



Krisen GPS

Das hilfreiche
Krisen-E-Book

Von Petra & Mukta

Petra & Mukta
Oberheckerweg 9A
56112 Lahnstein

info@petramukta.de
www.petramukta.de
Von Petra & Mukta

Buchbeschreibung:

Mit diesem E.Book hältst Du eine wertvolle Orientierungshilfe für die Navigation durch Lebenskrisen in den Händen.

Wir wünschen Dir viel Gewinn beim Lesen und jede Menge hilfreiche Erkenntnisse!



Über die Autorinnen:

Petra & Mukta sind wahre Expertinnen in der Bewältigung von Lebenskrisen. Seit mehr als 30 Jahren begleiten sie Menschen jeden Alters durch akute Lebenskrisen und nach traumatischen Erfahrungen und führen sie auf kürzestem Weg zurück in ihr kraftvolles Leben.

Durch das schnelle und tiefe Erkennen des wahren Grundes der Krise können langwierige Therapieschleifen verhindert werden. Die Transformation der wahren Ursache stiftet den Betroffenen einen nachhaltigen Gewinn und lässt sie jede Krise in eine sinnvolle Erfahrung verwandeln.

2. Auflage, 2023

© 2020 Petra & Mukta – alle Rechte vorbehalten.

Petra & Mukta
Oberheckerweg 9A
56112 Lahnstein



www.petramukta.de



Inhaltsverzeichnis

0. Intro	3
Warum GPS?	
So funktioniert GPS	4
I. Plötzlich ist alles anders	
1. Petras Krise	5
2. Muktas Krise	6
Die Krise erkennen	8
II. Wenn die Krise kommt	9
1. Vollbremsung	9
2. Orientierungslosigkeit	9
3. Ohnmacht	10
III. Unsere inneren Koordinaten	12
I. Bedürfnisse	14
II. Werte	16
III. Gefühle	19
IV. Persönlicher Sinn	21
4. Dein Weg aus der Krise	22
Vier Schritte die hinaus führen	22
5. Du kannst das schaffen	23
Finde dein unterstützendes Umfeld	23
Finde dein passendes Tempo	24
6. Expertencoaching	25



INTRO

0. INTRO

Danke für Dein Interesse an unserem eBook Krisen-GPS!

Vielleicht hast Du unsere Keynote „Krise als Chance sehen“ bei YouTube gehört und willst mehr darüber erfahren, wie wir es geschafft haben, diese großen Krisen zu meistern?

Vielleicht interessiert es Dich, wie Petra und Mukta heute andere Menschen darin unterstützen, innerhalb kürzester Zeit wieder in ein kraftvolles Leben zurückzufinden und die Lebenserfahrung der Krise und des Scheiterns gewinnbringend zu nutzen?

Diese eBook gibt Dir Einblicke in Dein inneres Orientierungssystem, welches auch Dein Verhalten unbewusst steuert und welches besonders in der Krise Höchstleistung erbringen muss.

Wenn Du trainierst, Dich in Deiner Krise daran zu orientieren, findest auch Du schneller Deinen Weg in Dein kraftvolleres, erfüllendes Leben nach der Krise!

Filmempfehlung: Unsere Keynote auf der Gedankentankenbühne

Erfahre mehr aus unserem Leben.



<https://www.youtube.com/watch?v=rycgBTUCI8M>

Warum GPS?

GPS ist die Abkürzung für **G**lobales **P**ositionsbestimmungs**S**ystem. Es wurde in den 1970er Jahren vom US Verteidigungsministerium entwickelt. Es hatte also von Anfang an den Auftrag, Orientierung zu geben und eine Nation dadurch in Krisenzeiten zu unterstützen.

So funktioniert GPS

Eine Vielzahl von GPS-Satelliten umkreisen unseren Planeten und senden dauerhaft ihre Position und die aktuelle Zeit zur Erde. Ein GPS-Gerät das ich nutze, ermittelt meine eigene Position, indem es mit mindestens vier dieser GPS-Satelliten Kontakt hat. Mit Hilfe der objektiven Daten aus Raum und Zeit gleicht es meinen aktuellen Standort ab und sagt mir dadurch wo ich stehe.

Wenn ich mein angestrebtes Ziel kenne und eingebe, dann errechnet mein GPS-Gerät den Weg dorthin und führt mich. Manchmal nutzt es auch kleinere Zwischenziele, wenn die gesamte Wegstrecke zu weit oder durch Stau blockiert ist.

