

Detlef Eimler und Constanze von Poser

JUMP!

Lebe dein Potenzial.

JETZT!

© 2018 Detlef Eimler

Lektorat: Maria Al-Mana, www.texthandwerkerin.de

Grafik: Martin Siegert

Verlag und Druck: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

978-3-7469-4861-4 (Paperback)

978-3-7469-4862-1 (Hardcover)

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Man hat ein Gefühl von dem, was sein sollte und was sein könnte.

*Von dieser Ahnung abzuweichen, bedeutet Abweg,
Irrtum und Krankheit.*

C. G. Jung (* 1875; † 1961)

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Was du vorab wissen solltest | 7 |
| Eine Bitte zu Beginn | 7 |
| Warum dieses Buch? | 7 |
| Wie kann dieses Buch dir helfen? | 10 |
| Wie entstand die EFIELDS-Methode? | 14 |
| Constanze und Detlef im Gespräch | 14 |
| Die Basis für deinen „JUMP“ | 21 |
| Das „Boiling Frog Syndrom“ | 21 |
| Die Wiederentdeckung der Intuition | 23 |
| Die EFIELDS-Charaktere | 24 |
| Wer bin ich? Sieh genau hin! | 26 |
| Das Unterbewusstsein | 28 |
| Der negative Gedanke | 30 |
| Das Gedankentagebuch | 32 |
| Das dreifache Ampelsystem..... | 34 |
| Gesundheit/Psyché | 35 |
| Familie/Partnerschaft | 39 |
| Beruf/Finanzen | 39 |
| Alles auf Rot? | 40 |
| Wo habe ich mich verlaufen?..... | 42 |
| Das Spiel des Lebens | 42 |
| Der Seelenplan | 45 |
| Das Vertrauen | 49 |
| Die Angst | 51 |
| Die Intuition | 53 |
| Die Resonanz | 55 |
| Energiefelder | 57 |
| Ursache - Wirkung | 63 |

| | |
|---|------------|
| Das Museum | 66 |
| Was blockiert meinen Weg? | 69 |
| Verhaltensmuster | 70 |
| Der Attraktor | 72 |
| Glaubensmuster | 74 |
| Das entfesselte Glaubensmuster..... | 76 |
| Die Emotion | 77 |
| Die Verurteilung | 80 |
| Der Arschengel | 83 |
| Das Ego | 85 |
| Der Schatten | 87 |
| Die Balance | 90 |
| Die Lüge | 91 |
| Wo will ich hin? | 94 |
| Potenzialentfaltung | 94 |
| Ohne Meditation geht es nicht..... | 95 |
| Hilfestellungen zur Meditation..... | 97 |
| Entwicklung neuer, positiver Glaubenssätze..... | 100 |
| Ein neues Bewusstsein | 103 |
| Wie formuliere ich meine Ziele? | 103 |
| Das Leuchtturm-Prinzip | 104 |
| Das Bewusstsein | 106 |
| Der Beobachter..... | 109 |
| Den Sinn des Lebens neu erkennen | 111 |
| Think Big | 113 |
| Fokus..... | 115 |
| Das Körperfeld..... | 116 |
| Das Energiesystem..... | 118 |
| Mein neues Tun | 122 |
| Loslassen..... | 122 |
| Verantwortung übernehmen | 124 |
| Intuition nutzen | 126 |

| | |
|--|------------|
| Vertrauen und Vorstellungskraft haben | 126 |
| Sich positiven Gedanken öffnen | 128 |
| Sich und andere angemessen würdigen | 130 |
| Dankbarkeit entwickeln | 133 |
| Die Liebe | 134 |
| Achtsamkeit – tägliche Fitness für inneres Gleichgewicht..... | 138 |
| Epilog – Wir und die Welt um uns | 141 |
| Von Wissenschaft und Spiritualität | 141 |
| Die Quantenphysik | 144 |
| Die Informationsfeldtechnologie..... | 147 |
| Materie und Bewusstsein | 151 |
| Eine neue Ordnung | 153 |
| Was wir uns wünschen | 154 |
| EFIELDS-Mind-Map – Eine Übersicht | 156 |
| Literatur – eine kleine Empfehlungsliste | 158 |
| Über uns | 160 |
| Constanze | 160 |
| Detlef | 161 |

Die Basis für deinen „JUMP“

Das „Boiling Frog Syndrom“

Kennst du die Situation des Frosches, der im kochenden Wasser sitzt? Schon Ende des 19. Jahrhunderts wurde entdeckt, dass ein Frosch, wenn man ihn in kochendes Wasser stecken will, selbstverständlich sofort versucht, dem heißen Wasser zu entkommen. Anders verhält es sich, wenn man einen Frosch in einen Topf mit Wasser setzt, das Zimmertemperatur hat, denn Frösche sind wechselwarme Tiere. Das heißt, sie passen sich der Temperatur ihrer Umgebung an. So fühlt sich der Frosch auch dann noch im Topf wohl, wenn man das Wasser langsam erhitzt, denn er wird seine Körpertemperatur der Umgebung anpassen. Der Frosch wird sogar so lange sitzen bleiben, bis man mit stetigem Erhöhen das Wasser zum Kochen gebracht hat. Er wird permanent versuchen, sich der Hitze anzupassen. Viel zu spät bemerkt er, dass er den Zeitpunkt zur Flucht verpasst hat – und stirbt.

