

Das **bigshift.love** Experiment

Inhaltsverzeichnis

Willkommen 3

Liebe verändert einfach alles. 4

Der liebevolle Blick 5

Schritt 1: Wen hast Du in Dein Herz geschlossen? 5

Schritt 2: Was stört Dich? 6

Schritt 3: Anteil achtsam fühlen 7

Schritt 4: Als Mensch wahrnehmen. 7

Schritt 5: Positionswechsel 7

Schritt 6: Liebevoll ansehen. 7

Schritt 7: Lass Dich überraschen, was passiert 8

Die Audio-Meditationen 9

2 Versionen in 3 Geschmacksrichtungen 9

Vorbereitung 9

Nachbereitung 9

Kontaktstörung? 10

Tipps für Sparringspartner 12

„Liebe rockt“ Online Kurs 13

Willkommen

Das bigshift.love Experiment ist etwas ganz Besonderes. Vor allem etwas ganz besonders Schönes.

Denn es geht darum, dass Du 7 Tage lang volle Lotte Liebe in Dein Leben bringst.

Und zwar mit der Übung „Der liebevolle Blick".

Das ist ein wunderbar leichter Prozess, um Probleme und Herausforderungen auf eine verblüffend andere Art und Weise zu lösen.

Statt gegen Umstände, andere Menschen oder auch gegen sich selbst zu kämpfen, nehmen wir uns einfach: liebevoll wahr.

Wenn wir zum Beispiel auf jemand anderen sauer sind oder wegen eines Streits Kummer verspüren, dann richten wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf den anderen Menschen – sondern auf den Anteil, der sauer oder traurig ist.

Mit Anteil ist gemeint: Etwas, ein bestimmter Teil unserer Persönlichkeit verspürt den Ärger oder die Traurigkeit.

Und statt diesen Anteil und seine Gefühle abzulehnen oder zu verdrängen, nehmen wir ihn so liebevoll wie möglich wahr.

Was das zur Folge haben kann, beschrieb eine Frau im bigshift.live Blog so:

> *Lieber Martin,*
>
> *ich habe die Übung gemacht. Mein Kummer hat sich als altes, verschrumpeltes, gebeugtes Männchen gezeigt.*
>
> *Als ich ihn an meine Seite holte und ihm Freundlichkeit, Mitgefühl und Liebe schenkte, verwandelte er sich in einen großen, starken, zuverlässigen und hilfsbereiten jungen Mann….*
>
> *Jetzt habe ich sowas wie einen großen Bruder oder Bodygard an meiner Seite….*
>
> *Ich bin sprachlos!*

Diese Erfahrung ist typisch für die Übung „Der liebevolle Blick". Denn

Liebe verändert einfach alles.

Allerdings setzt sie paradoxerweise voraus, dass wir nichts erzwingen wollen.

Es geht „nur“ darum, einen inneren Anteil liebevoll wahrzunehmen.

Ohne die Erwartung, dass er sich jetzt bitte schön doch ändert.

Diese Art von Erwartungen üben leider allzu oft nur Druck aus – und sorgen dafür, dass innere Anteile bockig werden und sich zurückziehen.

Liebe ist, wenn wir andere Menschen so annehmen können, wie sie jetzt in diesem Augenblick gerade sind.

Das gilt auch für uns: Wenn wir uns genau so annehmen, wie wir sind, mit all unseren Stärken, Marotten, Fähigkeiten und Schwächen, dann ist das die schönste und heilsamste Form der Selbst-Liebe.

Und genau darum geht es beim bigshift.love Experiment.

Dass wir einen bestimmten Anteil in uns 7 Tage lang volle Lotte lieben.

Bereit?

Dann lass uns die Übung durchgehen.

Der liebevolle Blick

Der Ablauf im Überblick:

Denke an einen Menschen, den Du in Dein Herz geschlossen hast – und achte auf die Position im Raum, wo sich dieser Mensch gedanklich befindet.

Was stört Dich? Denke nun an einen Menschen oder eine Situation, die Dich nervt, stört, ärgert, traurig macht etc.

Anteil achtsam fühlen. Fühle in Dich hinein: Wo befindet sich das Gefühl in Deinem Körper?

Als Mensch wahrnehmen. Stell Dir vor, dieses Gefühl ist ein Mensch: Wie sieht er aus? Wie alt ist er? Was trägt er für eine Kleidung?

