

DER KÖNIGSWEG

Die 6 bewährten Ecksteine zu deinem Ort des Glücks



“

*„Du bist nicht
auf der Welt um
so zu sein wie
andere dich
gerne hätten!“*

DER KÖNIGSWEG ZU GLÜCK UND SELBSTBESTIMMUNG

Verfasst von Monika Pott

Nein das gibt es nicht, das Geheimrezept für dein persönliches Glück. Aber.... ich kann dir bewährte Wegweiser auf dem Weg ins Glück zeigen. Achtest du gut darauf, so kommst du mit hoher Wahrscheinlichkeit an deinem ganz persönlichen Ort der Selbstbestimmung und Lebensglück an. Du bist gespannt? Dann lass uns loslegen! Das Glück liegt meist näher als du denkst. Die folgenden Ecksteine auf dem Weg ins Glück werden dich sicher rasch und nachhaltig begleiten.



1. DIE BEZIEHUNG ZU DIR SELBST

Vertraue dem Prozess.

Schwere Wege führen oft an schöne Orte

Bereits seit Kindesbeinen sind die meisten Menschen geprägt durch Erziehung und ihren sozialem Umfeld. Da wir als Kind unsere Eltern als Massstab und Vorbild sehen, beginnen wir bereits in den ersten Jahren uns am Außen zu orientieren. Das ist ja ein Stückweit ganz gut um grundsätzliche und gesellschaftskonforme Lebensformen zu erlernen.

Aber Ja jetzt kommt das große ABER, spätestens in der Pubertät ist es unsere Aufgabe die Muster und Verhaltensformen unserer Lebensmodelle zu hinterfragen und uns an den eigenen inneren Kriterien und Potentialen zu orientieren. Genau deshalb ist die Beziehung zu dir selbst so wichtig. Schau, wenn du dich als richtig und gut ansehen kannst, wie wirst du dann wohl dein Umfeld betrachten?

Genau. Je mehr du dich akzeptierst und liebst, desto großmütiger und toleranter wirst du anderen gegenüber sein.

Bist du bereit für ein kleines Experiment?

Wenn wir eine Reise antreten, müssen wir immer von unserem aktuellen Standort ausgehen. So auch auf unserem Lebensweg. Wenn du auf deine ganz persönliche Abenteuerreise gehen willst, ist es sinnvoll erstmal zu schauen, wo du überhaupt stehst. Deshalb biete ich dir ein kleines Schaubild an, das dir deinen aktuellen Stand darstellen soll.

“

„Sei ein guter Mensch, aber verschwende deine Zeit nicht damit, es anderen zu beweisen!“



Zeichne Dir jetzt 2 separate Kreise mit jeweils mehreren Ringen, die vom Zentrum aus immer größer werden wie Baumringe. In die Mitte schreibst du ICH.

Die beiden Kreise symbolisieren deine aktuelle Situation. Der 1. Kreis stellt deine Ist-Situation dar, der 2. Kreis ist deine Wunsch-Situation.

Nimm dir zuerst den 1. Kreis vor. Zeichne am besten mit Buntstiften die Menschen ein, die dir am nächsten stehen und mit denen du am meisten deiner Zeit verbringst. Also, je mehr Zeit du mit ihnen verbringst und je näher sie dir stehen, desto näher malst du diese an die Innenkreise deines ICHs. Verstanden? Ok? Dann mal los.

Ach und wenn wir schon gerade mal dabei sind, dann prüfe doch wer von diesen Menschen wie auf dein Leben einwirkt? Positiv? Negativ? Wer ist dir wohlgesonnen, wer unterstützt dich in deinen Plänen und Wünschen? Wer sabotiert sie, wer macht dich klein? Für wen bist du permanent der „Mülleimer“ der immer alles schluckt?

In diesem 2. Kreis darfst du deinen Wünschen und Träumen freien Lauf lassen.

