

Innerer Dialog

Wie du mit den Stimmen in deinem Kopf bestens zurecht kommst

Mahashakti Uta Engeln

Beim inneren Dialog geht es oft darum, dass die innere Stimme, der ständige Gedankenstrom im inneren Monolog, als unruhestiftend und nervenaufreibend empfunden wird. Also werden Tipps zum Abstellen des inneren Monologs gesucht.

Wie du deinen inneren Gedankenstrom nicht nur vorübergehend abstellst, sondern dauerhaft in die innere Ruhe kommst, darum geht es in diesem Beitrag. Ich helfe dir deine inneren Antreiber zu erkennen, die innere Stimme zu nutzen um innere Stärke und innere Werte zu entwickeln die das Grübeln stoppen. Dadurch wird Heilung möglich.

Der innere Dialog, der meist als innerer Kritiker auftritt, kommt zur Ruhe. Du kommst ins Hier und Jetzt. Dein höheres Selbst wird spürbar, sichtbar, erlebbar. Wir gehen in mehreren Schritten durch diesen Prozess.

#1 – Zunächst wollen wir den inneren Dialog abschalten

- Wir wollen Gefühle zulassen, um die emotionale Intelligenz zu entwickeln. Wir machen uns bewusst, dass **Emotionen wichtig sind, und lassen sie los.**
- Du kannst selbst entscheiden, welche Gedanken du fördern möchtest, und welche du abstellen willst.
- Mit welcher Konzentration du ein geringes Selbstwertgefühl durch Lebensfreude und Lebenssinn ersetzen möchtest.
- Du lernst dich zu lieben

Insgesamt ist das ein etwas längerer Prozess, und nicht mit dem Lesen dieses einen Beitrags getan. Das ist dir ja auch klar.

Deshalb erhältst du von mir weiterführende Hinweise, die dich auf deinem Weg sehr helfen können. Daher nimm dir bitte Zeit für die Lektüre dieses Beitrags, und folge den verschiedenen Hinweisen. Sie werden dich Stück für Stück weiter bringen. Während du deinen Weg wirklich gehst.

Den inneren Dialog abschalten – so geht's

1. Hol dir von draußen einen schönen Stein. Er soll dir einfach nur gefallen, sonst nichts. Er soll dir angenehm sein.
2. Und hol dir einen Wecker. Handy-Wecker geht auch.
3. Setze dich bequem auf einen Stuhl, und lege den Stein vor dich auf den Tisch. Du solltest ihn bei entspannter Körperhaltung gut anschauen können.
4. Stelle den Wecker auf mindestens 30 Minuten. Wenn du mehr Zeit hast, ist bis zu 60 Minuten gut geeignet. Bitte nicht länger.
5. Während der Wecker läuft, schaue entspannt auf den Stein. Wichtig ist wirklich, dass du den Stein unverwandt anschaust. Natürlich darfst du dabei blinzeln, um die Augen zu befeuchten. Darum geht es nicht. Es geht darum, dass du deine Augen fest auf den Stein gerichtet hältst, ohne sie zu bewegen. Sie sollen fixiert sein, während der gesamten Zeit.
6. Während du so da sitzt, beobachte deine Gedanken, ohne mit ihnen zu kommunizieren. Egal was da kommt, lass es weiter ziehen.
7. Der Gedankenstrom wird mit der Zeit aufhören, und dich in Ruhe lassen. Dann tauchst du ein in eine wunderbare innere Stille.

Atemmeditation für intensiveren Bedarf

Falls obiges derzeit nicht reicht, also wenn deine Gedanken stärker sind, dann benötigst du eine stärkere Methode um sie willentlich abzuschalten. Mit dieser Anleitung kannst du dein Gedankenkarussell stoppen, und zwar zuverlässig.

Es ist eine etwas intensivere Meditations-Anleitung als [Audio-Atem-Meditation \(MP3\)](#).

Ich freue mich schon auf deine Erlebnisberichte dazu. Bitte lass mich daran teilhaben, und die vielen anderen Leser dieses Blogs ebenfalls. Du kannst mit deiner an [Kommentaren](#) viel Gutes tun.

Beim inneren Dialog geht es vielen darum, dass die innere Stimme im Kopf als unruhestiftend und nervenaufreibend empfunden wird. Dabei kann man mit der inneren Stimme im Kopf reden!