Diese Weisheit wird gern auf das Verhalten von uns Menschen übertragen, denn viele von uns sitzen schon lange im köchelnden Wasser und versuchen, sich anzupassen, statt zu erkennen, dass nur ein Sprung aus dem zu heißen Nass sie retten kann. Vielleicht sitzen einige sogar schon so lange im heißen Wasser, dass sie gar keine Kraft mehr haben, sich selbst zu retten. Wie würden wir also reagieren, wenn der Prozess des Wandels zu einem Leben – das eigentlich von uns so gar nicht gewollt war – nicht schleichend, sondern schlagartig vonstattengehen würde? Würden wir dann nicht springen?

Prinzipiell verschieben wir unsere Frustrationstoleranz permanent, denn es ist uns zu anstrengend, aus dem Wasser zu krabbeln. Wir arrangieren uns lieber mit unserer Umgebung. Außerdem sitzen wir doch alle „im gleichen Boot“, oder? Die anderen machen es genauso, warum sollte gerade ich etwas ändern? Wir beruhigen uns und andere mit Phrasen wie „Es wird schon wieder besser werden“. Oft ergeben wir uns in das Schicksal, geben anderen die Schuld, denn es ist einfacher, Opfer

zu sein als Macher. Im Job heißt es dann: „Nur noch zehn Jahre durchhalten, dann gehe ich in Rente.“ Auch in Partnerschaften wird oft so lange weitergemacht, bis der andere abspringt.

Nicht wenige von uns verhalten sich wie ein Frosch. Wann hast du das letzte Mal wirklich versucht, den eingeschlagenen Weg zu verlassen, Neues zu wagen? Klar, oft reden wir davon, etwas ändern zu wollen, doch bleibt es beim „Durchwurschteln“. Wir fühlen zwar, dass wir nicht so leben, wie wir uns das wünschen, erkennen jedoch nicht, wo unser tatsächliches Potenzial steckt.

Ändere dieses Prinzip und du änderst dein Leben!

Es geht nicht immer darum, sofort alles hinzuschmeißen – es braucht nicht gleich eine regelrechte „Revolution“ zu sein. Es geht darum, dir der Dinge bewusst zu werden, dich auf dich zu konzentrieren und herauszufinden, was du wirklich willst und an welcher Stelle es schon zu warm für dich im Topf geworden ist. Das ist Arbeit, Arbeit an dir selbst! Doch der Lohn ist vielversprechend: ein erfüllteres Leben, das auf das fokussiert ist, was wesentlich für deine Entfaltung ist. Lass dich darauf ein! Doch sei gewarnt: Andere Frösche werden dich lieber im heißen Wasser halten wollen, in dem sie selbst sitzen, statt dich auf deinem neuen Weg zu unterstützen. Hierzu noch eine kleine Frosch-Parabel:

Eines Tages entschieden einige Frösche, einen Wettlauf zu veranstalten. Ziel des Wettrennens war die Spitze eines hohen Turmes. Am Tag des Wettlaufes versammelten sich am Rand der Rennstrecke viele andere Frösche, die zusehen wollten. Keiner von ihnen glaubte wirklich, dass auch nur ein einziger der Frösche, die mitliefen, tatsächlich das Ziel erreichen könne. Der Wettlauf begann. Die Frösche am Rand feuerten die Läufer nicht an. Stattdessen riefen sie: „Oh je, das ist unmöglich!“ oder „Das schafft ihr niemals!“.

Und tatsächlich sollte das Publikum wohl recht behalten. Ein Frosch nach dem anderen gab das Rennen auf bis alle Frösche stehen blieben. Alle, bis auf einen. Dieser gelangte zum Turm, kletterte unbeirrt nach oben und erreichte als einziger das Ziel. Die zuschauenden Frösche waren vollkommen perplex. Sie wollten wissen, wie er das nur schaffen konnte.

Doch als sie versuchten, ihn das zu fragen, stellten sie fest: Dieser Frosch war taub!

