

Kommunikation

Kommunikation kommt aus dem Lateinischen und bedeutet Verbindung, Mitteilung; Aufnahme und Verarbeitung von Signalen (Informationen) durch Lebewesen.²

Der Innere Krieger kommuniziert klug und umsichtig. Er tritt mit seinem Gegenüber in Verbindung, teilt sich klar mit, sendet klare Signale und nimmt Informationen und Signale seiner Mitmenschen und seiner Umgebung auf, um sie zu verarbeiten und mit seinen eigenen abzugleichen.

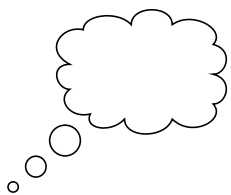
Er handelt aus einer inneren Einstellung, die auf das Gute, Wahre und Schöne ausgerichtet ist. Er tut, was er sagt und sagt, was er tut. Auch wenn eine Situation verfahren ist, bleibt er im Kontakt, bleibt er in Beziehung.

In Beziehung bleiben heißt nicht, sich anzupassen, durchzusetzen oder ein Ergebnis zu erzielen. In Beziehung bleiben heißt, sich dem anderen zuzuwenden, die Unterschiede zu sehen und zu erkennen, den anderen zu respektieren, auch wenn er anderer Meinung ist und darauf zu vertrauen, dass sich eine Lösung findet. Das braucht manchmal Zeit und es kann sein, dass die Lösung jenseits unserer Vorstellungen liegt.

Das Wort Jenseits ist in diesem Zusammenhang sehr treffend. Der Innere Krieger vertraut auf die Unterstützung aus dem Jenseits. Er vertraut, dass die geistige Welt ihm zum richtigen Zeitpunkt die richtigen Gedanken und Gefühle schicken wird, damit beide Seiten weiter wachsen und in Respekt miteinander verbunden bleiben können.

Vielleicht braucht es auf beiden Seiten erst noch ein paar Erkenntnisse, Einsichten und Erfahrungen, damit das gegenseitige Verständnis wächst und eine Lösung gefunden werden kann, die sich gut und richtig anfühlt. Kommunikation ist eine Verbindung, aus der etwas ganz Neues geboren werden kann. Genauso kann es mit zwei unterschiedlichen Anteilen in uns sein. Der eine Teil möchte Ruhe und Entspannung, der andere Aktion und Neues erfahren. Nur wenn wir uns Zeit für eine Innere Kommunikation zwischen diesen Anteilen lassen, kann sich eine Lösung jenseits unserer Vorstellungskraft finden. Auf diese Weise wachsen wir aus einem ENTWEDER/ODER in ein SOWOHL ALS AUCH hinein, ohne uns selbst zu vergessen.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Wie kommuniziere ich?
- Was ist Sinn und Zweck meiner Kommunikation?

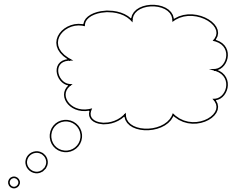
- Brauche ich sofort eine Antwort?
- Kann ich mir Zeit nehmen /dem anderem geben, um die ‚richtige‘ Antwort zu finden?
- Nutze ich in meiner Kommunikation die Unterstützung aus der geistigen Welt?
- Wann gelingt mir Kommunikation?

² Ohne Autor. (1976). Der Neue Herder. Band 4, Freiburg/Basel/Wien: Verlag Herder KG

Kraft der Kommunikation

Die Kommunikation erhält Kraft, wenn Wortwahl, Tonfall und Körpersprache gut gewählt und in Übereinstimmung sind. Bei einer kraftvollen Kommunikation sind Inhalt, Zeitpunkt und Kontext aufeinander abgestimmt. Sie ist ehrlich und integer. Es wird nichts verheimlicht, zurückgehalten oder überbewertet. Es wird die Information vermittelt, die für die Situation angemessen und wichtig ist. Unnötige Erklärungen, Rechtfertigungen und Begründungen schwächen die Kraft der Kommunikation.

Fragen, die du dir stellen kannst:



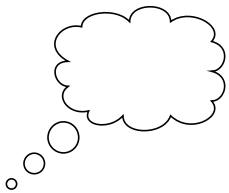
- Kommuniziere ich oder rechtfertige ich mich?
- Sind Wortwahl, Tonfall und Körpersprache in Übereinstimmung?
- Versuche ich etwas zu verbergen?
- Habe ich den richtigen Zeitpunkt gewählt?
- Stimmen Inhalt und Kontext überein?
- Was sollte ich noch berücksichtigen?

