

Gedanken

entspannen

**Gedanken 12: So kannst du Grübeleien
und Seelenpein loswerden**

Mahashakti Uta Engeln

#1 • Wenn das Gedankenkarussell Seelenpein verursacht

Wer kennt das Gedankenkarussell nicht?

Die Gedanken kreisen und kreisen um ein und dasselbe Thema herum. Du schaffst es nicht das Gedankenkarussell zu stoppen und die damit verbundene Seelenpein loszulassen. Die Gedanken und die damit verbundene Seelenpein kehren immer wieder. Weil die Gedanken so mächtig sind.

- Mit jeder Runde kaust du an denselben Schritten und findest kreative neue Ansätze für dies und jenes.
- Und alles verwirfst du danach wieder.
- Um deine Denk-Runde von neuem anzutreten.

Und keiner der vielen Gedanken die du dir machst, bringt dich in irgend einer Weise weiter

Du drehst dich im Kreis – im Kreis deines Gedankenkarussells.

Dabei wirst du von Runde zu Runde immer unruhiger, angespannter und unleidlicher. Deinem Umfeld gehst du möglicherweise auf den Keks damit.

Dir sind alle diese Folgen der Gedanken-Unruhe bewusst. Trotzdem schaffst du es irgendwie nicht aus diesem Karussell aus zusteigen.

Wenn du nur eine Lösung hättest!

#2 • Die Bremse für das Gedankenkarussell finden und Seelenpein stoppen

Ich kenne diese Art von Situation auch sehr gut. Und ich weiß aus Erfahrung, wie sehr einen diese Seelenpein aufreiben kann. Glücklicherweise habe ich einen Ansatz gefunden, mit dem man das Gedankenkarussell sofort zur Ruhe bringt.

Das hilft zumindest für den Moment.

Was hilft, wenn man jetzt aber endlich zur Ruhe kommen oder einschlafen will

Dann kann man [diese Technik](#) im Bett liegend anwenden.

- In über 90% der Fälle führt das zum Erfolg
- In den restlichen 10% bleibt man einfach weiter bei dieser Meditations-Technik, und kommt wenigstens allmählich zur Ruhe.
- Und meistens schläft man dann doch noch irgendwann ein.

Die Alternative – nämlich weiter Grübeln – wäre auf jeden Fall deutlich schlimmer.

Mit dem [Gedankenstopper](#) hat man zumindest für eine Weile Ruhe. Das ist schon mal gut.

Um aber komplett aus diesem Karussell auszusteigen, ist noch ein weiterer Schritt erforderlich.

Diesen muss man etwas üben.

Der wichtigste Schritt, um das Gedankenkarussell nachhaltig zur Ruhe zu bringen, ist zu verstehen wo es in Wirklichkeit seinen Ursprung hat.

Und da liegt der Knackpunkt!

In der Wirklichkeit

Die ist nämlich meistens völlig anders, als wir in diesem Moment glauben.

Der Ursprung des Gedankenkarussell liegt in aller Regel nämlich nicht da, wo man ihn sucht. Diese enorme Unruhe und Seelenpein, von der es angetrieben wird, hat nur wenig mit den Fakten und Umständen zu tun, die das Gedankenkreisen und die Grübeleien *in Wirklichkeit* gestartet haben.

Der Wirkungsmechanismus, welcher das Gedankenkreisen wirklich antreibt, liegt regelmäßig auf einer völlig anderen Ebene. Er hat nur indirekt mit Kontext, Begleit-Umständen und Fakten zu tun

Der wichtigste Schritt, um das Gedankenkarussell nachhaltig zur Ruhe zu bringen, ist zu verstehen wo es in Wirklichkeit seinen Ursprung hat.

Loslassen.Rocks

Gedanken 12: So kannst du Grübeleien und Seelenpein loswerden

Diese enorme Energie, welche so unglaublich wirkungsvoll für das unsinnige und leidvolle Gedankenkreisen sorgt, kommt aus den Emotionen. Aus den Ur-Emotionen. Es entsteht aus uralten Geschehnissen, die oft schon längst vergessen sind. Die in der Tiefe des Unter-Bewusstseins immer noch aktiv sind. Es handelt sich um wahrhaft archaische Emotionen.

