



Dem eigenen Selbst auf die Schliche kommen

von [Dr. Anneliese Busse](#) | Feb 28, 2019

Erlaube dir, ganz du selbst zu sein!

Spüre in vielen Alltagsbeispielen auf, wie du programmierte Verhaltensmuster verabschiedest, um endlich ein authentisches, selbstbestimmtes Leben führen zu können.



Erlaube dir, diesen Zustand zu erkennen, zu fühlen, und erlaube dir, das zu verändern, was du nicht mehr möchtest. Erlaube dir, deine inneren Fesseln zu erkennen, von denen du dich befreien kannst.

Erlaube dir, authentisch und selbstbestimmt zu sein und dein Leben von jetzt an eigenverantwortlich(er) zu gestalten. Authentisch zu sein, heißt vor allem, ganz selbst und echt zu sein. Erlaube dir also, an deinem tiefsten Ort in dir selbst diese Authentizität zu finden. Der Ort, an dem du dich selbst verstehst und an dem du erfährst, wer du wirklich bist.

Die vielen Herausforderungen, die dir im Leben begegnen – positive wie negative – könntest du als eine von vielen Möglichkeiten begreifen, dein authentisches Wesen zu erkunden und all deine verschiedenen

Die Erlaubnis-Fragen

bieten dir vielleicht wertvolle Inspirationen und führen zu hilfreichen Einsichten über deine ganz persönlichen Prägungen, Verhaltensmuster, Glaubenssätze und

sonstigen Begrenzungen in deinen Beziehungen, im Beruf und im Umgang mit deinen tiefsten Bedürfnissen.

Die Erlaubnis-Fragen können dir aber vor allem dabei helfen, wieder auf dein Herz zu hören!

Du selbst erschaffst deine persönliche Realität! Das glaubst du nicht? In jedem Augenblick sendest du Impulse mit Informationen (z. B. bewusste und un-bewusste Gedanken) an dich selbst oder deine Umwelt. Daher steckt in jedem Gedanken, in jedem Wort, in jeder Handlung, in jeder Gewohnheit usw. deine kreative Kraft! Jede deiner Aktionen ruft eine „Re-Aktion“ hervor.

Erlaubst du dir, die Welt zu verändern?

Änderst du dich, wenn du lediglich die äußeren Umstände austauschst oder den Arbeitsplatz, den Partner, die Wohnung, die Kleidung wechselst? Wenn du an der Vergangenheit und Zukunft festhältst, verhindert das, im JETZT präsent zu sein.

Im JETZT sein

PRÄSENT SEIN heißt die Lösung. Was bedeutet das? Wenn du bewusst oder präsent bist, hast du jeden Moment die Wahl. Entweder du bleibst der Sklave deiner Gedanken, oder du erkennst, dass du im Grunde

frei sein kannst, nicht mehr ständig Opfer deiner Emotionen zu sein. Du bist nicht deine Emotion, dein Gedanke.

Freiwerden im Alltag

Hast du das einmal erkannt, schenkt dir dein Alltag die Gelegenheiten, es immer wieder zu üben, bis du FREI bist. Frei von der Macht deiner Gedanken und Gefühle, die du



in deinem Leben übernommen hast, auf die du konditioniert bist und die du bisher immer gepflegt hast. Du hast die Chance, dann immer wieder in Bewusstheit zu treten – in solchen Augenblicken bist du frei von der Last des Leids

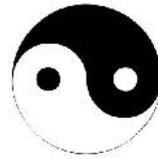
der Unvollkommenheit und des Mangels. Du bist frei von den Zuständen und Bewertungen, die das Ego dir auferlegen will. Du dienst nicht weiter dem Ego, dem Verstand und den Emotionen, sondern sie dienen dir.

