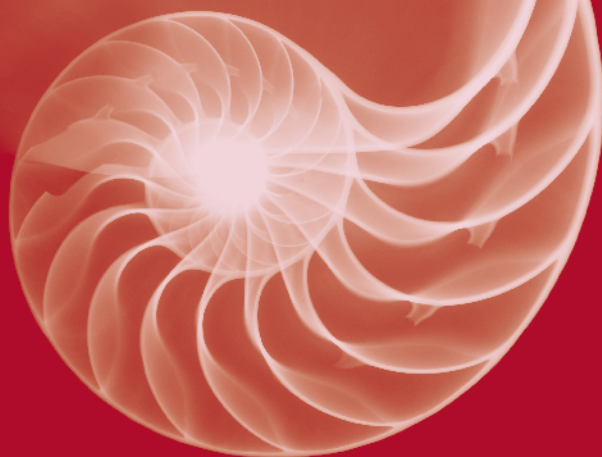


PAOLA MOLINARI

Lebe

statt zu funktionieren!



So nutzen Sie die Kraft
der Intuition

G|U



VORWORT: Leben Sie Ihr Leben
und genießen Sie es! 8

ENTDECKEN SIE IHRE INNERE STIMME 10

Das Unterbewusste bewusst wahrnehmen.....	11
Das Unterbewusste?	11
Warum wir unsere Intuition kaum nutzen.....	12
Die Spitze des Eisbergs	13
Das Eisbergprinzip	14
Das Streben nach Perfektion verhindert, dass Sie leben.....	17
Psyche und Physis beeinflussen das Verhalten	17
Lassen Sie sich auf das Leben ein	20
ÜBUNG: Ihre Haltung beeinflusst Ihre Gefühle	22
Das Verlangen nach intensiven Gefühlen	24
Die Krise – eine intensive Situation.....	24
Das Bauchgefühl	25
ÜBUNG: Der Intuitionsdetektor	25
Wenn der Kopf in der Krise nicht weiterhilft	26
Warum routiniertes Handeln nicht immer gut ist	27
Routine und Rituale geben Sicherheit	27
Überholte Routine aufbrechen	28
Kopf und Bauch als Partner erkennen	29
Verpflichtungen überprüfen.....	30
Erwartungen kontra Eigenverantwortung.....	31
Herzkraft: wenn Kopf und Bauch sich treffen	32
Entwickeln Sie Ihre Herzkraft	33
Wie Glaubenssätze Sie leiten und formen.....	44
Intensität prägt Glaubenssätze.....	45
Ergebnisse prägen Glaubenssätze.....	45

Wissen und Annahmen prägen Glaubenssätze	46
Ziele prägen Glaubenssätze	47
ÜBUNG: Positive Glaubenssätze verstärken	48
ÜBUNG: Negative Glaubenssätze verändern	50
Ich sehe was, was du nicht siehst.....	51
Unsere Filter.....	51
Die Spirale der Fremdbestimmung.....	54
Das Bedürfnis nach Anerkennung.....	55
Vor- und Nachteile der Anpassung	56
Fremdbestimmung von außen.....	56
ÜBUNG: Fremdbestimmung erkennen	58
Selbst gewählte Fremdbestimmung	59
ÜBUNG: Bekennen Sie sich zu Ihren Sehnsüchten	60
ÜBUNG: Lösen Sie sich aus der Fremdbestimmung	62
Motivation weckt Intuition und Leben	64
Der innere Antreiber	64
Der innere Motivator	65
Sabotageprogramme entlarven.....	66
Saboteure entmachten	66
ÜBUNG: Mit den Klopfpunkten Saboteure entmachten	67



SO WECKEN SIE IHRE INTUITION 68

Von einer Realität und vielen Realitäten	68
Die Verwirklichung Ihrer inneren Wirklichkeit	69
Ihre Realität prägt Ihre Intuition	71
Über die innere und die äußere Realität	71

