



## **Barrieren zum Glück**

*"Deine Aufgabe ist es nicht, Liebe zu suchen, sondern nur  
alle Barrieren in Dir zu finden, die Du aufgebaut  
hast und die Dich dabei behindern,  
Dich selbst zu lieben."  
- Rumi*

### **Barriere Nr. 1: Perfektionismus**

### **Barriere Nr. 2: Urteilen**

### **Barriere Nr. 3: Schuld**

*Du hast schon mal Schuldgefühle? Du denkst an was,  
das du nicht gut findest von dir.  
Du findest das dann vielleicht richtig, wenn du dich abwertest,  
weil das angeblich gerecht ist und es dir recht geschieht  
wenn du dich schlecht fühlst!*

*Weißt du, was du da tust?*

*Es gibt helle und dunkle Gefühle. Helle Gefühle machen helle Gedanken und dunkle  
Gefühle machen dunkle Gedanken. Gedanken sind Dinge, die dann um dich sind.  
Gedanken machen wieder Gefühle und Gefühle machen wieder Gedanken ... Es ist doch  
eigentlich DEINE Wahl, oder?*

*Sind deine Gefühle eher dunkler oder eher heller, mit dem was du da gegen dich tust?  
Auch Gefühle sind Dinge. Welche von den beiden willst du vermehren?*

*Tue einfach nichts und fühle hell - und die Gedanken werden hell sein.  
Vergib dir, denn auf das was du tun wirst kommt es an.*

### **Barriere Nr. 4: Unterdrückte Gefühle**

*In dem Moment, wenn du deine Gefühle unterdrückst, ignorierst oder verleugnest,  
kannst du nicht Liebe für dich selber empfinden.*

*Wenn du dein Herz verschließt wegen möglicher schmerzhafter Gefühle,  
dann blockierst du auch die positiven leichten Gefühle der Liebe,  
des Glücks und der Freude.*

*Es ist verständlich, dass du dich weigerst, deine Gefühle zu leben,  
wenn sie schmerzhaft oder negativ sind. Jedoch,  
angenommen du liebst jemand, würdest du ihm den Rücken zudrehen,  
wenn er seine Gefühle mit dir teilen will,  
so wie sie eben gerade sind?*

*Wir tun das so oft mit uns selber, wenn wir einfach für uns selber da sein sollten, um uns  
selber zuzuhören ohne zu urteilen, wenn wir unsere Gefühle respektieren sollten, ob  
düster oder hell.*

*Damit die Gefühle ausgelebt und dann losgelassen werden können.  
Damit es ihnen erlaubt ist, durch uns zu fließen.  
Damit wir uns selber mehr bewusst werden und uns selber näher kommen und intimer  
mit uns selber werden können.*

*Unterdrückte Gefühle können krank machen. Sie gehen nicht einfach weg.  
Sie können sich im Körper festmachen und dann unsere Welt beeinflussen.  
Und darüber haben wir dann in der Regel die Kontrolle verloren,  
eben weil es weggedrückt ist.*

*Du kannst dich nicht davor verstecken. Sie werden nicht aufhören,  
dir auf irgendeine Weise mitteilen zu wollen, was du heilen solltest,  
oder was in dir vorgeht, was du tun solltest,  
um glücklicher und erfolgreicher zu sein und um dich besser zu fühlen.*

*Es gibt eine Reihe effektiver Techniken, um Emotionen aufzulösen, wie wärst damit, mit  
EFT einen Versuch zu machen. Aber auch einfach liebevoll  
mit sich selber die Gefühle zulassen hilft sehr oft.*

### **Barriere Nr. 5: Glaubenssätze**

*Wenn du denkst, dass du angeblich ein Problem hast, akzeptiere, dass dein  
Glaubenssystem dir Belastungen schafft,  
nicht die Welt.  
- Larry Crane*

*Glaubenssätze sind Bausteine deiner Realität und Schablonen deiner Welt.  
Sie haben eine entscheidende Auswirkung auf das was du denkst und fühlst. Sie  
bestimmen deine Einstellung mit und buchstäblich dein Leben.*

*Möglicherweise ist das was du von dir selber denkst, was dich am meisten abhält, dich  
selbst zu lieben. Meistens wird das bereits in der Kindheit geformt und programmiert  
und beeinflusst durch die Familie, Freunde und Medien.*

*Das kann dann eine Stimme sein, die sagt "Ich bin nicht gut genug, nichts wert, kann  
nicht geliebt werden, bin schlecht, schwer erziehbar ...".*

*Was tust du dir mit solchem Denken an? Dein Selbstbild wird beeinflusst, die Art und  
Weise wie du mit dir um gehst, mit anderen und mit der Welt. Das schlägt sich dann  
nieder auf deine Beziehungen und bestimmt wie du deine Welt erfährst*

*Werde zum Beobachter von dem was du mit dir machst. Und gib dir eine Chance!*

**Barriere Nr. 6: Vergleich**  
**Barriere Nr. 7: Wettbewerb**

**Barriere Nr. 8: Unwürdigkeit**

*Es ist eine Tatsache: du verdienst das Beste auf der Welt von allem. Das ist dein Geburtsrecht. Du bist ein geistiges Wesen, ein Splitter des Göttlichen, aus Liebe geboren, prächtig, unbeschreiblich schön, viel größer als jede bewusste Erfahrung auf der Ebene deiner Person.*