Es sind die Emotionen, welche für uns in der Kindheit wichtig waren, um überleben zu können, oder die uns von unseren Eltern vorgelebt wurden. Da sie damals existenziell wichtig waren, haben wir sie verinnerlicht. Und zwar völlig unreflektiert, wie das bei kleinen Kindern so ist. Dinge die die Eltern tun sind gut, weil sie die Eltern tun. Also machen die Kinder das auch so.

Und nun, als Erwachsener, treiben uns diese Ur-Emotionen immer noch an.

#3 • Wie bekommt man heraus, wo diese Seelenpein wirklich her kommt?

Um dahinter zu kommen gehe diese beiden Schritte:

1. Erkenne **die Art der unsichtbaren Verbindungen**. Wie das geht, habe ich hier beschrieben: [Konflikte in 3 magischen Schritten lösen](#)
2. Finde den **Wirkungsmechanismus**, über den diese unsichtbaren Verbindungen bis in den heutigen Tag wirken Also die Wirkung, die diese uralten Emotionen auf die heutige Situation haben. Finde die Parallelen.

Nochmal:



Es geht *nicht* um irgendwelche sachlichen Inhalte.

Die sind völlig unwichtig, egal, wie sehr man sich gerade darüber aufregt. Wenn es emotional wird, dann steckt dahinter *immer* ein rein emotionaler Wirkungs-Mechanismus. Mit Fakten hat der nichts am Hut. Also löse dich davon.

Die meisten Menschen brauchen erst mal eine Weile, bis es ihnen gelungen ist, sich aus der Ebene der inneren Diskussionen heraus zu ziehen. Wenn man sich gerade auf "knallharte Argumente" eingeschossen hat, ist es schwer jede Argumentation los zu lassen. Um sich statt dessen auf die im *Hintergrund* als Fadenzieher wirksamen Emotionen zu konzentrieren.

Emotionen wirken aus dem Hintergrund wie die Fäden an der Marionette: Sie beherrschen das Geschehen, ohne besonders beachtet zu werden.

Sobald du den Wirkungsmechanismus entdeckt hast, verändert sich alles

- Du erkennst den *wahren Antrieb* hinter der Emotionalität, und damit die Ursache deiner Seelenpein
- Die klärende **Erkenntnis** bricht über dich herein, wie ein Fluss, der über die Ufer tritt und alles weg spült
- Ganz plötzlich löst sich alles auf.



Es ist auf einmal gar kein Problem mehr, die Ebene der Argumente zu verlassen, und sich statt dessen auf den tatsächlichen Wirkmechanismus zu konzentrieren. Auf die Fäden welche die Marionette bewegen. Sobald du diese Fäden – die Emotionen – entdeckt hast, bist du in der Lage mit ihnen bewusst umzugehen, und ihren Einfluss erfolgreich aufzulösen.

*Allein die Erkenntnis, was wirklich im Hintergrund wirkt,
holt dich aus dem Gedankenkarussell heraus.*

Dein Denken hört auf sich im Kreis zu drehen, und findet klare Pfade

Du kommst weiter.

Und nach nur kurzer Zeit hast du *die echte Chance* zu einer guten **Lösung** zu kommen.

Weil du jetzt auf der tatsächlich wirksamen Ebene unterwegs bist.

Du hast erkannt, was *wirklich* ist.

*Wirklich ist das, was **wirkt**.*



Und nur du kannst es auflösen.

Bereits diese Erkenntnis und Aussicht bringt schon enorme Ruhe in die Gedankenwelt

Weil du weisst, wo es weiter geht:

*Du musst **die zugrunde liegenden** und oft uralten Erlebnisse harmonisieren, erlösen. Dann befreist du dich von deiner Seelenpein*

Die mit dieser Erkenntnis verbundene Klarheit ist so mächtig, dass du keine Zweifel daran hast, das zu schaffen. Du wirst auf jeden Fall erfolgreich sein.

#4 • Das ist ein bisschen wie bei Dornröschen

Die grosse Dornenhecke, hinter welcher Dornröschen verborgen ist, das ist dein Gedankenkarussell

Der Versuch auf der "sachlichen" Ebene weiter zu kommen, entspricht dem Versuch die Dornenhecke mit Gewalt überwinden zu wollen. Das haben die vielen Prinzen im Märchen alle nicht überlebt.

