

SURAYA BAUMEISTER
KreativGuide

WOW

Modul #8

Woche zwei

Rhythmen, Zyklen & der Flow

Die grossen Zyklen des Lebens

Kennst du das? Du willst jeden Tag gleich gut performen und, wenn dir das nicht gelingt verurteilst du dich. Du strebst danach täglich happy zu sein, positiv zu denken, kommunikativ, konzentriert und produktiv zu sein. Soll ich dir was sagen? Deine Messlatte liegt zu hoch! Das Leben verläuft zyklisch, nicht linear. Der Kreis schliesst sich und auf dem Weg dorthin, gibt es Ups und Downs. Zugegeben, wir können lernen mit diesen Kursschwankungen optimal umzugehen, doch für unser Business bedeutet es vor allem, dass wir nicht jeden Tag gleich gut performen können. Theoretisch könnten wir das vielleicht, wenn wir den harten, männlichen Weg zum Erfolg gehen, der auf Disziplin aufbaut. Doch wir möchten unsere Arbeit mit mehr Leichtigkeit und Spiel, auf die weibliche Art voran bringen.

Konkret bedeutet das: Geniesse die Abwechslung der Dualität. Anstatt im Widerstand zu sein, gegen das was ist. Es macht keinen Sinn sich mit dem Leben anzulegen, du wirst immer den Kürzeren ziehen. Auf schnell folgt langsam. Auf Disziplin folgt Spiel. Und die Ruhe vor dem Sturm ermöglicht dir neue Kräfte zu sammeln.

Es gibt verschiedene Zyklen, die sich auf das Wachstum und den Erfolg unseres Business auswirken.

Geburtsjahreszyklus

Wenn du Vorsätze für `s neue Jahr hast, kannst du sie dir für deinen Geburtstag aufheben, anstatt sie an Sylvester kundzutun. Dein Geburtstag gibt den Startschuss für eine Zeitperiode, in der du leicht Neues beginnen kannst. Du trittst dann in eine aktive Phase ein, in der dir mehr Energie und Willenskraft zur Verfügung stehen. In den Wochen vor deinem Geburtstag hingegen, fährt dein gesamtes System herunter und du kannst dich nur schwer aufraffen etwas Neues anzugehen. Brauchst du auch nicht, denn in dieser Zeit kannst du optimal reflektieren und Altes loslassen. Es ist die Zeit vom Jahr in der du am wenigsten umgesetzt bekommst, wenn du deinem natürlichen Rhythmus folgst.

Natürlich kannst du dich gegen deine Natur stemmen und dich diszipliniert voran treiben, das kostet dich allerdings mehr Energie als sonst, denn du bist damit nicht im Flow. Lass es uns lieber leicht angehen! Achte darauf, dass du die Dinge zum richtigen Zeitpunkt angehst, so sparst du Energie.

Unser Geburtsjahr lässt sich in 7 Zeitperioden unterscheiden, die jeweils 7,5 Wochen dauern. Mit ihren verschiedenen Qualitäten beeinflussen sie uns enorm. Lass uns da mal näher hinschauen:

1. Zeitperiode: Volle Kraft voraus!

Dir steht viel Energie zur Verfügung, du triffst leicht Entscheidungen und kannst mühelos neue Projekte starten. Dich mit Menschen zu verbinden, fällt dir jetzt leicht. Lass dir von ihnen helfen, denn sie erkennen dich und dein Können gerade besonders gut.

2. Zeitperiode: Du bist voller Tatendrang.

Es ist eine gute Zeit beruflich oder privat zu verreisen, denn du bist gerade besonders flexibel und anpassungsfähig. Kleine Projekte und alles, was schnell vollendet ist, gelingt dir in diesen Wochen sehr gut.

3. Zeitperiode: Du bist produktiv.

Projekte aller Art stehen hier unter einem guten Stern, wenn sie gut geplant sind und du strukturiert vorgehst. Projekte an denen du bereits lange und bisher zäh gearbeitet hast, nehmen jetzt Fahrt auf, um beendet zu werden.

4. Zeitperiode: Frischer Wind!

Inspiration für Neues ist da und die Kraft & Lust zur Umsetzung. Du sprudelst vor Ideen. Prüfe, was davon mit deinem Herzensweg übereinstimmt und was deine Wunschkunden wirklich brauchen.

