



—
EVA-MARIA ZURHORST

Wie Sie die Liebe nicht mehr länger brauchen, sondern finden

Loslassen? Nach über zwanzig Jahren als Paarcoach gibt es einen ganz klaren Favoriten auf meiner Liste. Und der heißt: Loslassen von der Vorstellung, dass Liebe ein romantisches Gefühl ist und von einem anderen Menschen zu uns kommt.

Wissen Sie, was die Liebe ist? Liebe ist die Energie, die alles in diesem Universum belebt. Liebe ist die Antwort des Lebens auf die Liebe in unserem Herzen. Die Liebe ist in Wahrheit völlig wertfrei. Sie folgt einfach nur unserer Energie. Liebe unterscheidet nicht zwischen gut und böse, sondern nährt einfach das, worauf sie gerichtet wird, das heißt, sie folgt unserer Aufmerksamkeit.

Wenn wir etwas, das mit uns, unserem Wesen und unserer Seele im Einklang ist, lieben, dann bringt die Liebe das in unser Leben und es fühlt sich einfach nur wunderbar an. Und wenn wir unsere Energie, unsere Gedanken und unsere Gefühle die ganze Zeit auf etwas richten, das uns nicht guttut, nicht mit uns im Einklang ist, dann bringt die Liebe auch davon immer mehr in unser Leben. Dies ist eine Gesetzmäßigkeit, die immer wirkt, auch wenn sie leider immer noch nur wenigen bewusst ist.



WIR ERLEBEN, WAS WIR LIEBEN

Wenn Sie sich jetzt gerade in Ihrem Leben umschaun – was zeigt Ihnen Ihr Leben, Ihre Beziehungen, Ihr Bankkonto, das Verhalten anderer Menschen? Egal, wie sehr es Ihnen gefällt oder nicht – wissen Sie, dass das, was Sie gerade erleben, einfach nur dem entspricht, was Sie – meist unbewusst – über das Leben glauben?

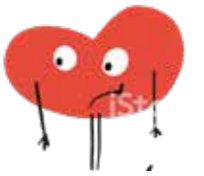
Viele Menschen lieben es, sich mit Problemen zu beschäftigen. Wir alle sind es gewohnt, über das nachzudenken, was wir nicht wollen. Diejenigen, die sich ständig mit Mangel und Problemen beschäftigen, erleben mehr Mangel und Probleme. Diejenigen, die sich immer mit den anderen beschäftigen, verlieren den Kontakt zu sich selbst. Diejenigen, die dankbar sind für das, was sie haben, und sich auf die Fülle und die Liebe fokussieren, erleben Wachstum und Liebe.

Vielleicht nicht direkt, sondern mit zeitlicher Verzögerung – aber Ihr und unser aller Leben wird immer auf das antworten, was wir aussenden. Das, worauf wir unser Hauptaugenmerk in unseren Gedanken und Gefühlen legen, werden wir in unsere Erfahrung bringen. Das ist die Wahrheit des Lebens, auch wenn sie uns niemand beigebracht hat.

Auch wenn wir es nicht merken, so wirkt trotzdem die immer gleiche schöpferische Kette: Wir erleben, was wir lieben. Aber nicht im romantischen Sinne. Jeder Gedanke, den wir denken, ist eine Ursache und jeder Zustand, in dem wir uns befinden, eine Wirkung. Forschungen zeigen, dass Gedanken elektrische Wellen voller Energie und Informationen in unsere Nervenzellen aussenden, die sich – sehr vereinfacht ausgedrückt –

über unser neuronales Netzwerk in unserem Körper zu Gefühlen verdichten. Unsere Gefühle wiederum besitzen eine magnetische Energie, die ihrerseits wieder Erfahrungen anzieht, die dieser Energie entsprechen. Unser Leben funktioniert also komplett andersherum, als es uns beigebracht wurde:

ERST DENKEN WIR ETWAS, DANN FÜHLEN WIR ETWAS UND DESHALB ERLEBEN WIR ETWAS.



