



WER BIST DU

WIRKLICH?

**6 SCHRITTE**

**IN EIN AUTHENTISCHES ICH**

Veröffentlicht von Anke Evertz

Es ist keine Erlaubnis einzuholen, wenn du das Buch weiterschickst, kopierst oder Ähnliches.  
Ich bitte dich sogar darum, das Buch an Freunde, Bekannte, Verwandte und Arbeitskollegen weiterzugeben.

***Dieses Buch unterliegt keinem Copyright.***

Achtung: Die Fotos sind NICHT Copyright frei oder Public Domain.

*Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von mir, Anke Evertz nach bestem Wissen erstellt. Sie erfolgen ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Anke Evertz übernimmt deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten. Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürfen. Die Weitergabe darf nur mit der Angabe des Autors erfolgen, darf nicht auszugsweise kopiert oder unter anderem Namen veröffentlicht werden.*

# Ich grüße dich ganz herzlich

und freue mich wirklich sehr, dass du gerade JETZT diese Zeilen liest.

Auch wenn ich dich vielleicht noch nicht persönlich kenne, so ist dieses Buch doch für dich geschrieben.

**Nur für dich.**

Wirklich!

Ich sitze auch gerade JETZT, genau wie du an einem Bildschirm und tippe diese Worte auf eine leere Seite vor mir – für DICH.

Damit du sie JETZT gerade, in diesem Moment mit deinen Augen erfasst und sie etwas in deinem Herzen auslösen. Das ist mein Wunsch.

Wir beide sitzen JETZT gerade hier und lesen diese Zeilen. Gemeinsam.

Alles in uns und um uns herum besteht aus Energie. Dabei spielt es keine Rolle, ob du ein gedrucktes Buch in deinen Händen hältst, oder eines in digitaler Form wie dieses. Jedes Wort auf den folgenden Seiten schwingt in einer bestimmten Frequenz, jeder Satz tritt in Resonanz mit Frequenzen in dir – und in mir.

Auch du schwingst im Moment in einer bestimmten Frequenz – in deiner Eigenschwingung die deiner momentanen Wirklichkeit entspricht.

Alles ist Energie!

Entscheide dich wohin du möchtest und dann passe dich der gewählten Schwingung an.

Dadurch erhebst du dich in eine vollkommen neue Realität!

Das ist kein Mysterium – das ist reine Physik!

Albert Einstein

Mein Wunsch ist es, dich in deiner Eigenfrequenz anzuheben.

Deine Schwingung zu erhöhen.

Doch da gibt es noch etwas, was ich dir gerne sagen möchte.

Ich sehe dich! Ich sehe dich bildlich vor mir, wie deine Augen Wort für Wort auf dieser Seite erfassen.

Zeile für Zeile. Ein Augenpaar, zwei Arme mit Händen, einen Geist mit Flügeln und ein Gehirn zum Denken.

Ich sehe deine Fragen und deine Neugier, ob dir dieses Buch wohl genau die Unterstützung bringen wird die du JETZT gerade brauchst.

Ich sehe allerdings noch etwas.

Ich sehe dich auf einem zehn Meter hohen Sprungturm stehen, bereit um in eine vollkommen neue Form deines Lebens zu springen.

Doch ich fühle auch deine Angst.

Deine Fragen.

Vielleicht fragt sich ein Teil in dir, ob du *wirklich* springen solltest. Vielleicht hat ein anderer Teil in dir große Bedenken vor den Veränderungen, die damit auf dich und dein Umfeld zukommen könnten? Wahrscheinlich flüstert dir aber auch ein weiterer Teil schon seit langer Zeit ins Ohr „nun mach endlich! *Spring!*“.

Ich kenne dieses ständige „vor und zurück“ nur zu gut. Auch ich stand auf diesem Sprungturm und habe unzählige Anläufe gebraucht um endlich den Mut zu finden, mich auf dieses gigantische Abenteuer einzulassen.

Doch ich verspreche dir: ES LOHNT SICH!

Und ich verspreche dir noch etwas: All deine Ängste und Sorgen werden sich als unbegründet herausstellen!

Es ist GENIAL! Wirklich!

Ein AUTHENTISCHES LEBEN zu führen ist die einzige Möglichkeit um wirklich, wirklich glücklich und erfüllt zu SEIN. Man denkt anders, handelt anders, ist präsent im HIER UND JETZT und alles, wirklich alles ist dann so wie es ist in Ordnung.

Wenn man nämlich aus alten Verhaltensmustern aussteigt, Zusammenhänge erkennt und der eigenen Seele die Führung in seinem Leben überlässt, ereignen sich oft wie „von Zauberhand“ die sagenhaftesten „Wunder“.

Sobald du der bewusste Regisseur deines Lebens wirst und es so umgestaltest, wie es für dich stimmig ist, passiert es ganz automatisch, dass du erfolgreicher und zufriedener in deinem Leben wirst. Deine Beziehungen verändern sich in die für dich richtige Richtung und auch im beruflichen Leben tritt ein Wandel ein.

Lass uns also gemeinsam das Spiel deines Lebens genauso kreieren, wie du es dir wünschst, OK?

*Allerdings kann ich nicht alleine dein Leben „verzaubern“,  
denn diese MACHT hast nur DU!*



Ich kann dir aber die Magie der Verwandlung beibringen, dir Zauberutensilien schenken und dich bei der einen oder anderen Zauberstunde an die Hand nehmen ;o)

Ich kann dir zeigen, dass es gar nicht so schwer ist von diesem zehn Meter Turm zu springen – ja mehr noch, dass es sogar SPASS macht zu springen. Etwas Neues zu entdecken und über sich selbst heraus zu wachsen.

## **Ein erfülltes Leben führen wir, wenn wir das fühlen und ausdrücken, was uns entspricht ~ ohne Wenn und Aber!**

Wir führen ein glückliches Leben, wenn wir uns in unserer Eigenschwingung anheben, und von allem lösen, was uns beschwert.

Wir leben authentisch, wenn wir den „Denker“ in uns nicht mehr als „Gegner“ erleben, sondern wenn er uns genauso unterstützt, wie wir es wirklich brauchen um unsere Ziele erreichen zu können. Wir leben ein authentisches Leben, wenn wir gelernt haben, wie wir unsere inneren Grenzen sprengen und unsere Intuition uns stets zielsicher zum nächsten Schritt auf unserem Lebensweg führt!

Doch du würdest dich ja jetzt nicht mit diesem Thema beschäftigen,  
wenn du dich im Moment „erfüllt“, „glücklich“ und „gelassen“  
fühlen würdest, oder?

Was also ist in deinem Leben so „falsch“ gelaufen, dass du diesen Zustand verlassen hast, oder noch schlimmer, dich vielleicht niemals in diesem Zustand befunden hast?

Genau diesen Fragen werden wir in diesem Buch auf den Grund gehen. Wir werden gemeinsam die momentane Lage deines Lebens beleuchten und die Auslöser deiner Situation entlarven!

Ich werde dir Schritt für Schritt erklären, warum du dich so fühlst, wie du dich fühlst. Wie es zu diesem Zustand kommen konnte und vor allem, wie DU das ändern kannst!!

Jedem Schritt ist ein praktischer Teil beigefügt, den du dir ausdrucken kannst. Er wird dir die Möglichkeit geben, tiefere Einblicke in dich selbst zu erhalten und all das zu verändern, was sich für dich gerade richtig anfühlt. Du findest in diesem Buch ganz praktische Tipps und Hinweise, wie du dein Leben in genau die Richtung verändern kannst, in die DU möchtest! In deinem Tempo und auf deine Weise.

Nun wünsche ich dir viel Spaß und Freude auf der spannenden Reise in DEIN

# AUTHENTISCHES ICH!



# Schritt 1

## Tschüss Roboterleben

Weißt du was? Ich habe eine richtig gute Nachricht für dich.

Du bist JETZT – **genau JETZT** – an dem für dich exakt richtigen Ort!

Nichts an dir ist falsch, nichts fehlt dir im Moment und es ist auch nichts „zu viel“.

Das meine ich sehr ernst. Egal wie du dich gerade in dir und deiner Haut fühlst, ALLES ist jetzt gerade genau richtig wie es ist.

Warum ist das so?

Weil du dich durch deine Prägungen zu exakt dem Menschen entwickelt hast, der jetzt in diesem Moment diese Zeilen liest. Du bist an diesem Punkt in deinem Leben angekommen, weil du ein ganz bestimmtes Umfeld hattest, welches dich auf seine ganz bestimmte Weise prägte.

Du hast Eltern die dir auf ihre Weise (und mit ihren eigenen Erfahrungen) ein Leben vorgelebt haben. Sie haben zu dir bestimmte Sätze gesagt und dich auf ihre ganz eigene Weise erzogen. Sie haben dir unglaublich viel beigebracht, ob sie das nun wollten oder auch nicht.

Von Anfang an hast du ungefiltert alles in dich aufgenommen, was sie dir vorgelebt haben. Jeden Satz den du hörtest, jede Geste und jedes Verhalten hast du automatisch wie ein kleiner, lernfähiger Roboter in dir abgespeichert. Du hast ihr Verhalten nachgeahmt, gelernt wie du dich verhalten könntest, damit du Zuneigung bekommst und auch, was man besser lassen sollte.

Kleine Kinder lernen schnell – und vor allem sind sie unfassbar schlau!

Bestimmt gab es auch noch andere Personen in deinem Leben die dich auf dieselbe Weise geprägt haben. Großeltern, Geschwister oder Lehrer vielleicht.

All das hatte seinen Sinn (sonst würdest du jetzt nicht diese Zeilen lesen) und deshalb kommt nun der allererste, wichtige Schritt in ein authentisches Leben:

## Was von all dem was du JETZT gerade lebst - BIST DU?

Was lebst du nur, weil man dir beigebracht hat es leben zu „sollen / müssen“?

Was lebst du nur, weil man es dir auf diese Weise vorgelebt hat?

Was lebst du nur, weil du dich gegen etwas auflehnt, was man von dir „wollte“?

Was lebst du nur, weil man dir beigebracht hat, dass etwas anderes „nicht möglich ist“?

Was lebst du nur, weil du dir selbst etwas anderes nicht zutraust?

Aber auch Fragen wie:

Was lebst du schon, weil du dich damit einfach gut fühlst? Weil es dir entspricht?

Was lebst du schon, weil darin deine Talente und Gaben liegen?

Was lebst du vielleicht noch nicht, würdest es aber sofort machen, wenn du die Möglichkeit hättest?

Wovor hast du Angst?

Was wäre für dich die größte Herausforderung in deinem Leben?

Was willst du um jeden Preis vermeiden?

Keine Angst, auch wenn sich das für dich jetzt vielleicht so anfühlt als wäre das alles viel zu viel auf einmal.....  
bitte leg das Buch nicht weg.

Lies weiter. **Es wird viel einfacher als du im Moment vielleicht denkst.**

Denn: Du weißt die Antworten bereits - ALLE!

Der kleine Roboter in dir hat alles gründlich auf seiner Festplatte gespeichert und wir müssen sie nur abrufen.

Kennst du dieses Feld in deinem Computer auf dem „Suchen“ steht? Hier kann man irgendetwas eingeben und die komplette Festplatte durchsuchen lassen.

Wenn man hier zum Beispiel das Wort „Fixierung“ eingibt, so dauert es zwar ein bisschen (die Festplatte ist ziemlich groß), aber ohne dass du etwas tun musst, spuckt der tolle Kerl nach einiger Zeit immer mehr Ergebnisse aus – und zeigt sie dir. Ganz von alleine.

Also: Nimm Druck raus. Wie wäre es, wenn du einfach mal spielerisch an die Sache rangehst?

Vertrau mir.

Bist du bereit? Dann lass uns jetzt einmal gemeinsam den ersten Schritt vollziehen:

# Schritt 1

Akzeptiere dich wie du gerade bist. *Das hatte alles einen Sinn.*

Verabschiede dich von deinem Roboterleben.

Finde heraus, was „deines“ ist und was du nur lebst, weil andere es wollen.

Wie bei deinem Computer sind viele Dateien bereits „offen“. Man hat darauf schnell Zugriff und nutzt sie regelmäßig. Um jetzt herauszufinden, was du in dir für Programme trägst, die dich davon abhalten ein authentisches Leben zu führen machst du bitte folgendes:

## Schritt 1:

Schreibe all die Sätze auf, die du in deiner Kindheit immer und immer wieder gehört hast.

