



Weniger Kontrolle
mehr Flow!

Kontrollierst du noch oder lebst du schon?

Mit 3 Schritten raus aus dem «Kontroll-Wahn»!
6 Power Tools für deinen Alltag

Probiere sie aus und du wirst staunen, was alles möglich wird!



Wieso fühlt sich Kontrolle besser an als Hingabe?

Die Illusion der Sicherheit

Wir werden in einer Welt gross, welche geprägt ist durch Richtlinien, Bestimmungen, Verbote, Regeln & Überwachung. So wurden die meisten von uns erzogen und so ist auch unser Bildungssystem.

Die ganze westliche Welt scheint darauf aufgebaut, dass man dem Leben angeblich nicht vertrauen kann. Wir lernen in dieser Welt nicht zu vertrauen. Wir werden zu Einzelkämpfern, die keine Verbindung zum Leben spüren.

Wir investieren viel Geld, Zeit und Energie für den Aufbau einer vermeintlichen Sicherheit. Wir schliessen Versicherungen ab für unser Haus, unser Auto, unser Leben, unsere Gesundheit, das Alter etc. Wir arbeiten hart für ein Sparkonto und für unsere Altersvorsorge. Oft sogar so hart, dass wir dabei vergessen das Leben zu geniessen und gut auf unsere Gesundheit zu achten.

- 🌈 Ist es wahr, dass wir dem Leben nicht vertrauen können?
- 🌈 Ist das Misstrauen etwa gerechtfertigt?
- 🌈 Gibt es echte Sicherheit überhaupt?

Die Wahrheit ist:

Wir können das Leben nicht wirklich kontrollieren. Das ist eine Illusion des Verstandes!

Alles beginnt im Kopf. Der Kopf möchte die Kontrolle haben. Der Verstand hat Angst vor den «unangenehmen» Gefühlen und möchte uns deshalb kontrollieren. Er rät uns, dass es sicherer ist, in der Komfortzone zu bleiben. Kommen dann trotzdem einmal unangenehme Gefühle auf, ist das für den Verstand eine Bedrohung. Er rät uns dann zur Flucht, zur Starre oder zum Gegenangriff.

Wieso lohnt es sich wieder mehr zu vertrauen?

Ganz einfach: Das Leben wird dadurch um ein Vielfaches einfacher, kraftvoller, lebendiger und genussvoller. Und: es ist viel energieeffizienter & effektiver!

Gedanken, Handlungen und Entscheide, welche aus der Angst heraus getroffen werden sind meist sehr eng, klein und werden dem Potential, welches das Leben uns zu bieten hat, nicht gerecht. Dem Wunsch des Verstandes zu folgen und das Leben kontrollieren zu wollen, heisst in der Komfortzone zu bleiben. Das wiederum bedeutet Stagnation.

Dies ist aber nicht vereinbar mit dem menschlichen Antrieb über den Verstand hinaus zu wachsen!

Diesen Antrieb haben wir alle in uns – denn so ist es in der Natur & der Evolution vorgesehen!

Die Alternative? Lerne, den Gedanken des Misstrauens nicht bedingungslos zu glauben und verbinde dich wieder mit deinem Urvertrauen!

Mit 3 Schritten raus aus der «Kontroll-Falle»

Schritt 1: Triff einen Entscheid!

Alles fängt mit einem klaren Entscheid an.

Entscheide dich die bestehenden Muster und Geschichten des Misstrauens nicht mehr uneingeschränkt für wahr zu halten.

Gib der ersten kleinen Hoffnung, dass das Urvertrauen berechtigt ist, eine Chance! Es gibt vorerst keine «Beweise», dass es richtig ist zu vertrauen. Aber du wirst erkennen, dass in dieser Veränderung deiner Muster ein enormes Potential für eine positive Veränderung deines Lebens ist.

In diesem Fall heisst es klar: «Probieren geht über studieren! ☺».

Schritt 2: Du bist nicht deine Gedanken

Bringe eine Lücke zwischen dich und deine Gedanken.

Schritt für Schritt entlarven wir nun die einzelnen Prozesse.

Kommt ein beängstigender Gedanke (wie z.B. «Ich werde unter der Brücke landen, wenn ich mich selbständig mache»), dann nehme ich bewusst eine Beobachter-Position ein:

Ich setze mich auf den Mond und schaue, was dieser «Ich-Mensch» sich gerade so alles für Geschichten erzählt. Ich beobachte, wie das aus der Distanz auf mich wirkt und was ich mir da so alles erzähle. Alles was hochkommt darf sein. Ich schaue es mir an, bewerte es vorerst nicht und lass es weiterziehen.

Wenn ich die Gedanken beobachten kann, wird mir klar, dass ich nicht meine Gedanken bin. Ich bin nicht meine Angst, meine Zweifel, meine Trauer. Ich bin was «Grösseres» – sonst könnte ich das ja nicht beobachten, oder? Spürst du, dass der Beobachter viel ruhiger ist, als das «Ich», welches sich gerade ganz viele Geschichten erzählt?

Schritt 3: Bewusster Umgang mit deinen Gedanken

Lerne wieder das Bewusstsein über deine Gedanken zu erlangen.

Gedanken beeinflussen nicht nur unmittelbar dein physisches Wohlbefinden (dein Körper reagiert sofort auf deine Gedanken!) sondern auch deine Gefühle, deine Handlungen und deine Entscheide. Diese wiederum beeinflussen deine Realität.

In diesem Schritt beobachtest du deine Gedanken und lernst einen reifen, weisen Umgang mit ihnen:

- **Destruktive Gedanken** werden beleuchtet und dürfen sich dann auflösen.
- **Aufbauende Gedanken** werden beibehalten, ausgedehnt und gefördert

6 Power-Tools für mehr Flow in deinem Leben

Integriere mehr Hingabe in deinen Alltag

Nutze dies 6 Werkzeuge für mehr Flow in deinem Alltag!

1. Ruhe & Meditation

Baue regelmässige Ruheinseln in den Alltag ein. In tiefer Ruhe gibt es die Momente, in welchen wir spüren können, dass da etwas ist, was uns führt.

2. Sprich mit dem Leben

Sprich im Alltag mit deinem Leben, als ob es ein weiser, alter Freund wäre. Stelle offene, positive Fragen. Das löst im Gehirn aufbauende Prozesse aus!

3. Die Natur

Die Natur hilft uns die Verbindung zum Leben wieder zu spüren. Nutze das für dich! Fühle die beruhigende Wirkung und stärke ganz nebenbei noch dein Immunsystem!

4. Menschen

Suche nach Menschen, welche das schon leben, wonach du suchst: Menschen mit der Verbindung zum Urvertrauen und mit viel Freude am Flow. (Freunde, Biographien, Filme, Coach)

5. Übungsfelder

Suche dir gezielte Übungsfelder, in welchen du die Kontrolle loslässt und so erfährst, dass es effizienter sein kann, nicht zu viel zu planen & zu kontrollieren. Beobachte wie sich das anfühlt.

6. Dankbarkeit

Übe dich bewusst in Dankbarkeit. Siehe alles als ein Geschenk des Lebens (deine Gesundheit, die Kinder, genug Essen...). So trittst du emotional wieder mit dem Leben in Kontakt.