

Ich weis nicht weiter

In 3 Schritten raus aus
Angst und Verzweiflung

Mahashakti Uta Engeln
Loslassen.ROCKS

#1 – Die zwei Seiten von Angst und Verzweiflung – der innere Konflikt

Schon allein deshalb muss man sehen, dass man da schnell wieder raus kommt. Was tun wenn man verzweifelt ist? Jeder kommt irgendwann mal in seinem Leben in die Situation, wo aus tiefstem Herzen der Satz kommt: *“Ich weis nicht weiter“*. Die Kunst der [Achtsamkeit ist ein wirkungsvoller Weg](#) um dem zu entkommen.

Verzweiflung kommt, wenn man zwischen **zwei** Stühlen sitzt. Die Angst und Verzweiflung davor einen *falschen* Weg einzuschlagen steigert die innere Anspannung ins Unerträgliche. Wem es gelingt seine Anspannung aufzulösen, der findet meistens auch seinen Weg – sicher und klar.

Wie es dazu kommt, warum Verzweiflung sogar gut sein kann, und wie du aus den ganzen Ängsten drumherum raus kommst, erfährst du hier. Weitere nützliche [Tipps, wie du mit Angst umgehen kannst gibts hier](#).

Noch besser ist, du nutzt mein System, mit aufeinander aufbauenden Anleitungen und [Achtsamkeits-Übungen](#). Melde dich hier [zum E-Mail-Kurs](#) an.

Bei dir hat sowas keinen Zweck? Du hast dich völlig in deinen Ängsten verloren, und bist hoffnungslos verzweifelt?

Ich verstehe dich gut, sowas kenne ich auch. Manchmal ist man mutlos und orientierungslos, und hat keine Ahnung warum. Und schon gar nicht, wie man daraus kommt. Die Situation ist undurchdringbar komplex. Es gibt keine Hinweise auf eine Lösung – glaubt man zumindest.

- Auf der einen Seite fühlst du dich von deinen aktuellen Aufgaben gelangweilt. Alles ödet dich an.
- Du hast das Gefühl, an deinen Aufgaben ist nichts Interessantes. Sie sind hoffnungslos langweilig und unterfordern dich, und sie können dich sogar abstoßen. Du willst diese Aufgaben und Projekte nicht mehr. Sie quälen dich nur.
- Es findest keine Aussicht auf Besserung in deinem Leben, nichts Interessantes, nichts das dich weiter bringt. Du steckst total fest in deiner Hoffnungslosigkeit. Alles ist irgendwie völlig verfahren und aussichtslos.
- Möglicherweise hast du sogar Angst davor deine Anspannung loszulassen? Ja, das gibts. Wenn die Dauer-Anspannung zur Gewohnheit geworden ist, dann hat sie was vertrautes. Paradox, oder? [Zum Stress-Paradoxon lies hier mehr.](#)

Bei dir ist das nicht so?

Du willst nicht aufgeben?

Bring erst mal Ruhe in deine Gedanken, dann siehst du wieder klar. Dabei hilft dir die [Gedankenstopper-Atemmeditation \(MP3 + PDF\)](#).

Du willst deine Angst und Verzweiflung, deine Hoffnungslosigkeit überwinden?

Du bist auf der Suche nach spannenden, neuen Aufgaben, die deinen tatsächlichen Fähigkeiten viel besser gerecht werden. Du willst deine Hoffnungslosigkeit bekämpfen.

Auf der Suche nach neuen Perspektiven für dein Leben steigerst du dich in immer neue Wünsche hinein. Vielleicht du bist dir deiner hohen Ansprüche sogar bewusst.

Was bei deiner aktuellen Lage mit schwingt ...

Gleichzeitig, auf der anderen Seite, hast du ständig das Gefühl **alles wird zu viel**.

Völlig mutlos fühlst dich total schnell erschöpft, und auch tatsächlich überfordert. Du fühlst dich nicht stark genug, um die Dinge die du gerne machen möchtest, auch wirklich zu tun. Du hast nicht die Kraft sie anzupacken. du brauchst dringend Entspannung.