Ich meine damit all die Sätze, die sich dir eingebrannt haben und zu denen du sofort Zugriff hast. Um diese Sätze auf Papier zu bringen wirst du kaum nachdenken müssen. Sie liegen „offen“ und fallen dir ganz schnell ein.

Sätze wie: „Nein lass das! Das ist gefährlich“ meine ich damit genauso wie „Wen interessiert es schon was du willst??“

*Mache es dir leicht!* Lege das Blatt vor dich und lasse diese Sätze leicht und fließend in dir hochsteigen. Sobald dir einer dieser Sätze bewusst geworden ist, schreibst du ihn auf – und dahinter den Namen der Person, die ihn

dir so gesagt hat.

Was hast du als Kind immer und immer wieder gehört? Was für ein Verhalten wurde dir immer und immer wieder vorgelebt? Einfach ein bisschen Zeit nehmen und *fließen lassen*. Ganz easy .... ohne Anstrengung 😊

## Schritt 2:

Wenn dir von selber nichts mehr einfällt, nutzen wir die **Suchfunktion deiner „Festplatte“**.

Dein Unterbewusstsein weiß alles und gibt dir auch alle Antworten die du brauchst. Du musst es nur fragen.

Was würden wir bei einem Computer in das Suchfeld eintippen wenn wir eine passende Datei suchen?

Vielleicht „*Welche Sätze beschränken mich in meinen Möglichkeiten?*“

Oder „*Welche Verhaltensweisen wurden mir vorgelebt, die aber nicht mir entsprechen?*“

Überlege dir was du suchen möchtest und schreibe es auf. Bitte nicht nur denken (das hilft beim PC auch nix), sondern wirklich aufschreiben. Fixiere es.

Vielleicht legst du den Zettel dann auch einfach auf den Küchentisch und jedes Mal, wenn dir etwas Neues in den Sinn kommt schreibst du es auf.

Doch bitte **bleibe neugierig!!** Sei gespannt darauf, was diese Suchfunktion alles zum Vorschein bringt und was für versteckte Dateien noch so in dir vorhanden sind.

Notiere alles was dir in den nächsten Tagen bewusst wird. Ohne es großartig zu bewerten oder zu analysieren.



Ich erkläre dir auch gerne, warum das Aufschreiben so wichtig ist:

Beim Schreiben nutzt man eine andere Gehirnregion als beim „normalen“ nachdenken, hören oder sehen. Diese Gehirnregion steht fast vollständig mit unserem Unbewussten in Kontakt. Wie bei einem PC, der alles automatisch abspeichert, was wir in einem Dokument festhalten. Würden wir es unserem PC einfach nur erzählen, bräuchte er schon eine Sprachsoftware, die das gesprochene Wort in geschriebenes übersetzt.

Durch Schreiben haben wir eine wundervolle Möglichkeit mit unserem Unbewussten in Kontakt zu treten.

In beide Richtungen!

Wir können durch das Schreiben sehr gut Informationen aus unserem Unbewussten **ABRUFEN** – und ebenso gut Informationen in unser Unbewusstes **einspeichern**.

Dadurch wird die Information sozusagen verdoppelt oder gar verdreifacht.

(Es hatte in der Schule schon seinen Grund, warum wir als Strafaufgabe unser Vergehen oftmals 100mal abschreiben mussten.) ;o)

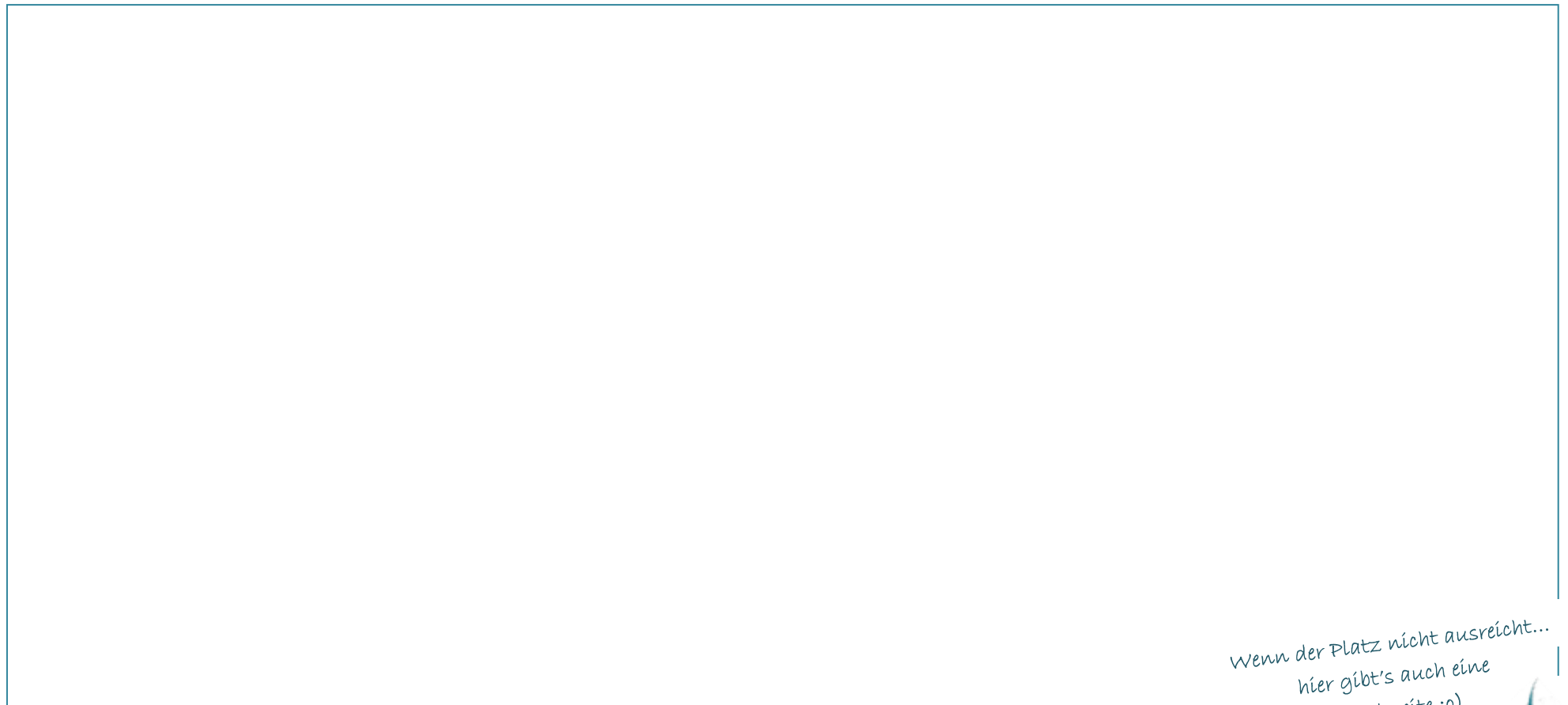
Wenn wir etwas aufschreiben, haben wir es im wahrsten Sinne des Wortes „vor Augen“ und signalisieren unserem Unterbewusstsein damit, wie WICHTIG es uns ist.

Sobald wir etwas schriftlich fixieren, klingeln wir sozusagen bei unserem Unbewussten Geist an und machen ihn darauf aufmerksam, dass wir seine Hilfe brauchen. Wir signalisieren ihm, dass wir Informationen brauchen.



# Schritt 1: *Tschüss Roboterleben*

- Notiere all die Sätze die man dir immer und immer wieder gesagt hat. Was fällt dir dazu ein?
- Notiere all die Sätze die über die „Suchfunktion“ dazu kamen.



*Wenn der Platz nicht ausreicht...  
hier gibt's auch eine  
Rückseite :o)*

## Schritt 2

# Werde zum OBWOHL-Menschen

Super! Nun hast du bestimmt einiges Spannendes in dir aufgedeckt – und vor allen erlebt, wie toll deine Suchfunktion funktioniert. Vielleicht hast du ja auch Lust bekommen, deinen „Zettel“ noch ein bisschen länger zu nutzen? Behalte ihn auf jeden Fall griffbereit, denn du wirst ihn noch brauchen.

Im nächsten Schritt möchte ich dir ein paar Zauberutensilien an die Hand geben.

### **Zauberutensilien, die du brauchst um Berge versetzen zu können.**

*„Das ist Unmöglich“ sagt die Angst*

*„Zu viel Risiko“ sagt die Erfahrung*

*„Macht keinen Sinn“ sagt der Zweifel*

*„VERSUCHS!“ sagt das Herz*

Du kennst bestimmt die Geschichte von der Hummel, oder?

Die Hummel, die eigentlich viel zu schwer ist um fliegen zu können..... aber da sie von Physik nichts versteht, macht sie es einfach!

**Und darum geht es JETZT!**

Leider fällt es uns schwer wie eine Hummel zu handeln, denn wir verstehen etwas von Physik. Wir glauben zu wissen, wann etwas funktioniert und wann nicht. Egal wann wir etwas in unserem Leben verändern wollen, der „Denker“ in uns prüft erst einmal ob und wenn ja, *wie* sich das was wir wollen umsetzen lässt.

Leider stehen wir uns dadurch selbst im Weg. Massiv sogar.

Oder besser gesagt: Wir haben da einige Anteile in uns, die uns die gewünschten Veränderungen ganz schön schwer machen können.

Sie quatschen uns so aufbauende Sätze ins Ohr wie:

„das ist unmöglich“ ..... „das können vielleicht andere aber niemals du!“ ..... „das schaffst du sowieso nicht“ .....  
„das klappt mit deinem Job nicht“ .... „da spielt deine Familie nie mit“ .... „das ist ein viel zu hohes Risiko“  
„nimm dich nicht so wichtig“ .... usw....

Du hast da ja schon im ersten Schritt einige dieser Sätze aufgeschrieben und ich bin mir SICHER, dass da ganz schöne „Bremser“ dabei sind. Aussagen die dich, wärst du eine Hummel, ganz bestimmt niemals dazu veranlassen würden zu fliegen, oder?

Logisch eigentlich, denn diese Sätze wurden als Glaubenssatz fest auf deiner Festplatte abgespeichert und dort wirken sie noch. Sie sorgen dafür, dass du niemals auf den Gedanken kommst etwas in deinem Leben WIRKLICH zu verändern.

Nun gibt es da aber ein paar ganz tolle Tricks.

Und die verrate ich dir jetzt!

Wir können diese Glaubenssätze sehr einfach ändern .... mal wieder einfacher, als du vielleicht denken magst.

## Trick 1: Werde zum OBWOHL-Menschen

Das kleine Wörtchen „Obwohl“ holt uns aus unserem alten „entweder oder“ Schubladendenken raus.

Bedeutungen von „obwohl“ laut Duden:

**auch wenn**, obgleich, unbeschadet/**ungeachtet der Tatsache, dass ...**, **wenn auch**, wenngleich, wenschon;  
**trotzdem**;

Die Konjunktion "**weil**" steht immer nach der Frage "warum?" und drückt einen **Grund** aus.

Die Konjunktion "**obwohl**" steht immer nach der Frage "warum nicht?" und drückt einen **Gegengrund** aus.

Der Verstand kommt mit Argumenten wie: „das kannst du sowieso nicht, weil...“ und liefert uns 1000 Gründe.

Das Wörtchen „**Obwohl**“ lässt uns dagegen **BERGE VERSETZEN**.

Mit dem kleinen Wort „obwohl“ haben wir eine Wunderwaffe in der Hand, denn wir haben jetzt einige Möglichkeiten zu kontern:

**Obwohl** du sagst dass ich es nicht kann, mache ich es trotzdem.....

Ich kann das schaffen, **obwohl** ich glaube es nicht zu können....

**Obwohl** die Hummel viel zu schwer ist, fliegt sie trotzdem.

## **Werde zum OBWOHL-Menschen und erlaube dir aus deinen alten Schubladen auszubrechen.**

*Obwohl* ich in alten Strukturen festgefahren bin, kann ich mich jederzeit komplett entfalten.

*Obwohl* ich Angst vor Veränderung habe, zeigt mir meine Seele leichte und spielerische Lösungen.

*Obwohl* alles in mir „nein“ schreit, wird das „JA“ immer lauter.

*Obwohl* ich glaube noch nicht soweit zu sein, beginne ich trotzdem schon mit der Umsetzung.

Obwohl ..... gibt Raum.

Freiraum...

