

## „ICH MUSS“

Mal wieder sechs Klausuren, zwei Hausarbeiten, eine Präsentation und nur drei Wochen Zeit ...

» Wenn das Gefühl der Überforderung oder auch Angst auftaucht, du genervt, gestresst und dich unter Druck gesetzt fühlst, halte inne und sage innerlich STOPP. Atme tief aus und werde still – für einen Moment. Und dann nimm deine Gefühle für einen Moment wahr, spüre sie. Einfach nur spüren, nichts tun, nicht wegmachen, nicht verändern, einfach nur beobachten. Und sage JA zu ihnen. Der Verstand wird jetzt meckern: „Wieso soll ich ja zu was sagen, was ich nicht haben will?“ – lass ihn meckern, tu es einfach!

Sage JA, JA, JA und spüre. Spüre die Ungeduld, die Unruhe in dir, den Druck, die Verzweiflung und vielleicht auch die Trauer und Wut. Je besser du JA dazu sagen kannst, umso eher geben sie Ruhe – für's Erste.

Diese Gefühle sind da, weil du im Augenblick seelisch und körperlich an deine Grenzen gekommen bist. Und diese Gefühle wollen dir signalisieren, dass du eine Pause machen oder etwas in deinem Leben verändern darfst.

- ◆ Trinke etwas – Flüssigkeit hilft deinem Gehirn, wieder klar denken zu können.
- ◆ Geh eine Runde spazieren – Sauerstoff und andere Umgebung helfen dir, deine Perspektiven zu verändern.
- ◆ Langfristig können dich ganzheitliche Massagen unterstützen, dein Nervensystem zu beruhigen und gelassener zu werden.

Ärger, Zorn, Hass, Wut und Co. wirken sich schädlich auf dein gesamtes Leben (Gesundheit, Wohlstand, Harmonie, Erfolg, Freude, Glück, Liebe, Beziehung) aus. Außerdem sind sie die Brutstätte für Krankheiten aller Art wie Schlafstörungen, Herz- und Kreislauferkrankungen, Magen- und Darmprobleme, geschwächtes Immunsystem, selbst Krebs usw.

**Die Ursache für deine Überforderung liegt in dir, in deinem Denken. Wir selbst sind unser größter Druckmacher.**

Gefühle entstehen aus unseren Gedanken und auf unsere Gedanken haben wir Einfluss. Zum Beispiel mit der wunderbaren Methode Ho'oponopono – was auf Hawaisch in etwa bedeutet „in Ordnung bringen“.

Mit diesem alten hawaiianische Vergebungsritual kannst du selbst ganz leicht und einfach immer wieder dein komplettes Unterbewusstsein reinigen und dich von jeglicher Negativität, die darin verankert ist (als Gedanken und Glaubenssätze), befreien. Es kann helfen, das eigene innere Gleichgewicht wiederzufinden und innere Konflikte zu lösen.

**Durch das Praktizieren von Ho'oponopono veränderst du dein Resonanzfeld.**

Dazu gehst du in einen meditativ entspannten Zustand und murmelst leise und langsam immer wieder die vier Sätze vor dich hin:

ES TUT MIR LEID  
BITTE VERZEIH MIR  
ICH LIEBE DICH  
DANKE.

So lange und so oft wie du magst, jedoch mind. 20-mal – das klingt zwar harmlos, hat aber eine tiefe Wirkung.

Für mehr Erfolg halte dabei den kleinen Finger sanft umschlossen und führe dieses Ritual über einen längeren Zeitraum täglich morgens und abends vor dem Einschlafen durch.

Du musst dabei nichts Besonderes denken oder fühlen. Genieße einfach, wie sich deine Gedanken dabei beruhigen. Vielen Menschen hat diese uralte Methode schon geholfen, wieder zur inneren Mitte zu finden – probier es doch einfach mal aus!

Ich wünsche dir viel Erfolg und Freude dabei. ■



### Christiane Ruppert

beschäftigt sich als Gesundheitspraktikerin (BFG) und Bewusstseinscoach seit 15 Jahren mit ganzheitlichen Methoden für Gesundheit und Wohlbefinden. Ihr „Raum für Sinne“ liegt in Waldbronn bei Karlsruhe. Weitere Infos unter [info@raumfuersinne.de](mailto:info@raumfuersinne.de) und [www.raumfuersinne.de](http://www.raumfuersinne.de)