5. Zeitperiode: Erwache.

Persönlichkeitsentwicklung und Spiritualität sind dir jetzt sehr wichtig. Du findest leicht die Balance von Arbeit und Freizeit. Schau, wie du dich in deiner Ganzheit, mit deinen vielen Interessen leben kannst. Vielleicht möchtest du ein neues Hobby beginnen?

6. Zeitperiode: Dolce Vita.

Dein Leben wird langsamer, du entschleunigst und du beginnst die Ernte einzufahren. Genieße. Es ist eine gute Zeit für Kommunikation, Freunde und Urlaub.

7. Zeitperiode: Lass los!

Du spürst jetzt, was du loslassen solltest, weil es veraltet ist. Mit deinem Business erlebst du die Ruhe vor dem Sturm. Nutze die Zeit, indem du über das vergangene Jahr reflektierst und mite aus.

Action-Step:

Berechne bitte nun wann du diese 7 Zeitqualitäten im nächsten Jahr durchlaufen wirst und markiere diese Zeiträume in deinem Kalender.

Mondzyklus

Der Mond beeinflusst nicht nur die Natur in ihrem Wachstum, sondern auch uns Menschen. (Wir sind ja auch Natur!) Je nachdem in welcher Energie wir vorrangig schwingen, männlich oder weiblich reagieren wir unterschiedlich auf die jeweiligen Mondphasen.

Bist du stärker in deiner weiblichen Energie (Yin) verankert, so hast du rund um den Vollmond viel Power, bist voller Tatendrang und kannst viel arbeiten. 14 Tage später, bzw. die Tage vor und nach dem Neumond fährt dann dein System herunter. Du ziehst dich lieber zurück und bist entschleunigt. Zum Neumond fällt es dir besonders leicht Visionen zu empfangen und Pläne für die kommende Zeit zu schmieden. Mit Zunahme des Mondes nimmst deine Kraft wieder zu und du kannst deine Pläne voller Elan umsetzen.

Dominiert bei dir die männliche Energie (Yang), so reagiert dein System genau umgekehrt auf die Mondphasen. Zu Vollmond bist du eher passiv, am Neumond aktiv.

Menstruationszyklus

Der weibliche Zyklus kann in zwei Hälften eingeteilt werden. Beide haben etwa eine Länge von 14 Tagen. Die erste Hälfte beginnt mit der Blutung und geht bis zur Zeit des Eisprungs. Zweite Hälfte beginnt ab dem Eisprung und geht, sofern keine Schwangerschaft eintritt, bis zum Einsetzen der nächsten Blutung.

Die erste Zyklus-Hälfte ist von Yin-Energie geprägt. Mit Eintritt der Blutung, ziehen wir uns gerne zurück, entschleunigen und sind eher passiv. In der zweiten Zyklushälfte, die Yang geprägt ist, nehmen wir wieder Fahrt auf. Wir sind aktiv, kommunikativ und setzen zielstrebig unsere Vorhaben um.

Verschiedene Hormone steuern unsere Stimmungen und unser Verhalten, während des Zyklus. In der ersten Hälfte des Zyklus produziert unser Körper verstärkt Östrogen, das bewirkt, dass wir uns zurückziehen. In der zweiten Zyklushälfte dominiert das Hormon Progesteron. Es bewirkt, dass wir wieder aktiver sind.

Die perfekte Zeit zur Innenschau und zum Empfangen von Visionen ist die erste Zyklus-Hälfte, bei der wir im Rückzug sind. Wir sind dann empfänglicher für die Stimme unserer Intuition. In diesen Tagen können wir die Samen für neue Projekte legen, die wir dann in der zweiten Zyklushälfte, mit dem Anstieg der Yang-Energie, umsetzen können.

Eine Frau, die im Einklang mit ihren unterschiedlichen inneren Kräften lebt, erlebt ihren Zyklus als bereichernd und kraftspendend. Das Gegenteil ist der Fall, wenn wir glauben wir müssen den gesamten Monat über gleich gut funktionieren. Agieren wir gegen unsere wahre Natur, indem wir uns zu etwas zwingen, so verbrauchen wir unnötig viel Energie. Die Leichtigkeit des Flow-Zustands erleben wir nur, wenn wir die Dinge zum richtigen Zeitpunkt tun.

Wenn du magst, halte in einem Zyklus-Tagebuch deine körperliche, mentale und seelische Verfassung fest, um deinen Rhythmus besser kennenzulernen.

Biorhythmus

Bist du mal wenig produktiv, energielos und kannst dich nur schwer konzentrieren, so liefert dir vielleicht dein Biorhythmus Informationen für die Ursache.