Platz schaffen....

Möglichkeiten zulassen.... ANDERS denken!

## Trick 2: Das Zauberwort „sowohl ... als auch“ .....

Wer bist du im Moment?

Ein „*Entweder – oder*“ Mensch ..... oder ein „*sowohl – als auch*“ Mensch?

“Entweder zu Fuß oder mit dem Auto, entweder „ja“ oder „nein“, entweder Berge versetzen oder Stillstand, entweder „ich“ oder „die anderen“, entweder Mensch oder Seele...

Warum „entweder – oder“? Ist unser Leben wirklich ein „entweder – oder“?

Also schließt das eine das andere wirklich aus?

Wer in dir sagt das?

„Entweder – oder“ bedeutet: es geht nur eins.

Du musst dich entscheiden.

Du kannst nicht alles haben und schon gar nicht gleichzeitig.

Dieses „entweder – oder“ Ding stammt aus unserer Erziehung, in der es hieß: „Entscheide dich! Mache das eine *oder* das andere, beides kannst du nicht machen, beides kannst du auch nicht haben!

Weißt du was? DAS IST TOTALER QUATSCH!

Wir haben unzählige Möglichkeiten und niemand muss sich für das eine oder das andere entscheiden.

NIEMALS!

Das „Entweder – oder“ hat seine Wurzeln im Mangel ... und nicht in der Fülle!

Solange wir uns im „Entweder-Oder-Modus“ befinden, können wir das SOWOHL-ALS-AUCH in uns nicht finden.

Bedeutungen von „sowohl ... als auch“ laut Duden:

**sowohl ... als/wie** [auch] ... (**nicht nur ..., sondern auch**; verbindet nebengeordnete gleichartige Satzteile, Aufzählungsglieder und **betont dabei nachdrücklich, dass jedem von ihnen gleiches Gewicht zukommt: sowohl er wie [auch] sie**); sie spricht sowohl Englisch als [auch] Französisch als [auch] Italienisch; ein Zimmer, in dem das Kind sowohl schläft als auch spielt als auch seine Schularbeiten macht)

**"entweder oder"** trennt und fordert eine Entscheidung

**"sowohl als auch"** verbindet und schafft Gleichwertigkeit

Wir nehmen die Dinge viel zu oft als gegeben hin, anstatt nochmal genau darüber nachzudenken. Wenn dir dein Kopf mal wieder sagt, es geht nur DAS *oder* DAS, dann lache ihn doch mal aus!



Fange laut an zu lachen und sag ihm: “So ein Quatsch! Das hast du mir jetzt lange genug eingeredet! Es geht das Eine *und* das Andere!”

Schöne „Sowohl als auch“ Sätze sind:

„Als Mutter habe ich sowohl für meine Familie genügend Zeit, als auch für mich selbst“

„Ich kann sowohl meiner bisherigen Arbeit nachgehen, als auch meinem Leben eine neue Richtung geben“

## Trick 3: „auch wenn ich nicht weiß wie....“

Mein absoluter Lieblings-Trick!!

Damit habe ich bei mir so einige Nüsse geknackt 😊

Mein innerer „Denker“ ist nämlich ein ganz schönes Schlitzohr. Ich war schon immer ein Optimist und hatte daher mit dem „sowohl als auch“ und dem „obwohl“ Denken keine so großen Probleme. Ich bin ein kreativer Freigeist und kann daher wunderbar mehrgleisig denken (und mich dabei herrlich verzetteln...).

Doch gerade bei so einem „über den Tellerrand Gucker“ wie mir wird das Ego besonders gerissen. Es wollte all die großartigen Veränderungen die mir im Kopf herumspukten nicht.

Dazu kam bei mir, dass ich einen ziemlich dicken Analytiker und Perfektionisten in mir hatte! Der eine Teil wollte immer genau wissen, wie etwas funktioniert, wie etwas gemacht werden „muss“ und der Andere wollte es dann (gleich!) sofort „perfekt“ umsetzen.

Diese netten Gesellen hatten mich über Jahre hinweg sehr erfolgreich ausgebremst. Sie hatten mir eingeredet (ohne dass mir das bewusst wurde), dass ich das ja alles erreichen könnte (diese Leine haben sie sehr lang gelassen), ..... a b e r .... ***erst dann, wenn ich weiß WIE!***

Kennst du den auch? Den Teil in dir, der dir immer wieder einredet:

„Ich würde ja (z.B. loslassen), wenn ich nur wüsste wie es geht.....“

„Ich würde so gerne das und das verändern, wenn ich nur wüsste wie....“

„Ich würde ja meinen Job kündigen, wenn ich wüsste wie es dann weiter geht....“

„Auch wenn ich nicht weiß wie“ ist ein genialer Zaubertrick und ich erkläre dir jetzt gerne warum er so genial ist.

Stelle dir einmal vor, du möchtest dich zum Beispiel selbstständig machen.  
Endlich aus deinem ungeliebten Job aussteigen.

Endlich deine Gaben und Talente leben.

Du wärst bereit deine Träume nicht mehr nur zu träumen, sondern sie irgendwie in die Tat umzusetzen. Du weißt genau was du dann gerne tun möchtest und kannst dir das so richtig gut vorstellen. Vielleicht hast du auch schon 1000 Ideen im Kopf?

Alles in dir schreit „Jaaaaa.....“

Doch plötzlich wird es an einem bestimmten Punkt richtig „eng“!

Es geht an die Umsetzung.....

Job kündigen? .... „Oh Gott. Und wenn es dann nicht läuft?“

Angebote erstellen? .... „Äh, reicht das aus, was ich zu bieten habe? Interessiert das überhaupt jemanden?“

Gewerbe anmelden?.... „Und was ist, wenn ich einmal krank werde und kein sicheres Einkommen mehr habe?“

Sichtbar werden?.... „Bin ich überhaupt schon so weit? Brauch ich vielleicht noch eine weitere Ausbildung?“

Mit einem Mal spult dir dein Ego unzählige Gründe in den Sinn, warum du dieses „unfassbare Risiko“ auf gar keinen Fall eingehen solltest. Egal worüber du nachdenkst, immer und immer wieder bringt es dir Gegenargumente ... die auch alle richtig stimmig klingen, oder?

Kennst du das?

Ich bin mir ziemlich sicher, dass du diese Situation kennst. Vielleicht ging es bei dir um eine Trennung, einen Umzug, Jobwechsel oder was auch sonst noch. Das System dahinter ist aber immer dasselbe.

Sobald es konkret wird, sobald es an die Umsetzung geht beginnt dieser innere Kampf „Wunsch gegen Ego“.

*Du diskutierst innerlich mit deinem Ego. SPANNUNG ENTSTEHT.*

Dein Herz bringt wundervolle Gründe für die Umsetzung..... und dein Ego kontert mit Gegenargumenten.

Das blöde ist, in 87 Fällen siegt dein Ego! In 87 Fällen siegt die Angst und lässt uns all die schönen Pläne auf „später einmal“ vertagen (sobald wir die Entscheidung nämlich vertagt haben, fällt die innere Anspannung weg).

Hier kommt jetzt aber unser Zaubersatz ins Spiel:

## AUCH WENN ICH NICHT WEISS WIE....

Probiere es aus!

In dieser Diskussion mit deinem Ego (dem Denker in dir) war dein Wunsch bisher unterlegen, doch wenn du deine Gedanken umformulierst..... nimmst du deinem Ego gewaltig den Wind aus den Segeln!

## Hier ein paar Beispiele:

- Ich gebe meinem Leben eine neue Richtung, auch wenn ich im Moment noch nicht weiß wie!
- Ich halte mein erstes Seminar mit wundervollen Menschen, auch wenn ich noch nicht weiß wie...
- Ich lasse alle meine Ängste los, auch wenn ich nicht weiß wie ich das umsetzen werde.
- Ich erfülle mir den Wunsch meinen Führerschein zu machen, auch wenn ich noch nicht weiß wie ich das bezahlen soll.

Merkst du die Kraft dahinter?

Hier geht es um etwas GROSSES. Um eine Entscheidung.

Und hier geht es vor allem um eine innere **ERLAUBNIS!** Um ein JA! ICH MACH DAS JETZT! Auch dann schon, wenn ich noch kein Ahnung habe, wie ich das umsetzen kann.

Probiere mit den drei Zaubersätzen einmal bisschen herum. Probiere sie aus und mache deine eigenen Erfahrungen damit.

Die drei Zaubersätze noch mal kurz zusammengefasst:

Obwohl

Sowohl... als auch

Auch wenn ich nicht weiß wie...

## Schritt 2: *Werde zum OBWOHL-Menschen*



Schreibe deine Sätze aus Schritt 1 um! Formuliere sie in „obwohl“, „sowohl als auch“ und „auch wenn ich nicht weiß wie“ Sätze um

*Wenn der Platz nicht ausreicht...  
hier gibt's auch eine  
Rückseite :o)*

# Schritt 3

## Du bist der Kapitän – beginne zu navigieren!

### Warum es so wichtig ist, dass du diese Sätze aufschreibst

Laut dem Buch „The Secret“ denken wir 60.000 Gedanken pro Tag. Die meisten davon laufen unbewusst ab. Man sagt, dass uns nur 3 Prozent davon aufbauen, 25 Prozent runter ziehen und dass geschlagene 72 Prozent absolut wirres Zeug und unbedeutender Quatsch ist.

Wenn deine Wünsche, Hoffnungen und Ziele in diesem Gewirr aus 60.000 Gedanken herumschwirren, dann sind sie wie ein Tropfen im Ozean: verloren.

Mit den inneren Sätzen ist es das Gleiche. Wenn sie nicht aufgeschrieben sind, quatscht dir dein Ego immer wieder eine andere Variante dieser Sätze ins Ohr – es ändert sie ständig ab. Sobald du sie aber festgelegt und fixiert hast, kannst du sie greifen.

Somit hast du sie aus dem „kunterbunten Eintopf mit 60.000 mal Durcheinander“ rausgeholt und sichtbar gemacht.

Tipps von mir: Wenn du dir etwas wünschst, etwas verändern möchtest oder eine Absicht hast – SCHREIBE ES AUF! So genau und detailliert wie möglich, denn ein Papier vergisst nie. Damit setzt du einen ANKER!



Lass das Blatt dann aber nicht in der Schublade verschwinden (wieder im Durcheinander), sondern suche dir einen passenden Ort dafür. Ich habe zum Beispiel eine Wunschbox. Eine wunderschöne Holzschachtel, in die ich meine Wünsche lege. Ich schreibe mir kleine Zettelchen, fixiere damit meinen Wunsch und lege sie dann mit einem Lächeln in meine „Wunschbox“. Das Schönste ist, jedes Mal wenn ich einen Zettel rein lege, kann ich einige „alte“ Zettelchen aussortieren. Diese Wünsche haben sich alle erfüllt. Und das manchmal in einem echt irren Tempo.

## Weißt du was ich allerdings schade finde?

Die meisten Menschen leben ihr Leben völlig unbewusst. Sie leben einfach vor sich hin und hinterfragen ihr eigenes Verhalten, ihre Gedanken und Gefühle nicht. Sie kommen nicht auf die Idee, dass ihr Leben sich genau auf die Weise ausdrückt, wie sie es ihm unbewusst erlauben.

Wie ein Segelschiff auf dem Meer. Ohne Kapitän am Steuer. Bei den meisten Menschen sitzt er wohl lieber unter Deck und sortiert seine Seekarten anstatt das Ruder in der Hand zu haben. Somit ist das Schiff steuerlos und folgt einfach dem, was das Meer ihm vorgibt. Es lässt sich vom Wind und den Wellen umherschubsen, gerät vielleicht in einen großen Sturm oder läuft auf Grund. Niemand ist da, der ihm einen Kurs vorgibt, Hindernissen ausweicht oder die Kraft des Meeres und des Windes nutzt.

Schade eigentlich – und vor allem so unnötig!

Doch nun zurück zu unserem Schritt 3 – dem „Navi“ in uns.

## Unser Unterbewusstsein ist absolut fantastisch!

Wusstest du, dass es fähig ist, in einer **Sekunde 36 Eindrücke** aufzunehmen, sie alle abzuspeichern und so zu filtern, dass wir uns dennoch auf nur eine einzige Aufgabe konzentrieren können?

Wusstest du, dass es uns dabei hilft alles in unsere Aufmerksamkeit zu ziehen, was uns im Moment interessiert?

