

Hörst du dieses Geräusch im Hintergrund? Es klingt nach einem Besen. Ja, es ist ein Besen. Und das passt heute sehr, sehr gut zu meiner neuen Folge.

Und herzlich willkommen, dass du wieder eingeschaltet hast für mehr Power und mehr Kraft in deinem Leben, um dich abzugrenzen, mehr Selbstliebe und Integrität zu erfahren. Worum geht's heute? Heute geht es einmal um den seelischen Haushalt. Meine Mutter hatte in gewissen Dingen ja doch irgendwie recht, mit zwei Dingen, die ich gerne dir einmal teilen will.

Einmal sagte sie sehr, sehr oft, schau doch mal in deinen seelischen Spiegel. Sarah hat es auch schon mal, den Spiegel erwähnt und sich selbst auch schon mal im Spiegel zu sehen. Viele Menschen können sich nicht in den Spiegel schauen.

Und ich konnte es früher auch nicht. Ich konnte mich auf Bildern nicht ertragen. Und ich konnte mich auch selbst auf Fotos nicht gerne leiden.

Und das Zweite, was sie sagte, war, du musst mal deinen seelischen Haushalt aufräumen. Ja, das sind zwei sehr kräftige Sätze. Die Ironie an dieser ganzen Geschichte, dass meine Mutter diese Sätze kaum selber befolgt hat.

Oder sie wollte sie befolgen und wusste nicht, wie sie damit umgehen soll, wie sie das machen sollte, wie sie ihren seelischen Haushalt aufräumen sollte, wie sie sich selbst betrachten sollte. Sie mochte sich selber nicht in vielen Dingen und hat sich auch auf Fotos gerne ungerne gesehen und auf Videos schon gar nicht. Oder ihre Stimme konnte sie auch gar nicht leiden.

Und ja, wie macht man sowas? Viele Menschen glauben, und ich glaubte es auch, dass viele Dinge von selbst kommen und sich selbst reinigen. Ja, es gibt einen Selbstreinigungsprozess in unserem Körper, aber den müssen wir auch anstoßen mit unseren Gedanken und unserem Willen und mit unserer Absicht. Darum geht es heute ganz intensiv in dieser Folge.

Denn ich erlebe oft, dass Menschen erwarten, wenn sie etwas kaufen, dass es von ganz alleine läuft. Und gerade in der Persönlichkeitsentwicklung ist es ein Irrtum zu glauben, dass wenn man irgendeinen Kurs kauft, oder ein E-Book, dass einem das Leben total leichter macht auf einmal. Ich habe selbst ein E-Book geschrieben zum Thema Selbstliebe.

Da sind drei Übungen drin, die der Käufer oder sich der jemand aneignen kann, um in die Selbstliebe zu kommen. Unter anderem ist da auch diese Spiegelübung mit drin, sich selbst in den Spiegel zu schauen. Das kann ziemlich unangenehm sein.

Und was meine ich jetzt damit, den seelischen Haushalt aufzuräumen? Ich meine, du hast einen Körper bekommen. Du bist in einen Körper hineingeboren worden. Es ist quasi, ja viele sagen, es ist ein Tempel, ein Haus.

So kannst du es wirklich auch betrachten, denn deine Zellen sind ja quasi die Wände und dein Innenleben quasi. Und all das, was du ja vorher oder bis jetzt erlebt hast in deinem Leben, seien es Traumata, seien es Verletzungen oder das, was dir alles angeeignet ist, alles, was du gelernt hast in der Schule von deinen Eltern. Das ganze Mindset, all das wirkt ja auch durch dich hindurch.

Gerade bei den Traumata, da habe ich mal irgendwo gesehen, und ich glaube es auch, dass wenn ein Trauma nicht richtig verarbeitet wurde, es irgendwo in einer Körperzelle weitergegeben wird. Diese Information wird ja irgendwo gespeichert. Diese eigentliche Zelle, die es damals betroffen hat, die gibt es nicht mehr.



