

Der erste Selbstbild Schlüssel

„Beginne zu erkennen, dass du alles, was in dein Leben kommt, auch verarbeiten und lösen kannst.“

Der nachfolgende Text ist aus der Diplomarbeit von Anja Better (PT Kurs Z1), die nach der 14 monatigen Positiv Factory Persönlichkeitstrainer/in Ausbildung entstanden ist. Wundervoll formuliert, da brauchen wir nichts mehr hinzuzufügen. Danke Anja, das wir deine Impulse zum 1. SB Schlüssel den Menschen ans Herz legen dürfen. Denn da gehören sie hin.

Der erste SB Schlüssel gibt dir Kraft und Energie, holt dich aus der Passivität.

Er möchte dir zeigen, dass dein Leben für dich ist. Das ist im ersten Moment nicht immer so leicht anzunehmen. Denn das bedeutet, dass auch in dem, was sich für dich im Moment gerade schlecht anfühlt, eine positive Erfahrung, die Möglichkeit zu persönlichem Wachstum für dich verborgen ist.

Vielleicht hast du schon selbst die Erfahrung gemacht, dass es gerade die Ereignisse waren, die sich zunächst besonders unangenehm angefühlt haben, die dich letztlich aber einen wichtigen Entwicklungsschritt nach vorn gebracht haben. Ja, es gibt Schicksalsschläge, die sind schrecklich. Das kann der Tod eines nahe stehenden Menschen sein, eine schwere Krankheit oder ein sonstiges Ereignis, das einen tiefgreifenden Einschnitt in dein Leben bedeutet.

Es scheint und ist in diesem Moment unvorstellbar, was gut dran sein soll. Und vielleicht wirst du bei einigen Ereignissen auch nie zu dem Schluss kommen, dass das Ereignis an sich gut für dich war oder ist.

Es besteht jedoch immer, und manchmal auch trotzdem, die Möglichkeit daran zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Ist es nicht tröstlich darauf zu vertrauen, dass dein Leben dir nicht mehr an Last aufgibt, als du bewältigen kannst?

Vielleicht kann es dir in dieser Situation helfen, dass dieser Schlüssel nicht so zu verstehen ist, dass das dir das Leben nur Erfahrungen bereitstellt, die sich gut anfühlen. Manchmal besteht das Positive darin, zu erfahren, dass du eine solche individuelle Katastrophe überstehen kannst, ohne daran innerlich zu

zerbrechen. Dass du auch nach solchen Erlebnissen oder Lebensphasen wieder tanzen, lachen und Menschen umarmen kannst. Dass es danach wieder Momente geben kann und wird in deinem Leben, in denen es sich toll anfühlt am Leben zu sein, die dich versöhnen können, mit dem Erlebten und dass du vielleicht auch ein bisschen daran gewachsen bist.

Der erste Selbstbild-Schlüssel will dich ermutigen, dass Leben mit seinen Herausforderungen anzunehmen.

Manchmal muss sich vielleicht etwas Gutes, Neues schmerzhaft den Weg bahnen; wie bei einer Geburt. Du wirst keine Gebärende finden, die die Wehen als angenehm beschreiben wird. Aber alle strahlen glücklich, wenn sie ihr kleines Wunder dann im Arm halten. Alle Schmerzen sind vergessen. Das neue Leben beginnt!

Das Leben wird immer wieder Höhen und Tiefen für dich bereithalten.

Dieser Selbstbild-Schlüssel will dir helfen zu erkennen, dass sich Herausforderungen an denen du wachsen kannst und darfst, manchmal eben etwas unangenehm anfühlen können, aber dennoch gut für dich sind. Mit dieser Einstellung und Erkenntnis wirst du dich nicht länger als Opfer oder als Spielball des Lebens oder einer höheren Macht empfinden, sondern übernimmst die Verantwortung für dein Leben.

Du wirst nicht mehr anklagend fragen, warum es ausgerechnet dich getroffen hat. Du gehst die Situation aktiv an mit der Frage, wofür das jetzt gut und für dich ist. Du übernimmst die Verantwortung für dein Leben. Du wirst vom Opfer der Situation zum Schöpfer deines Lebens! Wie wunderbar!

Der erste SB Schlüssel gibt dir Kraft und Energie, holt dich aus der Passivität. Dein Leben hat dir genau die Herausforderungen geschickt, denen du dich stellen musst, um den nun erforderlichen Entwicklungsschritt zu gehen. Wenn du dein Leben von diesem Punkt aus

rückwirkend betrachtest, wirst du vielleicht erkennen, dass dir bereits Situationen mit dem gleichen Entwicklungspotential, nur weniger intensiv, begegnet sind. Allerdings hattest du die Chance noch nicht zur Gänze ergriffen, die Lektion noch nicht gelernt.

Das Leben ist ein geduldiger Lehrer. Du bekommst deine Chancen immer und immer wieder. Allerdings gern in steigender Intensität. Wenn sich also Situationen in deinem Leben immer und immer wieder in vergleichbarer Art einstellen, ist das die Gelegenheit hinzuschauen und sich zu fragen:

**„Was will das Leben gerade von mir?
Was darf ich hier lernen?
Wofür ist das gut?“**

Ein Beispiel: du versuchst immer und immer wieder Freundschaften zu schließen. Nach anfänglicher Kontaktaufnahme läuft es zunächst auch ganz gut, aber dann reißt der Kontakt plötzlich ab, der andere zieht sich zurück oder es kommt zum Streit. Dann ist es Zeit sich zu fragen: „Was passiert hier?“.

Vielleicht liegt es daran, dass es dir gar nicht um den anderen geht, sondern du diesen nur benutzt deine Einsamkeit zu vertreiben. Vielleicht bist du zu fordernd oder vielleicht auch das Gegenteil, du erwartest, dass der andere sich um dich bemüht, während dein Engagement niedrig ausfällt. Vielleicht stecken da wenig hilfreiche Glaubenssätze dahinter, die es aufzulösen gilt. Die Gründe können vielfältig sein. Es lohnt sich jedoch, hier genau hinzuschauen und den Knoten zu lösen, der dein Leben immer wieder ins Stocken bringt.

Wenn du das erkannt hast, vergiss nicht, dass du die Fähigkeit und Möglichkeit hast die Herausforderung zu bewältigen. Du kannst das schaffen und einen Lösungsweg finden.

Dein Leben gibt dir nichts, was du nicht bewältigen kannst. Es gibt immer einen Weg hinaus aus der Tiefe, hinein ins Licht. Manchmal muss man etwas länger suchen, aber mit jeder Erfahrung, die du in deinem Leben sammelst, hast du mehr Werkzeuge an der Hand, deine Krisen zu meistern.

Ist das nicht ein unglaublich befreiender Schlüssel?

**Du darfst in dein Leben vertrauen!
Es ist immer für dich!**



s.e.i. Methode
nach Dieter M. Hörner