



Innere Unruhe **STOPPEN!**

Dem Leben vertrauen und loslassen,
beseitigt Überlastung.

Mahashakti Uta Engeln

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Petra hat sich mit dem Anspruch eine perfekte berufstätige Mutter sein zu wollen übernommen. Es ging ihr immer schlechter. Bis sie eine Lösung gefunden hat, die ihr Überlastungs-Problem auf geradezu geniale Weise gelöst hat. Sie kann jetzt dem Leben vertrauen und loslassen – das hat alles geändert.

Loslassen und Vertrauen helfen in schwierigen Zeiten wieder Boden unter die Füsse zu bekommen? Ja, das ist tatsächlich so. Klingt paradox, ich weis. Aber genau da liegt die Lösung: Dem Leben vertrauen und loslassen.

Hier ist die Geschichte von Petra, die diesen Weg für sich entdeckt hat. Es ist eine fiktive Geschichte, die ich in meinen Coachings ungezählte Male so oder so ähnlich beobachtet und erlebt habe. Sie ist sehr typisch. Lies mal.

#1 – Wie Petra in Schwierigkeiten kam

Wer ist Petra?

Petra ist eine junge Mutter, die versucht Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen.

Sie hat 2 Kinder im Alter von 5 und 7 Jahren, und einen lieben Mann. Insgesamt ist sie mit ihrer Familiensituation sehr glücklich und zufrieden.

Auch im Beruf leistet sie Großartiges. Insgesamt läuft ihr Leben in perfekten Bahnen, und sie ist glücklich.

Das war nicht immer so.

Der Traum vom großen Leben – geplatzt?

Damals, als sie von der Schule kam, hat sie große Träume vom Leben.

- Sie wollte Reisen und fremde Welten erforschen.
- Sie wollte sich ausprobieren, tanzen und singen lernen.
- Sie hatte Lust darauf zu malen, wollte motorradfahren oder wenigstens klettern.

Es gab so viele aufregende Dinge die sie hätte gerne machen wollen.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Stattdessen geschah was anderes: Sie traf ihren zukünftigen Mann!

Sie wurden sehr schnell ein Paar, und die Pläne änderten sich. Aus ihren vielen abenteuerlichen Ideen, von denen er nichts wissen wollte, wurden andere Pläne.

Statt mit dem **Motorrad** um die Welt zu brausen, gründeten sie Familie.

Sie wurden ein treu sorgendes Elternpaar, welches sich liebevoll um die Kleinen kümmert. Eine auf sehr erfüllende Aufgabe.

Singen tut sie jetzt nur noch am Kochtopf, oder wenn sie mit den kleinen Kinderlieder übt.

Statt auf den **Mount Everest** zu klettern, oder wenigstens an der nicht minder aufregenden Kletterwand im Kletterverein, gießt sie die Petersilie im häuslichen Garten.

Die Ansprüche steigen ... !

Als die kleinen aus dem Gröbsten heraus waren, ging sie wieder arbeiten.

Das Leben nur zu Hause, mit nur Kindern als Ansprechpartner, das ist zu wenig. Ihre Intelligenz benötigt andere Herausforderungen, um zufrieden und glücklich zu sein.

Da sie vielseitig interessiert ist, und eine sehr gute Ausbildung hat, fand sie schnell eine anspruchsvolle Stelle. Sie arbeitete sich dort gut ein, dass sie gerne überdurchschnittlichen Einsatz bringt.

Es macht dir Spaß Erfolge zu erreichen.

Von ihren Kollegen und Chefs wurde das sehr honoriert, sie wurde gefördert. Bald wurde sie Projektleiterin, und trug die Verantwortung für eine große Zahl von Mitarbeitern.

Die oft sehr zeitkritischen Projekte wurden immer komplexer, und anspruchsvoller.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Zug um Zug arbeitete sie sich die Karriereleiter hoch.

Gleichzeitig kümmerte sie sich liebevoll um ihre kleinen, und um ihren Mann.

Freizeit gab es immer weniger.

Sie wurde immer stiller.