Denn unser Körper ist ja immer so gestrickt, dass Zellen absterben und neue Zellen geboren werden. Aber die Information, die wird immer weitergetragen. Das ist quasi wie so ein Copy-and-Paste-Verfahren, nur eben halt sehr effizienter.

Und was bedeutet das, den seelischen Haushalt komplett aufzuräumen? Das bedeutet, den Mut aufzubringen, sich selbst zu betrachten. Deshalb finde ich diese Spiegelübung so immens wirksam, weil du dich selbst siehst, in dein Gesicht siehst, du siehst deinen Körper. Am besten macht man diese Übung auch nackt vor dem Spiegel, sich einfach komplett nackt vor dem Spiegel zu stellen oder hinzusetzen und sich wirklich mal anzuschauen.

Was magst du an deinem Körper? Was magst du nicht an deinem Körper? Was gefällt dir an deinem Gesicht? Also den ganzen Körper zu betrachten und dabei zu schauen und zu fühlen. Und das ist das, was viele Menschen meiden, wovor sie große Angst haben. Fühlen.

Viele Gefühle sind einfach sehr unangenehm. Und man hat auch, ja, die Angst ist, ich kann die Angst sehr gut verstehen, weil man davor Angst hat, dass einem die Gefühle überrennen und keine Kontrolle mehr darüber hat. Ich habe ganz viele Gefühle in den letzten Jahren durchgeführt, viele Emotionen, viele tiefgreifende Emotionen, die sogar auch in die Ahnungsgeschichte mit hineingehen, aber die in meinen Körper mit implementiert wurden.

Und diese Schmerzen waren nicht angenehm, aber als ich sie rausgeschrien und rausgeheult habe, und ich habe eine Wohnung gehabt, wo ich keine Nachbarn hatte, da habe ich fast zwei Jahre gewohnt, und ich bin sehr dankbar darum, in dieser Wohnung gelebt zu haben, denn ich hatte so viel Freiraum, ich hatte niemanden um mich herum, den es stören könnte, einfach zu schreien. Das ist natürlich ein Segen. Das hast du vielleicht nicht in deiner Umgebung, in deiner Mietwohnung, in deinem Haus, aber wenn du die Möglichkeit hast, suche die Möglichkeiten auf, diese Emotionen zu fühlen.

Schaffe dir einen Raum. Und das ist die eigentliche Arbeit. Und was meine ich mit von nichts kommt nichts? Das ist das, was meine Mutter auch oft gesagt hat.

Ja, sich ein E-Book zu kaufen oder einen Online-Kurs zu kaufen, und man arbeitet das dann irgendwie durch, man hat ja irgendwie die Theorie verstanden, aber wie sieht die Praxis dann eigentlich aus? Die Bereitschaft dazu zu haben. Darum geht es, die Bereitschaft zu haben, die Gefühle anzunehmen, sie wirklich anzunehmen, keine Angst davor zu haben, denn sterben wird man nicht dadurch, wenn man diese unangenehmen Emotionen fühlt, gerade wenn man vorm Spiegel sitzt. Mir hat es dabei auch geholfen, tröstende Musik oder Musik, die einem mir gefällt, anzumachen, und es hat mir wirklich sehr geholfen, diese Emotionen einfach mal fließen zu lassen.

Ich meine, wir sind Menschen und sind in eine Natur hineingeboren worden. Was bedeutet denn Natur? Natur bedeutet einen stetigen Fluss. Das heißt, Leben beginnt, Leben stirbt auch wieder.

Die Natur urteilt nichts, aber den Fluss des Lebens sich einfach mal hinzugeben und auch den Emotionen mal hinzugeben. Wir sind ausgestattet mit diesen Emotionen, die wir nicht mögen, wie Wut oder Trauer, Schmerzen, die uns jemand mal irgendwo in der Vergangenheit zugefügt hat. Und da sind dann wieder auch tolle Glaubenssätze, wie viele Menschen sagen, du musst die Vergangenheit vergessen, um Himmels Willen.



