



Louise Hay (1926-2017)

## STRESS

Kaum jemand hat meinen Weg so nachhaltig und lange begleitet wie Louise Hay und ihre Bücher. Ende der 1980er Jahre kaufte ich ihr kleines Büchlein „Heile deinen Körper“ und wurde damit das erste Mal darauf aufmerksam gemacht, wie unsere Gedanken unsere körperliche und mentale Gesundheit und unsere Lebensqualität beeinflussen. Vieles habe ich erst im Laufe der Jahre dazugelernt und verstanden, aber noch heute bin ich überrascht, wie klar und verständlich sie die Zusammenhänge erklärt hat. Sie ist eine meiner großen Lehrerinnen gewesen und ein großes Vorbild für meine Arbeit.

Kürzlich habe ich eine Rede von ihr gehört und möchte diese unbearbeitet an Euch weitergeben. Alles Folgende ist das lediglich übersetzte Zitat von ihr.  
Also: Schnallt euch an, die Reise geht los.

### Teil 1: Reden wir über Stress und Stressfreiheit

Dies ist der Moment, in dem Du Dein Leben entweder genießt oder nicht genießt. Was du jetzt denkst, verursacht, wie du dich jetzt in deinem Körper fühlst, und deine Erfahrungen von morgen. Wenn Du Dich von jeder Kleinigkeit stressen lässt und aus Maulwurfshügeln Berge machst, wirst Du nie inneren Frieden finden. Wir reden heutzutage über viel Stress, jeder scheint von etwas gestresst zu sein. Stress scheint ein Modewort zu sein und wir verwenden es so häufig, dass ich denke, dass es ein Sich-Drücken ist. Ich bin so gestresst oder das ist so stressig, all dieser Stress Stress Stress. Ich denke, Stress ist eine ängstliche Reaktion auf die ständigen Veränderungen des Lebens. Es ist eine Ausrede, die wir oft benutzen, um keine Verantwortung für unsere eigenen Gefühle zu übernehmen. Wenn wir jemandem oder etwas die Schuld geben können, können wir einfach das unschuldige Opfer spielen. Aber das Opfer zu sein gibt uns kein gutes Gefühl und es ändert nichts an der Situation. Oft machen wir uns selbst Stress, weil wir unsere Prioritäten durcheinanderbringen. So viele von uns glauben, dass Geld das Wichtigste in unserem Leben ist, aber das

stimmt nicht. Es gibt etwas viel Wichtigeres und Wertvolleres für uns, ohne das wir nicht leben könnten.

Was ist das? Es ist unser Atem. Unser Atem ist die kostbarste Substanz in unserem Leben und doch nehmen wir beim Ausatmen völlig als selbstverständlich an, dass unser nächster Atemzug vorhanden sein wird. Wenn wir nicht noch einmal Luft holten, würden wir keine drei Minuten durchhalten. Wenn die Kraft, die uns geschaffen hat, uns genug Atem gegeben hat, um unser Leben lang zu bestehen, können wir dann dem Leben nicht vertrauen, dass auch alles andere, was wir brauchen, geliefert wird? Wenn wir darauf vertrauen, dass das Leben sich um uns und all unsere kleinen Probleme kümmert, dann schmilzt der Stress einfach dahin.

Du solltest also keine Zeit mit negativen Gedanken oder Emotionen zu verschwenden, denn das schafft nur mehr von dem Du sagst, *was Du nicht willst*. Wenn Du einige positive Affirmationen machst und nicht die gewünschten Ergebnisse erzielst, prüfe einmal, wie oft Du Dich im Laufe des Tages schlecht fühlst oder Dich aufregst. Diese Emotionen sind wahrscheinlich genau das, was Dich frustriert und die Manifestation Deiner Affirmationen verzögert und den Fluss des Guten stoppt. Wenn Du das nächste Mal merkst, wie gestresst Du bist, frage Dich, was Dir Angst macht. **Stress ist nur Angst**. So einfach ist das. Du brauchst keine Angst vor dem Leben oder vor Deinen eigenen Emotionen zu haben. Finde heraus, was Du Dir selbst antust... was diese Angst in Dir erzeugt.

