



Die Basis für Selbsterkenntnis und innere Arbeit

...wenn der Verstand kontrolliert.
Kontrolle ist Widerstand und verhindert Wachstum.

...wenn Gefühle blockieren.
Blockaden sind Widerstände und verhindern Wachstum.

1. Ausgangssituation: Gedankenkontrolle

Der Verstand ist permanent bewusst oder unbewusst aktiv. Je unbewusster, desto größer sein Einfluss auf

das tägliche Erleben. Er ist zumeist in der Vergangenheit mit altem Unaufgearbeitetem beschäftigt oder er phantasiert über eine eventuelle Zukunft. Das wirkt auch auf die Gefühlswelt - gespeicherte Erinnerungen holen alte Gefühle hoch oder Ängste, Unsicherheiten, Zweifel, Widerstände entstehen bei Ausmalen der Zukunft. Konzepte, Bewertungen und Urteile halten dich getrennt von deinen Gefühlen. Der Kopf ist ständig am rotieren. Die Folge davon sind mangelnde Präsenz und Konzentrationsmangel, geringe Leistungsfähigkeit, Stress, Unausgeglichenheit. Die Konzentration der Kraft im Kopf auf dein Unbewusstes verhindert, dass du dein Leben so lebst, wie es Kraft hat. Das Jetzt ist der Moment der Kraft – und hier kommt nichts mehr an, weil alle Energie und Aufmerksamkeit in die Vergangenheit oder die Zukunft fließen. Die Kontrolle will verhindern, dass du im Herzen ankommst, dort wo du dich befreien könntest. Das Jetzt ist die Kraft des Herzens. Dort kommst du an, wenn du dich nicht mehr ablenken lässt.

Erkenne, dass Zeit ein Konzept ist. Es gibt nur das Jetzt!

2. Maßnahmen: Im Fühlen ankommen:

Jeder Moment des Lebens will gefühlt werden – und alles davon! Körperübungen mit Atemfluss und Wahrnehmung unterstützen dieses Fühlen. Entspanne, nimm das Gewicht deines Körpers wahr, spüre den Boden unter dir, spüre den Atem fließen – in den Bauch, in die Beine und Füße, in die Arme und Hände, in deinen Oberkörper und schließlich in deinen Kopf. Mit jedem Ausatmen lass los. Lass immer tiefer los. Erlaube alle Gefühle die da sind. Du musst nicht wissen, weshalb sie da sind und woher sie kommen. Lass sie einfach vorbeifließen. Sie sind wertneutral. Sie sind. Mehr nicht. Wenn du sie so betrachten kannst, verlieren sie ihre Macht über dich. Alles, was dich belastet darfst du einfach loslassen.

Bewusst werden: Mach dir deine Gedanken bewusst. Notfalls indem du sie dir alle aufschreibst – vor allem die immer wieder kehrenden. Mache sie dir bewusst und erkenne deine Konzepte, Vorstellungen, Wünsche, Hoffnungen, Ziele, Konstrukte, Erwartungen, Ängste, Zweifel usw. Sie sind samt und sonders Müll – nicht wert weitere Beachtung zu erfahren. Sie wollen dich ablenken und dich beschäftigt halten, dich in der Illusion gefangen halten. Wenn sie dir deine destruktiven Gedanken, die deine Gefühle erzeugen, bewusst sind, verbrenne den Zettel und las sie los. Bewusst werden bedeutet, sie zu erkennen und zu durchschauen – so sind sie ihrer Kraft beraubt und lösen sich auf. Sie haben keine Macht mehr über deinen Alltag.

3. Ergebnis:

Durch das Vereinen von Körper, Emotion und Verstand, das bewusste Erleben aller Gedanken und Gefühle und seiner Auswirkungen auf den Körper bist du im Jetzt – du erlebst Präsenz und augenblickliche Entspannung. Durch das Bewusstwerden des Unbewussten erlebst du inneres Wachstum und deine Wahrnehmungsfähigkeit steigt.

