

MENTALE ÜBUNGEN

AUF GRUNDLAGE DER SIEBEN HERMETISCHEN PRINZIPIEN FÜR IHREN ALLTAG

Für den ganzheitlichen Ansatz, wie ihn die alchemistische Tradition vermittelt, sind die sieben hermetischen Prinzipien von großer Bedeutung. Die Entstehung dieser Gesetze bzw. Prinzipien wird bereits in der Zeit des alten Ägyptens vermutet.

Heute sind diese Naturgesetze wieder hochaktuell und bilden in vielen Ansätzen die Grundlage im Mentaltraining bzw. Personalcoaching. Die Kraft der Gedanken steht dabei im Mittelpunkt. Man achtet bewusst auf seine Gedanken, lernt sein Denken zu kontrollieren, um emotionale, kognitive und auch körperliche Fähigkeiten zu verbessern. Du bestimmst dein Leben durch deine innere Geisteshaltung.

1. Das Prinzip des Geistes

Deine eigenen Gedanken schaffen das Bild, dass du von dir und deinen Mitmenschen hast. Willst du dein Leben verändern, beginne bei deinen Gedanken. Sie erschaffen deine Erlebniswelt. Wenn wir uns verändern möchten, dann müssen wir auch anders denken, denn sonst bleibt alles wie es ist.

Unsere Persönlichkeit setzt sich aus unseren Gedanken, Gefühlen und unserem Verhalten zusammen. Wenn wir jetzt eine neue Realität kreieren möchten, müssen wir uns zuerst überlegen, was wir denken und dieses Denken dann sukzessive ändern. Neue Gedanken führen zu neuen Entscheidungen, die zu neuen Verhaltensweisen führen, die wiederum erzeugen neue Erfahrungen, neue Emotionen und Gefühle. Wir denken anders. Das nennt man persönliche Weiterentwicklung.

Um deine Persönlichkeit zu verändern, musst du dir deine negativen Gedanken anschauen, die du im Laufe der Jahre verinnerlicht hast und die zu einem Teil deiner Identität geworden sind.

Aufgabe

Stell dir am Abend folgende Fragen:

Bist du dir bewusst, was du den ganzen Tag denkst?

Welche Gedanken rufen bei dir welche Emotionen hervor?

Sind diese Gedanken und die daraus folgenden Gewohnheiten nützlich für dich?

Führe ein Tagebuch darüber.

2. Das Prinzip der Resonanz (Anziehung)

Das Prinzip der Resonanz wird auch als das Prinzip der Anziehung bezeichnet. Alles, was wir Aussenden, kommt zu uns zurück. Sind deine Gedanken gemäß dem 1. Prinzip ausgerichtet, wird sich die Außenwelt ganz von selbst verändern. Du wirst Gleichgesinnte finden und die Dinge anziehen, die du Dir wünschst. Gleiches zieht einander an und wird durch Gleiches verstärkt. Ungleiches stößt einander ab.

Bleib achtsam! Lebe in dir das, was du dir im Außen wünschst.

Aufgabe

Beginne den Tag mit einem positiven Gedanken.

Beteilige dich heute nicht am Klatsch und Tratsch über ärgerliche Ereignisse.

Sende durch ein fröhliches „Guten Tag“ oder ein Lächeln positive Signale an dein gegenüber.

Versuche diese positive Grundstimmung den ganzen Tag durchzuhalten.

Schreibe am Abend auf, was war heute anders? Besser? Schlechter? Was habe ich heute erlebt?

3. Das Prinzip der Schwingung

Der Mensch besteht aus 99,99 % Schwingungen und aus 0,01 % Materie. Frequenz ist eine Eigenschaft von Schwingung. Stell dir deine Gedanken als Schwingung vor.

Was du denkst, beeinflusst die Frequenz dieser Schwingung. Und damit auch, welche Resonanz deine Schwingung bei anderen auslösen wird. Kontrolliere also deine Gedanken und deine eigenen mentalen Schwingungen und damit die Frequenz.

„Möchtest du die Geheimnisse des Universums ergründen, dann denke in den Begriffen Energie, Frequenz und Schwingung.“ (Nikola Tesla)

Aufgabe

Gefühle wie Freude, Liebe oder Dankbarkeit erhöhen die Schwingung. Negative Gefühle ziehen diese runter. Sei dir deinen Gefühlen bewusst. Finde drei positive Hauptgefühle heraus. Mach diese drei Gefühle zu deinem Kompass. So möchtest du dich fühlen! Jede Entscheidung, die du in den nächsten Tagen/Wochen triffst, sollte dich deinen gewählten Gefühlen näherbringen. Somit wirst du manche Entscheidungen aus dem Herzen, statt aus dem Kopf treffen.

4. Das Prinzip der Polarität

Bist du dir bewusst, dass „Gut und Böse“ nicht existieren. Entscheidend ist der Blickwinkel, aus dem du dein Leben betrachtest. Es gibt nicht die EINE Wahrheit.

