

Herzlich willkommen zu einer neuen Folge meines Podcasts. Schön, dass du wieder eingeschaltet hast. Heute mit einem sehr spannenden Thema.

Mangel vs. Fülle. Ein Projekt, das ich gerade sehr intensiv angehe und untersuche.

Ich lasse dich mal an meinen Gedanken und Erkenntnissen teilhaben. Ich möchte es gerne mit dir teilen. In meinem Leben gab es ganz viele Mangelzustände.

Mangel an Selbstliebe, Mangel an Anerkennung, Mangel an Liebe, Mangel an Beziehung, Mangel an Geld. Und es gilt darum, Emotionen aufzulösen. Es war eine bestimmte Emotion, die mein ganzes Leben beeinflusst hat.

Ja, du kannst es dir vielleicht so vorstellen wie eine Art Dauersurren. Ja, eine Daueremotion, die ständig in meinem Leben da war und ich mich immer gefragt habe, ist da sonst nichts mehr? Ist das alles, was in meinem Leben passiert? Ich gehe jeden Tag zur Arbeit, stehe jeden Morgen auf. Ich gehe ja vielleicht zum Sport.

Ja, was mir auch geholfen hat. Aber auf dieser Reise meiner Persönlichkeit sind sehr viele Stationen gewesen, wo ich ganz viele Schlüsselmomente hatte, wo ich gesehen habe, meine Güte, was für einen Mangel habe ich ausgehalten. Ja, und das jahrzehntelang.

Es waren viele Gedanken. Es war, ja, wie es hier in diesem Podcast ja auch heißt, vom Ja-Sager zur Führungskraft deiner Persönlichkeit. Ich war ein Pöpelblieser.

Ich wollte Menschen nur gefallen. Ich bin in eine Art Abhängigkeitsbeziehung hineingeboren worden. Also das war in meinem Gefäß des Lebens.

Das ist also ein völlig normales Gefühl für mich gewesen, abhängig zu sein und anderen zu gefallen, mich ständig selbst zu übergeben, nur um jemanden zu gefallen. Es war hier meine Mutter. Und zudem hatte ich dann auch noch eine Elternrolle bekommen, weil meine Mutter manchmal nicht in der Lage war, für sich selbst zu sorgen, weil sie in ihren Depressionen verhangen war.

Für mich war es völlig normal. Aber es war doch immer wieder diese eine Emotion da, weil von außen immer wieder mir gespiegelt wurde, hey, du hast doch noch ein eigenes Leben. Das heißt, du darfst Miete zahlen.

Du musst Miete zahlen, wenn du irgendwo wohnst. Ja, wie willst du das denn beschreiten? Oder du willst dein Leben gestalten. Und immer wieder bin ich an einer emotionalen Mauer zerschollen.

Immer, wenn ich was für mich tun wollte, bin ich tatsächlich immer an dieser Mauer zerschollen. Und das ist eine sehr spannende Weise, herauszufinden, wieso ein großes Beispiel von mir. Seit über zehn Jahren beschäftige ich mich mit dem Thema Selbstständigkeit.

Wie funktioniert Selbstständigkeit? Jetzt könnte man sagen, ach, der Typ, der kriegt doch gar nichts hin. Das ist doch schon zehn Jahre lang, eiert er da rum und versucht irgendwas. Aber was habe ich denn in diesen zehn Jahren gelernt? Ich habe immer diese Emotion gesehen, wie ich schon sagte, wie eine Mauer.



Sie war vor mir wie eine undurchdringliche Mauer, kaum zu überwinden. Bis ich verstanden habe, dass ich innerlich mit mir in Kontakt treten kann, dass ich innerliche Dialoge führen kann. Und da kommen dann natürlich diese Glaubenssätze.

Du bist nicht gut genug. Oder diese Sätze, die man braucht, wenn man in einem Mangelzustand ist. Ich brauche dies.

Ich brauche jenes. Ich brauche Liebe. Ich brauche eine Beziehung.

Ich brauche einen Partner. Ich brauche Geld. Man ist vielleicht dann in einer Notsituation.

