KLAPS AUF DEN KOPF



Beobachtest du auch, wie die Menschlichkeit verfliegt? Oder, dass mehrere Menschen auf psychischer Ebene labil werden. Vielleicht fühlst du dich auch selbst nicht wohl? Ich habe mich schon lange mit der Frage beschäftigt, warum das denn so ist und warum wir uns voneinander so distanzieren. In diesem Buch habe ich die möglichen Parameter beschrieben, die zu dieser gesellschaftlichen Entwicklung geführt haben. Aber nicht nur das. Ich gebe auch Richtungsvorgaben und Erklärungen, wie uns ein Miteinander wieder leichter fällt und wir immer mehr in unser eigenes Bewusstsein gelangen können. Freue dich auf Übungen und reflektierende Inhalte, um Teil dieser lichtbringenden Bewegung zu sein. Der Name „Klaps auf den Kopf“ soll dir zeigen, auf welche liebevollen Denkanstöße du dich einlassen kannst.

verenaklaps



KLAPS AUF DEN KOPF

SCHÖN, DASS DU DA BIST

Bevor du reinliest …



… möchte ich dir kurz Danke sagen. Dass du dir diese Seiten herunterlädst, zeigt mir: Du bist bereit, ehrlich hinzuschauen.

Auf den nächsten Seiten findest du Auszüge aus verschiedenen Kapiteln von „Klaps auf den Kopf“. Sie stehen nicht am Stück hintereinander, sondern sind kleine Fenster ins Buch. Lies sie in deinem Tempo und bleib dort hängen, wo dich ein Satz trifft.

deine Verena

WAS DICH IN DIESER LESEPROBE ERWARTET

Auszüge
aus mehreren Kapiteln, von Selbstwert bis Vergebung

Skizzen & Mindmap
von Hand gezeichnet, damit es nicht nur im Kopf bleibt

Ehrliche Fragen
die dich nicht nur nachdenken, sondern fühlen lassen

> *„Ich kann danach nicht mehr so tun, als hätte ich es nicht verstanden.“*
>
> Das Feedback, das ich nach Events immer wieder höre · über 1000× gelesen

Mein Tipp: Nimm dir einen Stift dazu. Wenn dich ein Gedanke berührt, schreib ihn dir auf. Genau dort beginnt Veränderung.



Komme mit mir ins Hier und Jetzt.
Du liest gerade diese Zeile. Dein Lesen meiner Zeilen ist meine Zukunft, welche deine Gegenwart darstellt. Und ja, diese Zeile, die du gerade liest, schreibe ich gerade in meiner Gegenwart, mit vollem Bewusstsein. Dann, wenn du sie liest, ist meine Gegenwart bereits Vergangenheit. Aber ich sage es dir und vielleicht spürst du es, aber ich stecke gerade so unfassbar viel Energie und Liebe in diesen Absatz, weil ich dich erreichen möchte, und ich bin überzeugt, dass du mich fühlst.
Du liest diese Worte bewusst. Schau dir doch mal die einzelnen Buchstaben von folgendem Wort an: „H I E R“.

Es braucht die Selbstfindung, um sich selbst bewusst zu werden. Das führt dann zum Selbstbewusstsein und auch zu einer Selbstwahrnehmung, weil man sich mit seinen Eigenschaften auseinandersetzt. Wenn du mit deiner Bewusstheit für dich selbst ins Vertrauen gehst, dass alles für dich ist, dann hast du ein Vertrauen in dich und somit ein Selbstvertrauen. Wenn diese Parameter gegeben sind, liegt es an dir, dir selbst einen Wert zuzusprechen. Den legst allein du fest.

Selbstfindung > Selbstbewusstsein > Selbstwahrnehmung >
Selbstvertrauen > Selbstwert

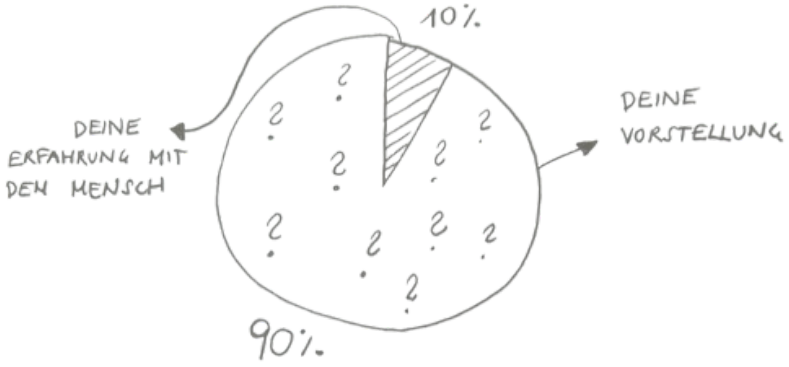
Das “Ich” ist nichts anderes als die Wahrnehmung unserer Identität. Sozusagen das Selbstbewusstsein, was aber nicht wie herkömmlich definiert werden sollte, als vielmehr das sich bewusst sein des eigenen Seins. Es gibt sowohl das körperliche als auch das psychische Ich. Wenn wir uns in den Spiegel schauen, dann nehmen wir uns als „ich“ wahr. Wir erkennen uns selbst. Und das schreibe ich bewusst, weil es nicht selbstverständlich ist. Es gibt psychische Erkrankungen, wie Demenz, bei der die Betroffenen in weiterer Folge sich selbst nicht im Spiegel erkennen. Das bedeutet, unter unserem physischen Ich nehmen wir unsere äußere Gestalt wahr.