Im Jetzt erlebst du das, was du glaubst zu sein. Damit kannst du anfangen zu arbeiten.

Die 9 Prinzipien von InnerGold-Coaching

1. Lebe jeden Moment deines Lebens mit Lust

Du hast die Möglichkeit und die Macht. In Wahrheit gibt es niemand anderen als du selbst, der dein Leben kreiert. Du **allein** bist der Gestalter deines Lebens - du bist der Boss.

2. Sei einfach du selbst

Erkenne dein falsches Selbst – dein Ego – und wie es alles tut, um dich zu beschäftigen und von deinem wahren Selbst abzulenken. Erkenne wer du bist, wenn diese Maske wegfällt und dann sei es! Jede Identifikation mit etwas, lässt dich anhaften und schränkt dich ein. Du bist Unendlichkeit. Sei radikal du selbst in allem was ist.

3. Entscheide dich die Realität zu leben

Wenn du deine Illusion durchschaut hast, dann entscheide dich fortan nur noch deine Realität zu leben. Wenn die Entscheidung echt ist, wirst du kampflos alle Hindernisse aus dem Weg räumen. Gehe konsequent weiter, weil du weißt, dass du dich entschieden hast. Akzeptiere nur noch deine Wahrheit.

4. Sei präsent und bewusst

Erlebe jeden Moment so bewusst wie möglich: Was denkst du, was fühlst du? Wie geht es dir, wenn du etwas isst? Wie geht es dir wenn du läufst? Wie reagierst du auf Plätze, Menschen, Orte etc.? Lass dir nichts von dir entgehen! Erlaube alles, was du fühlst und versuche erst gar nicht es verstehen zu wollen.

5. Verbundenheit ist Realität

Jeder ist mit Jedem verbunden. Es gibt keine anderen. Die anderen – das bist du selbst. Erlaube zunehmend das in dir zu spüren, was „Anderer“ in dir auslösen. Erkenne dich selbst in „Anderen“. In Wahrheit sind wir Eins.

6. Urteilsfreiheit

Du beurteilst, um dich von einem Gefühl zu trennen. Du wertest, um dich besser zu fühlen. Bist du bereit jedes Gefühl zu fühlen, brauchst du kein Urteil und keine Wertung mehr. Nimm jeden Moment und jeden Menschen wie er ist. So wie er ist, ist er vollkommen.

7. Jetzt ist der Moment der Kraft

Erlebe Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft als Eins – das Jetzt. Zeit ist ein Konzept. Es will dich gefangen halten. Lass los.

8. Es gibt eine Existenz außerhalb der Dualität

Wähle sie – das ist die wirkliche Wahl. Du brauchst dich nicht zwischen zwei Polaritäten zu entscheiden. Sie sind beide Illusion. Wähle die Synthese aus beiden. Das ist die Rakete, die dich zur Vollkommenheit bringt.

9. Die wahre Existenz ist Vollkommenheit

Schwere, Verletztheit, Blockaden, Widerstände, Kontrolle, Krankheit, Mangel sind Illusionen, entstanden aus deinen unbewussten Gedanken. Lass sie los! Erhebende Leichtigkeit, fließende Fülle, absolute Gesundheit, totale Präsenz, höchstes Bewusstsein, geniale Kreativität, brillante Klarheit, bedingungslose Liebe, grenzenlose Freiheit, unendliche Schöpferkraft, prickelnde Lebenslust – das ist Wahrheit und der einzig natürliche Zustand. Entscheide dich dafür!

Auch wenn die Materie (noch) etwas länger braucht, um zu reagieren und dir die Folgen deiner Entscheidung zu präsentieren – wenn du dich einmal wirklich entschieden hast die Realität zu leben, dann ist diese Entscheidung endgültig. Alles, was dann geschieht in deinem Leben führt dich dorthin. Habe Vertrauen in dich!