Das fühlt sich sehr bescheuert an. Das ist wie eine Emotion, wo du denkst, gleich geht die Welt unter. Und da gilt es, genau hinzuschauen, diese Emotionen sich anzuschauen.

Diese Angst, die es auch noch manifestiert gewesen ist. Diese permanente Angst, nicht gut genug zu sein, nicht gut genug zu haben, nicht genug Geld auf dem Konto zu haben. Und dann diese permanente Sorge, wie überlebst du diesen Monat? Und da hinzuschauen, Frieden in diese Emotion hineinzubringen, das erfordert sehr viel Zeit, Geduld und Feingefühl.

Und wirklich den Mut hinzuschauen, innerliche Dialoge zu führen. Was braucht es dazu als Grundlage? Ja, die Grundlage ist, den Willen zu haben, sich mit der eigenen Persönlichkeit zu beschäftigen. Viele Menschen gehen zu einer Therapie, weil sie nicht wissen, was los mit ihnen ist.

Ich bin früher auch zu zwei Therapien gegangen und wusste nicht, was mit mir los war. Ich wusste ansatzweise, okay, es könnte von da und daher kommen, was ich gerade erlebt hatte an Schmerzen oder Emotionen. Aber die Grundvoraussetzung ist, sich selbst zu sehen.

Das heißt auch, die eigenen Schmerzen sich mal anzusehen, die Verantwortung dazu übernehmen. Das heißt nicht, also Verantwortung übernehmen heißt nicht, sich selbst zu geißeln oder sich selbst zu kritisieren. Es ist vielmehr ein Dahinschauen, eine Beobachtungsrolle zu nehmen und zu sagen, wow, das habe ich gemacht, das hat mich zum Mangel geführt, diese Gedanken habe ich gelebt.

Und das ist dann die große Frage, wie willst du das auflösen? Ich hatte Angst davor, mich selbst zu sehen. Viele Menschen haben Angst davor, sich selbst zu sehen. Sie erschrecken davor und deshalb werden die Emotionen immer schön weggedrückt.

Aber das ist das Problem, weil diese Emotionen in deinem Körper, in deinem Unterbewusstsein gespeichert sind, leben sie automatisch wie ein Autopilot durch dich hindurch weiter, durch deine Verhaltensmuster, durch deine Gedanken, durch dein Tun, wie du Dinge immer tust. Und da gilt es mal wirklich genau hinzuschauen, mit einer Lupe hinzuschauen und zu gucken, was habe ich denn da wirklich gemacht, den Mechanismus herauszufinden. Dein innerlicher Geist funktioniert quasi wie eine Uhr, wie ein Mechanismus.

Drehst du ein Zahnrad anders, drehen sich andere Zahnräder gleich mit anders. Du veränderst irgendwas, du beeinflusst irgendwas. So und da gilt es mal hinzuschauen.

Und genau wenn du immer diese Sätze zu dir sagst, weil du ja gerade diese Emotion oder diese Situation, Notsituation erlebst, du brauchst dies, du brauchst Geld, du brauchst Geld, um dies zu bezahlen, um diese Schuld wirklich loszuwerden. Und wenn du genau diese Sätze dann sagst, ich brauche, sagst du dem Unterbewusstsein, ja ich habe ja permanent einen



Mangel, also wirst du stetig immer einen Mangel bekommen, weil ja genau diese Emotion in deinem Unterbewusstsein gespeichert ist. Die Aufgabe des Unterbewusstseins ist dir Informationen zu speichern, Sätze, das was du lernst zu speichern, wie du lernst zu speichern, was du stetig an Verhalten gespeichert hast, das ist alles in deinem Unterbewusstsein.

Und in deinem Bewusstsein entscheidest du, willst du das oder willst du es nicht, gefällt dir dein Gegenüber, gefällt dir dein Gegenüber nicht, willst du diese Informationen jetzt haben oder nicht. So und dazwischen gibt es eine Instanz. Du kannst es dir quasi wie ein Bodyguard vorstellen oder wie ein Übersetzer, weil das Unterbewusstsein ja du nicht anfassen kannst, du kannst es nicht sehen.