So wie die Sache mit dem „roten Auto“. Kennst du das Phänomen, wenn du dir ein rotes Auto einer bestimmten Marke kaufen möchtest, fahren die Dinger schlagartig überall rum. Vorher gab's die nur ganz selten, aber kaum willst du dir so ein rotes Auto kaufen, siehst du sie an jeder Ecke.

Oder frag mal Frauen die schwanger sind. Kaum wissen sie dass sie ein Kind erwarten, begegnen ihnen überall wohin sie auch gehen andere schwangere Frauen. Komisch ....

Wir haben da so ein wunderbares „Navi“ in uns, das unsere Aufmerksamkeit genau in die Richtungen lenkt mit denen wir uns gerade beschäftigen.

## Nutze die Brücke!

Ich habe dir im Schritt 1 schon erklärt, dass wir durchs Schreiben eine wundervolle Möglichkeit haben, mit unserem Unbewussten in Kontakt zu treten.

Und das funktioniert in beide Richtungen sehr gut!

Wir können durch das Schreiben sehr gut Informationen aus unserem Unbewussten **ABRUFEN** (bei der Kommunikation mit inneren Anteilen nutze ich das ebenso erfolgreich wie beim Schreiben dieses Buches) - und ebenso funktioniert das, wenn wir wertvolle Informationen in unser Unbewusstes **abspeichern möchten**.

Wenn wir zum Beispiel unsere Ziele aufschreiben, klingeln wir bei unserem Unterbewusstsein an und es beginnt automatisch unsere Aufmerksamkeit in die gewünschten Richtungen zu lenken.

Unser Bewusstsein weiß nicht, wie wir unsere Ziele erreichen können, aber unser Unterbewusstsein weiß es ganz genau!

Sobald die Glocke ertönt, beginnt unser Unbewusstes sofort damit, Verbindungen herzustellen um eine Brücke zu bauen. Es beginnt damit alle „roten Autos“, Menschen und Möglichkeiten in unsere bewusste Aufmerksamkeit zu ziehen, die für das Erreichen unseres Wunsches nötig sind. Vielleicht triffst du plötzlich bestimmte Menschen, ziehst ohne es zu wollen ein Buch aus dem Regal und beginnst darin zu lesen, buchst spontan eine Reise oder, oder, oder....

Deine Seele spielt bei diesem „du musst nur wissen was du möchtest Spiel“ übrigens ebenso wunderbar mit.

Denn da gibt es ja noch unser „Überbewusstsein“ .... unsere Seele

Dieses grenzenlose Bewusstseinsfeld welches uns permanent mit Impulsen versorgt. Impulse aus einem unerschöpflichen Meer an Möglichkeiten, bedingungslos und fern von jeglichem Gefühl von Zeit und Raum.

Wusstest du, dass dein „Überbewusstsein“ permanent wie über eine Standleitung mit dir kommuniziert? Dass es dir pro Minute über 1 Millionen Informationen zukommen lässt und dass es für deine Seele ein „unmöglich“ nicht gibt?

War dir bekannt, dass dein Überbewusstsein alle entscheidenden Schritte in deinem Leben einleitet, koordiniert und lenkt? Dass es nicht nur dafür sorgt, dass du bestimmte Menschen zu einer bestimmten Zeit kennen lernst, sondern auch, dass du genau JETZT diese Zeilen liest, da du dein Leben verändern möchtest?

Viele Menschen nennen das „Führung“ oder „Fügung“.

#### **Kurz zusammengefasst:**

Unser Unterbewusstsein lenkt uns von „**innen**“. Es sammelt alle Eindrücke und lenkt unsere Aufmerksamkeit in bestimmte Richtungen. Eine unendlich große Datenbank steht uns hiermit zur Verfügung.

Unser Überbewusstsein lenkt uns von „**außen**“. Es lässt uns alles zukommen, was für uns und unsere momentane Entwicklung wichtig ist. Ein Füllhorn der unendlichen Möglichkeiten.

Mache dir das bitte bewusst: Uns Menschen stehen hier unfassbare Qualitäten zur Verfügung .....  
doch leider nutzen wir von all dem noch nicht einmal **0,00075 Prozent!!!**

Ich finde das mehr als traurig.

90 Prozent der Menschen können ihre Absichten nicht einmal definieren. Was heißt „glücklich“ sein? Was bedeutet eigentlich für sie Glück? Was muss sich in ihnen verändern, damit sie sich „glücklich“ fühlen?

Ebenso ist es mit dem Begriff „authentisch sein“. Was bedeutet es für dich authentisch zu sein? Hast du eine vage Vorstellung davon, was du hier erreichen möchtest oder fühlt es sich einfach nur gut an?

Die meisten Menschen leben ihr Leben ohne es zu lenken.

Sie wissen oft gar nicht, dass sie die Möglichkeit dazu haben. Niemand hat ihnen gezeigt wie das geht.

Wenn ich meine Klienten frage, wohin sie in ihrem Leben wollen, höre ich sehr oft Antworten wie: „ich möchte doch einfach nur ich selber sein!“ oder „Ich möchte glücklich sein“.

Das ist nicht konkret!

Wir leben unser Leben als wären wir das Segelboot – und nicht der Kapitän. Wir funktionieren, halten uns wunderbar über Wasser, aber wir werden von den Wellen und dem Wind als Spielball hin und her geschleudert.

## Noch kurz ein anderes Beispiel:

Wenn ich nach Rom will, muss ich mir einfach überlegen wie ich am besten nach Rom komme!

Was bringt es mir, wenn ich mir vorher keinen Plan zu Recht lege? Mich einfach so ins Auto setze und losfahre?  
Muss ich mich dann wundern, wenn ich in Hamburg ankomme?

Ich muss mir aber nicht nur überlegen, **in welche Richtung** ich fahren möchte, sondern auch, welches Gepäck ich auf meiner Reise brauche. Wenn ich nach Rom will, brauche ich höchstwahrscheinlich wenige Wintersachen, oder?

Für meine Reiseplanung wäre es auch interessant herauszufinden, **WIE** ich nach Rom will.

Möchte ich zu Fuß gehen und mir die schöne Gegend ansehen oder etwas schneller mit dem Fahrrad vorwärts kommen?

Möchte ich geruhsam über die Landstraßen fahren, oder nehme ich den kürzesten und schnellsten Weg über die Autobahn?

Jede dieser Varianten hat ihren ganz besonderen Reiz.

# Schritt 3

**Du bist der Kapitän – beginne zu navigieren!**  
Ziele setzen aber richtig! Du hast unendliche Möglichkeiten

## Schritt 1:

Schluss mit dem „Wischi Waschi“ Leben!

Es wird Zeit dass wir aus unserem „einfach so dahin leben“ aussteigen und endlich unseren Job als Kapitän wieder übernehmen.

Was willst du konkret? „Ich will einfach nur ich selber sein“ reicht hier nicht.

Lege dich also fest. Werde klar. Werde genau. So genau wie möglich. Werde POSITIV.

Nutz bei deinen Zielen die drei **P's**: **Persönlich – Präsens - Positiv**  
Formuliere dein Ziel!



Wenn du dein Ziel aufschreibst, sollte es die drei „P“ Kriterien beinhalten.

### **P 1: *Persönlich***

Persönlich heißt, es soll sich um dein eigenes Ziel handeln. Du kannst es dir nicht zum Ziel setzen, dass deine beste Freundin in der Lotterie gewinnt und dir davon etwas abgibt. Außerdem muss es sich bei dem Ziel um etwas handeln, was du dir für dich selber wünschst – und nicht, was jemand anderes sich für dich wünscht. Dein Unbewusstes würde diese Unstimmigkeit sofort erkennen.

### **P 2: *Präsenz***

Präsenz heißt GEGENWART

Formuliere dein Ziel immer so, als hättest du es bereits erreicht. Kein „vielleicht“, „morgen“ oder ein „irgendwann“. JETZT!

### **P 3: *Positiv***

Bei deinem Ziel handelt es sich um etwas, was du erreichen möchtest. Nicht um etwas, was du **VERMEIDEN** willst! „Ich möchte nicht an der Armutsgrenze leben“ ist eine unwirksame Aussage. „Mir fließt automatisch alles zu was ich mir wünsche“ ist hingegen ein sehr kraftvolles Ziel.

### **Beispiele konkreter Ziele:**

→ Ich fühle mich in mir selbst absolut wohl und geborgen. Wenn ich in den Spiegel blicke, liebe ich alles was ich bin.



- Mit allem in mir und um mich herum habe ich Frieden geschlossen und fühle ein permanentes Lächeln in mir.
- Ich habe meine eigenen Grenzen kennen gelernt und kann sie auch wahren. Ich habe gelernt Grenzen zu setzen.
- Ich habe den Mut auch mal Neues auszuprobieren und alte Richtlinien mit Freude zu sprengen.
- Ich habe einen meiner Seelenpartner getroffen, der in mir alles erkennt was mich wirklich ausmacht und führe mit ihm eine wundervolle Partnerschaft. (hierbei ruhig auch konkret werden. Wie genau soll er / sie sein? So konkret wie möglich! Kurze Anmerkung: du hast viele Seelenpartner! 😊 )

Nimm dich ernst!! Nimm dich WICHTIG!!!

Du bist der Kapitän. Niemand sonst! Wirklich niemand. Da kommt keiner und nimmt dir diese Entscheidungen ab. Wenn du dich nicht entscheidest und dich nicht wichtig nimmst, wird dich das Leben weiterhin ziellos umher schubsen.

**Wie möchte ich gerne sein?** (wohin soll die Reise gehen?)

**Was ist mir wichtig?**

**Was von mir mag ich** (*welches Gepäck möchte ich mitnehmen*) und was möchte ich nicht mehr leben? (was lasse ich zurück?)

**Was möchte ich in meinem Leben ausleben** – und WIE möchte ich es gerne ausdrücken? (zu Fuß oder Autobahn?)

**Was bewundere ich an anderen Menschen** und hätte ich für mich auch gerne?

*Schreibe es auf! Fixiere deine Ziele.* Lasse dir Zeit und überarbeite sie wenn sie sich noch nicht richtig anfühlen. Mache dir die Gedanken, als würdest du eine große Reise planen.

Wo will ich hin? Was brauche ich auf meiner Reise? Was möchte ich mir dort ansehen? Wie möchte ich mich dort fühlen? Wen will ich dort treffen?

## Schritt 2:

**Schreibe einen Vertrag mit dir selbst!** Treffe eine Entscheidung und halte sie fest.

Du glaubst gar nicht, wie wichtig das ist und vor allem, was dieser Vertrag in deinem Unterbewusstsein bewirkt.

So einen Schriftstück nimmt dein Unterbewusstsein sehr ernst. Es stellt eine klare Entscheidung dar und es wird alles tun um diesen Vertrag einzuhalten.

Vertraue mir!

Diesen Vertrag schreibst du nur für dich und mit dir.

Suche dir ein ordentliches Papier und schreibe oben groß und breit „Vertrag“ darauf.

Lege ihn, wenn er fertig ist (mit Datum und Unterschrift versehen) an einen schönen oder passenden Ort. Bitte nicht zu irgendwelchem anderen Zettelkram. Es ist ein sehr wichtiges Dokument!!

Ich kann es nicht oft genug betonen, wie wichtig die schriftliche FIXIERUNG für dein Unterbewusstsein ist. Du verlierst dich sonst in unendlichen Frequenzen, Schwingungen und Möglichkeiten.

**Schreibe es auf. Auf echtes Papier. Platziere ihn an einem sichtbaren Ort.**

Dein Vertrag könnte so aussehen:

## Vertrag

Hiermit erkläre ich (dein Name), geboren am ....., wohnhaft in ....., dass ich mich ab sofort dazu bereit erkläre, meine alten Verhaltensmuster, die ich von meinen Eltern und meinem Umfeld angenommen habe aufzulösen. Alles was nicht meinem authentischen Selbst entspricht lasse ich in vollem Umfang los und ersetze es durch meine eigene Wahrheit.

Ich öffne ab JETZT meine menschliche, beschränkte Sichtweise und erlaube meinem Unterbewusstsein und meiner Seele ab sofort mich klar und deutlich zu führen. Ich nehme ihre Impulse wahr und habe den Mut danach zu handeln.

Mein Leben darf sich ab sofort in die für mich perfekte Richtung ändern.

Ich erlaube mir ab sofort, dass ich (*Ziele einfügen die du definiert hast*).... verwirkliche.

