

MINI - GUIDE

GIB DIE KONTROLLE AB
UND SEI ENDLICH
DU SELBST

Befreie dich von deinen
Gedankenkonstrukten und finde
wieder mehr ins Hier und Jetzt.



Gib die Kontrolle ab und sei endlich du selbst

Wir haben diesen Mini-Guide geschrieben, da wir in unserer Arbeit immer wieder festgestellt haben, wie präsent das Thema "Kontrolle" ist. Wie sehr es uns daran hindert, uns zu zeigen wie wir sind und unsere wahre Natur zu leben.

Daher möchten wir dir in diesem Guide unsere Learnings, Impulse und Möglichkeiten mitgeben, damit du den Kontrollmodus in dir erkennst und wieder mehr zurück zu dir und den Moment findest.

Viel Spaß dabei.
Adina & Alex





Warum gehen wir in den Kontrollmodus?

Wenn wir Kontrolle haben gibt uns das ein gewisses **Gefühl von Sicherheit** – denken wir!

Denn darüber liegt immer ein **gewisser Schatten**. Der Schatten, der uns trotz des vermeintlichen Sicherheitsgefühls immer wieder in den Zustand von **Unruhe, Unzufriedenheit, Stress** und auch **Angst** versetzt.

Wenn du jetzt denkst "Ich will doch gar nicht so sehr kontrollieren ... dann prüfe das in den folgenden Zeilen für dich.

Wir versuchen Dinge und Menschen zu kontrollieren und das äußert sich in verschiedenen Formen:

- wir sind oft in Sorgen verstrickt
- wir versuchen es allen immer recht zu machen
- wir kämpfen, reißen uns zusammen, funktionieren oft nur
- wir fühlen uns für alles verantwortlich
- wir haben immer etwas zu tun.

Ich bin mir ziemlich sicher, dass mind. 2–3 Punkte davon auch dir bekannt vorkommen, oder?

Welche **Angst** steckt hinter dem Bedürfnis nach Kontrolle?

Wenn wir in diesen Kontrollmodus gehen, versuchen wir eigentlich nur unsere **tiefen Ängste nicht wahr werden zu lassen**.

Frage dich einmal: Welche Ängste stecken dahinter, dass wir denken wir müssten alles kontrollieren können:

- Die Angst davor nicht gut genug zu sein
- Die Angst abgelehnt zu werden
- Die Angst davor nicht geliebt zu werden
- Die Angst allein zu sein
- Die Angst vor finanziellem Ruin
- Die Angst vor Schuld

Genau diese Ängste bringen uns daher immer wieder dazu in die Kontrolle zu gehen. Wir sind dann in einem Gedankenkonstrukt gefangen, verlieren uns vollkommen darin und das schlimmste ist – wir **glauben jeden dieser Gedanken**.

Wir glauben, dass sie real sind und folgen ihnen blind und driften ab in eine Illusion, die gar nicht existiert und höchstwahrscheinlich auch nicht eintreten wird.





Je mehr wir
versuchen zu
kontrollieren,
desto weniger,
sind wir im Hier und Jetzt.

Wenn wir darin gefangen sind, dann sind 3 innere Stimmen in uns sehr sehr laut:

- **der innere Antreiber**
- **der innere Kritiker**
- **der Perfektionist**

Sicher kennst du diese Stimmen. Sie zeigen sich in unterschiedlichen Ausprägungen und Formen und halten dich im Kontrollmodus.

Der **Antreiber** sagt dir ständig: "Das muss besser gehen! Sitz nicht rum, sondern mach was! Werde schneller!"

Der **Kritiker** meldet sich mit Nachrichten wie: "Du hast es schon wieder vermasselt! Das hat nicht gereicht!"

Der **Perfektionist** kommt oft damit: "War das genug? Hast du alles richtig gemacht?"

Wenn diese Stimmen in uns sehr laut werden, dann gibt es für uns oft keine Alternative als in den Kontrollmodus zu gehen. Es ist wie ein Sog, weil die Ängste dahinter so stark sind.

Doch Angst ist meist auf die Zukunft bezogen. Wir tun diese Dinge, weil wir Angst davor haben, dass dann etwas passiert, wenn wir sie nicht tun.

Dadurch sind wir **permanent in der Zukunft gefangen**, verlassen das "Hier und Jetzt" und damit auch die Realität. **Wir nehmen nicht mehr wahr, was gerade wirklich ist.**

Bist du in der Kontrolle, bist du nicht du selbst



Stell dir einmal ehrlich die folgende Frage:

Was kannst du wirklich kontrollieren?

