DUNJA KALBERMATTER

STEP OUT

Deine STEP OUT Starter Schritte

STEP IN bevor STEP OUT :-)

Meditation ist eines der größten Geschenke, die du nicht nur dir selbst, sondern allen und allem, mit dem du in Kontakt kommst, machen kannst. Und ich betrachte es als Privileg, es zu teilen. GRÜNDE ZU MEDITIEREN: Reduziere Stress & Angst in deinem Leben. Erlebe mehr Glück und Wohlbefinden. Steigere deine Energie und Vitalität. Sei dir selbst bewusster und präsent. Erlebe mehr Fokus und Klarheit. Erfahre mehr dazu hier.

#1 Erzähle dir förderliche Geschichten!

Wenn du Entscheidungen triffst, und du triffst um die 100'0000 Entscheidungen am Tag, entscheidest du zu 80% unbewusst und nur zu 20% bewusst. Und was befindet sich mitunter in den 80% unbewusstem Territorium?

Deine Grundannahmen und Glaubenssätze. Was meine ich damit? Das sind Geschichten, die du dir erzählst, weil du sie so gelernt hast, weil du die Erfahrung gemacht hast, dass das so funktioniert. So erklärst du dir die Welt. Woher kommen diese Geschichten? Diese Grundannahmen und Glaubenssätze übernimmst du zum Teil schon früh im Kindesalter. Von wem? Von deiner Familie, von der Gesellschaft, von der Religion, von der Schule, von deinem Umfeld etc. Du lernst, wie du zu sein hast, wie du am besten reinpasst in diese Welt, wie du am besten funktionierst in dieser Welt.

Und da kannst du gar nicht so viel dafür. Die sind bei mir genauso verankert wie bei dir. Und das macht in ganz vielen Bereichen des Lebens Sinn. Es macht z.B. keinen Sinn, dass du dir immer wieder neu überlegst, wie du dir heute die Zähne putzt oder was du tun musst, wenn auf einmal ein Säbelzahntiger vor dir steht. Dann macht das absolut Sinn, dass dein unbewusstes Programm automatisch abläuft. Da sind wir uns einig, oder?

Aber genauso sind ganz viele andere Geschichten, die du früh erzählt bekommst, ebenfalls tief in dir verankert und beeinflussen dich unbewusst. Beispielsweise wird oft Selbstliebe als Egoismus verkauft. Es wird dir erzählt, wie du zu sein hast, damit du am besten reinpasst in die Welt. Dass du so wenig wie möglich auffällst.

STEP OUT Starter Schritt #1

- Setz dich hin.
- Nimm Papier und Stift.
- Atme 3 Mal tief ein bis runter in den Bauch und wieder aus.
- Schreibe dir förderliche Glaubenssätze und Grundannahmen auf.
- **Inspirationen** für dich:
  Ich bin gut wie ich bin | Ich erlaube mir, dass es mir gut geht | Ich tue mir Gutes | Ich erlaube mir, mich an die erste Stelle meines Lebens zu stellen.
- Verinnerliche dir die neuen Geschichten täglich.
- **Inspirationen** für dich:
  Lese es jeden Tag laut vor | Nimm es gerne mit deinem Smartphone als Video oder Audio auf und höre es täglich | Setze täglich eine Erinnerung in deinem Kalender auf | Mache Post-Its und verteile sie in deinen Alltag.

#2 Zieh dir Gewünschtes in dein Leben!

In der Psychologie gibt es das Phänomen der selbsterfüllenden Prophezeiung. Es ist wissenschaftlich belegt, dass du, wenn du etwas immer wieder denkst und darauf vertraust, du dies auch anziehst und zur Realität wird. Von diesem Phänomen wird in der Sportpsychologie und im mentalen Training Gebrauch gemacht und profitiert.

Für mich gibt es eine weitere sehr wichtige Erklärung dafür. Ich vertraue auf die die universelle Energie. Die Energie stellt den universellen Baukasten der Natur dar, aus dem sie alles Materielle im Universum erschafft. Auch den Menschen und jede Form tierischen und pflanzlichen Lebens. Durch Verfahren, die nur unsere Natur ganz durchschaut. Sie übersetzt also Energie in Materie.