Nicht die Welt macht etwas mit uns, sondern unser Denken und Fühlen machen etwas mit der Welt. Je nachdem, was wir denken, geht es uns besser oder schlechter und entsprechend erleben wir Dinge so oder anders.

Sie kennen das sicher auch, dass alles auf einmal leichter und freundlicher wird, wenn Sie gerade frisch verliebt sind oder einen tollen neuen Job haben. Und dass umgekehrt selbst die größten Freuden Sie nicht mehr berühren, wenn Sie gestresst sind oder einen Schicksalsschlag erlitten haben. Es gibt keine objektive Welt da draußen, alles wird durch unsere Gedanken und Gefühle bestimmt.

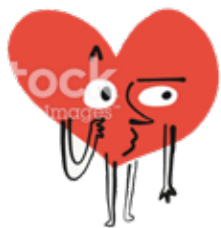
DANKE DENKEN

In Wahrheit sind wir allein die Quelle für die Liebe in unserem Leben. Deshalb ist es an der Zeit zu lernen, wie die Liebe wirklich funktioniert. Das heißt, wir lernen, nicht mehr automatisiert und durch unsere Vergangenheit konditioniert, sondern mit Bewusstheit und Bedacht zu denken und zu fühlen. Sie wünschen sich mehr Liebe? Die können Sie haben und zwar sofort.



Setzen Sie sich hin, werden Sie still und denken Sie an etwas, das Sie lieben. Denken Sie jetzt mit ganzem Herzen daran. Der jetzige Moment ist der mächtigste Moment in unserem Leben. Nur in diesem Moment können wir unser Denken und Fühlen verändern. Wenn wir jetzt unsere Gedanken verändern, verändert sich unser Zustand und damit unser gesamtes Leben, ja, unser Schicksal.

Ich kann mich entscheiden, mit diesem Moment Frieden zu schließen, anzunehmen, was ist, dankbar zu sein oder mich auf eine Entwicklung zum Besseren auszurichten. Frieden mit dem, was ist, hilft uns, aus unserer Vergangenheit auszusteigen, und schafft den Nährboden für Neues. Dann braucht es meinen ganzen Mut und meine Klarheit, aus meinem gewohnheitsmäßigen Denken so oft ich kann auszusteigen und mir kleine Beete voller neuer Gedankensamen anzulegen, auch wenn ich erst mal noch keine Blumen sehen kann. Der Dünger, der alles zum Blühen bringt, ist die Dankbarkeit – die stärkste Manifestationskraft überhaupt. Das, wofür wir uns bedanken, ist das, was wir manifestieren. Der große Trick mit der Dankbarkeit ist, sie scheinbar ohne Grund zu fühlen. Dankbar zu sein für Blumen, die noch gar nicht blühen, lässt die Samen schneller sprießen. Gefühlte Dankbarkeit setzt das Leben in Bewegung, uns mehr von dem zu bringen, wofür wir dankbar sind.



MACHTVOLL GESTALTEN

Stellen Sie sich doch einmal vor, dass das, was Sie gerade leben, nicht im Ansatz das ist, was das Leben für Sie bereithält ... Dass das Leben Ihnen einfach nur zeigt, was Sie gerade so denken und fühlen aufgrund Ihrer Prägung und Ihrer vergangenen Erfahrungen ...

Stellen Sie sich doch einmal vor, dass Sie in Wahrheit viel machtvoller sind, als Sie denken!

Und das gilt vor allem für uns Frauen. Nachdem ich letztes Jahr mit über 1000 Frauen gemeinsam in einem Online-Training durch einen tiefen Wandlungsprozess gehen durfte, gibt es noch einen neuen Favoriten in Sachen Loslassen speziell für uns Frauen: Loslassen von dem Glauben, dass wir Liebe brauchen. Brauchen wir nicht! Wir sind Liebe!!! Wir genießen Liebe!!! Und wir sollten jetzt unbedingt mit aller Leidenschaft lernen zu lieben, was wir sind und was wir so genießen – Liebe! Und dann kommt sie von überall zu uns zurück. Aber wenn wir uns schwach und einsam fühlen und glauben, wir bräuchten die Liebe von einem anderen – dann schieben wir die Liebe von uns weg und den anderen gleich mit.