Wie Du in diesem kleinen eBook erfahren wirst, ist auch unser Gehirn, also unser biologisches System mit einem hervorragenden GPS ausgestattet. Deshalb nennen wir diesen Teil gerne unsere unbestechliche **Bio-Logik**. wenn du dieses System und seine Koordinaten kennst und bedienen kannst, bist Du in Deinen Krisensituationen klar im Vorteil!

In der Doppelpraxis, in unseren Seminaren und Weiterbildungen helfen wir Menschen jeden Alters, auf dieser Basis ihre Lebenserfahrung zu verstehen und gewinnbringend zu nutzen!

Also los geht's!

Viel Spaß auf der Reise und beim Lesen, beim Orten und

Ankommen in Deinem Leben!

Petra & Mukta



PLÖTZLICH IST
ALLES ANDERS

I. PLÖTZLICH IST ALLES ANDERS

1. Petras Krise

Es war ein ganz gewöhnlicher Samstag im Juni 2002. Unsere Kinder spielten im Garten und mein Mann und ich erledigten die Arbeiten ums Haus herum. Plötzlich klingelte sein Telefon und er wurde auf eine Baustelle gebeten. Mein Mann arbeitete damals in der Betreuung von Bauherren und leitete verschiedene Projekte.

Es gab Probleme beim Errichten des Dachstuhls und er wollte seine Kunden auch am Samstag nicht hängen lassen. Also fuhr er los. Ich sollte in der Zwischenzeit Kaffee kochen, er würde gleich wieder zurück sein

Vier Stunden später klingelt es an der Haustür. Es war die Polizei. Sie wollen mich unter vier Augen sprechen. Ich bitte dennoch meine Nachbarin dazuzukommen, bevor sie mir erklären können, was passiert ist. Mir wird schwindelig und übel, als sie mir berichten, dass mein Mann einen schweren Unfall auf der Baustelle hatte und mit dem Rettungshubschrauber nach Bonn geflogen worden war. Ob er das alles überlebt hat? Sie konnten es mir nicht sagen.

Zwei Stunden später hatte mein Nachbar auch mich nach Bonn zu meinem Mann in die Klinik gefahren. Intensivstation der Neurochirurgie. Ich stehe neben der Beatmungsmaschine meines Mannes. Das Baugerüst war unter seinen Füßen zerbrochen und hat ihn 7 Meter tief in den Abgrund gerissen. Sein Kopf war mit einem großen Verband umgeben und der Beatmungsschlauch mit einem Pflasterstreifen im geschwellenen Gesicht festgeklebt. Sein Brustkorb hebt und senkt sich im vorgegebenen Rhythmus der Maschine.

Er lebt!

Ich war völlig „out of order“. Ich stand neben mir und hatte restlos die Orientierung verloren. Angst und Panik hatten von mir Besitz ergriffen. Mir war schlagartig klar, dass mein Leben nie wieder so sein würde wie früher. Alles, was ich jetzt noch wusste, war: Ich bin Petra, 41 Jahre alt, Mutter von sechs Kindern und mein Mann ist todkrank.

Das war der Beginn einer alles verändernden Lebenskrise. In den nachfolgenden Jahren blieb (fast) nichts mehr, wie es war.

Heute mehr als 20 Jahre nach dem Unfall kann ich sagen:

„Ich kann Krise!“

Die gewinnbringende Nutzung dieser Lebenserfahrung hat uns ganz wesentlich zu dem werden lassen, was wir heute sind. Mutige Menschen, die dem Leben wieder vertrauen und andere Menschen darin unterstützen, dies auch zu tun!

2. Muktas Krise

Die Katastrophe kam schleichend. Doch die Warnzeichen ließen noch Spielraum und täuschten uns vor, dass die Krise durch verstärkten Einsatz aller Kräfte abgewendet werden könnte.

Doch dann war sie unwiderruflich, unaufhaltbar da - die wohl größte Krise meines Lebens.

Ein Mittwochvormittag im Oktober 2003. Mein Mann betritt mutig und aufrecht das Amtsgericht Münster. Er hat als Firmenchef bis zum letzten Tag sein Bestes gegeben. Wir haben den Kampf gegen den Untergang unseres einst erfolgreichen Familienunternehmens schonungslos gekämpft und am Ende doch gegen die Giganten verloren.

