DIE SOFORTIGE BEFREIUNG VON DEINEN SCHMERZVOLLEN GEDANKEN

MIT DEINER ANGELEGENHEITEN-CHECKLISTE

INHALT

03 **DIE 3 ANGELEGENHEITEN**

Wenn ich im Schmerz bin, in wessen Angelegenheit befinde ich mich dann gerade?

05 **WAS DU DICH FRAGEN DARFST**

Wer bist du, wenn du dich einzig und allein in deinen Angelegenheiten befindest?

07 **BLEIBE BEI DIR!**

Das Angelegenheiten-Hamsterrad

09 **DIE SORGE UM DIE ANDEREN**

Vertraue und schau dir an, was dahintersteckt

10 **ANNEHMEN**

Annehmen, akzeptieren, bei dir bleiben

12 **BEISPIELE DER 3 ANGELEGENHEITEN**

Meine/die der anderen/Gottes Angelegenheit

13 **ANGELEGENHEITEN UND WERTE**

Lebe dein Leben anhand deiner Werte und nicht für andere

15 **ANGELEGENHEITEN-CHECKLISTE**

Dein tägliches Tool in dein glückliches, befreites, liebevolles Leben. Für dich und deine Mitmenschen.

DIE 3 ANGELEGENHEITEN

WO BEFINDE ICH MICH GERADE?!

Für mich eine der wichtigsten Methoden als Begleiterin von The Work von Byron Katie ist die Frage nach den ‚drei Angelegenheiten'.

Wenn ich meinen aktuellen Gedanken wahrnehme, der mich stresst, der ein Gefühl wie Angst, Wut, Scham und Trauer auslöst, **dann darf ich mich fragen, auf wessen „Baustelle" ich mich gerade befinde.**

Befinde ich mich in …

… **meiner eigenen Angelegenheit?**
… **in der Angelegenheit eines anderen?**
… **in der Angelegenheit „Gottes"?**

(Was jeder für sich ersetzen darf mit Universum oder Realität.)

ICH KANN NUR 3 ANGELEGENHEITEN IN DER WELT FINDEN. MEINE | DEINE | GOTTES IN WELCHER BEFINDEST DU DICH GERADE?!

Byron Katie

//BETTINAZUEHLKE.DE

WAS DU DICH FRAGEN DARFST

Wenn du dich Folgendes fragst, kommst du ganz schnell aus deinem Schmerz und deinen stressigen und belastenden Gedanken:

- Wer bin ich, wenn ich glaube zu wissen, was für einen anderen Menschen gut ist?
- Bin ich ein besserer Mensch?
- Erhöhe ich mich durch das Einmischen in die Angelegenheit eines anderen über diesen?
- Weiß ich es wirklich besser?

Wer bin ich, wenn ich mich im Leben einzig und allein in meinen Angelegenheiten befinde?

Befreiter, stressfreier, gelöster, verständnisvoller, liebevoller, gesünder, glücklicher!

"NO ONE CAN HURT ME, THATS MY JOB."

Ein Beispiel für das Einmischen in die

Angelegenheit Gottes/ des Universums/der Realität:

Das Wetter! Kann ich es ändern? Nein! Was bringt es mir, wenn ich darüber jammere? Wen ziehe ich damit runter? Wen stresse ich damit? Doch nur mich selbst – und womöglich noch die Menschen um mich herum.

Wie wäre es denn, **das Beste daraus zu machen?!**

Akzeptieren, annehmen, ohne Bewertung.

Und das Ganze in einen anderen (angenehmen) Rahmen setzen, indem ich es mir beispielsweise bei Regen zu Hause gemütlich mache mit einem schönen Buch, schöner Musik oder anderen Dingen, die mir guttun.

"STAYING IN
MY OWN BUSINESS
IS A
FULL TIME JOB."
Byron Katie
//BETTINAZUEHLKE.DE

BLEIBE BEI DIR! DAS ANGELEGENHEITEN-HAMSTERRAD

Der Mensch denkt täglich 60.000 – 80.000 Gedanken – bei wie vielen befindest du dich in anderen Angelegenheiten?!

Wenn ich in meinen Angelegenheiten bleibe, sozusagen auf meiner eigenen „Baustelle“, dann habe ich meine Gefühle für mich klar. Ich bin, wie ich bin. Ich liebe mich, so wie ich bin. In meinen eigenen Angelegenheiten, ohne Außenschau.