Die trügerische Komfortzone	73
Wann wir die Komfortzone verlassen	73
ÜBUNG: Mein Außerirdischer	73
Die Komfortzone erweitern und neue Welten erobern	75
Achten Sie auf Ihre Gedanken	77
Ihre Gedanken leiten Sie	78
Wie Ihre Wahrnehmung Ihr Handeln beeinflusst	81
So nehmen Sie die Dinge wahr	81
ÜBUNG: Bewerten und Entscheiden nach Gefühl	84
Die Intensität der Gefühle beeinflussen	85
Test: Welches ist Ihr bevorzugtes Wahrnehmungssystem?	86
Wahrnehmungssysteme an der Körpersprache erkennen	88
Die nonverbale Kommunikation	88
Was die Augen verraten	89
ÜBUNG: Scheibenwischer – lösen Sie Ihre Blockaden	91
Die Körpersprachen der Wahrnehmungstypen	93
Entwickeln Sie Ihre Wahrnehmungssysteme	96
Wahrnehmungssysteme an den Worten erkennen	98
Was Worte uns sagen können	98
Die »Sprüche« der Wahrnehmungstypen	99
ÜBUNG: Wie »ticken« Ihre Wahrnehmungssysteme in positiven und negativen Situationen	102
Öffnen Sie Ihre Wahrnehmungskanäle und somit Ihr Herz ...	104
ÜBUNG: Wahrnehmungssystem erkennen lernen	104
ÜBUNG: Aktivieren Sie Ihre Herzkraft	105
ÜBUNG: Negative Situationen durch positive Gefühle verändern	106
Der erste Schritt zu Ihrer Intuition ist gemacht	107
Erkennen Sie die Muster der Persönlichkeit	108
Persönlichkeitsmuster liegen auf den Genen	109

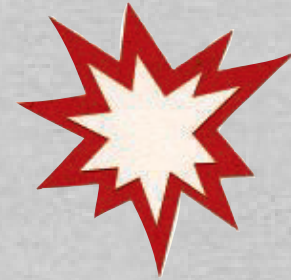
Test: In welchem Persönlichkeitsmuster haben Sie Ihre großen Stärken	111
Nehmen Sie Ihre Stärken an	114
Persönlichkeitsmuster in Beziehungen	116
Das Kleinkindmuster	116
Das Anklägermuster	117
Das Besserwissermuster	118
Das Muster des Unnahbaren	119
Das Clownsmuster	121
Hüten Sie sich vor Erwartungen	122
Welche Persönlichkeitsmuster ergänzen sich?	124
Lebendigkeit zieht Lebendigkeit an	126
Ihre Realität ist der Spiegel Ihres Inneren	128
ÜBUNG: Traumreise – wer gibt, dem wird gegeben	129
Problemtrance	130
ÜBUNG: So kommen Sie aus der Problemtrance	131
Magische Momente und Schmerz annehmen	131



ERSCHAFFEN SIE SICH IHRE LEBENSWELT

Sie haben alle Freiheiten – nutzen Sie sie	134
Gefühle aus zweiter Hand	135
Legen Sie Ihre Maske ab – zeigen Sie Gesicht	136

Werden Sie zum Regisseur Ihres Lebens	138
ÜBUNG: Konflikte auflösen – Was ist meins, was gehört anderen?	139
Jeder Mensch hat eine Mission und eigene Werte	140
Wenn Mission und Werte zusammenpassen	141
Leben Sie Ihre Werte	142
ÜBUNG: So finden Sie heraus, welches Ihre Werte sind	143
Ihre Visionen werden Sie Ihrer Mission näher bringen	145
Lernen Sie loszulassen	145
ÜBUNG: Entdecken Sie Ihre Visionen und kreieren Sie Ihr Mantra	146
ÜBUNG: So kommen Sie Ihren Visionen näher Schritt für Schritt	148
Auftanken – der Weg zu Ihrer Kraftquelle	151
ÜBUNG: Traumreise – zu deiner Kraftquelle, deinen Visionen und deiner Mission	152
Sorgen Sie für Gedankenhygiene	154
ÜBUNG: Erforschen Sie die Struktur Ihrer Kraftquelle	155
ÜBUNG: So hilft Ihnen Ihre Kraftquelle aus schwierigen Situationen	156
In der Kraft leben	157
Nehmen Sie Ihre Stärken an und leben Sie sie	158
Es ist gut, dass Sie so sind, wie Sie sind	159
Wie wollen Sie leben: Das ist die Frage	160
Die Stärken der Persönlichkeitsmuster	160
ÜBUNG: Finden Sie Ihre versteckten Stärken – eine Entdeckungsreise	161
Öffnen Sie Ihre Filter und verabschieden Sie Ihre Illusionen	165
Reichtum ist Ihr natürlicher Zustand	166
Intuitiv kommunizieren – einander verstehen	167
Maske oder Herz? Es ist Ihre Entscheidung	169