Hast Du dich denn schon mal gefragt, wen du gerne in deinem Leben hättest? Mit wem würdest du echt gerne mehr Zeit verbringen? Vielleicht sind es Leute die du bereits kennst, vielleicht sind es aber auch Menschen aus den unterschiedlichen Medien wie Facebook, Insta, Filmen oder Büchern. Sicherlich fallen dir da schon welche ein. Doch bevor du loslegst, überlege doch mal kurz, ob es jemanden aus deinem bisherigen Kreis gibt, auf den du gerne in Zukunft verzichten magst – oder zumindest weiter in die Peripherie verlagern möchtest.

“

„Du wirst der Durchschnitt der 5 Menschen, mit denen du die meiste Zeit verbringst!“

Jim Rohn



Diese kleine aber doch äußerst wirkungsvolle Übung kann dir Klarheit darüber verschaffen, wie dein Wirkungsfeld, also dein energetisches Umfeld um dich herum geschaffen sein soll. Bist du dir dessen bewusst, ist es nur noch ein kleiner Schritt es in deine Wirklichkeit umzusetzen.

JA zu sagen zu den Menschen die dir gut tun – NEIN zu sagen, zu denen, die dir ein schlechtes Gefühl machen.

Abgrenzung ist das Gebot der Stunde.

Soll es dir in deiner Zukunft echt gut gehen, brauchst du die richtigen Menschen um dich herum!



“

*„Sag JA zu
Menschen die
dir gut tun.
Sag NEIN zu
Menschen die
dir ein
schlechtes
Gefühl machen!“*



2. DEIN SPIEGEL IM AUSSEN

*Wer das Prinzip aus Geben und Nehmen verstanden hat,
der hat auch das Prinzip von Glück und Zufriedenheit
verstanden!*

Sicherlich hast du davon schon gehört – und vielleicht sogar auch mal selbst erlebt! Lass es mich dir an einem kleinen banalen Beispiel erklären.

Stell Dir vor du stehst morgens früh aus deinem Bett auf und bewegst dich allmählich ins Badezimmer. Während dessen kommt dir dein schlechter Traum der vergangenen Nacht nochmals in Erinnerung, den du eigentlich weit von dir schieben magst. Aber er hängt in deinem Kopf einfach fest. Du merkst wie schwer es dir ums Herz ist und der Tag beginnt alles andere als froh und beschwingt.

Und dann ... dann kommt der Moment, in dem du dieses Wesen im Spiegel entdeckst!

Verschlafen, verknautscht und missmutig starrt es dir direkt ins Gesicht. Nein, das ist wirklich niemand in den du dich verlieben würdest.

Und nun stell dir vor, du brüllst dieses Wesen in dem Spiegel an, er soll dich nicht auf diese miese Art anstarren. Du hast nach so einer Nacht echt einen freundlicheren Empfang am Morgen verdient. Doch mit deiner miesen Laune verschlimmert sich auch diese Gestalt und du wendest dich ärgerlich ab. Nun, jetzt hast du die Möglichkeit, diesen Spiegel zu meiden. Du gehst zurück in dein Schlafzimmer aber dort kommst du am nächsten Spiegel vorbei. Es ist unglaublich – da ist er wieder, dieser Typ.

“

*„Du hast nach
so einer Nacht
echt einen
freundlicheren
Empfang in den
Tag verdient!“*



Schnell wendest du dich mit einem verächtlichen Blick ab und läufst Richtung Kaffeemaschine. Auf dem Weg begegnest du das 3. Mal diesem "miesem" Typen. Der Spiegel im Gang ist der Verräter. Jedesmal dasselbe Spiel. Rein theoretisch könntest du all die Spiegel abhängen oder gar zerschmettern. Doch kaum bist du im Bus auf der Fahrt in dein Geschäft begegnet er dir dort und starrt dich aus dem Fenster des Busses an. Du verstehst was ich dir sagen will? Du kannst mit großem Aufwand versuchen diesem Spiegelbild auszuweichen, vielleicht viele Scherben nicht nur im wahrsten Sinne des Wortes hinterlassen – oder aber ganz einfach – deinem Spiegelbild zulächeln.