Die Sackgasse: Tief im Erschöpfungssyndrom

Irgendwann ist es soweit: sie kann nicht mehr.

Sie bricht zusammen.

Sie fühlt sich nicht mehr in der Lage die Vielfalt ihrer Aufgaben zu bewältigen.

Es gelingt ihr gerade noch so vor sich hin zu leben, aber echte Leistung, oder gar Lebensfreude kommen zu kurz.

Auch die Familie leidet.

Mann und Kinder sind mit ihr unglücklich, und versuchen sie immer wieder aufzumuntern. Ein schwieriges Thema.

Sie bringen sie in Kontakt mit Tanzgruppen – kein Interesse.

Mit Wandergruppen – auch nicht.

Mit einer Yoga-Gruppe ... naja, ... aber nicht so doll, bitte!

Irgendwas in ihr zieht dann die Notbremse.

Sie hört auf noch irgendwas erreichen zu wollen, und zieht sich aus der Welt zurück.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Der Sturz ins Nichts

Oft sitzt sie stundenlang da, und schaut vor sich hin.

Ohne irgendwas zu tun.

Manchmal streichelt sie dabei die Katze, die schnurrend auf ihrem Schoß liegt, oder mit ihr das Sofa teilt.

Sie schläft viel.

So langsam merkt sie, dass ihr diese ruhigen Zeiten sehr gut tun.

Allerdings ist ihr das unheimlich, deshalb wendet sie sich hilfesuchend an ihre Yogalehrerin. Diese kennt die alten Schriften der Yogis, und lehrt sie die Kunst des Raja-Yoga.

Sie lernt, dass es wichtig und gut ist, wenn sie Zeit für die Stille reserviert.

#2 – Und jetzt Loslassen und Vertrauen?

Sie lernt, dass sie sich darüber keine Sorgen machen soll.

Sondern dass sie für diese Zeiten die Welt ganz bewusst loslassen und auf die Kräfte des Lebens vertrauen darf.

Auch wenn es sich nicht um ein zielgerichtetes Tun handelt, es ist ein heilsames Geschehen. Mit der Zeit wird sie darin immer besser.

Tief taucht sie in die innere Stille ein, und genießt das, was da geschieht.

Allmählich kehrt ihre Energie wieder – unverhofft, unerwartet.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Es ist tatsächlich so, wie die Yogalehrerin gesagt hat: Loslassen und Vertrauen sind heilsam.

Als sie das erkannt und erfahren hat, nutzt sie die daraus entstehende Kraft immer mehr. Mit der Zeit gelingt es ihr den Spagat zu schaffen, die beiden Welten von Familie und Beruf wieder unter einen Hut zu bringen.

Obwohl das ist nicht immer leicht ist.

Sie hat ihr Leben wieder im Griff.

Ihr Mann freut sich sehr über seine erfolgreiche Frau, und dass sie es geschafft hat diese Krise zu überwinden. Er genießt wieder mit ihr gemeinsam die Familienzeit mit den Kindern.

Sie beide lieben ihr gemütliches Familienleben, und träumen ab und zu von den Dingen, auf die sie momentan der Kinder wegen verzichten müssen.

Wenn die Kinder größer sind, dann werden wir das alles nachholen.

So der gemeinsame Tenor.

#3 – Die Frage ist jetzt, wie hat Petra das geschafft?

Einfach dem Leben vertrauen und loslassen?

Wie schafft es sie einen wunderbaren Haushalt zu führen, eine liebevolle Mutter für ihre Kinder zu sein, die fast nie die Geduld verliert?

Außerdem ist sie eine gute Ehefrau und liebevolle Partnerin für ihren Mann, der beruflich ähnlich intensiv engagiert ist.

Anders würde diese Beziehung nicht funktionieren. Denn nur wenn beide Partner gleichwertige Tätigkeiten ausüben, können Sie sich gegenseitig aus vollem Herzen respektieren. Was dabei jeweils als gleichwertig gilt, ist immer eine Frage der persönlichen Auffassungen.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Diese beiden, haben ihren gemeinsamen Nenner gefunden.

