



Fokus: Innere Neuausrichtung & Balance Gestalte Dein Leben mit der Kraft der Deklaration!

Ein Phänomen zum Jahreswechsel ist, dass viele Menschen sich vornehmen, etwas zu verändern oder ihr Leben anders zu gestalten. Gute Vorsätze und Wünsche werden zuhauf in das Universum geschickt und zunächst ist bei den meisten auch die noble und aufrichtige Absicht vorhanden diese zu verfolgen. Umso erstaunlicher ist es, dass vor allem die vielen guten Vorsätze nach ein, zwei, drei Wochen schon wieder über Bord geworfen werden. Gründe und Einflussfaktoren gibt es dafür viele. Einer der entscheidenden Faktoren ist dabei jedoch die fehlende Kenntnis über die Kraft der Deklaration.

Wir deklarieren fortwährend, ohne uns dessen wirklich bewusst zu sein. Wenn wir deklarieren, dann setzen wir fest, wie die Dinge für uns sind. Wir sagen „So ist es!“. Mit Hilfe von Deklarationen gestalten wir unser Leben, denn jede Deklaration formt eine Geschichte, die eine bestimmte Absicht verfolgt und in unserem Leben wirkt. Die Absicht kann dabei entweder verantwortlich oder unverantwortlich sein, Dir Kraft geben oder Dir Kraft entziehen, Dich mit Menschen verbinden oder trennen, Dein Leben leichter oder schwieriger gestalten.

Im Leben passieren fortwährend Dinge. Wir machen verschiedene Erfahrungen, treffen unterschiedliche Menschen, arbeiten möglicherweise in Firmen, reisen, etc. Die Krux dabei ist: egal, was passiert, wir können die Dinge nicht neutral belassen. Wir sind großartige Geschichtenmacher und geben den Dingen gerne eine Bedeutung bzw. interpretieren sie nach unserer Sichtweise. Wenn Du beispielsweise mit dem Zug fahren willst und der Zug Dir am Bahnhof genau vor der Nase wegfährt, dann wirst Du wahrscheinlich nicht neutral sagen: „Der Zug ist abgefahren.“ Dein Verstand ist eine blitzschnelle, bedeutungsgebende Maschine und wird sofort Beweise für eine hieb- und stichfeste Geschichte finden, die Du dann deklarierst. Eine unverantwortliche Deklaration könnte beispielsweise lauten: „Verdammt. Ich bin ein Idiot. Jetzt bin ich zu spät. Ich bin nicht früh genug von zuhause losgelaufen.“ Schon bist Du in dem unverantwortlichen Modus, der dich eventuell genervt sein lässt und Dir Energie raubt. Eine Alternative wäre, eine Geschichte zu deklarieren, die eine andere, verantwortliche Absicht hat und Dir mehr Kraft gibt. Diese könnte beispielsweise wie folgt lauten: „Oh, der Zug ist weg. Das ist direktes Feedback vom Universum. Danke, dass ich eine Lehrstunde in Sachen Pünktlichkeit und Kreativität bekomme. Mal sehen, welche interessanten Möglichkeiten ich jetzt habe?“

Insbesondere im zwischenmenschlichen Bereich wird die unterschiedliche Wirkungsweise von Deklaration deutlich. Wenn Dein Partner, einer Deiner Freunde oder Dein Chef beispielsweise schlecht gelaunt ist und etwas patzig reagiert, kannst Du unterschiedliche Geschichten deklarieren. Ein Teil in Dir – der unverantwortliche Gremlin Anteil bzw. Dein innerer genervter Schweinehund - deklariert möglicherweise folgendes: „Wie ist er/sie denn wieder drauf? Meine Güte, der/die ist ja wieder nicht zum Aushalten. Ich kann das nicht ertragen. Der /Die ist wirklich nervig.“ Das Resultat dieser Deklaration wird sein, dass Du möglicherweise ebenfalls pampig reagierst, Dich zurück ziehst, Groll aufbaust und dadurch eine gewisse Distanz bzw. Trennung in der Beziehung oder Freundschaft entsteht. Deklarierst Du hingegen bewusst etwas anderes, kannst Du trotzdem in Deiner Kraft und mit der Person in Verbindung bleiben: „Er/sie ist ein temperamentvoller Mensch. Ich schätze die vielfältigen Facetten an ihr/ihm. Im Herzen ist er/sie ein feiner Mensch. Heute ist er/sie möglicherweise etwas müde und überarbeitet.“



Deklariieren hat dabei nichts mit positivem Denken zu tun. Es hat vielmehr damit zu tun, ob Du bewusst deklariierst, Dir also Deiner Absicht bewusst bist (verantwortliche oder unverantwortliche Absicht) und eine entsprechende Empfindung dazu im Körper hast.