- Können wir kontrollieren, wie sich ein anderer (uns gegenüber) verhält?
- Können wir kontrollieren, ob uns jemand mag, wertschätzt oder sogar liebt?
- Können wir kontrollieren, das immer alles reibungslos läuft und jeder in unserem Umfeld glücklich ist?
- Können wir kontrollieren, was generell im Außen/in der Welt passiert?

Sicher nicht ... und dennoch versuchen wir es. Das kostet uns so unfassbar viel Energie und ist verdammt anstrengend und aussichtslos.

Und das Wichtigste: **Sind wir dabei wir selbst?**

Wenn wir, wir selbst wären, dann würden wir ...

- aussprechen, wenn uns etwas zu viel ist oder wir eine andere Meinung haben.
- uns auch mal ausruhen und uns um uns selbst kümmern
- Dinge mit Leichtigkeit machen, statt mit einem schwerem Gefühl im Bauch
- mit Menschen zusammen sein, die uns so schätzen und lieben wie wir sind und diese auch anziehen
- uns selbst wohlfühlen mit uns und unserem Körper
- den Weg gehen, den wir gehen wollen, statt den, der uns auferlegt wurde.

Der Weg aus dem Kontrollmodus:

1. Wir akzeptieren, vollkommen bewertungsfrei, dass es bestimmte Dinge gibt, über die wir keine Kontrolle haben.
2. Wir lernen, die alten Muster, Blockaden, Glaubenssätze und Ängste Schritt für Schritt aufzulösen, um wieder als "wir selbst" zu handeln.



Was du sofort tun kannst: Hingabe & Akzeptanz

Das Gegenteil von Kontrolle ist Hingabe und Akzeptanz. Hingabe an das Leben mit all seinen Facetten und bewertungsfreie Akzeptanz gegenüber dem was gerade ist.

Nimm dir die Zeit um immer wieder ins Hier und Jetzt zu kommen, z.B. durch **bewusstes tiefes Atmen, Meditation, barfuss gehen in der Natur, in deinen Körper hineinspüren** und wahrnehmen was du gerade fühlst.

All das macht dich im ersten Schritt präsenter und holt dich aus deinen Gedankenkonstrukten raus.

Du nimmst dadurch eine **Beobachter Rolle** ein und "ertappst" dich eher dabei, wenn wieder die 3 inneren Stimmen kommen und dir sagen was du tun sollst oder nicht.

Und ganz besonders darfst du dir **mehr Raum geben** das **Leben** wieder wirklich **wahrzunehmen** und wieder zu spüren. **Dich** wieder **vollständig wahrzunehmen** und zu **spüren**, mit allem was zu dir gehört und **gesehen werden will**.

Wenn du einmal tief in dich reinhörst, wirst du spüren, wie sehr sich deine Seele danach sehnt, oder?

Wie kann es weitergehen?

Wir freuen uns, wenn wir dir mit diesem Mini-Guide eine erste Orientierung geben konnten, wie sich der Kontrollmodus äußert und was du tun kannst, um diesen besser wahrzunehmen und damit umzugehen.

Wahrnehmen was in dir vorgeht (Gedanken, Gefühle) ist ein erster Schritt und auch dieser wird nicht immer gleich gelingen. Es erfordert, wie viele andere Dinge auch, Zeit und Übung dafür und oft stecken tiefer sitzende Blockaden, Glaubenssätze und Ängste dahinter. Um diese "aufzudecken" und nachhaltig aufzulösen braucht es intensivere Prozesse.

Wenn du bereit bist, auch mit etwas Respekt, dahin zu schauen und diesen Weg zu gehen, dann möchten wir dir gerne unser 4 Monats Intensiv Programm "Inner Universe" ans Herz legen.



Erinnere dich, wer Du wirklich bist und lass los von alten Mustern und Prägungen, die nicht zu dir gehören.

Hier findest du weitere Infos und kannst dich für den Start im Januar 2024 in die Warteliste unverbindlich eintragen.

[Ich möchte
mehr erfahren](#)

Falls der Link nicht funktioniert:
naturlebenskunst.de/inner-universe

- Kleine Gruppe (max. 15 TN)
- Wertschöpfende Live-Calls
- Tiefe Mindset „Arbeit“
- 2 Intensiv Workshops
- Live-Abschlusstreffen in der Natur