Einen Überblick zu deinem Biorhythmus errechnet dir beispielsweise die App Biorhythmus-365. Auf Basis deines Geburtsdatums ermittelt sie Werte, die dir Auskunft über deine körperliche, geistige und emotionale Leistungsfähigkeit und Gemütslage geben.

Mich irritiert es oft, wenn ich Tage erlebe an denen ich mich fühle, als hätte mir jemand den Stecker gezogen. Es beruhigt mich dann sehr, wenn die App niedrige körperliche Werte anzeigt und ich somit nachvollziehen kann, dass mein Biorhythmus diese grosse Müdigkeit verursacht.

Die Phasen des Businesswachstums

Geduld, Geduld. Erfolg verläuft nicht geradlinig! So wünschen wir uns das zwar, doch das Leben hat meistens andere Pläne mit uns. Es schickt uns auf eine Reise, die manchmal unbequem ist und auf der wir streckenweise nur zäh vorwärts kommen. Manchmal haben wir das Gefühl im Kreis zu laufen oder wir gehen einen Schritt vor, nur um kurz danach 2 Schritte zurück zu gehen.

Erfolg ist bei den meisten Menschen eine Aneinanderreihung von Fehlern aus denen sie gelernt haben. Man sagt auch: Erfolgreiche Menschen sind ein paar Mal öfter hingefallen und wieder aufgestanden, als erfolglose Menschen.

„Gemach, gemach! Ich verstehe, dass du ungeduldig mit den Hufen scharrst. Doch alles hat seine Zeit. Du kannst keinen Schritt überspringen. So, wie ein Kind laufen lernt, entwickelst du dich in deinem eigenen Tempo. Du machst Fehler, fällst hin, lernst daraus, nimmst neu Anlauf und, ehe du dich versiehst, hast du's auf das nächste Level geschafft. Ich entfalte mich mehr und mehr, je weiter du auf deinem Weg zu dir selbst voranschreitest. Deine innere Fülle spiegle ich dir im Außen wider.“

Dein phänomenales Leben

Wisse, dass du mit deinem Business Phasen durchläufst. Sie sind ähnlich, wie die Jahreszeiten eines Kalenderjahrs. Zuerst baust du das Fundament, indem du Samen säst (Frühling). Diese gilt es dann ausgiebig zu düngen und zu wässern, damit sie zu kräftigen Pflanzen heran wachsen (Sommer). Erst nach einer gewissen Zeit kannst du Früchte deiner Arbeit ernten (Herbst) und dich kurz erholen (Winter) bis du neue Fahrt aufnimmst (Frühling).

Was passiert, wenn du ungeduldig bist und die jungen Pflanzen aus der Erde ziehst, noch bevor sie Früchte tragen konnten? Du zerstörst die gesamte Arbeit, die du bist dahin verrichtet hast.

Gib deinem Business Zeit, damit es organisch wachsen kann. Hüte dich davor, dich mit deinen Kollegen zu vergleichen. Denn jeder hat sein eigenes Tempo. Das Wichtigste ist, dass du in dir deine Grösse spürst, dass du an dich glaubst und, dass du am Ball bleibst. Früher oder später wirst auch du deine Ernte einfahren!

Das Erwachen in deine Ganzheit

Aus dem Ego-Schlaf aufzuwachen und damit aus der Illusion der Welt auszusteigen, kostet viel Energie. Konstante Transformation ist streckenweise sehr ermüdend. Darum achte darauf, dass du ausreichend schläfst, so kann sich dein Körper und dein Gehirn gut regenerieren. Für die meisten Menschen sind 8 Stunden Schlaf am gesündesten. Leg dich ruhig auch untermittags zu einem Nickerchen hin, wenn dir danach ist. Du wirst danach viel mehr Drive haben weiter zu arbeiten.

Und, wenn du durch eine Phase der „Dark Night Of Soul“ gehst, so sei ganz besonders lieb zu dir. Diese Zeit des Erwachens kann Tage, Wochen oder Monate dauern. Du fühlst dich dann energielos, unmotiviert, deprimiert und stellst alles in Frage.

Das was mit dir geschieht mag sich nach Stagnation anfühlen, in Wahrheit ist es jedoch ein grosser Reinigungsprozess. Du trennst dich in dieser Zeit von alten Energien, Glaubenssätzen und beginnst die Verhaftung mit der materiellen Welt aufzugeben.