Wie schon gesagt: Menschen definieren sich oft allein über das Außen. Ihr Ego wird durch äußere Umstände geformt, so entfernen sie sich von Ihrem eigentlichen Ich und überhören die innere Stimme. Ein bisschen Taubheit gegenüber der Außenwelt kann deswegen von Nutzen sein, um die innere Stimme wieder besser hören zu können.

Die Wiederentdeckung der Intuition

Diese innere Stimme können wir auch Intuition nennen. Oder anders ausgedrückt: Intuition ist das, was wir aus unserem Gefühl heraus wissen. Danach erst gebrauchen wir unseren Verstand, um die gefühlten Ergebnisse zu überprüfen. Das impliziert jedoch, dass ein Gefühl etwas weiß, also durchaus über Intelligenz verfügt. Da unser Verstand nicht an diesem Gefühl beteiligt ist, stellt sich die Frage, wo diese Intelligenz denn sitzt, beziehungsweise, wo sie herkommt. Wir gehen davon aus, dass Intuition ein energetischer Impuls ist. Hierfür gilt es allerdings zu akzeptieren, dass auch wir aus Energie bestehen. Gemeint ist das, was die Chinesen Chi, Qi oder einfach Lebensenergie nennen. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) arbeitet sehr erfolgreich damit. Wer schon einmal eine Akupunktur-Behandlung erlebt hat, ist damit in Kontakt gekommen. Auch die Kinesiologie arbeitet mit der Erkenntnis, dass wir energetische Wesen sind. Vielleicht hast du selbst schon einmal den berühmten Muskeltest ausprobiert, mit dem die Toleranzgrenze von Stoffen oder Allergenen getestet werden kann.

Denken wir einmal weiter: Was passiert mit unserer Energie, wenn wir körperlich sterben? Energie kann nicht sterben, man kann sie auch nicht löschen. Sie lässt sich nach einem Gesetz der Physik, dem Energieerhaltungssatz, allenfalls transformieren. Gibt es einen Zusammenhang zwischen Seele und Intuition? Ein Gedankengang, der in der Vorstellung der heutigen Wissenschaft (noch) nicht angekommen ist, denn weder Seele noch Intuition lassen sich körperlich verorten. Vielleicht suchen Gehirnforscher und Neurowissenschaftler aber nur an der falschen Stelle?

Wir befassen uns in diesem Buch damit, dass die Seele vor allem eines ausmacht: das Selbst des Menschen, seine Identität, die ihn von allen anderen unterscheidet. Rund 40 Prozent aller Deutschen glauben immerhin, dass in ihnen eine unsterbliche Seele wohnt.² Woher sie das wissen? Das sagt ihnen ihre Intuition!

Die EFIELDs-Charaktere

Die Visualisierungen der Spielregeln unseres Lebens stehen für unsere Einflussfaktoren. Die EFIELDs-Charaktere wurden entwickelt, um eine Hilfestellung beim Erforschen und Freilegen unserer Ursachen zu geben, um uns vor Augen zu führen, weswegen wir unser Potenzial nicht voll ausschöpfen können. Sie zeigen auf, wo wir stehen!

Die EFIELDs-Mind-Map am Ende des Buches soll eine Orientierung dafür geben, welche Charaktere daran beteiligt sind, uns in den Topf hinein-zubringen und welche Charaktere wir benötigen, um den JUMP aus dem Topf heraus realisieren zu können.

Wer sie zuerst sieht, empfindet sie möglicherweise als hässlich – manche erscheinen sogar recht grimmig. Die Erfahrung zeigt, dass du sie sehr sympathisch finden wirst, wenn du erst einmal mit ihnen gearbeitet hast. Den Charakteren liegt eine klare Farbgebung zugrunde: Rot heißt Achtung – wie bei einer Ampel – und steht für Unerwünschtes/Negatives in deinem Leben. Grün hingegen bedeutet Positives/erwünschte Effekte. Figuren mit anderen Farben haben einen Bezug zu der Energie, in der sie sich bewegen, dies wird dir später noch deutlich werden.

