

*Was vor uns liegt  
und was hinter uns liegt,  
ist nichts im Vergleich zu dem,  
was in uns liegt.*

*Wenn wir das, was in uns liegt,  
nach außen in die Welt tragen,  
geschehen Wunder.*

*(Henry Thoreau)*

Heute möchte ich euch gerne ein paar ganz praktische Tipps geben zum Thema Kraft.



Es ist das Anliegen

vieler meiner Klienten ihre innere Kraft zu finden. Sie sehnen sich nach ihr, möchten sie wahrnehmen und aktiv damit arbeiten.

Woraus besteht Kraft? – Es ist die Kombination aus Konzentration und Willen – mehr nicht. Das hört sich einfach an und ist auch einfach – allerdings nur in der Voraussetzung, dass man über Konzentrationsfähigkeit und Willenskraft verfügt. Zufallen tun uns diese Eigenschaften nicht. Sie müssen geübt und erarbeitet werden.

In unserer heutigen Zeit haben wir unendlich viele Ablenkungen. Die Welt ist laut und sehr bewegt. Internet, Handy, Whatsapp, Facebook, Werbung, Fernsehen und vieles andere lenkt uns von uns selbst weg. Daher hapert es bei den meisten schon mal überhaupt an der Möglichkeit sich auf sich allein zu konzentrieren oder einfach nur auf den jetzigen Moment.

Schaltet doch Euer Handy mal für eine Woche ab. Allein, wenn ich diesen Aufruf schreibe höre ich schon, Arme hochwerfend, die meisten schreien: „Das geht doch gar nicht, weil....!“ Und dann hagelt es unglaubliche Ausreden, warum das nicht geht.

*Wenn es einen Glauben gibt,  
der Berge versetzen kann,  
so ist es der Glaube  
an die eigene Kraft.*

*(Marie von Ebner-Eschenbach )*

Jeder sucht nach seiner inneren Kraft, weil es bekannt ist, dass nur durch sie eine Veränderung des Lebens geschehen kann – eine Veränderung, wie man sie sich selbst ersehnt - und nicht wie sie durch andere bestimmt wird.

Und da sind wir nun am Willen angelangt. Der Wille – ja, man will seine innere Kraft, aber Konzentration üben? – Puh, dazu mein Handy abschalten – auch noch eine ganze Woche??? – Das ist dann doch zu anstrengend und eigentlich unmöglich. (Kleiner Tipp am Rande: Wenn ich denke dies oder jenes kann ich doch gar nicht machen!, frage ich mich in einem solchen Fall selbst: Was würde denn im schlimmsten Fall passieren, wenn ich es trotzdem mache? Meistens ist die Antwort dann so lächerlich, dass ich über meine Zweifel selbst lachen muss.)

Hapert es also auch am



Willen? Wollt Ihr Eure innere Kraft spüren oder ist Facebook, Whatsapp und Fernsehen wichtiger? Versucht mal ganz ehrlich in Euch zu gehen und Eure eigene Wahrheit zu spüren. Wenn euch die Medien wichtiger erscheinen, ist es okay. Macht Euch deshalb keinen Kopf – es ist Eure Entscheidung.

Allerdings ist es nun mal so, dass wir nur zur inneren Kraft kommen, wenn wir uns von äußeren Ablenkungen nicht beeinflussen und bis zur Abhängigkeit manipulieren lassen.

Manipulation, Abhängigkeit – das sind Energien der Dunkelheit. Nichts gegen Handy und sonstiges – ich verwende es auch gelegentlich und bin dankbar mein Handy zu haben, wenn ich unterwegs bin. Auch das Internet kann uns positiv unterstützen. Es eröffnet uns die Welt und ich freue mich dadurch meine Kunden in ganz Europa, Amerika, Asien und Afrika zu betreuen und für sie da sein zu können.

Jedoch, wenn wir das Gefühl haben, dass wir es nicht mehr schaffen mal eine Woche ohne diese äußeren Werkzeuge auskommen zu können, verlieren wir unsere inneren Werkzeuge, die uns das Universum geschenkt hat und die uns alle auf eine wunderbare Weise miteinander verbinden.

*Nichts ist unmöglich; es gibt Wege,  
die aus jeder Situation führen,  
und wenn unser Wille stark genug ist,  
werden wir immer die notwendigen Mittel finden.*

*Es ist oft lediglich eine Ausrede,  
wenn wir sagen, Dinge seien unmöglich.*

*(Francois de La Rochefoucauld)*

Zurück zur Konzentration und zum Willen – zur inneren Kraft, die alles bewirkt, mit der wir gestalten können – zurück zu meinen praktischen Tipps:

- Übt euch in Konzentration indem Ihr Euch täglich vornehmt einen unbewegten Gegenstand zu betrachten – ohne Euren Blick abzuwenden – ohne Eure Gedanken abschweifen zu lassen. Befasst Euch nur mit der Betrachtung dieses Gegenstandes. Es kann ein Bild sein, eine Blume, ein Baum, eine Kerzenflamme – oder auch einfach „nur“ ein Stein, ein leeres Blatt Papier... - egal was. Bleibt anfangs nur zwei Minuten dabei, dann drei Minuten, dann fünf, dann zehn Minuten usw. (Ihr könnt einen Timer bereitstellen, der euch anzeigt, wann die Zeit vorbei ist.)

Lasst Euch dabei von keinem Geräusch, keiner Bewegung ablenken.