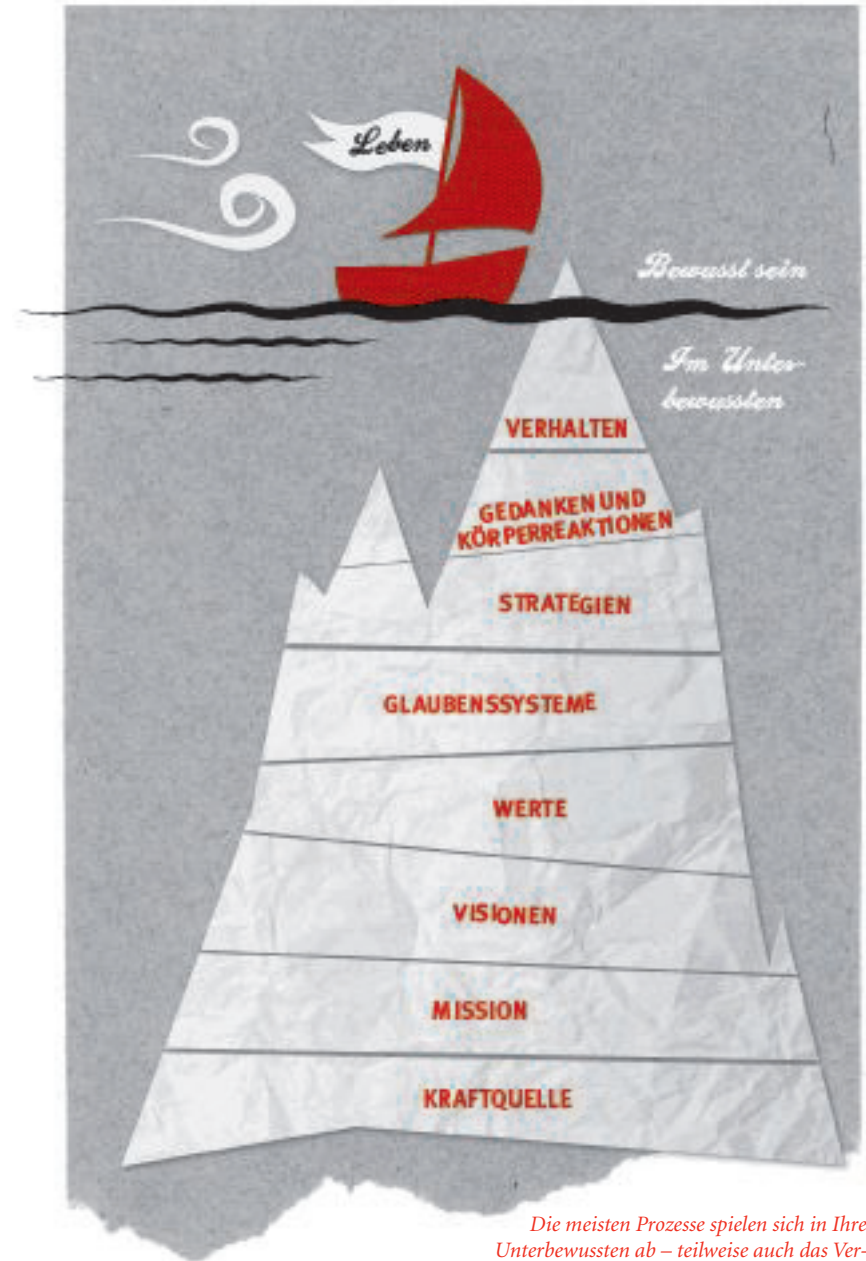
LEBEN SIE, JETZT

Lassen Sie sich auf sich selbst ein	171
Werden Sie Experte in eigener Sache	172
Im Hier und Jetzt haben Sie die maximale Kraft	173
Übernehmen Sie die Regie in Ihrem Leben	173
Erkennen Sie die Macht Ihrer Gedanken	174
ÜBUNG: Traumreise – mein Zauberstab	175
ÜBUNG: Traumreise zum Kongress deiner inneren Persönlichkeitsanteile	176
Raus aus der Komfortzone – trauen Sie sich	178
Leben heißt Intensität auszuhalten	179
ÜBUNG: Das bin ich! Das kann ich! Das will ich!	180
ÜBUNG: Fragebogen – was ich mir wirklich wünsche	182
Intuitiv entscheiden – so geht's	184
Es gibt keine Fehler, nur Erfahrungen	185
ÜBUNG: Schenken Sie Ihrem Herz ein neues Kleid	186
Die Magie des Lebens	187
Ihre Seele nimmt die Farben Ihrer Gedanken an	189
NACHWORT: Leben Sie aus vollem Herzen – jetzt	190
Zum Nachschlagen	191
Impressum	192

unendlich viel mehr, als Sie mit Ihren Augen sehen und mit Ihren Ohren hören. Innerhalb von Sekunden entsteht dadurch bei Ihnen ein Gefühl. Während Sie durch die Tür gehen, gleicht Ihr Gehirn die Szenerie sofort mit allem ab, was für Sie wichtig ist und was Sie bisher an ähnlichen Situationen erlebt haben – auf allen Ebenen. Überprüft wird beispielsweise, ob das, was Sie registrieren, zu Ihren Werten (*siehe Seite 140–144*) passt, also zu Ihrem Begriff von Lebensqualität und zu Ihren Visionen (*siehe Seite 145–149*). Dabei wird das Geschehen auch mit Ihren Erfahrungen und Ihren Glaubenssystemen abgeglichen, die aus Ihren Erfahrungen entstanden sind (*siehe Seite 45–49*). Gleichzeitig findet – noch unterbewusst – eine Bewertung statt, etwa ob die Sache gut, neutral oder schlecht ist. All dies geschieht, bevor Ihnen