Hierbei unterscheiden wir zwischen Basis-Figuren, die nach EFIELDs in jedem von uns eine Rolle spielen und ihren Hilfsfiguren, die in Wechselbeziehung zu den Basis-Charakteren stehen und bei einem Menschen einen Schwerpunkt bilden, bei einem anderen jedoch gar keine Rolle spielen. Alle Charaktere stehen in Wechselbeziehung zueinander und

² Laut einer Umfrage des Onlinedienstes Statista von 2017: <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/34/umfrage/meinung---christliche-glaubensinhalte/> (24.4.2018)

bedingen sich zum Teil. Oder sie stehen sogar in Bezug zu einer anderen Person. Daher kommen wir auch nicht umhin, an der einen oder anderen Stelle die Charakter-Darstellungen zu wiederholen, denn sie visualisieren am besten, was wir verdeutlichen möchten – und das in verschiedenen Zusammenhängen. Die Charaktere ergeben für jeden Menschen ein individuelles Muster, das dessen ganz persönliche Spielregeln bestimmt. Sie begleiten uns durch das Buch und werden – so hoffen wir – zu lieben Freunden, die es in uns selbst zu entdecken gilt. Akzeptieren wir sie als Teil von uns, dann können wir uns selbst besser verstehen. Denn das, was wir SEHEN, ist für uns viel realer, als das, was wir DENKEN, obwohl unser Denken unsere Realität maßgeblich beeinflusst.

Beginnen wir also mit einer scheinbar einfachen und beim genaueren Hinsehen doch verzwickten Frage: Wer bin ich? – oder: Wer könnte ich sein?

Wer bin ich? Sieh genau hin!

Vor der Veränderung kommt die Erkenntnis! Dieser Satz ist gar nicht so leicht umzusetzen, wie du sehen wirst. Denn wir sind Weltmeister im Ignorieren geworden! So lockt uns vordergründig etwas an und wir kommen ganz schnell von unserem Weg ab. Doch statt umzukehren, nehmen wir eine weitere Abzweigung in die falsche Richtung, bis wir uns verlaufen haben und nicht mehr sehen, wer wir wirklich sind.

Wir müssen wieder lernen, mit unserem Geist zu arbeiten. Der hält Körper und Seele zusammen. Stellen wir uns einen Pferderennwagen mit zwei Rädern vor. Das eine Rad steht für unseren Körper, das andere Rad für unsere Seele. Die Achse ist unser Geist – und der verbindet beides. Wir brauchen alle Wagenelemente, um erfolgreich auf die Reise zu gehen. Was passiert nun, wenn eines der beiden Räder beschädigt ist? Der Wagen kann nicht mehr fahren, wir kommen ins Schlingern.

Der Körper ist in seinen einzelnen Bestandteilen umfassend erforscht – das glauben jedenfalls die meisten von uns. Der Geist wird in unserer Gesellschaft auch als der Verstand begriffen, die Seele jedoch wird ausgeblendet, denn sie ist nicht erfassbar. Die EFIELDs-Methode bedient sich beispielsweise auch der Erkenntnisse von Bruce Lipton, einem US-amerikanischen Entwicklungsbiologen und Pionier der neuen Wissenschaft der Epigenetik. Seine Forschungsergebnisse besagen, dass unsere Biologie von unseren Überzeugungen gesteuert wird, nicht von unseren Genen. Das bedeutet: Entscheidend ist dein innerer Zustand und der hat insbesondere etwas mit dem Milieu deiner Gedanken zu tun.

50 Billionen Zellen oder mehr sind Befehlsempfänger deiner inneren Einstellung, also dessen, was du glaubst – warum ziehst du keinen Nutzen daraus? Schon in Matthäus 9,29 steht hinsichtlich der Heilung von zwei Blinden: „Es geschehe gemäß eurem Glauben“. Unsere gesamte Körperchemie wurde demnach auf Wachstum, Gesundheit und Liebe programmiert. Wenn wir uns im Leben aber mit einem unerfreulichen Milieu umgeben, dann hat das auch auf unseren Körper Auswirkungen. Die gute Nachricht ist: Wir haben in der Hand, wie wir uns fühlen, es ist

unsere Entscheidung! Der Schlüssel dazu ist ganz einfach: Wir müssen es nur glauben!

Dieser Glaube ist ein wichtiges Instrument des Geistes, der bewusst und unterbewusst arbeitet. Unser Bewusstsein nehmen wir jedoch viel zu wenig in Anspruch. Wir lassen uns von unserem Unterbewusstsein führen. Dabei funktioniert unser Unterbewusstsein wie ein Programm, das auf eine Festplatte zugreift, die schon sehr früh bespielt worden ist. Hier sind Muster und Emotionen gespeichert, die wir ein Leben lang mitnehmen. Bestimmte Situationen lösen im Unterbewusstsein einen Prozess aus, der früh angelegt wurde und uns im späteren Leben hemmen kann.

Wir müssen also unterscheiden lernen zwischen dem Unterbewussten und Unbewussten, obwohl diese Begriffe oft synonym verwendet werden.

Die Psychologie definiert das **Unterbewusstsein** als die Bewusstseins-ebene, deren Inhalte uns zwar nicht bewusst sind, die aber durchaus über Reflexionen bewusst gemacht werden können. Dies ist der wesentliche Unterschied zum **Unbewussten**, dessen Inhalte auch durch Selbstreflexion nicht zugänglich sind.