Das ist eine ganz simple Übung, aber dennoch kann sie zur Herausforderung werden.

Nun zum Willen:

- Nehmt Euch hier etwas ebenso Simples vor, was Ihr jeden Tag machen wollt. Nehmt zum Beispiel ein Buch aus dem Schlafzimmer und legt es ins Wohnzimmer und am nächsten Tag legt ihr das Buch aus dem Wohnzimmer wieder ins Schlafzimmer. Wiederholt dies jeden Tag. Sobald es Euch leicht gelingt und zur Routine geworden ist, sucht Euch eine andere Aufgabe. Das hört sich lächerlich an, aber es ist eine einfache Möglichkeit, die jeder durchführen kann – ein Buch von einem Platz zum anderen zu legen.

Oder nehmt Euch vor nach 18 Uhr nichts mehr zu essen (was oft schon schwieriger ist).

Überlegt Euch selbst Aufgaben, die Euch entsprechen. Ganz egal was Ihr macht – es geht um die Überzeugung Euch im Willen zu trainieren. Und gerade solche „einfachen“ Aktionen bewirken Unglaubliches im Gehirn.

Manche Menschen hatten Glück im Unglück – wie ich zum Beispiel. Ich hatte ein Elternhaus in dem meine Konzentration und mein Wille bis zum Äußersten trainiert wurden und so habe ich diese Fähigkeiten schon sehr jung gelernt. Aber nach neuesten Forschungen trifft der Spruch: „Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmer mehr.“ definitiv nicht zu. Laut aktueller Hirnforschung ist es auch Erwachsenen, selbst älteren Leuten immer noch möglich Vernetzungen im Gehirn neu zu aktivieren.

*Alle Stärke liegt innen,  
nicht außen.*

*(Jean Paul )*

Ist der Wille vorhanden und die Konzentration ausgebildet, können wir diese beiden Kräfte in uns sammeln, zentrieren, zu einer festen Energie zusammenziehen und sie an den Ort senden an dem wir aktiv werden möchten, an dem wir etwas erreichen wollen. Dies ist sehr hilfreich vor einem Gespräch, welches evtl. herausfordernd werden könnte. Oder auch vor einer Tätigkeit mit der man ein Endprodukt erschaffen möchte.

Ich übe gerne mit meinem Hund, wenn ich mit ihm spazieren gehe. Mein Hund ist ein sehr bewegungsfreudiger junger Hütehund, der gerne seine weiteren Kreise zieht. Im Wald möchte ich, dass seine Kreise enger um mich verlaufen und ich lenke ihn mit meiner inneren Energie. Ich zentriere meine Kraft in mir – Willen und Konzentration - und sende die Botschaft zu ihm. Je mehr zentriert ich selbst bin umso leichter funktioniert die Übertragung.

Wer also ein Tier hat, kann dies gut mit Hund, Pferd, Katze üben, denn sie geben sofortige Rückmeldung.

Ich möchte Euch jedoch drauf hinweisen, dass das was Ihr wollt, stets von Liebe geprägt sein muss. Denn denkt daran, alles was Ihr aussendet kehrt mehrfach zu Euch zurück. So ist es ratsam, dass die Veränderung, die Ihr bewirken wollt geprägt sein muss von Licht, welches die Dunkelheit in seine Grenzen weist - die Dunkelheit jedoch nicht auslöscht, denn auch die Dunkelheit hat ihre Daseinsberechtigung. Nur manchmal vergisst der Schatten, dass er seine Grenzen einzuhalten hat – also weisen wir ihn darauf hin! Dies ist Weisheit unserer Seele. Somit braucht sich niemand vor dunkeln Mächten zu fürchten, da wir damit unangreifbar sind und die Verantwortung über unser Leben übernehmen.



Und letztendlich wird das Licht immer stärker sein als die Dunkelheit. Zündet in einem dunklen Zimmer eine Kerze an und die Finsternis wird zurück gedrängt. So ist es auch mit unserem Licht – wir können es auf einen Fokus senden und Gutes bewirken - jederzeit und immer und überall.

Auch wenn die dunklen Mächte derzeit sich versuchen auszubreiten – durch Medien oder in zwischenmenschlichen Beziehungen dürft Ihr eins niemals vergessen, das Licht ist stärker und letztendlich wird es immer die Liebe sein, die siegt. In unserem Tun und Wirken brauchen wir die Dunkelheit nicht bekämpfen, sie wird sich selbst zerstören. Daher richtet Eure innere Kraft immer auf die Liebe aus – sie kehrt zu Euch verstärkt zurück.

*Die Tiefe der menschlichen Seele  
bietet unergründliche Kräfte.*

*(Franz von Assisi)*

Ich wünsche Euch eine lichtvolle Reflexion Eurer inneren Kraft!

Heidi

Ankündigung:

- Mein Buch ist nun auch in Kindle-Version zum Preis von 11,99 € erhältlich.

### Suchen und Finden:

- Im Auftrag habe ich zwei liebe 6-jährigen Rappstuten zu vermitteln und suche einen allerbesten Platz für sie. Beide gehen weispännig vor der Kutsche und sind schmiede- und verladefromm. Sie können auch getrennt voneinander abgegeben werden. Platz vor Preis.
- Suche Häuschen in Alleinlage zu kaufen - mit der Möglichkeit der Pferdehaltung – bevorzugt in Bayern.