



# GEBEN STATT HABENWOLLEN WAS IST DAS "GUTE" GEBEN?



## GEBEN STATT HABENWOLLEN

Was ist das „gute“ Geben?

Jemand, der nur geben, aber nicht nehmen will, ist ebenso unfrei, wie jemand, der bedürftig wie ein kleines Kind ständig nur „nehmen“ will. Wer immer nur gibt, versucht, der Überlegene zu sein und sich nicht wirklich einzulassen (Unabhängigkeitssyndrom).

Ein („geläuterter“) Erwachsener gibt gerne und nimmt ebenso gerne, was ihm (ohne Druck und Zwang) freiwillig gegeben wird.

Wer gibt, ohne den Ausgleich dafür zuzulassen, handelt nicht korrekt und bringt den Nehmer in eine abhängige Position. Das Zulassen eines Ausgleichs macht Geber und Nehmer wieder gleich. Geben bewirkt also eine Form des Zurückgebens und dadurch entsteht ein Kreislauf. Um ohne Verstrickung sein zu können, ist der Mensch zum Ausgleich verpflichtet. Den guten Kreislauf des Gebens und Nehmens in einer Partnerschaft in Gang zu halten, verschönert und verzaubert unser Leben. Da alles Nehmen das Bedürfnis nach Ausgleich erzeugt, bringt das freudige Geben viel Schönes hervor. Manchmal jedoch erfolgt der Ausgleich ganz anders wie wir ihn uns vorgestellt haben. Also Vorsicht! Freudiges Geben hat nichts mit Manipulation zu tun!

Wer mit Freude und ohne Absicht (heimlich etwas haben zu wollen) gibt, ist mit seinem Wesen in Kontakt. Er bringt sich und seine Talente in die Welt. Diese „antwortet“, indem sie den Kreislauf des Gebens in Gang bringt.

Goldmarie und Pechmarie sind zwei Beispiele für das ungute, absichtsvolle Geben und für das reine, freudvolle, absichtslose Geben mit jeweils den entsprechenden Wirkungen.

## DER UNTERSCHIED ZWISCHEN HABENWOLLEN UND NEHMEN

Habenwollen entspringt dem kindlichen Ich. Bedürfnisse sind spürbar und ihre Befriedigung wird gefordert und wie ein Recht eingeklagt. Mit diesem Verhalten wird ein Partner zu einem Elternteil gemacht und beide geraten in eine dicke Verstrickung, die nichts mit der gegenwärtigen Wirklichkeit zu tun hat.

Nehmen ist ein eigentlich demütiger Vollzug als Antwort auf ein Angebot. Nehmen ist auch angemessen und notwendig, wo eine Leistung erbracht wurde. Wer das Nehmen verweigert, bringt den anderen in eine „Schuld“, und beide Beteiligten enden in einer ungunstigen (negativen) Verstrickung. Wer gerne nimmt, wo es angemessen ist, spürt in sich das Bedürfnis nach Ausgleich und will geben.

Geschäfte sind dann erfolgreich, wenn Geben und Nehmen übereinstimmen. Deshalb prüfe stets, wenn Du für eine Leistung zu wenig bezahlen willst, welche Konsequenz das für Dich hat und umgekehrt. Dein Unbewusstes speichert alles in einer Art „Rabattmarkenheft“, das wieder in Mangelbewusstsein zum Ausdruck kommt. Du kannst dieses sicherlich auch auf deine Partnerschaft übertragen: Wenn du weniger geben willst, als du selbst empfangen hast, beginnt ein unguter Kreislauf und du schätzt dadurch auch das, was du empfangen hast, gering ein. Trachte also immer danach, „gut“ auszugleichen und vom „Guten“ eher mehr zu geben als du bekommen hast!

BeFree





# GEBEN STATT HABENWOLLEN WAS IST DAS "GUTE" GEBEN?



## BEWUSSTSEIN DER FÜLLE – WIE WIRD ES ERREICHT ?

In unserem tiefsten Wesenskern gibt es keinen Mangel. Mangelbewusstsein ist insofern eigentlich nur das Zeichen, dass wir gerade in der Egowelt beheimatet sind. Da das für die meisten Menschen meistens der Fall ist, beginnen wir also zunächst, unsere kleine Egowelt zu verändern.

Dazu brauchen wir einfach eine neue Sichtweise. Alle kennen wir die Metapher des halbvollen oder halbleeren Glases. Das, worauf wir schauen, ist offensichtlich unverändert. Was den recht gravierenden Unterschied ausmacht, ist unsere Sichtweise.

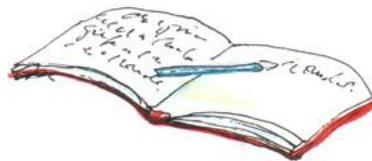
So können wir unser jetziges Leben betrachten (ohne dass es sich ändern muss) und wir sehen ein völlig neues Bild. Wir schauen nicht auf das, was uns nicht gelingt, sondern auf unsere Stärken, Talente und Erfolge. Auf diese Art und Weise kann sich sogar vor unseren Augen die Vergangenheit ändern: ein neues Bild entsteht.



