

Ursula Simon

Bring Dein Strahlen in die Welt

Wie du ein gesundes, glückliches und
erfolgreiches Leben kreierst



Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Entwurfs von Thomas Wein und eines Fotos von Ursula Simon.

Lektorat: Natalie Dechant

ISBN 978-3-945542-84-2 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-85-9 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2023, 1. Auflage

Druck und Bindung: BoD – Books on Demand, Norderstedt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

Weckerlinstr. 4, 65929 Frankfurt am Main, Deutschland

Telefon: +49 152 34332590

E-Mail: geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer gemäß

§27a Umsatzsteuergesetz: DE291558368

www.loewenstern-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| Vorwort Hermann Scherer | 11 |
| Vorwort Ursula Simon | 13 |
| Kapitel 1: Wie du deine persönliche Ausstrahlung und Wirkung steigerst..... | 15 |
| Du bist, was du denkst | 17 |
| Ich bin emotional gestorben | 18 |
| Was denkst du über dich? | 20 |
| Die Geschichte uminterpretieren | 23 |
| Mit dem Körper kommunizieren | 24 |
| Deine innere Haltung bestimmt deine Gestik und Mimik..... | 26 |
| Die Augen sind das Fenster zur Seele | 27 |
| Kleidung bewusst auswählen..... | 28 |
| Du bist die Wirkung..... | 30 |
| Accessoires kommunizieren intensiv | 32 |
| Sich wohlfühlen mit der Frisur | 33 |
| Die Botschaft macht der Empfänger | 34 |
| Pausen sind das Salz in der Kommunikation..... | 38 |
| Stille aushalten und genießen..... | 39 |

| | |
|--------------------------------------------------------------------------|--------|
| Kapitel 2: Wie du Gesundheit auf allen Ebenen erlangst..... | 45 |
| Einheit von Körper, Geist und Seele | 48 |
| Ich dachte mich krank | 51 |
| Selbsteilungsmethode Biokybernetik | 53 |
| Geprägt in den Herkunftsfamilien | 56 |
| Finanziell gesund sein | 62 |
| Verlust von Liebe und Sicherheit | 63 |
| Selbstbild + Tun = Resultate..... | 65 |
| Alles beginnt im Geistigen..... | 68 |
| Gesunde, gute, kraftvolle Gedanken denken..... | 69 |
| In der Seele und geistig heil sein | 71 |
| Alles Ungute in die geistige Mülltonne werfen | 73 |
| Kapitel 3: Wie du mit deinen Fähigkeiten deine Ziele erreichst | 77 |
| Mit dem Lebensrad deinen Standort bestimmen..... | 79 |
| Dein Lebensmobile neu sortieren | 84 |
| Wenn zwei Welten aufeinandertreffen..... | 85 |
| Dein inneres Kabinett zusammenstellen | 87 |
| Ein Blick auf das Einkommenshaus | 89 |
| Sei die Regisseurin für deinen Lebensfilm | 92 |
| Gezielt deine Ziele verfolgen..... | 95 |
| Die sieben Gaben | 96 |

| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Die Angstmauer durchbrechen | 99 |
| Kapitel 4: Wie du deine Ziele erreichst und Erfolg, Geld und Zeit erhältst | 101 |
| C,- B- oder A-Ziele..... | 104 |
| Wenn Gefühle in Bewegung kommen | 107 |
| Spüre das JA zu deinem Ziel | 108 |
| Du bist nicht deine Gedanken und Emotionen | 112 |
| Vergleiche dich nicht mit anderen..... | 114 |
| Freue dich über kleine und große Erfolge | 117 |
| Ziel erreicht – nächstes Ziel im Blick und weitergehen | 119 |
| Geld soll dir dienen, indem du Gutes tust | 121 |
| In dich selbst investieren..... | 124 |
| Von den Zielen über die Vision zu deiner Bestimmung | 126 |
| Was deine Zahlen über dich sagen | 128 |
| Finde deine Bestimmung..... | 129 |
| Der rote Faden im Leben..... | 131 |
| Kapitel 5: Wie du dein Bewusstsein entwickelst .. | 135 |
| Sei die Chefin über deine Gedanken..... | 138 |
| Was ist Bewusstsein? | 140 |
| Sprache braucht den Verstand..... | 142 |
| Kreiere Neues | 144 |
| Lass dich nicht in eine Rolle pressen | 147 |

| | |
|-------------------------------------------------------------|------------|
| Sich von der Opferphase verabschieden | 149 |
| Sei keine Mülltonne für andere..... | 150 |
| Aktion statt Reaktion..... | 152 |
| Magische Phase: Sei proaktiv | 154 |
| Nimm das Zepter in die Hand..... | 155 |
| Energie in dir wird gewandelt, sie verschwindet nicht | 157 |
| Phase der Hingabe: Auf dem Weg zur Vision..... | 158 |
| Liebe und Licht erwachen in uns | 160 |
| Dem Leben zur Verfügung stehen..... | 162 |
| Meditieren und nach innen gehen | 164 |
| Eins sein mit dem Leben | 166 |
| Drei Arten des Aufwachens..... | 168 |
| Sich regelmäßig absolute Stille gönnen | 170 |
| Kapitel 6: Sei ganz DU selbst und strahle!..... | 173 |
| Leichtigkeit ist das Ziel..... | 174 |
| Gefühle sind auf der ganzen Welt gleich | 176 |
| Dynamik aus Herkunftsfamilie ist präsent | 177 |
| Ein Familienhaus bauen..... | 178 |
| Frühere Geschichte vermischt sich mit heutiger Geschichte.. | 181 |
| Wie es weitergehen kann | 183 |
| Selbst in die Kraft kommen | 184 |
| Bereit und offen sein für neue Erfahrungen | 185 |

| | |
|------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Reframing wirkt: Positiv sein und den Weg ändern..... | 186 |
| Alles hat seinen Sinn und seine Richtigkeit..... | 188 |
| Handle so, als wäre es unmöglich, zu scheitern | 190 |
| Dankbar für Erfolge sein..... | 192 |
| Sei nicht mehr der Liebling für alle..... | 193 |
| Leichtigkeit im Leben erleben..... | 195 |
| Leben heißt, unterwegs zu sein – nicht, möglichst schnell anzukommen..... | 196 |
| Wahrhaftiges Glück ist ein innerer Geisteszustand | 198 |
| Danksagung..... | 201 |
| So kannst du mit mir in Kontakt treten..... | 203 |
| Ursula Simon..... | 203 |
| Autorenprofil Ursula Simon..... | 205 |

Vorwort

Hermann Scherer

Liebe Leserinnen,

liebe Frauen, die sich mit ihrem vollen Potenzial der Welt zumuten, wo seid ihr? Ich vermisse die Frauen und deren unbändige Kraft auf den Bühnen dieser Welt – seien es kleine oder große, online oder offline, private Kreise oder öffentliche Säle.

