

©Ariane Grünler



Workbook

LEKTION 2

Bevor Du dies liest, lausche erst der zweiten Audiolektion

Deine Wünsche

Wünsche sind eine besondere Form Deiner Gedanken. Sie richten Deinen Geist auf etwas aus, das Du willst.

Ich kenne viele Frauen, die sich nicht erlauben, alle Wünsche, die sie haben, frei zu denken – geschweige denn sie offen auszusprechen.

Stattdessen drücken sie herum und hoffen, dass andere ihnen ihre Wünsche von den Augen ablesen.

In der Spiri-Szene höre ich oft, dass Wünsche unglücklich machen, weil sie einen Mangel implizieren und Begierden wecken.

Was für ein Käse! Denn wenn Du Wünsche unterdrückst, landet Dein schöpferisches Potenzial in einer Sackgasse.

Es geht nicht darum, dass all unsere Wünsche erfüllt werden müssen, oder können, doch für unsere Selbstachtung ist es sehr wichtig, uns das Recht herauszunehmen, all unsere Sehnsüchte in uns aufsteigen zu lassen.

Wie willst Du sonst herausfinden, was in Deinem Leben möglich ist?

Raus damit!

Der folgende 3-teilige Fragenkatalog hilft Dir dabei.

Teil 1:

Liste in Deinem Buch all Deine Wünsche untereinander auf. Die kleinen und die großen. Die „korrekten“ und die verrückten. Es gibt kein Tabu. Trau Dich! Gesteh Dir all Deine Wünsche ein und lies sie Dir laut vor. Wie fühlt es sich an, wenn Du anerkennt, dass all diese Wünsche in Dir sind? Es kann durchaus sein, dass sich allein dadurch schon Frieden in Dir ausbreitet.

Teil 2:

Erforsche Deine Wünsche. Schreibe aufs nächste Blatt, in Kurzform und so ehrlich wie möglich, aus welchem Grund Du diese Wünsche bislang zurückgehalten hast. Angst vor Ablehnung? Zu peinlich? Angst, sie könnten erfüllt werden? Oder widersprechen sie Deinen Werten?

Teil 3:

Untersuche die Möglichkeiten. Frage Dich bei jedem Wunsch, ob er mit Deinen Werten vereinbar ist. Es genügt eine einfache Notiz hinter dem entsprechenden Wunsch aus Teil eins.

Achte dabei darauf, dass Du nicht pauschal antrainierte Werte („*sowas macht man doch nicht!*“) als Messlatte ansetzt, sondern Dich selbst fragst, Ist dieser Wunsch mit **meinen** Werten vereinbar? Ja oder nein? Schreib dieses Ja oder nein hinter Deine Wünsche.

Bei einem Nein überleg Dir, wie Du diesem Wunsch seine Power entziehen kannst. Zum Beispiel indem Du mit einer vertrauten Person darüber sprichst. (*z.B. mein Wert ist Ehrlichkeit. Dennoch verspüre ich den Wunsch mit meinem Nachbarn anzubandeln, Ich weiß, dass ich es nicht tun werde, Doch es beschäftigt mich sehr. Ich fasse mir ein Herz und spreche mit meinem*r Partner*in darüber*)

Schreibe diese Ideen in Dein Buch, wie Du mit Wünschen, die gegen Deine Werte gehen, besser umgehen kannst, anstatt sie zu unterdrücken.

Falls Du Dir weitere Antworten wünschst oder irgendwo steckenbleibst – geh in den Dialog mit Deiner inneren Göttin.

Bei einem Ja frag Dich, ob Du bereit bist, den Wunsch anzugehen. Beispielsweise indem Du diesen Wunsch zu einem konkreten Ziel umformulierst oder ich mit der Person teilst, die der Wunsch betrifft.

Dabei ist es noch nicht wichtig, WIE Du konkret in die Umsetzung gehst. Lass es erst einmal nur wirken, spüre Deine Bereitschaft und befrage auch hier Deine innere Göttin nochmal dazu. Von ihr kommen die wertvollsten Tipps, weil sie keine ausgetretenen Pfade nutzt.

Wie fühlt es sich an, wenn Du in Würde alle Deine Wünsche in Deinem Bewusstsein ankommen lässt?

Gibt es ein Symbol, einen Stein, eine Muschel oder ein Bild, das Dein Gefühl untermalt. Dann gib diesem Symbol einen Platz auf Deinem „Altar“ und lass Dich täglich daran erinnern.

Hab viel Freude dabei, täglich (an Deinem Platz) Deine Wünsche zu erforschen. Um in Verbindung mit Deiner Göttin zu gehen, nutze eine der Meditationen aus dem Kursbereich.

In Liebe

