



wymozartScan®

**Bedeutung der Dinge**

**ENDLICH  
FREI**

**VON LÄSTIGER NERVOSITÄT,  
WUT UND ANGST**



## BEDEUTUNG DER DINGE

Lass dir nichts anderes einreden, für deine Berta lebst du JETZT. Daher ist die Gegenwart auch der einzige Zeitpunkt, in dem du wirken kannst! Vergangenheit und Zukunft sind für Berta nur theoretische Ebenen, um dir im Hier und Jetzt deine Empfindungen zu erklären (z.B.: "Du fühlst dich JETZT so gut, weil in der Vergangenheit jemand so lieb zu dir war." oder "Du fühlst JETZT dieses Pochen in der Brust, weil du dich auf morgen freust.")!

Aktion und Körpergefühl geschieht IMMER nur in der Gegenwart! Das wird dann zum Dilemma, wenn du dir z.B. einen Misserfolg, ein Scheitern, ein Blackout oder etwas ähnlich "Nettes" vorstellst. Du fühlst diesen Schmerz genau JETZT in deinem Körper. Berta erkennt natürlich, dass das alles für dich "Schmerzen" bedeutet, die sie sofort an sämtliche Auslöser koppelt, damit sie dich gut davor beschützen kann! Denkst du fortan an irgend einen dieser Auslöser (das kann ein Plakat, ein Kleidungsstück, ein Geruch, ein Bild, eine Stimme, eine Person, ein Instrument, ein Gebäude,... sein), schaltet dir deine Berta "den Strom ab" und schickt dich in den Todstellreflex! Hast du in einer unangenehmen Prüfungssituation (vielleicht schon vor vielen Jahren in deiner Schulzeit) Schmerzen an so etwas gekoppelt, hast du heute z.B. mit Blackout, Zittern, kalten Händen oä. zu kämpfen, wenn du auf ein Podium willst!

Sei dir deshalb bewusst, dass du mit deinen gefühlten Energien (Emotionen) IMMER hygienisch und in diesem Augenblick verantwortungsvoll umgehen musst. Dass deine Gedanken - durch deine Berta - IMMER in der Gegenwart wirken. Dass du jetzt aufmerksam bist! Wenn du mit deinen Gedanken nicht im Hier und Jetzt bist, wenn du in das Hier und Jetzt nicht die Gedanken fokussieren kannst, die du möchtest, dann lasse deinen Körper keine Tätigkeiten ausführen! Da deine Berta nicht bei der Sache ist, können diese Tätigkeiten nicht gut werden!

Es ist nämlich gar nicht wichtig, was wirklich geschieht, sondern nur, was die Dinge für dich bedeuten. Also welche Gefühle daran gekoppelt sind, also wieder, was denn Berta davon hält! Die Tücke liegt dabei im Detail! Es ist ja nicht die Superemotion, die du einmal in den Griff bekommen musst. Da du IMMER nur im Hier und Jetzt empfinden kannst, sind es die vielen, vielen Kleinigkeiten, die Details, die Mini-Perspektiven, die den Arbeitsauftrag für deine Berta darstellen!

Deiner Berta ist es total egal, dass du dich eigentlich auf dein großes Konzert nächsten Monat freust, wenn du JETZT deine Vorbereitung dafür stressig, lästig, ängstlich, unsicher, schwächelnd usw. empfindest!

Wir sind heute gewöhnt, all die kleinen Details des Lebens als unnötig und lästig zu empfinden. Lernen, Kochen, Geschirrspüler ein- oder ausräumen, Üben, Arbeiten, Fahren, Aufräumen, Schuhebinden, Anstellen, Warten, Aufbauen, Abbauen, Meetings, Telefonieren, Sprechstunde, Antworten, Suchen, ... - alles lästige Details! Du kannst dir jetzt vorstellen, was das für Katastrophen auslöst!

Für alles gibt es Preise, Weltmeisterschaften und Auszeichnungen! Die Erfolgreichen und die Preisträger wissen, wie wichtig jeder einzelne Augenblick, jedes Detail ist.

## MUSICIANS FOR REFUGEES - Bedeutung der Dinge



Warum gibt es keine Weltmeisterschaften in Geschirrspüler räumen, in Anstellen oder in Warten? Dauerhafter, persönlicher Erfolg ist immer die Summe erfolgreicher Details. Misserfolg ist daher ganz einfach die Summe von ungenützten, lästigen Details.

Alles, was du nicht mit Freude machst, wird dir mit der Zeit lästig werden. Was du nicht gerne und mit Leidenschaft tust, wirst du nicht gut machen! Und was du schlecht machst, schadet dir, weil deine Berta Schmerzen daran koppelt! Und alles, woran sie Schmerzen gekoppelt hat, wird sie versuchen zu verhindern!

Auf der anderen Seite: Wenn du kleine Dinge groß behandelst, hören sie auf, für dich klein zu sein! Dann kannst du sie richtig hinterfragen und wirklich großen Nutzen daraus ziehen! Glaube uns, die Menschen wissen gar nicht, wie viel Spaß und Freude ihnen entgeht, weil sie keine Zeit für „diesen Kleinkram“ haben. Sie konzentrieren sich auf „die wichtigen“ Sachen. Irgendwann kommen sie dann darauf, dass es gar nicht so wichtig gewesen wäre, für fremde Menschen oder für irgendwelche materiellen Ziele seine Gesundheit, vielleicht sogar seine Familie zu opfern. Die eigenen Kinder sind dann vielleicht schon groß und die Jahre wie nichts vergangen. Eigentlich waren sie ja auch nichts!

Deshalb: Du, genauso wie wir, wir leben jetzt! Leben wir mit Leidenschaft! Trainieren wir gemeinsam, dieses Leben zu genießen! Freude ist ein Studium! Ein Training der wunderbaren Details! Sich immer wieder und wieder zu erlauben, sich so richtig gut zu fühlen! Sei mit deinen Gedanken gerne bei der Sache, dann wird die Sache gerne bei dir sein.

Es klingt ja fast absurd, aber so viele Menschen scheitern an dieser Hürde: Das Leben zu genießen! Gewöhne dir bitte an, bei der Sache zu sein, die du gerade machst. Konzentriere dich darauf, die Kleinigkeiten deines Lebens gerne zu tun. Wenn dir verschiedene Handlungen nicht leicht von der Hand gehen, konzentriere deine Gedanken auf die Freude, die du durch genau diese Handlung erhalten kannst. Suche nach diesen positiven Gefühlen, spüre, wie und wo sie sich im Körper angenehm auswirken und speichere das wie auf einer Festplatte. Das sollte ab jetzt zu deiner Gewohnheit, zu deinem Hobby, werden.

Höre ich dich sagen: "Gut, mag sein, dass das alles für manche gilt, aber ...! Leicht für euch zu sagen, aber mein Leben ist eben nicht nur fröhlich! Ich muss hart arbeiten!"

Wir wissen schon, dass du vielleicht meinst, es wäre ehrlicher oder authentischer, wenn du zwar mit Komfort leiden, aber eben leiden könntest.

Greifen wir also ein ganz klein wenig tiefer in die Trickkiste. Sicher überzeugt dich (auch) das Folgende :-)