Unsere männer-dominierte Leistungswelt braucht dringender denn je eure weibliche Energie, euren einzigartig weichen, liebenden und doch bahnbrechend starken Einfluss. Wir Männer brauchen EUCH!

Ihr wurdet von uns Männern aufgrund eurer Fähigkeiten jahrhundertlang unterdrückt, verstoßen und verbrannt. Unsere Angst vor Kontrolle und vor eurer Größe ließ uns hart und mächtig über euch werden. Doch diese Zeit ist vorbei – endlich!

Und auch der Kampf der Frauen in der Phase der Emanzipation ist vorbei! Jetzt ist es an der Zeit, aus tiefster Herzenskraft heraus euer Licht und eure wahrhaftige Power freizulegen und die Liebe in die Welt zu verströmen – gepaart mit euren Kompetenzen, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Wir Männer dürfen lernen, euch und das Weibliche an sich zu ehren und Seite an Seite, auf Augenhöhe, mit euch zu sein.

Ursula Simon trägt durch ihr Buch in einzigartiger Art authentisch dazu bei, Frauen in ihr Strahlen zu begleiten. Sie verbindet alle wichtigen Lebensbereiche miteinander und zeigt durch ihr eigenes Durchleben einer als unheilbar geltenden Erkrankung auf, dass ein

starker Wille und die Kraft der Gedanken Berge versetzen können. Ein beständiges, entschlossenes Vorwärtsgen kann zu wundervollen Ergebnissen führen. Bei Ursula könnt ihr lernen, wie euch die Anbindung an die höchste kosmische Quelle – Gott – zu einem glückseligen Leben führen kann.

Ich wünsche diesem Buch den größtmöglichen kosmischen und irdischen Erfolg!

Hermann Scherer

Vorwort

Ursula Simon

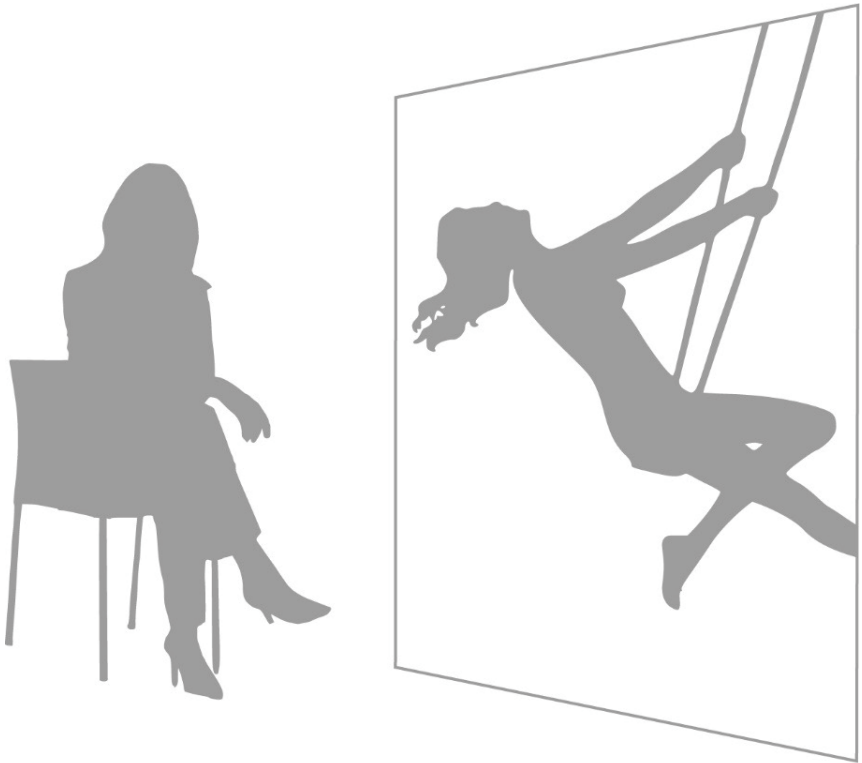
In diesem Buch werden wir uns mit deiner Persönlichkeit beschäftigen, mit deiner Ausstrahlung und deiner Wirkung. Dieses Buch wird dir zeigen, wer du wirklich bist. Es geht um deine innere Haltung zu dir selbst, denn sie strahlt nach außen. Du wirst Blockaden lösen, Grenzen erweitern und Erfolge erzielen. Es geht darum zu lernen, was Gefühle bedeuten, wie sie zum Verhalten und zu Resultaten führen. Außerdem thematisiert das Buch dein äußeres Erscheinungsbild. Dazu gehören zum Beispiel Körperhaltung, Mimik, Gestik, Kleidung, Accessoires, Haare und Frisur. Auch die Sprache nimmt einen bedeutenden Platz in diesem Buch ein. Was bedeutet es, zu senden und zu empfangen durch Sprache? Außerdem behandelt das Buch das Thema Unterbewusstsein in all seinen Facetten.

Du wirst aus der tiefsten Tiefe dein Leben bereinigen und die Kraft des Lichts freilegen, so dass du von innen heraus glücklich, gesund und erfolgreich sein kannst. Das Buch weckt hoffentlich auch bei dir Bedürfnisse nach Entwicklung hin zu der besten Version deiner selbst, sodass du ganz DU selbst bist.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Lesen dieses Buches. Lass dich inspirieren und erfahre, dass bewusste Persönlichkeitsentwicklung frei und glücklich machen kann. Werde dir bewusst, welche Schritte dazu führen, dass du dich frei fühlst von allen inneren und äußeren Zwängen. Befasse dich ganz bewusst mit den einzelnen Lebensbereichen und erkenne, in welchen Lebensbereichen noch Luft nach oben ist. Als Ansprache habe ich für dieses Buch das wertschätzende „Du“ gewählt.

