

Selbstliebe und Selbstakzeptanz

Dies ist ein Auszug aus meinem neuen Blog <http://www.antunovic-laboratorium.de>. Der Blog beinhaltet Ideen eines nonkonformen und kompromisslosen Selbstausdrucks und behandelt genau den Inhalt dieses Referats.

Das Referat ist durchaus provokant und wird einigen Menschen nicht gefallen!

Wichtig! Aus stilistischen Gründen ist das Referat im "Du" gehalten, da es damals für eine Zielgruppe geschrieben wurde, bei der das "Du" verwendet wurde.

Ich bin mir vollkommen bewusst, dass dieser Beitrag all denen die dieses Geheimnis kennen und bewahren nicht gefallen wird. Ich habe es heute für Dich nieder geschrieben um Dir erstens die Möglichkeit zu geben es zum Wohle der Menschheit zu nutzen und zweitens möchte ich Dir die Möglichkeit geben Dich von blödsinnigen Ideen charismatischer Menschen zu schützen.

"Wie konnte ein Mensch wie Adolf Hitler nur so große Massen bewegen...", ist die Frage die spätestens seit dem Geschichtsunterricht fast jeden von uns mal bewegt hat. Dass Menschen relativ leicht manipulierbar sind, wird häufig mit Populärpublikationen wie "Die Welle" belegt. Man benutzt Experimente wie "Das Milgram Experiment" um Menschen davon zu überzeugen, dass die Masse der Menschen sehr obrigkeitshörig ist und dass der Intelligenzquotient fällt mit der Masse der Menschen.

Schöne Thesen und Belege, Ihr Professoren und Psychologen, Soziologen und Philosophen. Warum gibt es keinen Unterricht gegen solche Manipulation? Warum ist das Einzige was im deutschen Geschichtsunterricht vermittelt wird, ein Gefühl der Erbschuld für das Verbrechen unserer Ahnen? Irgendetwas stimmt hier nicht im Staate Dänemark... oder sagen wir im Staate Deutschland?

Wenn Du es geschafft hast diesen Text bis hier zu lesen, wirst Du mit einem Geheimnis belohnt. Das Bekannt-Machen dieses Geheimnisses wird wie schon zuvor erwähnt viele Menschen die es nutzen verstimmen, schließlich wollen sie ja ihre Macht behalten.

Ich habe mich entschlossen es trotzdem weiter zu geben, weil ich glaube dass es wichtig ist in einer Welt zu leben, in der jeder Mensch ein erwachsenes Bewusstsein entwickeln kann.

Wenn ein Mensch mit vollkommener Selbstakzeptanz handelt, füllt er eine Leere in uns. Charismatische Persönlichkeiten haben die Möglichkeit Menschen sogar dahingehend zu beeinflussen, dass sie unglaublich sinnlose Dinge tun. (Kriege beginnen oder Kirchen gründen...). Sofern jemand mit vollkommener Selbstakzeptanz handelt projiziert er diese auch auf die leeren Stellen in uns und füllt diese mit Sinn.

Es beweist im Grunde genommen, dass die Fähigkeit zur Selbstakzeptanz so stark sein kann, dass er die Sicht der Massen verändern kann. Der Wille zur Selbstakzeptanz kann Menschen davon überzeugen, dass die Handlungen und Ansichten des Nutzers schön und ehrenwert sind.

Menschen, welche beginnen ihre Präsenz vollkommen zu akzeptieren und zu nutzen können Wunder bewirken. Im Positiven wie im Negativen. Wenn die Menschen dann später, wenn sie nicht mehr im Einfluss Desjenigen stehen erkennen was wirklich geschehen ist wundern sie sich zumeist über den "Zauber", den "Bann" oder schlimmstenfalls über den "schlechten Einfluss" der Person der sie folgten.

Selbstakzeptanz ist sehr attraktiv. Derjenige der am meisten kongruent ist, wird die Situation kontrollieren.