Und da sind ja nur Informationen gespeichert, die dein Verhalten permanent steuern. Deine Atmung, deine Körperregulationen, deine Temperaturen, alles mögliche wird in deinem Körper gesteuert im Unterbewusstsein. Und jetzt gilt es dahin zu schauen, was ist da noch drin gespeichert, welche Informationen sind in dir gespeichert, die gerade deine Realität so formen, wie du sie gerade erlebst.

Und ich habe mir in den letzten Wochen immer wieder diesen Satz mir vorgeführt, ich brauche, ich brauche, ich brauche, aber was sage ich mir denn dadurch und welches Gefühl gebe ich mir dadurch. Es ist ein Satz, der sich, den ich immer wiederholt hatte, in mir, in meinem Unterbewusstsein als Emotion entladen musste. Und dann zu schauen, okay, jetzt habe ich einen Mangelzustand, jetzt brauche ich das, um es wieder zu kompensieren, um einen Ausgleich zu haben.

Das ist eine Form von Abhängigkeit. Da ich ja in eine Abhängigkeitsstruktur geboren wurde, das heißt ein stetiges Brauchen, ein stetiger Energieausgleich, dass ich immer stetig dazu da war, um die Energie eines anderen auszugleichen. Und das ist dann eine Herausforderung in mir gewesen, zu schauen, okay, wo muss ich jetzt ausgleichen, was muss ich ausgleichen.

Es ist nur ein Grundbedürfnis, was ich ausgleichen darf. Was mir aber dann auch nicht gelungen ist, weil ich Grundbedürfnisse nicht leben durfte. Jedenfalls war diese Information in meinem Unterbewusstsein gespeichert.

Du bist nur für andere dort. Der klassische People-Pleaser. Und so ist der Mangel dann entstanden.

Schuldgefühle, weil ich nicht mein eigenes Leben leben konnte. Meine Mutter sagte oft, lebe endlich dein eigenes Leben. Aber sie hat in gleichermaßen sich so verhalten, dass ich nicht anders konnte, bei ihr zu bleiben.

Also konnte ich nie mein eigenes Leben leben. Also war ich ja permanent abhängig. Und genau da gilt es, diese Emotionen loszulassen.

Zu verstehen, wie diese Emotionen überhaupt zustande gekommen sind. Und da komme ich noch mal darauf zu sprechen, dass Schuldgefühle ein Bereiter sind für Schulden oder Schuldzustände im Außen. Mangelzustände im Außen, weil du dich schuldig fühlst.

Du kannst nicht so in deinem Leben agieren, wie du es willst. Und da liegt es ja gleich nahe, da das ja Universum ja so gestrickt ist, dass es immer zwei Seiten gibt. Hier gerade in unserer Welt diese Dualität.

Schwarz und weiß. Reich und arm. Hell und dunkel.



Und da irgendwo liegt dann die Grenze. Und was es bedeutet, jetzt wirklich Fülle zu fühlen. Du darfst dich auf den Weg machen.

Aber ich empfehle nicht jeden Ratschlag, den viele Coaches ja im Netz verbreiten und Affirmationen in dich hinein zu kloppen, dass du jetzt reich seist. Weil das wird nicht funktionieren. Zum Beispiel du bekommst jetzt eine Affirmation oder du bekommst im Ratschlag eine Affirmation ständig als Mantra zu wiederholen.

Ich bin reich, ich bin reich, ich bin reich, ich bin reich. Aber es wird einfach nicht funktionieren. In dem Grunde, das möchte ich dir gerne erklären, weil eine Information in deinem Unterbewusstsein gespeichert ist und solange du die nicht verstehst, wird es immer einen Mangelzustand geben.

Da kannst du noch so viele Affirmationen in dich hineinladen und es wird nicht funktionieren, weil das Andere nämlich nicht verstanden worden ist. Es würde nicht verstanden. Weil ein bestimmter Mangel, zum Beispiel in meinem Falle war es, ich bin nicht gut genug, da sind nämlich Schuldgefühle entstanden.