Meine Erfahrungen:

Innere Einstellung

Die innere Einstellung des Inneren Kriegers ist ausgerichtet auf das Gute, Wahre und Schöne. Wort und Tat sind in Übereinstimmung. Er geht seinen Weg in Verbindung mit dem Inneren Seher, Heiler und Lehrer, damit er mit Intuition, Wahrnehmung, Weisheit, Klarheit, Objektivität und Liebe beherzt für das Gute, Wahre und Schöne eintreten und kämpfen kann. Gemeinsam sind Innerer Krieger und Innerer Heiler ein starkes Team, mit dessen Unterstützung wir etwas in der Welt bewegen.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Worauf ist meine innere Einstellung ausgerichtet?
- In welchen Situationen richtet sich mein Blick auf das Negative?
- In welchen Situationen richtet sich mein Blick auf das Positive?
- Fördert meine innere Einstellung mein Glück und das meiner Mitmenschen?
- Wie verändert sich mein Leben, wenn ich auf das Gute, Wahre und Schöne ausgerichtet bin?

Übung



Lege dich auf den Rücken, spüre in deinen Körper hinein und atme ruhig ein und aus. Stell dir vor, dein bester Freund hat einen Fehler begangen und bittet dich ihm dabei zu helfen, den Fehler zu vertuschen. Diese Unterstützung ist gegen deine Ethik und innere Einstellung.

Stell dir vor, du erfüllst seinen Wunsch.

- Wie fühlt sich dein Körper an?
- In welchen Bereichen fühlt sich dein Körper gut an?
- In welchen Bereichen fühlt er sich schlecht an?
- Was sagt dein Gewissen dazu?
- Was sagt die Liebe dazu?

Stell dir jetzt vor, du lehnt seinen Wunsch ab.

- Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?
- In welchen Bereichen fühlt sich dein Körper gut an?
- In welchen Bereichen fühlt er sich schlecht an?
- Was sagt dein Gewissen dazu?
- Was sagt die Liebe dazu?

Stell dir vor, du atmest ruhig ein und aus. Gehe mit deiner Aufmerksamkeit zu deinem Kronen Chakra, das sich in der Mitte des Kopfes befindet, an der Stelle, wo der Haarwirbel ist. Stell dir vor, dein Kronen Chakra hat ein goldenes Sieb, das nur die höchsten und reinsten Energien hineinlässt. Erlaube dir, dass dein Kronen Chakra deinen gesamten Körper mit reinster Liebe erfüllt. Öffne für diese Liebe dein Herz, deine Lunge, deine Leber, deinen Magen und jede Zelle deines Körpers bis hinunter in deine Fußspitzen. Erlaube dieser reinen Liebe durch dich hindurch in die Erde zu fließen. Wenn du ganz von dieser Liebe erfüllt bist, frage dich, welche Antwort die Richtige ist. Wie fühlt sich dein Körper jetzt an?

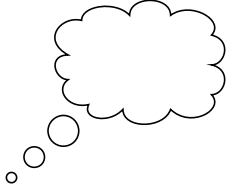
*GIB DIR JETZT DIE ERLAUBNIS SO ZU HANDELN, WIE ES FÜR DICH UND DEINEN
KÖRPER GUT IST.*

Meine Erfahrungen:

Kraft der inneren Einstellung

Der Innere Krieger bezieht einen Standpunkt, lässt andere wissen, wo er steht, wo er nicht steht, wofür er einsteht und wie er sich dafür einsetzt.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Wo stehe ich?
- Was geht mit mir nicht?

- Wofür setze ich mich ein?

- Was ist mein Ziel?

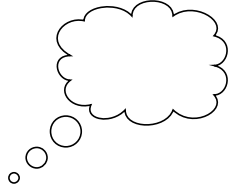
- Wie setze ich mich für mein Ziel ein?

Meine Erfahrungen:

Mit den drei universellen Kräften Präsenz, Kommunikation, innere Einstellung gut umgehen

Der Innere Krieger ist darin geübt, alle drei universellen Kräfte gleichzeitig und gezielt einzusetzen, damit das Beste für alle Beteiligten geschieht. Dazu gehört auch, dass er die Verantwortung da lässt, wo sie hingehört. Er hat die Kraft und Zuversicht, jeden Menschen seine eigenen Lektionen und Erfahrungen machen zu lassen.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Kann ich mit allen drei universellen Kräften Präsenz, Kommunikation und innere Einstellung gleich gut umgehen?
- Mit welcher Kraft habe ich die meisten Schwierigkeiten?

- Was kann ich tun, um diese Kraft zu entwickeln?

- Wie verändert sich mein Leben, wenn ich die drei universellen Kräfte Präsenz, Kommunikation und innere Einstellung optimal nutze?