Alles ist zuviel. Durch die schiere Vielzahl an Herausforderungen entstehen immer mehr Angst und Verzweiflung, du kommst nicht weiter. Dabei willst du doch gerade diese spannenden Herausforderungen. Aber du hast nicht die Energie sie anzupacken, du brauchst dringend etwas, das dir Entspannung bringt. Deine Kraft hat auch ihre Grenzen.

Was also tun? Du bist verzweifelt, von starken Gefühlen und Emotionen sehr gequält.

Die zwei Seiten deiner hoffnungslosen Verzweiflung

Auf der einen Seite wünschst du dir spannende Herausforderungen. Auf der anderen Seite führen deine Schwäche und Mutlosigkeit dazu, dass du du damit überhaupt nicht klar kommst. Du überforderst dich selbst und kommst immer tiefer in Angst und Verzweiflung.

Verzweiflung macht sich immer breiter.

#2 – Warum man bei Angst und Verzweiflung nach innen schauen muss

Die Lösung dieser äußerst widersprüchlichen und höchst unangenehmen Situation liegt erst mal in dir selbst. **Richte deine Achtsamkeit nach innen** und suche da. Suche nicht im Aussen. Deine Umgebung hat damit nichts zu tun.

Es handelt sich um einen **Mechanismus in deinem Inneren**, der diese Situation immer wieder herbei führt. Anscheinend hast du etwas aufzulösen, einen inneren Konflikt.

Die Erkenntnis: Nur in dir selbst kannst du diesen Zwiespalt auflösen!

Deine innere Verzweiflung und Uneinigkeit ist die eigentliche Ursache, warum du im Leben nicht weiter kommst. Warum du sagst: "Ich komme nicht weiter!"

Du kommst da raus, indem du zuerst in dir drinnen – **achtsam** – deinen **neuen Weg** erkennst.

Der alte Weg führt dich vor eine Wand, an der es nicht weiter geht. Du bist auf etwas fokussiert, das für dich nicht mehr passt. Es ist falsch, führt dich in die Irre. Es passt nicht mehr für dich. Du hast dich verändert. Deine alten Muster sind wie alte, zu kleine Kleider.

Du musst erst mal deine neuen Kleider finden – deinen neuen inneren Weg erkennen. Dich für kreative Ideen öffnen, für Verrücktheiten. Du musst etwas in deinem Leben umkrempeln und völlig anders angehen.

Nur: Was soll ich denn ändern? ... Fragst du dich das?

Das herauszufinden ist im Moment das Wichtigste überhaupt. Stimmt. Wie das geht, dazu erzähle ich gleich mehr.

Angst #2: Ich weis nicht weiter: In 3 Schritten raus aus Angst und Verzweiflung (Infografik)

Du wirst mit dieser Methode und **mit Achtsamkeit deinen neuen Weg erkennen** können. Es geht nicht sofort, ist aber sehr zuverlässig. Du brauchst einige Wochen, manchmal auch einige Monate beharrlichen Voranschreitens, bis der zündende Funke kommt.

Manchmal geht das auch ganz schnell. Das hängt davon ab, wie schnell du bereit bist alte Gewohnheiten loszulassen. Ohne einige Änderungen wirst du nicht weiter kommen. Mach dir das bewusst.

Der Weg: Erst musst du Altes loslassen, um danach weiter gehen zu können.

Wenn du keine Energie hast um den bisherigen Weg weiter zu gehen, dann liegt das daran, dass es für dich der falsche Weg ist.

Um in deinem physischen Leben die erforderlichen Schritte gehen zu können brauchst du Energie, Schwung, Tatkraft. Und um die zu erhalten, musst du auf deiner emotionalen Ebene die Blockaden lösen. Das geht am besten mit Meditation. Sobald du deinen Weg "entdeckt" hast, kannst du ihn ganz konkret angehen. Dann ist die blockierte Energie befreit. Du hast wieder Schwung und Kraft. Und Freude am Tun!

Der richtige Weg zeigt sich dir, indem du eine irre, unbändige Kraft spürst, und mit Freude und Schwung voran gehst.

