



80oolichter - Letter



„Du brauchst keinen Lehrer, der dich beeinflusst,
du brauchst einen Lehrer, der dich lehrt, dich nicht mehr beeinflussen zu lassen.“
Namasté - Ich ehre den Platz in dir, in dem das gesamte Universum residiert. Ich ehre den Platz des Lichts, der Liebe, der Wahrheit, des Friedens und der Weisheit in dir. Ich ehre den Platz in dir, wo, wenn du dort bist und auch ich dort bin, wir beide nur noch eins sind.

Was brauchst du also noch einen Lehrmeister, wenn du das Göttliche persönlich bist?



Ausgabe 68

<http://www.80oolichter.com>

November 2018

**Botschaft der Weisheit und
Inspiration. Wirksam wird sie erst
durch deinen Gebrauch!**

**Deine Werte geben deinem
Leben einen Sinn - Teil 2**

Warum empfinden wir Wut?



Die Wut ist ein Gefühl, das uns ermöglicht, eine Situation, die vorgefallen ist und die uns verletzt oder geschadet hat, zu vergessen. Schmerz verursacht das Verlangen, ihn auf irgendeine Weise zurückzuwerfen und wir warten nur den richtigen dafür Moment ab. Dies zögert unser Unwohlsein allerdings nur hinaus. Früher oder später wird es uns überkommen.

Wieso verlängern wir unser Unwohlsein?

Die Wut ist in Wirklichkeit kein entschiedenes Gefühl. Aufgrund einer Situation, die uns Unbehagen verursacht und die wir nicht konfrontieren, verfallen wir vielmehr zeitweise in diesen Gefühlszustand und verlängern so unser

Unwohlsein auf unbestimmte Zeit.

Was ist der Groll?

Der Groll ist die Vorstufe der Wut. Er ist ein Gefühl des Schmerzes, der Verärgerung und der Wut angesichts einer durchlebten Situation oder gegenüber einer Person, die in uns Unwohlsein hervorgerufen haben.

Welche Konsequenzen ergeben sich aus dem Groll?

Groll hindert uns daran in der Gegenwart zu leben, da wir immer die Last von vergangenen Ereignissen mit uns herumtragen und die hervorgerufenen Gefühle, wie Schmerz, Ärger, Traurigkeit, Wut und Groll somit immer präsent sind.

Der Groll ist eine Last, die uns in Zukunft immer wieder einholen wird, da sie eine Blockade darstellt, die uns davon abhält, nach vorn schauen zu können. Wir versuchen ebenfalls, bestimmten Situationen in der Gegenwart aus dem Weg zu gehen und können deshalb den Moment nicht genießen, weshalb wir uns von dieser Last befreien müssen.

Was passiert, wenn ich wütend bin?

Die Wut verhindert, dass wir ein neues Kapitel aufschlagen, da wir unseren Schmerz noch nicht rauslassen konnten.

Das Verhalten der nachtragenden Person wird sich daher im Kreis drehen mit dem Ziel, die Person, die für unser Leiden verantwortlich ist, für das, was sie uns angetan hat, bezahlen zu lassen.

Wut fördert Rache, Feindseligkeit und Aggressivität, genauso wie den Hass gegenüber der Person, die wir für unser Leiden verantwortlich machen.

Wer leidet unter Wut?

Es ist wichtig sich im Klaren darüber zu sein, dass die einzige Person, die nach wie vor unter dem, was vorgefallen ist, leidet, wir selbst sind, und dass das Empfinden von Wut sowie Wut und Groll an sich das Leiden nur verlängern, ohne eine Lösung zu ermöglichen.

Ist Rache eine Lösung gegen Wut?

In Wirklichkeit distanzieren wir uns mit der Zeit von der durchlebten Situation und von der Person, mit der wir sie durchlebten und unsere Wut wird sich wahrscheinlich nie wirklich auflösen.