Auch wenn ich noch nicht weiß wie.

.....  
.....  
.....

Ort .....

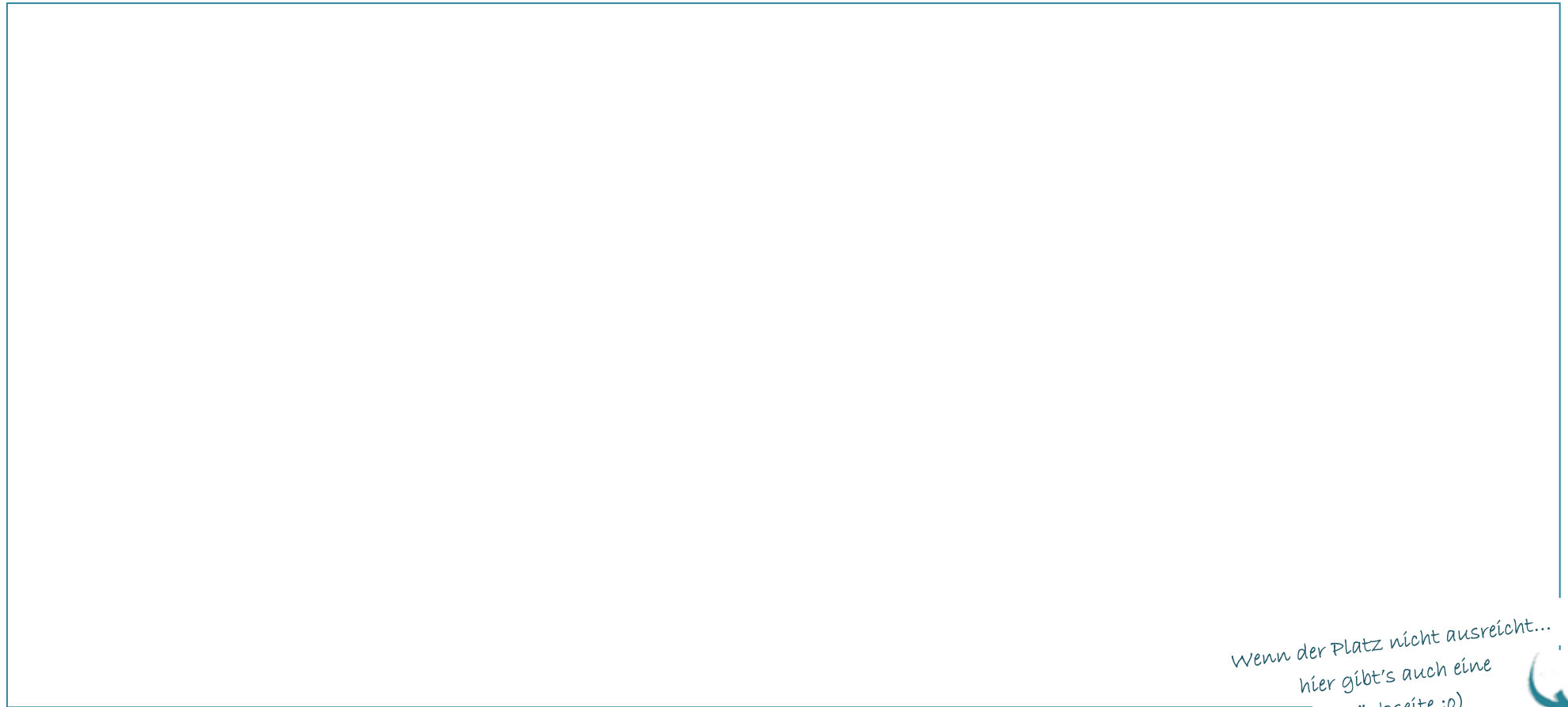
Datum .....

Unterschrift .....

## Schritt 3: *Du bist der Kapitän – beginne zu navigieren!*

 Notiere deine Ziele. Wo willst du hin? Wie wärst du gerne? ...etc. KONKRET!

 Schreibe einen Vertrag mit dir selbst. (Datum und Unterschrift nicht vergessen)



*Wenn der Platz nicht ausreicht...  
hier gibt's auch eine  
Rückseite ;o)*



# Schritt 4

## Die unperfekten WER's

Nun bist du dir bis jetzt vielleicht schon ein bisschen darüber klar geworden, wer du wirklich bist, unter all den „fremden“ Bremser-Sätzen. Unter all den Überzeugungen die du dir von deiner Umwelt abgeschaut hast, ohne sie zu hinterfragen.

Du hast dem Denker in dir ein paar Möglichkeiten gegeben, damit er seine engen Scheuklappen ablegen kann und hast dich mit dem Obwohl-Menschen angefreundet.

Und zu guter Letzt hast du dich mit deinen Zielen auseinander gesetzt. Du hast dir darüber Gedanken gemacht, wohin du überhaupt möchtest. Was dir in deinem Leben wichtig ist und in welche Richtung du dein Segelschiff steuern solltest.

### Doch nun kommen die „WER's“ ins Spiel!

Wer bin ich denn nun eigentlich?

Wer in mir will all das?

Wer in mir denkt?

Wer in mir fühlt?

Wer in mir hat hier eigentlich das Ruder in der Hand?

Wer in mir hat Angst - und vor was hat er Angst?

Um diesen „Wer´s“ auf die Schliche zu kommen, möchte ich dich zuerst einmal auf eine kleine Reise deiner Entstehung mitnehmen.

**Folge mir in Gedanken an den Zeitpunkt, als du gerade geboren warst....**

Du hast deine ersten Atemzüge genommen und ganz gleichgültig, wie die Umstände deiner Geburt genau abliefen, du warst dir deiner selbst vollkommen bewusst.

Dein wunderbares Energiefeld hatte noch keine unterschiedlichen Energiekörper gebildet. Du hattest weder ein Unterbewusstsein noch einen eigenen Emotionalkörper oder gar ein Mentalfeld. Alles in dir und um dich herum war mit allem verbunden.

Du warst dir vollkommen bewusst darüber, wo du herkommst und was jetzt gerade mit dir geschieht.

Du kanntest auch genau den Sinn und Zweck deines Daseins .... und hast dich auf deine mutige Art auf dieses abenteuerliche Spiel eingelassen.

Nichts trennte dich zu dieser Zeit und so konntest du vollkommen ungefiltert alles in dich aufnehmen, was an Eindrücken und Informationen zur Verfügung stand. Innen wie außen.

Ein kleiner, mutiger, leuchtender Energieball – pulsierend, strahlend und vollständig mit allem verbunden.

Nach deinen ersten paar Lebensmonaten machte sich allerdings langsam aber sicher eine Veränderung in deinem Energiefeld bemerkbar.

Dein leuchtender Energieball begann sich in verschiedene Bereiche zu unterteilen – deine Chakren bildeten sich immer klarer heraus und vor allem legte sich eine feine, transparente Hülle vollständig um deinen strahlenden Lichtfeld.

## Dein Ego war geboren.....

Diese feine Hülle bildete sich, um dir zu helfen, ein Gefühl für dich selber zu bekommen. Dich auf dich selbst konzentrieren zu können und deine eigenen Bedürfnisse klarer erfahrbar zu machen.

Diese Hülle umschloss dein gesamtes Energiefeld und grenzte dich von deinen hohen, seelischen Ebenen immer stärker ab. Nicht um dich zu ärgern, sondern um dir zu helfen ein Leben als MENSCH – hier in unserer dichten Realität überhaupt erst leben zu können.

Du kamst aus einer „Quelle der Verbundenheit“ in der Raum und Zeit nicht existierte und erfahrbar war.

Um ein Mensch sein zu können, brauchtest du ein Gefühl für dein „ICH“, für deine eigene Identität um all die Lernaufgaben die du dir für dieses Leben ausgesucht hast, überhaupt bewältigen zu können.

Ohne diese Hülle hättest du dich weiterhin mit all deinen höheren Ebenen verbunden gefühlt. Ohne diese Hülle wären Erfahrungen wie Angst, Einsamkeit oder Wut für dich niemals erfahrbar gewesen.

Diese Hülle ist mit einem Schleier vergleichbar, der dich vergessen lässt. Ein Schleier, der deine gesamte Aufmerksamkeit nach innen richtet – auf dich und deine Bedürfnisse.

## Dein Ego ist schlauer als du denkst....

Dein Ego ist ein eigenes Bewusstseinsfeld. Alles was sich innerhalb dieser Hülle befindet untersteht, wenn man so will, seiner Verantwortung. Ist ja auch irgendwie logisch, wenn man bedenkt, warum es sich überhaupt gebildet hat und welchen Zweck es erfüllen muss. Also kümmert es sich folgsam um alles, was in seiner Verantwortung liegt.

Wir alle kennen den schönen Satz: „Die Aufgabe deines Egos besteht darin, dich zu beschützen“.

Stimmt! Oder besser gesagt ... stimmte!

Als du noch klein warst hat dein Ego dafür gesorgt, dass du dich als das wahrgenommen hast, was du jetzt auch bist. Ein Mensch, mit einem Körper, weiblich oder männlich, mit einem Namen, bestimmten Eltern in einer bestimmten Zeitepoche. Es sorgte dafür, dass du gelernt hast, wie deine Bedürfnisse am besten erfüllt wurden und wie du ungute Erfahrungen am besten vermeiden konntest.

Doch leider ist im Laufe unseres Lebens die Sache mit dem Ego etwas aus dem Ruder gelaufen. Zuerst einmal wurde aus einer dünnen, transparenten Hülle in den meisten Fällen ein dunkler, sehr dichter Kokon, der eine Ausdehnung (und Rückverbindung) fast unmöglich macht.



Zum anderen hat es (wie ein lernfähiger Computer) alle Sätze die wir jemals gehört haben abgespeichert und als „FAKT“ übernommen. Allerdings ohne die Fakten jemals zu hinterfragen, denn das gehört *NICHT* zu seinen Aufgaben!

Je öfter wir also bestimmte Sätze und Aussagen hörten, umso deutlicher wurden sie zu einer unumstößlichen Wahrheit.

## Unser Ego ist der alleinige Geschäftsführer ....

Wenn wir unser ganzes, individuelles „Ich“ mal mit einer riesengroßen Firma vergleichen würden, dann wäre unser Ego der Geschäftsführer. Es wäre nicht der Inhaber, aber man hat ihm die Leitung der Firma zu 100% anvertraut ... und lässt es schalten und walten, wie es möchte.

Irgendwie ergab sich das so....!

Als wir noch Kinder waren, kümmerte sich unser Ego ganz wunderbar um alle unbewussten Prozesse. Es lenkte unsere Aufmerksamkeit, sortierte alles in bestimmte „Ordner“ und stellte uns seine Kraft zur Verfügung. Es half uns dabei „NEIN“ zu sagen und uns durchzusetzen. Es gab uns gute Gefühle und schützte uns vor emotionalem Schmerz. Alles lief reibungslos. Die Umwelt zeigte uns im Außen „wie wir zu funktionieren haben“ und unser Ego kümmerte sich im „Innen“ um die Umsetzung. Alles lief automatisch.

Doch irgendwann wurden wir erwachsen und nahmen die Verantwortung für unser Leben selbst in die Hand.

„Ähhh.... Moment mal! Wie war das doch gleich? ..... Wir haben die Verantwortung für unser Leben selbst übernommen als wir erwachsen wurden?“

Haben wir das wirklich?

Ja das haben wir! Oder besser gesagt ... das haben wir zum Teil!

Wir nabelten uns von unserem Elternhaus ab, zogen von zuhause aus und gründeten unsere eigene Familie. Mit dem Partner unserer Wahl. Wir erlernten einen Beruf um unseren eigenen Lebensunterhalt verdienen zu können. Unser Leben richteten wir uns jetzt so ein, wie *wir* es wollten... im Außen. In unserem Umfeld. Vieles was unsere Eltern uns vorgelebt hatten, behielten wir bei, wenn wir es für „gut“ empfanden. Vieles haben wir aber auch radikal *anders* gemacht, weil es uns nicht entsprach.

Wir hatten jetzt die Wahl! Endlich.

Wir konnten selbstständig (*selbst und ständig*) entscheiden was wir wollten und was nicht.

Doch haben wir da nicht etwas übersehen? Etwas (oder besser gesagt jemanden) der sich seit unserer Kindheit um all die unbewussten Steuerungen kümmert?

