

### Die Faszination der „richtigen Lade“

Kennst du das Gefühl, wenn etwas nicht in die Lade passt? Wenn ein Teil ein klein wenig zu hoch oder zu breit ist? Oder wie es sich anfühlt, wenn etwas in der falschen Lade ist? Wenn auf einer Lade „Süssigkeiten“ drauf steht, jedoch alte Socken drinnen sind?

Nicht nur aus unserer enttäuschten Erwartungshaltung, sondern auch durch das schlichte „NICHT-PASSEN“ erhalten wir schlechte Gefühle. Da die ganze Geschichte mittels „Laden“ einfach nachvollziehbar ist, stelle dir bitte einmal vor, dass in unserem Hirn alles in solchen Laden abgespeichert wird. Es gibt Laden in verschiedensten Grössen und Formen – manche von ihnen haben auch noch kleinere Unterteilungen. Diese Laden sind alle wunderbar beschriftet, damit du dich jederzeit sofort zurechtfindest. Um dein Suchsystem zu erleichtern, sind die Laden auch in unterschiedlichen Farben und die Beschriftungen sind ebenfalls vielfältig. Da gibt es Laden mit fettgedruckten Aufschriften, handbeschriftete, besonders wichtige Laden haben sogar ein Messingschild und sind aus edlem Holz. Lass deiner Phantasie freien Lauf und konstruiere einmal ein paar solcher Laden und beobachte dabei, wie du bereits eine Vorstellung davon bekommst, was du in welche Lade geben wirst. Richtig! Die Lade von \*Brad Pitt\* ist die allerschönste!! Die hat sogar Innenbeleuchtung mit handgezogenen Kerzen .... ;-) .... natürlich mehr bei den Frauen! Die meisten Männer würden in eine vielleicht ähnliche Lade etwas ganz anderes reingeben ... :-)

So ähnlich funktioniert also unser Gedächtnis und/oder in Folge unser Unterbewusstsein. Zu jeder dieser Laden haben wir so etwas wie einen „ERSTEN GEDANKEN“. Ein sehr aussagekräftiger Gedanke, denn er beschreibt unsere Grundstimmung zu dem Inhalt UND produziert uns dementsprechende Gefühle. Ein Skript für die jeweilige Lade gibt es ebenfalls. Da steht genau drauf was in diese Lade unter welchen Bedingungen reinkommt. Das klingt komplizierter als es tatsächlich ist, denn wir machen das mit jeder Beurteilung einer Gegebenheit im Millisekundenbereich. Wir sind quasi „Weltmeister im Schnellspeichern“ und tun dies sogar sicherheitshalber sehr oft auch in diversen Bereichen. Das heisst, wir speichern ein gewisses Ereignis gleichzeitig mehrmals ab - in verschiedenste Laden. Wir speichern es meist überall, wo es nur irgendwie hinpassen könnte, damit wir es jederzeit auch dort verfügbar haben. Tatsächlich wird fast alles absolut katalogisiert und kategorisiert.

Kannst du dir schon vorstellen wofür das alles wichtig sein könnte????

Gehen wir nun gemeinsam ausführlich, in mehreren Varianten, so ein Beispiel durch: Du, ein glücklicher Single Mitte dreissig, die bezaubernde Frau vom letzten Wochenende zum ersten Date erwartend, sitzt in einem Kaffeehaus und liest in deiner Zeitung. Die Tür geht auf, der dadurch entstehende kalte Luftzug erregt deine Aufmerksamkeit. Du siehst zur Tür und beobachtest, wie eine Frau das Lokal betritt. Was passiert jetzt bei dir????

Du checkst alle verfügbaren Informationen: Es ist eine Frau! Passt! Die Spannung in deinem Körper wächst. Grösse und Figur? Passt! Haare? Passt! Deine Spannung wächst ins Unerträgliche ... Nun siehst du ihr Gesicht .... Passt nicht! :-)

Deine Aufregung lässt wieder ein wenig nach und deine generelle Aufmerksamkeit für eventuell hereinkommende Leute steigt, denn nun müsste sie ja bald kommen .... Deine Emotionen produzieren jedenfalls ständig die passenden Gefühle zu deinen momentanen Gedanken. Wenn du froh bist, dass du noch ein wenig Zeit zur Vorbereitung hast, bekommst du Passen-Gefühle. Wenn du Angst hast, dass deine Traumfrau vielleicht gar nicht mehr kommt, dann bekommst du dementsprechend Enttäuschungs-Gefühle. So verläuft im Grossen und Ganzen dein ganzes Leben – zumindest im Wachzustand. :-)

Je öfter etwas in deinem Leben etwas NICHT-PASST, desto öfter bekommst du schlechte Gefühle „serviert“.

Es wäre so gesehen also sehr vernünftig, sich die Sachen PASSEND zu machen! – auch wenn diese Methode von manchen Menschen umstritten wird. Zum Teil sind dies jedoch Leute, die das PASSEND-MACHEN nicht oder kaum schaffen, oder auch Leute, die die Grundeinstellung zum Passend-Machen negativ belegt haben. Mehr ist es nicht!

Ein toller Leitsatz beim Passend-Machen ist:

„Es wird sicher seine Richtigkeit haben, dass es so ist wie es eben gerade ist! – auch wenn ich es vielleicht noch nicht erkennen kann!“

In weiterer Folge werde ich meine Aufmerksamkeit dafür verwenden, zu prüfen, warum es schon PASSEN wird. Dadurch wirst du gefühlsmässig immer in einem guten Zustand verweilen.

Um auch Bereiche abzudecken, wo es unmöglich erscheint „Passen-Gefühle“ zu produzieren, hast du noch eine tolle Möglichkeit, die sich auch gleich gut anfühlt: „Ich weiss, dass nicht immer alles gleich PASSEN kann! - UND das ist auch okay so!“ Es wäre ja viel zu langweilig, wenn immer alles gleich supertoll wäre .... oder? ;-)

Was gefühlsmässig bei dieser Grundeinstellung so hervorragend ist, ist die Tatsache, dass du immer handlungs- und entscheidungsfähig bleibst! Du erlebst keine Ohnmacht gegenüber deinen Gefühlen, da dir ständig gewahr bleibt, dass DU es entscheiden kannst, wie es dir geht! Jederzeit und überall! Du musst lediglich die Lade wechseln, oder umbeschriften ... und schon bist du emotional wieder im grünen Bereich!

Es bedarf lediglich einiger Wiederholungen, damit diese Übung so richtig ins Gefühl reinrutscht! Du kannst gleich damit beginnen!

Viel Spass und Erfolg dabei !