Dein inneres Ziel ist Freude und Harmonie und Frieden. Harmonie bedeutet, mit sich selbst in Frieden zu sein. Stress und innere Harmonie sind nicht gleichzeitig möglich. Wenn Du in Frieden bist, tust Du eine Sache nach der anderen und lässt Dich nicht von Dingen unterkriegen. Wenn Du Dich gestresst fühlst, tu etwas, um die Angst abzubauen. Atme tief durch oder mache einen flotten Spaziergang. Erinnerung Dich daran: „**Ich bin die einzige Macht in meiner Welt und erschaffe ein friedliches, liebevolles, freudiges und erfülltes Leben.**“ Du möchtest sicher durchs Leben gehen. Gib einem kleinen Wort wie Stress nicht so viel Kraft. Verwende es nicht als Entschuldigung, um Spannungen in Deinem Körper zu erzeugen. Nichts, keine Person, kein Ort oder Ding hat Macht über Dich. Du bist der einzige Denker in Deinem Kopf und es sind Deine Gedanken, die Dein Leben erschaffen. Übe Dich also darin, Gedanken zu denken, die Dir ein gutes Gefühl geben. Auf diese Weise wirst Du Dein Leben immer aus Freude und in Freude gestalten. Freude bringt immer mehr, worüber man sich freuen kann.

*Affirmationen für ein stressfreies Leben:*

Ich lasse alle Angst und Zweifel los und das Leben wird einfach und leicht für mich.

Ich schaffe mir eine stressfreie Welt.

Ich entspanne alle meine Nackenmuskeln und lasse jede Verspannung in meinen Schultern los

Ich atme langsam ein und aus und entspanne mich mit jedem Atemzug mehr und mehr.

Ich bin eine fähige Person und kann mit allem umgehen, was mir in den Weg kommt.

Ich bin zentriert und fokussiert. Ich fühle mich jeden Tag sicherer.

Ich bin sicher, wenn ich meine Gefühle ausdrücke.

Ich kann in jeder Situation ruhig sein.

Ich bin mit meinen Finanzen zufrieden.

Ich kann meine Rechnungen immer pünktlich bezahlen.  
Ich vertraue mir selbst, mit allen Problemen umzugehen, die im Laufe des Tages auftreten.  
Mir ist klar, dass Stress nur Angst ist.  
Ich lasse jetzt alle Ängste los.  
Ich bin dabei, in allen Bereichen meines Lebens positive Veränderungen vorzunehmen.

## Teil 2: Reden wir über den beruflichen Erfolg

Dies ist für viele Menschen ein großes Problem. Du kannst jedoch immer einen erfolgreichen Job haben, wenn Du Dein Denken über die Arbeit änderst. Du wirst nie Freude am Arbeiten haben, wenn Du deinen Job hasst oder Deinen Chef nicht ausstehen kannst. Was für eine schreckliche Annahme das ist! Es wird für Dich unmöglich sein, mit diesem Glaubenssystem jemals einen großartigen Job zu bekommen. Wenn Du deine Zeit bei der Arbeit genießen möchtest, musst Du dein Denken ändern. Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch am Arbeitsplatz mit Liebe gesegnet wird. Beginne mit deinem aktuellen Job. Sage Dir, dass dieser Job nur ein Sprungbrett zu weitaus besseren Positionen ist. Du bist in Deinem jetzigen Job, wegen der Dinge, die Du in der Vergangenheit geglaubt hast. Du hast es durch Dein Denken angezogen. Vielleicht hast Du deine Einstellung zur Arbeit von Deinen Eltern gelernt. Egal, Du kannst Dein Denken jetzt ändern.

Segne also Deinen Chef, Deine Mitarbeiter, den Standort, das Gebäude, die Treppen oder Aufzüge, die Zimmer, die Möbel und jeden einzelnen Kunden mit Liebe. Dadurch entsteht ein liebevoller Geist in Dir und das ganze Büro wird darauf reagieren. Ich habe nie die Gründe dafür verstanden, andere bei der Arbeit herabzusetzen oder zu beschimpfen. Wenn Du Eigentümer, Manager oder Vorgesetzter bist: Wie kannst Du denn erwarten, dass Du die beste Arbeitsleistung von anderen erhalten wirst, wenn sie verängstigt oder verärgert sind? Wir alle möchten geschätzt, anerkannt und gefördert werden. Wenn Du Deine Mitarbeiter unterstützt und ihnen Respekt entgegenbringst, werden sie die bestmögliche Arbeit für Dich leisten.