Der Konflikt im außen zwischen gleichzeitiger Unter- und Überforderung durch dieselbe Situation, ist eine Spiegelung deines inneren Konfliktes. Die inneren Ursachen von Angst und Verzweiflung suchen einen Weg sich zu äußern, um dich vor Schaden zu bewahren.

Unsere Emotionen liefern die Energie für unsere Vorhaben. Und sie repräsentieren das Bauchgefühl. Wenn dein Bauchgefühl "Nein" zu etwas sagt, dann hast du auch keine Energie dazu.

Angst #2: Ich weis nicht weiter: In 3 Schritten raus aus Angst und Verzweiflung (Infografik)

Wenn du also momentan in deinem Leben in einer Sackgasse steckst, und dir die Energie fehlt weiter zu gehen, dann ist das ein sehr wertvoller Hinweis aus deinem Inneren. Den darfst du nicht ignorieren. Wenn du es tust, dann wirst du leiden. **Nimm ihn liebevoll und achtsam wahr**, das bringt dich weiter.

Wenn du keine Energie für deine Aufgaben hast, dann hat dir dein Bauchgefühl die Energie entzogen. Es versucht dir was mitzuteilen.

#3 – Wie du dem Sinn hinter deiner Verzweiflung verstehen lernst, und wie dir das hilft

Verzweifelt sein ist ein sehr wertvoller Hinweis darauf, dass du nach innen gehen musst. Du musst in deinem Inneren nachsehen, was falsch läuft, und wie es richtig wäre.

Diese Lösung gibt es weder im Versand, noch in deinem Umfeld. Diese beiden können nur bereits bekannte Lösungen wiederholen. Die Lösung die du jetzt brauchst, die noch unbekannte Lösung, die gibts nur in deinem Innersten. Auf die hast nur du selbst Zugriff. Sonst keiner.

Deshalb merke dir:

Die Lösung liegt einzig und allein in dir selbst.

Du musst in dich gehen, um deinen inneren Konflikt aufzulösen. In deinem Inneren warten wichtige Hinweise auf dich, die sich dir erst dann zeigen werden, wenn du bereit bist dich ihnen von ganzem Herzen zu öffnen.

Sie zeigen sich, wenn du bereit bist loszulassen, dich fallen zu lassen. Wenn du das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen tief in deinem Herzen willkommen heißen kannst. Wenn du beginnst **wahrhaftig** zu leben!

Der rationale Verstand behindert jeden Zugang zu Intuition und Bauchgefühl

Also lass ihn in Ruhe. Jetzt ist was anderes dran. Du musst *loslassen*, was dich blockiert. Lerne und praktiziere die [Gedanken-Stopper-Meditation \(Audio-Anleitung\)](#).

Es gibt keine Alternative zum Loslassen

Jedes Suchen im Außen wird dich immer weiter in die Verzweiflung und Angst treiben, und deine Hoffnungslosigkeit verstärken.

Die Weisheit liegt in deinem Inneren.

Nur dann, wenn du deinen inneren Konflikt, diese verzweifelte Situation, deine Angst, in deinem Herzen fühlend auflösen kannst, [achtsam](#), erst dann werden dir die Energien zur Verfügung stehen, die dich da raus bringen werden.

Solange du nicht bereit bist nach innen zu schauen, und dich auf alles einzulassen was hochkommen wird, solange wird das "Verzweifelt sein" dein Lebensgefühl bleiben.

Die Frage ist nun: Bist du wirklich und wahrhaftig bereit ,ganz tief in dir drin, alles – absolut alles! – zu tun, um deine Verzweiflung und Angst zu beenden?

Wenn ja, dann gehts so weiter:

#4 – Zwei Wege, um den inneren Konflikt aufzulösen, und welcher besser passt

Um diese scheinbar hoffnungslose Konfliktsituation aufzulösen gibt es – theoretisch – zwei verschiedene Wege. Warum es praktisch doch nur einer ist, sage ich dir auch.