In dir vollzieht sich eine tiefgreifende Wandlung: du bist nicht mehr die Flut deiner Gedanken, sondern du beobachtest das, was in dir entsteht an Gedanken und Gefühlen, die sonst immer die Realität auf ihre konditionierte Weise interpretieren. Als Beobachter kannst du neutral sein und brauchst dich nicht wegschwimmen zu lassen. Eine schmerzvolle, unangenehme Situation zieht dich dann nicht mehr ins Leiden, es gibt weniger Ärger, weniger Wut, weniger Angst und Stress in dir.

Alles Neue will geübt werden, um es als reale Erfahrung körperlich und seelisch in uns zu etablieren. Mit allen Höhen und Tiefen, die das Menschsein so mit sich bringt. Wir brauchen also Gelegenheiten zum Üben – und die schenken uns der Alltag und alle Menschen um uns herum!

Erlaube dir einfach, alles für möglich zu halten!

Die zwei Seiten der Welt: Yin und Yang



Aus den Erkenntnissen westlicher und östlicher Spiritualität sowie der Naturwissenschaft erfährst du, wie weibliche und männliche Persönlichkeitsanteile in dir als Frau oder Mann in Balance gebracht werden können. Das Akzeptieren vermeintlicher „Schwächen“ und Hingabe im Alltag werden mit der im Buch vorgestellten Lebenskunst zur Richtschnur eines neuen Lebensgefühls.

Alles in unserer dualistischen Welt zeigt zwei Seiten, zwei Pole, auch die Energieaspekte in der Natur:

Yang und Yin, Tag und Nacht, Licht und Schatten, Bewegung und Ruhe, Liebe und Weisheit, Männlich und Weiblich usw.

Die nährenden Energie „Yin“ (weiblich-energetischer Aspekt) ist nach innen gerichtet, ist eher auf deine Handlung selbst gerichtet als auf das Ziel, nährt, empfängt, lässt geschehen, weiß intuitiv, ist gütig, liebt bedingungslos, bringt Geschehnisse und das große Ganze in Zusammenhang, verbindet...

Die dynamische Energie „Yang“ (männlich-energetischer Aspekt) ist nach außen gerichtet, bedeutet Dynamik, Aktivität, Bewegung, Wettbewerb, Leistung, analytisches Denken und Handeln, fokussiert sich auf ein Ziel, versucht, Probleme zu lösen, trifft Entscheidungen mit dem Intellekt, will Kontrolle ausüben, baut Hierarchien auf, zieht Grenzen, liebt Perfektion usw.

Die Stärkung und das bewusste Leben der Yin-Energie ist ein Schritt, Yin und Yang in Harmonie zu bringen. Das heißt in einer Gesellschaft, die vor allem männlich betont funktioniert, aber nicht, dass augenblicklich alle Yang-energetischen Prinzipien abgewertet oder verleugnet werden sollen. Nein, auch hier ist es heilsam, in die Mitte zu finden und ins ausgewogene Gleichgewicht

beider Kräfte zu kommen. Durch das Integrieren und Zusammenfügen von zwei Polaritäten entsteht das Vollkommene, gelangen wir zur Ganzheit und Heilung.

Erlaubst du dir, deine Situationen zu fühlen, geschehen zu lassen, in Beziehung zu sein, etwas anzunehmen (Yin)?

Erlaubst du dir, dynamische, zielstrebige, kraftvolle, nach Autonomie strebende Aspekte (Yang) in dir wertzuschätzen und zu leben?

Dein Weg zum wahren Selbst

Wichtig ist, den neuen Weg und die vielen kleinen Schritte aus der alten Spur heraus zu beginnen. Wie schon erwähnt: hinfallen, aufstehen, weitergehen, hinfallen, aufstehen ...

Der erste Schritt in deine innere Freiheit und dich mit deiner tiefsten Quelle zu verbinden, ist gleichzeitig auch der wichtigste – und er kostet Mut. Bevor du etwas ändern kannst, neu annimmst, darfst du etwas anderes loslassen.