Jetzt noch mal die Frage:

Wie schafft Petra das alles unter einen Hut zu bringen?

Ihr Mann kann sie im Haushalt nämlich nur abends und am Wochenende unterstützen.

#4 – Was ist das Geheimnis von Petra?

Selbstverständlich erlebt sie immer noch solche Situationen, **die an den Nerven zerren**.

- Es gibt immer wieder **Krisen** im Projekt, wenn die Zusammenarbeit nicht reibungslos funktioniert.
- Wenn unerwartete **Hürden** auftauchen, die es zu bewältigen gibt.
- Wenn akute Lösungen aus dem Nichts geschaffen werden müssen, weil Ressourcen mit denen man fest gerechnet hat **unerwartet ausfallen**.

Das sind anspruchsvolle Situationen, die dazu geeignet sind's aus der Haut zu fahren.

Und wie es der Teufel will, haben genau zu diesem Zeitpunkt die Kinder eine Erkältung, Halsweh, Bauchweh, oder sind schmerhaft aufs Knie gefallen. Irgendwie verläuft das Leben immer so das alle Baustellen gleichzeitig brennen, nicht der Reihe nach.

Das hat zwar den Vorteil, dass man Phasen unglaublichen Frieden und Glücks erleben kann. Die Zeiten in denen gerade keine Katastrophe da ist, sondern jede Menge Energie.

Es hat aber den Nachteil, dass in den Zeiten wo es dicke kommt, es **richtig dicke** kommt.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Das ist bei Petra nicht anders. Auch sie kennt diese unglaublich anspruchsvollen turbulenten Zeiten, die ihr an den Nerven zerren.

Wie bewältigt Petra das?

- Petra hat ein Geheimnis.
- Etwas dass ihr sehr hilft *nicht nur* die innere Unruhe zu bewältigen.
- Es hilft ihr vor allem, in schwierigen Situationen die richtige Idee zu entwickeln. Die Idee, die sie weiter bringt.

Die richtige Idee ist niemals etwas, was viel Arbeit macht.

Die richtige Idee, welche wirklich aus einem Dilemma heraus hilft, das ist eine Idee die Arbeit sparen hilft.

Wie Sie mit weniger Arbeit dasselbe Ziel erreicht.

Was genau, ist Petras Geheimnis?

Wie schafft sie das, auf solche *genialen Ideen* zu kommen?

Natürlich kennt sie auch die Situationen, die völlig aussichtslos wirken.

Wo man das Gefühl hat, es geht nichts mehr.

Wo die Nerven blank liegen, und einem der Boden unter den Füßen zu schwinden scheint.

Situationen, in denen es *menschelt*, wo die Stimmung im Team *anstrengend* ist.

Situationen, wo nichts dringender nötig ist, als eine positive Stimmung hervorzubringen.

- Wie geht Petra damit um?
- Welches Geheimnis hilft ihr dabei?

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Petas Geheimnis ist ...

... die Stille!

Wann immer sie nicht weiter weiß, wenn es eng wird, wenn sie dringend eine Idee benötigt, die sie aus ihren Fesseln befreit, dann geht sie in die Stille.

Was ist diese Stille?

Was ist damit gemeint?

Die Stille ist ein Zustand des Geistes, in dem die Gedanken schweigen.

Sie kommen zur Ruhe.

Die Stille entsteht immer dann, wenn du klar und hellwach bist, aufgewühlte Emotionen sich völlig beruhigt haben.

Wenn du auf der emotionalen Ebene völlig harmonisch bist.

Und wenn du außerdem nicht mehr denkst.

Wenn du aufhörst Gedanken in deinem Geist zu bewegen.

Wenn du nicht mehr grübelst, auch keine Lösungen visualisierst, denn das wäre bewusste gedankliche Tätigkeit.

Du hörst völlig auf zu denken.

- Keine Bilder
- keine Worte
- keine Farben
- keine Klänge
- keine Emotionen
- Nichts!

Reine Stille

Ich denke, jeder von uns weiß, dass es nicht die leichteste Aufgabe im Leben eines Menschen ist.