Sobald die Erkenntnis über die *wahren* Ursprünge der inneren Unruhe hoch kommt, wird die Dornenhecke durchlässig. Sie verliert einfach an Bedeutung. Sie ist nicht mehr wichtig.

Der Held der Geschichte – der Prinz – also du – kann zum Wesentlichen vordringen, und das schlafende Dornröschen wach küssen.

Wie kam es zur Dornenhecke? Warum ist sie da?

Auch hier passt das Märchen sehr gut.

Gedanken 12: So kannst du Grübeleien und Seelenpein loswerden

Es berichtet uns, dass die 13. Fee nicht zum Fest eingeladen wurde. Deshalb war sie *beleidigt*, und hat einen Fluch ausgesprochen. Dieser Fluch hat dafür gesorgt, dass Dornröschen Jahre später eine Verletzung erleidet: Sie sticht sich an der Spindel und versinkt in einen todes-ähnlichen, tiefen Schlaf.

Die aktuelle Verletzung an der Spindel ist zwar nicht weiter dramatisch, aber sie hat eine durchschlagende Kraft.

Genauso ist es mit uns und unseren vergessenen "*Flüchen*" aus der Kindheit. Dinge, die eigentlich Kleinigkeiten sind, verletzen uns heute unerwartet zutiefst, und lassen uns ohnmächtig reagieren.

Ohn-Mächtig zu sein bedeutet ohne Macht zu sein. Ohne die Möglichkeit etwas zu tun oder zu verändern. "*Ohnmächtig*" sind wir deshalb, weil wir glauben die Ursache für unseren Schmerz wäre die aktuelle Situation: der Spindel-Stich. Tatsächlich liegt die eigentliche Ursache aber sehr lange zurück. Oft tatsächlich in der Kindheit. Genau, wie im Märchen.

Irgendwas ist damals schief gelaufen, und hat diese Spur zum heutigen Schmerz gelegt.

Um den heutigen Kummer und Schmerz erfolgreich auflösen zu können, ...

... ist es daher erforderlich, den alten Schmerz, die Seelenpein, zu erlösen.

1. Wir müssen die Dornenhecke (das Gedankenkarussell) durchdringen, und ...
2. ... zum Wesentlichen (der schlafenden Prinzessin) durch dringen.
3. Dort müssen wir eine liebevolle – heilende – Handlung vornehmen: den Kuss.

Der Kuss des Prinzen steht für eine echte und von Herzen kommende Verbindung, welche erlösende Kraft hat.

Erlösende Kräfte sind beispielsweise die verschiedenen Formen von Liebe, Dankbarkeit und Vergebung.



Liebe, Dankbarkeit und Vergebung entstehen oft ganz spontan (und quasi von selbst) in dem Moment, wo man die zugrunde liegende Emotion, "den Fluch der beleidigten Fee" erkennt. Weil man einfach versteht, was tatsächlich los ist.

Es geht nämlich gar nicht "*wirklich*" um das aktuelle Geschehen (die Spindel).

Das was *wirkt*, ist der alte Fluch.

Das ist die wahre Ursache.

#5 • Wie löst man diese “wahre Ursache” auf und wird frei davon?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Seelenpein los zu werden. Und sicher einige mehr, als ich hier aufzähle. Meine Vorschläge zur Erlösung, mit denen ich seit vielen Jahren sowohl bei mir, wie auch bei anderen arbeite, sind diese hier:

1 • Auflösung über die Erkenntnis

Manchmal geschieht das von selbst im **Moment der Erkenntnis**. Dann brauchen wir das nur zuzulassen, und das Problem ist erlöst.

Dazu muss man nur wissen, dass die eigentliche Ursache sehr viel älter ist. Wer dafür offen ist, dem zeigt sie sich schon mal in der Meditation, oder als spontane Eingebung bei Tätigkeiten wie Stricken, Duschen, Spülen oder Unkraut zupfen.

2 • Mit einer Heilreise

In den Fällen wo es leider nicht so einfach ist, da ist es erforderlich in die Tiefen des eigenen Unterbewusstseins herab zu steigen, um in der Vergangenheit heilerisch tätig zu werden.