Probleme können in erster Linie durch zwei Dinge entstehen: Entweder die innere Stimme im Kopf wird unterdrückt, oder sie erhält zu viel Raum.

Beides ist von Übel, wie die alten Yogis sagten. Die innere Stimme im Kopf braucht Führung, dann wird sie ein wichtiger Wegweiser.

#2 – Ursache des inneren Dialogs

Den inneren Dialog, oder besser gesagt Monolog kennt jeder. Es ist die innere Stimme im Kopf, die einem den Geist vollschwatzt.

Daher ist eine sehr häufig aufkommende Frage die, nach der Ursache dieser Selbstgespräche. Wie kommt es dazu? Und welche Tipps gibt es, um den inneren Monolog abzustellen?

Innere Stimme im Kopf

Diese Stimmen im Kopf, oder das "Stimmenhören", wie es viele nennen, muss ja eine Ursache haben. Viele Menschen machen sich Sorgen wegen ihrer inneren Stimme im Kopf, und haben ständig Angst sie würden verrückt werden. Was definitiv nicht stimmt!

Niemand ist verrückt, nur weil er seine inneren Stimmen nicht zähmen kann. Wir lernen in unserer modernen und auf Funktionstüchtigkeit ausgerichteten Ausbildung nur nicht mehr die alten Weisheiten. Dort wird der Umgang mit dem eigenen Geist gelehrt.

Mit sich selbst zu reden ist eine durchaus gesunde Angelegenheit, und ein oft angewandtes Mittel gegen Angst. Die Kunst besteht darin, diese inneren Gespräche richtig zu nutzen.

Viele Arten des Mentaltrainings nutzen den gezielten Einsatz der inneren Gespräche, um negative Gedanken los zu werden und positiv Denken zu lernen. So lernt man sich selbst zuzuhören, und kann durchaus seine Ängste loswerden.

Sofern man es richtig macht. Das ist der Knackpunkt.

Man kann sich in die Stimmen auch reinsteigern

Es ist für den menschlichen Geist ein leichtes, sich in der geistigen Welt zu verlieren, wenn sich die innere Stimme im Kopf verirrt. Das wäre kontraproduktiv. Das wäre der Punkt, wo Krankheit ihren Anfang nehmen kann. Menschen die sich ihren inneren Stimmen ausgeliefert fühlen und sich von ihnen möglicherweise sogar rumkommandieren lassen, haben dieses Problem.

Denn der menschliche Geist ist mächtig, die Kraft der inneren Stimme im Kopf zeigt das deutlich. Der Geist ist mächtiger, als unsere materiell und eher entgeistigte moderne Welt uns glauben machen will. Wir haben wesentlich mehr Einfluss auf uns und unser Leben, als uns allgemein bewusst ist. Deshalb halte ich es für eine exzellente Idee mit dem eigenen Geist umgehen zu lernen.

Yoga ist vom Ursprung her eine geistige Disziplin, und lehrt in sehr umfangreicher Weise die Methoden den eigenen Geist zu beherrschen und zielgerichtet zu nutzen. Yoga ist eine geistige Disziplin, und hat nur am Rande mit wilden Verrenkungen und schlängelhafter Akrobatik zu tun.

Der moderne Yoga-Lifestyle, auf den viele so abfahren und der derzeit neue Konsumwellen anschiebt, hat mit dem ursprünglichen Yoga rein gar nichts zu tun. Es handelt sich um eine Fehl-Interpretation der Yoga-Lehre.

Yuppie-Yoga hat mit Yoga nichts zu tun!

Den inneren Dialog stoppen?

Gut ist es, den inneren Dialog bewusst einzusetzen, um Kontakt mit dem inneren Kind aufzunehmen, und sich selbst zu beobachten. Die innere Stimme im Kopf ist ein wichtiger Impulsgeber dazu.

Das kann mit der Zeit zur Aussöhnung mit dem inneren Kind führen, Angstzustände auflösen helfen, und dazu beitragen ein gesundes Bauchgefühl zu entwickeln.

Der auf diese Weise installierte innere Beobachter hilft dem Bewusstsein um die eigenen Bedürfnisse auf die Spur zu kommen. Man lernt den Bewusstseinsstrom auf die Aufgaben und Lebensthemen zu richten, die den inneren Dialog verursachen.