Positionswechsel: Führe diesen inneren Anteil nun an die Position des Menschen, den Du in Dein Herz geschlossen hast.

Liebevoll ansehen. Schau Deinen inneren Anteil genau so liebevoll an wie diesen Menschen.

Neugier: Lass Dich überraschen, was passiert.

Und nun die ausführliche Fassung:

Schritt 1: Wen hast Du in Dein Herz geschlossen?

Du kannst Dich vollkommen frei entscheiden, wer das ist. Hauptsache, Du hast diesen Menschen lieb.

Das kann ein guter Freund oder eine gute Freundin sein. Deine eigenen Kinder.

Es kann aber auch Deine Oma sein, ein Neffe, ein Klassenkamerad oder Dein Lebenspartner oder -partnerin. Hauptsache, Du spürst eine starke, herzliche Liebe für diesen Menschen.

Alternativ kannst Du auch gerne an ein Haustier denken: Deinen Hund, wenn Du einen hast; Deine Katze, Schildkröte, Wellensittich – was auch immer. Entscheidend ist nur: Geht Dein Herz auf, wenn Du an diesen „Jemanden“ denkst?

Wo im Raum nimmst Du diese Person wahr?

Sobald Du an den Menschen denkst, achte auf die Position im Raum, an der Du ihn wahrnimmst?

Ist er vor oder hinter Dir? Links oder rechts? Oben oder unten?

Und wie nah oder wie weit weg ist er von Dir?

Tipp: Folge einfach ganz spontan Deinem Gefühl.

Und falls Du die Position nicht festmachen kannst, such Dir einfach eine Stelle aus, die für Dich stimmig ist.

Schritt 2: Was stört Dich?

Denke nun an einen Menschen oder eine Situation, die Dich nervt, stört, ärgert, traurig macht etc.

Hier ein paar Beispiele aus dem bigshift.love Forum (falls Du noch keinen Zugang hast, kannst Du Dich kostenlos anmelden).

> *"Es fällt mir schwer, in einer Beziehung Nähe zuzulassen."*
>
> *"Ich habe festgestellt, dass es Freunde gibt, die mich nur durch ein Wort sehr verunsichern können."*
>
> *"Nach 37 Jahren Ehe hat mich mein Partner für eine 26 Jahre junge Frau verlassen. Das tut so weh, dass mein Vertrauen in die Liebe, auch in die eigene Liebe, weg ist und ich nicht mehr weiss, wie ich das alles allein verarbeiten kann."*
>
> *"Ich bin seit 4 Monaten Single."*
>
> *"Mein Arbeitgeber will mich loswerden und scheut sich nicht vor Mobbing."*
>
> *"Seit über 40 Jahren leide ich unter meinem Übergewicht und habe es bis jetzt nicht geschafft dauerhaft mein Wohlfühlgewicht zu erreichen."*
>
> *"Mein zu bearbeitendes Thema ist die Angst vor Männern und dabei vor allen Dingen vor Männern, für die ich so etwas wie Liebe empfinden könnte."*

Schritt 3: Anteil achtsam fühlen

Denke an eine konkrete Situation, in der Dein Problem auftritt.

Sobald die negativen Emotionen dazu auftauchen, spür in Dich hinein: Wo befindet sich das Gefühl in Deinem Körper?

Ist es eher im Bauch? Im Rücken? In der Brust? Ein flaues Gefühl in den Beinen? Oder ein Kloß im Hals?

Nimm Dir einen kurzen Augenblick Zeit, das Gefühl achtsam wahrzunehmen:

- Welche Fläche, welchen Raum nimmt es in Deinem Körper ein?
- Auf einer Skala von 1 - 10 (1 = kaum zu spüren und 10 = kaum auszuhalten): Wie stark ist es?
- Ist es starr und fest oder flexibel und beweglich?
- Bewegt es sich in eine bestimmte Richtung?

Fühl einfach in Dich hinein.

Schritt 4: Als Mensch wahrnehmen.

Stell Dir vor, dieses Gefühl ist ein Mensch: Wie sieht er aus? Wie alt ist er? Welche Kleidung trägt er?

Lass Dich überraschen, was an Bildern in Dir auftaucht.