VORBEI. – Als gebrochener, verurteilter Mann kommt er zur Mittagszeit aus dem Amtsgericht zurück. Wir sitzen mit unseren 6 Kindern um den großen ovalen Tisch im Esszimmer.

Nur wenige Monate zuvor hatte ich an der gleichen Stelle schon das Ende des Musikunterrichts der Kinder und sämtlicher kostenpflichtigen Hobbys bekannt geben müssen. Schweren Herzens erklären wir unseren Kindern

was passiert ist und dass wir nun aus unserem sicheren Zuhause ausziehen müssen.

Ein sehr ergreifender, schmerzhafter und emotionaler Moment für uns alle. Dieser Tag hat sich tief in mein Herzen eingebrannt.

Grundlegende Existenzängste waren plötzlich für mich und meinen Mann unausweichliche Realität. Keiner von uns wusste, wie es weitergehen soll. Alles, was ich jetzt noch hatte, war:

Ich bin Mukta, 39 Jahre alt, Mutter von sechs Kindern, abhängig von Sozialhilfe und mein Mann ist nur noch ein Schatten seiner selbst.

Doch leider war das noch nicht der tiefste Punkt meiner Krise. Gerade als es uns gelungen war, eine gute neue finanzielle Basis für unseren Familienunterhalt zu erschaffen, wiederholte sich 7 Jahre später das absolute Scheitern auf der Ebene unserer Partnerschaft. Der einzige Weg, der noch blieb, war auch hier Trennung vom Vater meiner sechs Kinder.

Emotionale Wellen von unbeschreiblichem Ausmaß tobten durch mein Leben. Wie kann ich es schaffen, daran nicht zu zerbrechen?

Wie kann ich unsere Kinder beschützen, damit sie nicht das Vertrauen in ihr Leben verlieren, bevor sie dort richtig angekommen sind?

Heute, 16 Jahre nach der Insolvenz, lebe ich mein Potential auf einer völlig neuen Ebene und schätze meinen inneren Reichtum und meine Freiheit auf eine Weise, die unser verlorenes Vermögen damals nicht annähernd in mir bewirkt hatte.

„Ich kann Krise!“

Wenn Du willst, dann öffnen wir auch Dir die Augen für das unausgeschöpfte Potential, welches in Deiner Krise verborgen ist und nur darauf wartet, endlich von Dir gelebt zu werden.

Die Krise schnell erkennen

Daran erkennst Du eine Lebenskrise

1. Die Situation ist völlig unerwartet über Dich hereingebrochen. Manchmal beginnt sie auch schleichend und nimmt dann plötzlich doch noch ein jähes Ende.
2. Du kannst nur noch an Dein Problem denken, der Rest tritt völlig in den Hintergrund. Du bist gefangen im Gedankenkreisel und er raubt Dir den Schlaf. Du hast Deine Birne nicht im Griff!
3. In Dir tobt ein Konflikt zwischen Verstand und Gefühl. Deine Birne hat Deine Gefühle nicht im Griff.
4. Alle wissen was passiert ist, aber niemand weiß, wie Du Dich fühlst und was es wirklich bedeutet in Deiner Haut zu stecken.
5. Du bist ohnmächtig. Es reicht Dir nicht aus, nur darüber zu reden. Du willst handeln und weißt nicht wie und was oder womit.

II. WENN DIE KRISE KOMMT



Krisen haben in der Regel einige Gemeinsamkeiten und dies unabhängig davon, wie leise oder laut, schnell oder schleichend sie sich an uns heranmachen:

1. Vollbremsung

Krisen hindern uns daran, unser gewohntes Leben weiterzuleben. Sie unterbrechen gewaltsam unsere üblichen Abläufe und bremsen uns oftmals bis zum Stillstand aus. Nichts geht mehr.

Aber warum jetzt?

Krisen erwischen immer den denkbar ungünstigsten Zeitpunkt. Sie setzen uns unter Druck und stürzen uns nicht selten in emotionales Chaos.

2. Orientierungslosigkeit

Krisen zeigen sich wie eine Straßensperrung ohne Umleitungsempfehlung oder wie eine Sackgasse ohne Wendehammer. Krisen stellen sich uns in den Weg und zwingen uns dazu, die Richtung zu ändern. Sie scheinen nicht zu verstehen, dass wir Ziele haben, die wir dringend erreichen müssen und dass eine Richtungsänderung uns Zeit kostet, über die wir nicht verfügen. Krisen rauben uns die Klarheit und führen uns oftmals in mentale Verwirrung.

