



## ANLEITUNG zum PERLENTAUCHEN

Die 4 Fragen stammen aus einer Übung, die ich in der Ausbildung zum Coach of The Work von Byron Katie kennengelernt habe. Sie sind ganz einfach und basieren auf der Annahme, dass es in jedem Aspekt des Lebens etwas „Bestes“ und etwas „Schlimmstes“ gibt.

Gib dich diesen Fragen in einer meditativen Haltung hin. Lass bei Frage 1 und 2 deinen Verstand alles erzählen, was er gerne loswerden möchte. Werde dann bei Frage 3 und 4 ganz still und lausche den Antworten, die sich aus deiner Tiefe zeigen wollen. Hier findest du den eigentlichen Schatz. In diesen Antworten sind die Perlen für die Perlenkette deines Lebens verborgen.

### Die Fragen lauten:

#### *1. Was ist das Beste daran, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht?*

Jeder Mensch kennt viele gute Gründe, warum sein Wunsch in Erfüllung gehen sollte. Ist ein Wunsch doch etwas Positives in die Zukunft Gerichtetes, etwas, durch das wir uns eine Verbesserung des Herkömmlichen wünschen. Mit der Erfüllung dessen assoziieren wir angenehme Gefühle, Entspannung und Erleichterung und oft auch Sinnerfüllung.

#### *2. Was ist das Schlimmste daran, wenn dein Wunsch nicht in Erfüllung geht?*

Genauso weiß jeder Mensch sehr gut, was für unangenehme Gefühle oder auch stressige Umstände mit der Nichterfüllung seines Wunsches einhergehen können. In der Regel entwickeln wir einen Wunsch zu etwas hin oder von etwas weg. In beiden Fällen ist der IST-Zustand nicht mehr befriedigend und wir überzeugen uns deshalb mit vielen Argumenten, was an der Nichterfüllung unseres Wunsches bzw. an der derzeitigen Realität nicht gut ist.

Frage 1 und 2 spiegeln die beiden großen Flächen im Yin und Yang wieder – das Offensichtliche in unserer Wahrnehmung, in unseren Gedanken. Sie beschreiben die Argumente, mit denen unser Ego, unser Bewusstsein uns von der Notwendigkeit der Erfüllung unseres Wunsches überzeugen möchte. Es ist für unser Ego wichtig, diese Argumente zu formulieren und zu Papier zu bringen. Dadurch wird das Ego beruhigt, indem seine Argumente ernst genommen werden und auch nicht verloren gehen, ignoriert werden oder unbeachtet bleiben können. Wenn es durch das Aufschreiben beruhigt worden ist, gibt unser Ego den Weg frei zu unserem Unterbewusstsein. Letzteres erreichen wir durch Frage 3 und 4.

#### *3. Was ist das Schlimmste daran, wenn dein Wunsch in Erfüllung geht?*

Wenn wir uns diese Frage stellen, kommen wir nicht darum herum zu erkennen, dass nicht alles zu einhundert Prozent nur gut ist, wenn unser Wunsch in Erfüllung geht. Denn es kann sein, dass wir bei der Beantwortung der Frage ein ganz wichtiges Argument finden, das uns zeigt, dass es vielleicht überhaupt nicht gut ist, wenn wir unseren Wunsch erfüllt bekommen. Im Gegenteil, es kann ein Argument auftauchen, das uns zeigt, dass es sogar schlimm wäre, wenn unser Wunsch sich erfüllen würde. Oder wir holen einen alten Glaubenssatz ans Licht, der eigentlich keine Gültigkeit mehr für uns hat, sondern den wir überprüfen und in einen neuen, ab jetzt für uns gültigen Gedanken verwandeln wollen.

#### *4. Was ist das Beste daran, wenn dein Wunsch nicht in Erfüllung geht?*

Auch hier können wir Antworten finden, die uns zeigen, dass der derzeitige Zustand, die bestehende Situation durchaus einen Schatz in sich birgt, den man noch gar nicht aufgeben mag. Oder dass sich in dieser Antwort ein bequemer Glaubenssatz versteckt, der einem zeigt, dass man in einer nicht mehr angemessenen Komfortzone hängengeblieben ist, die durchaus von uns verlassen werden kann, möchte und auch verlassen werden darf.

Wenn wir da angekommen sind, kann endlich Frieden eintreten. Wir sind wieder handlungsfähig, haben die Stellschrauben der Veränderung erkannt und können deutlich entspannter und zuversichtlicher unseren Lebensweg weitergehen.