Tipp: Nicht jeder *sieht* an dieser Stelle etwas. Wenn Du „nur“ eine Stimme hörst, ist das auch ok. Oder vielleicht kannst Du nur diesen „Menschen“ spüren? Auch das geht.

Und wenn Du gar nichts wahrnehmen kannst, dann tu einfach so als ob.

Auch das reicht vollkommen aus.

Schritt 5: Positionswechsel

Führe diesen inneren Anteil nun an die Position des Menschen, den Du in Dein Herz geschlossen hast.

Schritt 6: Liebevoll ansehen.

Schau Deinen inneren Anteil genau so liebevoll an wie diesen Menschen.

Schritt 7: Lass Dich überraschen, was passiert

Wichtig ist, dass Du einfach wahrnimmst, wie Dein Anteil reagiert.

Manchmal sind die Effekte sehr dezent: Etwas fühlt sich leichter oder entspannter an.

Manchmal gibt es auch sehr drastische Veränderungen, wie sie die Frau weiter vorne geschildert hat: Vom verschrumpelten, gebeugten Männchen zum großen, starken, zuverlässigen und hilfsbereiten jungen Mann.

Lass Dir und Deinem Anteil Zeit

Gut Ding will manchmal Weile haben. Vor allem, wenn Du lange Zeit mit bestimmten inneren Anteilen gehadert hast.

Das ist vergleichbar mit einem Zerwürfnis, bei dem man jemanden für lange Zeit aus den Augen verloren hat – und jetzt wieder trifft. Gut möglich, dass die erste Begegnung eher verhalten abläuft.

Deswegen: Lass Dir und Deinem Anteil Zeit.

Beim bigshift.love Experiment bist Du eingeladen, mit dem Anteil eine Woche lang jeden Tag für eine Viertelstunde liebevoll in Kontakt zu gehen.

Je bewusster, achtsamer und wohlwollender Du Deinem inneren Anteil begegnest, desto schöner können die Überraschungen ausfallen.

Die Audio-Meditationen

Damit Dir die Übung leichter fällt, haben wir für Dich eine Audio-Meditation aufgenommen.

2 Versionen in 3 Geschmacksrichtungen

Es gibt zwei verschiedene Fassungen des „liebevollen Blicks“:

- Die **Tagesversion** läuft ca. 15 Minuten und holt Dich am Ende bewusst aus der Entspannung zurück.
- Die **Nachtversion** läuft ca. 23 Minuten und führt Dich in einen entspannten Schlafzustand.

Diese beiden Versionen wiederum haben wir in 3 Geschmacksrichtungen gefertigt:

- **Ohne Sound** – nur mit Sprache.
- Mit **binauralen Beats** – eine Art Rauschen mit einer bestimmten Frequenz, die besonders stimmig für Dein Gehirn ist.
- Mit **Musik** im Hintergrund

Vorbereitung

Bevor Du die Audio-Meditation startest, solltest Du Folgendes klar haben:

- Schritt 1: Wen hast Du in Dein Herz geschlossen? (Siehe Seite 6)
- Schritt 2: Was stört Dich (Siehe Seite 7)

Der Rest läuft dann über die Audio-Meditation.

Nachbereitung

Nimm Dir nach der Audio-Meditation ruhig ein bisschen Zeit, um zu reflektieren. Am besten sogar schriftlich in einem Tagebuch. Fragen können zum Beispiel sein:

- Wie hat Dein Anteil auf Deine Liebe reagiert?
- Was ist Dir Neues an dem Anteil aufgefallen?
- Welche Einsichten hast Du gewonnen?

Kontaktstörung?

Hier ein paar Tipps, was Du tun kannst, wenn der Vorgang nicht sofort gelingt.

Wenn ich nach Innen gehe, fühle ich negative Emotionen

Das ist normal. Die meisten Menschen (ich tippe mal 99%) tragen viele negative Emotionen in sich. (Falls Du das vertiefen möchtest, schau Dir die Videos zum Thema „Big Shift“ an.)

Grundsätzlich gilt für alle negativen Gefühle: Sie wollen angenommen, gespürt und verstanden werden.

