

Die Illusion des Müssens

Jedes Müssen erzeugt – bewusst oder unbewusst – Ablehnung. Denn immer dann, wenn wir etwas tun müssen, was wir nicht tun wollen, werden Ablehnungsmuster (siehe Artikel Muster & Glaubenssätze) in uns aktiviert, die Druck erzeugen, uns in den negativen Emotionalbereich bringen und dadurch unser Wohlbefinden deutlich reduzieren. (Buchauszug: „Der Schlüssel zum Glück“)



Warum machen dann viele Leute permanent Dinge, die sie in Wahrheit gar nicht wollen?

Weil sie es tun müssen? Nein! Weil sie es tun wollen. Denn Fremdbestimmung ist eine Illusion. Es gibt nichts, absolut nichts, was Sie tun **müssen!**

Sie haben richtig gelesen: **Alles**, was Sie tun, **machen Sie aus freien Stücken heraus** (=“freiwillig“)!

Wenn Sie also Situationen erleben, wo Sie glauben, etwas tun zu müssen, stellen Sie sich einfach die Frage:

„Muss ich am Montag **wirklich** zur Arbeit gehen oder die Miete für meine Wohnung bezahlen?“

Die Antwort lautet : **Nein!** Sie könnten nun entgegnen: „Wenn ich nicht zur Arbeit gehe, verliere ich

meinen Job, wenn ich keine Miete bezahle, verliere ich meine Wohnung!“

Doch was bedeutet das? Ganz einfach: Sie gehen zur Arbeit und bezahlen Miete, **weil Sie** Ihren Job, Ihre Wohnung nicht verlieren **wollen**.

Das heißt: Sie machen all‘ diese Dinge deshalb, weil Sie nicht bereit sind, die Konsequenzen zu tragen, die sich ergeben würden, wenn Sie es nicht tun.

Aber auch das ist Ihre Entscheidung. Sie handeln somit immer aus einem freien Willen heraus!

Machen Sie deshalb **scheinbares Müssen zum bewussten Wollen!**

Dadurch wird sich Ihr Wohlbefinden deutlich erhöhen und auch die Ablehnung unliebsamen Tätigkeiten gegenüber wird

sich deutlich reduzieren. **Und stimmt Ihre Sichtweise, dann passt auch das Ergebnis!**

Wenn sich also unangenehme Arbeiten nicht vermeiden lassen genügt oft schon eine veränderte Sichtweise, um die Situation zu erleichtern.

Falls nicht, gibt es dafür eine Mentaltechnik, um die Sache zu erleichtern: Nehmen wir an, sie „müssen“ Wäsche bügeln.

Oder eine Steuererklärung ausfüllen, für eine Prüfung lernen, ... Verlagern Sie jetzt **bewusst** Ihren Fokus:

Stellen Sie sich vor, wie es Ihnen geht, wenn Sie mit dieser Tätigkeit fertig sind (anstatt sich aufs tun müssen zu konzentrieren).

Ihr Wohlbefinden wird sich deutlich erhöhen und die unangenehme Arbeit viel leichter fallen.