Das ist ganz, ganz gefährlich, etwas vergessen zu wollen, denn du kannst nichts vergessen, was in deinem Körper gespeichert ist, im Unterbewusstsein. Ich empfinde den Körper als Unterbewusstsein. Es ist so unfassbar groß, weil du es nicht sehen kannst, und wie ich schon sagte, diese Informationen werden ja immer weitergegeben, von der alten Zelle zur neuen Zelle.

Und solange du dir diese Emotionen nicht anschaust oder nicht die Bereitschaft dazu hast, sie anzuschauen, wirst du es immer wieder vorgespiegelt bekommen durch irgendwelche Situationen, durch irgendwelche Sprüche oder irgendwelches Verhalten, die dein Umfeld dir dann immer zeigt, sei es auch der eigene Partner, gerade der eigene Partner. Und das habe ich auch in den letzten Wochen unglaublich viel spüren dürfen, was der Partner mir spiegelt oder was ich in ihm spiegle. Das ist genau diese Spiegelung.

Wir sind ja alle Spiegelwesen. Und von dem Lehrer, von dem ich den Kurs gelernt habe oder die Ausbildung hatte zum Impulscoach, der sagte immer, wir kreieren immer von innen nach außen. Und ich habe mir das immer wieder angeschaut, was er damit meinte.

Wir kreieren immer von innen nach außen. Wie kommt denn sowas zustande? Das sind nämlich die eigenen Gedanken oder das, was du in dich hineinlädst oder was in dich hineingeladen wurde. Denn am Anfang deines Lebens, die ersten drei Jahre, hast du ja kein Bewusstsein.

Und da fließt alles hinein, was deine Eltern fühlen und gelebt haben, wie sie miteinander umgegangen sind. Das ist der berühmte Alltag. Und das sind all die Informationen, die in dich hineingeladen worden sind.

Wenn es mal einen Streit zwischen deinen Eltern gibt, wie hast du das für dich aufgenommen und wie hat dein Körper das aufgenommen? Und da sind schon die ersten Glaubenssätze integriert. Und da darf man gerne mal hinschauen. Und ich habe tiefgreifend in mich hineingeschaut, um wirklich in meine Kraft zu kommen.

Ich bin ein ehemaliger Jaser. Ich habe vielen Menschen es allen recht machen wollen. Und mir ging es oft dabei ziemlich mies.

Und erst mal zu verstehen, was Selbstliebe überhaupt bedeutet. Es gibt Menschen, die verkaufen Selbstliebe als etwas, was Hollywood-mäßig da ist. Man steht dann vor den Spiegel oder wie sich ein Paar in Hollywood verliebt.

Und sie himmeln sich permanent an und schweben dann wie auf Wölke 7 den ganzen Tag durch die Gegend. Also das ist überhaupt keine Selbstliebe. Ja, man schaut sich in den Spiegel an und sagt, wow, du siehst heute wirklich gut aus.

Das kannst du gerne sagen. Aber es geht nicht darum, dass du permanent ein Verliebtheitsgefühl in dir trägst. Darum geht es nicht.

Es geht darum, diese Emotionen wirklich zuzulassen. Und das ist die eigentliche Arbeit, die dahintersteckt. Es zuzulassen und dadurch zu heilen.

Die Tränen zuzulassen. Weinen. Viele Menschen haben auch Herausforderungen, Gefühle zu zeigen.



Die Tränen einfach mal laufen zu lassen. Und darum geht es, laufen zu lassen. Den Fluss zu wahren und das wirklich in Heilung zu bringen, was in Schmerz gewesen ist.

Leicht ist das nicht. Und deshalb auch dieser eine Satz, von nichts kommt nichts. Denn das ist schon eine Arbeit.

