

In die Tiefe kommen

Wie Du bei jedem Thema an den wahren Kern kommst

Egal um welches Thema es gerade geht – Geld, Beziehung, Gesundheit, Dein Business, ein Konflikt, eine Blockade, die Dich seit Jahren begleitet – der Weg dahinter ist immer derselbe. Du musst nicht analysieren. Du musst nicht verstehen, woher es kommt. Du musst nur bereit sein, wirklich zu fühlen, was darunter liegt.

Und darunter liegt fast nie das, was Du denkst.

Es gibt nur drei echte Trigger-Emotionen

Angst. Wut. Traurigkeit. Oder eine Mischung aus diesen dreien.

Alles andere – Eifersucht, Scham, Überforderung, Frustration, Aufschieberitis, Neid, Enttäuschung, Stress, „*ich fühle mich nicht gesehen*“, „*ich bin einfach müde*“ – das sind Geschichten. Erklärungen, die Dein Verstand Dir liefert, damit Du genau diese wahre Emotionen nicht fühlen musst.

Diese Geschichten sind Teil Deines Systems, das versucht, Dich daran zu hindern, an die wahre Ursache zu kommen. Sie klingen vernünftig, sie klingen berechtigt, sie klingen sogar oft „spirituell“ – und genau deshalb sind sie so wirksam darin, Dich von der eigentlichen Ursache fernzuhalten. Je präziser Du eine Geschichte erzählen kannst, warum Du gerade so fühlst, wie Du fühlst, desto sicherer kannst Du sein: Da ist noch eine Ebene darunter.

Die Übung

Nimm Dir einen ruhigen Moment. Kein Ablenken, kein Telefon. Und dann geh Schritt für Schritt vor:

1. Präsenz-Atmung aufnehmen

Setz Dich aufrecht hin, beginne mit einem leichten Lächeln auf den Lippen (das wird sich mit höchster Wahrscheinlichkeit verändern, aber es ist hilfreich so zu beginnen). Atme durch die Nase ein, durch den Mund aus, bis in den Bauch, ein wenig tiefer als sonst, Ein- und Ausatmung etwa gleich lang, ohne Pausen dazwischen. Bleib in diesem Atem – während der ganzen Übung, nicht nur am Anfang.

2. Das Thema aufrufen

Denk an das, was Dich beschäftigt. Mal es Dir sogar etwas größer aus, als es gerade ist. Was wäre, wenn es sich in einer Woche, einem Jahr, einem Jahrzehnt nicht ändert? Lass den Schmerz dieser Vorstellung wirklich da sein.

3. Die Geschichte erkennen – und beiseite legen

Dein Verstand wird sofort eine Erklärung liefern: „*Ich bin überfordert.*“ „*Das ist ungerecht.*“ „*Ich fühle mich nicht wertgeschätzt.*“ Nimm das wahr, und frag dann direkt nach: Um welche der drei echten Emotionen geht es wirklich – Angst, Wut oder Traurigkeit? Manchmal ist es klar eine davon. Manchmal eine Mischung. Beides ist richtig.

4. Im Körper lokalisieren

Wo genau spürst Du das am stärksten? Brust, Bauch, Hals, Schultern? Leg Deine Hand oder Deine Finger genau dorthin.

5. Dabeibleiben – mit dem Atem

Jetzt kommt der Teil, den fast niemand macht: bleiben. Nicht wegaatmen, nicht positiv denken, nicht analysieren. Einfach mit der Präsenz-Atmung genau in diese Empfindung hinein atmen, so lange, bis sie sich ganz auflöst. Das kann eine Minute dauern, zwanzig oder in seltenen Fällen auch mal 2 Stunden. Der Schmerz, den Du für kurze Zeit fühlst, ist immer kleiner als der Schmerz der Folgen, die Du ertragen musst, wenn Du ihm ein Leben lang ausweichst.

6. Gegenprobe

Ruf das ursprüngliche Thema noch einmal innerlich auf. Wenn wirklich etwas gelöst wurde, spürst Du: Es hat keine Ladung mehr. Taucht doch noch etwas auf, ist es meist ein weiterer Aspekt derselben Geschichte – geh mit ihm genauso um.

„Ich kann nicht dauerhaft gegen mein eigenes Selbstbild handeln.“ – aber ich kann die Ladung hinter dem, was mein Selbstbild bisher zusammengehalten hat, auflösen. Und genau das passiert hier.

Diese Übung ist kein Konzept für den Verstand. Sie funktioniert nur, wenn Du sie tatsächlich tust – immer wieder, bei jedem Thema, das auftaucht. Nicht einmal, sondern als Gewohnheit. Denn genau darin liegt der Unterschied zwischen den Millionen, die über Bewusstsein und Manifestation lesen – und den wenigen, die tatsächlich frei werden.

Der InfinityCode

Diese einfache Übung wird Dich befreien - Schritt für Schritt – wenn Du sie tatsächlich praktizierst. Wie mit vielen Dingen, die Du gelernt hast wirst Du aber vielleicht nach einer Zeit, in der Du sie praktizierst, bemerken: Du wendest sie immer seltener an.

Nicht weil sie nicht funktionieren würde – ganz im Gegenteil, das tut sie extremst zuverlässig. Sondern weil es Dir vermutlich wie fast jedem anderen Menschen geht: Sie benötigt Zeit – und damit die wertvollste Ressource in unserer schnelllebigen Zeit.

Genau deshalb gibt es etwas, was ich seit 2018 begonnen habe zu entwickeln und ständig weiter entwickle: den InfinityCode. Er automatisiert diesen Prozess und hilft zusätzlich dabei, auch all die anderen Aspekte in Deinem Körper-Geist-Seelen-System zu transformieren, aufgrund derer die Ladung zu einer sich destruktiv auswirkenden Situation bisher vorhanden war.

Und das mit einem Aufwand, der Dich nur etwa 1 Minute Deiner Zeit kostet. Und für diese Minute musst Du nicht in einen speziellen Zustand gehen – Du kannst es nebenbei machen, auf dem Weg zur Arbeit, im Auto, beim Putzen oder Abspülen.

Die Menschen, die diesen Prozess kennen, berichten, dass sie ihn den ganzen Tag anwenden, weil er so einfach und effektiv ist.

Wenn auch Du ihn kennen lernen willst, dann klicke hier und melde Dich für den nächsten kostenfreien Workshop an: <https://www.VoglerUndVogler.de>