Deine Ursula

Kapitel 1: Wie du deine persönliche Ausstrahlung und Wirkung steigerst



Von vielen Produkten und Dienstleistungen, die beworben werden, wissen wir ganz genau, was sie einzigartig macht. Ob es die lila Kuh von Milka ist, der unverwechselbare Sound der Telekom, die quadratische Form der Schokolade von Ritter Sport oder der typische Geruch eines Parfums. Doch wie sieht es mit dir selbst aus? Weißt du genau,

was dich einzigartig macht? Kannst du sagen: „Dieses oder jenes gibt es nur bei mir, das habe nur ich, sonst niemand?“ Hinterfrage dich doch gleich mal dahingehend: „Was macht mich ganz besonders? Was habe ich, das mich im positiven Sinne merk-würdig macht, was es würdig ist, dass es sich jemand merkt. Jeder Mensch ist einzigartig – auch du! Deshalb ist es wichtig, dass du dir dessen bewusst bist, was dich ausmacht. Um die Frage „Was macht mich einzigartig?“ zu beantworten, achte darauf, welche Personen in deinem Umfeld dir immer wieder einmal mitteilen, was sie an dir schätzen. Das kann dein Partner sein, eine Freundin oder ein Freund, deine Eltern, deine Kolleginnen oder Kollegen oder deine Geschwister.

Einerseits leben wir in Gemeinschaften, andererseits wollen wir uns auch ganz individuell wahrnehmen können. Wir stehen zwischen den Polen Zugehörigkeit und Individualität. Wir wollen nicht verschwimmen in der Masse, doch wollen wir auch nicht ausgegrenzt sein. Deshalb ist es so wichtig zu wissen, wer du bist und was dich einzigartig macht.

Frage dich, welche Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen du dir wünschst. Welche Fähigkeiten hast du, die durch dich nach außen strahlen? Das, was du im Innen bist, strahlst du nach außen. Du wirst nie irgend etwas anderes nach außen strahlen, sprechen, zeigen können als das, was in dir ist. Zu fast 100 Prozent geschieht dies unbewusst. Wir benutzen zwar unseren Verstand, doch unser Unterbewusstsein leitet uns. Nur selten überlegst du konkret und ganz bewusst, was du sagen willst und wie du dich zeigst und was du tust. In der Regel fließt es einfach. Auf andere Menschen wirkt mehr das, was wir zeigen, was sie von uns fühlen, was sie sehen und zwischen den Zeilen lesen können als das, was wir sagen.

Kinder lernen, indem sie das von den Eltern abschauen, was sie erleben. Wie oft sagen die Eltern etwas, aber bei den Kindern kommt es nicht an, oder sie sagen etwas, aber meinen es gar nicht ernst. Das ist oft der Fall, weil sie für sich selbst nicht das Bewusstsein haben, das

sie in sich tragen, das wirklich in ihnen ist. Deswegen leben sie mehr unbewusst aus ihrer eigenen Prägung heraus. Reden und erklären sehr viel. Doch die Kinder tun oft etwas anderes, weil sie auf das ausgerichtet sind, was sie von ihren Eltern fühlen. So geht es fast jedem Menschen im Außen. Du kennst die Situation bestimmt, wenn du dir denkst, irgend etwas ist komisch, irgend etwas passt nicht zusammen. Die Person sagt etwas, aber es fühlt sich anders an. Genau das ist auch umgekehrt so, dass das andere Menschen von dir so erleben. Deshalb ist es wichtig, dir dessen mehr und mehr bewusst zu werden.

Du bist, was du denkst

Vielleicht kennst du den Spruch „Du bist, was du denkst“. Was du denkst, strahlst du aus. Und was du ausstrahlst, ziehst du an. Doch was sind Gedanken? Woher kommen sie? Wo denken wir sie? Als ich mir zum ersten Mal überlegte, was denke ich eigentlich, fragte ich mich, woher kommt der Gedanke? Wer denkt diesen Gedanken? Ich. Aber wer ist ich? Vielleicht geht es dir auch so, manchmal habe ich das Gefühl, dass der Gedanke gar nicht von mir kommt. Wie komme ich auf so etwas? Wo kommt das her? Aus der Tiefe? Nein. Eigenartig.

In der Zeit, als ich sehr schwer krank war und Wege in die Heilung suchte und fand, lernte ich, dass viele Gedanken von außen kommen. Gedanken werden uns zum Teil geschickt, je nachdem, ob wir uns an die lichtvolle oder ‚dunkle‘ Quelle anbinden. Das klingt ein bisschen spooky. Aber es ist offensichtlich so. Überprüfe es einmal selbst. Wann denkst du welche Gedanken? Wann denkst du gute Gedanken? Wann denkst du ungute Gedanken? Und wie fühlst du dich danach? Wie fühlst du dich, wenn gute Gedanken in deinem Gehirn sind? Wie fühlst du dich bei ungunen Gedanken? Die Gefühle folgen den Gedanken. Sie entstehen erst durch das Denken. Vielleicht hast du das einmal erlebt: Du bist mit jemandem zusammen, der zu dir sagt: „Wow, du schaust aber heute echt klasse aus.“ Du denkst: „Okay, ja,

schön.“ Du fühlst dich gut. Im nächsten Moment erzählt dir derselbe Mensch, dass etwas Schlimmes in seiner Familie passiert ist oder es seiner Mama gar nicht gut geht. Jetzt wirst du daran erinnert, dass bei dir in deiner Familie auch etwas nicht in Ordnung ist. Dass da auch jemand ist, dem es schlecht geht. So bist du sofort wieder in Gedanken bei deiner Familie und fühlst dich auf einmal schlecht. Die Energie geht in den Keller. Du fühlst dich eigenartig und verstehst nicht, warum es dir vor zwei Minuten noch gut ging und jetzt nicht mehr. Sobald allerdings eine weitere Person von außen dazukommt und beispielsweise etwas Lustiges, Fröhliches erzählt, bist du auf einmal wieder gut gelaunt. Wie kann es sein, dass wir mit unseren Gefühlen so wandelbar sind, so dass sich das von jetzt auf nachher verändern kann?