Das ist als Verhaltensmuster etabliert in deinem Körper. Und da kann ich noch so viel sagen, ich bin reich. Ich habe es tatsächlich probiert und versucht.

Ich habe Affirmationen mir auch nachts angehört, weil es ja gesagt worden ist, weil man ja nachts auch besser lernen kann. Aber es fehlte immer die Emotion dazu, die Fülle zu spüren. Also darfst du erst mal das Alte anschauen, wie es zu dieser Emotion gekommen ist.

Und da gibt es dann eine Technik, die fünf Schritte der Veränderung. Du holst dir diese Emotion, diese ungeliebte Emotion hervor. Es ist unangenehm, sicherlich.

Aber es ist die Grundvoraussetzung und deshalb ist es wichtig, sich mit der eigenen Persönlichkeit zu beschäftigen. Du kannst dir dabei Hilfe holen, Psychotherapeuten oder auch Coaches. Lass dich begleiten oder beschäftige dich mit deiner Persönlichkeit.

Ich empfehle gerne Bücher. Es ist eine kostengünstige Variante, sich erst mal mit sich damit zu beschäftigen. Meine ersten Bücher waren von Dr. Joseph Murphy, die Freiheit von Angst oder von Mirza Karim Nabilkow, wo es ja darum geht, wie die innere Welt funktioniert.

Und da kann man schon mal mit anfangen, sich das zu lesen, sich selbst zu betrachten, das was man liest zu gucken. Wow, wie habe ich denn überhaupt die ganze Zeit reagiert? Und schon machst du dich langsam auf, dich mit dir selbst zu beschäftigen. Stelle dir andere Fragen, die Emotionen, die du gerade erlebst in dieser Situation.

Frage dich genau diese Frage. Was ist das Geschenk in dieser Situation? Ich habe es schon in einigen Podcast-Folgen mit reingenommen, immer diese Fragestellung. Und ich sage es immer wieder, denn Wiederholung ist die Meisterschaft.

Und es ist ein sehr wichtiges Tool, weil ich genauso arbeite und ich habe unglaublich viele Erkenntnisse dadurch gewinnen können, weil mein Unterbewusstsein mir immer geantwortet hat in Form von Bildern, von Erinnerungen, von Sätzen. So war das mit einer Klarheit, mit einem Blitzgedanken, der plötzlich in mir auftrachte und mir ein Gefühl brachte. Wow, so ist das gewesen und so ist dieser Grundgedanke oder dieses Schuldgefühl entstanden.



Ein weiteres Beispiel. Ich habe in den vorigen Folgen darüber gesprochen, dass ich im Dezember einen Real-Titel gemacht habe. Eine Technik, die einen Tunnel zu einer Ursache gelegt hat, um zu schauen, woher kommen meine Hodenkrämpfe.

Und auf dieser Reise habe ich unglaublich viele Erkenntnisse gesammelt. Unter anderem auch dieser eine Satz, ich bin nicht gut genug. Und das war alles in meinen Hoden gespeichert.

Ja, ich empfinde meinen Körper auch als Unterbewusstsein. Es ist ja in irgendeiner Körperzelle gespeichert gewesen. Und das hat sich in den Hoden widerspiegelt.

Die Beziehung zu meiner Mutter und die war nicht in Ordnung. Sie war von Abhängigkeit geprägt. Und da sind unglaublich viele Schuldgefühle entstanden, die auch meine Mangelzustände im Außen mir kreiern haben.

Und was habe ich in den letzten Wochen getan? Ich habe irgendwo mal ein Reel gesehen auf Instagram, worum es ging. Die Emotionen oder dieses Gefühl, ich brauche jetzt Geld und wenn ich jetzt Geld habe, dann kann ich das mir kaufen, kann ich mir jenes kaufen. Aber es ist so, wie auch der Inhaber dieses Reels gesagt hat, wenn du immer stetig dieses Gefühl hast, ich brauche immer mehr von diesem Geld, dann ist es wie eine Dauerschleife.

