

MAMA BLISS *Online-Kurs*

VISION

MODUL 6



Modul 6: Vision

Der Moment des Mutterwerdens ist eine Einladung an dich, deine wahre weibliche und göttliche Kraft in deinem Inneren neu zu entdecken und deiner eigenen Wahrheit, Ausdruck zu verleihen.

Sich mit diesen eigenen inneren Wünschen, Sehnsüchten und Visionen zu verbinden, kann enorm kraftvoll sein. Es schafft eine Verbindung, zu dir selbst wie nie zuvor. Es ist die Quelle der Kreativität, der Selbstliebe und der inneren Weisheit.

Es gibt dir eine Vorstellung von dem, was sein kann, fern ab von unseren Prägungen, den Mustern und Programmierungen. Dein innerer Kompass braucht eine klare Zielvorgabe, wohin die Reise gehen soll.

Auf der MAMA BLISS Reise sind wir in den Modulen 1-5 vielen Dingen in uns und um uns herum begegnet, die wir gesehen, entdeckt, erkannt und transformiert haben.

Wir konnten Heilung finden und wieder Ganz werden. Wir konnten Themen, Sehnsüchte und Anteile in uns wieder entdecken, die wir bisher nicht gehört, nicht verstanden, abgelehnt oder sogar abgespalten haben. Wir haben Zugang gefunden zu uns und dem, was uns ausmacht. Wir verstehen nun, dass auch unsere Kinder diese inneren Anteile haben.

Aus dieser Ganzheit heraus wird es uns möglich, uns zu zeigen, wie wir wahrhaftig sind und unseren Kindern, die Mami zu sein,

die wir schon immer sein wollten.

Das Achtsamkeitstraining ist ein essentieller Baustein, der es dir ermöglicht im wahrzunehmen, was in dem Moment gerade *ist*- bei dir selbst- als auch bei deinen Kindern.

In dem du deine inneren Anteile kennen lernst, mit ihnen in einem andauernden Kontakt stehst und dein inneres Kind an seinem magischen Ort weißt, schaffst du eine innere Harmonie und kannst die Balance in deinem Leben wieder herbeiführen. Diese Arbeit mit dem inneren Kind ist nicht gleich morgen fertig. Gönn die Zeit dafür, auch über Modul 6 hinaus. Heilung ist nicht linear und es kann sein, dass du immer wieder Phasen erlebst, wo das eine oder andere innere Thema präsenter ist. Nimm dir die Zeit und gönne dir den Raum dafür. Es ist so wichtig für unser Verständnis von uns selbst, für unsere Kinder und für unser Leben.

Gibt es irgendetwas in deinem Alltag, das dich stört, verunsichert oder beschäftigt? Beobachte, was es mit dir zu tun haben könnte. Ist vielleicht das Bedürfnis eines inneren Anteils von dir nicht erfüllt? Mithilfe des Audiotrainings aus Modul 3 hast du jederzeit die Möglichkeit, einen Zugang zu dem jeweiligen Anteil zu bekommen und zu erkennen, was es braucht.

Ich kann nicht sagen, dass das Gefühl der inneren Zerrissenheit so der Vergangenheit angehören muss, aber es bietet dir eine tolle Chance, in den inneren Dialog zu gehen - Es ist ein Hinweis darauf, dass mancher Anteil in dir seine Bedürfnisse nicht erfüllt sieht und gibt dir die Chance, in den Dialog einzusteigen.

Die Verbindung zu deinen verschiedenen inneren Anteilen ermöglicht dir, die Balance in deinem Leben immer wieder neu aus dir heraus zu gestalten- völlig unabhängig von anderen.

Damit bist du die Expertin deines Lebens!

Der ganze alte emotionale Ballast, der tief in unserem Unterbewusstsein sitzt, unsere Angst oder auch tief verborgene Wut, die wir uns nie zugestehen konnten, all das raubt uns Energie.

Diese Altlasten zu klären, emotionale Blockaden aufzulösen oder Emotionen fließen zu lassen, darin liegt unsere Kraft, unsere Freiheit und der Schlüssel zu unserem ganz persönlichen Glück.

Um das in den Alltag zu integrieren, ist es wichtig, ein klares Bild davon zu haben, wie dieses persönliche Glück aussieht. In dir trägst du eine Vision, davon wie dein Familienalltag sein soll, was du mitbringst und wie du als Mutter sein möchtest.

Es ist deine ganz persönliche innere Wahrheit.

Entdecke sie! Höre sie! Entfalte sie.