Ein anderes Mal hängen wir in Gefühlen fest und wissen nicht, wie wir da jemals wieder herauskommen. Mir ging es selbst so, als mich damals mein Exmann verlassen hat. Ich wurde, dadurch ausgelöst, schwer krank und hatte ein Riesenproblem, ihn nach so vielen Jahren der Gemeinsamkeit gehen zu lassen. Ich hing und hing in diesen alten Kamellen fest, in meinem alten Leben, in den Gedanken. Ich dachte: „Das macht man nicht mit einem Menschen. Das kann er doch nicht machen, mich kurz vor der Silberhochzeit einfach sitzenlassen. Auf einmal ist nur noch diese andere Frau wichtig, die große Liebe seines Lebens.“ Meine Gedanken kreisten ständig um dieses Thema, das darf nicht sein. Mir ging es psychisch in meinen Gefühlen miserabel. Dort steckte ich über eine ganz lange Zeit fest. In dieser Trauer, in der Ohnmacht, in dem Schmerz, in der Wut, in all dem, was mich letztendlich in meiner Energie und in meinem Fühlen immer weiter nach unten zog und auch immer noch über lange Zeit in der Krankheit festhielt.

Ich bin emotional gestorben

Überlege dir einmal, wer diese Gedanken denkt. Wahrscheinlich sagst du: „Ich natürlich“. Doch wer oder was ist ich? Ständig sprechen wir

von ich, ich, ich. Doch ist dieses Ich dein Körper? Was war, als ich so schwer krank war? Da war nichts mehr vom Leben übrig. Ich lag monatelang einfach auf der Couch. Meine Freundinnen fragten mich: „Wie hältst du das aus, was tust du den ganzen Tag? Ich konnte nicht fernsehen, weil ich nur Schwindel und Schleier vor meinen Augen hatte. Ich konnte keine Musik hören, weil die Reize zu viel waren. Ich konnte nichts am Computer machen, weil alles verschwommen war und ich nur zitterte. Ich konnte nur auf der Couch liegen und es kamen immer wieder Gedanken. Ich konnte überhaupt nicht mehr aufhören zu denken, weil etwas im Körper und im Geist geschieht. Doch wo sind die Gedanken? Sind sie im Gehirn? Ist es das Ich, das die Gedanken denkt? Mein Körper war krank, ich konnte nichts mehr tun. Ich lag nur da. Mein Ich war weg. Mein scheinbares Ich war weg. Nachdem es schließlich so schlimm war, dass ich mich quasi zum Sterben ins Bett gelegt hatte, aber mein Körper nicht gestorben war, merkte ich, dass etwas in mir gestorben war. Ich bin emotional gestorben. Danach machte ich eine große Erfahrung, die den großen Wandel in mein Leben brachte. Ich lag mit meinem Körper-, Geist-, Seele-System auf der Couch, war ganz unten, weil mein Körper so gut wie nichts mehr tun konnte. Und plötzlich ging in mir ein Licht auf. Ein ganz helles Licht. Ich würde es heute mal als Gotteserfahrung bezeichnen. Ich merkte, dieses Ich ist nicht mein Körper oder meine Psyche in meinem Gehirn. Dieses Ich ist etwas viel, viel Größeres. Vielleicht ist es meine Seele. Was auch immer die Seele sein mag. Vielleicht ist es auch etwas noch viel Größeres. Für mich war es so, dass ich auf einmal in dieser Einheit war, dass sich dieses Ich, dieses Ego-Ich komplett aufgelöst hatte. Es war nur noch ein Es da oder ein Seins-Zustand in diesem göttlichen, großen Licht. Ich kann es nicht anders bezeichnen. Es gibt keine Worte dafür.

Deswegen frage dich nochmal ganz bewusst: Wer oder was ist mein Ich? Nimm dir dafür Zeit und spüre da hinein – richtig tief. Die Folge der Gedanken, die wir über uns selbst denken, also unser Selbstbild, bedeutet: So denke ich über mich. Das Selbstbild ist entstanden durch alles, was wir jemals im Leben gehört und angenommen haben,

wodurch wir geprägt wurden. Wir entwickelten aufgrund unserer Prägungen, Erfahrungen, Rückmeldungen, Glaubenssätze und Überzeugungen unser Selbstbild. Dieses kreierte wir innerhalb der ersten sechs, sieben Lebensjahre, und es ist ziemlich fest in uns verankert. Letztlich denken wir es ständig in unserem Gehirn – und wir bestätigen es uns, bewusst oder unbewusst, auch genauso ständig durch unser Verhalten im Außen.

Hauptsächlich durch unsere Familie, insbesondere unsere Eltern, aber auch durch Schule, Lehrer, Bezugspersonen und Freunde. Aufgrund unserer Erfahrungen, die wir gemacht haben, über die wir nachgedacht haben, bewusst oder unbewusst gedacht haben, sind wir zu Interpretationen gekommen. Das heißt, wir tun nichts, was wir nicht in irgendeiner Art und Weise bewertet haben und aufgrund von gemachten Erfahrungen wieder tun. Das heißt auch, dass wir unser Selbstbild immer wieder reaktivieren und uns selbst beweisen. Wenn du von dir denkst: Ich bin nicht gut, ich bin nicht gut genug, ich bin zu schwach, dann wirst du dir im Außen diese Bestätigung immer wieder einholen.

Wenn du aber in der Kraft und in der Freude bist und alles fließt und läuft und du glücklich bist, dann werden dir auch immer wieder solche Dinge im Außen begegnen. Das heißt, deine Gedanken führen zu deinen Gefühlen, weil unser Unterbewusstsein aufgrund unserer Gefühle funktioniert und dadurch unser Verhalten nach außen entsteht. Unser Verhalten führt zu unseren Resultaten. So, wie du dein Leben im Außen erlebst, wirst du immer wieder reflektieren können, dass es das Ergebnis deiner Gedanken ist.