Weg 1: Rationale Analyse

Weg 1 wäre, dass du rational und logisch vorgehst. Hierzu werden überall verschiedene rational begründete Strategien empfohlen. Dabei überlegst du dir genau, welche Fähigkeiten und Kenntnisse du hast, welche Möglichkeiten bestehen, und folgst dann der sich daraus ergebenden Schnittstelle. Diese ist dann das *relativ Beste*, dass dir in dem Moment zur Verfügung steht.

Das Problem bei rationalen Vorgehensweisen ist allerdings, dass sie die Kraft unserer Intuition und die Weisheit unseres Bauchgefühls ausschließen. Diese beiden kommen nicht zu Wort.

Versteh mich bitte nicht falsch. Die rationale Vorgehensweise hat auf jeden Fall ihren Wert, und ist unverzichtbar.

1. Allerdings kann sie komplexe Situationen nicht auflösen, da sie immer nur mit *bereits bekannten Variablen* arbeiten kann.
2. Sie kann immer nur von den Annahmen ausgehen, die bereits da sind.
3. Nochmal im Klartext:

Solange du nicht bereit bist deinen analysierenden und suchenden Verstand loszulassen, solange wird deine Intuition nichts erkennen können.

Das Problem mit dem Verstand ist nämlich: Rationale Analyse ist nicht in der Lage mit *unbekannten* Einflüssen umzugehen.

Um mit unbekannten Einflüssen um zu gehen brauchst du Weg zwei.

Den weichen Weg.

Lies weiter.

Weg 2: Bauchgefühl und Intuition befragen

Weg zwei besteht daraus, dass du ganz gezielt dein Bauchgefühl befragst, und **dich achtsam für Inspiration über Eingebungen öffnest**.

Inspiration und Eingebungen sind in der Lage dir Informationen zu liefern, auf die du auf rationalem Wege nicht kommen kannst. Weil Bauchgefühl und Intuition auf die 99% unserer unbewussten Geistesinhalte zugreifen können, die dem Verstand *verborgen* bleiben.

Das kann zu durchaus ungewöhnlichen Eingebungen führen

Mag sein, dass dein Umfeld sie erst mal als völlig verrückt einstuft. Wenn dem so ist, dann bist du wahrscheinlich auf einem sehr guten Weg. Dann ist die Eingebung ein wichtiger Hinweis.

Wann immer du in verzweifelten, und rational unlösbaren Situationen bist, empfehle ich dir daher dringend Bauchgefühl und Intuition zu befragen. Und zwar unter konsequentem Ausschluss jeglicher Verstandestätigkeit. Der Verstand engt die Perspektive ein, damit kommst du an dieser Stelle nicht weiter, weil du Weite brauchst. Du musst dich völlig neuen Aspekten öffnen.

Für die nachfolgenden Schritte, die Umsetzung, ist der Verstand dann aber wieder hilfreich.

Wenn du weisst, wo es dich hinzieht. In der Phase der Weg-Suche wäre er jedoch völlig kontraproduktiv. Du willst dich neuen und bislang unbekannten Impulsen öffnen. Der Verstand kann nur mit bereits bekannten Ansätzen arbeiten.

Um an dieser Stelle weiterzukommen, empfehle ich dir eine Vorgehensweise, die dich für diese unbekannten Impulse öffnet.

*Um dich unbekannten Impulsen zu öffnen, und
unbekannte Wege zu gehen, öffne dich deiner inneren
Führung. Die Meditation bringt dich dahin.
Also meditiere!*

Falls du dazu Anleitung wünschst, dann hol dir meine [Gedanken-Stopper-Meditation \(Audio-Anleitung\)](#). Die bringt die Gedanken zuverlässig zum Schweigen, so dass du in die innere Stille kommst, und dich dem Wirken deiner Intuition öffnen kannst.

#5 – Die Anleitung zu Weg 2: In 3 Schritten raus aus Angst und Verzweiflung

Bis hierhin hast du mit obigen Anleitungen einiges verstanden und mit dir selbst abgeklärt. Nun gehts an die Auflösung des Konfliktes. Hier kommt nun die Anleitung, mit der du deine Angst, Hoffnungslosigkeit und Verzweiflung auflösen wirst.