Was haben wir mit unserem Geschäftsführer gemacht als wir erwachsen wurden? Haben wir auch ihn entlassen und die Leitung unserer „inneren“ Firma nun selbst in die Hand genommen?

NEIN!

Das ist nämlich gar nicht so einfach.

Zum einen, weil unser Ego uns ja schon seit unserer Kindheit begleitet und zu einem festen Bestandteil unseres „Ich´s“ geworden ist. Es hat die Aufgabe des „Geschäftsführers“ sehr ernst genommen und wir kommen überhaupt nicht auf die Idee, seinen Posten in Frage zu stellen. Ja schlimmer noch, oft wissen wir noch nicht einmal von seiner Existenz, da es ja im Unbewussten schaltet und waltet!

Zum anderen ist es so schwierig, weil unser Ego einen ziemlich gerissenen Trick anwendet.

Es formuliert alle seine Aussagen in der „Ich-Form“. Dadurch glaube ich (also der eigentliche Chef der Firma), dass das wirklich ich bin, der all das denkt und entscheidet was da so in meiner Firma los ist. Ich glaube tatsächlich, dass all die Gedanken die mir da gebetsmühlenartig durch den Kopf schießen meine eigenen Gedanken wären.

Egal, was wir tun oder erleben, ständig bewertet unser Ego in der „ICH-Form“: „Ich finde das gut“, „Ich finde das schlecht“, „Das nervt mich“, „Das freut mich“, „Das eine sieht gut aus... das andere sieht schlecht aus“ und so weiter und so fort.

Dadurch glauben wir zu wissen, was wir mögen – und was nicht. Es spricht in unserem Namen! Und *wir* sind davon überzeugt: „*ICH* bin nun mal so!“

Also sind wir zwar erwachsen geworden, haben unser Leben auch selbst in die Hand genommen – aber wir haben übersehen, unserem (inneren) Geschäftsführer neue Aufgabengebiete zu übertragen. Auf dem Chefsessel sitzt immer noch groß und breit unser Ego und regiert die Firma mit unerbittlicher Hand.

Nun wird es aber höchste Zeit, dass wir wirklich *erwachsen* werden und die Verantwortung für unser Leben VOLLSTÄNDIG (selbst & bewusst) in die eigenen Hände nehmen. Innen wie außen.

## Unser Ego besitzt ein eigenes Bewusstsein!

Ja, richtig gelesen. Unser Ego besitzt ein eigenes Bewusstsein und auch wir besitzen ein eigenes Bewusstsein. DAS IST NICHT EIN UND DAS SELBE!!

So wie der CHEF und sein Geschäftsführer nicht ein und dieselbe Person sind. Ein Geschäftsführer handelt im Auftrag des Chefs um ihm Arbeit abzunehmen. Um ihn zu entlasten. Wenn allerdings der Chef keine Vorgaben macht und der Geschäftsführer dadurch keinerlei Anweisungen erhält, braucht es uns nicht zu wundern, dass die Firma ganz schön ins Ungleichgewicht rutscht.

Besonders problematisch ist das, weil unser Ego keinerlei Gefühl besitzt. Es spult einfach nur „Sätze“ und Aussagen ab, die es oft genug aufgeschnappt hat und hält sie für „die absolute Wahrheit“. Diese Wahrheit vertritt es nun vehement und führt dabei ein ziemlich strenges, autoritäres Regiment. Es herrscht über unsere Gefühle, steuert unsere Gedanken und auch all unsere körperlichen Ebenen.

Dazu kommt, dass es immer und überall die Kontrolle behalten möchte. Nichts ist für unser Ego schlimmer als die Kontrolle zu verlieren oder abgeben zu müssen. Es will unter allen Umständen weiter regieren. Egal wie!

Mache dir bitte bewusst, dass DU nicht dein Ego BIST!

***Du bist der CHEF*** – auch wenn du dich bisher eher als kleiner Laufbursche gefühlt hast.

Du bist weder klein noch bist du minderwertig. Du bist weder unfähig noch hässlich. Du bist weder unbegabt noch bist du wehrlos! Du brauchst dich weder unterordnen noch brauchst du weiterhin fremde Kommandos entgegen zu nehmen.

IM GEGENTEIL!

Du besitzt eine unglaubliche Macht und eine schier endlose Kraft.  
Du weißt es nur noch nicht... und dein Ego wird sich hüten,  
dir etwas davon zu erzählen!

Mache dir bitte bewusst, dass all die Sätze die dir da permanent um die Ohren fliegen von deinem EGO stammen. DAS BIST NICHT DU!

## Ja aber ..... wer ist das denn dann, wenn nicht ich es bin?

Wenn du jetzt wieder damit beginnen wirst, deine Position als Chef auszuüben, wird sich vieles in dir ändern! Du wirst wohl erst einmal deine leitenden Angestellten zu dir rufen und ihnen mitteilen, dass du wieder da bist, oder?

Du wirst Bilanz ziehen und dir ein Bild davon machen, was bisher gut lief und in welchen Bereichen akuter Verbesserungsbedarf angesagt ist. Du wirst auch mit Sicherheit einige Angestellte entlassen müssen, wenn du für sie keinen Bedarf mehr siehst – oder sie gegen deine Vorgaben handeln. Je nachdem was du dir für deine Firma wünschst, wirst du jetzt die nötigen Entscheidungen treffen und Weichen stellen. Je nachdem wohin die Reise gehen soll (Schritt 3).

Ein guter Chef setzt sich mit seinen Angestellten auseinander und findet eine gute Lösung. Eine Lösung für beide Seiten, aber in erster Linie muss sie in SEIN Konzept passen.  
ES IST SEINE FIRMA.

## Hast du dir schon mal folgende Fragen gestellt:

„Wer in mir will dies und jenes?“

„Wer in mir denkt das gerade?“

„Wer in mir fühlt dieses Gefühl?“?

„Wer in mir hat hier eigentlich das Ruder in der Hand?“

„Wer in mir hat Angst - und vor was hat er Angst?“

Und vor allem:

„Wer in mir will, dass ich mich so klein und hilflos fühle?“

Unser Ego hat im Laufe des Lebens unfassbar viele „Ordner“ und „Untergeordnete“ erstellt, um die Unmenge an Daten die es gespeichert hat auch sauber unter Kontrolle haben zu können. Jeder dieser Ordner trägt einen Namen und wird geöffnet, sobald jemand von außen auf deine „Knöpfe drückt“.

Für all die Ordner gibt es nun „Abteilungsleiter“ die von deinem Geschäftsführer die Order bekommen haben, nach SEINEN Vorgaben zu handeln.

Ich stelle dir jetzt mal ein paar „Abteilungsleiter“ vor, die wir uns genauer ansehen werden:

### Der Big Boss

Er ist der „Geschäftsführer“. Wenn man ganz allgemein von Ego spricht, ist er derjenige, der über allem steht. Er hält das Ruder in der Hand und koordiniert sämtliche unbewussten Prozesse. An ihm kommt man nicht vorbei (außer er spielt freiwillig mit). Er hat immer das letzte Wort und sieht es nicht ein, etwas daran zu verändern.

Er ist ein richtig dickes Kaliber und hält sich für den Nabel der Welt.

### Der innere Richter

Dieser Abteilungsleiter stellt Zeugnisse aus. Er richtet und urteilt. Das ist sein Job. Er ist ein erbarmungsloser Richter, denn du kannst es ihm nie recht machen. Er verteilt viel zu gerne die Note 6. Er kennt nur zwei Richtungen: Dich zu verurteilen (nach innen gerichtet) oder die ANDEREN zu

verurteilen (nach außen gerichtet).  
Allerdings: ER selbst macht natürlich immer alles RICHTIG!

### **Der innere Kritiker**

Den inneren Kritiker könnte man fast mit dem Richter verwechseln und doch sind sie von ihren Aufgabengebieten vollkommen verschieden. Der Kritiker lässt kein gutes Haar an dir! Er findet für alles was du tust, was du denkst, fühlst oder wie du aussiehst eine Kritik. Hier bist du nicht richtig – dort bist du falsch .... nichts ist ihm gut genug!

### **Der innere Antreiber**

Diesem Gesellen reicht es nie! „Mach mehr, sei nicht so faul, tu was, mach was, du könntest viel mehr machen, dir läuft was davon..... andere machen das besser, streng dich mehr an...“ Er steht buchstäblich mit einer langen Peitsche hinter dir und fordert dich zu Höchstleistungen heraus. Ausruhen gibt's nicht.

### **Der Zweifler**

Er ist der „Soll ich? Soll ich nicht?“ Abteilungsleiter. Er zweifelt an allem... und er hat größte Schwierigkeiten bei Entscheidungen. „Ich schaffe das nie!“ – „Wenn das schief geht?“ – „Andere können das viel besser!“ – „Lieber auf der sicheren Seite bleiben!“  
Er traut sich nichts zu und schon gar keine großen Schritte.

### **Der Leidende**

Der Leidende ist das ganz klare Opfer. Er hält vehement an seiner Opferhaltung fest und will dort auch partout nicht raus. Er trägt den ganzen Weltschmerz auf seinen Schultern und genießt es dadurch Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten zu bekommen. „Ich kann ja nicht weil...“ ist sein Lieblingssatz. Schuld sind fast immer die „Anderen“ oder die „Umstände“.



Das sind jetzt einmal sechs unserer „Haupt-Anteile“ denen du im Laufe dieses Buches bestimmt schon mehrmals über den Weg gelaufen bist. Wahrscheinlich ohne es überhaupt zu merken.

Es gibt in dir auch noch ein paar „kleinere Abteilungen“ und Unterordner, von denen ich dir hier gerne einige vorstellen möchte:

*Der Angsthase - Der Schuldige - Der Charmeur - Der Angeber - Der Überhebliche - Der Sanftmütige - Der Genussüchtige - Der „Ja“-Sager - Der Rächer ...* und unzählige mehr. Einige kennst du, oder?

## Nun zu Schritt 4:

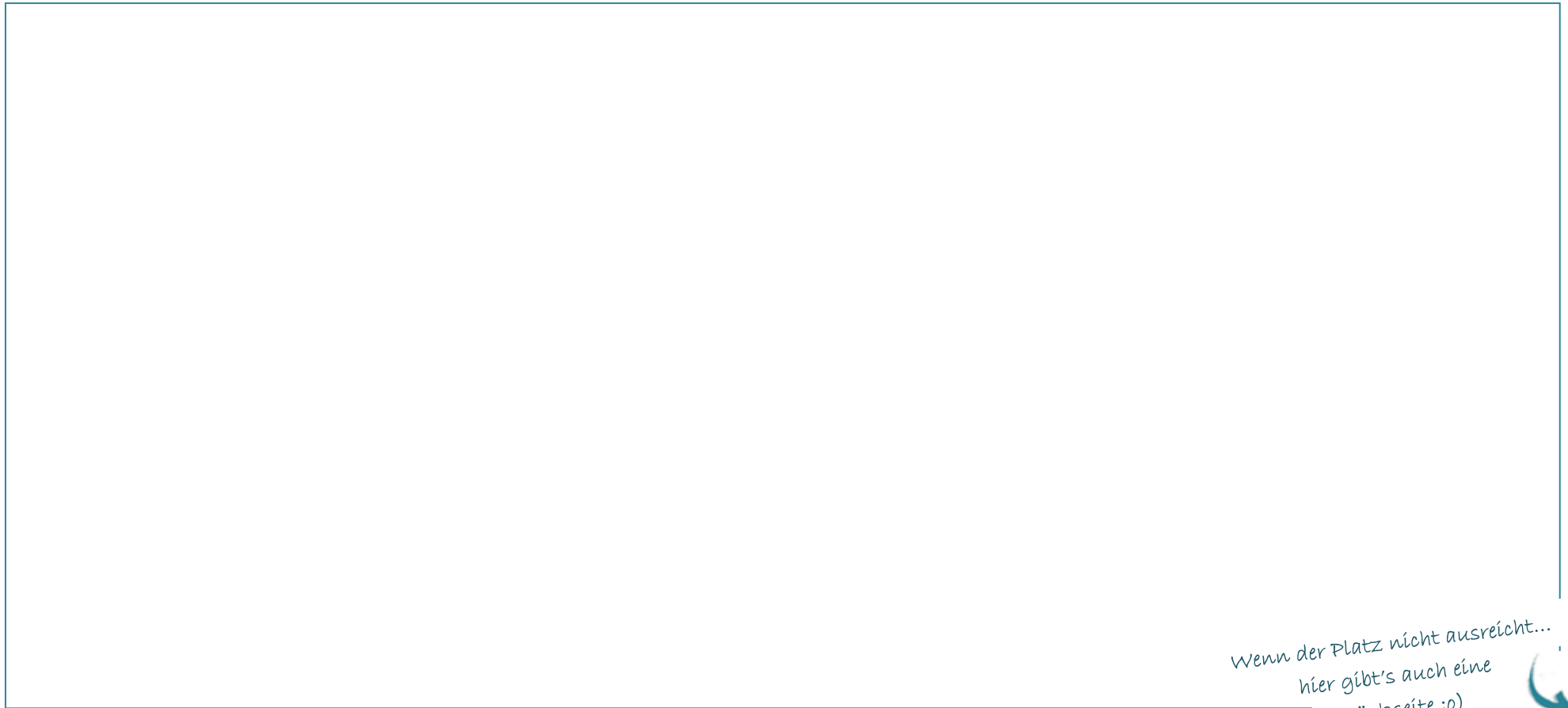
**Lerne deine Egos kennen!** Nimm dir deine bisherigen Aufzeichnungen vor und beschäftige dich mit deinen Abteilungsleitern. Stelle dir Fragen wie diese:

- „Wer in mir will dies und jenes?“
- „Wer in mir denkt das und das?“
- „Wer in mir fühlt dieses Gefühl?“
- „Wer in mir hat hier eigentlich das Ruder in der Hand?“
- „Wer in mir hat Angst - und vor was hat er Angst?“
- „Wer in mir will, dass ich mich so klein und hilflos fühle?“

Sei der **CHEF** und finde heraus, wer in deiner Firma hier so lange Zeit „das Sagen“ hatte ;o)

## Schritt 4: *Die unterschiedlichen „WER's“ benennen*

- Wer in dir sagt: „....“, wer in dir denkt: „.....“, wer in dir hat Angst vor „....“
- Schreibe deine Egos auf! Benenne sie und gib ihnen einen Namen



Wenn der Platz nicht ausreicht...  
hier gibt's auch eine  
Rückseite ;o)

# Schritt 5

## Wer ist hier der Chef?

Du hast nun einige deiner inneren Egoanteile kennen gelernt und bestimmt auch schon ein Gefühl dafür bekommen, wie sie zu dir stehen, oder? Bevor wir jetzt einen Schritt weiter gehen, möchte ich dir noch kurz einige wichtige Erkenntnisse in Erinnerung rufen:

- Dein Ego hat sich nur gebildet, um dir ein Leben als Mensch, in deiner Individualität innerhalb unserer Raum und Zeit Dimension zu ermöglichen.
- Dein Ego erschuf einen Kokon um deinen Lichtkörper herum, der in dir die Illusion erzeugt, du seist „getrennt“.
- Die Aufgabe des Egos war es außerdem, dich in deiner Verletzlichkeit zu schützen und dir Kraft zu geben, um dich behaupten zu können.

- ➔ Dein Ego hasst Veränderungen, kann nicht fühlen und will sich nicht entwickeln. Es lernt nicht freiwillig hinzu und spult permanent nur Daten ab, die es bisher „gesammelt“ hat.
- ➔ Dein Ego besteht aus unzähligen Anteilen (Abteilungsleitern etc.) und einem „Big Boss“. Sie alle sind sich ihrer selbst und ihrer Aufgabe bewusst.
- ➔ Da du die Verantwortung für dein Leben nicht vollständig übernommen hast, schaltet und waltet dein Ego wie es ihm gefällt. Es ist davon überzeugt, dass es „die alleinige Macht“ besitzt. Es steuert deine Gedanken, deine Gefühle und auch deine Körperfunktionen.
- ➔ Jedes Mal wenn du im Leben etwas als „schwer“, mühsam oder eng empfindest, kannst du dir sicher sein, dass dein Ego seine Finger im Spiel hat. Immer.
- ➔ Dein Ego bist NICHT DU! Dein Ego ist ein eigenes Bewusstseinsfeld und lässt sich verändern! Du bist ihm nicht hilflos ausgeliefert.

Wenn du jetzt weiter liest, rufe dir mal bitte einen der größten Kaliber in Erinnerung. Denjenigen, der dir am deutlichsten gezeigt hat, was er von dir hält.

Hast du ihn? Klasse!

Wer war es? Der innere Richter? Der Kritiker .... oder sogar der Big Boss höchst persönlich?

Wie wäre es wenn du dir einmal Zeit nimmst für dich? Zeit um dich mit ihm zu unterhalten.  
Zeit um ihm gegenüber zu treten und dir einmal anzuhören, was er wirklich über dich denkt?

Dieser Schritt ist unumgänglich, wenn man aus den „Fängen“ und „Machenschaften“ seines Egos heraustreten möchte und die Leitung seiner „Firma“ wieder selbst in die Hand nehmen möchte. Es ist unumgänglich, wenn man ein authentisches Leben führen möchte. Und was ich persönlich ganz wichtig finde.... es geht sehr einfach und sehr schnell! ;)

Mach dich frei von all den destruktiven und klein machenden Gedanken und Vorstellungen in dir!

Es geht viel einfacher als du denkst! Versprochen!

Nimm dir Zeit für dich.... Suche dir einen Platz an dem du dich wohl fühlst und an dem du dich so richtig sicher fühlst.

Nimm dir deine Aufzeichnungen zur Hand und lese dir noch einmal Schritt 1: (Tschüss Roboterleben) und Schritt 4: (Die „Wer´s“ in dir) durch. Wenn du dir deine Aufzeichnungen durchliest, kommst du schon automatisch mit deinen inneren Anteilen in Kontakt. Sie werden dadurch „wach“ in dir und fühlen sich durch deine Aufmerksamkeit angesprochen.

Suche dir jetzt aus deiner Liste etwas heraus, was du unbedingt verändern möchtest. Einen Egoanteil, der dir

wirklich gehörig auf die Nerven geht und der dein Leben mit seiner Art mehr als einschränkt. Es muss ja nicht gleich der „Big Boss“ sein, aber vielleicht hast du einen starken „Perfektionisten“ in dir .... oder einen mächtigen „inneren Antreiber“, der dich Tag für Tag zu mit seinen Anforderungen massiv unter Druck setzt?

Es reicht, wenn du dich im Moment erst mal mit dem beschäftigst, was er in dir auslöst.

*Welche Worte sagt er ständig zu dir?*

*Welches Gefühl löst er in dir aus .... und wie reagiert dein Körper, wenn er in dir aktiv wird?*

*Wie lange gibt es ihn in dir schon?*

.....?

Dadurch, dass du dich jetzt BEWUSST mit ihm beschäftigst rufst du ihn innerlich und er wird sich zeigen. Ganz bestimmt! Er kann gar nicht anders!

Um nun mit ihm in einen inneren Dialog zu treten gibt es zwei Möglichkeiten:

**Möglichkeit 1:** DIREKT (über innere Bilder und einem direkten Gegenübertreten)

oder

**Möglichkeit 2:** INDIREKT (über deine Gedanken und deine klare Absicht)

## MÖGLICHKEIT 1:

Trete ihm in inneren Bildern direkt gegenüber und setze dich mit ihm direkt auseinander. Das klappt gut, wenn du dich in dir stabil und souverän fühlst, leicht innere Bilder bekommst und dich innerlich dafür bereit fühlst.

Wenn du dich für die direkte Variante bereit fühlst, dann frag ihn innerlich:

**Wo bist du? Zeig dich mir! Ich möchte mit dir sprechen.... JETZT!**

Lasse dir Zeit dabei ... warte geduldig ab, wie sich dir dein Ego präsentiert. Wenn es dir hilft, dann kannst du es dir auch sehr gut wie einen riesengroßen, schwarzen Ritter vorstellen, oder vielleicht sogar wie einen Werwolf.

Ganz egal wie du es wahrnimmst, achte auch darauf, wie sich dein Körpergefühl verändert, sobald es auf der Bildfläche erscheint ...

Nun schaue dir diesen Egoanteil einmal ganz genau an.

Wie nimmst du es wahr?

Was fällt dir besonders auf?

Was hat es für Eigenschaften?

Besitzt es Waffen?

Wie mächtig ist es?

Droht es dir?

Lasse dich bitte nicht täuschen, wenn es sich dir klein und „lieb“ zeigt! Der Natur des Ego's widerspricht es „lieb“ zu sein! Es ist schwer bewaffnet und bestimmt nicht auf „Kuschelkurs“ aus.

Mache dir immer wieder DEINE Kraft bewusst und bleibe in DEINER Stärke! Mache dich z. B. selbst genau so groß, wie sich dein Ego zeigt, so dass du ihm ohne weiteres in seine Augen blicken kannst.

DU BIST HIER UM WIEDER DS KOMMANDO ZU ÜBERNEHMEN .... VERGISS DAS NICHT!

Wenn du dein Ego wirklich wahrgenommen hast dann frag es zum Beispiel:

„WAS WILLST DU VON MIR?“

„WAS IST DEIN ZIEL?“



„WAS DENKST DU ÜBER MICH?“

„BIST DU ZUFRIEDEN MIT MIR?“

„SETZE ICH DAS RICHTIG UM, WAS DU VON MIR WILLST?“

..... oder was dir sonst noch so einfällt.

Gehe in einen inneren Dialog mit ihm!

**Höre dir erst einmal an, was er dir zu sagen hat** und lasse IHN kommen!

Indem du ihm zuhörst und ihn ernst nimmst, baust du Vertrauen auf und lernst ihn (und all das was er in dir schon seit Jahren auslöst) auch besser kennen.

Zeige Interesse an dem was er dir zu sagen hat, dann wird er sich dir immer ehrlicher präsentieren .... doch denke daran:

**DU HAST DICH VON IHM LANGE GENUG AN DER NASE HERUM FÜHREN LASSEN!!**

Hierbei kann es dir passieren, dass er sich ganz schön über dich stellt. Es kann gut sein, dass er dir Sätze um die Ohren haut, die extrem unter die Gürtellinie gehen.

Lasse dich bitte nicht einschüchtern und bleibe selbstbewusst. Wenn du nämlich ehrlich zu dir bist, kennst du all seine Sätze und Worte schon. Du hast sie von ihm schon 1000-mal gehört.

## Jetzt drehen wir den Spieß dann um!

Wenn du das Gefühl hast, dass du alles zur Kenntnis genommen hast um was es **IHM geht**, dann sag zu ihm GANZ LAUT und SEHR BESTIMMT:

„STOP! Ok, ich habe dich verstanden, doch jetzt habe **ICH** dir etwas zu sagen!“

„Ich bin HEUTE, JETZT und HIER zu dir gekommen, um dir die VERANTWORTUNG für mich und mein Leben abzunehmen.

Ab heute übernehme ICH wieder die Regie über mich .... und deshalb erkläre ich alle Verträge und Vereinbarungen die ich jemals mit DIR getroffen habe für ungültig!“ (Stelle dir vor er wäre der Geschäftsführer deiner Firma und du wolltest ihn entlassen. Vollständig. .... DU bist hier der CHEF!)

„DU bist **HIERMIT** aus **DEINEM** alten **JOB** **ENTLASSEN** (!! ) und ich entbinde dich hiermit aus jeglicher Verpflichtung die du jemals eingegangen bist!“

„**KOMPLETT** und **VOLLSTÄNDIG!**“

Beobachte, wie dein Ego auf deine Worte reagiert.

Nimmt es dich ernst?

Kommt es mit irgendwelchen fadenscheinigen Erklärungen?  
Lacht es dich vielleicht sogar aus?

Bitte lasse dich nicht unterkriegen, denn du bist heute hier um BEWUSST deine Macht und Kraft wieder zu übernehmen und dich nicht länger unbewusst und von deinen Ängsten leiten zu lassen! Vergiss das nicht!

### **Sei SOUVERÄN!**

Lasse dir alle Verträge zurückgeben die „es“ von dir jemals (unbewusst) bekommen hat (das ist ein sehr wichtiger Schritt und diese Verträge zeigen sich sehr oft als Schriftrollen oder Urkunden).

Wundere dich nicht, wenn er anfängt mit dir zu verhandeln oder andere „komische“ Vorschläge macht. Er hat einfach Angst die Kontrolle abzugeben und er hat Angst davor „aufgelöst zu werden“.

