

**Angst empfinden Sie nur dann, wenn Sie an einem Gedanken festhalten, der für Sie nicht wahr ist. So einfach ist das. Solange Sie keinen Gedanken für wahr halten, der es nicht ist, leben Sie ohne Angst.** Byron Katie



Bestimmt die Liebe oder die Angst mehrheitlich was Sie tun im Leben?

**Liebe kennt keine Erwartungen. Angst ist voller Erwartungen** - Erwartungen an uns selbst und an Andere. Aus Angst tun wir vieles weil wir glauben, es tun zu müssen und zunehmend beginnt uns die Last unserer Verpflichtungen zu drücken. Sobald wir sie erfüllen müssen, sträuben wir uns und je mehr Widerstand wir leisten, desto mehr leiden wir. Und erwarten wir dann nicht ganz automatisch, dass die anderen ihre Verpflichtungen“ uns gegenüber genauso erfüllen? Wenn sie das nicht tun, fühlen wir uns verletzt und ungerecht behandelt. Wir machen ihnen Vorwürfe oder wir ziehen uns zurück, weil sie uns nicht geben, worauf wir glauben, ein Recht zu haben. Wenn wir dagegen lieben, entscheiden wir bewusst, etwas zu tun. Handeln dann die anderen auch aufgrund ihrer eigenen Entscheidung und werden dabei unseren Erwartungen vielleicht nicht gerecht, realisieren wir, dass dies weder etwas mit uns zu tun hat, noch gegen uns gerichtet ist - es ist nicht persönlich gemeint. **Wenn wir nicht erwarten, dass etwas Bestimmtes geschieht, ist alles, was andere für uns tun, ein Geschenk.**

**Liebe beruht auf Respekt und Mitgefühl. Angst hat vor nichts Respekt und hat Mitleid.** Wenn andere mir leidtun, bedeutet das, dass ich sie nicht respektiere. Ich stelle mich über sie, glaube, ihnen helfen zu müssen oder Entscheidungen für sie treffen zu müssen. Wenn wir anderen, z.B. unseren Kindern sagen, wie sie ihr Leben führen sollen, respektieren wir sie nicht mehr, wir versuchen sie zu kontrollieren. Wir erschweren ihnen zu lernen, selbst Verantwortung zu übernehmen. Wenn wir andere nicht respektieren, können wir uns selbst auch nicht respektieren. Wenn ich mich nicht respektiere, tue ich mir leid, habe das Gefühl, nicht gut genug zu sein, nicht intelligent, nicht schön genug. Wenn Sie solche Gedanken haben, wissen Sie, dass Sie sich selbst nicht respektieren! Selbstmitleid und Selbstkritik

werden durch einen Mangel an Selbstrespekt verursacht.

Liebe ist voller Mitgefühl und vertraut jedem Menschen, inklusive uns selbst, dass er selbst stark genug ist eigene Lösungen zu finden. In Liebe sind wir einfach da, wenn wir gebeten werden. Wir vertrauen unserem Gegenüber, erinnern es an seine eigene Weisheit und Stärke. Auf dieselbe Weise gehen wir mit uns selbst um.

**Liebe ist bedingungslos. Angst ist voller Bedingungen.** Wenn ich in Angst lebe, liebe ich dich, wenn du zulässt, dass ich dich kontrolliere, wenn du meine Bedürfnisse erfüllst und wenn du meine Vorstellungen von dir erfüllst. Auf dem Pfad der Liebe gibt es keine Bedingungen. Ich liebe dich so, wie du bist - du bist frei, dein Leben zu leben.

Viele Paare befinden sich vorwiegend auf dem Pfad der Angst. Wie zeigt sich das? Immer wenn es sich nicht gut anfühlt, jedes Mal wenn Sie Stress haben, wenn Sie sich abgeschnitten und einsam fühlen, bestimmt Angst Ihre Reaktionen. Auch ich kenne das sehr gut, dass ich mich in der Beziehung plötzlich verletzt, allein oder ungerecht behandelt fühle. Was mir dann hilft, ist, mich hinzusetzen, die angstauslösenden Gedanken zu identifizieren und sie aufzuschreiben. Hinterfrage ich sie dann, fallen die belastenden Konzepte wie von Zauberhand von mir ab. Dann spüre ich wieder, dass es viel erfüllender ist zu geben, als zu nehmen. Auf dem Pfad der Liebe schätze und liebe ich mich und das Geben geschieht, weil es mich glücklich macht. Ich erlaube niemandem, mich auszunützen oder mich respektlos zu behandeln. Dann liebe ich das Lachen, die Freude, die Schönheit und es ist herrlich, es mit anderen teilen.

Liebe, Freiheit und Grosszügigkeit werden zu wachsender Liebe und Erfüllung in jeder Art von Beziehung führen. Wenn uns schliesslich bewusst wird, dass niemand anders uns glücklich machen kann und dass Glück das Resultat der Liebe ist, die aus unserem Inneren kommt, wird unsere Suche nach Liebe und Anerkennung im Aussen aufhören. Wir werden uns selbst die Liebe schenken, die wir vorher so verzweifelt im Aussen gesucht haben.

Letztlich können wir Leiden und Angst als das erkennen, was sie wirklich sind – ein deutlicher Hinweis, dass es Zeit ist, wieder zu Hause anzukommen.

Eine kraftvolle und tiefgreifende Erfahrung von "zu Hause sein" und damit verbunden mit allem, ist das **Atemwochenende vom 21./22. Februar 2015**. Eine weitere, sehr wirkungsvolle Möglichkeit, Prägungen, Haltungen und Überzeugungen die der Liebe im Wege stehen aufzulösen, ist die **Intensivwoche mit The Work of Byron Katie im Waldhaus Zentrum Lützelflüh vom 24. – 29 März 2015**.

Suchen Sie Klarheit in einer schwierigen Situation oder Unterstützung auf Ihrem Weg - in meinen Einzel-Coachings arbeite ich mit verschiedenen, sehr wirkungsvollen Methoden und begleite Sie gerne ein Stück. Informationen zu meiner Arbeit finden Sie unter [www.frei-leben.ch](http://www.frei-leben.ch). Termine und Auskünfte erhalten Sie unter Telefon +41 (0)62 293 08 12 oder per Mail [info@frei-leben.ch](mailto:info@frei-leben.ch).

Herzlich,

Ihre Margrit Hardegger