bewusst Gedanken durch den Kopf gehen. Es kann sein, dass Sie sogar Ihre innere Stimme »hören«. Auf jeden Fall werden Sie das Gefühl wahrnehmen, das sie Ihnen vermittelt. Allerdings befindet sich in Ihrem »Bewusstsein« nur die Spitze des Eisbergs (*siehe Grafik rechts*). Aufgrund dieser winzigen Spitze treffen wir nahezu all unsere Entscheidungen. Und genau hier liegt das Problem: Nutzen Sie lediglich die Spitze des Eisbergs, beginnen Sie automatisch »nur« zu funktionieren! Wenn Sie aber lernen, Ihrer Intuition zu folgen, die sich im großen Rest des Eisbergs verbirgt, dann werden Sie in vollen Zügen leben.

Das Eisbergprinzip

Wenn wir mit anderen Menschen zu tun haben, dann reagieren wir meistens auf deren Verhalten. Und auch wenn wir uns verändern wollen oder uns von anderen wünschen, dass sie sich ändern mögen, dann meinen wir häufig das Verhalten. Dabei ist das Verhalten nur das Sichtbare, quasi die Spitze des Eisbergs, in diesem ganzen



Die meisten Prozesse spielen sich in Ihrem Unterbewusstsein ab – teilweise auch das Verhalten – ähnlich wie bei einem Eisberg.



Lassen Sie sich auf das Leben ein

An dieser Stelle möchte ich Ihnen den Schlüssel zu Ihrem neuen Leben zeigen: Sie bekommen Kraft, indem Sie sich über Wachstum, Bewegung und Fortschritt freuen! Lernen Sie zu genießen, was Sie bereits erreicht haben. Es ist schon eine ganze Menge! Glück macht gesund, und Sie brauchen Glück, um aus vollem Herzen zu leben. Es gibt nichts, was perfekt ist. Das Leben ist ein Fluss, der sich immer wieder verändert und immer weiterfließt – es sei denn, Sie bauen einen Staudamm und blockieren Ihren Lebensfluss. Ob der Fluss fließt oder blockiert ist, haben Sie in der Hand.