Deklariieren mit IST-Kleber

Wir deklariieren, indem wir bestimmte Hilfswörter verwenden, um unsere Geschichten *zusammen zu kleben*. Diese Hilfswörter können als sogenannter *Ist-Kleber* bezeichnet werden. IST-Kleber erscheint in Form beliebiger folgender Konjugationen, die mit dem Wort IST/SEIN verwandt sind, beispielsweise: ist, sind, bin, war, waren, hat, habe(n), hatte(n), hätte(n), muss, musste(n), müssen, will, wollen, wollte(n), wird, werde(n), würde(n), kann, können, konnte(n), soll, sollen, sollte, etc. sowie die entsprechenden Verneinungsformen (ist nicht, bin nicht, etc.).

Hier einige Beispiele für Deklarationen mit Ist-Kleber: Mein Chef IST ein Depp! Das IST unmöglich! Ich KANN das NICHT tun! Ich BIN erschöpft! Das Wetter IST schrecklich! Das IST ein wundervoller Tag! Wir SIND ein tolles Team!

Wichtig ist zu wissen, dass Du für jede Geschichte, die Du deklariierst, zig Beweise finden kannst, egal, ob Du eine Geschichte mit einer bewussten, verantwortlichen Absicht deklariierst, oder eine Geschichte mit einer unbewussten, unverantwortlichen Absicht. Du kannst über ein und dieselbe Sache oder Person, völlig gegenteilige Geschichten deklariieren und wirst für jede Variante sofort Beweise finden. Versuche es direkt einmal:

Experiment 1: Unterschiedliche Deklarationen benutzen

Sieh Dich um und wähle einen Gegenstand der vor Dir liegt, z. B. einen Kugelschreiber. Deklariiere nun die erste Geschichte über diesen Stift, z. B. „Dieser Stift ist total hässlich. Schau ihn Dir an. Er ist alt, und dieses Retro Design ist ein Witz, denn er ist alles andere als modern. Ich sollte ihn nicht mehr nutzen.“ Dann wechsele die Perspektive und deklariiere etwas völlig anderes über den gleichen Kugelschreiber: „Ha! Hast Du den Stift gesehen? Der ist erstaunlich. Er ist perfekt, um damit zu schreiben, denn er hat diesen griffigen Teil hier für die Finger. Und das Design ist wirklich außergewöhnlich. Der Designer hat einen Sinn für Tradition und hat den Stift in altem Stil erfunden. Endlich mal ein Kugelschreiber, der Spaß macht.“ Wähle dann weitere Objekte und übe ein wenig, indem Du unterschiedliche Deklarationen triffst. Beobachte dabei, was die unterschiedlichen Deklarationen mit Deiner Stimmung und Deiner Energie machen. Welche geben Dir mehr Kraft?

Sobald wir Beweise gesammelt haben (und das macht der Verstand meist in Lichtgeschwindigkeit), identifizieren wir uns mit der deklarierten Geschichte, als würden wir einen hautengen Overall tragen, der sich nicht mehr von unserem Körper unterscheiden lässt. Wir werden regelrecht zu der deklarierten Geschichte und glauben sie auch noch.

Wie sieht es nun aus, wenn Du gute Vorsätze für das neue Jahr gefasst hast, z. B. „Ich werde mehr Sport machen“ oder „Ich werde mir mehr Zeit für die Familie nehmen“? Was häufig mit guten Vorsätzen oder Wünschen passiert ist, dass sie durch anders lautende, unbewusste Deklarationen untergraben werden und Dich letztendlich aufgeben lassen. Sehr bekannte Deklarationen sind in diesem Zusammenhang:

- Ich kann das nicht!
- Ich habe keine Zeit!
- Mir ist das zu viel!



- Ich kann ja eh nichts ändern!
- Der/Die ist ein Idiot!

Mit dieser Art unverantwortlicher Deklaration kreierst Du sogenanntes *niedereres Drama*, d. h. Du erzeugst eine Opfergeschichte, die Dich als Opfer der Umstände charakterisiert. Das ist die üblichste Geschichte in unserer Gesellschaft und nicht gut und nicht schlecht. Diese Art Deklaration produziert einfach nur Resultate in Deinem Leben, die Du möglicherweise nicht möchtest. Wenn Du jedoch eine verantwortliche Geschichte durch Deklaration erzeugst, veränderst Du die Absicht und wechselst dadurch vom Opfer-Modus hin zum Schöpfer-Modus, der besagt: Du hast das Geschehen herbeigeführt! Du selbst bist die Ursache. Das mag zunächst nicht fair erscheinen. Radikale Verantwortung ist nicht fair. Dafür erhältst Du durch die neue Haltung kraftvolle, neue Möglichkeiten.

Experiment 2:

Schreibe einmal auf, welche unverantwortlichen Deklarationen Du in Bezug auf Deine Vorsätze, Dein Leben, Deine Beziehungen hast. Was deklarierst Du über Dich, über andere Menschen? Wo deklarierst Du Geschichten, die Dir Kraft entziehen?