Mit der richtigen Bewusstsein lernt man die innere Stimme im Kopf zu lenken, oder auch aufzulösen.

Bewusstseinsübungen, Herzensgebete und Gespräche mit dem inneren Kind helfen allmählich den inneren Dialog abzustellen oder zu verändern. Man lernt, ihn zu steuern.

Dabei ist es nicht wichtig, ob der innere Dialog nur mit sich selbst stattfindet, oder ob der innere Dialog mit weiteren Personen abläuft. Rein innerlich natürlich. Also die Situation, in der du dich in deinem Geist mit einer anderen Person unterhältst. Auch das ist völlig normal, und absolut *nicht* krankhaft.

Es geht darum den zunächst unangenehmen, inneren Dialog in einen positiven Dialog mit der inneren Stimme zu verwandeln. So wird er zu einem spirituellen Erlebnis. Je nach Ausgestaltung kann es beinahe die Ausmaße einer persönlichen Hypnotherapie annehmen. An diesem Punkt kommen wir in den Bereich der Geistreisen.

Diese können sehr lehrreich und hilfreich sein. Deshalb ist es nicht immer sinnvoll, den inneren Dialog zu stoppen. Besser ist der bewusste, steuernde und gestaltende Umgang mit dem inneren Dialog.

In den Dialog mit der inneren Stimme im Kopf gehen

Die Transformation des inneren Dialoges in ein positive, spirituelles Erlebnis kann dazu führen, dass man seiner weisen und hilfreichen inneren Stimme Raum gibt. Sie tritt dann als ausserordentlich hilfreicher Ratgeber auf. Gleichzeitig löst man sich von der emotionalen Gebundenheit und baut einen gesunden Kontakt zu seinem inneren Kind oder dem inneren Team (je nachdem ...) auf.

Positive Gedanken, hilfreiche Entwicklungen und positive Erlebnisse werden immer häufiger, die Lebensqualität kann enorm ansteigen. All das basiert auf der Kraft der Gedanken, die in jedem Menschen zuhause ist. Sofern man sie für sich zu nutzen versteht.

Ganz wichtig ist, dabei sich klar zu machen, dass die inneren Dialoge auf keinen Fall krankhaft sind. Statt dessen kann ein positiver innerer Dialog die Entwicklung positiver Gedanken stärken. Man muss damit umgehen können. Es ist wie bei einem sehr scharfen Messer. Auch damit muss man umgehen können.

Ein positiver innerer Dialog kann den intuitiven Weg zu einem gesunden Selbstwertgefühl ebnen.

Ja, positives Denken kann man lernen

Unbedingt!

Das ist eine Frage des Trainings.

Also der Selbstfindung und der Stärkung von Selbstachtung und Selbstakzeptanz.

Der bewusste und positive Dialog mit dem inneren Kind, und sogar mit dem *inneren Kritiker*, kann als Form der Selbstwahrnehmung genutzt werden. So lässt sich wohlwollende Zufriedenheit im Einklang mit dem (endlich zu Wort gekommenen) inneren Selbst entwickeln.

Innerer Dialog

Der in jedem von uns wohnende innere Ratgeber beginnt zu arbeiten. Jetzt geht es darum, ihn in der richtigen Weise zu lenken. Damit es wirklich der erwartete Segen wird. Die Tücken und Fallstricke des menschlichen Geistes sind immer noch alle da und warten auf Gelegenheiten zuzuschlagen

Eine der besten Methoden um dieser Falle zu entgehen, ist die Konzentration auf Liebe und Selbstliebe. Das führt zu einer gemeinschaftstauglichen Selbstausrichtung, und ruft die besten, hilfreichsten und positivsten Spiegelungen hervor.

Denn wir alle empfangen immer nur das, was wir aussenden. Also senden wir am besten Liebe aus.

Um Liebe aussenden zu können, müssen wir erst einmal Liebe in uns haben.

Selbstliebe.

Selbstliebe lernen

Wer sich selbst lieben lernt, kann von Innen heraus seine Selbstzweifel auflösen, das Selbstwertgefühl steigern, und seine natürliche Spiritualität entwickeln. Damit meine ich die Form der Spiritualität, die von Natur aus jedem Menschen gegeben ist. Das hat nichts mit religiösen Formvorschriften oder esoterischer Spinnerei zu tun.