Das Unterbewusstsein



Wir sind aufgebaut wie ein Computer oder ein Roboter. Die Seele als Betriebssystem, das Unterbewusstsein mit gespeicherten Programmen und eine Festplatte, auf der Informationen abgelegt sind, insbesondere solche mit emotionaler Aufladung.

Das Unterbewusstsein wird im Kindesalter gebildet. Bereits das Baby im Mutterleib erlebt und speichert Informationen. Kinder nehmen diese Informationen ungefiltert als reine Wahrheit auf und beziehen sie auf sich selbst: Die mitgegebenen Informationen werden – die Figur stellt es dar – wie mit einem Staubsauger aufgesogen. Kinder leben bis zum sechsten Lebensjahr noch mit einer anderen Gehirnfrequenz als Erwachsene, nämlich im Theta-Wellen-Bereich, das entspricht 4 bis 8 Hz und gleicht damit einem hypnotischen Zustand. Dies gestattet ihnen, schneller zu lernen oder Beobachtungen aufzuzeichnen, wie etwa bei

einer Fernsehkamera. Dadurch werden unbewusste Überzeugungen geformt. Wir wollen als Kind möglichst schnell lernen, etwa um zu wissen, was zu tun ist, wenn plötzlich ein Tiger vor uns steht. Das gilt natürlich für alle Situationen im Leben. Zu dieser Zeit übernehmen wir die Glaubens- und Verhaltensmuster unseres Umfelds. Unser Umfeld hat hierauf maßgeblichen Einfluss, also in der Regel unsere Eltern und die Familie. Sofern eine Information eine emotionale Aufladung aufweist, wird sie uns besonders stark beeinflussen – ein Leben lang. Denn Emotionen wirken wie ein Booster für unsere Aufnahmefähigkeit. Eine Fremdsprache lernen wir schnell, wenn diese Aufladung vorhanden ist – zum Beispiel, wenn wir uns in einen Menschen verlieben, der eine andere Sprache spricht. Ist diese Aufladung nicht vorhanden, führt kein Weg an der bekannten und unliebsamen Vokabelpaukerei vorbei. Ohne emotionale Aufladung brauchen wir hohe Wiederholungsraten, um unsere Festplatte bespielen zu können.

Experten streiten bisweilen darüber, bis zu welchem Lebensjahr das Unterbewusstsein in dieser Form geprägt wird. Es ist hierbei jedoch nicht wesentlich, ob man davon ausgeht, dass mit dem fünften, sechsten oder siebten Lebensjahr der Prozess abgeschlossen ist. Viel wichtiger ist, dass nach Abschluss der prägenden Phase bereits mehr als 80 Prozent unserer „Festplattenkapazität“ verbraucht sind. Danach wird dieser Speicher nur noch bespielt, wenn schwerwiegende Situationen in unser Leben treten – beispielsweise ein Trauma auslösendes Ereignis.

Betrachten wir unsere Festplatte, so kann eine in früher Kindheit ins Unterbewusstsein aufgenommene Aussage eines Elternteiles wie „Du bist zu dumm dafür“ oder „Das wirst du nie lernen“ später immer wieder dazu führen, dass wir aus dem Unterbewusstsein heraus auf diese Information zugreifen und uns selbst für dumm halten, egal, wie erfolgreich wir ein Studium oder eine Ausbildung abgeschlossen haben. Dieses Merkmal sitzt tief eingegraben auf unserer Festplatte und bestimmt unseren Geist. Wir sitzen wie festgeschnallt davor, während das Unterbewusstsein unser Tun bestimmt. Zum Teil finden sich auf unserer Festplatte sogar Programme, die von den Eltern vererbt worden sind. Auch so werden „falsche Glaubenssätze“ nicht bewusst, sondern unbewusst

weitergegeben. So kann diese Art der Fehlinformation uns im wahrsten Sinne des Wortes in unserem Leben fehlleiten. Solche Fehlleitungen führen zu einem Unbehagen unseres Selbst, das Unbehagen führt wiederum zu negativen Gedanken.



Tip: Befrage Menschen in deiner Umgebung, welchen Glaubenssatz sie bei dir wahrnehmen. Dann überlege dir, woher dieser Glaubenssatz kommen könnte: Mutter, Vater, Großeltern, Geschwister oder hat er eine andere – vielleicht traumatisierende – Ursache?