Versprochen, auch dieses lächelnde Wesen wird dich auf Schritt und Tritt durch deinen Tag begleiten.

Alles, was dir in deinem Leben widerfährt ist nichts anderes als das was du ausstrahlst – bewusst oder unbewusst. Nicht was du dir wünschst, sondern die Energie, die du ausstrahlst findet im Außen seine Resonanz und du ziehst es förmlich wie ein Magnet zu dir hin. Und damit wären wir schon bei unserem Eckpfeiler Nr. 3.

“

*„Dein
Spiegelbild wird
dich auf Schritt
und Tritt
verfolgen.
Versprochen!“*



3. DAS GESETZ DER RESONANZ

Nur weil es Zeit braucht heißt das nicht, dass es nicht passiert!

Stell dir doch einfach mal vor du wärst ein wandelnder Magnet. Und alles was dir gleicht wird von dir unweigerlich angezogen. Also nochmals um es ganz einfach zu sagen: Du strahlst etwas aus, sagen wir gute oder schlechte Laune – und tata....- du ziehst Begebenheiten deiner Laune entsprechend an. Du kennst das doch, dass an manchen Tagen einfach nichts gelingen will, alles läuft schief. Konzentrierst du dich also auf Mangel, wirst du vom Universum prompt mit noch mehr Mangel beliefert. Das passiert allerdings meist unbewusst. Wer würde sich das schon freiwillig wünschen?

Lass uns doch gerade mal überprüfen, was du so von dir denkst!

Ich mag dir hierzu eine kleine, aber wirkungsvolle Übung anbieten. Nimm dir ein DIN-A 4 Blatt Papier und mache daraus 3 Spalten. In der ersten Spalte listest du nun alles auf, was dir gerade so einfällt, was du alles so über dich glaubst. Alles was du glaubst tun zu müssen; was du nicht solltest, oder nicht kannst.

Nutze diese Übung, um klar Schiff zu machen.

Also beweihräuchere dich nicht -ich weiß dass du toll bist ☺- sondern du willst Altlast loswerden. Also schreibe dir mindestens 20 Punkte auf, die dich hemmen, klein machen, dir ein schlechtes Gefühl machen. Nun notiere in Spalte 2 die Gegenseite deiner eigenen negativen Grundhaltungen, die du stattdessen gerne in dein Leben integrieren willst. Lies dir dazu nochmals deine negative Grundhaltung vor und fühle dich in sie hinein.

“

„Die meisten Menschen verpassen die Chance auf Freiheit weil sie nach Sicherheit suchen. So bleibt das Ergebnis ein limitiertes Leben!“

BELIEVE IN YOUR POTENTIAL

Vielleicht kannst du sogar sagen, woher du diese Überzeugung hast. Vielleicht hat dir das dein Vater, deine Mutter oder sonst irgendjemand aus deinem Umfeld bereits schon in deiner Kindheit gesagt. Aber jetzt kommt die Herausforderung.

Bitte überlege dir nun ganz genau, was du statt dieser negativen Prägung in deinem Leben installieren willst. Du brauchst ein kleines Beispiel? Also gut. Nehmen wir an, du glaubst, dass du nicht gut genug bist. Zukünftig wünschst du dir vielleicht, dass du alles mit Leichtigkeit und Freude in deinem Leben meisterst; dass du bereits alles in dir trägst, was du zur Bewältigung der Herausforderung brauchst.

Ja, du hast richtig Spaß daran, die Aufgaben anzupacken!

Spüre nach, welche Kraft in dir plötzlich hochsteigt und dich förmlich energetisiert. Schön – gut gemacht. Aber wir sind noch nicht am Ende mit unserer kleinen Übung. Jetzt finde in Spalte 3 für jede positive neue Grundhaltung mindestens 2-3 Gründe, weshalb du berechtigt bist diese Haltung einzunehmen. Welche Beweise kannst du deinem Verstand liefern, damit du ihn überzeugen kannst, dass du mit deiner neuen Haltung jede Berechtigung dazu hast sie als deine neue Lebensgrundhaltung zu haben. Du hast es in deiner Vergangenheit bereits erfolgreich bewiesen! Probiers, du wirst staunen was es mit dir macht.