Um etwas anderes in Deinem Leben zu erschaffen und auch Deine guten Vorsätze und Wünsche in die Realität umzusetzen, ist es notwendig, dass Du Deine alten, unverantwortlichen Deklarationen auseinander nimmst und neue, verantwortliche Deklarationen verwendest, die Dir Kraft geben. Bei den gerade genannten Sätzen könnte das beispielsweise wie folgt lauten:

- Ich kann um Hilfe bitten
- Ich bin eine Zeitmacherin / ein Zeitmacher und entscheide, für was ich Zeit mache
- Ich kann mir Entspannungszeiten kreieren
- Ich bin eine Möglichkeiten-Erschafferin
- Der/Die ist wie er ist. Ich kann dafür Dinge ändern

Experiment 3:

Nimm nun die Sätze, die Du aufgelistet hast, auseinander. Die Konjugationen sind nur Ist-Kleber und wenn Du diese löschst, hast Du auf der einen Seite beispielsweise nur noch „Ich“ und „das nicht“ oder „Ich“ und auf der anderen Seite „keine Zeit“. Da Dir die alten Deklarationen keine Kraft gegeben haben, behalte im konkreten Beispiel nun ausschließlich das „Ich“ und lege den anderen Satzteil zur Seite. Nun erlaube Dir, erfinderisch zu sein und deklarier eine völlig neue Geschichte. Wichtig ist dabei, dass es kein utopischer oder alberner Satz wird, denn das wäre Dein Gremlin bei dem Versuch das Experiment zu zerstören. Es sollte vielmehr ein Satz sein, der Dir Kraft gibt. Du kannst in Deinem Körper direkt spüren, ob Dir die neue Deklaration mehr Kraft gibt. Wie könnte eine neue Deklaration für Dich lauten?

Sobald Du einen neuen, kraftvollen Satz deklariert hast, steige einmal in diese Geschichte hinein, indem Du Dir vorstellst, Du würdest sie wie einen Overall anziehen. Fühl Dich in die Geschichte rein. Gibt sie Dir Kraft? Möchtest Du diese Deklaration gerne behalten?

Hier noch einmal eine kurze Übersicht über die unterschiedliche Wirkungsweise von unverantwortlichem, unbewussten Deklarieren und verantwortlichem, bewussten Deklarieren.



| Unverantwortliche Deklaration | Verantwortliche Deklaration |
|--------------------------------------|--------------------------------------|
| Entzieht Dir Kraft | Gibt Dir Kraft |
| Trennt Dich von Menschen | Verbindet Dich mit Menschen |
| Unbewusst | Bewusst |
| Schränkt Dich ein | Gibt Dir neue Möglichkeiten |
| Erzeugt sog. <i>niedereres Drama</i> | Erzeugt sog. <i>Hohes Drama</i> |
| Du bist Opfer der Umstände | Du führst das Geschehene herbei |
| Vermiest Dir die Laune | Lässt Dich beschwingt vorwärts gehen |
| Lässt Dich aufgeben | Lässt Dich weiter probieren |

Du bestimmst mit Hilfe der Art Deiner Deklaration selbst, was in diesem Moment möglich ist. Um gute Vorsätze und Wünsche in die Realität umzusetzen, ist es notwendig, Dir in jedem Moment (jetzt... und jetzt... und jetzt...) darüber bewusst zu sein, welche Deklarationen und damit Geschichte Du in Dir hältst. Die Welt ist reich an Beweisen, daher kannst Du zu allem irgendeine Geschichte erfinden und diese deklarieren. Es geht dabei nicht um gut oder schlecht. Es geht um verantwortliches oder unverantwortliches Kreieren.

Abschließend würde ich gerne noch eine berührende, wahre Geschichte mit Dir teilen, die die Kraft der Deklaration deutlich macht. Sie handelt von Thomas Edison, dem genialen Erfinder.

Eines Tages kam Thomas Edison von der Schule nach Hause und gab seiner Mutter einen Brief. Er sagte ihr: "Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich solle ihn nur meiner Mutter zu lesen geben."

Die Mutter hatte die Augen voller Tränen, als sie dem Kind laut vorlas: "Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst."

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts, durchsuchte er eines Tages alte Familiensachen. Plötzlich stieß er in einer Schreibtischschublade auf ein zusammengefaltetes Blatt Papier. Er nahm es und öffnete es. Auf dem Blatt stand geschrieben: "Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben."

Edison weinte stundenlang und dann schrieb er in sein Tagebuch: "Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts."

Da Edisons Mutter das Wesen ihres Sohnes wirklich gesehen und erkannt hat, konnte er das Beste hervorbringen, was in ihm war. In der Schule hätte er sich nicht so entwickeln können.

Bist Du bereit, die Kraft der Deklaration für Dein Leben zu nutzen?

Herzlich Grüße,
Nicola Neumann-Mangoldt