Ausgerechnet in unruhigen aufgewühlten Zuständen seinen Geist in die Stille zu bringen ist eine echte Aufgabe. Und es geht trotzdem. Wenn man weiß wie.

Wie macht sie das? Wie schafft Petra das in die innere Stille zu gehen? Wie schafft sie es, die aufgewühlten Gedanken und Emotionen zu beruhigen, sodass die innere Stille überhaupt möglich wird?

Schließlich kennt sie auch die völlig aufgewühlten und nervenaufreibenden Stimmungen, die jeden engagierten Menschen der heutigen Zeit regelmäßig treffen.

Diese wirre und aufwühlende Gedankenvielfalt loszulassen, das ist die Meisterschaft des Geistes.

#5 – Wie meistert sie den Geist?

Nun, Petra hat gelernt, und glaubt dies auch aus tiefstem Herzen, dass es ...

... immer noch einen anderen Weg gibt.

Dieser andere Weg ist eine Vorgehensweise, die anders ist als alle Wege die du gerade in deinem rationalen Denken als Möglichkeiten bereit hältst.

Es ist einfach die Folge eines anderen Denkansatzes, welcher andere Möglichkeiten ins Bewusstsein holt.

Wann immer Petra in der Situation ist, dass es eng wird und sie nicht weiter weiß, dann steigt sie ganz bewusst aus diesem anstrengenden Alltagsbewusstsein aus. Sie lässt es los.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Sie kann dies deshalb, weil sie schon so oft erfahren hat, dass sich dann dieser andere Weg in ihrem Herzen offenbaren wird.

Um in ein anderes Denken zu kommen, muss man das falsche Denken beenden.

Zwei unterschiedliche Arten zu denken, können nicht gleichzeitig im selben Kopf existieren.

Um also diesen anderen Weg sehen und erkennen zu können, muss man das Denken, welches einen in den wirren Zustand gebracht hat, loslassen.

Diese Kunst des Loslassens beherrscht Petra aus dem FF!

Das falsche Denken loslassen

Wann immer sie an dem Punkt angekommen ist, wo sie beschließt dass es so nicht weiter geht, wendet sie eine **Methode** an die ihr hilft **das falsche Denken loszulassen**.

Sobald sie das falsche Denken losgelassen hat, tritt die innere Stille ein. D

iese innere Stille entfaltet sich in ihrem Geist, wenn vorher aufgewühlte Emotionen und Denken zur Ruhe gekommen sind.

Stille kehrt ein, wenn wir alle Emotionen abstreifen konnten, alle Gedankenbewegungen losgelassen haben.

Dann sind wir bereit für die innere Stille.

Dann warten wir, bis “**es**” geschieht.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Dieses Loslassen, das führt in die innere Stille

Sie kommt zu uns, sowie der Schlaf. Das ist der beste Vergleich. Wir können den Schlaf genauso wenig erzwingen, wie die Stille.

Was wir aber tun können, ist gut für uns zu sorgen, so das der Schlaf zu uns kommen kann. Wir können uns ein gutes Bett bereiten, für angenehme Luft und Temperatur sorgen, dafür sorgen dass es um uns herum ruhig wird, und uns mit beruhigenden Tätigkeiten auf das schlafen gehen vorbereiten.

Wenn uns dann im Bett legen, und alles richtig gelaufen ist, sind wir bereit um den Schlaf zu *empfangen*.

Herbei zwingen können wir ihn nicht.

Wir müssen warten bis er von selber kommt. Und dies tun wir in dem wir ganz bewusst entspannen, und loslassen.

... und irgendwie sind wir dann plötzlich eingeschlafen.

Ganz ähnlich läuft das, wenn wir die innere Stille einladen wollen.

Wir bereiten uns eine Umgebung vor, in der wir einige Zeit ungestört sind.

Einen Ort, an dem wir uns wohl fühlen, abgeschirmt, behütet, geborgen.

An diesen Ort setzen wir uns.

Und wir haben unseren Geist so erzogen, dass sie auf diese Umgebung reagiert. Er ist darauf konditioniert, im Rahmen einer bestimmten Vorgehensweise zur Ruhe zu kommen.