Folge den 3 Schritten, sie werden dir helfen, aus der Verzweiflung raus zu kommen, und die Angst zu beenden.

Nochmal zur Erinnerung:

Du weisst, dass du dich für neue Ansätze und Wege öffnen musst. Sonst wird das nichts. Und nun die Anleitung, wie du dich neuen Wegen öffnest, um aus der aktuellen Situation heraus zu kommen.

Baue eine positive, innere Programmierung auf, mit dieser Übung:

Schritt 1: Bring deine Gedanken zum Schweigen, stoppe deine Gedanken!

Du machst dich momentan nur selbst verrückt. Deshalb bringe als allererstes deinen Verstand mit all seinen Bewegungen vollständig zur Ruhe. Wenn du eine schnell wirkende Anleitung dazu wünschst, dann wähle diese [Gedanken-Stopper-Meditation \(Audio-Anleitung\)](#).

Schritt 2: wähle auf der rein qualitativen Ebene das Lebensgefühl das du erreichen möchtest.

Dies ist das Element, welches dein Bauchgefühl und seine unglaublich wertvollen Wertungen aktiviert, und in zeigt wo es hingehen wird. Du machst ihm klar, was du erreichen möchtest. Dabei geht es (noch mal!) Auf keinen Fall um rationale Dinge. Es geht um das reine Lebensgefühl. Es geht ausschließlich und nur um die Frage: wie will ich mich fühlen.

Nachdem du dein Lebensgefühl ermittelt hast, kommt Schritt drei.

Schritt 3: mache dieses neue Ziel-Lebensgefühl in dir stark.

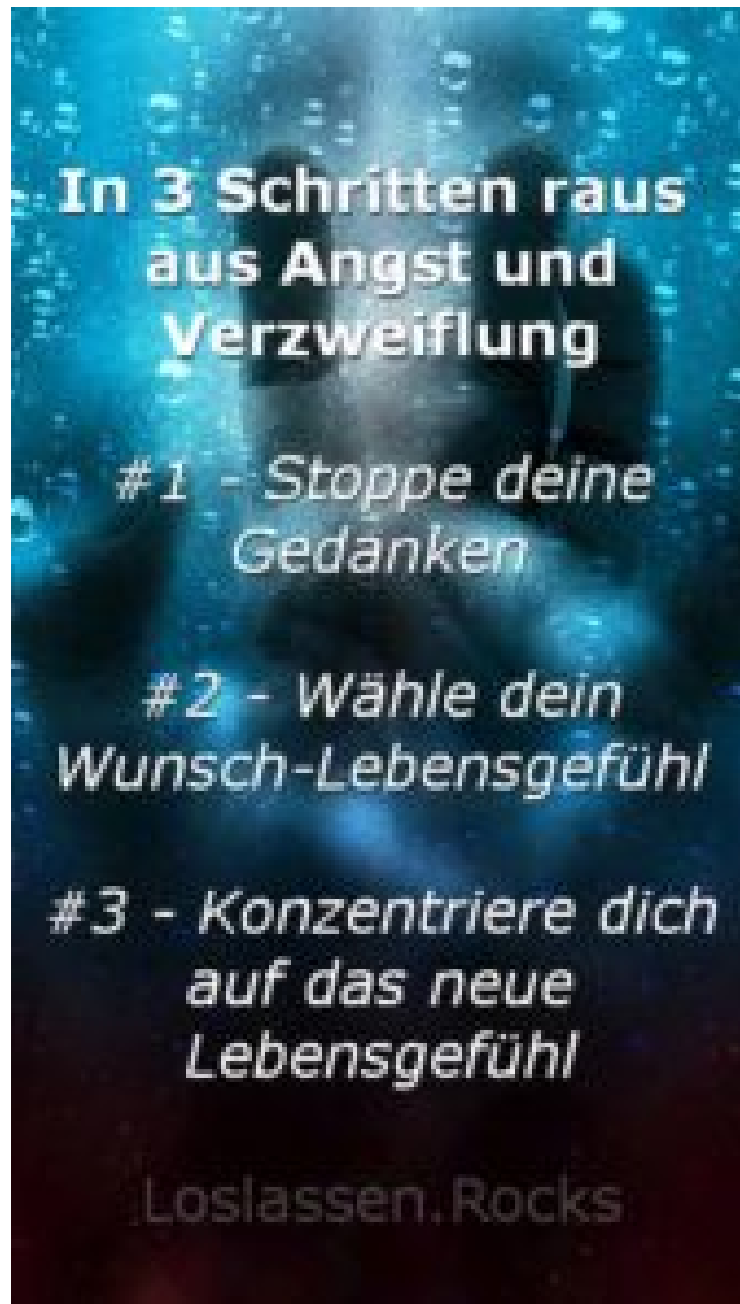
Lass das Wunsch-Lebensgefühl in dir immer stärker werden. Ersetze Angespanntheit und Verzweiflung mit dem, was du erreichen WILLST. Lass dich dabei von nichts ablenken.