Quälende Fragen

Was sollte ich jetzt machen?

Ist es wichtiger, Geld zu verdienen oder die Kinder zu betreuen?

Will ich von Sozialhilfe leben oder verdiene ich meinen Lebensunterhalt selbst?

Soll ich meine Arbeit kündigen und das Haus verkaufen?

Wie kann ich sicher stellen, dass meine Kollegen zu mir stehen, wenn sie meine Arbeit zusätzlich erledigen müssen?

Was sind die nächsten rechtlichen Schritte?

Soll ich wirklich gegen diese Bauherrenfamilie vor Gericht ziehen?

Wie kann ich meine Kinder beschützen?

Wie kann ich meine Ehe retten?

3. Ohnmacht

Krisen machen uns ohnmächtig, aber das wollen wir nicht. Wir sind innerlich in Not, weil wir in ganz wesentlichen Punkten nicht mehr eigenmächtig handeln können.

Die Krise bevormundet uns und bedroht nicht selten die Versorgung ganz wesentlicher Bedürfnisse. Wenn unsere berufliche, gesundheitliche oder finanzielle Sicherheit und unsere Beziehungen in Gefahr sind, scheint plötzlich unsere Existenz ins Wanken zu kommen.

Dadurch drängt sich der Wunsch, die Kontrolle über Umstände, Dinge oder andere Menschen zu behalten so stark in den Vordergrund, dass wir unsere wesentlichen Bedürfnisse nicht mehr gut wahrnehmen können.

Wir verdrängen den Schmerz darüber, leugnen unsere legitimen Bedürfnisse und geraten so allmählich in den Zustand von Opferhaltung und **hilfloser Bedürftigkeit**.

Wir hassen diese Umstände und diesen Zustand, fahnden nach dem Schuldigen, um ihn zur Rechenschaft zu ziehen und zu eliminieren.

Finden wir ihn nicht, hassen wir uns selbst und beginnen, meist unbewusst, uns selbst zu sabotieren.

Doch auch wenn wir den vermeintlich oder tatsächlich Schuldigen, den augenscheinlichen Auslöser, finden, nimmt er uns nicht die Arbeit ab, unseren Scherbenhaufen aufzuräumen, um wieder kraftvoll auf die eigene Lebensspur zu kommen.

Auch wenn klar war, wem das zerbrochene Baugerüst gehörte und wer für seine Sicherheit verantwortlich gewesen war, so hat dieses Wissen meinen Mann nicht wieder gesund gemacht. Unsere Familie musste sich neu erfinden und die „vermeintlich Schuldigen“ konnten den Unfall nicht ungeschehen machen - so gern sie das sicherlich getan hätten.

**In der Krise kannst Du nicht mehr vor die Krise zurück!
Es gibt nur einen Weg: DURCH!**



III. UNSERE INNEREN KOORDINATEN

Wie funktioniert eigentlich unser Bio-logisches-Ortungssystem als Krisen-GPS? An welchen Koordinaten orientiert es sich und wer hat es programmiert?

Zur Erinnerung:

Ein modernes GPS-Gerät muss immer mit mindestens vier Satelliten in Kontakt sein, um eine zuverlässige Standortbestimmung zu bieten.

Mit den von dort gesendeten Daten gelingt ihm der Realitätsabgleich in Raum und Zeit. Ausgehend von dieser Standortbestimmung führt es Dich dann zielstrebig zum gewünschten Ziel.

