



Love letters

(In Anlehnung an eine Idee von Dr. Bill Pettit)

Zur Erinnerung: Das Leben ist **IMMER FÜR** uns!

Egal, wie wir das bewerten, was gerade in unserer Wahrnehmung auftaucht.

Manchmal driften wir Richtung Sturm ab, indem wir unsicheren Gedanken versehentlich unsere Aufmerksamkeit schenken. Wir sind im Begriff zu vergessen, dass wir nicht unsere Gedanken sind oder was unsere Gedanken gerade über uns behaupten, sondern die wahrnehmende Bewusstseinsenergie und Essenz des Lebens (oder wie immer du es nennen möchtest).

Durch unser Denken produzieren wir in dieser Situation (messbar) einen ziemlich ungemütlichen biochemischen Cocktail und fluten damit über kürzer oder länger unser System.

Aber wir haben Glück! Sobald wir das tun, erhalten wir einen Liebesbrief.

Hier einige mögliche Signale (oder eben Liebesbriefe 😊) die uns einladen, in den Moment und damit zu uns «nachhause» zurückzukehren.

Da wo wir liebevoll, leichten Herzens, mitfühlend, klar, kreativ, resilient, gesund sind und fähig aus dem Moment das zu tun oder eben nicht zu tun, was gerade jetzt Sinn macht.

- **Stimmung, Laune**
 - Verlust eines unbeschwerten, liebevollen Gefühls
 - Ernsthaftigkeit (auch Zynismus, Arroganz, Aggression)
 - Gefühl der Schwere
 - Reizbarkeit, Ungeduld mit sich selbst und/oder anderen
 - Beziehungsschwierigkeiten, verschlechterte Kommunikation
 - Unruhe, getrieben sein, Dringlichkeitsgefühl
 - Selbstanklage
 - Hoffnungslosigkeit
 - Im Laufe der Zeit: Depression, sich oder anderen wehtun wollen
- **Gedanken, Sturm im Denken**
 - Verlust der inneren Ruhe und Klarheit
 - Beschleunigtes Denken, ruheloses Denken, Gedankendrehen
 - Verwirrtes Denken, suchendes Denken
 - Geschichten in Dauerschleife (z.B. «schlechte» Erinnerungen)
 - Schwierigkeiten zuzuhören
 - Von einer Sache zur anderen springen
 - Abwesenheit/Zerstreuung/Vergesslichkeit
 - Verzerrtes Denken
 - Typische, wiederkehrende Gedanken – alte Bekannte («immer ich», «warum ich nicht»...)
 - Fluchtgedanken (alles stehen und liegen lassen wollen)
 - Im Laufe der Zeit: Burnout
- **Anspannung und Angst**
 - Verlust der inneren Gelassenheit oder Zufriedenheit
 - Verspannung (auch des Körpers), Druckgefühl, Krampf
 - Verändertes / repetitives Bewegungsmuster (herumtigern, Stirnrunzeln, Kopfreiben usw.)
 - Unsicherheit, Nervosität
 - Ängste, Angstzustände, Panikattacken
 - Im Laufe der Zeit: Dissoziation (sich leer und taub, von sich selbst abgespalten fühlen)



- **Verhalten (schädliche Gewohnheiten, Süchte)**
 - Starkes Verlangen, an sich gesunde Praktiken exzessiv zu betreiben, um sich noch OK zu fühlen (Sport, Yoga, Meditation etc.)
 - Gesunde Gewohnheiten abrupt aufgeben («ist ja egal») wie genügend Schlaf, Bewegung, Kontakt mit anderen Menschen, gesunde Ernährung
 - Auftreten von nicht hilfreichen Gewohnheiten bis zur Sucht (*zu viel* shoppen, rauchen, Alkohol trinken, Social Media-Netflix-Youtube, exzessiver Sex, Gaming, usw.)
 - Ständiges sich Ablenken (müssen)
 - Rückzug
 - Im Laufe der Zeit: Risikoverhalten, Verletzungen, Selbstzerstörung
- **Körperliche Beschwerden**
 - Schmerzen (Kopf-, Bauch-, Rücken-, Nacken-, Gelenkschmerzen, usw.)
 - Gefühl der Enge, Atemnot, Schluckbeschwerden
 - Unwohlsein, Übelkeit, Verdauungsbeschwerden
 - Zähneknirschen, Tinnitus, Schwindel
 - Schlafstörungen, ausgeprägte Müdigkeit
 - Unverträglichkeiten, Hautausschläge, Allergien
 - ...
 - Im Laufe der Zeit: Chronische Schmerzen und Erkrankungen, Allergien, Autoimmunerkrankungen, Herz-Kreislaufkrankungen und was man sich sonst noch ausdenken kann...

Diese Aufstellung ist nicht vollständig. Sie soll dir einen Eindruck geben, welche Signale auftreten können. Schau in deinem Leben, wie sich das zeigt und ergänze oder hebe die Punkte in der Liste hervor, die du bei dir erkennst.

Mit der Zeit kannst du sehen, dass vor den bekannten Signalen vielleicht bereits feinere Hinweise kamen, die dir bisher nicht aufgefallen sind.

Es geht NICHT darum, in den Inhalt des Denkens zu gehen, sich den vom Denken präsentierten Problemen zu widmen oder die Symptome (=Liebesbriefe) zu bekämpfen.

Die Liebesbriefe sind keine Strafe, sondern sagen nur: Aufwachen! Du denkst gerade (eine ganze Menge).

Sie weisen uns darauf hin, dass wir grad in die verkehrte Richtung unterwegs sind. Sie sind die «Rüttelstreifen» (rumble strips) des Lebens, die uns vor dem Absturz warnen sollen.

Sie geben uns die Möglichkeit, das stressige Denken zu erkennen, loszulassen und uns wieder dem Wohlbefinden zuzuwenden.

Unser **Wohlbefinden ist immer in der Präsenz zu finden**, nie in den Gedanken.

Und auch die Antwort auf die Frage: Was brauche ich / wünsche ich mir jetzt gerade wirklich?

Viel Freude und neugieriges Liebesbriefe-finden wünschen wir dir.

«Listen for a positive feeling.»

Syd Banks, The Missing Link