Von dem Moment an, in dem wir schwanger wurden, hat man uns erzählt, dass andere wie z.B. die Ärzte und andere Experten besser Bescheid wissen als wir selbst und sie diejenigen sind, die die nötigen Antworten haben. Die Schwangerschaft wird heutzutage engmaschig durch Ärzte begleitet und doch fühlen sich die werdenden Mütter allein, auf sich gestellt und unsicher.

Doch die eigentliche Ursache ist viel früher zu finden, weit bevor wir Mutter werden.

Die meisten von uns wachsen mit dem Gefühl auf, dass die Antworten, die sie suchen, im Außen zu finden sind. Wir glauben, dass die Antworten außerhalb unseres Selbst liegen und haben es nicht gelernt, unserer Intuition zu vertrauen. Da gibt es Eltern und andere Erwachsene, Lehrer und viele andere Experten, die anscheinend über alles immer viel besser Bescheid wissen, und niemand unterstützt uns, unserer Intuition zu vertrauen.

In der Realität als Mutter aber kennst du dein Kind besser als jeder andere. Du kennst dein Leben, das deiner Familie und weißt am besten, welche Situationen dich und das Leben deiner Liebsten gerade umgeben.

Mit diesem Überblick, deinen mütterlichen Instinkten und deiner intuitiven Weisheit bist du die wahre Expertin!

Jeder Mensch hat diesen Zugang, doch in dem Moment der Schwangerschaft und der Geburt so scheint es, wird diese Verbindung besonders stark.

Im hektischen Alltag müssen wir viele Entscheidungen treffen und das manchmal in kürzester Zeit. Es sind abgespeicherte Muster, innere Programme und Anteile in uns, die in diesen Situationen die Kontrolle übernehmen und darüber bestimmen, wie wir uns entscheiden. In rasender Schnelligkeit geschieht dies meistens unbewusst. Entscheidungen werden daher meist- und das weiß niemand so gut wie die Werbung- aufgrund von Emotionen getroffen.

Angst, Neid, Wut oder aber auch Schuldgefühle sind keine guten Beweggründe und führen selten zu Entscheidungen, mit denen wir uns so richtig wohl fühlen. Im Gegenteil, es sind oft diese Emotionen, die uns in den Momenten den Zugang zu unserer inneren kraftvollen Stimme verbauen. In dem sie uns den Weg zu unserer Intuition versperren, fällt es uns schwer, die wirklich richtigen Entscheidungen zu treffen. Wir fangen an zu zweifeln und schwuppdwupp finden wir uns in einem Kreislauf zwischen Angst und Unsicherheit wieder. All diese Fragezeichen, die dann auftauchen, binden Energie und lassen uns kraftlos fühlen.

Gute Entscheidungen zu treffen, die sich auch am Abend oder nach einer Woche noch richtig anfühlen, ist ein wahrer Leadership- Faktor für dich selbst und bereichert dein Mamaleben. Sie setzen wahre Tatenergie frei!

Wie kann uns das gelingen?

Zu allererst, das kannst du dir sicher denken, haben wir in Modul 1-5 die Grundlagen aufgebaut. Achtsamkeit, innere Anteile und die Heilung der Emotionen bilden die Basis dafür.

Um eine gute Mutter für unsere Kinder zu sein, müssen wir eine gute Mutter für uns selbst sein. Es ist die Grundlage. Pflege den Kontakt zu deinem inneren Kind, sei dir bewusst, was es braucht und lass es im Paradies, wenn du als Erwachsene dein Leben lebst.

Mache dir einen bewussten, gesunden Umgang mit deinen Emotionen zu einer regelmässigen Übung in deinem Alltag und aktiviere immer wieder den Kontakt zu deiner inneren oder

göttlichen Mutter, damit du dich getragen und verbunden fühlst.

Diese Übungen sind grundlegende Selbstfürsorge, die wir bestenfalls automatisiert leben. Sie sind nicht verhandelbar. Es ist ein Schlüssel deiner Kraft, um für deine Kinder aus vollem Herzen heraus die Mama zu sein, die du gerne sein möchtest und sie kraftvoll ins Leben zu begleiten.

Wir tragen all dies in uns selbst. Das zu verstehen und wirklich anzuwenden ist essentielle gelebte Selbstliebe.

Die Visionsarbeit, die dir mit prägnanten Bildern und klaren Vorstellungen den Weg weist, stellt die nächste Stufe dar. Sie ist eine Art Ziel, das wir in unser inneres Navigationsgerät eingeben.

Im letzten Schritt geht es dann nur noch um das Finetuning, wie zum Beispiel die Fahrbahnbegrenzung. Die Leitplanken.