Glaube jetzt bitte nicht, dass es schwer ist, einen Job zu bekommen. Das mag für viele stimmen, aber für Dich muss es nicht gelten. Du brauchst nur *einen* Job und Dein Bewusstsein wird Dir den Weg öffnen. Glaube nicht an Angst. Wenn Du von negativen Geschäfts- oder Wirtschaftstrends hörst, bekräftige sofort: „Das mag für einige zutreffen, für mich jedoch nicht. Mir geht es immer gut, egal wo ich bin oder was vor sich geht.“

Die Leute fragen mich oft nach Affirmationen, um ihre Beziehungen bei der Arbeit reibungsloser zu gestalten. Tatsächlich ist dies für viele Menschen ein wirklich großes Thema in ihrem Leben. Ich bin mir zutiefst bewusst, dass alles, was ich gebe, vervielfacht zurückkommt, und das gilt überall, auch am Arbeitsplatz. Am Arbeitsplatz ist es wichtig zu wissen, dass jeder Arbeitnehmer und Arbeitgeber von der Aktion der Liebe zu seinem/ihrem göttlichen rechten Ort hier und jetzt zu diesem Zeitpunkt und in diesem Raum angezogen wurde. Göttliche Harmonie durchdringt uns alle und wir können am Arbeitsplatz auf höchst produktive und freudige Weise zusammenfließen. Es gibt keine Probleme, für die es keine Lösungen gibt. Es gibt keine Fragen ohne Antworten.

Entscheide Dich, über das Problem hinauszugehen, um die göttlich richtige Handlungslösung für jede Zwietracht zu suchen, die auftauchen mag. Sei bereit, aus jeder Zwietracht oder Verwirrung zu lernen, wenn sie auftaucht. Es ist wichtig, alle Schuld loszulassen und sich nach innen zu wenden, um die Wahrheit zu suchen und bereit zu sein, jedes Muster in Deinem Bewusstsein zu lösen, das zu der Situation beigetragen hat. Wisse, dass Du in allem, was Du tust, erfolgreich bist. Du bist inspiriert und produktiv, Du dienst anderen willig und gerne. Göttliche Harmonie herrschte in Dir und um Dich herum, und in und um jede Person an Deinem Arbeitsplatz herum.

Wenn Du weißt und erklärst, dass es möglich ist, am Arbeitsplatz erfolgreich nach göttlichen Prinzipien zu arbeiten, dann bringt Dir die göttliche Liebe diejenigen, denen durch das, was Du so liebevoll tust, geholfen werden kann. Nun, wenn Du Deinen Job magst, aber das Gefühl hast, nicht genug bezahlt zu werden, dann segne Dein aktuelles Gehalt mit Liebe. Dankbarkeit für das auszudrücken, was man hat, lässt es wachsen! Absolut kein Gemecker mehr über Deinen Job oder Deine Kollegen! Dein Bewusstsein hat dich dorthin gebracht, wo du jetzt bist. Dein sich veränderndes Bewusstsein kann Dich in eine bessere Position bringen. Du kannst es schaffen!

Während Deines Arbeitstages gibt es eine Reihe von Dingen, die Du tun kannst, um Spannungen abzubauen. Hier sind ein paar Ideen:

Erstens: Bevor Du jeden Tag zur Arbeit gehst, mache diese einfache Übung: Setz Dich einfach bequem hin und konzentriere Dich auf Deinen Atem. Wann immer Du bemerkst, dass Gedanken hereinkommen, bringe Dein Bewusstsein sanft zurück zu Deinem Atem. Gib dir jeden Tag mindestens 10 oder 15 Minuten, um in der Stille zu verweilen. Es ist nichts Schwieriges oder Schwieriges dabei und es lohnt sich, sich die Zeit zu nehmen.

Zweitens: Schreibe oder tippe diese Affirmation und lege sie dort ab, wo Du sie bei der Arbeit sehen kannst.

„Mein Job ist eine Oase der Ruhe. Ich segne meinen Job mit Liebe. Ich stecke Liebe in jede Ecke und mein Job antwortet liebevoll mit Wärme und Geborgenheit. Ich bin in Frieden.“

Wenn Du anfängst, an Deinen Chef zu denken, sage Dir diese Affirmation: „Ich gebe nur, was ich erhalten möchte. Meine Liebe und Akzeptanz anderer spiegelt sich in jeder Hinsicht für mich wider.“

Weigere Dich, in irgendeiner Weise durch das Denken des menschlichen Geistes eingeschränkt zu werden. Dein Leben kann mit Liebe und Freude erfüllt sein, denn Deine Arbeit ist eine göttliche Idee. Denke daran, Dir jeden Tag vor der Arbeit zu sagen: „Egal wo ich bin, es gibt nur unendlich gute unendliche Weisheit, unendliche Harmonie und Liebe.“