



# DER SCHLÜSSEL ZUM „GLÜCKS-ICH“

Text: Marketa Sura

Der Jahresbeginn ist ein klassischer Zeitpunkt, um sich mit dem eigenen Leben, guten Vorsätzen und ganz persönlichen Wünschen sowie Träumen zu befassen. Wer bin ich, was will ich, wofür bin ich da, und was macht mich glücklich? Das sind scheinbar einfache Fragen, mit deren Beantwortung wir uns häufig jedoch sehr schwer tun. Diese Fragen begleiten uns oft ein Leben lang. Immer wieder versuchen wir, die Antworten in uns zu finden. Diese sind jedoch häufig hinter alten Glaubenssätzen, schmerzhaften Erinnerungen und Verhaltensmustern verborgen. Durch verschiedene Methoden und Techniken ist es möglich, Schritt für Schritt unserem Innersten näher zu kommen und dadurch ein anhaltendes Glücksgefühl zu erreichen.

## Alte Glaubenssätze erkennen und loslassen

Im Laufe unseres Lebens verinnerlichen wir Überzeugungen, die von unseren Eltern, Großeltern, Lehrern oder aus unseren Kindheitserinnerungen stammen ohne zu hinterfragen, ob diese für uns stimmig sind oder nicht.

In der Psychologie spricht man dabei über das „Lernen am Modell“ – ein kleines Kind hinterfragt nicht, ob das, was ihm vorgelebt wird, richtig oder falsch ist, es übernimmt die Verhaltensweise und lebt diese. Ohne dass wir darüber nachdenken, werden dadurch unser Leben, unsere Gefühlswelt und unser Verhalten beeinflusst. Deshalb stehen negative

Glaubenssätze und Muster unserem Glück häufig im Weg.

**Es ist sehr wichtig zu unterscheiden, was uns dienlich ist und was uns möglicherweise auf dem Weg zum „GLÜCKS-ICH“ blockiert.**

Um festzustellen, welche Glaubenssätze unsere eigenen sind und welche wir übernommen haben, habe ich eine kleine Übung für Sie. Nehmen Sie Zettel und Stift zur Hand und schreiben Sie Ihre Glaubenssätze und Überzeugungen auf. Dann überprüfen Sie, woher diese stammen. Sind es wirklich die eigenen oder haben Sie sie von jemanden übernommen?

„Alles was wir sind, ist ein Resultat dessen, was wir gedacht haben.“

(Buddha)

Brauche ich sie noch? Wenn nein, verabschieden Sie sich von diesen Sätzen und übergeben Sie diese gedanklich der Person, von der Sie übernommen haben. Ein Gefühl der Befreiung ist die Folge.

## Negative Energiefelder meiden

Es gibt Situationen – in Gegenwart bestimmter Personen oder an bestimmten Orten –, in denen wir uns schlecht fühlen, jedoch eigentlich gar nicht wissen warum. Eine Erklärung dafür geben uns die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse der Quantenphysik. Jeder von uns ist von einem Resonanzfeld umgeben, das auf eine bestimmte Art und Weise schwingt. Wenn wir uns in ein negatives Resonanzfeld begeben, werden wir automatisch durch die negativen Schwingungen ergriffen und schwingen mit. Eine Freundin, die permanent pessimistisch ist und negativ denkt, Kollegen die mit nichts zufrieden sind und nur jammern und schimpfen oder Familienangehörige, die nur über Krankheiten sprechen und sich in der Opferrolle befinden. Das alles wirkt auf uns, ob wir es wollen oder nicht.

**Es ist notwendig zu reflektieren – welche Wirkung haben bestimmte Orte, Personen, Dinge oder Situationen auf uns? Was können wir tun, um ihre Schwingung für uns zu verbessern? Oder ist es für uns besser, den negativen Schwingungen aus dem Weg zu gehen, um unser positives Energiefeld zu bewahren?**

Die Angst vor Ablehnung hindert uns häufig daran, den Schritt der Befreiung zu gehen. Um das „GLÜCKS-ICH“ zu leben, ist es jedoch wichtig, die negativen Energiefelder zu kennen und zu meiden.

## Positive Ausrichtung

„Ich habe schon so viel ausprobiert, so viel positives Denken und positive Affirmationen – aber wirklich geändert hat sich nichts – zumindest nicht dauerhaft.“ Diesen frustvollen Satz höre ich immer wieder von Klienten, die das erste Mal zu mir in die Praxis kommen. Um sich aus der Spirale der negativen Verhaltensmuster und destruktiven Glaubenssätze

zu befreien, ist es wichtig, die eigenen Gefühle zu hinterfragen, wenn Trotz, Wut, Ärger, Frust oder Widerstand in uns aufkommen. Die Klienten lernen im ersten Schritt, sich selbst wieder zu vertrauen, Selbstverantwortung für ihre Gedanken und Handlungen zu übernehmen und vor allem keine Schuldzuweisungen mehr an sich heranzulassen.

Aus der Gehirnforschung ist bekannt, dass unser Gehirn die Verletzungen und negative Gefühle viel stärker wahrnimmt als Positives. Der Grund dafür ist der Schutz vor Schmerz, denn in unangenehmen Gefühlslagen wird eine große Menge an Stresshormonen ausgeschüttet. Das kennen wir bereits aus der Evolution. Es ist für Menschen überlebensnotwendig, sich in kritischen Situationen entweder für Flucht, Angriff oder Totstellen zu entscheiden. Das menschliche Gehirn ist aber auch in der Lage dafür zu sorgen, dass die Synapsen am Ende unserer Nervenbahnen mehr Glückshormone in den Blutkreislauf transportieren.

**Das bedeutet, dass das Glückliche durch unser Denken und Handeln erlernbar ist.**

Zu diesen Themen biete ich in meiner Privatpraxis Human-Concept – Business & Health Coaching-Sitzungen bzw. Behandlungen und Methoden an. Durch das Umprogrammieren des Gehirns mit ASP® werden Sie sofort eine sicht- und fühlbare Veränderung in Ihrem System spüren. Ein erfülltes, gesundes und glückliches Dasein ist die Folge. Probieren Sie etwas Neues auf Ihrem Weg zum „GLÜCKS-ICH“ und vereinbaren Sie Ihren Termin bei mir. Herzlichst Ihre Marketa Sura

## Kontakt und Informationen:

Human-Concept – Business & Health  
Marketa Sura, MBA MSc  
Salinenstr. 1 | 83435 Bad Reichenhall  
Termine nach Vereinbarung:  
Tel.: +49 171 4262656  
info@human-concept.net  
www.human-concept.net