Der negative Gedanke



Der negative Gedanke steht in Korrelation zum Unterbewusstsein und greift auf die dort abgelegten Informationen zu. Der negative Gedanke

wird durch negative Muster und Emotionen genährt. Er stresst uns, obwohl er überhaupt kein Fakt ist. Er ist nur ein Gedanke, ein Gedanke, ein Gedanke! Er entsteht aus unserem Unterbewusstsein. Dieser EFIELD-Charakter verdeutlicht, was der negative Gedanke tut: Er läuft wie ein hässliches Männlein gegen den Uhrzeigersinn in unserem Kopf herum. Wir sind nicht „im Fluss“, sondern werden blockiert durch die falsche Laufrichtung unserer Gedanken. So greifen wir durch die immer wiederkehrenden Ideen im Kopf uns selbst energetisch an und beschädigen uns. Die Schlussfolgerung: Wenn ich negative Gedanken habe, kann ich gar nicht glücklich und erfolgreich werden. Ich blockiere mich also ständig selbst. Negativität und Nörgelei sind schon fast so etwas wie Modetrends geworden. Auch im Fernsehen zählen nur noch negative Meldungen, die zudem ständig wiederholt werden.

Wir brauchen unser Bewusstsein, um negative Gedanken aufzuspüren. Die Herausforderung: Unser Unterbewusstsein bestimmt zu etwa 95 Prozent unser Denken und Handeln, unser Bewusstsein leitet uns nur zu fünf Prozent. Das Unterbewusstsein arbeitet schneller, doch wir benötigen das Bewusstsein, um die negativen Gedanken wirklich wahrzunehmen und aus dem Kreislauf auszusteigen. Dies bedeutet – so leid es uns tut – Arbeit, denn um das Bewusstsein aktiv gebrauchen zu lernen, bedarf es einer permanenten Anstrengung. Nur so kommen wir dahin, die negativen Gedanken unseres Unterbewusstseins aufzuspüren und ihnen entgegenzuwirken. Dies ist essenziell für ein bewussteres Leben, denn: Dein Leben soll nicht mehr von negativen Gedanken bestimmt sein! Mit diesen Gedanken beschädigst du dich selbst. Sie erzeugen Unruhe in dir.



Tipp: *Beobachte deine Gedanken! Hole sie wieder in dein Bewusstsein. Es geht darum, dein Bewusstsein arbeiten zu lassen. Denn das eigene Unterbewusstsein sollte dein Leben nicht mehr bestimmen – das ist das Ziel. Es geht dabei nicht darum, negative Gedanken zu vermeiden, das wäre nur oberflächlich möglich, sondern es geht darum, den negativen Gedanken als solchen zunächst erst einmal erkennen zu können.*

Das Gedankentagebuch

Um uns unsere Gedanken bewusster zu machen, hilft es zunächst, sie nur zu beobachten! Wichtig ist dabei, negative und sich wiederholende Gedanken so zu notieren, wie sie kommen und gehen, ohne sie durch unser Bewusstsein zu bewerten oder zu interpretieren.

Es gibt wissenschaftliche Studien, die belegen, dass wir Menschen etwa 70.000 Gedanken am Tag denken. Davon sind rund 70 Prozent flüchtige oder unwichtige Gedanken. Nur etwa drei Prozent sind positiv und kreativ. Der Rest, also 27 Prozent, sind negative, destruktive Gedanken. Unser Gehirn ist enorm leistungsfähig und verfügt über eine unglaubliche Kapazität. Leider nutzen wir diese Kapazität nur sehr geringfügig und überlassen es den negativen Gedanken, uns im Leben zu leiten.

Gedanken sind flüchtig, selbst, wenn sie immer wiederkehren. Wir halten sie nicht fest und können daher im Nachhinein nicht mehr genau wiedergeben, was wir gedacht haben. Es bleibt nur das Gefühl zurück, dass etwas da ist, was uns beschäftigt. Aber wir können es nicht greifen. Versuche es einmal – zunächst nur für einen Tag. **Führe ein Gedankentagebuch – das kann eine gute Hilfe sein.** Dabei sollst du jedoch deine Gedanken nicht bewerten, bevor du sie aufschreibst, sondern jeden Gedanken genauso niederschreiben, wie er gekommen ist. Denkst du zunächst, dass das doch gar nicht so schwierig sein sollte, wirst du nach kurzer Zeit feststellen, dass du, während du schreibst, schon deine eigenen Gedanken kategorisierst und damit verfälscht.