Kongruenz, und der Begriff wurde selbst von mir sehr lange missverstanden, ist definiert als die Übereinstimmung von verbalen und nonverbalen Aussagen in der Psychologie, und die Übereinstimmung von Fühlen, Denken und Handeln in der Psychotherapie.

"Wenn Dein Rahmen stark genug ist, kannst Du jeden in seinen Bann ziehen" - sagte ein Lehrmeister einst zu mir, der hier nicht genannt werden will. Eine starke Selbstakzeptanz gibt Dir die Freiheit eines furchtlosen Ausdrucks - der sich darin in Deine Realität manifestiert, dass Du die Dinge die Du willst, auch bekommst.

Die Präsenz vollkommener Selbstakzeptanz ist die Sehnsucht, nach der alle Menschen sich sehen, die die Grundbedürfnisse wie Essen, Trinken und Schlafen gesättigt haben.

Wenn wir andere in vollkommener Selbstakzeptanz wahrnehmen bekommen wir ein Gefühl, dass das was sie tun richtig ist. (Deshalb sind spirituelle Persönlichkeiten trotz allem sehr reizvoll, betrachten wir uns den Dalai Lama oder den Papst in der heutigen Zeit. Man kann diesen Menschen ein gewisses Charisma nicht absprechen. Mutter Theresa und Mahatma Ghandi bewiesen, dass ein Mensch mit vollkommener Selbstakzeptanz großartiges bewirken kann, auch wenn ihre Anhänger nicht immer verstanden warum sie so handelten wie sie handelten.

Wenn wir diese Fähigkeit in anderen sehen, bekommen wir eine Ahnung in uns selbst und fühlen uns ein wenig aufgehobener in unserem Universum, weil wir einen Lichtfunken mit diesen Menschen teilen und eine Ahnung davon bekommen, dass alles in dieser Welt perfekt ist, genauso wie es ist.

Für Menschen, die diesen Gefühlszustand aktiv fühlen gibt es keine Ablehnung, nur reinen Ausdruck ihres Selbst, dass von Grund auf angenommen und "in Ordnung" ist.

Selbsta Ausdruck ist etwas Absolutes, etwas sofort Verfügbares welches sich nicht an Konzepte von Zeit und Raum orientiert, sondern sich einem "Blueprint einer höheren Wirklichkeit" bedient. (Was das genau ist, beschreibe ich an einer anderen Stelle)

Die meisten Menschen sind so entfernt von ihrer Selbstakzeptanz, dass sie vergessen haben, dass sie ein natürliches Anrecht darauf haben zu erschaffen. Aber es gibt ständig und überall eine große Anzahl von Menschen die Großartiges erschaffen und die uns das Gegenteil beweisen.

Manchmal scheint es eben, als gäbe es eine große kosmische Bank des Glücks an der die großen und glücklichen Menschen sich ein Konto eingerichtet haben, während wir anderen nicht einmal eine Ahnung davon haben, wie man so ein Konto eröffnet. Die Währung dieser Bank sind grenzenlose Ideen und Energie zur Umsetzung.

Der Rest von uns hat also nur die Möglichkeit uns an den Kreationen von anderen zu bedienen und den Großen und Mächtigen zu dienen. Wir haben die Fehlannahme, dass wir uns etwas von der Währung Jener leihen müssen. (Network Marketing vermittelt den Menschen so ein Gefühl... was die Gemüter einiger Leser nun sehr erhitzen wird, weil sie unter dem Bann von so einer charismatischen Entität stehen...)

Es ist eine Fehlannahme, dass wir uns ständig etwas von der Währung derjenigen leihen müssen, die ein Konto auf jener Bank des Glücks eröffnet haben.

Solange wir uns von Jenen bedienen werden wir bestenfalls auch immer nur die Nummer Zwei bleiben! Es gibt nur eine Coca Cola und viele Lizenznehmer... nur einen Mc Donalds... nur einen Buddha...