Es ist eine Form von Selbstmanagement. Selbstmanagement auf der Basis von Selbstmitgefühl und Selbstliebe stärkt das Selbstbewusstsein. Und dies in einer ausserordentlich angenehmen Weise, in tiefem Einklang mit dem sozialen Umfeld. Wer so drauf ist, wird allgemein als liebenswerter Mensch und angenehmes Familienmitglied, Partner, Kollege, Nachbar, ... usw. empfunden.

Denn es gilt der bekannte Grundsatz: "Wie im innen, so im Aussen". Daraus folgt:

Selbstliebe weckt Gegenliebe

Atemmeditation für intensiveren Bedarf

Falls dir obiges derzeit nicht reicht, also wenn deine unruhestiftenden Gedanken stärker sind, dann empfehle ich dir eine stärkere Methode um sie zu stoppen. Mit dieser Anleitung kannst du dein Gedankenkarussell stoppen, und zwar zuverlässig.

Es ist eine etwas intensivere Meditations-Anleitung als [Audio-Atem-Meditation](#) (MP3).

Ich freue mich schon auf deine Erlebnisberichte dazu. Bitte lass mich daran teilhaben, und die vielen anderen Leser dieses Blogs ebenfalls. Du kannst mit deiner an Kommentaren viel Gutes tun.

Eine bekannte Ursache für den inneren Dialog ist oft ein Mangel an Selbstliebe. Wer den inneren Stimmen, dem inneren Dialog aufmerksam lauscht, kann den Mangel an Selbstliebe oft leicht erkennen, und in echte, wahrhaftige Liebe transformieren.

Selbstliebe bedeutet nicht, dass man zum narzistischen Egomanen wird. Das wäre eher das Gegenteil eines Menschen, der in gesunder Selbstliebe lebt. Gesund heisst, dass eine ganz wundervolle Harmonie zu den lieben Mitmenschen entsteht und gepflegt wird. Sobald ein Mangel an Selbstliebe erkennbar ist, mangelt es den Beziehungen im weitesten Sinne an Qualität.

#3 Selbstliebe ist, die Ursachen der inneren Dialoge zur Transformation zu nutzen

Wichtig ist die Erkenntnis, dass sich die inneren Dialoge als diagnostisches Mittel nutzen lassen. Schliesslich weisen sie auf – oft weit zurückliegende – emotionale Verletzungen und Traumata hin, die nie aufgelöst wurden. Solange sie im Unterbewusstsein wühlen, so lange wird der Mensch sich mit Selbstzweifeln quälen und sich selbst in Frage stellen.

Die Methoden der Auflösung innerer Dialoge erkläre ich nachfolgend am Beispiel "**Sehnsucht nach Anerkennung**". Tipps zur Vorgehensweise gibts weiter unten auch. Erst mal bisschen was zum Hintergrund.

Mangelnde Anerkennung als Ursache innerer Unruhe

Wenn du nach innen schaust, und genau beobachtest, um welche Themen deine inneren Dialoge kreisen, wirst du sehr wahrscheinlich immer wieder auf dieselben Themen stoßen. Diese Themen sind deine Themen.

Egal worum es hierbei jetzt konkret gehen mag, sie sind ein wichtiger Wegweiser. Denn sie zeigen dir genau, wo deine inneren Unsicherheiten liegen. Deine inneren Unsicherheiten stehen für die Aspekte deiner Emotionen, wo du alte Verletzungen mit dir herumträgst. Egal wie alt sie sein mögen, sie sind gültig, da sie bisher nicht verarbeitet wurden. Sie wühlen und schmerzen in dir und halten deinen inneren Dialog auf Trab.

Nur wenn du sie verarbeitest, kannst du sie loslassen. Und nur wenn du sie loslassen kannst, wirst du diesen Teil deiner inneren Dialoge beenden können. Dann wirst du in diesem Bereich deiner Emotionalität Ruhe und Geborgenheit im Inneren finden.

Nur wer sich seinen schmerzenden Gedanken stellt und sie anerkennt, kann sich von ihnen lösen.

Solange es bei diesen inneren Dialogen also Bewegung gibt, solange gibt es Themen, die du noch bearbeiten könntest. Und ich denke, du solltest dies auch tun. Denn nur dann wirst du zur Ruhe kommen.