„Es gibt nichts, was an sich gut oder schlecht wäre – erst das Denken macht es dazu!“
(William Shakespeare)

Ändere Deine Betrachtungsweise, um Situationen oder Verhalten in einem anderen Kontext sehen zu können. Gib der Situation einen neuen Rahmen, der nützlich und hilfreich sein könnte oder der die Situation entschärft, um anders auf diese reagieren zu können als wie gewohnt. Die Bedeutung des Ereignisses wird verändert. Und damit verändert sich auch deine Reaktion und Verhaltensweise darauf.

Aufgabe

Praktiziere „Reframing“, eine Methode, die sich den Effekt der Umdeutung zunutze macht. Beispiel: Maul dich eine Person (Chef/in, Mitarbeiter/in) schon in der Früh unfair und unfreundlich von der Seite an und dieses Auftreten erzeugt in Dir unguete Emotionen wie Ärger, Wut oder Stress, dann setze dieses Verhalten in einen anderen Kontext! Sage Dir: "Der hat heute sicher schlecht geschlafen." Oder. "Der hat sicher Ärger mit seiner Frau gehabt."

Du wirst sehen wie dieses Umdeuten in dir eine positivere Einstellung und mehr Zufriedenheit erzeugt. Durch "Reframing" soll nichts schöngeredet werden, sondern vielmehr werden die durch die negativen Emotionen blockierten Hirnareale wieder aktiviert. Man findet ein gesundes Mittelmaß.

5. Das Prinzip des Rhythmus

Im Alltag bedeutet dieses Prinzip, dass alles, was Du erlebst, vergänglich ist. Egal, ob du gerade glücklich oder traurig bist. Es wird nicht von Dauer sein. Schätze also die schönen Augenblicke des Lebens und mach dir in Krisenzeiten bewusst, dass sie vorübergehen werden.

Sei im Vertrauen, dass nach dem Tief auch wieder ein Hoch kommt. Emotionen sind Aufzeichnungen der Vergangenheit und wenn du in den Emotionen hängen bleibst, dann bleibst du auch in der Schublade der Vergangenheit hängen. In diesem Zusammenhang spielt Dankbarkeit eine wichtige Rolle.

Aufgabe

Führe ein kleines Tagebuch, indem du täglich abends aufschreibst, wofür du an diesem Tag dankbar warst.

Wie fühlt sich Dankbarkeit für dich an? Verweile einige Zeit in diesem Gefühl.

6. Das Prinzip von Ursache und Wirkung

Auf jede Aktion folgt eine Reaktion. Alles, was wir tun, wirkt auf andere. Mach dir das für dein eigenes Handeln bewusst und geh achtsam mit dem um, was du in die Welt entsendest. Wenn es eine Wirkung in Deinem Leben gibt, mit der Du unzufrieden bist, kannst Du zurückverfolgen, aufgrund welcher Ursache sie entstanden ist. So weißt du, was du verändern musst, um zu Deiner gewünschten Wirkung zu kommen. Übernimm die Verantwortung für Dein Leben und säe genau das, was Du ernten möchtest. Alles, was wir tun, wirkt auf andere und umgekehrt.

Aufgabe

Stelle dir jeden Morgen kurz nach dem Aufwachen detailliert vor, wie deine beste Version von dir selbst heute aussehen soll: Wie wirst du reden? Wie wirst du fühlen? Wie wirst du auf andere reagieren? Wenn du diese beste Version von dir so oft wie möglich am Tag bewusst lebst, erhöhst du deine positive Schwingung, kommst ins Gleichgewicht, baust Stress ab und erhöhst deine Leistungsfähigkeit.

7. Das Prinzip des Geschlechts

Dieses Prinzip bezieht sich nicht auf die Sexualität oder das physische Geschlecht, sondern auf die archetypischen Eigenschaften der Geschlechter. So stehen die männlichen Eigenschaften für Verstand, Fokus, Kontrolle, machen, zielorientiert und die weiblichen für Intuition, empfangen, prozessorientiert, Kreativität, Vertrauen. Wie das Ying-Yang-Symbol, wir benötigen beides, um unsere schöpferische Kraft zu entfalten. Sei ausgewogen, sei im Gleichgewicht.

Aufgabe

Erkunde, welche weiblichen und welche männlichen Anteile deine Persönlichkeit ausmachen!

Erkenne diese an. Nur gemeinsam bilden sie eine Einheit. Urteile und werte nicht. Erkenne auch eine Gegenmeinung an.

Scheinen dir die Aufgaben zu schwer und zu groß, weil du dich momentan nicht stark genug fühlst, beginne mit ganz kleinen Schritten: Nimm dir z.B. vor, jeden der nächsten Tage mit einem positiven Gedanken zu beginnen. Schon allein dieses kleine Umdenken wird eine Wirkung zeigen!

Der Weg zur Veränderung führt über Wiederholungen.