



*Love & Above*

PLAYBOOK  
MODUL 2

**VERTRAUEN  
IN DEN  
PROZESS**



NADJA POLZIN

# Vertrauen in den Prozess

Jedes Leben folgt einer absolut einzigartigen Aneinanderreihung von Ereignissen, einem individuellen Prozess. Auch dann, wenn es uns manchmal so vorkommt, als gäbe es einen festen Ablaufplan, dem wir alle folgen müssten, so ist das eine Illusion.

Meine Nichte fasste das im zarten Alter von vier Jahren mit den Worten zusammen: „Ich bin ein eigener Mensch.“ – ein Satz, der sich in all seiner Weisheit für mich wie ein Mantra in meine Erinnerung geätzt hat und den ich sicher nie wieder loslasse.

Du hast ein ganz eigenes Leben und in deinem Leben passieren die Dinge, die in deinem Leben passieren sollen, wenn sie eben in deinem Leben passieren.

Keine Minute früher und auch keine Minute später.

Alles, was für dich gedacht ist und alles, was in deinem Leben sein soll, kommt dann zu dir, wenn es zu dir kommt. Alles, was nicht für dich gedacht ist, findet seinen Weg nicht zu dir.

Du kannst auch nichts verlieren, was für dich gedacht ist. Keine materiellen Güter, keine Menschen, keine Zeit – alles ist immer im Übermaß da und steht dir bis zu deinem letzten Atemzug in der für dich richtigen Menge zur Verfügung.

Du wirst auf dieser Welt immer etwas zu essen bekommen und du wirst auch in unserer Kultur immer ein Dach über dem Kopf haben. Es ist für alles gesorgt.

Das Einzige, was du unterwegs verlieren kannst, sind die Anteile deines Egos, die du aufgrund von emotionalen Verletzungen in deiner Kindheit und im Laufe deines Lebens um dein Herz gebaut hast.

An ihnen, den Mauern um dein Herz, wird das Leben immer und immer wieder rütteln, denn solange sie da sind, kannst du nicht aus dem Herzen leben.

Wenn wir als Erwachsene an unsere Grenzen stoßen, dann zerbricht nie unser Herz, sondern immer nur ein solcher zu Stein gewordener Anteil unseres Egos.

Es sind Anteile, die wir entwickelt haben, um zu einer bestimmten Gruppe dazu zu gehören.

Anteile, die uns glauben machen, dass ein bestimmtes Verhalten, ein Erfolg, eine Art und Weise zu leben, ein Status, Wohlstand usw. uns retten können.

Und es sind Anteile, die uns früher oder später erschöpft zurücklassen, denn diese Mauerstrategien um unser Herz sind unglaublich energieaufwendig.

Hinter diesen Mauern, manchmal kaum noch wahrnehmbar, findest du dein Herz, das den Weg ganz genau kennt.

Oft hat es ganz andere Ideen als das, was in deinem sozialen Umfeld vermeintlich erlaubt und zulässig ist.

Für dein Herz ist nicht der nächste Ferrari oder die nächste Ehe das Erfolgskonzept der Zukunft, sondern nichts anderes als die pure Liebe in dir, in deiner Essenz.

Aus dieser Liebe heraus kann – muss aber nicht – auch wieder ein Ferrari werden.

Fakt ist, dass uns nichts in diesem Leben gehört und uns gleichzeitig alles gehört.

Zwischen diesen beiden Extremen in unserem Leben spielt sich alles ab und wir können nie wissen, wann wir durch welchen Schicksalsschlag an dem einen oder dem anderen Ende landen.

Wenn das Leben zuschlägt und wir durch unerwartete Ereignisse, Verluste, Krankheit usw. Dinge verlieren oder traumatisches erleben, dann brauchen wir einen angemessenen Verarbeitungsprozess, um uns von dem Schock zu erholen.

In diesem Verarbeitungsprozess sollten wir Trauern und durch Reden unser Erleben validiert bekommen. Es ist ein grundlegendes Bedürfnis und eine Notwendigkeit im Heilungsprozess in unserem Leid und unserem Schmerz gesehen zu werden.