Richte nun die Bitte an dein Unterbewusstsein und an deine Seele dich und dein Ego mit allen Energien zu versorgen, die ihre beiden JETZT braucht.

Bitte die Weisheit deines Unterbewusstseins und deiner Seele um Hilfe und Unterstützung bei deiner wichtigen Arbeit! Du wirst beobachten können, wie sich dein Ego spätestens jetzt wandelt (kleiner wird ... zugänglicher wird, etc.).

Bedenke bitte, dass du das EGO nicht vollständig auflösen möchtest, sondern sein Potential, seine Kraft und Unterstützung auf unbewusster Ebene wieder zum Vorschein bringen möchtest. Es darf gerne dein Freund sein, aber die Macht und die Lenkung deines Lebens und deiner Persönlichkeit obliegt ab HEUTE DIR!!!

## **DU STEUERST BEWUSST .... DU LÄSST NICHT MEHR STEUERN ... und schon gar nicht UNBEWUSST!!**

Bleibe solange im Bild und im Gefühl, bis es sich für dich stimmig und richtig anfühlt.

Das EGO sollte wesentlich weicher und zugänglicher geworden sein, dir zugewandt und förderlich gestimmt sein und auf deine Fragen, ob er sich denn nun dazu bereit erklären könnte, MIT DIR ZUSAMMEN zu arbeiten, POSITIV zu leben und all das KREATIVE und auch das UNMÖGLICHE zu wagen, sollten er mittlerweile zustimmen (wenn nicht, dann bitte dein UB und deine Seele nochmals um Mithilfe ... und nimm wahr, was sich dadurch verändert).

### **Nimm deine Chefrolle ein!**

Sprich mit ihm.... Lobe ihn vielleicht für alles was er bisher für dich getan hatte...! Erkläre ihm, dass du ab jetzt sehr wohl in der Lage bist für dich zu sorgen und dass du auch sehr dankbar bist, wenn er dich dabei unterstützt. Allerdings nur noch auf eine Weise, die DIR GUT TUT und nicht mehr GEGEN DICH arbeitet.

Vielleicht hast du Lust ihm eine neue Aufgabe in dir zu geben?

Gibt es etwas, was er für dich tun kann? Wobei er dich unterstützen kann?

Ich bin mir sicher, er freut sich darüber ;o)

Wenn ihr beide soweit seid, lasse ihn los. Lasse ihn gehen und komme auch du wieder in deinem Tempo zurück ins Hier und Jetzt!

**HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!**

## MÖGLICHKEIT 2:

Oftmals fühlen wir uns diesen Anteilen nicht gewachsen, weil sie im Laufe unseres Lebens eine unglaubliche Macht und Autorität erlangt haben (die sie auch gerne zur Schau stellen).

Hier gibt es allerdings die wundervolle Möglichkeit ein wenig „Distanz“ zu wahren oder eine Art „Sicherheitsabstand“ einzuhalten. Hierbei kann er nicht so sehr auf deine Gefühle einwirken.

Das erreichst du, indem du ihm auf der mentalen Ebene begegnest.

Beginne mit ihm einen inneren Dialog. So wie er es bisher immer gemacht hat, als er dir (über deine Gedanken) seine „Sicht der Dinge“ und seine „Meinung“ um die Ohren gehauen hat.

Das gleiche machst du jetzt bitte auch,..... aber diesmal hat DU DIE KONTROLLE und die FÜHRUNG!

Das kannst du auch gerne mit allen Egoanteilen GLEICHZEITIG machen, die du bisher in dir aufgespürt hast und die dir bewusst wurden.

Sei CHEF und rufe sie alle gedanklich in DEIN „Büro“ oder auf einen Platz, an einen Ort an dem du dich sicher fühlst oder wohin auch immer. Lasse sie sich versammeln, denn du hast ihnen jetzt etwas Wichtiges mitzuteilen! Man kann sich auch einfach vorstellen, dass sie sich alle direkt VOR DIR versammeln.

*Achte dabei darauf, dass du nicht über dein Gefühl eintauchst, sondern komplett im Verstand bleibst.  
Das macht dir das Gespräch wesentlich leichter.*

Jetzt geht es nicht darum, dass du dir anhörst, was sie dir alle zu sagen haben, sondern dass du jetzt eine ANSPRACHE HÄLTST. **Sie haben jetzt DIR einmal zuzuhören. Nicht umgekehrt.**

## Los geht's!

Hier einmal ein kleines Beispiel für eine klare Ansprache an dein Ego:

„Ich habe euch alle hier zu mir gerufen, weil ich euch etwas mitzuteilen habe. Ich erwarte, dass ihr mir gut zuhört, denn es betrifft euch ALLE!

Erst einmal danke ich euch allen, für ALLES was ihr bisher für mich getan habt. Ihr habt versucht mein Leben für mich zu regeln und habt alles in die Wege geleitet, was IHR für richtig gehalten habt. Das war auch gut so, da ich mich selbst NICHT darum gekümmert habe.

ALLERDINGS WIRD DAS AB SOFORT ANDERS!

Ab sofort übernehme ICH hier wieder das Ruder und bestimme selbst über mein Leben. Ich bestimme selbst über meine Gefühle, meine Gedanken und meinen Körper.

Ihr alle seid NUR MEINE ANGESTELLTEN – und nichts mehr!

AB SOFORT SEID IHR ALLE AUS EUREM BISHERIGEN JOB ENTLASSEN! ICH WIDERRUFE JEDE ERLAUBNIS DIE ICH EUCH JEMALS ERTEILT HABE (ob bewusst oder unbewusst) UND TRAGE DIE VERANTWORTUNG AB SOFORT WIEDER SELBST!

ICH ENTBINDE EUCH AUCH ALLE AUS EUREN VERPFLICHTUNGEN, DIE IHR EINGEGANGEN SEID.

„KOMPLETT und VOLLSTÄNDIG!“

*Nimm wahr, wie deine Ego's auf deine Worte reagieren.*

*Nehmen sie dich ernst?*

*Kommt es vielleicht zu einer Art Tumult?*

*Lachen sie dich vielleicht sogar aus?*

Bitte lasse dich nicht unterbuttern, denn ab jetzt bist du in der Lage, BEWUSST deine Macht und Kraft wieder zu übernehmen und dich nicht länger unbewusst und von deinen Ängsten leiten zu lassen! Vergiss das nicht!

Hier ist AUTÖRITÄT von deiner Seite gefragt!

Diese Veränderung in dir ist eine komplett neue Richtung für dein Ego.

Da du es hier (fast) nur auf der mentalen Ebene erreichen kannst, hast du in der nächsten Zeit die Chance immer mal wieder autoritär aufzutreten. Immer wenn du merkst, dass da in dir etwas „gegen dich“ arbeitet .... Sag dir laut und deutlich STOP!

STOP mit den alten Verhaltensmustern!

STOP mit den alten Programmen!

Rufe dir immer mal wieder in regelmäßigen Abständen deine Egos zu dir und SEI CHEF. Sei ein guter Chef wenn es angebracht ist und sei auch ein strenger, autoritärer Chef wenn es nötig ist. DAS IST GENAU DIE FÜHRUNG DIE DU BRAUCHST UM EIN AUTHENTISCHES LEBEN ZU LEBEN!

DU BESTIMMST DEIN LEBEN – NIEMAND SONST!

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Zum Abschluss noch ein paar Gedanken, die ich dir  
auf deinem Weg mitgeben möchte:

Der Weg in ein authentisches Selbst ist nicht einfach. Es ist nicht leicht, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, zu hinterfragen und alte Verhaltensweisen zu verändern. Weiß Gott nicht!  
Aber es ist aus meiner Sicht der einzige Weg um wirklich glücklich zu sein. Es ist der einzige Weg um Erfüllung zu finden und all das zum Ausdruck bringen zu können, was in uns steckt.



Solange wir unbewusst einfach nur in unserem Leben „vor uns hin schwimmen“ und uns vom Leben treiben lassen, übernehmen wir keine Verantwortung. Verantwortung für uns selbst.

Deine Bestimmung im Leben zu finden ist gar nicht so schwer, wenn du beginnst auf dein Herz zu hören. Wenn du dich der leisen und liebevollen Stimme zuwendest, die dich schon immer erreichen wollte.... die schon immer an deiner Seite war und auch immer sein wird.

Wir Menschen können sie allerdings nicht hören, solange wir in unbewussten Mustern und Zwängen gefangen sind. Wir sind taub, solange wir ständig nur gegen uns selbst und unsere Umwelt ankämpfen. Das ist ein Kampf gegen Windmühlen den wir ganz bestimmt verlieren werden.

Jede Hürde die du meisterst, jede Angst der du dich stellst erweitert dein Bewusstsein.

Das Buch welches ich hier für dich zusammengestellt habe dient dazu, dir einige Zusammenhänge BEWUSST zu machen.

Es ist ein ANFANG. Ein ANFANG in ein Leben welches selbstbestimmt, frei und offen ist. Ein Leben welches deiner Bestimmung dient und nicht dem Kampf in dir.

Es ist nicht die Bestimmung der Raupe, Raupe zu sein!

Es ist die BESTIMMUNG der Raupe zum SCHMETTERLING zu werden!

Ich bin diesen Weg selbst gegangen. Jeden einzelnen Schritt.... und viele weitere Schritte mehr. Dadurch weiß ich wie sich ein Leben anfühlt welches „vom Ego fremdbestimmt“ ist und auch wie es sich anfühlt, wenn man seine eigenen Grenzen gesprengt hat.

Ich kann dir dadurch eines VERSPRECHEN: JEDER SCHRITT LOHNT SICH! Jeder Schritt bringt dich näher zu dir selbst und zu all den Wundern die in dir verborgen sind!

Nimm meine „6 Schritte in ein authentisches Selbst“ als Anregung. Als Anfang. Diesen Weg kann niemand für dich gehen, dir kann niemand etwas davon abnehmen (sowie du auch anderen nichts abnehmen kannst), aber jeder Schritt ist ein Schritt zu dir selbst.

Vielleicht hast du Lust, dich weiter mit deinem Ego auseinander zu setzen und es Schritt für Schritt genau dorthin zu bekommen, wo es dir dienlich ist (es einmal machen reicht nicht – dafür ist es zu mächtig und zu undurchsichtig am Anfang). Vielleicht hast du auch Lust bekommen, dich aus alter Verantwortung, Schuld oder was auch immer dich einengt zu befreien?

Wenn ja, dann freue ich mich unsagbar für dich!!! Dann hat sich jede Zeile in diesem Buch gelohnt!!!

Vielleicht hast du auch Lust mir zu schreiben? Mich an deinen Erfolgen teilhaben zu lassen oder mir Anregungen zu geben, was dir das Buch gebracht hat?

Wenn du Fragen zum Buch hast oder ich dir irgendwie helfen kann, deine Ziele zu erreichen, dann schreibe mir einfach an: [info@anke.evertz.de](mailto:info@anke.evertz.de) oder *besuche mich auf meiner Seite: [www.anke-evertz.de](http://www.anke-evertz.de)*

Ich danke dir auf jeden Fall für dein Vertrauen welches du in mich gesetzt hast und schließe mit einem

**SEI STOLZ AUF DICH!!!! LOBE DICH!!! VERTRAUE DIR!!!!**

von Herzen

*Anke*

P.S.: und wundervollen Worten von Pablo Picasso:

“Suche nicht – lasse dich finden.

Suchen, ist das Ausgehen von alten Beständen und ein ‘Finden-Wollen’ von bereits Bekanntem im Neuen.

Finden lassen, das ist das völlig Neue! Das Neue auch in der Bewegung. Alle Wege sind offen und was gefunden wird, ist unbekannt. Es ist ein Wagnis – ein heiliges Abenteuer! Die Ungewissheit solcher Wagnisse können eigentlich nur jene auf sich nehmen, die sich im Ungeborgenen geborgen wissen, die in die Ungewissheit, in die Führerlosigkeit geführt werden, die sich im Dunkeln einem unsichtbaren Stern überlassen, die sich vom Ziel ziehen lassen und nicht menschlich beschränkt und eingeeengt das Ziel bestimmen. Dieses Offensein für jede neue Erkenntnis im Außen und Innen: Das ist das Wesenhafte des modernen Menschen, der in aller Angst des Loslassens, doch die Gnade des Gehaltensein – im Offenwerden neuer Möglichkeiten erfährt.”

(Pablo Picasso)