Es kann sein, dass das nicht sofort klappt. Das ist oft so. Das zeigt dir um so deutlicher, an welcher Stelle dir Klarheit im Leben fehlt.

Also bleib dran, und gib genau in diesen Punkt deine ganze Energie. bis du genau weisst wo du hin willst, wie du dich fühlen willst. Und bis du dieses Ziel-Lebensgefühl deutlich in dir spüren kannst. Hier habe ich eine [hilfreiche Technik, mit der du dein Ziel-Lebensgefühl realisierst](#).

Mit dieser Vorgehensweise wirst du zuverlässig in die richtige Stimmung geführt, in der sich dein Leben entfalten kann, und du dein Ziel erreichen wirst.

#6 – Was die innere Programmierung auf dein Ziel-Lebensgefühl in dir bewirkt



Was danach kommt ist ganz einfach und geht fast von selbst. Wenn du diese kurz skizzierte Vorgehensweise vorgehst, dann programmierst du dein *Unterbewusstsein* auf den Weg den du suchst.

Dein Wunsch-Lebensgefühl leitet dich besser als Angst

Du wirst das neue Lebensgefühl finden und in dir stärken, welches dich bei allen weiteren Schritten sicher und zuverlässig leiten wird.

1. Aufgrund dieser **inneren Programmierung** wirst du die Impulse, die dir jeden Tag begegnen, bereits auf *Bauchgefühlsebene* filtern.
2. Dieser **Bauch-Filter** sortiert alles aus, was nicht zu einer *Verstärkung deines Wunsch-Lebensgefühls* führen würde.
3. Deine **Wahrnehmung fokussiert sich positiver**. Du wirst klarer von dem geleitet, was für dich hilfreich ist. Du erkennst das Richtige über dein Bauchgefühl als das was es ist: **Dein Weg**

Diese Dinge gelangen in dein Bewusstsein, und werden dadurch deinem Verstand bekannt. Dieser ist dann in der Lage aus diesen Impulsen neue und hilfreiche Ideen entstehen zu lassen, auf die er ohne die Impulse deiner innersten Weisheit nie gekommen wäre.

Dein Bauch liefert die Ideen, die dich weiterführen werden. Dein Verstand prüft sie, und setzt sie um.

Er hilft dir *die wählenden Aktivitäten deines Verstandes*, die dich momentan in die Irre leiten, zum Schweigen zu bringen. Er zeigt dir, wie du stattdessen dein Bauchgefühl zu stärkst und als Kompass nutzt. Um mit Hilfe deines inneren Kompass' deinen neuen Weg zu entdecken.

Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.
Liebe Grüsse, deinen Mahashakti



Der Gedanken-Stopper!

Gedanken-stoppen ist nicht leicht.

Es klingt so einfach, ist es aber nicht.

Man muss dafür nicht nur die richtigen Techniken richtig anwenden, sondern man muss es auch **tun**. Wenn die innere Unruhe, Angst oder Verzweiflung sehr groß ist, dann kann das schwierig werden. Besonders, wenn man nicht gewöhnt ist zu meditieren.

Deshalb habe ich hier eine angeleitete Gedanken-Stopper-Meditation für dich. Damit klappt das.

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