Denn Gefühle sind stets auch Botschafter:

- *Trauer* ist ein Gefühl, das Dich daran erinnert, dass Dir etwas Wesentliches in Deinem Leben fehlt.
- *Ärger, Wut und Zorn* wollen Deine Stärke und Kraft aktivieren, damit Du Dich gegen Übergriffe wehren und Grenzen ziehen kannst.
- *Sorgen und Zweifel* wollen Dich motivieren, jetzt etwas gegen mögliche zukünftige Probleme und Schwierigkeiten zu unternehmen.
- *Frust* will Dich daran erinnern, dass die aktuelle Entwicklung einer Situation deutlich von Deiner Zielsetzung abweicht.

Mein Tipp: Nimm Dir die Zeit, diese wichtigen Botschaften schriftlich festzuhalten.

Mein innerer Anteil reagiert nicht auf meinen liebevollen Blick

Dann hast Du wahrscheinlich noch Vorbehalte – oder eine versteckte Erwartungshaltung. Nach dem Motto: Ich sehe Dich liebevoll an, und Du änderst Dich dann auf der Stelle.

Das hat aber nichts mit Liebe zu tun.

Liebe heißt, Dich so anzunehmen wie Du bist.

Tipp: Wenn Du merkst, dass Du Deine Vorbehalte oder Deine Erwartungshaltung nicht drosseln kannst, arbeite erst mit dem Anteil in Dir, der diese Vorbehalte hegt. Das führt oft zu erstaunlichen Veränderungen.

Wenn ich nach Innen gehe, fühle ich nichts

Das kann verschiedene Ursachen haben.

- Du setzt Dich zu sehr unter Druck. *Lösung: Siehe Seite 10 unten.*
- Seelische Verletzungen. Wenn Du generell kaum etwas Gutes fühlen kannst, ist das möglicherweise ein Zeichen, dass es Erinnerungen gibt, die Du noch nicht verarbeitet hast. *Lösung: Bitte wende Dich damit an einen erfahrenen Coach oder Therapeuten, um diese Erinnerungen aufzuarbeiten.*

Tipps für Sparringspartner

Wenn Du diese Übungen mit einem Kurspartner machst, achtet bitte beide auf Folgendes:

Denke als Kurspartner selbst an etwas Liebevolles

Wenn Du dem anderen hilfst, die Übung durchzuführen, gehe, so gut Du kannst, selbst in eine liebevolle Erinnerung, so dass Du in einer guten Stimmung bist.

Halte Dich an den Ablauf

Die Übungen sind Praxis erprobt. Deswegen halte Dich bitte einfach an den Ablauf (selbst wenn Du Profi bist). Hinterher könnt Ihr natürlich nach Lust und Laune experimentieren.

Lass Dein Gegenüber selbst entdecken

Wenn Dein Partner schweigsam wird, lass ihm etwas Zeit. Wenn man sich nach Innen orientiert, ist man nicht ganz so redselig. Nur wenn Du das Gefühl hast, dass der Andere zu sehr in Gedanken abgeglitten ist, frage sanft nach, ob er noch „dabei“ ist.

Vertrau: Die inneren Anteile wollen geliebt werden

Innere Anteile sehnen sich nach Liebe und Anerkennung. Und sie verwandeln sich immer, wenn sie eine schöne Dosis abbekommen.

„Liebe rockt“ Online Kurs

Die Übung „Der liebevolle Blick“ stammt aus dem Online-Kurs „Liebe rockt“.

In diesem Online-Kurs lernst Du…

- In Kontakt mit Deiner Inneren Stimme zu kommen, um Liebe mit „Soulappeal“ in dein Leben zu bringen.
- Alte Dramaland-Gedanken wie „Ich bin nicht gut genug“ oder „Das Leben ist ein Kampf“ zu verabschieden, um mehr Raum für Selbstliebe und Vertrauen zu schaffen.
- Dramaland-Gefühle wie Ärger oder Kummer in pure Freude zu verwandeln.
- Liebeskummer („Ich kann ihn/sie einfach nicht vergessen“) oder Co-Abhängigkeiten („Wenn er/sie schlecht drauf ist, bin ich es auch) aufzulösen.
- Dich wieder in Dich selbst zu verlieben
- Eine neue Lebensvision zu entwickeln, die Dich inspiriert und begeistert
- Dich für eine neue Liebe zu öffnen
- Mit anderen Menschen und dem Leben selbst wieder „flirten“ zu lernen.