Intuition, Bauchgefühl & Co.

Die Worte Bauchgefühl, Intuition und Unterbewusstes werden oft missverstanden. Je nachdem in welchem Zusammenhang sie gebraucht werden, können sie ganz unterschiedliche Gefühle hervorrufen, die von Ablehnung über Ratlosigkeit bis hin zu Bewunderung reichen. Ich möchte es hier für Sie so definieren: **Intuition ist die Handlung, die aus der Erfahrung des Unterbewussten in die Tat umgesetzt wird. Intuition ist spontan und schnell und wird von Emotion, sprich Bauchgefühl, geleitet. Intuition funktioniert am besten, wenn Sie positiv gestimmt sind – also ausgeglichen, optimistisch, neugierig, aufgeschlossen – und Kraft haben.**

Sobald Sie sich in einem Entscheidungsprozess befinden, ist Ihre Intuition aktiv. Allerdings nur solange Sie sich mit der Entscheidung auseinandersetzen. Ist das nicht der Fall, entsteht tief in Ihrem Inneren ein »JA«, das Sie zu einer Gewohnheit, einem Automatismus führt – und Sie fangen an sich zu fragen, ob Sie funktionieren! Oder anders gesagt: Intuition funktioniert, wenn Sie offen und neugierig sind. Intuition hört auf, wenn Sie bereits

Handlungsmuster für eine Situation haben. Solange Sie bereit sind, etwas infrage zu stellen – oder nur zu überdenken –, arbeitet Ihre Intuition aktiv mit.

Doch was geschieht beispielsweise, wenn Sie eine Beziehung eingehen? Sie entscheiden sich für jemanden, weil Ihnen das, was Sie in dieser Person sehen, gefällt und weil Sie sich wünschen, dass das immer so bleibt. Deshalb versäumen Sie von Zeit zu Zeit zu überprüfen, ob Ihr Verhalten, Ihre Gewohnheiten, Ihre Erwartungen in Bezug auf den Partner auch noch passen. Sie gehen zum Beispiel davon aus, dass sich Ihr Partner in bestimmten Situationen immer gleich verhält, dass er seine Gewohnheiten nicht ändert. Veränderungen werden – übrigens nicht nur in Beziehungen – oft als Affront empfunden. Sie merken schon: Auf diese Weise schleichen sich Gewohnheiten und Automatismen in unsere privaten und beruflichen Beziehungen ein. Oft sind diese Automatismen nützlich, häufig hindern Sie uns aber auch daran, unserem Leben eine neue Richtung zu geben oder einfach etwas ins Positive zu verändern.



Überprüfen Sie

Ihre Gewohnheiten

Nehmen Sie einen Stift und ein Blatt Papier zur Hand und gehen Sie die letzten Tage in Gedanken durch. Schreiben Sie die nützlichen Gewohnheiten auf die linke und die Gewohnheiten, die Sie gerne ablegen möchten, auf die rechte Seite. Sie können die Liste immer wieder aktualisieren. Sie werden staunen, wie viel sich allein dadurch verändert, dass Sie es sich bewusst gemacht haben.



Welche Ihrer Gewohnheiten waren für Sie nützlich?



Welche Ihrer Gewohnheiten wären eine Veränderung wert?



Übung

[Fortsetzung von Seite 161]