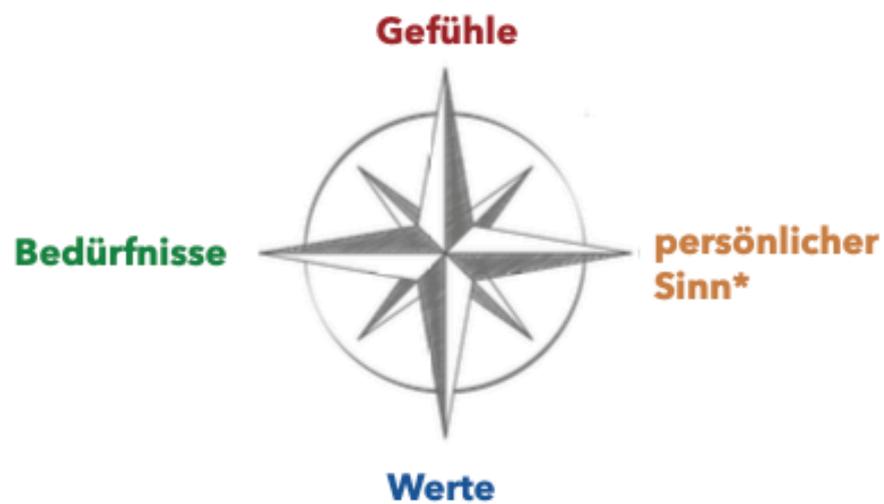
Die Grundprogrammierung unseres Gehirns ist darauf ausgerichtet, unser Überleben zu sichern, also im Krisenfall unser Leben zu retten. Unser gesamter Organismus funktioniert und arbeitet für dieses höchste Ziel. Glücklich sein ist durchaus akzeptabel aber im Zweifelsfall, also in der Krise, niemals vorrangig!

Woran orientiert sich nun unser inneres GPS, wenn es um wichtige Entscheidungen, Motivation für unser Handeln und die Übernahme von Verantwortung geht?

Jetzt wird's spannend!

Auch unser inneres Ortungssystem orientiert sich an (mindestens) vier Koordinaten, nach denen wir unsere Welt ausrichten.

Unsere inneren Koordinaten



* *persönlicher Sinn*,
manche Menschen nennen ihn auch Lebensaufgabe,
Sinn des Lebens oder Seelenplan.

1. Bedürfnisse

Unsere Bedürfnisse bilden einen Teil des inneren Kompasses, der unser gesamtes Verhalten in Richtung Bedürfnisbefriedigung lenkt.

Wusstest Du, dass unsere Bedürfnisse existentiell und deshalb bio-logisch im Gehirn verankert sind?

Werden existentielle Bedürfnisse traumatisch verletzt, dann startet unser Körper bio-logische Sonderprogramme und setzt alles daran, uns aus der Krise heraus zu holen, allerdings bio-logisch, was sich nicht immer gut und gesund anfühlt!

Als Petra beispielsweise in großer Sorge um das Leben ihres Mannes war, ging ihr inneres GPS in Kontakt mit Todesangst und identifizierte sich damit.

Wer schläft schon, wenn er in Lebensgefahr ist? Niemand.

Also reagierte Petras bio-logisches System mit extremen Schlafstörungen. War sie dann vor Erschöpfung doch eingeschlafen, wurde sie mit Panikattacken befeuert und schnellstens geweckt und wachgehalten.

Das ist doch total bio-logisch, oder nicht?

Doch im Grunde wäre ihr mit einer Nacht erholsamen Schlaf deutlich mehr geholfen gewesen. Aber wie können wir das unserem GPS klar machen?

Deine wichtigsten existentiell verknüpften Bedürfnisse in Kurzform

- Überlebensfähigkeit und das Leben anderer beschützen.
- Eine gesicherte Existenz zu haben, versorgt sein.
- Zugehörigkeit, Kontakt, Gemeinschaft
- Meine Würde und Ehre schützen und gegen Angriffe verteidigen können.
- Selbstwert haben, mich als selbstwirksam und leistungsfähig erleben können.
- Wahrnehmen und kommunizieren können
- Sexualität, sexuelle Identität und Integrität
- Ein eigenes Revier und sichere Grenzen haben
- Bewegung, Gestaltung, Kreativität

2. Werte

Unsere Werte sind feste Leitplanken, die unseren Weg einrahmen und sichern und das innere Ortungssystem programmieren.

Unsere Grundwerte erhalten wir im Laufe unserer Kindheit. Wir alle haben uns für die ersten 6 Jahre unseres Lebens in einer wehrlosen Prägephase befunden. Diese Zeit ähnelt einem Zustand der Trance, in dem uns das Weltbild unseres Umfelds aufgeprägt wurde.

Die Prägung ist eng verknüpft mit Erfahrungen von Liebe, Strafe, Anerkennung, Liebesentzug, Angst oder Sicherheit. Aus den erlernten Werten bilden wir Kontrollüberzeugungen, Glaubenssätze und Gewohnheiten. Diese werden auch Paradigmen genannt.