Und erst dann, wenn du innerlich zur Stille kommst, erst dann gelangst du in den wunderbaren Flowzustand, in den du dein volles Potenzial entfalten lässt. Und in dem du ein wertvolles, gern gesehenes Mitglied deines sozialen Umfeldes bist.

Was passiert, wenn du deine unverarbeiteten Emotionen transformiert hast

Du wirst eine brillante Persönlichkeit!

Deine besonderen Fähigkeiten werden in die Welt strahlen. Dafür wirst du sehr viel Anerkennung bekommen.

Dein gesamtes Tun wird ein wichtiger Beitrag zur menschlichen Gemeinschaft werden.

All dies geht nicht, solange du mit diesen schmerzhaften, inneren Dialogen beschäftigt bist. Erst wenn du die Ursache der negativen Emotionen aufgelöst hast, erst wenn du sie loslassen kannst, wenn du sie losgelassen hast, erst dann wirst du innerlich frei davon.

Wie das geht, zeige ich dir in meinen 3-teiligen Video-Kurs "[Negative Emotionen und innere Unruhe auflösen durch die richtige Konzentration](#)".

Sobald du deine schmerzenden Emotionen durch positive Emotionen ersetzt hast, beginnt deine Persönlichkeit von Innen heraus zu strahlen.

Es gibt einen weiteren Aspekt, warum du dich von diesen unverarbeiteten Dialog-Ursachen befreien solltest

Jeder von uns tendiert dazu, seine inneren Schwächen durch äußere Panzer zu kaschieren.

Die Selbstdarstellung im Außen dann so aufgebaut, dass du an der Stelle, wo im Innen die Verletzung liegt, nach außen hin mit besonders ausgeprägter Sicherheit auftrittst. Dadurch versuchst du deine Schwäche und Verletzlichkeit zu schützen. Allerdings machst du dabei deutlich auf ihre Existenz aufmerksam. Wenn dein Gegenüber sich mit diesen Dingen auskennt, erkennt er das sofort.

Innerer Dialog

Dieser Panzer im Außen ist nicht immer nützlich, denn er kann andere Menschen verletzen oder abstoßen. Oder noch schlimmer, er kann andere zu unangenehmen Gegenreaktionen provozieren.

Darunter leidest dann du.

DU!

Niemand sonst.

Dein vermeintlicher Schutz ist nach hinten losgegangen. Das wird nicht zu deinem Glück oder deiner Lebensfreude beitragen.

Eher im Gegenteil. Das tut weh!

Deshalb ist das ein weiterer Grund, sich von den zugrundeliegenden und uralten Verletzungen zu befreien. Du bekommst mehr positive Resonanz.

So kannst du Anerkennung stärken

Ein Mangel an Anerkennung im Innen oder Aussen wurzelt in verletzten Emotionen. Wie du dich von diesen verletzten Emotionen befreien kannst, das ist dieselbe Methode, mit der du deine unverarbeiteten inneren Verletzungen heilen kannst. Es ist dasselbe. (Tipp: "[Negative Emotionen und innere Unruhe auflösen durch die richtige Konzentration](#)")

Zurück zu unserem Beispiel "*Anerkennung stärken*"

- Angenommen, dustellst immer wieder fest, dass du dich nach *Anerkennung durch andere* sehnst.
- Du wünschst dir mehr Beachtung, mehr Anerkennung deiner Fähigkeiten.

In dem Fall kannst du mit der Hypothese arbeiten, dass du *dich selbst nicht wirklich anerkennst*.

Der Mangel im Aussen entspricht einem Mangel im Innen.

Du selbst erkennst deine eigenen Fähigkeiten nicht an, weil du dein Selbst nicht anerkennst. Deshalb bist du ständig auf der Suche nach Anerkennung im außen. Das Aussen soll dir das liefern, das du dir selbst nicht liefern kannst.

Auf der Suche nach Anerkennung lehnst du dich permanent zu weit aus dem Fenster, trittst in Fettnäpfchen und verausgabst dich. Vor lauter Anstrengung das Beste zu geben und das Wohlwollen und die Anerkennung durch andere zu erreichen, bekommst du *Rückenschmerzen*, oder gar den *Burnout*.

Anderes Beispiel: Du wünschst dir “*mehr liebevolle Zuwendung durch andere*”.

Möglicherweise sogar durch eine ganz konkrete Person. Du sehnst dich nach jemandem.