	FRÜHER	HEUTE		FRÜHER	HEUTE
Bewegung	☐	☐	Genießen	☐	☐
Fröhlichkeit	☐	☐	Aktivität	☐	☐
Intensität	☐	☐	Erfolg	☐	☐
Wildheit	☐	☐	Offenheit	☐	☐
Unglück	☐	☐	Entspannung	☐	☐
Langeweile	☐	☐	Teamgeist	☐	☐
Tod	☐	☐	Nähe	☐	☐
Schmerz leben	☐	☐	Klarheit	☐	☐
Leben	☐	☐	Sicherheit	☐	☐
Chaos	☐	☐	Abenteuer	☐	☐
Pünktlichkeit	☐	☐	Ordnung	☐	☐
Perfektion	☐	☐	Toleranz	☐	☐
Genauigkeit	☐	☐	Gelassenheit	☐	☐
Authentizität	☐	☐	Gründlichkeit	☐	☐
Aufrichtigkeit	☐	☐	Mut	☐	☐
Ruhe	☐	☐	Friedfertigkeit	☐	☐
Kompetenz	☐	☐	Lässigkeit	☐	☐
Konkurrenz	☐	☐	Spaß	☐	☐
Anerkennung	☐	☐	Schnelligkeit	☐	☐
Selbstachtung	☐	☐	Enttäuschung	☐	☐
Misstrauen	☐	☐	Kreativität	☐	☐
Fehler zulassen	☐	☐	Dankbarkeit	☐	☐
Begeisterung	☐	☐	Leidenschaft	☐	☐
Dazugehören	☐	☐	Lust	☐	☐

Da, wo Sie zwei Kreuze gemacht haben, liegen die Stärken oder Fähigkeiten, die Sie unschlagbar machen! Da, wo Sie nur unter FRÜHER ein Kreuz gemacht haben, liegen Ihre verschütteten Stärken.

selbst und andere besser zu verstehen. Über das Verhältnis von erworbenen und anerzogenen Mustern unterhielt ich mich einst mit einer Kinderärztin. Nach ihrer Erfahrung sind Kinder bereits mit der Geburt fertige Persönlichkeiten mit einem eigenen Charakter, individuellen Stärken und Schwächen. Durch Erziehung und Lernen werden maximal 20 Prozent der Persönlichkeitsmerkmale beeinflusst. Demnach wäre alles perfekt! Wenn Sie schon alles in sich tragen, müssen Sie Ihre Stärken ja nur noch entdecken und erkennen, also in Ihr Bewusstsein holen, und Ihr Leben läuft rund. Es lohnt sich daher, die Persönlichkeitsmuster noch einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Stärken des Kleinkindmusters

Menschen, die hier ihre Stärken haben, sind sehr einfühlsam. Zu ihren herausragenden Eigenschaften gehören Hilfsbereitschaft und Teamfähigkeit. In Beziehungen blühen sie förmlich auf. Mit einem Augenaufschlag gewinnen sie andere Menschen für sich und bringen diese dazu, ihnen die Sterne vom Himmel zu holen. Durch ihre natürliche, sympathische Naivität bringen sie Leichtigkeit ins Leben. Spaß gehört bei »Kleinkindern« zu den Werten ersten Grades. Es möchte spielen, ausprobieren, dabei sein, genießen – und am liebsten all das in Gesellschaft. **Das Kleinkindmuster tankt dort auf, wo Menschen sind, wo es sich nützlich machen kann und wo für Spaß gesorgt ist.**

Die Stärken des Anklägermusters

Zu den Stärken dieses Musters gehört seine Spontaneität. Diese Menschen haben eine schnelle Auffassungsgabe, sprudeln vor Ideen, sind fokussiert und treffen den Nagel auf den Kopf. »Ankläger« sind sehr direkt, bleiben dabei aber sachlich. Sie besitzen



MIT INTUITION AUS VOLLEM HERZEN LEBEN

Entdecken und nutzen Sie den größten **SCHATZ**, den Sie in sich tragen: Ihre **INTUITION**. Denn mit ihr treffen Sie die richtigen **ENTSCHEIDUNGEN**. Sie erleichtert Ihnen den Umgang mit Anderen und lotst Sie dahin, wo Sie sich am wohlsten fühlen. Damit Sie aus ganzem **HERZEN** leben, statt nur zu funktionieren!



Erfahren Sie alles über das Zusammenspiel von Kopf und Bauch



Lernen Sie mit praktischen Übungen die Macht Ihrer Gedanken kennen



Verändern Sie Ihre Realität und Ihr Leben, indem Sie Ihre Intuition nutzen

G|U

WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-1916-2



9 783833 819162

€ 14,99 [D]
€ 15,50 [A]

www.gu.de