Ich muss mich nicht darum kümmern, wie ein anderer mich sieht. Mir überlegen, ob ich alles richtig gesagt, gemacht, reagiert habe. Jedem gerecht geworden bin, keinen übersehen habe.

Es ist unmöglich, das Unterfangen einzugehen, jedem gefallen zu wollen. Bei jedem Tun immer im Hinterkopf die Reaktionen, die Gedanken, das Wohl der anderen zu haben. **Aus diesem Angelegenheiten-Hamsterrad gilt es auszubrechen.**

Oder die andere Seite: Seine eigenen schmerzvollen Glaubenssätze – wie eine Art Droge – immer wieder im Außen bestätigt zu suchen.

Oder wie oben beschrieben, sich über das Wetter aufzuregen. Was ändere ich dadurch, wie beeinflusse ich mit meinen negativen Gedanken meine Stimmung?

Wenn ich realisiere, dass ich mich in den Angelegenheiten anderer, des Universums (sprich der Realität) befinde, dann verliere ich meine Achtsamkeit, mein Bewusst-Sein, das Gefühl für mich. Ich stehe nicht mehr zu mir und meinen Werten. Ich rede den anderen „nach dem Mund“. Ich spüre mich selbst nicht mehr.

Durch unser Einmischen, weiterführend durch unser stures Rechthabenwollen, geraten wir dann wiederum in Stress, da ein Gefühl der Angst aufkommt, dass (womöglich in Partnerschaften) eine Trennung im Raum steht. Bekommst du den Punkt, merkst du, wie sich „die Katze selbst in den Schwanz beißt“?

Erkenne an, dass du einzig und allein für deine Angelegenheiten zuständig bist. Auch wenn es wehtut, fühle deine starken Gefühle wie Wut, Trauer, Angst. Womöglich schämst du dich über das Verhalten eines Liebsten, deiner Mitmenschen. Aber ist es deine Angelegenheit/Aufgabe? Nein!

"THE MEANING YOU PUT ON SOMEONE`S ACTION IS WHAT HURTS YOU."
Byron Katie
//BETTINAZUEHLKE.DE

DIE SORGE UM DIE ANDEREN

Wenn ich mich in der (womöglich künstlich aufgeblasenen) Sorge, dem Mitleid für andere, befinde, dann gestehe ich anderen kein Selbst-Vertrauen zu. Ich bestimme über andere und ihr Leben. Ich bin in Dauersorge um meine Liebsten, meine Familie, meine Mitmenschen. Es schleichen sich durch all die Sorgen womöglich die ersten Krankheiten ein.

Ich vertraue meinem Gegenüber nicht.
Ich traue meinem Gegenüber nicht.
Ich bin raus aus meinem Vertrauen ins Leben. Ich mische mich womöglich auch für mein Gegenüber unangenehm in dessen Leben ein.

Ich hinterfrage bzw. respektiere ihre Werte nicht. Ich lebe im Außen und nicht im Innen. Missachte meine Werte bzw. spüre mich nicht mehr, da ich mich in der Angelegenheit anderer oder in der Realität befinde, die ich nicht ändern kann.
Es ist oftmals einfach, wie es ist...
Du stärkst damit den anderen nicht, sondern schwächst ihn zusätzlich.

EIGENE ÄNGSTE

Was steckt hinter dem Sorgen? Oftmals unsere eigenen Ängste. Damit belasten wir zusätzlich unser Gegenüber und im Grunde geht es **einzig und allein um unsere Angelegenheit, um unser Thema, das hinter der Angst steht**. Hier gilt hinzusehen.

ANNEHMEN

Was ich beim Einmischen in die Angelegenheiten der anderen spüre, sind meine negativen Gefühle.

