schon allein diese Frage stellst, bekommst du irgendwann Antworten von deinem Unterbewusstsein in Form von Bildern, Blitzbildern, Gedanken, und schon hast du eine Erkenntnis und kannst weiter an dieser Situation arbeiten. Ja, und schon bin ich am Ende dieser Folge.

Ich hoffe, diese Folge hat dir gefallen und du konntest einiges für dich mitnehmen, wenn du einen Mangelzustand in deinem Leben erfährst oder erfahren hast. Teile es doch ganz gerne mit mir auf Instagram unter meinem letzten Post in den Kommentaren. Du kannst dich auch gerne mit meinem Instagram verbinden, lars-blumenstein, und da bin ich mal sehr gespannt, was da als Antworten kommen.

Und wenn du einen Mangelzustand in deinem Leben hast, schreibe ihn dir mal auf und schau es dir mal genauer an. Beschäftige dich mit deiner Persönlichkeit. Das kann ich dir nur anraten.

Beschäftige dich mit deiner Persönlichkeit. Es hat nichts mit Egoismus zu tun, sondern du beschäftigst dich mit dir, weil du dir am wichtigsten bist. Und ich hoffe, dass wir uns in der nächsten Folge wiederhören und du bist wirklich größer und geliebt, als du glaubst.

Also, hab eine wunderschöne Zeit. Bis zur nächsten Folge. Wenn 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.

