

Das Warum Ritual

Die „Warum“ Frage

Diese Übung beginnt ganz einfach mit einer „Warum“ Frage. Warum ein "Warum" beim Ritual? Weil Dein Verstand gerne zu tun hat. Und womit er sich beschäftigt, hängt davon ab, womit Du ihn beauftragst. Hier ein einfaches Beispiel: Denk mal an etwas, das Du heute oder morgen unbedingt erledigen möchtest.

Wenn Du jetzt deinen Verstand fragst: "Warum kriege ich es nicht hin?" wird er sich aufmachen und Antworten finden. "Weil Du damals mit 5 vom Fahrrad gefallen bist, zum Beispiel." Oder weil Du nicht durchhalten kannst". Oder: "Weil gerade zu viel Stress ist." Je nachdem, was Du für plausibel hältst. Probiere aus. Wenn Du Dich was Negatives fragst, bekommst Du negative Antworten, stimmt's?

Nächstes Beispiel: Denk an Deine Frage / deinen Wunsch und frage Dich: "Warum bekomme ich es besonders gut hin?" Wiederhole die Frage ruhig ein paar Mal. Merkst Du, dass nun eher positiv gestimmte Antworten kommen? Der Grund: Wir sind verantwortlich für das, was wir denken. Und wir steuern unsere Gedanken durch die Fragen, die wir uns stellen.

Wenn Du also vor einer Herausforderung stehst, kannst Du Dich fragen: *Wie* bekomme ich das hin? Das reicht in den meisten Fällen. Was aber, wenn wir unsicher sind, dass wir es hinbekommen?

Dann ist eine "Warum"-Frage kraftvoller. Wenn Du Dich fragst "warum bekomme ich das hin?", findet Dein Verstand *Gründe*, dass es klappen wird – und Du wirst immer überzeugter, dass es tatsächlich zu schaffen ist.

Nun wieder zu deinem Ritual: Stell Dir Deine Warum-Frage bewusst mehrfach hintereinander weg. Also zum Beispiel:

Warum werde ich es diesmal schaffen, jeden Tag Yoga zu machen?
Warum werde ich es schaffen, an meinen Aufgaben dranzubleiben?

Achte dabei auf Dein Inneres. Vielleicht reagiert es erst verärgert. Oder ungläubig. Wiederhole die Frage dann einfach nochmal. Und zwar solange, bis Du spürst, dass positive Impulse hochsteigen.

Nimm jetzt einfach nur die Gedanken und Impulse wahr. Und schreibe sie auf. Und: Lass dich überraschen!

Du kannst dieses Ritual für 3-4 Tage machen und – ganz wichtig - halte dann deine Ideen zu deiner Frage immer schriftlich fest.

**Das ist schon das ganze Ritual. Führe es mehrere Tage hintereinander durch,
bis du viele stärkende Antworten bekommen hast.**

Viel Erfolg!