Dabei hilft eine **Heilreise in die Vergangenheit**, während derer man vergangene Konflikte auflöst. Dazu braucht man die Anleitung durch einen erfahrenen Heilreisen-Leiter, die einen da hindurch führt. Wenn du so jemanden kennst, dann nimm Kontakt mit ihm auf.

Wenn du das möchtest, dann können wir das auch gemeinsam online angehen – oder bei mir offline in Papenburg. Für weitere Details nimm bitte [Kontakt mit mir](#) auf.

3 • Durch bewusste Arbeit am Selbst

Ein dritter Weg ist, man arbeitet – bewusst, systematisch und der Reihe nach – mit den 12 Grund-Emotionen. Um sich dem Ur-Problem zu nähern, und es aufzulösen.

Dies ist *ein sehr strukturierter Weg*, den man auch alleine gehen kann.

Dazu muss man die 12 Grundemotionen kennen, und wissen, wie man mit ihnen arbeitet. Die 12 Grundemotionen sind der Schlüssel, mit dem die Dornenhecke aufgeschlossen werden kann. Deshalb nenne ich sie auch **die 12 Schlüsselementionen**.

Das für diesen Weg erforderliche Wissen lernst du von mir hier:

Wie man sein Unter-Bewusstsein auf "Glücklich sein" programmiert

Negative Emotionen loslassen lernen, positive Emotionen an ihre Stelle setzen

▶ [Mehr erfahren](#)

#6 • Wie schnell geht das?

Jeder dieser Wege braucht etwas Zeit

Wie lange diese Zeit andauern wird, das hängt von verschiedenen Dingen ab:

1. Dein Thema, und wie intensiv dein Thema in dir wirksam ist
2. Deine Entschlossenheit, mit der du an die Sache heran gehst
3. Die Bereitschaft, mit der du bereit bist gewohnte Verhaltensmuster loszulassen

Der dritte Punkt ist der Schwierigste

Deshalb habe ich ein Übungssystem dafür entwickelt, welches hilft das Unterbewusstsein umzuprogrammieren und gezielt auf das gewünschte Ergebnis auszurichten. Dieses Übungssystem ist Teil der 12 Schlüsselemotionen. Da lernst du es sehr detailliert in genauen Video-Anleitungen.

Dieser dritte Schritt ist besonders schwer, und besonders wichtig, weil wir uns nur ganz schwer von solchen blockierenden Mustern trennen können. Deshalb stelle dich auf eine längere Reise ein. Es geht nicht auf einmal, und du brauchst mit meinem System einige Monate. Ich habe für diesen Weg 6 Jahre benötigt, weil ich ihn erst entdecken und entwickeln musste.

Rückmeldungen meiner Teilnehmer zeigen, ...

- dass in etwa mit 3-6 Monaten intensiver Arbeit am Selbst zu rechnen ist.
- Und jeder Tag ist ein Schritt auf diesem Weg. Eine Reise beginnt bekanntermaßen mit dem ersten Schritt.
- Jeder einzelne Schritt bringt spannende und wünschenswerte Veränderungen.

Gedanken 12: So kannst du Grübeleien und Seelenpein loswerden

Schon allein weil das (über einen solchen Zeitraum hinweg) die unkomplizierteste Lösung ist, werden die [die 12 Schlüsselemotionen](#) als besonders hilfreich erlebt.

Wer intensivere und sehr persönliche Begleitung wünscht, und sich auf eine Reihe von 8-12 Einzelcoachings einlassen möchte, nimmt mit mir persönlich Kontakt auf.

Hier gehts weiter:

[Gesamtübersicht: Über die Macht der Gedanken](#)

Wenn du Fragen oder Anmerkungen hast, dann melde dich bitte. Entweder im Kommentarbereich (da antworte ich dir auch), oder per Mail. Als Bezieher meiner Mails weist du ja, wie du mich erreichst.



Ich wünsche dir viel Freude auf deinem Weg.

Liebe Grüße, deine Mahashakti

Grübeleien und Seelenpein loswerden

Der Wirkungsmechanismus, welcher das Gedankenkreisen wirklich antreibt, liegt regelmäßig auf einer völlig anderen Ebene. Er hat nur indirekt mit Kontext, Begleit-Umständen und Fakten zu tun