Meine Erfahrungen:

Verantwortung

„Verantwortung zu übernehmen heißt nicht, die Schuld auf sich zu nehmen. Verantwortung übernehmen heißt, eine Situation so zu nehmen, wie sie sich darstellt und diese Situation dem Licht, dem Erfolg im Sinne von Liebe, Weisheit und Erkenntnis zuzuführen. Verantwortung übernehmen heißt, sich darum zu bemühen, das Wachstumspotenzial einer Lage zu erkennen und es auf die bestmögliche Art und Weise zu nutzen.“³

Damit wir das tun können, brauchen wir ein Bewusstsein über die Ursachen und Wirkungen unserer Handlungen und unterlassenen Handlungen.

Wenn wir das Wort Verantwortung genauer betrachten, können wir es unterteilen:

Ver-antwort-(t)un-g

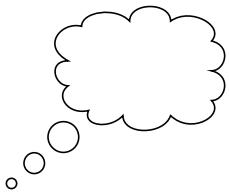
Wir können das Wort Antwort und tun erkennen!

Das Wort selbst verrät also, was Verantwortung heißt. Das Wort Verantwortung möchte, dass wir die Antwort tun, zur Tat übergehen, der Innere Krieger gelebt wird.

Das Wort ver verbindet häufig etwas, wie z. B. verbinden, verheiraten, vereinen.

Bei der Verantwortung geht es nicht nur darum, dass wir eine Antwort, eine Lösung für ein Problem finden und in die Tat umsetzen, sondern diese Antwort auch, falls notwendig, mit anderen Antworten zu einer komplexen Lösung verbinden.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- Was heißt für mich Verantwortung?
- Ist diese Überzeugung richtig oder mache ich mir damit nur mein Leben unnötig schwer?

- Fällt es mir leicht, Verantwortung zu übernehmen?

- Kann ich andere in ihrer Verantwortung lassen?

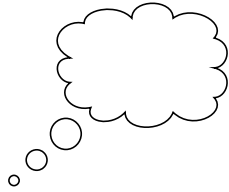
- Was erwartet die Liebe von mir?

³ Almut Resoma, Eumerika, ALON-Verlag 2012, S. 80.

Disziplin

Disziplin bedeutet, sich selbst zur Ordnung zu erziehen. Es heißt, sich dem Leben zu stellen und das zu tun, was notwendig ist. Es heißt, sich als Teil einer Gemeinschaft, der Natur oder höheren Ordnung zu erleben und das Notwendige zu deren Erhalt zu tun. Disziplin und Ordnung sind Instrumente, mit denen wir die Struktur und Funktion des Ganzen achten.

Fragen, die du dir stellen kannst:



- In welchen Bereichen meines Lebens bin ich diszipliniert?
- In welchen Bereichen meines Lebens fehlt mir Disziplin?

- Gönnen ich mir notwendige Pausen?
- Gönnen ich mir die notwendige Bewegung?
- Wie strukturiere ich meine Arbeit?
- Achte ich die Struktur und Funktion von Gemeinschaften und Gruppen?
- Achte ich die Struktur und Funktion meines Körpers?
- Gebe ich meinem Körper was er braucht, damit er gut funktioniert?
- Gebe ich den Gemeinschaften und Zusammenschlüssen, denen ich angehöre, was sie brauchen?

Übung

Schließe deine Augen und denke an eine Arbeit, die erledigt sein sollte.



- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Welche Bereiche sind besonders schwer oder müde?
- Welche Bereiche sind leicht und licht?
- Wie fühlst du dich?
- Was sagt dir dein Gewissen?

Denke jetzt an eine Arbeit, die du erledigt hast.

- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Welche Bereiche sind besonders schwer oder müde?
- Welche Bereiche sind leicht und licht?
- Wie fühlst du dich?
- Was sagt dir dein Gewissen?

Stell dir vor, du nimmst dir an einem Tag nicht genügend Zeit zum Essen, für eine Pause und körperliche Bewegung.

- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Welche Bereiche sind besonders schwer oder müde?
- Welche Bereiche sind leicht und licht?
- Wie fühlst du dich?

Stell dir vor, du nimmst dir an einem Tag genügend Zeit zum Essen, für eine Pause und körperliche Bewegung.

- Wie fühlt sich dein Körper an?
- Welche Bereiche sind besonders schwer oder müde?
- Welche Bereiche sind leicht und licht?
- Wie fühlst du dich?

Vergleiche jetzt:

- Was tut deinem Körper gut?
- Womit fühlst du dich wohler?
- Welche Konsequenzen ziehst du daraus?