Und auch wenn die Möglichkeit, Rache zu nehmen, besteht, ist diese sicherlich nicht die Lösung für unser aufgeregtes Unwohlsein, da wir uns durch das Zurückwerfen von Schmerz und Leid niemals selbst besser fühlen werden. Denn fremder Schmerz wird unseren eigenen Schmerz niemals stillen.

Daher ist die Rache nicht der richtige Weg, um eine Lösung für unser Leiden zu finden.

Wie können wir uns von der Wut und Groll befreien?

Am einfachsten wäre es, uns noch in der Situation selbst zu äußern, sie so zu lösen und uns in diesem Moment respektiert zu fühlen. So werden wir uns gar nicht erst wütend fühlen, da wir die Situation sofort konfrontiert haben, weshalb Wut und alles, was mit ihr verbunden ist, gar nicht erst aufkommen.

Wenn wir bereits mit der Wut und dem Groll leben, können wir uns einzig davon befreien, indem wir das, was passiert ist, und die Person, durch die wir die schmerzhafteste Situation erleben mussten, akzeptieren.

Nachdem wir dies akzeptiert haben, müssen wir uns schließlich entscheiden, welche Beziehung wir mit dieser Person in Zukunft führen möchten. Denn, dass wir akzeptiert haben, was sie uns angetan hat, bedeutet nicht, dass wir ihre Art akzeptieren müssen, und dass wir ähnliche Situationen mit dieser Person immer wieder durchleben müssen.

Dies wird uns helfen, uns von unserem Leiden und der unnötigen Last zu befreien und uns ermöglichen, in der Gegenwart ein friedvolles Leben zu führen.

Friedvolles Leben

Unser Leben wird von Stress,

Auseinandersetzungen und Aufgaben bestimmt. Jeder von uns hat seine eigene Art und Weise, vielleicht seine eigenen Strategien, mit ihnen umzugehen, aber normalerweise fällt uns das nicht gerade leicht. Doch manchen schlägt das mehr aufs Gemüt als anderen und die Anspannung beeinträchtigt die psychische Gesundheit. Ein friedvolles Leben zu führen wird zu einer Mammutaufgabe.

Was können wir also tun, um gegen die Rückschläge des Lebens anzukämpfen, ohne dass dies unsere Psyche angreift? Die folgenden Strategien



werden dir dabei helfen, dich entspannt und ruhig zu fühlen, wenn es das Leben mal nicht so gut mit dir meint.

Abwarten und Tee trinken

Wenn das Leben dir mal nicht so gut zuspield und dich stresst, kann das Stresslevel besonders hoch sein und alles läuft anders als erwartet – ein regelrechtes Chaos bricht aus!

In diesen Momenten ist es sehr wichtig, die Ruhe zu bewahren und geduldig zu sein. Geduld ist eine Form von Toleranz, die uns sagt, dass wir nicht unüberlegt handeln und Kritiken und Beschwerden nicht unbeachtet lassen sollten. Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass der Grund für diese Rückschläge nicht von Dauer ist.

Toleranz und Geduld sind der Schlüssel, um Wogen in allen Arten von Beziehungen zu glätten.

Geduldig zu sein bedeutet nicht, anderen alles durchgehen zu lassen, sondern dass wir uns um eine gute Kommunikation bemühen. Denn diese Art des Durchsetzungsvermögens hilft dabei, verhärtete Fronten zu lösen und die Möglichkeit, manipuliert zu werden, zu verringern. Demnach ist es ratsam, die Dinge nicht zu persönlich zu nehmen und diese Erfahrung zu nutzen, um mit uns selbst ins Reine zu kommen.

Optimistisch sein

Wenn wir von Rückschlägen geplagt werden, dann sind wir schnell enttäuscht oder traurig. Unsere innere Stimme ist sofort negativ gestimmt und schon sind wir im Teufelskreis der negativen Gefühle gefangen. Doch je mehr wir auf diese innere Stimme hören, desto schlechter fühlen wir uns und denken pessimistisch.