Was denkst du über dich?

Frage dich am besten einmal, was du über dich selbst denkst. Fühle dich hinein und beantworte diese Frage. Denkst du positiv oder nega-

tiv über dich? Denkst du, dass du stark oder schwach bist? Denkst du, dass du deine Ziele erreichen kannst oder nicht? Mit den Antworten auf diese Fragen kannst du dich selbst viel besser einschätzen. Wenn du nun andere Resultate bekommen willst, darfst du bei deinen Gedanken ansetzen.

Damit du zu deinem Wunschleben in ganzer Strahlkraft gelangst, ist es wichtig, dass du dich weiter selbst reflektierst, denn dies ist die Basis für Veränderung und dient dazu, dass du dir immer wieder bewusst wirst über dich und dein Leben.

Frage dich einmal, wofür du in deinem Leben dankbar bist, denn das vergessen wir häufig. Viel eher denken wir darüber nach, was wir *nicht* haben oder was wir *nicht* können und hängen so in Mangelgedanken fest. Doch es gibt so viele Dinge, für die du dankbar sein kannst und sicherlich auch dankbar bist. *Fühlst* du dich dankbar? Es ist ein Unterschied, das zu denken oder es zu fühlen. Gehe in hundertprozentige Selbstverantwortung und sei ganz ehrlich mit dir, weil du dann die besten Ergebnisse für dich erzielen wirst.

Schreib dir auch auf, welche Fähigkeiten du gerne hättest und was zu tun wäre, um diese Fähigkeiten zu erlangen. Vielleicht planst du, eine Weiterbildung zu machen, um dich beruflich anders aufzustellen, erfüllter zu sein. Vielleicht willst du dir auch in deinem Privatleben mehr zutrauen und neue Erfahrungen sammeln. Eine Bekannte von mir traut sich zum Beispiel nicht, alleine in den Wald zu gehen, obwohl sie sehr gerne Zeit in der Natur verbringt, doch sie hat Angst, alleine im Wald zu sein. Sie darf lernen, die Angst loszulassen und, wenn möglich, ursächliche Erfahrungen aufzulösen. Es geht in diesem Beispiel demnach wieder um die Kombination von Gedanken und Gefühlen und den Wandel, der in unserem Gehirn stattfindet.

Wir haben unzählige Nerven und Nervenverbindungen in unserem Gehirn, also in unserer Schaltzentrale oder unserer Festplatte. Oft sprechen wir von unserem ‚Bauchgehirn‘. Es geht also um unser

Unterbewusstsein, unsere Gefühle, unsere Wahrnehmung auf der ‚Nicht-Verstandes-Ebene‘. Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass wir maximal zu fünf Prozent mit unserem Verstand entscheiden. Unser Unterbewusstsein liebt natürlich gute, angenehme Gefühle. Unser Verstand und unser Körper auch. Wer leidet schon freiwillig gern und fühlt sich gern ängstlich, zornig, angespannt oder schlapp?

Es geht um gute Gefühle. Doch wie entstehen sie? Wenn wir schon nicht genau sagen können, woher Gedanken kommen, wie sollen wir dann diese Frage beantworten können? Bleiben wir einfach beim Wahrnehmen der Praxis. Die einfache Antwort ist: Gefühle entstehen in der Folge der Gedanken, die wir denken – nicht umgekehrt. Welches Gefühl verströme ich? Wenn wir wollen, dass sich andere Menschen von uns angezogen fühlen und sich bei uns wohlfühlen, müssen *wir* dafür sorgen, dass dies auch so sein kann. Das heißt, *wir* müssen diese positive Ausstrahlung *haben*. Ob sich andere dann wirklich mit und bei uns wohlfühlen, hängt natürlich auch von ihnen selbst ab. Nicht alles ist allein unsere Verantwortung.

Unser bewusster Verstand empfängt Reize von außen, die wir aufnehmen. Alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und tasten. Diese Reize wandern in unser Gehirn und werden dort bewertet – bewusst und unbewusst. Es wird alles, was wir aufnehmen, abgeglichen mit dem, was schon in uns ist. Was wir schon erfahren haben, was in uns abgespeichert ist, was auch schon interpretiert wurde und mit Gefühlen in Verbindung steht. Somit wirst du alles, was du aufnimmst, bewerten. Im Bauchgehirn sitzen die Gefühle. Es gibt eine Verbindung zwischen unserem Kopfgehirn und unserem Bauchgehirn. Dieses Gesamtgeschehen führt zu unserem Verhalten. Je nachdem, wie wir uns im Außen zeigen, wie wir uns verhalten, wie andere uns erleben, erhalten wir unsere Resultate. Wenn wir das Gefühl haben oder die Meinung vertreten, unsere Resultate sind nicht die, die wir uns wünschen, denken wir häufig, wir müssten unser Verhalten ändern.

Du nimmst dir beispielsweise vor, fünf Kilo abzunehmen. Um dieses Ziel zu erreichen, denkst du, du musst einfach mehr Sport treiben, joggen, dich mehr bewegen, weniger essen und dein Verhalten ändern. Mit viel Disziplin gelingt es dir vielleicht, doch oft halten wir nur ein paar Wochen durch, und irgendwann kommt der alte Schlendrian rein und wir sind doch wieder bei dem vorherigen Verhalten angekommen. Keine Lust, keine Zeit, uns zu bewegen, die Tafel Schokolade schmeckt zu gut. Wir sind wieder im alten Fahrwasser angekommen. Doch die Veränderung beginnt bei den Gedanken. Wir dürfen also die Dinge neu bewerten und uns lösen von früheren Interpretationen und Mustern. Das ist nicht immer leicht, doch es funktioniert.