Bewege dich in Baby-Schritten weiter deiner Vision entgegen, selbst, wenn sich alles bedeutungslos anfühlt. Vertraue, dass schon bald bessere Zeiten kommen werden.

Aufzusteigen, damit wir uns in unserer Ganzheit, als Seele leben können, bedeutet einige Tode zu sterben. Es ist unser kleiner Ego-Verstand, der von Angst angetrieben ist, der sich dann allmählich verabschiedet. Dieser Teil in uns, der sich nonstop entweder Sorgen um die Zukunft macht oder schmerz erfüllt auf die Vergangenheit zurück blickt ... der nicht frei und glücklich im Moment lebt.

Je weiter wir aufsteigen, desto besser erschaffen wir uns ein drama-freies Leben, unser phänomenales Leben.

Gehst du durch die „Dark Night Of Soul“, dann binde dich täglich an deine innere Führung an, indem du auf deine Intuition achtest. Diese Zeit der grossen Transformation erlebst du leichter, wenn du jeglichen Widerstand aufgibst und vertrauensvoll mitfließt. Widerstand in uns entsteht, wenn wir gegen das Leben sind, gegen das was gerade passiert. Doch das Leben ändert sich nicht, nur, weil wir anderer Meinung sind. Es ist, als würden wir uns aufregen, weil es regnet. Was kannst du gegen schlechtes Wetter tun? Nichts. Das ist eine Laune der Natur. Erkennst du, wie wir unnötig leiden, wenn wir gegen das Leben sind? Lass uns darum demütig annehmen, was ist. Ist es etwas, das du nicht ändern kannst, so sage dir: Es ist, wie es ist. Das Leben meint es

gut mit mir, ich vertraue!

Wenn dich etwas stört und es in deiner Macht ist Veränderung herbei zu führen, solltest du natürlich aktiv werden, um dein Leiden zu beenden.

Flow

Im sagenumwobenen Flow-Zustand fügen sich die Dinge scheinbar, wie von selbst. Im Flow bist du, wenn du jeglichen Widerstand los lässt und dich vertrauensvoll hingibst. Wenn du die Zyklen und Rhythmen, die ich dir zuvor vorgestellt habe achtest und, wenn du dich nicht gegen deine Natur vorantreibst. Du bist im Flow, wenn du die Dinge zum richtigen Zeitpunkt und im richtigen Tempo tust. Und, wenn du jeglichen Kontrollfetischismus sein lässt, indem du dich täglich von Vorstellungen frei machst, wie genau dein Weg aussehen sollte. Kenne dein Ziel, doch lass dich überraschen wie genau du dorthin findest!

Lass uns nun schauen, wie du grösstmögliche Leichtigkeit in dein Leben zaubern kannst, indem du die perfekte Welle reitest.

Woran erkenne ich, dass ich es mir unnötig schwer mache, weil ich mich gegen den Strom des Lebens stemme?

Wie kann ich mich in Zukunft anders verhalten?

Wie/wann kann ich das in meinen Alltag integrieren?

Wie kann ich mich belohnen, wenn ich dieses neue Verhalten erfolgreich umgesetzt habe?

Mindset

Schaue dir, vor allem in Zeiten der „Dark Night Of Soul“, deine Glaubenssätze an und programmiere dich mit der Detox-Your-Mind Methode um!

Prüfe bitte jetzt diese Glaubenssätze:

- 1 Ich schaffe es geduldig und konstant mein Business aufzubauen.
- 2 Vertrauensvoll und positiv gehe ich voran auch, wenn es mal nicht so gut läuft.
- 3 Es fällt mir leicht mich hinzugeben, vertrauensvoll mitzufliessen und jeglichen inneren Widerstand loszulassen.
- 4 Altes loszulassen fällt mir leicht.
- 5 Es ist o.k. für mich, wenn ich nicht sofort Antworten auf meine Fragen habe. (Der Weg zeigt sich im Gehen!)
- 6 Ich achte auf meinen Körper und gebe ihm das, was er gerade braucht.
- 7 Meine männlichen und weiblichen Energien sind ausgeglichen und optimal auf mich feingetuned.
- 8 Ich schaffe es mich meinem Lebensweg und meiner Mission hinzugeben und jeglichen Kontrollfetischismus sein zu lassen.
- 9 Ich lebe achtsam im Moment.
- 10 Ich bin frei davon mich mit anderen zu vergleichen. Ich vertraue darauf, dass mein Business im optimalen Tempo wächst.