Das ist so ähnlich wie bei einen jungen Hund, den man erzogen hat auf das Kommando "Sitz" zu reagieren. Und zwar indem er sich hinsetzt.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Genauso wie das beim Hund einige Zeit dauert, bis das funktioniert, so benötigen wir auch einige Zeit um unseren Geist dahin zu bringen auf Kommando zur Ruhe zu kommen.

- Das Denken einzustellen.
- Die Emotionen loszulassen.
- Das Gefühl von freudevollem Frieden im Herzen entstehen zu lassen.

#6 – Wie geht Petra die innere Stille?

Sie geht dann in ihre Meditationskammer, wie sie das nennt. Es ist eine Abstellkammer, die sonst niemand nutzt. Dieser Ort, für die Meditation, kann überall sein. Es gibt keine festen Vorschriften dafür außer einer:

... sie muss zur Verfügung stehen!

- Während der Arbeit, wenn sie auf Reisen ist, nutzt sie dafür auch schon mal das Auto.
- Und wenn es gar nicht anders geht, dann geht sie auf Toilette.

Sobald sie sich am Ort ihrer Wahl gesetzt und eingerichtet hat, beginnt sie zielgerichtet ihr aufgewühlte Inneres zur Ruhe zu bringen.

Sie lässt los.

- Mit jedem Atemzug, atmet sie einen Gedanken aus.
- Mit jedem Gedanken den sie aus atmet, lässt sie bewusst physische Spannungen in ihrem Körper los.
- Mit jeder einzelnen dieser konzentrierten Ausatmungen, beruhigen sich auch die Emotionen.

Damit dies gelingt, wendet sie eine ganz bestimmte Konzentration an. Diese Konzentration sorgt dafür, dass ihr Geist am eigenständigen *Rumdenken* gehindert wird.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Das ist vergleichbar mit dem jungen Hund, der am

Rumlaufen

gehindert wird, indem man ihn an die Leine legt.

Diese Konzentration wendet sie eine Zeit lang an, um auch die Emotionen zu erreichen. Also die Gefühle in Form von Ängsten, Unruhe, Befürchtungen usw. Hier verwendet sie ein bestimmtes *Bandha (Energielenkungshaltung)*, welches hilft das Nervensystem in seiner Aktivität herunterzufahren.

- Das aufgeregte Nervensystem wird regelrecht runtergekühlt.
- Und mit dem Nervensystem die Emotionen.
- Alles beruhigt sich.

Dieser **emotionale Kühlvorgang** entsteht durch die zielgerichtete Anwendung von Bandhas. Bandhas sind bestimmte Formen muskulärer Aktivität, die in unserem Inneren auf Organe drücken, diese stimulieren, und so auf unsere **Emotionen** einwirken.

Unsere Organe sind mit bestimmten Emotionen fest verbunden:

- da läuft einem die Laus über die Leber, oder
- der Magen dreht sich um,
- man hat Schiss, und
- ... anderes.

Diese Sprüche sind jedem bekannt. Und: Diese Zusammenhänge kennt nicht nur der Volksmund, es gibt auch moderne Studien die das bestätigen. Jeder Internist weiß davon.

Diese Zusammenhänge lassen sich auch umgekehrt nutzen.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Durch gezielte Stimulation bestimmter Körperregionen, welche in Verbindung mit den Organen stehen, können wir unsere Emotionen erreichen. Und damit können wir an unsere Emotionen solche Signale senden, welche das loslassen fördern.

Petra kennt diese **Bandhas** sehr gut. Sie hat sie von ihrer Yogalehrerin gelernt.

Von ihr hat sie auch die **Konzentrationstechniken** gelernt, welche ihr helfen genauso zielgerichtet den Geist zur Ruhe zu bringen.

Wird beides zusammen in der richtigen Weise angewendet, *findet die innere Unruhe ein Ende.*

#7 – Ein Prozess umfassenden Loslassens setzt ein

Dieses Loslassen stärkt sie immer weiter, bis es in die vollkommene innere Stille mündet.