Von anderen, aber auch von uns selbst. Wenn wir uns selbst schon ignorieren, welcher andere Mensch soll uns dann sehen können?

Alles im Leben ist ein Prozess von Entstehen und Vergehen. Immer zum richtigen Zeitpunkt. Immer. Keine Ungeduld der Welt führt dazu, dass etwas schneller geht.

Wenn wir Ruhe im Prozess finden, im Hier und Jetzt, Freude daran, wie das Leben sich immer und immer wieder wandelt, wir uns selbst verändern und alles um uns herum immer wieder entsteht und vergeht, dann finden wir nach Hause in unser Herz und unser Sein.

Wir brauchen uns nirgends zu finden. Wir sind schon da, immer bei uns. Wir brauchen nur die Mauern des Egos, das wir um unser Herz aufgebaut haben, nach und nach abzutragen.

Es ist kein Leidensprozess, auch wenn sich seelisches Erwachen manchmal anfühlt, als würde die Welt zusammenfallen.

Es ist ein Entwicklungs-Prozess, der, wenn du den **Fokus in deinen Gedanken** immer und immer wieder darauflegst, ein positives Ende hat.

Deine persönliche Wiederauferstehung.

# Journaling Prompts

Du kannst diese Fragen hier schriftlich beantworten oder in deinem Journal. Wenn dir das Schreiben schwerfällt, kannst du auch Sprachmemos auf dein Smartphone sprechen und sie dir erneut anhören, um Klarheit und Bewusstsein über dein Leben zu gewinnen.

Welche Intention hast du für dieses Modul? Schreibe einen Brief, als würdest du einer guten Freundin schreiben.

Schau dir den Video-Impuls an. Was war wichtig für dich?

Für welche Dinge in deinem Leben schämst du dich am meisten?

Was - glaubst du – müsstest du in deinem Leben besser machen?

Was hast du an deinem Körper auszusetzen? Was sollte schöner sein? Stelle dich ggf. nackt vor den Spiegel und beobachte für drei Minuten deine Gedanken.

Höre die Meditation zur Selbstvergebung. Beschreibe möglichst detailliert, was du erlebt, gesehen und gefühlt hast.

Welche Entscheidung triffst du heute über dich und deine Fehler?

Was willst du in deinem Leben unbedingt erreichen?

Wie stellst du dir dich und dein Leben vor, wenn du diese Dinge erreicht hast?  
Beschreibe dein Leben möglichst detailliert. „Gut.“ ist keine präzise Antwort.

Was bedeutet Erfolg für dich?

Woran erkennst du bei oben genannten Zielen, dass du erfolgreich gewesen bist? Stell dir eine Szene vor, die impliziert, dass du dein Ziel erreicht hast. Beschreibe sie, zeichne oder male.

Was machen erfolgreiche Menschen für dich aus? Welche Eigenschaften haben sie? Welche Eigenschaften haben sie nicht?

Erinnere dich an etwas, das du in deinem Leben erfolgreich gemeistert hast.  
Beschreibe den Prozess. Wie ist dir das gelungen? Was hast du zuerst gemacht?  
Was kam dann usw.?

Welche der Prozessschritte kanntest du, bevor du das Projekt gestartet hast?

Wie haben sich die anderen Schritte ergeben?

Welches EINE große Ziel möchtest du heute ins Zentrum deiner Aufmerksamkeit rücken und für die nächsten acht Wochen fokussieren.

Welche Schritte, um dieses Ziel zu erreichen, kennst du schon? Was musst du tun?

Welche Dinge musst du noch lernen/entwickeln, um das Ziel zu erreichen?

Was davon kannst du sofort, spätestens jedoch in den nächsten 48 Stunden umsetzen?

Mit wem wirst du dein Vorhaben teilen, um dich selbst zu verpflichten?

**Sieh dich in Fülle  
leben und du wirst  
sie anziehen.**

**Es funktioniert  
jedes Mal und bei  
jedem Menschen.**

*Bob Procter*