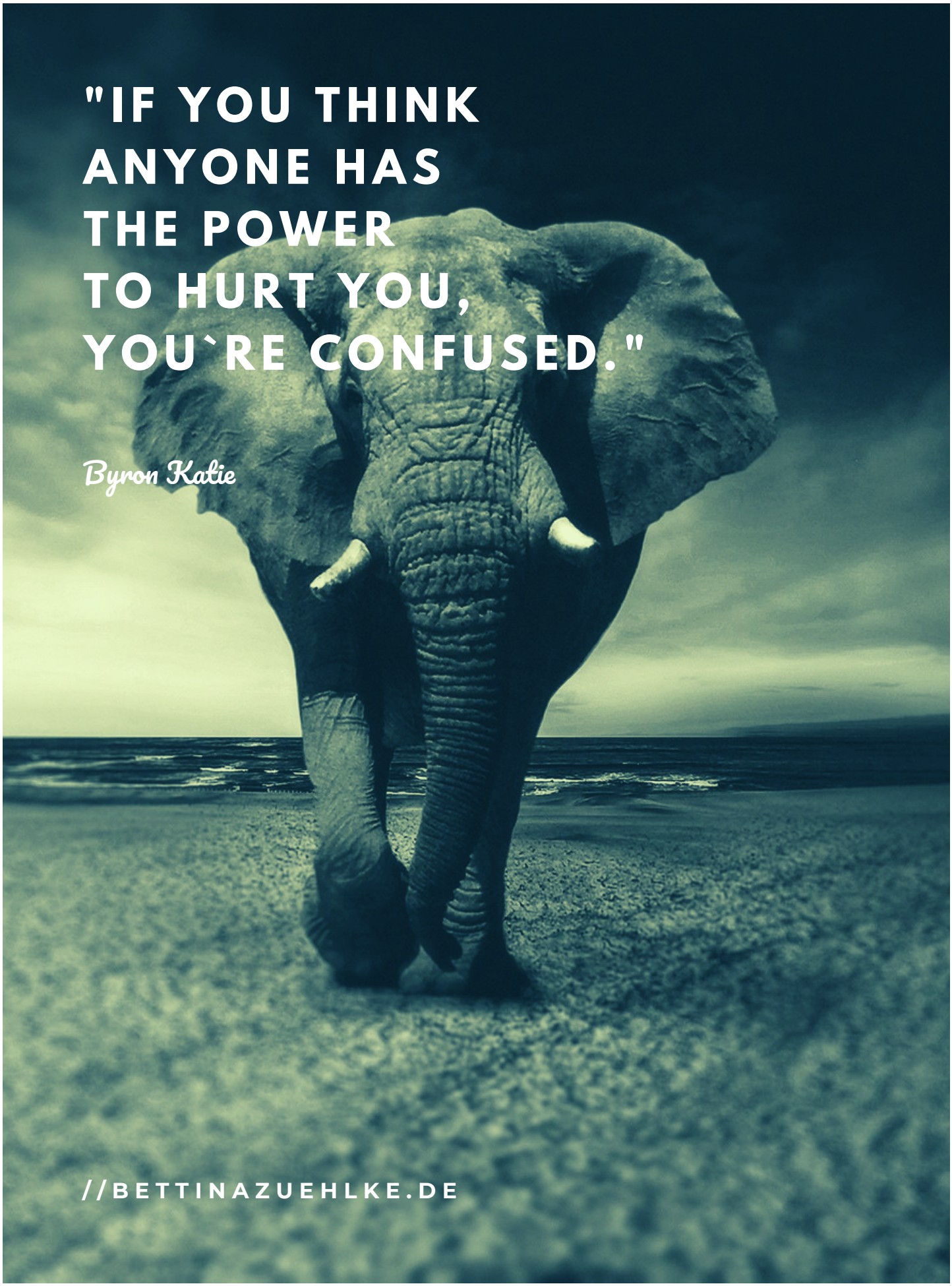
Womöglich macht mich so manches traurig, ich bin wütend über das Handeln des anderen, ich bin neidisch auf so manches Gut eines anderen, ich bin enttäuscht über so manche Reaktion eines anderen. Ich bin verzweifelt, weil der andere womöglich Dinge macht, **bei denen ich mir einbilde, dass sie mich was angehen, dass mein Gegenüber damit einzig und allein mich damit verletzen möchte.**

Die Angelegenheit Gottes, des Universums, der Realität, ganz egal, wie man es nennen mag, kann ich nicht beeinflussen. Ob es regnet oder schneit, ob irgendwo auf der Welt etwas passiert.
Im ersten Schritt kann ich es nicht beeinflussen. Meine Mutter hat in ihrer Weisheit immer diesen Spruch parat, der ich finde hier wunderbar passt: „Das beschäftigt mich so wenig, wie wenn in China irgendwo ein Reissack umfällt…“.

Auch und gerade in der Angelegenheit des Universums, in der Realität, passt dieser Satz so wunderbar. Wenn irgendwo Kriege sind, wenn irgendwo Katastrophen passieren, dies für dich zu spüren, zu merken, dass du machtlos gegenüber dieser Realität, dieses Geschehnisses bist, gilt es zu fühlen.