Das heisst in Kombination mit der selbsterfüllenden Prophezeiung, dass auch deine Gedanken Energie sind. Sie sind genauso mächtig. Und werden durch die Natur entsprechend in Materie umgewandelt.

Und da sind wir wieder bei den 100'000 Entscheidungen, die du jeden Tag triffst. Zu 80% unbewusst und nur zu 20% bewusst aus deinem Verstand heraus. Und was ist die Aufgabe des Verstandes? Dich zu deinen Grundannahmen und Glaubenssätzen, welche schon unbewusst in deine Entscheidungen einwirken, zu überzeugen!

Und du als Mensch kannst nicht nicht denken! Das heisst, du denkst ständig und ziehst dementsprechend, gemäss der selbsterfüllenden Prophezeiung oder auch der universellen Energie, auch ständig das Entsprechende an. Und das funktioniert in beide Richtungen! Positive wie auch negative Gedanken.

STEP OUT Starter Schritt #2

- Hier möchte ich dir eine kleine Notbremse für den Alltag mitgeben.
- Wenn du ein Hänger hast oder im Zweifel versinkst oder ganz einfach down bist.
- Stoppe alles, was du tust.
- Steck dir einen Stift in den Mund.
- Längs, so dass der Stift deinen Mund zwingt die Mundwinkel anzuziehen. :-)
- Behalte diese Position mindestens für 60 Sekunden.
- Wenn du parat bist, hüpf danach ein wenig in die Höhe, tanz zu einem guten Stück Musik.
- Weshalb?
- Diese Position signalisiert dem oberen Stübchen, dass was Gutes passiert.
- Dadurch kommst du relativ schnell in eine neue Stimmung.

#3 Lass los und vertraue!

In meiner Welt ist alles Energie. Ich vertraue auf die universelle Energie. Ich weiss nicht auf was du vertraust, ob auf einen Gott oder was auch immer. Was meine ich mit Universeller Energie oder Macht?

Nun ja, du kennst es ja auch. Die Natur kennt keinen Misserfolg: Nach der Ebbe kommt die Flut. Nach dem Tag kommt die Nacht. Nach dem Regen kommt die Sonne. Nach dem Winter kommt der Frühling. Und genauso bist du ein Geschöpf der Natur. Gut, wunderbar, genauso wie du zu sein hast,

wenn du auf diese Welt kommst. Du bist mit dem Geburtsrecht auf die Welt gekommen und genau richtig wie du bist!

Nur leider wird dir das früh abtrainiert. Du lernst, wie du zu sein hast, wie du rein passt in die Welt. Und da beginnt dein Kampf gegen dich, deine Natur, dein Sein. Je nachdem, wenn das eben gerade nicht zu dir passt, wie du zu sein hast oder wie dich die Welt haben möchte. Da sind wir wieder bei dem ersten Punkt. Bei den Grundannahmen und Glaubenssätzen. Die auch immer unbewusst gegen dich spielen.

Hier geht es darum loszulassen, die Erwartungen anderer und anderem, die du früh übernommen hast. Von der Gesellschaft, vom Umfeld, von einer Religion, von deiner Familie etc. Nicht nur die Erwartungen anderer, sondern auch die, die du unreflektiert übernommen hast! Und immer mit reinspielen. Und dazu lade ich dich ein!

Übernimm ab heute bewusst die Verantwortung und gehe in die Gestaltung deines Lebens. Weil weisst du was passiert, wenn du das nicht tust? Genau, dann lässt du dich gestalten und das passiert ganz schnell und zu 100% von anderen. Von wem? Ja, von der Gesellschaft, deinem Umfeld, deiner Partnerschaft, deiner Arbeit, deinem Umfeld, deinem Haustier, deinen Kindern etc.

STEP OUT Starter Schritt #3

- Du hast bei jeder Entscheidung 5 Sekunden Zeit, um auf deinen initialen Impuls zu hören.
- Bevor das automatische Programm (80% unbewusst | 20% bewusst) abläuft.
- Zähle bei jeder Entscheidung den Count-Down runter (5-4-3-2-1-GO)
- Und versuche auf deinen initialen Impuls zu hören.
- Und entscheide dann bestmöglich für dich.