Dabei orientierte sich unser Unterbewusstsein immer an zwei wesentlichen Grundfragen:

„Wie sicher bin ich?“

„Wie sehr werde ich geliebt und gehöre dazu?“

Die Dinge, an die wir damals gelernt haben zu glauben, bestimmen heute unser Leben, selbst wenn diese Glaubenssätze nicht mehr zu unserer heutigen Lebenssituation passen.

Die uns unbewussten Kontrollüberzeugungen machen uns häufig das Leben schwer und tragen nicht selten zum Entstehen von inneren Krisen bei oder stehen der Bewältigung und Weiterentwicklung als Saboteure im Wege!

Dies wird allerdings erst deutlich, wenn sich unsere Lebenssituation drastisch verändert, so wie eine Krise es einfordert. Selbst unsere großen, alles verändernden Lebenskrisen konnten uns zunächst nicht von diesen eingebannten Denkmustern abbringen, bis es schließlich zur totalen Kapitulation kommen musste.

Wenn sich unsere Lebenssituation plötzlich verändert und wir nicht mehr in den gewohnten sicheren Bahnen funktionieren können, dann erhöht unsere Steuerungszentrale den Druck. Das macht ungefähr so viel Sinn wie in einer Sackgasse zu beschleunigen.

Für Petra waren es strikter Gehorsam, Perfektionismus und eine hohe Leistungsbereitschaft, die sie sicher durch Ihre Kindheit brachten.

In ihrer Lebensgeschichte gab es deshalb sehr lange die Kontrollüberzeugung, dass sie niemandem zur Last fallen darf. Daher war es für sie extrem schwierig rechtzeitig Hilfe zu holen. Ein persönliches Schamgefühl und eine hohe anerzogene Leistungs- und Leidensbereitschaft trieben sie 2004 bis in den Burnout.

Das wäre nicht nötig gewesen, hätte sie schneller begriffen, welchen unnützen Werten sie noch immer gehorchte und was sie unbewusst steuerte.

Für Mukta waren es eher die Werte „Harmonie um jeden Preis“, „Du darfst andere nicht enttäuschen“ und „ich muss andere Menschen glücklich machen“, die sich stark auf ihr Sozialverhalten auswirkten.

Wie Mukta in der Keynote deutlich macht, führte dies zur berühmten rosa Soße und zu einem Zustand emotionaler Erpressbarkeit, was letztlich aufbauend auf der Depression ihres Mannes zum jähen Ende einer 27-jährigen Ehe führte.

Wie schmerzhaft für alle Beteiligten!

Wir erkannten sehr schmerzlich, dass die alten lebensbehindernden Muster, also die REAKTION auf die Situation, die eigentliche Ursache für den Burnout und die tiefe Verzweiflung waren und jede echte Weiterentwicklung behinderten!

Deshalb erprobten wir an uns selbst diverse Möglichkeiten der Umprogrammierung. Allerdings sind alle Überzeugungen und Glaubenssätze in unserem Unterbewusstsein gespeichert, wodurch man sie gewöhnlich nur durch einen langwierigen Prozess ändern kann.

Durch den Druck der eigenen Lebenssituation und die Freude am kreativen Forschen, entwickelten wir gemeinsam ein Feld der ungeahnten Möglichkeiten und kreierte aus unseren gemeinsamen Kompetenzen neue Tools, um die Kraft der Krise und des Scheiterns für eine schnelle und leichte Umgestaltung des inneren Orientierungssystems zu nutzen.

Mukta:

„Als wir verstanden haben, dass es unsere Reaktionen sind, die uns unglücklich machen und scheitern lassen, mussten wir nur noch herausfinden, welche unbewusste Programmierung unsere Reaktionen steuert und diese durch bewusste, der Lebenssituation dienliche Gedanken und Bewertungen ersetzen.“

Deshalb ist es aus unserer Sicht sehr wesentlich, beim Bewältigen von Lebenskrisen einen tiefen Blick in die eigene Kindheit und Biographie zu werfen mit der Frage:

„Wie bin ich geworden, wer ich bin?“

Wer sich die Zeit nimmt und bewusst wahrnimmt, was in ihm selber abläuft, kann die eigenen Überzeugungen ändern.

Wir erwachsene Menschen haben die Möglichkeit, uns selbst neu zu programmieren!