Die Geschichte uminterpretieren

Zu mir kommen viele Menschen, hauptsächlich Frauen, die in Gesprächspsychotherapie waren. Während der Krankheit war ich auch einige Wochen in Gesprächstherapie, damit meine Töchter und mein Papa entlastet waren und ich das Gefühl hatte, ich tue etwas Gutes für mich. Aber das Ergebnis war nicht das, was ich wollte. Es war Verhaltenstherapie. Meine Therapeutin sagte immer: „Ja, weinen Sie doch mal, weinen Sie doch mal.“ Ich sagte: „Ich weine zu Hause ständig. Das bringt mich nicht weiter. Ich brauche jemanden, der mir völlig neue Wege aufzeigt, sodass ich in einer anderen Energie Dinge tun und denken kann in meinem Leben. Ich hänge fest.“ Das Verhalten allein zu verändern, nützt mir nichts.

Wir dürfen viel tiefer und weiter in unser System, in die Geschichte hineingehen und uns fragen: Woher kommen diese Interpretationen? Woher kamen diese Prägungen in uns? Wenn wir beginnen, sie aufzulösen, radieren wir nicht die Geschichten aus, die in unserer Familie geschehen sind, sondern wir interpretieren sie um. Das funktioniert im Nachhinein, weil wir das, was in der Vergangenheit geschehen ist, immer noch im Jetzt fühlen. Bestimmte Dinge können wir leicht los-

lassen, andere Dinge nicht. Da liegt nicht das Problem. Es geht darum, dieses Gebilde von bewusstem und unbewusstem Denken aufzulösen oder zu verändern, zu transformieren. Erst, wenn wir hier beginnen, neu zu denken, geht der Kreislauf auf einer anderen, höheren Ebene weiter. Wir fühlen uns anders. Wir verhalten uns anders. Wir haben neue Resultate und unser Leben im Außen ist wie verwandelt – oft fast wie von selbst. Doch das geschieht nur, indem wir im Innen starten, in unserem mentalen Geist.

Mit dem Körper kommunizieren

Der Körper kommuniziert immer zuerst. Er spricht ständig, ob du willst oder nicht. Nimm dir einmal die Zeit, dich an einen stark frequentierten Platz zu setzen und die Menschen zu beobachten. Achte dabei darauf, was du wahrnimmst, fühlst, denkst – je nach Typ Mensch, den du siehst. Bewertest du die Menschen aufgrund dessen, was du wahrnimmst? Achte auch auf dich selbst und deine Urteile. Reflektiere, was diese Urteile vielleicht mit dir selbst zu tun haben könnten. Genauso, wie du andere wahrnimmst und bewertest, tun dies andere Menschen auch mit dir.

Setze dich einmal an einen Platz, an dem du Menschen sehen kannst, an dem viele Menschen vorbeigehen, beispielsweise in der Stadt, und beobachte sie. Beobachte auch deine Gedanken und deine Gefühle. Wie bewertest du sie? Du kannst das mit ganz verschiedenen Menschen durchspielen, mit allen, die du siehst. Achte auf deine Gedanken und reflektiere sie. Es ist sehr interessant. Du wirst feststellen, dass diese Bewertungen, die du über andere Menschen hast, ganz viel – wenn nicht sogar ausschließlich – mit dir selbst zu tun haben. Steht es uns zu, über andere Menschen zu urteilen? In der Regel tun wir es, weil wir uns selbst nicht gut fühlen, nach dem Motto: Wenn ich andere abwerte, werte ich mich auf. Solange ich mich nicht ganz heil oder stark oder liebevoll fühle, wird es eher so sein, dass ich es nötig

habe, andere Menschen im Außen zu bewerten oder zu verurteilen, sei es ihr Äußeres, ihr Tun, ihre Worte. Die große Herausforderung, aber auch das Ziel für uns ist, dass wir frei werden von jeglicher Bewertung und jeglichem Urteil oder jeglicher Verurteilung. Dies bedeutet allerdings, dass es unsere Aufgabe ist, ganz in unser eigenes Strahlen, in die Selbstliebe, in die Kraft zu kommen. Glücklich zu sein in uns selbst und alle Menschen sein lassen zu können, wie sie sind. Jeder Mensch steht dort, wo er steht. Jeder Mensch hat den Wunsch, einfach glücklich zu sein. Ich denke, jeder von uns hat genug damit zu tun, sich um die eigenen Themen zu kümmern.

Stell dich einmal vor den Spiegel und versuche, verschiedene Haltungen einzunehmen und spüre hin, wie sich das anfühlt, dich selbst dabei zu sehen, denn unser Selbstbild ist in der Regel nicht das gleiche wie das Fremdbild. Manchmal ist es zu positiv, meistens ist es zu negativ. Wir sind es gewohnt, uns schlecht zu sehen, uns nicht zuzugestehen, dass wir einfach in Ordnung sind, wie wir sind. Meines Erachtens gilt es, uns dessen bewusst zu werden, dass wir so sind, wie wir sind, und dass das richtig ist. Das heißt nicht, dass wir nicht an uns arbeiten dürfen, können und sollen. Doch zunächst geht es darum, uns anzunehmen, wie wir sind. Also gehe vor einen Spiegel. Wenn du einen großen Spiegel hast, stell dich davor – vielleicht sogar nackt – und betrachte dich. Mute dich dir selbst einmal zu mit all dem, was dich ausmacht. Einfach deinen Körper anzunehmen, wie er ist. Dann kleide dich ganz unterschiedlich. Mal leger, mal sportlich, mal elegant. Stell dich vor den Spiegel und betrachte dich. Nimm dabei verschiedene Körperhaltungen ein. Es geht darum, dir darüber bewusst zu sein, wie du dich fühlst. Denn wie innen, so außen. Wenn du mit einer aufrechten Haltung stehen und sein kannst, strahlst du auch die Kraft aus. Dann strahlst du die Aufrichtigkeit aus, die in dir ist. Genau dahin sollte unser Weg gehen. Dass wir nicht geduckt und ängstlich durch unser Leben gehen, sondern aufrecht und aufrichtig ganz in der Kraft sein können.

