

Liebe wenn es grünt und blüht - Lern von der Fliege, mach etwas Neues



In einem der „Hühnersuppe für die Seele“-Bücher gibt es folgende Geschichte: Eine Frau sitzt im Café und beobachtet eine Fliege, die immer und immer wieder gegen die gleiche Fensterscheibe fliegt.

Die Frau sieht, dass zwei Meter daneben die Tür offen steht -

und sie denkt, dass es manchmal einfach dran ist, eine gewohnte Reaktion zu verändern.

Welche Gewohnheiten pflegen wir, die uns immer das Gleiche tun, sagen, denken lassen – ohne Erfolg?

Lass dich ermutigen, etwas Neues auszuprobieren, halte nach der offenen Tür direkt neben dem Fenster Ausschau – eine schädliche Gewohnheit verändern macht großen Spaß!

Die Fliege und die Scheibe

Natürlich habe ich mich selbst gleich ans Testen gemacht. Es ergab einmal eine sehr positive Wendung, und in einer anderen Situation ein befreiendes Gefühl; vielleicht entwickelt es sich da auch noch weiter.

Welche typischen Situationen waren das?

Fensterscheibe 1: Du erwartest schon lange etwas von jemandem – er oder sie soll was tun oder lassen, das ganz vernünftig und für euch beide gut wäre. Aber dieser Mensch weigert sich!

Fensterscheibe 2: Du möchtest etwas für dich umsetzen, eine wunderbare Beziehung, ein großartiges Berufsprojekt, doch irgendwie zündet die Sache nicht.

Fensterscheibe 3: Da ist jemand in deinem Leben, der zu viel von dir fordert, und du schaffst es einfach nicht, nein zu sagen.

Deine Fensterscheibe: Wo fliegst du immer wieder dagegen?

Die offene Tür

Entscheidend ist es, aus dem eingefahrenen Muster auszusteigen. Man könnte wohl auch einfach gar nichts tun, um damit Erfolg zu haben. Wer sich noch ein paar Variationen dazu wünscht – hier sind folgende Vorschläge:

Offene Tür 1: Wenn ihr euch um die Wurst streitet, ist es gut, ein höheres gemeinsames Ziel zu finden. Was wollt ihr gemeinsam erreichen? Das bringt die Situation wieder in Fluss. (Auch wenn nur du deine Haltung änderst).

Offene Tür 2: Wir haben wahrscheinlich schon oft gehört, was passiert, wenn aus Zielen Forderungen werden. Was wir uns wünschen, ist gut, aber die energetische Umklammerung drückt der Sache die Luft ab. Am besten einmal völlig loslassen – (auch wenn etwas in dir „unmöglich!“ kreischt) dann entwickelt sich etwas Gutes.

Offene Tür 3: Manchmal muss man in die größte Angst hineinspringen und jemandem ganz ehrlich sagen, wie es einem zumute ist. (Der Unterschied zu einer Standpauke: Du sprichst aus dem Herzen und von deinen Gefühlen.) Das kostet Mut, wirkt aber Wunder!

Und deine offene Tür ist... ?

Wir freuen uns, wenn du am Freitag dabei bist, mit uns meditierst und offene Türen entdeckst.
19:30- 21:15. Ruf kurz an (089 5000 9590) oder schreib uns.