Machts Spaß? Ja. Persönlichkeitsentwicklung kann richtig Spaß machen. Ebenso wie eine Abenteuerreise.

“

*„Persönlichkeits
entwicklung
kann richtig
Spass machen.
Eben genauso
wie ein
Abenteuer!“*



4. NICHTS BEWEGT SICH, AUSSER DU BEWEGST DICH!

Wünsche dir nicht dass es leichter wird. Wünsche dir, dass du besser wirst!

Es ist immer dasselbe. Egal ob im Sport, im Beruf, in deiner Freizeit oder in der Natur. Auch dieses Gesetz ist universell, hat also Allgemeingültigkeit. Es ist viel einfacher eine Sache am Laufen zu halten, als sie aus dem Stillstand in Bewegung zu bringen. Denk doch bloss an eine schwere Lokomotive. Oder vielleicht doch besser an dein bequemes Sofa. Erinnerung dich zurück als du es dir schon mal so richtig gemütlich gemacht hast mit einem Buch oder TV, Snack, Getränk und du hast alles um dich herum ausgeblendet-und jetzt blitzt der Gedanke auf, dass du ja noch dringend den Müll oä. wegbringen solltest. Bleiern schwer klebst du auf deinem geliebten Sofa. Später ... später ... später. Und morgen steht der Müll immer noch da.

Noch ein kleines Beispiel gefällig? Du hast dir ganz fest vorgenommen ab jetzt regelmäßig Sport zu treiben. Am 1. Tag springst du förmlich in deine Sportschuhe. Am zweiten fällt dir ein, dass du ja noch dringend dies und jenes zuvor erledigen solltest. Am dritten Tag betuerst du dir selbst, dass du es morgen ganz bestimmt tun wirst, aber heute geht nix. Und so läuft dieses Spielchen von Tag zu Tag und die Bequemlichkeit triumphiert lauthals über dein sportliches Vorhaben. Gewohnheiten sind bekanntlich der beste Klebstoff des Lebens.

“

*„Gewohnheiten
sind bekanntlich
der beste
Klebstoff des
Lebens“*



*Man sieht in anderen Menschen immer nur das,
was man in sich selber trägt!*

Ok, jetzt gibt's noch ein Beispiel aus der Natur. Ich sagte ja bereits, dass das Gesetz der Schwere ein universelles Gesetz ist. Stell dir bitte mal einen kleinen Bach vor. Der schlängelt sich freudig durch die Landschaft. Immer wieder gibt es mehr oder minder größere Aussackungen in seinem Verlauf. In dieser Ausstülpung kommt das Wasser letztendlich zum Stillstand. Es wird nicht lange dauern, bis dieses Gewässer zu stinken beginnt und abstirbt. Genau derselbe Mechanismus läuft in unserem Körper ab.

Wird ein Muskel lange genug nicht ausreichend bewegt wie z.B. nach einem Beinbruch, beginnt die Muskulatur sich zurückzubilden und verliert seine Kraft, seine Bewegungsfähigkeit. Also raff dich auf und tue was du dir vorgenommen hast.

Hier ein kleiner Tipp dazu: Sag dir laut „1... 2 ... 3 ... 4... 5 ... jetzt beginns!“. Ohne dir noch weitere Gedanken zu machen, leg einfach los! Du wirst schon recht bald merken, es ist immer nur der 1. Schritt den es zu tun gilt. Der Rest folgt nahezu wie von selbst.

“

*„1..2..3..4..5..
jetzt beginns!“*



6. SEI DANKBAR

Stille im Kopf bringt Klarheit ins Herz

Nein, ich will nicht als Moralapostel auftreten. Ich will dir diese Idee aus folgendem guten Grund ans Herz legen. Wir haben von Energien und Resonanzen gesprochen. Im „Kleinen Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry sagt der kleine Prinz „Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar!“ Offensichtlich wusste er ganz genau um diese Gesetzmäßigkeiten. Denn es wird sich in deinem Leben immer nur das im Außen manifestieren und damit sichtbar werden, was du energetisch in dir trägst. Und wenn etwas für dich gut ist, fühlt es sich immer leicht an. Ergo es schwingt höher. Wenn es dich bedrückt, dir schwer ist, dann gehört das nicht zu dir! Lass es los!