Deine innere Haltung bestimmt deine Gestik und Mimik

Unsere Gestik ist ein kraftvolles Element, um unsere Botschaften zu unterstützen. Deine innere Haltung wird deine Gestik bestimmen. Wenn du über dich denkst, du hättest nichts zu sagen, wird deine Gestik eher schwach sein, maximal in der Breite deines Körpers, und du fühlst dich unwohl, wenn deine Hände irgendetwas tun sollen während des Sprechens. Sei dir dessen bewusst, dass deine Mitmenschen dies bewusst oder unbewusst wahrnehmen – nicht, weil du es sagst, sondern weil du es zeigst. Nicht das, was wir sagen, zählt, sondern das, was andere von uns spüren, fühlen, was wir zeigen. Gehe wieder vor den Spiegel und probiere aus, wie ausladend deine Gestik sein darf. Wie sehr darfst du dich freuen und darfst es körperlich zeigen? Oder traust du dich nicht, weil ‚man‘ das nicht tut? Man darf nicht eingebildet wirken. Übe es einfach. Tue es einfach. Nur wegen deiner Bewusstheit und der Erfahrungen, die du machst.

Untrennbar verbunden mit der Gestik ist die Mimik. Durch sie werden Emotionen sichtbar. Die Mimik ist ein wertvoller Teil der nonverbalen Kommunikation. Wir lesen andauernd – bewusst oder unbewusst – in den Gesichtern unserer Mitmenschen, und andere Menschen lesen unsere Mimik in unserem Gesicht ab. Mimik entsteht durch unterschiedliche Bewegungen unserer Gesichtsmuskulatur. Nicht nur unsere Stimme sagt etwas, sondern auch unsere Augen, Lippen, Wangen und Stirn. Von unseren ca. 650 Muskeln haben wir alleine 50 im Gesicht. An einem Lächeln sind zum Beispiel 17 Muskeln beteiligt. Nicht jede Gesichtsbewegung ist Teil unserer Mimik. Kaugummikauen zählt beispielsweise nicht dazu.

Die Mimik deckt das gesamte Spektrum unserer Gefühle ab, und wir können diese auch eindrucksvoll genau wiedergeben. Die sechs häufigsten Mimiken sind:

- hochgezogene Augenbrauen: Überraschung oder Skepsis; eine Augenbraue: Spott.
- Stirnrunzeln: Skepsis bis Ablehnung; glatte Stirn: Freundlichkeit, offenes Interesse.
- Vermeiden von Blickkontakt: sehr wahrscheinlich Unsicherheit.
- Starren: eine Form der Distanzlosigkeit, Dominanzverhalten oder Drohung.
- Häufiges Blinzeln: Nervosität, Anspannung.
- Lächeln: je nach Ausdruck Freude, Unsicherheit überspielen, Arroganz, Spott.

Du kennst sicher Menschen, die sagen, dass es ihnen nicht gut geht und lachen dabei. Du merkst sofort, dass etwas nicht stimmt. Andere schauen eher grimmig, und du merkst, die Energie ist wenig kraftvoll. Sie sagen aber, dass es ihnen sehr gut geht und sie alles schaffen können, doch das passt nicht zusammen.

An anderen kannst du erkennen, ob die Mimik zu den gesagten Worten passt. Doch jetzt geht es um dich: Wie geht es mir in mir drinnen? Was zeigt mein Inneres nach außen? Wie wirkt es, wenn jemand die Augenbrauen hochzieht? Stell dich vor den Spiegel und probiere es aus. Wie fühlt sich das an? Was steht dahinter? Ist es Überraschung, Skepsis oder vielleicht Spott oder Erschrecken? Was ist, wenn jemand seine Stirn runzelt? Ist es Skepsis oder Ablehnung? Ein Lächeln zeugt eher von Freundlichkeit und von Interesse und Offenheit.

Die Augen sind das Fenster zur Seele

Viele Menschen können anderen nicht in die Augen schauen. Sie schauen eher an einem vorbei oder auf den Boden. Stell dir vor, du unterhältst dich mit jemandem, und derjenige schaut dich nicht an.

Was denkst du dann? Wie fühlt sich das für dich an? Fühlst du dich ernstgenommen? Du kannst zwar sagen, das hat mit dir nichts zu tun, denn es ist das Thema deines Gegenübers, wenn er dich nicht anschauen kann. Werde dir wieder bewusst, wie wichtig es ist, mit Menschen in den Blickkontakt zu gehen. Es heißt nicht umsonst: Die Seele zeigt sich durch die Augen, oder die Augen sind das Fenster zur Seele. Wenn du also jemandem in die Augen siehst, blickst du auch in seine Seele. Wenn jemand einem nicht in die Augen schauen kann, zeugt das häufig von Unsicherheit. Eine weitere Mimik ist das Starren. Wenn du starrst, verkrampft sich automatisch auch dein Körper. Die Gestik wird auch eine andere. Sie wirkt bedrohlich, schafft keine Nähe und keine Verbindlichkeit. Wenn du nervös oder angespannt bist, musst du häufiger blinzeln. Es ist dir vielleicht nicht bewusst. Stell dich vor den Spiegel, blinzele und beobachte dich dabei. Wie fühlt sich das an?

Die schönste Mimik, die wir uns gönnen und anderen schenken dürfen, ist unser Lächeln. Wenn jemand lächelt oder du andere Menschen anlächelst, wenn es ehrlich ist, wenn es dir wirklich zum Lächeln zumute ist, dann merkst du einfach, wie sich der Raum öffnet, wie Freude da ist, wie die Energie hochgeht. Es zeugt von einem positiven Ausdruck, von Offenheit und Lebendigkeit. Natürlich kann es auch falsches Lächeln sein. Wenn es nicht ehrlich ist, wirst du es spüren, und auch andere werden es bei dir spüren. Dann überspielst du vielleicht eine Unsicherheit oder strahlst Arroganz aus. Das ist dann eher ein hämisches Lächeln, das dich über anderen stehen lässt. Es kann auch ein spöttisches Lächeln sein. Probiere es einmal aus und mache dir darüber Gedanken.