Die Leitplanken auf unserem Weg sind unsere Werte. Oft ist es so, dass wir von Werten selbstverständlich reden, aber uns nie bewusst gemacht haben, was wir darunter eigentlich verstehen. Oder wie unser Partner diese versteht. Oder wie sich diese Werte im Umgang mit unseren Kindern zeigen. Oder wie sie sich der Stellenwert im Laufe der Zeit verändert. Wie du die Arbeit mit Werten umsetzen kannst und wie sie dir dabei helfen, gute Entscheidungen zu treffen, dazu findest du Übungen im Workbook.

Von dem Moment an, in dem wir schwanger wurden, hat man uns erzählt, dass andere wie z.B. die Ärzte und andere Experten

besser Bescheid wissen als wir selbst und sie diejenigen sind, die die nötigen Antworten haben. Die Schwangerschaft wird heutzutage engmaschig durch Ärzte begleitet und doch fühlen sich die werdenden Mütter allein, auf sich gestellt und unsicher.

Aber die Ursache davon liegt schon viel früher begründet. Die meisten von uns werden erwachsen mit dem Gefühl, dass die Antworten, die wir suchen, im Außen zu finden sind. Wir glauben, dass die Antworten außerhalb unseres Selbst liegen und haben es nicht gelernt, unserer Intuition zu vertrauen. In dem wir anderen mehr Kompetenz zu sprechen als uns selbst, geben wir unsere eigene Macht ab. Wir werden unsicherer und verlieren mehr und mehr den Kontakt zu unserem instinktiven Wissen, zu unserer eigenen Wahrheit und innerer Weisheit.

In der Realität kennst du aber dich und dein Kind besser als jeder andere. Du kennst dein Leben, das deiner Familie und weißt am besten, welche Situationen dich und das Leben deiner Liebsten gerade umgeben.

Mit diesem Überblick, deinen mütterlichen Instinkten und deiner intuitiven Weisheit bist du die wahre Expertin!

Jeder Mensch hat diesen Zugang, doch in dem Moment der Schwangerschaft und der Geburt so scheint es, ist diese Verbindung besonders stark.

Natürlich spricht nichts dagegen, sich über Dinge, Konzepte und Ideen zu informieren. Im Gegenteil. Neues Wissen anzueignen und sich über Dinge zu informieren, sich mit kompetenten Personen auszutauschen und neuen Ideen nachzugehen ist eine Quelle der Freude. Bei mir ist es zumindest

so und ich kenne viele, denen es ähnlich geht. Aber es ist wichtig, dieses Neue in Verbindung zu bringen, mit deiner inneren Welt, deinem inneren Kompass, deiner Intuition.

Als Beispiel: Wenn eine Frau mit der ich arbeite, mich an ihre Freundin oder Bekannte weiter empfiehlt, freue ich mich natürlich. Dennoch lade ich sie immer ein, sich auf meiner Webseite ein Bild von mir zu machen oder ein kostenfreies Vorgespräch mit mir zu führen. Mir ist es wichtig, dass jede einzelne Frau, die Entscheidung mit mir zu arbeiten, aus sich heraus getroffen hat.

Der Moment des Mutterwerdens ist eine Einladung an dich, deine wahre weibliche und göttliche Kraft in deinem Inneren neu zu entdecken und deiner eigenen inneren Wahrheit Ausdruck zu verleihen.

Es gibt diesen Ort in uns, wo wir eine tiefere Wahrheit finden, als jene Theorien und Ideen, die sich irgendwie gut anfühlen. Eine Wahrheit, die unsere ist.

Wenn du Zugang zu dieser Wahrheit findest, fühlst du dich so viel ermächtigt und kraftvoller in deinem Muttersein. Du fühlst dich verbunden und geerdet. Du fühlst dich wertvoll- aus einem intuitiven tiefen Gefühl heraus.

Plötzlich wird es dir möglich, die Informationen im Außen mit den Augen deiner eigenen Wahrheit zu sehen und leichter die zu dir passenden Entscheidungen zu treffen.

Gut verbunden mit der eigenen Wahrheit fühlen wir uns klar, kraftvoll und geerdet. Es fällt uns leichter zu unseren

Entscheidungen zu stehen, auch wenn wir im Außen auf Gegenwind stoßen.

Die Intuition, die innere Weisheit, die göttliche Kraft, die Seele - all das sind Anteile in uns- zumeist liebevolle, leise Anteile. Es sind ermächtigende und vertrauensvolle Quellen, die uns unseren Weg weisen- wenn wir sie denn hören und ihnen zuhören.

Sie sind so leise, dass sie oftmals über unseren Körper oder über körperliche Wahrnehmungen spüren. Körperlicher Ausdruck unserer Intuition sind zum Beispiel Emotionen oder Empfindungen.