Das heißt nicht, dass du bei Vielem tatenlos zusehen solltest. Du darfst erst einmal die Situation als solches akzeptieren und annehmen. Um dann im zweiten Schritt – wenn nötig - zu handeln. Aber immer für dich, in Klarheit und Bewusstheit.
Das Leben wird dich führen, am besten mit der Metapher eines Flusses, in dem du dich treiben lassen darfst. Auch wenn du erst einmal so manche Situation (die dir widerfährt) nicht verstehen kannst, oftmals darf man später erfahren, warum das genau zu diesem Zeitpunkt so passieren musste/durfte.

Annehmen, akzeptieren, bei dir bleiben ist der Weg in ein glückliches, friedvolles Leben. Ohne stressige, schmerzhafte Gedanken (über andere und die Welt).


"IF YOU THINK
ANYONE HAS
THE POWER
TO HURT YOU,
YOU`RE CONFUSED."
Byron Katie
//BETTINAZUEHLKE.DE

BEISPIELE DER 3 ANGELEGENHEITEN

Meine Angelegenheit

- Meine Gefühle (ob ich glücklich oder traurig bin)
- Mein Handeln
- Mein Körper
- Meine Erkrankungen
- Mein(e) Aktivitäten/Hobbies/Tun
- Ob ich Zeit mit jemandem verbringen möchte
- Ob ich eine Einladung annehme
- Ob ich Feste (mit anderen) feiern möchte (Weihnachten, Geburtstage...)
- ...

Die Angelegenheit der anderen

- Was die anderen tun/nicht tun, wie die anderen sich kleiden/wie sie leben
- Die Meinung oder das Wahlverhalten der anderen
- Das Essverhalten der anderen
- Gefühle der anderen (ob die anderen glücklich oder traurig sind)
- Ob die anderen mich/mein Verhalten gut finden
- Ein Like der anderen in den Sozialen Medien
- Ob die anderen Zeit mit mir verbringen möchten
- Ob die anderen meine Einladung annehmen möchten
- Ob die anderen mit mir (Feste) feiern möchten
- ...

Gottes (Realität, Universums) Angelegenheit

- Wetter (ob im Urlaub die Sonne scheint oder es an Weihnachten schneit)
- Katastrophen
- Kriege in der Welt
- Berufsverkehr
- Warteschlangen
- Gesetze
- Wahlausgänge
- ...

ANGELEGENHEITEN & WERTE

LEBE DEIN LEBEN ANHAND DEINER WERTE UND NICHT FÜR ANDERE

Hinter so manchem deiner für dich wichtigen Werte, wie beispielsweise der Akzeptanz, finden sich drei verschiedene Möglichkeiten der Angelegenheiten:

- **Die Akzeptanz, die ich bekomme.**
- **Die Akzeptanz, die ich anderen gebe.**
- **Die Akzeptanz, die ich mir selbst gebe. (Der wichtigste Aspekt!)**

Anhand dieses Beispiels möchte ich verdeutlichen, dass wir uns bewusst machen dürfen, wie sehr wir uns mit der oft geforderten Akzeptanz oder Anerkennung durch andere in deren Angelegenheit befinden.