Du brauchst immer mehr davon und dann bekommst du immer dieses Gefühl, nicht genug davon zu haben. Und das ist genau dieses undähnliche Gefühl, diese Emotion, die dahinter steckt. Ich brauche es nicht.

Ich brauche dieses Gefühl nicht und ich finde meinen Frieden mit diesen Schuldgefühlen. Und schon bekomme ich viel mehr Entspannung in Situationen. Ich war selbst in den letzten Wochen sehr erstaunt und schon bewege ich mich in Richtung Fülle.

Wie fühlt sich Fülle tatsächlich an? Es ist vielleicht in dem Maße, ich spreche jetzt mal aus meiner Blase, aus meiner Babel und meiner Wahrnehmung, dass Fülle für mich völlig ungewohnt ist. Manchmal hatte ich sogar Übelkeitsgefühle, weil mein Körper das ja gar nicht kennt, dieses Gefühl von Fülle. Und da komme ich zum Schluss und zu dem Fazit, warum Affirmationen nicht unbedingt immer richtig sind.

Schaue auf die Information und die Emotion, die in dir herrscht und in dir lebt, die du permanent fühlst. Stelle dir gezielte Fragen und dann kannst du dir vorstellen, wie es sich anfühlen könnte, Fülle zu erleben. Wie der Geldfluss durch dein Leben hindurch fließt.

Dann kannst du vielleicht dir eine Affirmation, einen neuen Glaubenssatz integrieren und dann schauen, welche Emotionen dabei entsteht. Denn der Sinn von Affirmationen ist ja, den Gedanken ja stetig zu wiederholen, damit sich ja auch in deinem System eine passende Emotion entladen kann. Das Wichtigste an diesen Affirmationen ist die Emotion.

Du brauchst eine passende Emotion, weil die Emotionen steuern genau dein Verhalten. Und schon bin ich am Ende meiner Folge. Mangel vs.

Fülle. Denn was ist Mangel, was ist Fülle und wie kannst du es verändern? Ich wünsche mir eine Inspiration, wenn du das gerade hörst. Ich bekomme gerade eine Gänsehaut.

Und fange an, dich zu beschäftigen mit deiner Persönlichkeit. Schaue nach Büchern. Das, was deiner Emotionen und deinem System dienlich erscheint.



Es gibt heutzutage unglaublich viele Möglichkeiten, viele Hörbücher. Ich habe gerade schon einen Namen genannt, Dr. Joseph Murphy zum Beispiel. Es gibt ja sogar Hörbücher auf YouTube.

Such einfach danach. Gib mal irgendwas ein. Es gibt auch die Möglichkeit, sich mit der Selbstliebe zu beschäftigen.

Denn die Selbstliebe ist auch die Basis deines Handelns. Da empfehle ich dir gerne mein E-Book und mein Self-Leader-Journal, um deine Gedanken neu auszurichten. Um zu schauen, diese Techniken zu übernehmen, diese Fragestellungen.

Was hat das jetzt mit mir zu tun? Woher kenne ich diese Emotionen? Und schon trittst du allmählich mit deiner inneren Stimme in Kontakt. Und darum geht es, diesen innerlichen Dialog herzustellen, damit du deine Übersetzung verstehen kannst. Diese kritische Instanz vom Unterbewusstsein zum Unterbewusstsein zu verstehen.

Diesen Übersetzer zu benutzen. Diesen Bodyguard. Und wenn du dies verstehst und dich auf den Weg machst und das immer wiederholst mit kleinen Schritten, wird sich dein Leben verändern.

Und das wünsche ich mir für jeden. Und ich freue mich, wenn du auch in der nächsten Folge wieder dabei sein wirst. Du kannst mir gerne auf Instagram folgen.

Den Link stelle ich dir gerne hier in den Kommentar oder in dieser Beschreibung mit hinein. Und so wünsche ich dir eine wunderschöne Woche, eine wunderschöne Zeit. An dir ist nichts verkehrt.

Und immer schön Nein sagen.