Dann ist es an der Zeit, optimistisch zu sein, denn Optimismus ist wie ein Silberstreif am Horizont, der uns glauben lässt, dass alles gar nicht so schlimm ist, wie es uns gerade vorkommt. Deswegen ist es wichtig, unsere innere Stimme auszutricksen, um diese irrationalen Gedanken bei Seite zu schieben und uns selbst gut zuzureden.





Dankbarkeit empfinden

Wenn uns das Leben Steine in den Weg legt und alles nicht so läuft, wie wir es uns vorgestellt haben, können wir uns leicht traurig oder deprimiert fühlen. Das verschließt uns aber die Augen vor den schönen Dingen des Lebens, die es selbstverständlich auch in unserem eigenen gibt. Wir müssen das, was wir haben, schätzen lernen und dankbarer durchs Leben gehen.

Mach eine Liste mit all den Dingen, für die du dankbar sein kannst, ohne darüber nachzudenken, was du gerne hättest oder vermisst.

Sobald du dankbar bist, fühlst du dich gut und das reduziert Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit und Mutlosigkeit. Die Motivation kommt zurück und du verspürst mehr Energie, um deine alltäglichen Herausforderungen anzupacken. Außerdem verbessert Dankbarkeit unsere Beziehungen und wir schätzen das Leben viel mehr.

Den Perfektionismus abstellen

Perfektionismus stellt uns vor fast unlösbare Aufgaben und fördert das Risiko an einer Depression zu erkranken.

Wenn wir selbst die Messlatte zu hoch legen und nicht realistisch denken, dann sind wir anfälliger für Stress. Wir sollen uns ja Ziele setzen und nach Besserem streben, aber wir müssen auch aufpassen, dass wir nicht zu perfektionistisch dabei sind.

Perfektionismus führt zu einem Kontrollverhalten und gaukelt uns vor, dass schlechte Ergebnisse und die jeweiligen dadurch hervorgerufenen Gefühle, wie Versagen, Ablehnung oder Missbilligung, vermieden werden können. Die Wahrheit ist aber, dass wir diese negativen Gefühle manchmal einfach nicht vermeiden können.

Uns ständig höhere Ziele zu setzen, macht es immer schwieriger, diese auch wirklich zu erreichen. Es geht



uns viel besser damit, wenn wir unsere Wünsche anpassen und flexibel sind, anstatt unsere Erwartungen immer noch höher zu schrauben.



Vergeben und vergessen

Vergebung ist eine Möglichkeit, nach vorn zu schauen. Wenn wir diese Gabe entwickeln,



fühlen wir uns letztendlich besser und wir sind wieder dazu in der Lage, ein glückliches Leben zu führen.

Das Leben steckt voller Enttäuschungen und Rückschläge, die durch unser eigenes Verhalten hervorgerufen werden. Wir sind umgeben von Personen, die uns einmal verletzt haben. Wenn wir an diesem Schmerz festhalten, dann können wir nicht glücklich sein und kommen nicht vom Fleck. Doch wir haben es in der Hand und können uns selbst von unserer Wut und dem Schmerz befreien.

Jemandem zu vergeben bedeutet nicht, dass wir vergessen, was passiert ist, und es wieder geschehen lassen. Es bedeutet, dass wir uns auf die wichtigen Dinge konzentrieren und inneren Frieden finden. Außerdem lernst du dabei auch, dir selbst zu vergeben und Schuldgefühle und Schmerz zu vertreiben.

Vergeben und verzeihen

Diese Person, die dir so viel Schaden zugefügt hat, verdient sie es, dass man ihr vergibt? Mit Sicherheit hast du dich das schon mehr als einmal gefragt. Falls es sich um eine dir nahestehende Person handelt, dann überlegst du vielleicht länger, ob es sich lohnt, ihr zu vergeben oder nicht.