Kleidung bewusst auswählen

Wie du auf andere wirkst, spiegelt sich auch in deiner Kleidung wider. ‚Kleider machen Leute‘. Stimmt das? Vielleicht hast du auch schon

einmal bei jemandem von seiner Kleidung auf seinen Beruf geschlossen. Das muss nicht zwingend richtig sein, aber irgendetwas sagt dir, dass es doch so ist. Der Grund, warum wir *denken*, dass es so ist, hat mit unserer Erfahrung zu tun. Wir haben Menschen erlebt, die in bestimmten Positionen oder Berufen so gekleidet sind oder waren. Deshalb verknüpft unser Gehirn diese Erfahrungen mit einer Emotion und gibt die Antwort. In Bezug auf Kleidung können wir das auf alles beziehen. Es geht also nicht nur darum, worin du dich wohlfühlst. Es geht auch darum, dass du achtsam damit bist, welche Wirkung du mit deiner Kleidung erzielen möchtest. Dein Gegenüber entscheidet aufgrund *seiner* Erfahrungen und Gefühle über die Bewertung *deiner* Wirkung, nicht *du!* Sei dir dieser Tatsache bewusst, wenn du vor deinem Kleiderschrank stehst. Wenn du diesem Aspekt zu wenig Beachtung schenkst, kann es sein, dass du mit deinem Outfit eine Hürde zu deinem Publikum aufbaust. Die Folgen wieder rückgängig zu machen, kann schwieriger sein, als im Voraus deine Kleidung bewusst entsprechend deines Angebotes und deiner Zuhörerschaft zu wählen. Es geht darum, einen guten Kontakt zu deinen Mitmenschen zu erlangen. Dabei spielt auch deine Kleidung eine große Rolle.

Wählst du sie bewusst aus? Wählst du sie aus nach dem Anlass? Wählst du sie nach deinem Befinden aus? Es ist nicht jeder Tag gleich. Hast du nicht auch ein paar Lieblingsklamotten, die du Tag und Nacht tragen könntest? Ich habe ein paar solche Teile, die ich am liebsten nie entsorgen würde. Andererseits habe ich Kleidungsstücke, die seit mindestens zwei Jahren im Schrank hängen. Wahrscheinlich werde ich sie auch nie wieder tragen. Vielleicht probiere ich sie an und merke, dass sie nicht mehr zu mir passen. Also gebe ich sie zur Kleidersammlung oder schenke sie jemandem. Entsorge aus deinem Schrank Kleidungsstücke, die du nicht innerhalb des letzten Jahres, maximal der letzten zwei Jahre an hattest. Du wirst sie nicht mehr tragen.

Probiere es aus, wenn du zu verschiedenen Anlässen verschiedene Kleidungsstücke trägst. Du tust es zwar im Alltag, aber machst du dir immer bewusst, was mit dir geschieht? Wie du dich fühlst und was in

der Außenwirkung bei anderen geschieht, wenn sie dich sehen oder erleben. Es hängt davon ab, welcher Typ Frau du bist, mit welcher Kleidung du dich am wohlsten fühlst. Ich mag es am liebsten sportlich, manchmal ein bisschen sportlich-elegant. Das passt zu mir. Wenn jemand zu mir sagt, ich könnte gut einen roten Lippenstift tragen, so einen richtig knallroten, der stünde mir gut, dann sage ich: „Mag sein, will ich aber nicht, weil ich mich nie damit wohlfühlen würde.“

Es ist die Kombination aus: Was ist anlassgerecht, und was wird *mir* gerecht von meinem Gefühl und meinem Wohlbefinden her. Probiere es aus. Stell dir vor, du stehst vor einem großen Publikum von Managern in einer Jeans und einem schmutzigen T-Shirt und in Turnschuhen. Wie fühlst du dich? Oder du stehst vor einer Menge junger, frisch gebackener Mamas, die mit Kleinkindern unterwegs sind, in einem schicken Kostüm und erzählst zum Beispiel etwas über den Alltag mit Kindern. Passt das zusammen? Passt deine Kleidung zum Anlass? Ich erlebe es bei meinen Töchtern, die selbst auch immer wieder Flecken davontragen, weil ihre kleinen Kinder kleckern, was ganz normal ist. Passt deine Kleidung zu dir und deinem Thema? Passt sie zu deinem Befinden an diesem Tag? Es geht nur um dein Bewusstsein, das sich weiten darf, nicht um Wertung. Aus diesem Bewusstsein heraus darfst du wachsen. Über das Bewusstsein verändert sich dein ganzes Leben, bis hin zu den Resultaten im Außen. Also fühle, womit du dich wohlfühlst. Mit welcher Kleidung. Welche Kleidung an dir wirkt wie auf andere Menschen?

Du bist die Wirkung

Wovon hängt deine Wirkung wirklich ab? Von deinem Geld, deiner Ausbildung, deinem Beruf? Von Techniken? Dies sind äußere Einflüsse – doch sie sind es nicht. Sonst müsste es viel mehr charismatische Menschen geben. Deine Wirkung hängt einzig und allein von dir selbst ab, von deinem inneren Sein, deinem Mindset, deiner Haltung



Autorenprofil

Ursula Simon

Ursula Simon (*1967 in Regensburg) ist seit vielen Jahren als Familientherapeutin und LifeCoach in eigener Praxis tätig. Ursprünglich förderte sie als Erzieherin und Motopädagogin Kinder und liebt es auch heute, möglichst viel Zeit mit ihren Enkeln zu verbringen.

Von Natur aus sehr positiv und lebensfroh, ist es ihr großer Wunsch, in Frauen der zweiten Lebenshälfte, die ein Stück ihres Wegs mit ihrer professionellen Begleitung gehen, wieder Lebensfreude und Leichtigkeit zu erwecken.

Ursula lebt in tiefer Verbundenheit mit der, wie sie diese nennt, göttlichen Quelle und ist der Überzeugung, dass jeder Mensch mit einer ureigenen Lebensaufgabe auf die Erde kommt. Diese in den Herzen der Frauen freizulegen und ihnen zu helfen, diese in der Haltung von ‚sei ganz DU selbst!‘ strahlend in die Welt zu bringen, ist ihre Passion.

Nach der Überwindung einer als unheilbar geltenden Erkrankung (MS) macht sie in vollkommener Gesundheit Menschen Mut, IMMER an das Gute zu glauben und sich dem Leben in vollstem Gottvertrauen hinzugeben. Eine ihrer größten Stärken ist es wohl, Menschen zu inspirieren und zu begeistern.