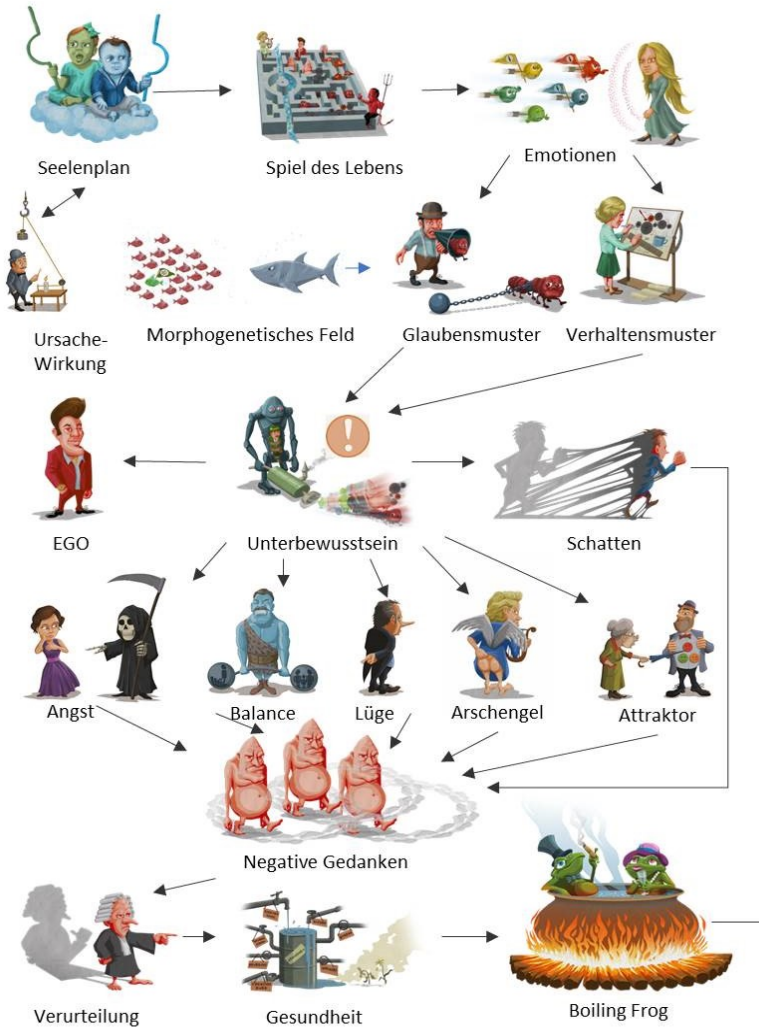
Tip: Wähle einen Tag, an dem du nicht arbeiten musst. Denn konzentrierst du dich auf all deine Gedanken, auch die flüchtigen, wird dir auffallen, wie viel da zusammenkommt. Am wichtigsten: Du wirst erkennen, welche Gedanken immer wiederkehren. Sie sind es, die uns bestimmen und oft in eine falsche Richtung lenken. Hier musst du ansetzen, um zu erkennen, wo du stehst – nicht diffus, durch das unbestimmte Gefühl, dass etwas nicht so ist, wie es sein sollte, sondern konkret, indem du deine Gedanken ganz bewusst wahrnimmst.

So flüchtig Gedanken sind, so real werden sie, sobald sie aufgeschrieben sind. Denn erst, wenn wir sie selbst immer und immer wieder nachlesen können, werden sie für uns zu einem Fakt. Das kann sehr erschreckend sein und der Verstand sagt einem dann auch prompt: Nein, so ist es ja gar nicht! Aber dennoch sind sie faktisch schon lange da, in unserem Unterbewusstsein. Hier arbeiten sie beständig und manipulieren uns. Zu sehen, was uns unser Unterbewusstsein Schwarz auf Weiß präsentiert, nachlesbar und unverblümt, ist oft schmerzhaft. Aber es ist der erste, erfolgreiche Schritt zur Reinigung.