Was ist, wenn wir den Begriff Loslassen mit Freilassen austauschen würden?

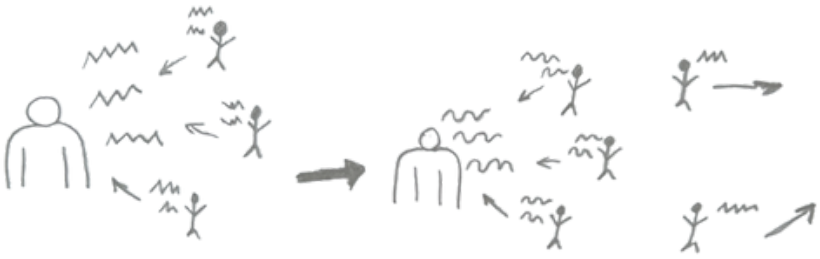
Der Loslass- und Abschlussprozess ist immer individuell, je nachdem, welchen Standpunkt du anführst. Daher bringe ich Beispiele zur Verdeutlichung. Das oben angeführte Zitat zeigt dir aber auch bei diesem Thema, dass du in jeder Situation deinen Sichtpunkt auf eine Sache ändern kannst. Auch wenn das lediglich eine andere Wortwahl mit positiver Wirkung ist.



Vor allem bei kurzlebigen Bekanntschaften verbringt man oft in kürzester Zeit eine unfassbar intensive Zeit miteinander. Man gestaltet schöne Treffen, überlegt sich aufwendige Dinge und der Kopf ist gefüllt mit wundervollen Erlebnissen. Der gemeinsame Alltag konnte noch gar nicht einkehren und schon entschied sich die Person gegen einen. Das macht etwas mit dir, ganz klar, denn während dieser Zeit hast du dir schon die gemeinsame Zukunft mit einer Person ausgemalt, die du im Kern gar nicht so gut kanntest. Das bedeutet, du konntest in diesen Momenten in etwa 10 % von der Person erfahren und für die restlichen 90 % hat sich dein Gehirn selbstständig eine Vorstellung zusammengereimt. In den meisten Fällen sind diese selbst gestalteten 90 % auch ausschließlich positiv, ohne jemals eine Bestätigung dafür zu bekommen. Wenn sich nun diese Person gegen dich entscheidet, dann bleibt dieser Raum der 90 % offen und unerforscht, was sehr schmerzlich ist, da diese in deinem Kopf durchaus positiv gefüllt waren.



Die Veränderung geschieht zuerst in dir.

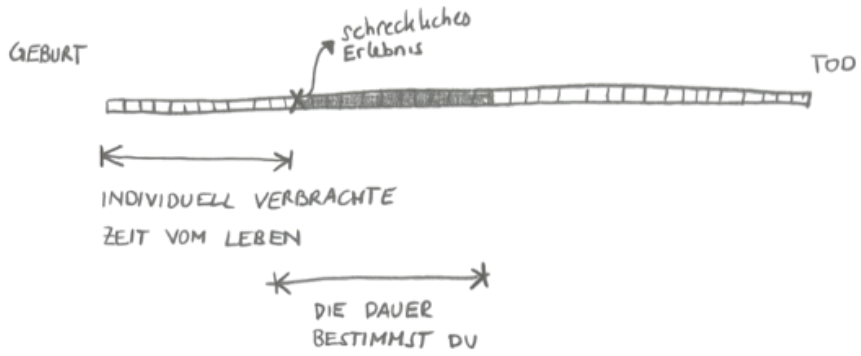


Über den Tod eines geliebten Menschen hinwegzukommen, fängt schon vor dem Tod an. Wir verwenden gerne Sätze wie „Bei meiner Mama melde ich mich morgen." „Nächste Woche besuche ich meine Großeltern." „Mit meinen Freunden treffe ich mich erst wieder in einem Monat, ich habe gerade so viel in der Arbeit zum Tun." Wir vertagen uns angeblich wichtige Angelegenheiten bis in die Unendlichkeit. Aber die Unendlichkeit geht weiter als die Endlichkeit und die Endlichkeit schlägt ein wie ein Blitz. Ohne Vorwarnung. Und die Endlichkeit ist die absolute Wahrheit.