Ein Konto auf jener Bank aufzumachen von der ich metaphorisch spreche ist relativ einfach: Eine Einstellung zu entwickeln, dass man etwas macht, was noch nie jemand zuvor gemacht hat und diese mit vollkommener Selbstakzeptanz zu füllen.

Du darfst in Dir die Selbstliebe entwickeln, das zu tun was Du tun möchtest. Hinter jeder Handlung von Dir, hinter jedem Wort von Dir darf das Gefühl stehen, dass Du es richtig machst. Mit vollkommener Selbstliebe, vollkommener Leidenschaft und vollkommener Akzeptanz. In all den Jahren Deiner Prägung und Sozialisation hat man Dir beigebracht, dass es falsch ist groß zu denken, groß zu handeln und groß in die Dinge zu investieren, die wirklich wichtig sind, welche sich, jenseits der Gesellschaft, richtig anfühlen. Authentizität kommt von der Erlaubnis, die Du Dir selber gibst, großartig zu sein und die Schönheit in Deinem innersten Sein zu erkennen.

Power kommt dadurch, dass Du Du selbst bist. Du wirst diese Energie niemals spüren, wenn Du nur Dinge erschaffst die Dir andere Menschen vorgeben. Deine Bestimmung ist zu erschaffen! Dass etwas wirklich real ist, muss es aus Dir heraus kommen.

Fred Dodson, ein lieber Mentor von mir meinte einst: "Glück, welches nicht von innen kommt, ist nur eine andere Form von Leid!", ein harter Satz, aber solange Du auf das Glück von aussen wartest bist Du wie ein kleiner Junge der auf einen Weihnachtsmann wartet und erst dann reagieren darf, wenn er wirklich kommt und seinen Sack öffnet. Bis dahin musst Du unzählige Weihnachtslieder singen um Tante Erna zu gefallen, oder Onkel Siegfried, oder sonst jemanden...

Wozu das Ganze... klingt es gruselig? Ist es nicht!

In einem Zustand vollkommener Akzeptanz gibt es keine Furcht und keine Anstrengung, kein Wollen und keine Erwartung. Jeder einzelne Schritt in Deinem Prozess ist einfach gut. Dinge laufen einfach.... da gibt es keine Bedingungen mehr und keine

Erfordernisse.... Du BIST einfach. Du hast eine Art "Standleitung für den Informationsfluss" zu Deinem innersten Selbst". Eine "spirituelle Connection" zum Sinn Deines Daseins und bist erfüllt von einer unglaublichen Energie.

Dies wird häufig benannt als die vollkommene Aufgabe Deines Egos, Der Aufgabe Deines Bedürfnisses "gut" oder "perfekt" zu sein. Ohne dies ist es unmöglich es einfach laufen zu lassen. Das sind ohnehin die besten Erfahrungen des Lebens, dieses Gefühl es einfach laufen zu lassen, sorglos, angstlos... in einer Beziehung, bei der Arbeit... oder beim Sex...

Nehmen wir das letztere Beispiel: Was gibt es Schöneres als wirklich hemmungslosen, genialen und geilen Sex. Die Verschmelzung zweier Körper, die Aufgabe dem anderen Gefallen zu müssen, das Gefühl der Hingabe an eine erotisch - magnetisierende Verbindung mit dem Gefühl einen Körper zu haben der eine Metamorphose entwickelt zu seinem innersten Selbst, ein Gefühl Sex zu haben wie Wolverine... ohne Beschränkung an die eigene Kondition oder dem Gefühl es dem anderen Recht machen zu müssen... danach selbstzufrieden im Bett zu versinken und einfach nur "Hammer..." zu seufzen... Jedoch sieht unser Alltag häufig anders aus: Je härter man etwas versucht, desto schlimmer wird es. Je mehr Bücher man liest, umso weniger weiss man. Je mehr man sich einen Partner wünscht umso weniger kommt er in das eigene Leben. Je mehr man sich nach der Erfahrung eines Orgasmus sehnt, desto weniger funktioniert es.

