



Innere Bereitschaft

Der Begriff „Innere Bereitschaft“ bedeutet einen Zustand von annehmender Zugewandtheit zum Leben. Sie sind offen, bewusst und wach. Sie nehmen die Dinge, wie sie sind. Das heißt, Sie suchen z. B. Behandlung, wenn Sie merken, dass Sie krank sind, oder Sie treffen eine schwierige Entscheidung und lehnen eine Bitte Ihrer Freundin ab und sagen Nein, wenn Sie merken, dass eine Zusage für sie langfristig schädlich sein könnte.

Innere Bereitschaft heißt:

- in jeder Situation wach und offen sein;
- bereit sein, das zu tun, was gerade notwendig ist;
- sich seiner Situation und seiner Ziele bewusst sein;
- auf sein intuitives Wissen und Verstehen hören, der „inneren Stimme“ treu bleiben.

Das Gegenteil von „Innere Bereitschaft“ ist „Kopf durch die Wand“.

**Innere Bereitschaft heißt:
Nicht mit dem Kopf durch die Wand,
sondern achtsam mit sich umgehen.**

„Mit dem Kopf durch die Wand“ heißt:

- Sie versuchen Dinge zu tun, die nicht machbar sind; Sie versuchen, jedes Problem zu lösen, obwohl eine Lösung nicht realistisch ist.
- Sie denken ständig, „es sollte anders sein“, und können die Situation, so wie sie ist, nicht annehmen.
- Sie bleiben passiv, obwohl eigentlich Handeln erforderlich wäre. Sie geben auf, Sie akzeptieren keine Veränderung, obwohl sie notwendig ist.
- Sie meinen, dass Sie immer alles unter Kontrolle haben müssen, obwohl Kontrolle nicht immer möglich ist. Sie konzentrieren sich darauf, was Sie haben wollen, was Sie sich wünschen und wie es Ihrer Meinung nach sein sollte.
- Sie handeln, als ob es wichtiger wäre, „Recht zu haben“, als ein Ziel zu erreichen.