Ich bin mit jeder meiner Zellen davon überzeugt, dass es Zeit ist für eine sanfte weibliche Revolution. Ich bin überzeugt, dass wir Frauen in dieser Zeit die emotionale Verantwortung für den Wandel auf unserem Planeten da draußen und alles in uns tragen, was es für einen grundlegenden Wandel in uns selbst und unseren Beziehungen und Familien braucht. Wir Frauen sind machtvolle Schöpferinnen, auch wenn so viele von uns das vergessen haben und das Weibliche über die Jahrhunderte in eine Art kollektives Vergessen gegangen ist.

Wir Frauen sind die Trägerinnen und Hüterinnen der Liebe – von Natur aus mit einer unvorstellbaren Gabe ausgestattet – mit der Gabe, mitten im Schmerz loszulassen, um neues Leben zu gebären. Wir können nicht nur mit den Wehen gehen, in denen unsere Welt gerade steckt. Wir sind verbunden mit der unsichtbaren



Welt hinter der Welt, aus der alles neue Leben entsteht. Wir Frauen tragen ein machtvolles, schöpferisches Potential in uns. Und es ist an der Zeit, dass wir Frauen diese natürliche Macht zu uns zurücknehmen.

Dafür müssen wir allerdings aus unserer emotionalen Verirrung und Lähmung aufwachen und unsere tiefe, innere Wahrheit und Weisheit im Herzen reaktivieren und erkennen, dass unsere Verbindung zu unserem Herzen und unseren Gefühlen uns nicht schwach macht, sondern dass in unserem Frausein und im richtigen, ausgerichteten und bewussten Umgang mit unseren Gefühlen eine zutiefst schöpferische Kraft liegt, mit der wir in der Lage sind, unser Leben neu zu gestalten, unsere Träume zu verwirklichen, für Fülle zu sorgen und unsere Beziehungen zu heilen, statt sie wie bisher von Menschen oder Umständen abhängig zu machen. Diese machtvolle, gestalterische Kraft ist unsere Liebe.

Liebe ist eine messbare Heilkraft, mit der sich gerade Forscher überall auf der Welt beschäftigen. Liebe ist in der Lage, Krankheiten zu heilen, Zellen, Gene und Verhalten zu verändern, bis in unsere Vergangenheit hinein zu wirken und Fülle in unser Leben zu bringen.

Um das zu leben, was Sie sich vom Leben erträumen, müssen Sie erkennen, dass Sie die Einzige sind, die Ihre Realität erschafft. Sie denken und fühlen alles in Ihr Leben hinein. Wenn Sie Dinge erleben, die Sie nicht wollen, dann ziehen Sie ihnen ab sofort jede Aufmerksamkeit und Energie ab. Denken Sie nicht länger über sie nach, schreiben und reden Sie nicht über sie. Kämpfen Sie nicht gegen sie an, sondern richten Sie all Ihre Aufmerksamkeit, Energie und Liebe auf das, was Sie wollen. Bleiben Sie bei dem, was Sie sich wünschen, und kümmern Sie sich nicht um das Wie. Lieben Sie konsequent und von ganzem Herzen und das Leben wird antworten. Nicht selten mit einem Wunder.



Eva-Maria Zurhorst gehört zusammen mit ihrem Mann zu Deutschlands erfolgreichsten Beziehungscoaches. Die Bücher der Bestsellerautorin wurden weltweit in 17 Sprachen übersetzt. Um Frauen in ihre weibliche Kraft und in eine neue Herzensverbindung mit ihren Männern zu bringen, startete sie 2017 das Selbstentwicklungsprogramm »Liebe kann alles« mit Online- und Live-Seminaren und dem gleichnamigen Podcast.

www.zurhorstundzurhorst.com