Wenn Du Techniken an die Hand bekommst die Angst und die Anspannung hinter Dir zu lassen und im Flow dieser Welt mit zu erleben lässt Du diese Fehler hinter Dir. Die Strategien der Furcht sind Dinge die die Gegenwart vergessen lassen und uns an unserer Vergangenheit orientieren. Reality Creator orientieren sich am sein und an ihrer unerschütterlichen Liebe zu ihrem eigenen, innersten Selbst.

Diese Liebe zu erfahren ist eine Gipfelerfahrung in jedem von uns. Wenn Du frei sein möchtest, dann meistere Dein Unterbewusstsein und finde vollkommene Selbstakzeptanz. Der Grund warum Menschen scheitern ist keine Faulheit, sondern eine Überwältigung der Gefühle wie Angst und Anstrengung. Burnout ist ein moderner Begriff der dieses Phänomen in einem weiter entwickelten Stadium beschreibt.

Liebe bedeutet Akzeptanz. Selbstakzeptanz bedeutet Selbstliebe. Du liebst Dich selber, wenn Du Dich selber akzeptierst. Du kannst nicht akzeptieren, wenn Du Dich selber verurteilst. Entwickele die Fähigkeit zu Akzeptieren ohne zu Urteilen. Wenn jemand sich nicht selber ausdrücken kann, ist er oder sie auch nicht frei. Wenn jemand nicht frei ist, kann er oder sie sich auch nicht ausdrücken. Authentischer Selbstaussdruck ist etwas, zumindest für mich noch Schwieriges, denn es heisst ALLES zu akzeptieren. Das Gute in uns, wie auch das Schlechte.

Erwartungen schaffen Unruhe im Kopf. Akzeptanz erschafft Frieden. Ich höre ständig von Leuten die auf Motivationsseminaren waren, die ganze drei Tage gewirkt haben und die dafür gesorgt haben, dass die Frustration danach noch schlimmer war. Erwartung ist eine Form von Angst, die dann entsteht wenn wir befürchten, dass wir das nicht bekommen was wir wollen. Wir haben die Annahme, dass die Erfüllung unserer Erwartung uns ein

Stück weit kompletter machen wird und wir sicher sein werden. Aber aus unserem Innersten heraus haben wir immer noch Überbleibsel von einer tiefen Wahrheit: Dass alles was wir brauchen einfach in uns ist

Jesus meinte: "Suche das Königreich Gottes und alles andere wird Dir gegeben sein", aber er sagte auch: "Das Königreich Gottes ist in uns!". Es ist eine harte Lektion des psychologischen Erwachsenen-Werdens, dass wir keinen Ersatz mehr für Muttermilch brauchen, sondern dass wir fähig sind uns selbst zu nähren.

Wie Andere in Deiner Gegenwart von Deiner Präsenz beeinflusst werden wird bestimmt durch die Stimmung, welche Du hast, die Du gerade in diesem Moment hast.

Wenn Du Dich selber gern hast und Dich akzeptierst wirst Du diese Selbstzufriedenheit auch auf den anderen projizieren. Wenn Du Dich großartig fühlst, wird der andere das gleiche Gefühl empfinden, wenn Du Dich sexy fühlst, wird der andere eben genau dieses Gefühl auch empfinden... bei Dir und bei sich selber... etc.

Wenn Du meine Schrift bis hier gelesen hast, dann danke ich Dir für Dein Vertrauen und Deine Zeit. Ich freue mich darüber und freue mich, Dich eines Tages vielleicht persönlich kennen zu lernen und vielleicht potenziert sich dann unsere Selbstakzeptanz zu etwas Großartigen und das Gefühl des Einen nährt das Gefühl des Anderen und wir machen diese, unsere Welt zu einem Ort des Friedens und der Liebe.