In dem Fall kannst du mit der Hypothese arbeiten, dass du *dir selbst mehr liebevolle Zuwendung geben* könntest. Dir fehlt es an Selbstliebe.

Auch dies würde dir helfen, die zugrunde liegende, emotionale Verletzung zu heilen. Auch bei der Arbeit mit der Selbstliebe folgen wir derselben Vorgehensweise und Entwicklung.

Wer sich selbst liebevolle Zuwendung gibt, entwickelt eine gesunde Selbstliebe, und benötigt diese nicht von aussen.

Natürlich darfst du die Liebe von aussen trotzdem geniessen, keine Frage. Unbedingt sogar!

Es geht um was anderes:

Wenn du liebevollen Umgang mit dir selbst pflegst, und gut für dich sorgst, wenn du deine Selbstliebe in positivem Sinne stärkst, dann hast du die Zuwendung durch andere nicht NÖTIG.

Dann bittest du nicht darum.

Du bist davon unabhängig.

Weil du genügend Selbstliebe hast.

Du kannst die Liebe von aussen annehmen, wie ein Überraschungsgeschenk, dass dich bereichert. Ohne dieses würdest du aber auch keinen Mangel erleben.

Verstehst du den Unterschied?

Es geht um den bewussten Umgang mit deiner Sehnsucht, die eigentlich ein Mangel an Selbstliebe ist.

Sehnsucht ist die Sucht etwas zu ersehnen – und hat mit gesunden Bedürfnissen nichts zu tun!

Es ist eine Form von Abhängigkeit.

Du hast die Möglichkeit dich daraus zu befreien.

Gib dir selbst das, was dir fehlt. Und sobald du genügend davon hast, gib es an andere weiter. Es gibt so unendlich viele Menschen mit diesem Problem. Du kannst ihnen mit deinem positiven Erlebnis helfen.

Es ist keine Analyse erforderlich

Du brauchst dich nicht zu analysieren. Es ist egal, wann dich irgendwas verletzt hat, und wer dich verletzt hat.

Diese Analysen können zwar durchaus interessant sein, und wir sind meist auch neugierig genug um uns damit zu beschäftigen. Doch die Analyse bringt uns nicht weiter. Sie hilft dir nur dich weiter ins Problem zu verbeissen. Weil sie einen Fokus auf das Problem beinhaltet, statt auf die **Lösung**.

*Fokussiere dich auf das was du **erreichen** willst, und nicht auf das was du loslassen willst!*

Denn du stärkst das, worauf du dich konzentrierst. Also stärke die Lösung, und nicht das Problem!

Um deine alte Verletzung zu heilen, konzentriere dich immer auf das, was du stärken möchtest.

Innere Unruhe – Gesamtüberblick

Wer bewusst und achtsam mit seinem inneren Dialog umgeht, kommt dahin den inneren Dialog zu führen. Sich also nicht zufälligen Entwicklungen zu überlassen, sondern bewusst und zielgerichtet Einfluss zu nehmen. Hier folgt eine Meditations-Anleitung, die hilft gelassen damit umzugehen und den Inneren Dialog bewusst zu führen.

#4 Meditation Anleitung

Wie du deinen inneren Dialog führst, und dein Selbstbewusstsein stärkst

1. Gehe in einen **meditativen Geisteszustand**, und bringe deinen Geist zur Ruhe.

Das ist der Ausgangszustand. Ohne ihn funktioniert es nicht.

Wenn du nicht weißt wie du zuverlässig in einen meditativen Zustand gelangen kannst, dann hol dir hier eine **starke Atemmeditation, mit der du deine Gedanken stoppen kannst**.

2. Sobald dein Geist zur Ruhe gekommen ist, **gibt dir selbst das, was dir am meisten fehlt**.

Stärke das, was du dir wünschst, in dir selbst. Übernimm die Führung in deinem inneren Dialog.

Beispiel *Anerkennung*: Gib dir selbst die Anerkennung die dir fehlt, bis du das Gefühl hast, du bist stark und sicher. Das ist besser, als sich im inneren Dialog das Gegenteil aufschwatzten zu lassen. Du weißt was du kannst, und es tut dir nicht mehr weh, wenn du irgendetwas nicht kannst. Weil du genau weißt dass es Dinge gibt die du sehr gut kannst.