Ein weiterer Zweifel nagt an uns: Heißt vergeben, dass man sich mit dieser Person versöhnt? Vielleicht haben wir entschieden ihr zu vergeben, um nicht weiterhin Groll gegen sie zu hegen, denn Groll ist ein Gift, welches uns absolut nicht gut tut. Aber das bedeutet nicht, dass wir die Freundschaft erhalten müssen,





Moment, in dem wir entscheiden, zu vergeben und gleichzeitig loszulassen.

Das passiert nicht von heute auf morgen, Vergebung ist ein Prozess, der sich über einen langen Zeitraum hinzieht. Vielleicht denken wir, dass wir jemandem bereits dafür



dass alles so wie früher wird, oder dass wir verheiratet bleiben, die andere Person besuchen usw.

Wenn wir verraten werden, uns verraten fühlen, ist es ziemlich schwer, die Beziehung fort-zuführen, als wäre nichts passiert. Stellen wir uns vor, dass unser Vertrauen wie ein Kristallglas ist, welches auf den Boden fällt und in tausend Teile zerbricht. Kann es jemals wieder so sein wie vorher, selbst wenn wir alle Teile wieder zusammensetzen? Auf keinen Fall.

Es ist nötig, zu bedenken, dass wir uns selbst vergeben müssen, bevor wir jemandem für seine Fehler verzeihen. Was soll das heißen? Dass wir uns beim Vergeben vom Schmerz, den giftigen Emotionen und den negativen Gefühlen befreien, die in unserem Inneren wohnen. Und das ist schon allerhand.

Aber es bringt nichts „ich vergebe dir“ zu sagen, ohne es auch zu fühlen. Wenn wir diese Wörter, die große Bedeutung und Wert in sich tragen, sagen, dann muss das bewusst geschehen und ehrlich sein.

Die Vergebung kann zur Versöhnung führen, oder auch nicht. Es handelt sich nicht um eine Bedingung à la „sine qua non“, das heißt man kann vergeben und jeder geht seinen eigenen Weg. Der gemeinsame Weg trennt sich in dem



vergeben haben, was er uns angetan hat. Aber jedes Mal, wenn wir uns an den Streit erinnern, dann fühlen wir eine gewisse Traurigkeit, wir weinen, fühlen Wut und Zorn.



Das bedeutet, dass wir noch nicht zu vollständig vergeben haben.

Miguel Ruiz beschreibt in seinem Buch Die vier Versprechen, dass Vergebung der einzige Weg ist, uns selbst zu heilen. Du merkst, dass du jemandem vergeben hast, wenn du ihn siehst (oder an ihn denkst) und keine negative

emotionale Reaktion spürst.

Man könnte Vergebung mit der Heilung einer Wunde vergleichen, die wir uns beim Schneiden eines Apfels zugefügt haben. Während die Wunde noch am Verheilen ist, wird sie uns bei jeder Berührung schmerzen. Aber wenn sich die Haut erst einmal regeneriert hat, dann bleibt ein Fleck hellerer Haut oder eine Narbe zurück, aber Berührungen verursachen keine Schmerzen mehr. Hinsichtlich der Vergebung werden wir merken, dass wir wirklich vergeben haben, wenn uns die Erinnerung an die Situation, welche uns im ersten Moment wehgetan hat, keine Probleme mehr bereitet.

Erinnere dich an diesen schönen Satz zu den Folgen, die es haben kann, wenn man nicht weiß, wie man vergeben soll:

„Nicht zu vergeben ist, als würdest du eine glühende Kohle mit der Absicht in die Hand nehmen, sie jemand anderem zuzuwerfen: du verbrennst dich zuerst.“

Auch die Idee, dass die





Vergebung eine Möglichkeit darstellt, uns selbst zu heilen und weiteren Schmerz von uns abzuwenden, spricht für das Vergeben und Verzeihen.