Im Gegensatz zu den lauten Anteilen, die präsent sind und sich häufig in den Vordergrund schieben, sind wir es nicht gewohnt, diese leisen, liebevollen und wegweisenden Anteile in uns zu hören.

Hier haben wir die Möglichkeit, neue Wege zu beschreiten, um mit den leisen Anteilen in uns in eine aktive Beziehung zu treten.

Wie können wir das konkret machen?

Grundsätzlich ist das sehr individuell. Ich teile mit dir hier, wie ich es mache und wie es auch für andere - erfahrungsgemäß- am einfachsten geht. Dennoch lade ich dich ein, hier deinen ganz eigenen persönlichen Weg zu gehen.

Dabei gibt es verschiedene Bausteine, die diesen Zugang erleichtern.

1. ein gewisses Maß an Ruhe (vom Verstand)
2. emotionale Stabilität

Laute, ängstliche, kritische, aufgeregte innere Anteile schieben sich in den Vordergrund und uns fällt es dadurch immer schwerer, die leise innere Stimme zu hören und uns mit unserer Intuition zu verbinden.

Intuition fühlt sich ruhig, frei, liebevoll, herzlich an und obwohl sie in sich sehr beständig zeigen kann, ist sie nicht sehr fordernd.

Daher ist es eine wirklich gute Grundlage, mit den inneren Anteilen vertraut zu sein und einen positiven Umgang mit den eigenen Emotionen zu pflegen.

Heilung unserer Emotionen ist die sichere Basis, um einen leichten Zugang zu unserer Intuition zu bekommen.

Wie verbinde ich mich mit meiner Intuition?

Eine gute Basis schaffen!

1. Stille
 - ✓ Komm zur Ruhe und richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Körper. Atme bewusst. Andere Möglichkeiten sind z.B. sich zu bewegen. Joggen, tanzen oder Yoga zum Beispiel.
2. ein kleines Ritual:
 - ✓ Du kannst beginnen und eine Intention setzen, sich mit der Intuition zu verbinden.
 - ✓ Du nutzt eine Visualisierung.

- ✓ Du sagst ein Mantra.

3. Emotionales klären

- ✓ Du beobachtest deine Emotionen und lässt sie fließen.
- ✓ Es fällt dir dann leichter, dahinter zu schauen und dich zu verbinden, mit dem was dann kommt.

Den Zugang finden!

Intuition zeigt sich durch intuitive Nachrichten, Botschaften, innere Bilder, eigene Körperwahrnehmungen, Zeichen, Wörter die immer wieder auftauchen, Lieder, die du plötzlich hörst, Tiere, die sich zeigen.

Sie zeigt sich in Träumen, durch das intuitive oder kreative Schreiben.

Für dich bedeutet es, offen zu sein, neugierig, deinen eigenen Weg zu gehen.

Grundsätzlich ist die Intuition ein innerer Anteil, wie alle anderen auch. So kannst du über das Journaling auch hier in Kontakt treten. Es ist eine interaktive Beziehung, das heißt du kannst Fragen stellen und bekommst Antworten.

Du fragst dich, woher du weißt, dass es deine Intuition ist?

Du darfst vertrauen. Du denkst, du bildest es dir ein. Wunderbar. Im Grunde ist alles eine Illusion und eine reine Einbildung. Wenn du dir selbst in diesem Prozess vertraust, wirst du nach und nach Hinweise entdecken. Sie werden sich anhäufen und du wirst

dich sicherer fühlen. Beginne deine Wahrnehmung auf diese Hinweise auszurichten.

Ich erzähle dir von mir...

Ich habe schon vor vielen Jahren begonnen, mit meiner Intuition zu arbeiten und ihr zu folgen. Als ich dann mit meinem Sohn schwanger war, war ich so neugierig und wollte schon vorher unbedingt das Geburtsdatum meines Kindes wissen. Ich habe also meine Intuition befragt und darum gebeten, diese Info zu bekommen.

Ein paar Tage später erhielt ich einen Brief von meiner damaligen Bank. Ich hatte eine neue Karte beantragt und nun schickten sie mir den neuen PIN Code.

Es war exakt das Geburtsdatum meines Sohnes.

Mittlerweile wohne ich in der Schweiz und habe das Konto nicht mehr. Daher kann ich nun freien Herzens diese Anekdote erzählen. Ich habe viele dieser Erlebnisse, aber diese Geschichte erläutert auf eindrucksvolle Weise wie sich Intuition zeigen kann und das sie einen ganz realen Teil in unserem Leben verkörpern kann.

Das sind Möglichkeiten wie sich die Intuition zeigt. Manchmal sind es Kleinigkeiten und die Kunst besteht darin, mit offenen Augen und einem neugierigem Geist durch die Welt zu laufen.