Vergebung ist alles gut und schön, und mit Sicherheit auch leichter gesagt als getan, aber wie verzeihe ich nun richtig? Dafür bringe ich eine im Nachhinein witzige Geschichte, um dir zu zeigen, wie magisch es ist, seinen Sichtpunkt zu wechseln. Diese Story ist mir tatsächlich auch etwas peinlich, weil ich mich in meinem Denken komplett verlaufen habe, aber unfassbar viel daraus lernen durfte.

Durch eine schlechte Erfahrung oder ein schlechtes Verhalten unseres Gegenübers fangen wir an, alles Geschehene zu dämonisieren, weil wir uns dadurch schützen wollen. Solange du dich schützen musst, bist du nicht in der Lage, mit der Sache abzuschließen. Erst wenn du eure gemeinsame, vielleicht auch schöne Vergangenheit als das annehmen kannst, kannst du auch den Schritt für dich gehen, diesen Menschen in Liebe gehen zu lassen. Ich dachte mir bei dem Mann so sehr, dass er „das“ ist. Ich habe auch viel meditiert, um damit klarzukommen, und irgendwann habe ich mich damit abgefunden, dass ich vielleicht niemals mehr so jemanden kennenlernen werde und dieser Mensch, trotz des ganzen Blödsinns, der passiert ist, einen wichtigen Stellenwert für mich hat. Aber diesen Stellenwert hat er in meiner Vergangenheit, aber sicher nicht mehr in meiner Gegenwart und erst recht nicht in meiner Zukunft.



Sehe Menschen nicht als ihre äußeren Körper und Erscheinungen, sondern lerne Menschen als Energien zu sehen.

Wir lassen uns stark blenden, denn wir sind, sofern wir unserem Augenlicht nicht bestohlen wurden, visuelle Wesen. Unsere Geschmäcker sind verschieden, und trotzdem beeinflusst die Optik anderer uns dabei, auf unser Bauchgefühl zu hören oder sogar einige Dinge über uns ergehen zu lassen, die absolut nicht in Ordnung sind.

Wenn du lernst, Menschen als ihre Energie zu sehen oder die Gefühle, die dieser Mensch im Wesenskern bei dir auslöst, fällt es dir leichter, dich von deren optischen Erscheinungsbild zu lösen.





Bei all dem muss uns eine Sache bewusst sein: Der Mensch, in den wir uns verlieben, ist immer das Symptom. Denn wir glauben, dass dieser die Ursache für Liebe ist, aber das Gefühl der Liebe tragen wir in uns und es kann durch Externe aktiviert werden. Dabei haben wir aber das Gefühl in uns, und dieses ist auch immer da, wirkt sich einfach anders aus. All das gibt uns so eine große Macht, auch wenn man sagt, dass man gegen Gefühle nichts tun kann, denn so ist es natürlich auch. Trotzdem ist dieser Mensch nicht deine Liebe, sondern er veranlasst dich dazu, dieses Gefühl zu empfinden. Emotionen haben auch das Wort „Motion“ in sich – also Bewegung. Alles um uns ist in Bewegung und im Wandel. Deswegen sei auch nicht zu streng mit dir, wenn sich das Gefühl zu einer Person verändert oder es nicht mehr wie am ersten Tag ist.

Was ist, wenn wir Beziehungen wie Projekte betrachten? Das mag jetzt ein sehr unromantischer Vergleich sein und mir ist bewusst, dass bei einer Bindung mit einem Menschen natürlich Gefühle im Spiel sind und das alles dadurch durcheinandergeraten kann, aber lass dich bitte mit mir gemeinsam auf dieses Gedankenmodell ein.



KLAPS AUF DEN KOPF

DAS WAR ERST DER ANFANG

Lust auf mehr?

Das hier waren nur ein paar Seiten. Im ganzen Buch warten noch viele Kapitel, Reflexionsfragen, Übungen und Mindmaps auf dich. Such dir aus, wie du weitermachen willst:

ZUM LESEN
Klaps auf den Kopf
Paperback & E-Book
Zum Buch →

ZUM HÖREN
Das Hörbuch, von mir selbst gesprochen
Als Audiodatei · 17,99 €
Hörbuch holen →

FÜR JEDEN TAG
Wart ned aufs neue Jahr
Journal · 365 Tage, ein Impuls, eine ehrliche Frage
Zum Journal →

WENN DU WEITERGEHEN WILLST

Lies nicht nur darüber. Erleb es.

Bei den Klapsköpfen treffen wir uns jeden Monat live in fünf Räumen. Und 2027 sehen wir uns bei Lesungen, Retreats und Workshops.

Die Klapsköpfe → Events 2027 →

Welcher Satz hat dich getroffen?

Schreib ihn mir. Ich freue mich riesig über deine Nachricht.

Instagram @verenaklaps

deine Verena