Beispiel *Mitgefühl*: Oder im Falle des Mitgefühls, fühle dich in dich selber ein, liebe dich selbst. Gibt dir selbst die liebevolle Zuwendung, nach der du dich sehnst. Dazu kannst du dir vorstellen, wie du dich selbst verwöhnst.

In deiner geistigen Welt ist alles möglich. Du kannst dir auch vorstellen, dass du dein großes Ich, und dein kleines Ich gleichzeitig bist und beide ganz achtsam in den inneren Dialog führen.

Das große Ich kümmert sich jetzt liebevoll um das kleine Ich, damit es wachsen kann. Damit es sich auf liebevolle Weise entfalten kann. Du schaffst eine liebevolle Umgebung, das kleine Ich fühlt sich beschützt durch das große Ich.

3. Setze bei deiner emotionalen Selbstheilung verschiedene **Formen der intensivierten emotionalen Verstärkung** ein

Sie helfen dir die *angestrebte* Emotion sehr stark werden zu lassen.

Mit Hilfe dieser zusätzlichen Verstärkungen wirst du sehr schnell und sehr intensiv in positive Emotionen geführt. du kannst ganz bewusst deinen inneren Dialog führen. Dein innerer Stress wird mit der Zeit von selbst aufhören.

4. Geniesse deine innere Ruhe

Nachdem du die positive Emotion in dir sehr stark erlebt hast, als etwas was dir wirklich innere Kraft gibt, wirst du spüren, dass du **Mental zur Ruhe** kommst. Dein innerer Dialog wird still. Du hast aufgehört deinen inneren Dialog zu führen.

Genieße das. Je länger desto besser.

Es beendet sich von selbst nach einiger Zeit. Deshalb geniesse es solange es geht. Genieße deine innere Ruhe und Kraft. Denn sie ist ein Zeichen dafür, dass du in deinem Tun sehr erfolgreich warst. Und darauf kommt es an.

Erkenne dich selbst an, und gibst dir selbst die liebevolle Zuwendung die du brauchst. Erlaube es dir gut für dich selbst zu sorgen.

5. Nach der Meditation

Wenn du aus dieser Meditation wieder hervorkommst, wirst dich eine ganze Weile stark fühlen, gelassen und entspannt. Dein Geist ist noch in der Ruhe. Du wirst jetzt keinen inneren Dialog führen.

Wenn du wieder in deinen Alltag zurück kehrst, werden sich deine inneren Dialoge sehr verändern, hin zu einer sehr positiven Ausrichtung. Beobachte das sehr bewusst und Achtsam. Du wirst zunehmend einen sehr positiven inneren Dialog führen.

Pflege deine Achtsamkeit im Umgang mit dir selbst. Das ist die Voraussetzung, um Achtsamkeit im Umgang mit anderen pflegen zu können.

Meditiere täglich mit dieser Vorgehensweise und du wirst dich wandeln

Leider hält dieser grossartige Zustand nicht ewig an, weshalb ich dir empfehle diese kleine Meditation unbedingt täglich zu machen. Täglich heisst 7 x pro Woche, 365 Mal im Jahr. Keine Ausnahme! Egal wo du bist, und egal ob du sitzt oder stehst. Oder gehst. Es geht immer. Lass dir von deinem Geist nicht erzählen, es ginge nicht. Das ist Quatsch. Billige Ausreden. Lass ihm das nicht durchgehen.

Bleib dran, sonst kommst du nicht weiter.

Viele anregende Details die dir auf deinem Weg sehr helfen werden, erfährst du in meinem kostenlosen Videokurs, den du dir jetzt unbedingt holen solltest. Das finde ich zumindest, denn mir hat diese Vorgehensweise ganz enorm geholfen. (“[Positive Selbstausrichtung durch die richtige Konzentration](#)“)

Innerer Dialog

Meine persönliche Transformation und Entwicklung, die ich im Laufe der Jahre durchwandert habe, die wurde ganz wesentlich von dieser Art der Meditation getragen.

Und du kannst das auch.

Es ist ja immer und überall derselbe menschliche Geist, der in uns wirkt.

Innerer Dialog

Wer sein Gedanken-Karussell stoppt, entspannt!

Das ist so sichere, wie das Amen in der Kirche. Du kannst das auch, mit der Gedanken-Stopper-Meditation.

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

<https://Loslassen.Rocks>