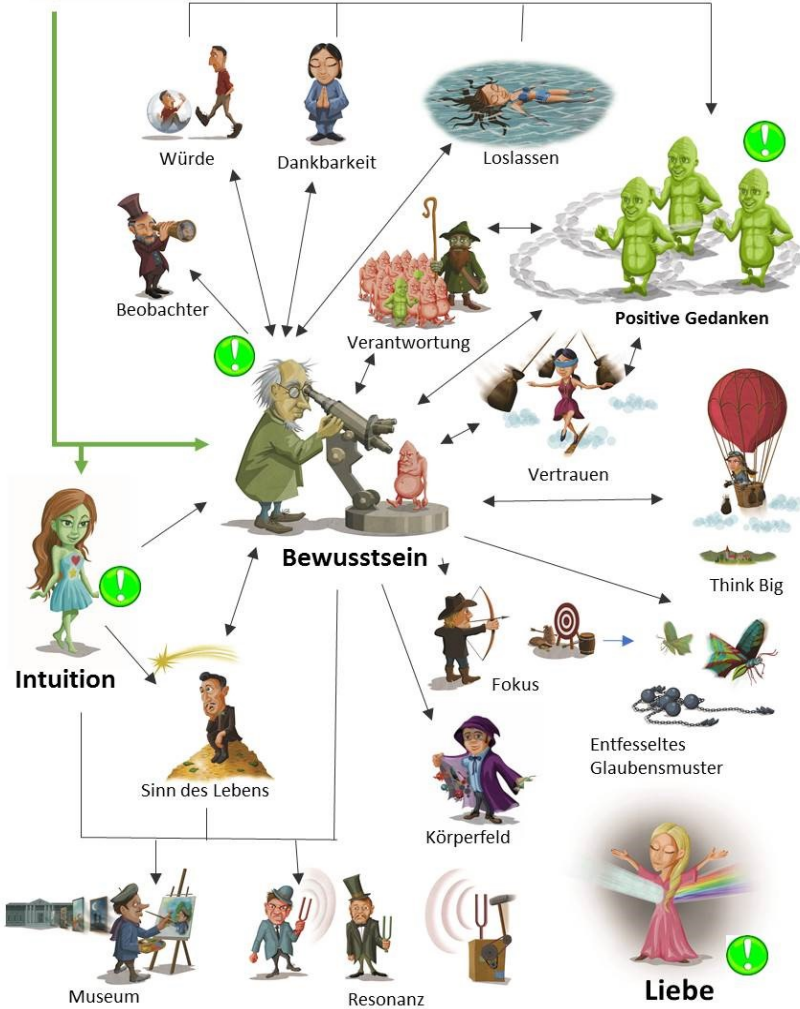
Das Gedankentagebuch sollte am besten eine bis zwei Wochen lang geführt werden, um die **wiederkehrenden, sich ständig wiederholenden** Gedanken entsprechend umfassend aufzunehmen. Danach können die negativen Gedanken in drei wesentliche Kategorien gefasst werden, wie wir sie im dreifachen Ampelsystem des folgenden Kapitels erläutern. So erfasst du zunächst einmal, wo du gerade im Leben stehst.

Du wirst feststellen, dass es eine überschaubare Anzahl von Gedanken ist, die sich dir immer wieder aufdrängen. Das Tagebuch wird also kein Roman werden. In der Regel bewegt sich das Maximum bei fünf Gedanken je Kategorie – und das wäre schon sehr viel.

EFIELD'S-Mind-Map – Eine Übersicht



JUMP!



Über uns

Constanze



Constanze von Poser, geboren 1974, arbeitet als Bewusstseinstrainerin und Texterin/Autorin in Köln.

Daneben geht sie ihrem anderen Lieblingsjob nach: Mutter von drei tollen Kindern zu sein. Schon immer hatte sie große Freude daran, die richtigen Worte zu finden und zu Papier zu bringen – ob früher als Journalistin oder später im Bereich der Auftragskommunikation.

Nach einem privaten Umbruch in ihrem Leben begann sie sich intensiv mit der Sinnfrage auseinanderzusetzen und lernte – da es Zufälle nicht gibt – Detlef Eimler kennen.

EFIELDS zu verstehen, war für sie wie ein „Nach-Hause-Kommen“. So absolvierte sie selbst ein Bewusstseinstraining und machte danach die EFIELDS-Trainerausbildung.

Heute arbeitet sie eng mit Detlef Eimler im EFIELDS-Ausbildungszentrum zusammen und bietet neben den EFIELDS-Business-Trainings auch private Bewusstseinstrainings an.

Detlef



Detlef Eimler, geboren 1957, ist stolzer Vater von zwei Kindern und hat seine Berufung darin gefunden, sein Wissen als Leiter des EFIELDs-Ausbildungszentrums und Bewusstseinstrainer im Bereich Business weiterzugeben.

Der Informatiker und ehemalige IT-Manager hat Erfahrungen mit Unternehmenskulturen im Bereich von Konzernen und mittelständischen Unternehmen, sowohl als Teil des Führungsteams als auch durch ungezählte Kundengespräche.

Die Fragen, was uns als Menschen prägt, wie wir unsere Talente finden, was uns motiviert, wofür wir leben und wer wir sind, haben ihn zeit seines Lebens begleitet. Die Erfüllung wurde ihm sozusagen in seiner zweiten Lebenshälfte geschenkt. Die Begegnung mit Dingen zwischen Himmel und Erde, die wir uns nicht erklären können, hat die in ihm angelegte Neugier beflügelt.

Das Ergebnis ist nicht nur die Zusammenfassung aller bisher gesammelten Erkenntnisse, sondern auch die Beschreibung eines Prozesses, mit dem wir alle Glück und Zufriedenheit erreichen können: EFIELDs entstand.

Weitere Informationen sind über www.efields.eu erhältlich.