Wie, wann und warum sollte man vergeben? Das hängt alles von jedem Einzelnen ab, von unserer individuellen Erfahrung. Es gibt keine Regel und kein magisches Rezept, welches uns beispielsweise sagt: „Wenn dich dein Partner betrügt, dann warte zwei Wochen, bis du vergibst.“

Du selbst wirst merken, in welchem Moment du vergeben hast oder ob du noch weiter daran arbeiten musst, dieses Ziel zu erreichen. Und in manchen Fällen ist es tatsächlich die Zeit, die die Wunden heilt. Es bestehen keine Zweifel daran, dass Zeit manchmal das beste Heilmittel ist, um Verletzungen am Herzen zu kurieren.

Ob wir vergeben oder nicht, das ist eine persönliche Entscheidung. Aber diese Entscheidung wird sich auf unser Leben auswirken, sei es heute oder in der Zukunft.



betrogen hat, wir sind einfach etwas weniger streng zu dieser Person, welche sich wahrscheinlich mit ihrem Handeln ebenfalls unwohl fühlt.

Schließlich sollten wir daran denken, dass die Vergebung nichts ist, was dem anderen nützt, sondern uns selbst. Wer vergibt, befreit sich von einer schweren und gefährlichen Last, welche unserem Herzen schadet.

Übe das Vergeben und du wirst dich erleichtert fühlen!

Eine Strategie und einen Weg zu deinen Werten planen

Identifiziere die wertvollen Dinge deines Lebens (Familie, Freunde, Freizeit, Ausbildung, usw.) und schlage eine dementsprechend „wertvolle Richtung“ ein. Schreibe dir die Handlungen auf, die du unternehmen willst, um

voranzukommen. Tu das Gleiche mit den Hindernissen, die es dir erschweren, in diese wertvolle Richtung voranzugehen.

Wenn die wertvolle Richtung ist, eine gegenteilige Meinung gutzuheißen, dann leite spezifische, langfristige Maßnahmen ein, um sie zu erreichen, z.B. lernen, Zeitmanagement, Pläne, Verzicht, und auch die Hindernisse, die du auf dem Weg dorthin vorfindest, wie Unsicherheit und Instabilität.

Und vergiss nicht, dir eine weitere Frage zu stellen.

Wenn du dieses Problem nicht hättest, was würdest du tun, um in deinem Leben glücklich zu sein?



Nimmst du wahr, dass deine Probleme tolerierbar sind, wenn es etwas gibt, was sie ausgleicht?

Denke daran:

Wenn du ein „Weil“ hast, kannst du jedes „Wie“ tolerieren.



Namastè

ICH BIN Michael

Zur freundlichen Beachtung!

Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise gestattet!!! :-))

Zuwiderhandlungen werden „nicht“ straf- und/oder zivilrechtlich verfolgt!!! :-))

Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.

Risiko-Hinweis: Der Inhalt unseres 800lichter-letters wurde mit großer Sorgfalt sowie in bestem Wissen und Gewissen erstellt, dennoch sind Fehler und Irrtümer menschlich und berechtigen daher zu keinerlei Schadensersatz Forderung.

Keiner der an der Herstellung des 800lichter-letters Beteiligten bietet offizielle persönliche Beratung an. Eben sowenig empfehlen wir unseren Lesern Aktionen und Handlungen, die einzig und allein auf dem Inhalt unseres 800lichter-letters beruhen.

Unser800lichter-letter erscheint ausschließlich in elektronischer Form als PDF-Datei, und ist im Buchhandel nicht zu erhalten. 800lichter-letter erscheint monatlich.

Fragen oder Mitteilungen zum Inhalt bitte per E-Mail an: kontakt@800lichter.com

Copyright 2008+2013 - aktualisiert 2017

**Verantwortlich:
Insider-Secrets-Verlag (I-S-V)
Licht+Wege+Verlag (L+W+V)**