Diese genießt sie dann, ohne jegliche Beeinflussung.

Sie kommt in die völlige innere Ruhe.

Das ist ein Zustand, in dem es keine Zeit zu geben scheint.

Es gibt nichts das einen bedrängt, einengt, oder zum Handeln zwingt. Es ist der Zustand des reinen Seins. Der Zustand vollkommener innere Freiheit, die von den äußerlichen Gegebenheiten dieser Welt nicht erreicht oder beeinflusst werden kann.

Zugegeben, das ist nicht immer ganz einfach.

Manchmal ist der Geist ungehorsam, oder immer neue Emotionen poppen hoch. Diese Dinge sorgen für Unruhe.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

Um bei dem Vergleich mit dem Hund zu bleiben: man glaubt der Hund habe jetzt verstanden, was man von ihm will. Und dann macht er einfach etwas ganz anderes.

Das ist derselbe Prozess mit unserem Innenleben.

Wir haben alles korrekt angewendet, und plötzlich poppt doch wieder so ein Gedanke oder eine Emotion hoch. Und genauso wie in der Hundeerziehung, so gilt auch hier: beharrlich dranbleiben.

Wer die größere Ausdauer hat, der wird gewinnen: deine Unruhe, oder du.

Je nachdem.

Wirst du dranbleiben, dann wirst du früher oder später Emotionen und Geist in die vollendete Ruhe führen.

Gibst du vorzeitig auf, bist du frustriert, und erreichst nichts.

Das bringt dich nicht weiter.

Petra hat gelernt hier sehr beharrlich zu sein. Sie hat gelernt systematisch den Geist runter zu fahren, die Emotionen in die innere Harmonie zu bringen. Und das immer und immer wieder, bis die Ruhe tatsächlich eintritt.

Je intensiver dies sie dieses übt, umso zielgerichteter funktioniert dieser ganze Prozess.

So ähnlich wie damals mit dem Laufen lernen, oder Fahrradfahren. Man kann es zwar im Prinzip schon, aber irgendwie ist es noch holprig. So kann auch dieser Prozess des loslassens holprig sein.

Ganz besonders dann, wenn ...

1. das Leben entweder gerade besonders aufregend ist, oder ...
2. weil man einfach noch ungeübt ist.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

In beiden Fällen ist man (wieder) der Anfänger, der mehrmals ansetzen muss, bis es klappt. Letztendlich geht es darum beharrlich dran zu bleiben, und sich durchzusetzen. Und zwar so lange und so oft, bis das Ziel erreicht ist:

... die innere Stille tritt ein.

Was passiert dann in dieser inneren Stille?

Die Antwort: Nichts!

Petra gibt dem Nichts den Raum den es benötigt, um sich vollständig zu entfalten.

Dort verweilt sie, in vollendeter Stille.

Nach einiger Zeit kehrt sie daraus hervor. Sie verlässt die Welt der inneren Stille, der **vollendeten inneren Freiheit**, und kehrt zurück in die Alltagswelt. Ihr Geist ist jetzt sehr erfrischt und ruhig.

Er ist voll lebendiger Energie, Potential, das ein Einsatzziel sucht. Die Energie will sich beschäftigen. Da ihr Geist in dem Moment frei ist von irgendwelchen Prägungen, sind neue Denkansätze sehr wahrscheinlich.

Und diese nutzt sie ganz bewusst.

Sie schaut sich also noch einmal an, was vorher so unbewältigbar viel erschien. So viel, dass sie glaubte es nicht schaffen zu können.

Diese Dinge schaut sie sich noch mal an, mit ihrem jetzt sehr klaren, unruhigen Geist.

Sie denkt nicht darüber nach.

Sie meditiert über diese Dinge.

Das bedeutet, sie richtet die Augen darauf, und lässt den befreiten Geist schweifen.

#8 – Bei diesem ungerichteten Schweifen des Geistes, entsteht das Unglaubliche:

... es manifestieren sich Ideen!