Dieses neue Bild entwickelt eine Eigendynamik. Das Leben verstärkt alles, was wir tun. Schauen wir auf die Erfolge, werden wir immer mehr davon sehen und weitere Erfolge anziehen. Schauen wir dauerhaft auf unsere Fehler, so werden auch diese sich vermehren. Das Bewusstsein der Fülle ist eine Erinnerung. Gleichzeitig braucht es auf der äußeren Ebene des Lebens eine „Pfleger“, damit unserer Gewohnheit, Peinliches und Fehlerhaftes elfmal so stark zu speichern, entgegengewirkt werden kann.

Eine wirklich hilfreiche Methode ist das Führen eines Erfolgsjournals. Ein Erfolgsjournal ist ein kontinuierlich geführtes Buch, in dem wir alles Positive und alle Erfolge des Tages notieren. Es sollte als Lebenspflege lebenslanglich einen festen Platz in unserem Tagesablauf bekommen. Dieses Werkzeug kann dann hilfreich eingesetzt werden, wenn als Fundament die gute Beziehung zur eigenen Mutter geschaffen ist.

Mit dem Erfolgsjournal lernen wir, die Gießkanne Wasser, die wir als tägliche Aufmerksamkeit zur Verfügung haben, auf die Pflanze zu richten, anstatt auf das Unkraut. Das bedeutet zum Beispiel in der Liebesbeziehung, dass du alles Partnerchaft gut gelungen ist Unterstützende, was dein mehr Anerkennung und eine schreibt täglich auf, was ihm das Erfolgsjournal lebenslanglich führst, wirst du wie Goldmarie immer mehr mit Glück und Licht gesegnet. Und nicht nur du, sondern natürlich auch dein Partner und die Menschen um die herum, privat wie beruflich. Denn Glück und Unglück erlebt nie einer allein. Ob du es merkst oder nicht: alles wird miteinander geteilt!



Was wir gießen, wächst. Was kein Wasser und keine Düngung bekommt, verwelkt. Prüfe einmal einen Tag oder nur eine Stunde lang Deine Gedanken. Jetzt weißt Du, was Du gießt!

In der Gießkanne des Tages sind alle Gedanken, alle Gefühle, alle Handlungen und Taten. Mit dem Erfolgsjournal beginnst Du, diese Kräfte auf ein Ziel hin zu lenken. Du schaust nach Erfolgreichem im Tagesverlauf und notierst die Ergebnisse Deiner „Suche“ schriftlich. Besondere Erfolge kannst Du besonders kennzeichnen. Lies immer mal



# BeFree





## GEBEN STATT HABENWOLLEN WAS IST DAS "GUTE" GEBEN?



wieder in deinem Erfolgsjournal und markiere Dir die größten Erfolge mit einem Leuchtstift. Berichte auch anderen Menschen freudig von Deinen Erfolgen.

Das Unkraut wird nicht so einfach zuschauen, wenn Du nun beginnst, die Pflanze (= Deine Stärken, Dein Potenzial, deine Erfolge) zu gießen. Deine bisherige Gewohnheit ist zumindest die ersten Wochen noch sehr mächtig. Zweifel, Schuldgefühle, Vorwürfe, Minderwertigkeitsgefühle, Angst, Unbehagen etc. hast Du bisher fleißig mit Gießwasser bedacht. Durch permanente Übung wird es schon nach wenigen Wochen leicht, die Pflanze zu sehen und ihr alle Unterstützung zukommen zu lassen. Auch wenn Du es nicht bemerkst: sie wächst dadurch täglich und nach einem Jahr hast Du bereits eine sichtbare Verwandlung mitgemacht.



Beginne Dein Erfolgsjournal damit, dass Du die drei größten Erfolge deines Lebens auf die erste Seite schreibst. Schreibe dann jeden Tag mindestens drei bis fünf Tageserfolge dazu.

Damit lässt Du Erfolgs- und Glücksbewusstsein entstehen. Erfolgsbewusstsein ist eine völlig andere Sicht des Lebens. Lerne auch, so auf andere Menschen zu schauen. Alles, was Du in anderen siehst, wird auch in Dir verstärkt. Siehst Du deren Fähigkeiten und Potenzial anstatt ihre Schwächen und Fehler, stärkst Du auch Dein Selbstwertgefühl.



Durch Dein regelmäßig geführtes Erfolgsjournal baust Du Selbstwert auf. Selbst falls sich absolut nichts in Deinem Leben dadurch ändern sollte, wird nichts mehr so sein wie bisher, denn die neue Sicht zeigt Dir eine ganz andere Welt (die Hälfte nämlich, die Du bisher noch nicht gesehen hattest). Durch das neue Bewusstsein wird allerdings die Chance zur Veränderung in Richtung Glück und Erfolg wesentlich erhöht. Du kannst sogar zu einem Magnet für Glück und Erfolg werden.

Schau auf Deine Vergangenheit mit dem Satz

### ALLES WAR ZU MEINEM BESTEN

Wie geht es Dir dabei? Hältst Du diesen Satz für möglich? Und wenn es wahr wäre, würde Dir dieser Satz Frieden bringen?