Es ist wirklich eine Arbeit. Und das kannst du dir auch als Bild vorstellen, wie du am Anfang auch dieser Folge gehört hast, mit einem Besen. Und du schrubbst, ja, du schrubbst wirklich deinen innerlichen Haushalt sauber.

All diesen ganzen Dreck schiebst du dann quasi raus, der dich gerade im Hier und Jetzt beeinflusst. Nicht die eigentliche Ursache. Die wirfst du nicht raus.

Ich meine, es ist ein Bestandteil deines Lebens. Die Erfahrung, die du mit diesem Schmerz verbunden hast, die wird bleiben. Sie ist wirklich als Erfahrung in dir gespeichert.

Und ich muss sagen, nachdem ich mir all das angeschaut habe, was in meinem Leben so in Schmerz gewesen ist und was mich immer, ja, gerade in bestimmten Lebenssituationen, an Emotionen, ja, beeinträchtigt hat oder gebremst hat, blockiert hat, muss ich sagen, das ist wirklich in einem tiefen Frieden. Und da kommt mein Satz wieder sehr gut zur Geltung, dass Selbstliebe ein Zustand tiefen inneren Friedens ist. Und ich bin sehr dankbar darum, diese Tools wirklich gelernt zu haben.

Ich habe mir das alles angeschaut. Ich hatte auch Angst, als ich den Kurs dann kaufte zum Impulsoach und das, was ich dort bekam, oder den Goalkurs, den ich damals bei Damian Richter gemacht habe und dann quasi den Erfolgsmacher-Journal geschrieben habe. Ein Journal mit sieben Fragen, die ich mir jeden Abend gestellt habe und auch beantwortet habe.

Und es hat mich echt nach, ja, fast schon drei Wochen so in meinem Inneren verändert. Und das ist die eigentliche Freude dahinter. Es hat mich wirklich zum Staunen gebracht, wie plötzlich so ein Gefühlszustand in mir sich regte, den ich vorher noch gar nicht mal kannte.

Oder als quasi Erleichterung, weil ich täglich ja einen Sorgen hatte, wie ein Dauersorgen, du musst jetzt anderen Menschen gefallen und alles ist total negativ. Das surrte ja die ganze Zeit in meinem Bewusstsein herum und hat mir auch echt total die Energie geraubt. Und dann habe ich mich auf den Weg gemacht und habe mich diesen Emotionen hingegeben.

Und es war nicht leicht. Aber du sitzt mich hier sitzen und ich fühle mich weitaus leichter. Ich möchte Mut mit dieser Folge machen, Mut schenken, inspirieren, sich wirklich auf den Weg zu machen.

Und wenn du einen Partner hast, der das versteht, dann kannst du auch dort deine Gefühle zulassen. Eine Partnerschaft ist ein wunderschöner Ort, aber bitte verfall nicht im Glauben, dass das ein Ort der Sicherheit sei. Die eigentliche Sicherheit bist du selber, aber du kannst, wenn du deinem Partner vertraust, Vertrauen schenken.

Und das ist eine gegenseitige Wiege, wo man sich selbst gerne sieht. Ich meine, der Partner spiegelt ja auch jeden Tag einen selbst und umgekehrt. Und von daher ist es auch wundernswert, wenn man sich gegenseitig Emotionen zeigen kann.

Und das finde ich gerade sehr, sehr wertvoll. Da darfst du auch gerne deine Emotionen mal zeigen. Und das ist genau die Arbeit, die dahinter steckt.



Sie ist nicht... Ja, sie ist unangenehm, aber sie ist nicht schlecht. Bewerte sie nicht als schlecht. Das kann ich nur gerne mit auf den Weg geben.

Wenn dir diese Folge gefallen hat, dann freue ich mich, wenn du nächste Woche wieder zu diesem Podcast einschaltest. Und lass doch gerne mal einen Kommentar dort. Und sei beherzt, und du bist geliebt, und an dir ist nichts verkehrt.

Also, immer schön, nein sagen üben.