Wir begleiten Dich sehr gerne als Experten durch Deinen Prozess, der auch Deine Biographie in kürzester Zeit in ein anderes Licht stellt - nämlich in Dein eigenes!

3. Gefühle

Unsere Gefühle entstehen durch faszinierende biochemische Prozesse im Körper und sind wie eine Feedback-Navigation.

Es ist wichtig, einigen Verwechslungen vorzubeugen.

Liebe, Freude und Frieden sind keine Gefühle, sondern ein Zustand. Genau genommen ist es der Zustand, der unserer wahren Seelennatur entspricht. Wir sagen dazu gerne, das ist unsere „Werkseinstellung“, unser idealer Schwingungs- zustand. So fühlen wir uns, wenn wir mit uns selbst und dem Leben in Einklang sind.

Gibt es davon Abweichungen, so geben uns die Gefühle (Emotionen) ein Bio-Feedback darüber. Gefühle entstehen durch ein sehr komplexes und sensibles Zusammenspiel verschiedener Bereiche im Gehirn und letztlich das Ergebnis unseres körpereigenen „Chemielabors.“

Unser inneres GPS steht also ständig in Kontakt mit unseren Bedürfnissen, Werten und Gefühlen und gleicht diese gegeneinander ab. Es leitet uns an, durch unser Verhalten dafür zu sorgen, dass die drei Koordinaten im Einklang miteinander stehen.

Wichtig!

Gefühle geben keine primäre Aussage über die Realität und deren Fakten wieder, sondern sie geben Auskunft darüber, wie DU im jeweiligen Moment auf die Realität und die Fakten reagierst!

Daher sind Gefühle immer eine Folge, Deiner bewussten oder unbewussten Bewertungen der Fakten und der Realität.

Steht eine Kompassnadel oder mehrere quer, haben wir einen inneren Konflikt und unsere Gefühle, möglicherweise auch Körpersymptome werden uns nachhaltig darauf aufmerksam machen.

Dann versucht unser GPS gegenzusteuern. Besser wäre, anzuhalten und nach Orientierung zu suchen.

„Wo stehe ich eigentlich in meinem Leben?“

„Wie bin ich in diese Sackgasse geraten?“

„Welche Koordinaten haben mich hierhin kommen lassen?“

„An welcher Stelle bin ich von meinem Kurs abgekommen?“

Apropos von meinem Kurs abgekommen - welcher Kurs denn?

Diese Frage bringt uns nun zum vierten und alles entscheidenden Bezugspunkt unseres inneren GPS.

Je frühzeitiger wir die Antwort auf diese Fragen erkennen, umso schneller offenbart sich uns der Sinn der Krise und wir schließen Frieden mit der Realität, die sich zeigt.

Frieden ist unser natürlicher Zustand. Erinnerst Du Dich?

4. Persönlicher Sinn

Wer den Sinn der Krise erfassen möchte, muss den persönlichen Sinn seines Lebens erkennen. Dieser liegt dem zutiefst eigenen Lebensplan zugrunde, nämlich der tiefe Sinn, mit welchem wir in dieses Leben gekommen sind, die Lebensaufgabe, die sich unsere Seele hier gestellt hat.

Wenn Du bis hierher aufmerksam mitgedacht hast, dann ist Dir im Abschnitt über die Werte aufgefallen, dass Du in Deiner frühen Kindheit von Deinem Umfeld umprogrammiert worden bist. Es kann sein, dass diese Fremdbestimmung so tief geht, dass Du bis heute ein Leben lebst, das Dir im tiefsten Grunde gar nicht entspricht. Du tust Dinge, die Du als sinnlos erlebst und die eine innere Leere zurücklassen. Deine Seele weiß das. In großer Loyalität zu Deinem Menschsein schickt sie ständig Impulse an Dein GPS und möchte gerne Deine Richtung korrigieren.

Deine Krise ist hierfür eine echte Chance, endlich bei Dir selbst anzukommen.

Petra:

„Das größte Geschenk für mich war die Erkenntnis, dass all meine schmerzlichen Lebenserfahrungen ein großes Potential und wertvolle Ressourcen in mir erschaffen haben.

Als ich diese von mir in der Krise trainierten Fähigkeiten vom Schmerz befreite, blieben genau die Kernkompetenzen übrig, die ich heute zur Erfüllung meiner Lebensaufgabe täglich mit großer Leidenschaft für andere Menschen nutze.“



DEIN WEG
AUS DER KRISE

IV. Dein Weg aus der Krise

Nutze die Krise, um die Fremdbestimmung zu beenden und lerne auf eine eigene innere Stimme zu hören.

