

## »» Schluss mit Frustrationen

### Was ist eine Frustration?

Eine Frustration ist eine Empfindung, die ich wahrnehme, wenn ich die Grundemotionen Wut und Schmerz gleichzeitig fühle.

### Wann fühle ich mich frustriert?

Frustriert fühle ich mich dann, wenn meine Erwartungen von mir selbst oder von meinen Mitmenschen nicht erfüllt wurden.

### Warum fühle ich mich immer wieder frustriert?

Weil ich noch nicht verstanden habe, wie das Leben funktioniert oder weil ich es noch nicht wahrhaben will, wie das Leben funktioniert. Wenn ich von mir immer noch erwarte, dass ich mich so verhalten soll wie ich es will, anstatt dass ich mich so verhalten darf, wie ich es kann, werde ich mich immer wieder frustriert fühlen. Wenn ich von meinen Mitmenschen immer noch erwarte, dass sie sich so verhalten sollen, wie ich es erwarte, anstatt dass sie sich so verhalten dürfen wie sie es können, werde ich mich immer wieder frustriert fühlen.

### Wie kann ich Frustrationen verhindern?

- Indem ich mich so akzeptiere und liebe wie ich jetzt bin!
- Indem ich meine Mitmenschen so akzeptiere und liebe wie sie jetzt sind!
- Indem ich nicht mehr von mir und anderen erwarte, sondern dafür Sorge, dass ich mich und mein Leben nach meinen Vorstellungen als Schöpfer gestalte!

Ich akzeptiere und liebe mich noch nicht so wie ich bin, weil ich noch nicht erkannt habe, dass ich genau so wie ich jetzt gerade bin, vollkommen in Ordnung bin. Ich bin nicht perfekt, weil ein Mensch in einer polaren Welt nicht perfekt sein kann. Aber ich bin gerade jetzt mit all meinen Stärken und Schwächen, mit all meinen Hoffnungen und Sorgen, mit meinen Ängsten und Freuden vollkommen in Ordnung.

Die Schöpfung hat mich gemacht, so wie ich bin und mich bis zu diesem Augenblick dahin entwickelt, wo ich **jetzt** gerade mit meinem Bewusstseinsstand bin. Die Schöpfung macht keine Fehler, also hat sie auch mich richtig gemacht.

Ich bin gerade so wie ich **jetzt** bin, mit all meinen Kanten und Ecken, das richtige Zahnrad im kosmischen Getriebe, das **jetzt** von meinem Umfeld so gebraucht wird, damit sich das kosmische Uhrwerk (die Entwicklung der Menschheit) weiterdrehen kann. Gerade durch meine Art so zu sein, wie ich **jetzt** bin, biete ich meinen Mitmenschen die Möglichkeit, sich in mir wiederzuentdecken oder zu spiegeln und sich dadurch bestätigt zu fühlen auf ihrem Entwicklungsweg.

Oder ich biete meinen Mitmenschen durch meine Art zu sein die Möglichkeit, sich an mir zu reiben, indem meine Art zu sein eine Diskussion, einen Konflikt oder einen Streit auslöst. Durch die daraus entstehende Reibung, die alle beteiligten Gemüter erhitzt, haben die Beteiligten die Chance, ihre bisherigen Überzeugungen, Einstellungen, Werte und Verhaltensmuster zu überprüfen und diese gegebenenfalls zu optimieren. Dadurch haben alle die Chance, sich weiter zu entwickeln.

### **orenda Erfolgsregel:**

*»Ich bin OK so wie ich jetzt bin!«*