



INNER BONDING®
The Power to Heal Yourself

Deine Absicht, deine Intention - Bist du offen zu lernen oder willst du kontrollieren?

Von Dr. Margaret Paul, 17. August 2021

Glaubst du, dass du offen bist über dich und das Leben zu lernen, obwohl du in Wirklichkeit verschlossen bist? Finde es heraus, indem du diese Checkliste durchgehst.

Deine Absicht bestimmt, wie du denkst, fühlst und dich verhältst. Deine Absicht ist deine mächtigste und kreativste Kraft. **Sie ist die Essenz deines freien Willens.** Deine Absicht ist dein tiefster Wunsch, dein primäres Motiv oder Ziel. Deine höchste Priorität in einem bestimmten Moment.



Wie du vielleicht weißt, gibt es in jedem Moment nur zwei grundlegende Haupt-Absichten:

- Die Absicht, über die Liebe zu lernen - beginnend damit, dich selbst zu lieben.
- Die Absicht, Schmerz zu vermeiden und alles zu tun, dass du Liebe (bzw. oftmals wird Liebe mit Anerkennung und Aufmerksamkeit verwechselt) bekommst.

Checkliste: Wann bist du offen zu lernen?

Du bist offen zu lernen, wenn:

- Du hast Mitgefühl - zuerst mit dir selbst und deinen eigenen Gefühlen, dann mit anderen.
- Du übernimmst die Verantwortung für deine eigenen Gefühle und dein Verhalten.
- Du weißt, dass du und andere gute Gründe für deine/ihre Gefühle und Verhalten haben.
- Du bist wirklich neugierig für diese guten Gründe - deine/ihre Ängste und falschen Überzeugungen.
- Du bist wirklich neugierig auf das schützende und kontrollierende Verhalten von dir selbst und anderen.
- Du bist mit der Quelle deiner höheren Führung verbunden und fühlst ihre Präsenz.
- Du bist bereit, deine ganze Wahrheit zu sagen, ohne Schuldzuweisungen oder Verurteilungen.
- Du bist bereit, das Risiko einzugehen, andere zu verlieren, anstatt dich selbst zu verlieren.
- Es ist dir wichtiger, ein liebevoller Mensch zu sein, als dich vor deinen Ängsten vor Verurteilung, Ablehnung, Ärger, Versagen, Verletzung, Kontrolle usw. zu schützen.
- Es ist dir wichtiger, ein liebevoller Mensch zu sein, als zu versuchen, die Kontrolle über andere zu haben, damit du dich vorübergehend geliebt, glücklich, sicher, verstanden, angemessen, erfolgreich usw. fühlst.

Checkliste: Wann bist du in der Absicht, dich oder andere zu kontrollieren?

Du bist in deinen Schutz-, Kontroll- und Vermeidungsstrategien, wenn:

- Du glaubst, dass andere deine verletzten Gefühle wie Wut, Angst, Depression, Schuld, Scham, Einsamkeit, Leere oder Eifersucht verursachen.
- Du glaubst, dass andere für dein Verhalten verantwortlich sind.

- Du glaubst, dass du Opfer der Entscheidungen anderer bist.
- Du glaubst, dass du die Gefühle oder das Verhalten anderer kontrollieren kannst.
- Du beurteilst dich oder andere als richtig oder falsch, gut oder schlecht.
- Du bist nicht bereit, dich deiner spirituellen Führung zu öffnen.
- Du bist eher bereit, dich selbst zu verlieren, als zu riskieren, andere zu verlieren.
- Du bist ergebnisorientiert und glaubst, dass du das Ergebnis kontrollieren kannst.
- Du vermeidest es, die Verantwortung für deine Gefühle zu übernehmen, indem du einige der folgenden destruktiven Schutz-, Kontroll- und Vermeidungsstrategien anwendest:

Andere manipulieren:

(um Liebe zu bekommen oder Schmerz zu vermeiden)

wütend werden, Vorwürfe machen, verhöhnen, kritisieren, verurteilen, beschämen, Perfektionismus, drohen, dich aggressiv verhalten, dich zurückziehen, abblocken, in den Widerstand gehen, am Anderen zerrén, verleugnen, Fürsorge (geben, um zu bekommen), Menschen gefallen, dich beschweren, nörgeln, fordern, verteidigen, erklären, lügen, analysieren, überzeugen, belehren, Gefühle erzählen, um zu beschuldigen, Drama, Krankheit

Abhängigkeiten von Dingen und Aktivitäten:

(Dies sind Schutz-, Kontroll- und Vermeidungsstrategien, wenn du sie benutzt, um deine schmerzhaften und unangenehmen Gefühle und Gedanken zu vermeiden)

Fernsehen, Computer/Internet, beschäftigt sein, tratschen, Sport, Bewegung, Schlaf, Arbeit, Geld verdienen, Geld ausgeben, Glücksspiel, Einkaufen, sich sorgen, zwanghaftes Denken, Selbstkritik, reden, telefonieren, lesen, Informationen sammeln, Meditation, Religion, risikohaftes Verhalten, Pornografie, Masturbation, Glamour.

Abhängigkeiten von Stoffen:

Drogen, Alkohol, Nikotin, Essen, Zucker, Koffein

Da du einen freien Willen hast, wählst du deine Absicht von Augenblick zu Augenblick. Die Herausforderung des spirituellen Pfades besteht darin, dich deiner Absicht in jedem Moment bewusst zu sein.

Nur wenn du dir bewusst wirst, dass du die Absicht zu kontrollieren wählst - statt dies unbewusst zu wählen -, hast du die Möglichkeit, bewusst die Absicht zum Lernen zu wählen. *Diese bewusste Wahl ist der Schlüssel zu einem offenen Herzen.*

Dir deiner Absicht, deiner Intention bewusst zu werden - von Moment zu Moment - ist eines der wichtigsten Dinge, die du für dich selbst tun kannst.

Freiheit und persönliche Stärke entstehen aus der Fähigkeit, bewusst die Absicht zu wählen, über liebevolles Verhalten zu lernen, anstatt automatisch und unbewusst in der Absicht zu sein, zu kontrollieren/zu schützen/zu vermeiden. Je mehr du dir deiner Absicht bewusst wirst und bewusst die Absicht zu lernen wählst, desto mehr schaffst du die neuronalen Bahnen in deinem Gehirn, um ein liebevoller Erwachsener zu sein.

Es ist von entscheidender Bedeutung, dass du dich nicht selbst verurteilst, wenn du erkennst, dass du in der Absicht bist, zu kontrollieren. Denn dich zu verurteilen ist nur ein weiterer Weg, um zu kontrollieren. Entscheide dich stattdessen dafür, mitfühlend die guten Gründe über dein Kontrollverhalten zu lernen. Dies führt zur Heilung!

Inner Bonding® Educational Technologies, Inc

©Dr. Margaret Paul, Dr. Erika Chopich, Inner Bonding, inc. 1990-2024

©Markus Dietrich für die deutsche Übersetzung

Kontakt info@innerbonding-community.ch

<https://innerbonding-community.ch>

Hole dir den Gratis 7 Tage Einführungskurs in Inner Bonding unter: www.innerbonding-community.ch

<https://innerbonding-community.ch/ebook-7-tages-kurs/>

Podcast: Unter **Inner Bonding Community Deutsch** ua. zu finden auf YouTube, Spotify, Apple und Google Podcast.