Und wenn du echt empfundene Dankbarkeit fühlst, dann fühlt sich das wirklich richtig gut an. Stimmts? Es geht dir ans Herz. Und alles was aus dem Herzen kommt geht zu Herzen.

Unser Herz ist nicht nur ein medizinisches Wunder und ein sagenhaft ausdauerndes Pumporgan. Wusstest du, dass es ein unabhängiges eigenständiges Nervensystem hat und somit komplett autark ist? Wusstest du, dass es im Herzen einen ganz bestimmten Punkt gibt, den kein Chirurg während einer OP berühren darf, weil der Mensch sofort sterben würde? Wie geheimnisvoll und mystisch.

“

*„Stell dir doch
einfach nur mal
vor du wärst ein
wandelnder
Magnet!“*



Stille im Kopf bringt Klarheit ins Herz

Wenn wir uns dein Herz aus energetischer Sicht betrachten, hat es einen sogenannten Torus – also ein Energiefeld- das dem Torus unserer Mutter Erde gleicht.

Über dieses Energiefeld kommuniziert es mit allem was ist. Allem. Mit Tieren, Wäldern, Ozeanen, Planeten und auch mit unseren Mit-Menschen. Wenn wir also in echter Dankbarkeit sind, ist unser Herz ganz offen, quasi auf Empfang – ist online. Jetzt wird's spannend. Jetzt können dich Inspirationen treffen, Ideen, Impulse zu denen du sonst keinen Zugang hättest. Und wer will bestreiten, dass das Leben dadurch nicht einfacher und leichter sein könnte?

Noch ein kleiner Tipp zum Schluss gefällig? Nimm dir jeden Morgen (und vielleicht auch abends) einige Minuten Zeit und mache dir mindestens 5 Punkte bewusst wofür du heute wirklich dankbar bist. Aber bitte nicht nur irgendwelche Floskeln, die kannst du dir sparen, denn sie haben null Wirkung.

Für was bist du wirklich, wirklich dankbar? Fühle es! Und wenn du willst, verrate ich Dir noch, wie du das noch weiter steigern kannst.

“

„Stell dir doch einfach nur mal vor du wärst ein wandelnder Magnet!“



Wenn du dir überlegt hast für was du heute wirklich dankbar bist und auch fühlst, nimm dir einige Minuten Zeit und stell dir folgendes Szenarium vor: wenn diese eine Sache, dieses eine Ding oder dieser ganz spezielle Mensch, nicht (mehr) in deinem Leben wäre. Frage dich, welche Auswirkungen, welche Konsequenzen das für dich und dein Leben hätte? Was würde dir ggf. fehlen? Auf was müsstest du alles verzichten? Male es dir ganz plastisch aus... und fühle dem nach! Ist es denn nicht meistens so, dass wenn uns eine Sache od. ein Mensch entzogen ist, bemerken wir erst deren eigentlichen Wert für uns. Und diesem Schmerz können wir mit diesem Bewusstsein wirkungsvoll entgegenwirken.

Dankbarkeit macht fröhlich.
Dankbarkeit macht sympathisch.
Dankbarkeit macht erfolgreich.
Dankbarkeit macht charismatisch –
ist einfach anziehend!

Ich bedanke mich bei dir, dass du mir bis hierher gefolgt bist. Ich wünsch Dir ganz viel Freude auf deinem Königsweg zu Lebensglück und Selbstbestimmung.

Deine
Monika Pott
Mentorin für Energetic Business

Ich freue mich auf deinen Besuch auf meiner Webseite:
www.pottundpott.com
monika.pottundpott.com

“

"Sie sagten ich würde niemals soweit kommen. Sie hatten recht.

Ich kam immer weiter!"