

Segne deinen Weg zum Erfolg

von Serge Kahili King
Copyright: Serge King 1996

Sie sind vielleicht schon mit dem Gedanken des Segnens vertraut – entweder durch unser Büchlein “Der Aloha Spirit” oder durch einen unserer Kurse oder eine andere Veranstaltung. Deshalb will ich mich mit dem Gedanken hier nun etwas ausführlicher beschäftigen, damit Sie das Prinzip in noch mehr Lebensbereichen umsetzen können.

Manche von Ihnen haben den Muskeltest schon mal gesehen oder erlebt, den wir benutzen, um die Kraft, die das Segnen hat, zu verdeutlichen, viele andere aber vielleicht nicht. Deshalb will ich mit diesem äusserst interessanten Phänomen beginnen, denn das Segnen ist nicht nur spirituell gut, sondern auch körperlich wohltuend. Wenn Sie jemanden oder etwas segnen – d.h., wenn Sie ihm ein Kompliment machen, es loben, ihm danken oder es einfach in irgendeiner Form als gut bezeichnen, reagiert Ihr eigenes Unterbewusstsein darauf, indem es Ihren Körper entspannt und Ihren Energiefluss verstärkt. Obwohl der Segen an jemand anders gerichtet war, bringt Ihnen das einen körperlichen Nutzen. Ganz leicht zeigen lässt sich das mit dem Muskeltest. Dazu muss die Person aufstehen und ihren Arm in Schulterhöhe seitlich ausstrecken. Sie wird instruiert, den Arm oben zu behalten, wenn Sie als Tester oder Testerin “(Dagegen-) halten” sagen. Als erstes drücken Sie in Handgelenkshöhe sanft aber stetig nach unten, um ein Gefühl für die normale Kraft dieser Person zu bekommen. Drücken Sie den Arm nicht ganz nach unten – Sie sollen nicht versuchen, seine/ihre Kraft zu überwinden – sondern gerade nur weit genug, um zu wissen, wie gut er/sie dagegenhalten kann. Lassen Sie die Person dann im Stillen jemanden kritisieren. Wenn sie das getan hat, sagt Sie Ihnen als Tester Bescheid, worauf Sie auf das Kommando “Dagegenhalten” den Arm wieder nach unten drücken. Sie werden erleben, dass der Arm dieses Mal leichter nach unten zu drücken ist, oft sogar um vieles leichter. Das passiert deshalb, weil das Unterbewusstsein der Person die Kritik persönlich genommen hat (denken Sie daran: “Es gibt keine Grenzen”). Machen Sie den gleichen Test nun nochmals, nachdem die Person diesmal jemandem im Stillen ein Kompliment gemacht hat. Nun werden Sie erleben, dass der Arm stärker geworden ist, oft sogar viel stärker, weil das Unterbewusstsein auch das Kompliment persönlich genommen hat, sich entspannt und mehr Energie freigesetzt hat, mit der dagegengehalten werden konnte.

Grundsätzlich kann man sagen: Kritik an sich selbst oder anderen führt dazu, dass der Körper sich anspannt, und Komplimente sich selbst oder anderen gegenüber führen dazu, dass der Körper sich entspannt. Flüche verursachen Stress, Segenssprüche bauen ihn ab. Durch Segenssprüche allein können Sie Ihre Gesundheit schon wesentlich verbessern, und manchmal reicht das auch schon aus. In einem Seminar fragte mich vor kurzem eine Frau, was man tun könne, wenn einen jemand anders kritisiert. Wie wir zeigen konnten, ist es am wirksamsten, wenn man der Kritik sofort laut oder im Stillen widerspricht, indem man sich selbst ein Kompliment macht. Sie können Ihren Weg zum Erfolg auch im Bereich Ihrer Gesundheit segnen.

So viele Menschen haben Probleme mit ihren Beziehungen, wo es doch eine sehr einfache und praktische Lösung gibt. Ganz egal, um welche Art von Beziehung es sich handelt, oder welche Absicht in der Kommunikation verfolgt wird, Tatsache ist: Wenn Sie mehr Kritik äussern als Komplimente machen, tendiert das dazu, die Beziehung zu zerstören, und wenn Sie mehr Lob aussprechen als Kritik, tragen Sie dazu bei, sie zu stärken. Nörgelei ist tödlich für eine Beziehung, weil es sich dabei um offene oder versteckte Kritik handelt. Und die trägt nicht dazu bei, dass dieser Mensch ein besserer oder glücklicherer Mensch wird. Wenn es eine Person oder eine Gruppe von Menschen gibt, mit der Sie nicht gut auskommen, liegt das daran, dass Sie ihr gegenüber kritische eingestellt sind. Wenn Sie hingegen mit jemandem gut auskommen, liegt der Grund dafür darin, dass Sie seine/ihre Fehler ignorieren oder zumindest für unwichtiger halten als die guten Eigenschaften. Und dass Sie diesem Menschen für seine guten Eigenschaften

auch Komplimente machen. Anders ausgedrückt: Sie segnen mehr Aspekte als Sie verfluchen. Es ist ein einfacher Gedanke, der aber eine gehörige Portion Wahrheit in sich trägt: wenn Sie sich in jemanden total verlieben wollen, brauchen Sie einfach nur die guten Seiten zu sehen und anzuerkennen. Je weniger Sie das tun, desto stärker leidet die Beziehung. Das heisst also, dass Sie auch in der Liebe Ihren Weg zum Erfolg segnen können.

Erfolg im Beruf funktioniert genauso. Wenn Sie wirklich alle Aspekte Ihres Berufs lieben, wenn Sie ihn nur segnen, dann sind Sie auch erfolgreich darin. Manche Menschen erleben Phasen des sogenannten "Ausgebrannt-Seins" ("Burn Out"). Ihr Ehrgeiz verschwindet, genauso wie ihr Wunsch, ihren Job gut zu machen, und der Job kann sie sogar krank machen. Das Problem ist so simpel wie die Lösung. Aus welchen Gründen auch immer haben die Menschen, denen es so geht, begonnen, ihre Arbeit so sehr zu verfluchen, dass sie an Segnen nicht mal mehr denken. Dem Unterbewusstsein widerstrebt es natürlich, in diesem Job weiterzumachen, aber das Bewusstsein besteht darauf – meist aus finanziellen Gründen – und das Ergebnis ist "Burn Out". Die Lösung? Suchen Sie sich entweder einen Job, den Sie segnen können, oder beginnen Sie, den Job zu segnen, den Sie machen. Selbst wenn es noch nicht so extrem ist, dass Sie an "Burn Out" leiden, können Sie Ihre Arbeit segnen, um damit effizienter zu werden und mehr Spass dabei zu haben. Und wenn Sie Ihre Arbeit lieben und sie gut machen, kommt auch mehr an Belohnung zurück.

Mögen diese paar Gedanken Sie unterstützen, wenn Sie Ihren Weg zum Erfolg segnen.