

Bewusstseinswandel – eine Krise bringt die Menschen zum Nachdenken

Seit einigen Wochen steht die Welt Kopf und in vielen Teilen still. Das hat einige Menschen zum Nachdenken über sich selbst und ihre Lebensmodelle, aber auch hinsichtlich der Gesellschaft angeregt.

Was regt Menschen zum Nach- und Umdenken an? Es sind die kleinen und großen Krisen, die Veränderung möglich machen. Eine Veränderung von innen nach außen ist das, was Julia Bleser innerhalb ihres Coaching-Unternehmens Bewusstseinswandel GmbH seit 2016 als „Transformation“ begleitet und bezeichnet. Viele Menschen hat sie in Einzelsitzungen mit ihrer ISO zertifizierten MINDCLEANSE® Methode dabei unterstützt, aus ihren individuellen Krisen neue Kraft zu schöpfen.

Reset des Bewusstseins

Das Reset des Bewusstseins macht es möglich. Einmal alles auf Anfang zu stellen, um sich innerlich wie äußerlich neu zu orientieren und zu sortieren, ist der Prozess, der in 3 x 2 Stunden innerhalb eines MINDCLEANSE® Coachings vollzogen wird. Das Ziel: ein neues Bewusstsein zu erschaffen, welches frei von beigebrachten Denk- und Verhaltensmustern in der Lage ist, das Leben und Ereignisse anders als bisher zu bewerten. „Fühlen statt Denken“ spielt dabei eine wesentliche Rolle. Denn oft zeigt das Gefühl eine ganz andere „Wahrheit“ als der Verstand. „Die Menschen wissen oft gar nicht mehr, was sie fühlen bzw. verwechseln ihr Denken mit einem tiefen Gefühl. Das liegt daran, dass wir vieles abtrainiert bekommen haben, was wir als Kinder ganz natürlich in dieses Leben mitgebracht hatten. Ich stelle wieder eine Balance zwischen kognitiven und emotionalen Prozessen her. Es ist wichtiger denn je, sich wieder auf sein Gefühl zu verlassen, um mit den Herausforderungen des Lebens fertig zu werden“, so die engagierte Coachin und Mutter von zwei Kindern.

Die Wahrnehmung entscheidet darüber, wie wir uns fühlen

Wer sich auf eine Veränderung seines Bewusstseins einlässt, verändert seine Wahrnehmung. Alles, was vorher noch als dramatisch und unüberwindbar galt, lässt sich so teilweise schnell und nachhaltig relativieren. Denn die meisten Krisen können als Wahrnehmungskrisen bezeichnet werden. Die Wahrnehmung entscheidet darüber, wie wir eine Situation, ein Ereignis bewerten. Als einfaches Beispiel kann hier das beliebte Wasserglas herangezogen werden: ist es halbvoll oder halbleer? Je nach Bewertung stellen sich zu den Ereignissen dann auch entsprechende Gefühle ein und die entscheiden darüber, wie es uns geht.

„Wer einmal verstanden hat, dass es in der eigenen Macht liegt, mit den meisten Situationen unseres Lebens umzugehen, verliert seine Passivität, sprich sein Ohnmachtsgefühl und gewinnt an Stärke. Das ist meine Hauptmotivation. Menschen ihre eigene Stärke wieder bewusst zu machen, damit sie ein eigenverantwortliches und zufriedenes Leben führen können, das sie erfüllt“, erklärt

Julia Bleser ihre Tätigkeit als systemischer Bewusstseinscoach und angehende Fachpsychologin für Kommunikations- und Betriebspsychologie.

Mit Unsicherheiten fertig werden – Resilienz aufbauen

Viele Menschen sind gerade von einer großen Unsicherheit geplagt. Alles, was wir nicht kennen, erscheint uns zunächst „unheimlich“. Wir lernen dann, neue Situationen für uns einzusortieren und bedienen uns dafür bereits selbst erlebter Erfahrungen oder anderer Meinungen, um die kognitive Dissonanz zu reduzieren, die gerade die aktuelle Krise mit sich bringt. Sind die Maßnahmen gerechtfertigt? Was steckt möglicherweise noch hinter dem weltweiten Geschehen? Was kann ich persönlich jetzt für mich tun, um diese Zeit gut und kraftvoll zu überstehen? Welcher Experte hat Recht? Welchen Informationen kann ich jetzt vertrauen? Viele Fragen sind täglich in den Köpfen der Menschen vorhanden, für die der Verstand keine Pauschalantworten hat.

In unserem limbischen System sind sämtliche Erfahrungen abgelegt, die wir nutzen, um neu eintreffende Ereignisse abzugleichen. Das gelingt jetzt aber vielen Menschen nicht, da die jetzige Situation einmalig in der Geschichte ist. Und doch kann man aus seiner eigenen Geschichte gerade jetzt positive Ressourcen nutzen, um mit der Unsicherheit besser fertig zu werden.

„Wir alle haben schon mehrere Krisen überstanden. Wir alle sind schon einmal an uns selbst oder anderen Menschen bzw. Ereignissen gescheitert. Und wir haben es überlebt. Oft hat sich einiges verändert, aber nicht immer zum Schlechteren“, so Julia Bleser.

Bewusstsein – das, was einem Menschen gewahr ist

Bewusstsein ist das, was einem Menschen gewahr ist. Vielen Menschen wird jetzt das eigene Sein gewahr. Auf sich zurückgeworfen, ohne große Ablenkungen im Außen und mit mehr Zeit für diese Sinnfragen setzen sie sich jetzt verstärkt mit der eigenen „Wahrheit“ auseinander. Was ist in meinem Leben bisher sehr gut verlaufen? Was wollte ich immer schon ändern? Wie empfinde ich meine Beziehungen, meine Partnerschaften? Bin ich eigentlich wirklich glücklich mit dem, was ich tue?

„Es ist eine große Chance, die in dieser Krise für jeden einzelnen von uns, aber auch für die Gesellschaft steckt. Vieles war vor der Krise im Argen. Viele Menschen waren unzufrieden, gestresst, ja ich würde sagen, regelrecht unglücklich. Wir alle haben jetzt die Gelegenheit noch einmal genau hinzusehen und zu überprüfen, wie wir leben möchten und mit welcher Qualität“, beleuchtet Julia Bleser die aktuellen Möglichkeiten.

Kontakte

Julia Bleser

kontakt@juliableser.de

Tel.: 02152 8079538