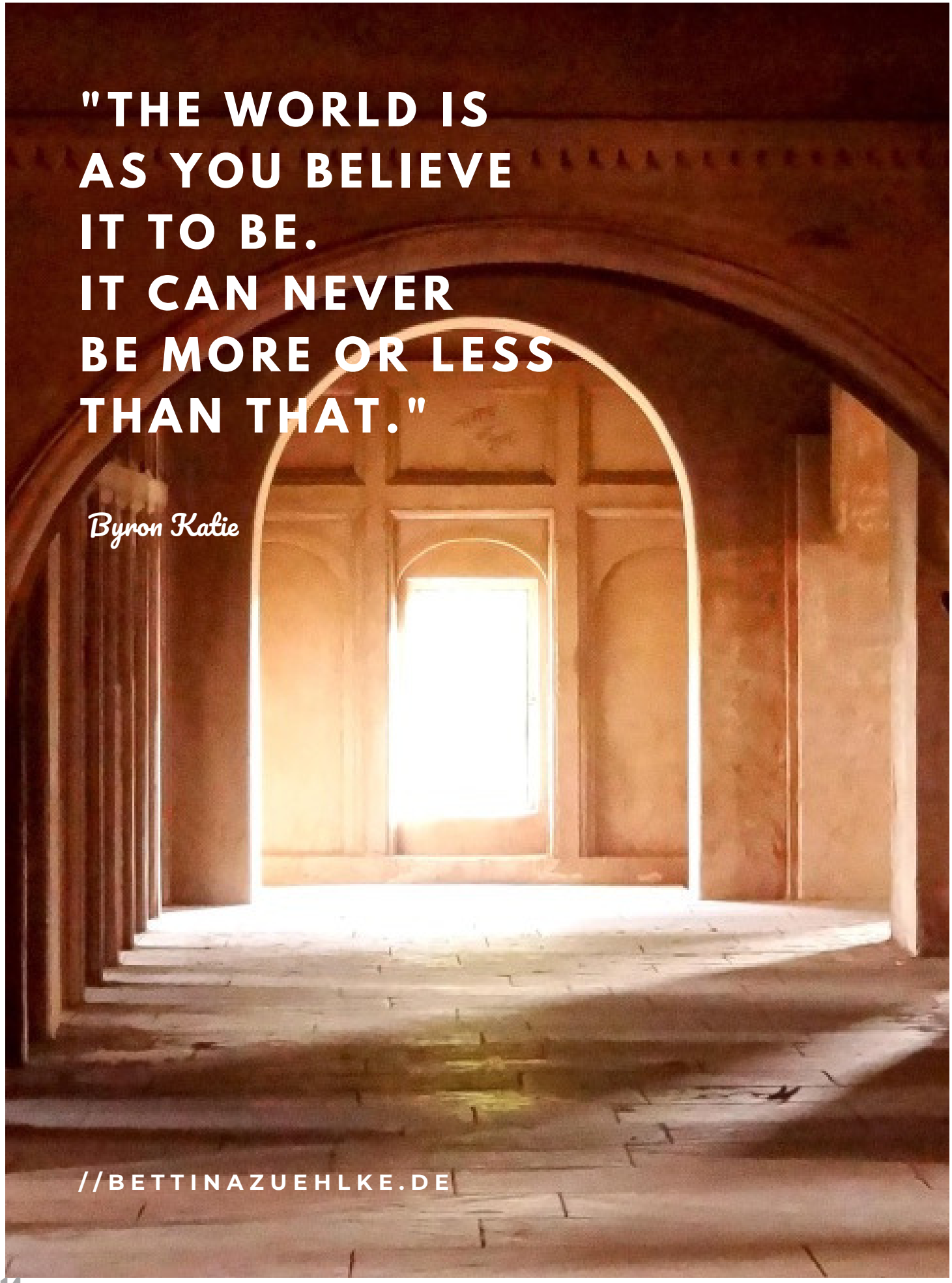
Das heißt, auch wenn es erst einmal wenig akzeptabel (...) für dich klingt: **Es ist deren "Bier", ob sie dir etwas von ihren Werten schenken (ihre Aufmerksamkeit, ihre Anerkennung, ihre Akzeptanz...) oder ob sie dich so sehen, wie du es gerne hättest.**

Was macht das mit dir? Ich würde sagen, es befreit ungemein!

Es befreit die anderen von ihrer (durch dich) auferlegten Verantwortung. DICH, da du aufhören darfst, dich zu verbiegen, es jedem Recht machen zu wollen.

Gehe in deine eigene Angelegenheit, nämlich einzig und allein – im Beispiel - dich zu akzeptieren, mit allem, was dazugehört. Mit deinem Körper, mit deinem Tun (auch und vor allem dem aus der Vergangenheit), mit deinem Haben und Sein. Du bist wundervoll, wie du bist! Mit allem was dich ausmacht. Deinem Sein, deinen Werten.

Und diese Draufschau könnte evtl. noch einmal die Liste deiner Werte verschieben. In ihrer Wichtigkeit und in ihrem Verständnis für dich. Ist dir der Wert „Ehrlichkeit“ noch so wichtig, wenn du **realisierst, dass er erst einmal nur dich etwas angeht**, durch dich gelebt werden darf? Als Vorbild in Liebe...


"THE WORLD IS
AS YOU BELIEVE
IT TO BE.
IT CAN NEVER
BE MORE OR LESS
THAN THAT."
Byron Katie
//BETTINAZUEHLKE.DE

ERKENNE DEINE SCHMERZVOLLEN GEDANKEN

Drucke dir nachfolgende Angelegenheiten-Checkliste für dich aus oder verwende alternativ ein richtig schönes Angelegenheiten-Tagebuch.

Nimm dir am besten **abends täglich 15 min. Zeit für dich**, um deinen Tag und deine Gedanken zu reflektieren.