WICHTIG!

Jeder Weg aus der Krise beginnt immer mit Vertrauen in die innere Führung!

Diese 4 Schritte führen Dich raus:



Entscheide Dich dafür, alle Deine Bedürfnisse als legitim und existentiell anzuerkennen. Trainiere Dich darin, liebevoll die Verantwortung für die heilsame Bedürfnisbefriedigung zu übernehmen.



Lerne Deine Gefühle als Indikatoren für Deine Bewertungen zu verstehen und übe es, Gefühle nicht länger mit der Realität zu verwechseln!



Entwickle Freude dabei, Deine Prägung zu erforschen, um Dein inneres Wertesystem zu verstehen, um dadurch lebensbehindernde Glaubenssätze, Gewohnheiten und Paradigmen zu eliminieren.



Entdecke Dein verborgenes Potential, welches Du im Lauf Deines Lebens besonders in den Krisen trainiert hast. Es führt Dich direkt zu Deinem Lebenssinn und gibt der Krise eine übergeordnete, neue Bedeutung.



**Du KANNST
DAS SCHAFFEN!**

V. Du kannst das schaffen!

Stepp bei Stepp schaffst auch Du den Wandel und kreierst phänomenales Wachstum aus Deiner Krise heraus!

1. Finde Dein unterstützendes Umfeld

Häufig reagiert unser Lebensumfeld nicht begeistert, wenn wir beginnen unser Leben zu verändern. Es kommt zu Streit und verletzenden Auseinandersetzungen.

Je früher wir beginnen in einem heilsamen Umfeld Kraft zu schöpfen, umso größer ist die Chance, dass auch Dein gewohntes Umfeld die neuen Wege mitgeht und auch die Dir wichtigen Beziehungen neue Perspektiven bekommen.

Unsere Gruppen und Seminare unterstützen Dich dabei, positive Menschen kennen zu lernen, mit denen Du im Austausch stehst. Gemeinsam mit Gleichgesinnten lässt sich manche Wegstrecke viel leichter gehen.

2. Finde Dein passendes Tempo

Variante A. Schritt für Schritt - Hand in Hand

In der Doppelpraxis erhältst Du unsere volle, ungeteilte Aufmerksamkeit.

Schwere und sehr belastende Themen kannst Du in größter Diskretion in sehr geschützten Raum aussprechen und von Anfang an grundlegende Hilfe erhalten.

B. In der Gruppe - gemeinsam satt einsam

Wenn Du den ersten großen Schmerz überwunden hast und spürst, dass Du deinen Weg gerne mit Gleichgesinnten gehen möchtest, dann komm in eines unserer Selbsterfahrungsseminare oder Begleitprogramme.

Wir helfen Dir gerne, das Passende zu finden.

C. Überholspur - intensive Kleingruppe mit 100% Selbsterfahrung

Wenn Du keine Zeit zu verlieren hast, Deine Krise mit beiden Händen anpacken und lösen willst und wenn Du überhaupt keine Lust auf Fremdbestimmung mehr hast, dann geh aufs Ganze!

Komm gleich in unser exklusives 7-Tage-Retreat. Dort wirst Du Deine Biographie in ein neues Licht stellen, damit Du persönlich und beruflich kraftvoll durchstarten kannst.

Inneres Kind - das Seminar - mit maximal 6 Teilnehmer:innen.

Es ist einzigartig im deutschsprachigen Raum und hat in den letzten 15 Jahren schon weit mehr als 700 Teilnehmern eine grundlegende Lebensveränderung ermöglicht.

**DU BIST
NICHT ALLEIN!**

VI. Du bist nicht allein!

**Ein Expertencoaching unterstützt Dich
kompetent und sicher auf Deinem Weg!**



**Wir sind bereit, uns Deiner Krise zu stellen!
Bist Du es auch?**

Weitere Informationen rund um unsere Begleitprogramme und Liveseminare findest Du auf www.petramukta.de und bald auch unter www.dein-wahrer-grund.de.

BONUS: Zugang zu kostenloser Teilnahme am Webinar 'Mythos inneres Kind:
<https://innereskind.petramukta.de/mythos-inneres-kind1>

Wir freuen uns auf DICH! Petra & Mukta