*Wenn es dir trotzdem mangelt an Selbstliebe, dann kann das einem Gefühl entstammen, dass du das angeblich nicht verdienst.*

*Doch das bist du nicht. Du bist nicht deine Fehler und nicht das Bild das du dir aus Erfahrungen und mit dem Verstand gemacht hast. Gedanken von Schuld, Scham, Urteilen, negativen Glaubenssätzen haben Einfluss darauf, wie viel Liebe du dir erlaubst zu bekommen, von anderen und von dir selbst.*

*Die Liebe in dir strahlst du aus und deine Erfolge, Triumpfe und Freuden zeigen dir, wie viel deiner Liebe zu dir zurückkommt.*

*Zu jedem deiner Fehler gibt es eine Ursache. Das ist das Gesetz der Kausalität. Werde dir der Ursachen bewusst, die du und andere durch Denken schaffen. Gedanken sind Energieschwingungen und sie kommen zu dir zurück, ob gut oder schlecht. Entscheide dich für die richtigen Gedanken, das ist deine Verantwortung.*

*Gemachte Fehler sind Vergangenheit, sie entstammen Ursachen, die lange zurückliegen können und möglicherweise von anderen gesetzt wurde. Vergib dir alle Fehler und gehöre zu dem einen Göttlichen und gebe alle Liebe.*

**Barriere Nr. 9: Unehrlichkeit**

*Passiert es dir auch? Eine kleine Lüge, oder du hältst mal eine Zusage oder ein Versprechen nicht.*

*Dann denkst du vielleicht, das ist nicht schön für die anderen. Vergiss die anderen. Es geht um dich. Kannst du dich selber lieben, wenn du daran denkst?*

*Kannst du es dir vergeben, dass du nicht aufrichtig und offen warst, vielleicht war dir in dem Moment etwas zu schwer, das du fühlen hättest müssen ohne die kleine Lüge? Es hat sich dann besser angefühlt – einen Moment. Du hast eine Illusion gemalt, ein Wunschbild. Das Unangenehme war weg – scheinbar. Doch so ist es noch da. Und es kommt wieder.*

*Und dann brauchst du wieder eine Illusion. Merkst du es? Du tust DIR weh. Du gestattest es DIR nicht, weniger zu sein, einen Moment zu fallen – um dann aufgefangen zu werden – wenn du erfährst, dass du es wert bist, die Illusion nicht zu brauchen.*

*OK. Es ist nicht gerade Unehrlichkeit, die deine Zwänge ausmacht?*

*Aber hingeben in das was IST gelingt nicht ganz?*

*Es geht auch um DICH und darum dass du dir weh tust,  
wenn immer du auf einen Ersatz zurückgreifst.  
Wenn es ein Kaufzwang ist, oder eine Sucht, dann sehen es die anderen, wenn du es dir  
vielleicht nicht eingestehst.  
Es ist ein Ersatz für die Geborgenheit im SEIN. Du kannst es auch Gott nennen, oder  
Licht, oder das EINE, oder wie immer du es nennst.*

*Doch die Gedanken sind still, wenn es nicht der Ersatz ist.  
Du fühlst es in dir. Du fühlst es, und die Illusion ist ohne Zweck.  
Sie ist nur das Theaterstück, nicht das, um was es wirklich geht.  
Wenn es um das Theaterstück geht, dann ist das Herz leer.  
Füll es auf mit Liebe für dich und mit Gott.*

### **Barriere Nr. 10: Selbstvergebung**

*Du bist ein menschliches Wesen und machst Fehler.  
Möglicherweise hast du dunkle Plätze gesehen in deinem Leben und hast auch selber ein  
paar weniger schöne Seiten.*

*Es ist wichtig, diesen Dingen ins Auge zu sehen. Es ist wie es ist und du kannst so  
akzeptieren. Es ist gar nicht soo schwer zu tragen, wenn man es annimmt.  
Denn dann kannst du sehen wie du es besser machen wirst und du kannst dir vergeben.  
Denn du vergibst es auch anderen, wenn du siehst dass sie es besser machen werden.  
Erinnere dich.*

*Du bist gekommen mit hellen, leichten Energien, voller Licht und Gottvertrauen!  
Das schwerere Denken, die Sorgen und Ängste, die hast du nicht mitgebracht.  
Du darfst sie gehen lassen. Sie sind ein Konstrukt der Menschen.*

*Irgendwann wirst du es erkennen, es sind unsere eigenen Theaterstücke. Sie enden, wenn  
wir es wollen und den Vorhang schließen. Sehe dich einfach so wie du wirklich bist.  
Du spürst es wenn du deine Gedanken anhältst.*

*Es geht nicht?*

*Schau einfach deinen Gedanke zu. Trete einen Schritt zur Seite und schau dir zu. Und  
lächle über dich. Das ist der Anfang.*



Namastè