Völlig neue Denkansätze tauchen auf, die es ermöglichen dasselbe Problem auch anders anzugehen.

Auch die Bewertung der Wichtigkeit der verschiedenen Dinge verändert sich. Du schaust aus einer anderen Perspektive, und dadurch wird so manches was vorher wichtig erschien plötzlich weniger wichtig. Oder weniger dringend.

Auch dadurch entsteht Luft, Raum, den du nutzen kannst für die kreative Lösung.

Was immer vorher war, nach der Stilleerfahrung ist es anders.

- Nach der Stilleerfahrung ist der Geist weit, offen, bereit für neue Eingebungen.
- Vor der Stilleerfahrung war das Gegenteil: eng, fokussiert, Unruhe.

Durch die Einstellung der inneren Weite und Freiheit, entstehen völlig **neue Möglichkeiten**. Und diese können im Zustand nach der Meditation empfangen werden.

Auf diese Weise entstehen in Petra diese völlig neuen Ideen und Denkansätze, welche sie beruflich so unglaublich erfolgreich machen. Welche ihr ermöglichen ihre vielfältigen Aufgaben als Projektleiterin, Mutter und Ehefrau souverän zu vereinen.

Der Weg dahin war nicht leicht

Sie musste lernen sich aus der wirren Gedankenwelt zu lösen und sich auf die innere Stille einzulassen. Dieser Weg erfordert systematisches Training. Und sie ist davon überzeugt, jeder kann das lernen. Einzige Voraussetzung ist: ein klarer Wille! Wer fest entschlossen ist etwas lernen zu wollen, und dies auch tut, diesem Ziel also Raum gibt, der wird das Ziel erreichen. Manchmal schneller, manchmal langsamer, aber ankommen wird zur neuen Realität.

- Es ist gut, wenn man für diesen Weg eine Anleitung hat.
- Es geht darum zu verstehen, was genau zu tun ist, damit man beginnen kann.
- Im weiteren folgten dann die verschiedenen Erfahrungen, die sehr typisch sind für diesen Weg.

Da unser aufgewühlter Geist und die wilden Emotionen der Meinung sind, sie währen so unglaublich wichtig, und weil wir uns mit Ihnen verbinden, identifizieren, deshalb ist es so schwer um diesen Weg gehen zu können, wie in Petra gegangen ist.

- Wir müssen lernen unseren aufgewühlten Geist, und seine wilden Emotionen, nicht so ernst zu nehmen.
- Innere Unruhe müssen wir begreifen als ein sehr spezifischen Zustand, in den wir jederzeit geraten können, den wir auch wieder ablegen können.
- Ganz ähnlich wie wir die nasse Kleidung nach einem Regenspaziergang ablegen können.

Tun kann das jeder. Um erfolgreich darin zu sein, brauchst du Hartnäckigkeit. Und eine gute Anleitung. Du musst wissen was genau zu üben ist. Diese Anleitung biete ich dir hier an. Und dann musst du täglich üben. Täglich heißt: jeden Tag! Mindestens siebenmal pro Woche. 400-800 mal pro Jahr. Dann ist dir der Erfolg sicher.

Dem Leben vertrauen und loslassen, beseitigt Überlastung.

#9 – Was Jetzt? Wie gehts weiter?

Hol dir hier die Anleitung, um loszulassen und in die innere Stille zu kommen. Arbeitet mit den Anleitungen und Übungen des E-Mail-Kurses, und dein Leben wird schöner werden.

Danach lies weiter in diesem Blogbeitrag:

[Wie du es schaffst alle Gedanken loszulassen und dich zu genialen Ideen inspirieren zu lassen.](#)

Die Abkürzung in die innere Stille

Nicht jeder kann so ohne Weiteres seine Gedanken stoppen. Das muss aber sein, wenn man in die innere Stille gelangen will.

Dazu benötigt man bestimmte Meditationstechniken, die das leisten. Diese habe ich in der Gedanken-Stopper-Meditation für dich zu einer ganz besonders intensiv wirkenden Gesamt-Meditation zusammen gestellt.

► [Zur Gedanken-Stopper-Meditation](#)