Erlaubst du dir, auch das Leid zu begrüßen und als „Herzöffner“ zu erkennen? Dein Herzstolpern, deine Grippe, Kopfschmerzen, Zahnschmerzen, Rückenschmerzen, Knieschmerzen, deinen Fersensporn, den Sturz von der Leiter, das gebrochene Handgelenk, die Übelkeit, Erschöpfung, verstopfte Nase, Kraftlosigkeit, den „Durchhänger“ usw. zu begrüßen als einen Hinweis, jetzt etwas langsamer und bewusster zu leben? Die Störung des Alltags sogar als einen Wink des Schicksals zu verstehen, über dich nachzudenken und etwas zu verändern?

Erlaube dir, selbst festzustellen, wie tief du gehen willst und kannst.

Erlaube dir, durch Ändern deiner Gedanken, deines Bewusstseins und deiner Gewohnheiten, deinen Weg selbst zu gestalten!

Über die Autorin



Dr. **Anneliese Busse** begleitet die Menschen seit Jahren in ihrer Praxis als ganzheitlich arbeitende Frauenärztin mit Wissen und langjährigen Erfahrungen aus Schulmedizin, Naturheilkunde, Akupunktur, TCM und geistigem Heilen. Es ist ihr seit vielen Jahren ein Herzensanliegen, Menschen Impulse für Selbstverantwortung und Selbstbestimmung zu geben. Diese Aufgabe übernimmt sie nicht nur in der täglichen Begegnung mit ihren Patientinnen in der Praxis, sondern auch in Gesprächs- und Meditationsgruppen, bei Workshops und als Autorin.

Kontakt

Privatpraxis für ganzheitliche Frauengesundheit

Dr. med. Anneliese Busse

Fachärztin Frauenheilkunde und Geburtshilfe
Zusatzbezeichnungen: Naturheilkunde + Akupunktur

Poststraße 3
52428 Jülich

[Tel.: 02461 / 62 18 11](tel:02461621811)

Fax: 02461 / 62 18 12

info@gynaekologie-busse.de

www.gynaekologie-busse.de

Buchempfehlung von der Redaktion

Erlaube dir ganz du selbst zu sein! ... und das Unmögliche für möglich zu halten



Für mich ist dieses Buch etwas ganz Besonderes, weil es von einer Frauenärztin geschrieben wurde, die über viele Jahrzehnte ihren Patientinnen ganzheitlich begegnet ist, die immer eine fundierte Schulmedizin mit Naturheil-

kunde und Akupunktur verbunden hat und die schon sehr früh den Begriff der Frauengesundheit geprägt hat. In ihrer Praxis war es ihr immer ein Anliegen, ihren Patientinnen zu vermitteln, dass sie selber für ihre Gesundheit verantwortlich sind und dass sie durch ihr Denken zum Schöpfer ihrer Lebensumstände und ihrer Gesundheit werden.

In ihrem Buch führt sie die Leserin sanft auf die wesentlichen Lebensfragen hin. Sie verdeutlicht, dass wir keine Angst vor dem Leben, vor unseren Schwächen und Unvollkommenheiten haben müssen, sondern dass wir gerade daraus viel Kraft schöpfen können. Sie beschreibt einfache Übungen zur Selbstanalyse und motiviert mit den Erlaubnisfragen, wieder mehr auf unser Herz zu hören. Begleitet werden die Texte von liebevoll ausgewählten Blumenbildern, die das Herz berühren. Es ist ein Buch, in dem man immer wieder lesen möchte, weil man die Liebe und Kraft einer weisen geistverbundenen Therapeutin spürt. [Dieses Buch kann ich jeder Frau in jedem Alter und in jeder Situation empfehlen](#), die Orientierung für ihren weiteren Lebensweg sucht.

Quellenangaben:

- Frauenportrait: Erlaube Dir © Hilly Kessler, Luxemburg
- Hibiskusblüte: Fotoarchiv Dr Busse
- Portrait Dr Busse: Studio Anna Wawra Aachen