Sei ehrlich mit dir, trage alles was hochkommt ein. Versuche Revue passieren zu lassen, in welchen Situationen/mit welchen Gedanken du dich an diesem Tag in den Angelegenheiten anderer oder der Realität befunden hast.

Notiere dir, wie es dir in der Situation erging, welche Gefühle aufkamen und ob du bereit bist, ins Vertrauen und ins Nichtwissen zu gehen.

Glaube mir, wenn du täglich dranbleibst, wird sich sehr bald eine Veränderung bei dir einstellen. Im Grunde, wenn du bewusst bist, gleich.

Du wirst dich öfter belächeln über so manche Unbewusstheit, so manches Einmischen, so manche negativen schmerzhaften Gedanken.

Und sei gnädig mir dir! Sehe es ein wenig wie ein Auffinden, meditativ und nie mit Selbstvorwürfen gespickt.

Du wirst dich mit dieser Angelegenheiten-Arbeit **viel tiefer und besser kennenlernen**. Und du wirst deinem Gegenüber und so mancher Realität plötzlich ganz anders begegnen.

Schlussendlich werden sich deine Werte nochmals verschieben. **Womöglich kommen nun Milde und Gnade dazu und du wirst so manchen Wert in Zukunft für dich anders definieren.**

ANGELEGENHEITEN - CHECKLISTE

DATUM:

Denke an eine heutige belastende Situation, um die sich womöglich immer noch deine Gedanken kreisen. Gehe innerlich zurück in die Situation, in aller Stille und meditativen Haltung. Schreibe dir nun alles ungeschminkt von der Seele.

1. BESCHREIBE KURZ DIE SITUATION:

2. WAS WAR FÜR DICH BELASTEND AN DER SITUATION:

3. WAS FÜHLTEST DU BEI DEM GEDANKEN AN DIE SITUATION/DAS HANDELN EINES ANDEREN/SO MANCHES EREIGNISSES? (WUT, TRAUER, SCHAM, VERBITTERUNG, ENTTÄUSCHUNG, ZWEIFEL, VERLETZUNG...) **>> HIER FINDEST DU BEI MIR ZUR UNTERSTÜTZUNG EINE LISTE VON GEFÜHLEN ZUM DOWNLOAD <<**:

4. IN WESSEN ANGELEGENHEITEN HAST DU DICH IN DIESER SITUATION BEFUNDEN? (KREUZE EHRLICH FÜR DICH AN.)

( ) in deiner eigenen Angelegenheit

( ) in der Angelegenheit eines anderen

( ) in der Angelegenheit Gottes (des Universums, der Realität)

5. BIST DU BEREIT, DAS THEMA/DIE ANGELEGENHEIT IN LIEBE DEN ANDEREN/DER REALITÄT ZURÜCKZUGEBEN?

( ) Ja ( ) Nein (Was brauchst du noch für dich, um ins Vertrauen zu kommen?

DO IT!

FANGE AM BESTEN SOFORT MIT DER UMSETZUNG AN

Ich wünsche mir für dich, dass du im Erarbeiten deiner Angelegenheiten-Checkliste täglich ein wenig mehr ins Staunen und in die Entwicklung kommst.
Lasse dich darauf ein und du wirst sehen, wie schnell du aus deinen schmerzvollen Gedanken in ein freies, glückliches, gesundes Leben kommst.

Die Veränderung erfolgt einzig und allein durch dich, durch niemanden anderen!

Nimm dir täglich für die 15 min. einen festen Termin vor. Am besten zum Tagesabschluss, da du oftmals so manche Situation/so manchen schmerzvollen Gedanken mit in den Schlaf nimmst. Schreibe alles auf, erkenne dein Handeln, erkenne deine Gedanken und du wirst befreiter in den Schlaf kommen.

**Sei ein Vorbild, mache den Unterschied.
Für dich, für deine Liebsten, für die Welt.**

KONTAKTDATEN

BETTINA ZÜHLKE

Ziegeleistraße 18
D-86456 Gablingen

office@bettinazuehlke.de
www.bettinazuehlke.de

DEIN PARALLELER BEGLEITER

Wenn du zusätzlich noch klarer werden und dein Standing verbessern möchtest, darf ich dir von Herzen meinen

WERTEKOMPASS

https://mailchi.mp/bettinazuehlke.de/wertekompass

empfehlen.
Als parallelen Begleiter auf deiner Reise zu dir.

BETTINAZÜHLKE coaching

Alles Liebe und eine wundervolle Entwicklung für dich!

Bettina