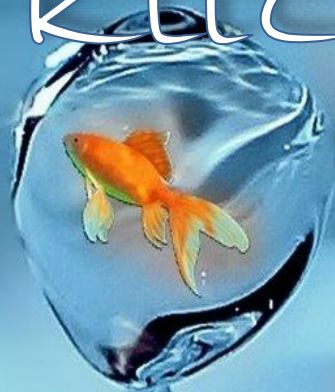


Wer bist du
wirklich?



6 Schritte
zu deinem
wahren ich

ANKE EVERTZ

Inhalt:

Ich grüße dich ganz herzlich.....	3
Schritt 1: Welches „Ich“ bin wirklich ich?	13
Was von deinem DU bist DU wirklich?.....	15
Wann, wenn nicht jetzt?	18
WORKBOOK:.....	25
Schritt 2: Werde zum „Grenzen-Sprenger“	35
Trick 1:.....	40
Trick 2:.....	46
Trick 3:.....	52
WORKBOOK:	56
Schritt 3: Das „Navi in dir“	59
Ziele setzen aber richtig!	72
WORKBOOK:.....	77
Schritt 4: Neuland erkunden	81
Unser Verstand ist absolut phantastisch!	83
Schritt 5: Der heimliche Regent	94
Jetzt blicken wir gemeinsam einmal hinter die Kulissen!.....	94
Dein Ego ist schlauer als du denkst	97
Lerne deine Egos kennen!	106
WORKBOOK.....	108
Schritt 6: Wer ist hier der Chef?	111
Dein WAHRES ICH.....	115
Es geht auch anders!	124
Die Nebel lichten sich	128
Raus aus dem NEBEL und hinein ins LEBEN!.....	131

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 mögen. Das ist mein Wunsch.

Wir beide sitzen JETZT gerade hier und lesen diese Zeilen.

Gemeinsam.

Klingt das für dich merkwürdig?

Passt so ein Gedanke nicht in dein Weltbild?

Ich werde dich in diesem Buch auf eine Reise mitnehmen, wenn du das möchtest. Eine Reise in eine Welt, die mit unseren Augen nicht sichtbar ist, aber dennoch existiert. Sie existiert so selbstverständlich in dir und ist für dich so normal, dass du dir wahrscheinlich kaum darüber bewusst bist. Doch genau darum geht es mir. Ich möchte dir Bereiche BEWUSST

machen, die bis heute im Unbewussten schlummerten und nur darauf warten, von dir entdeckt und gelebt zu werden. Nur so können wir nämlich unser Leben aktiv gestalten und genau in die Richtungen lenken, in die wir wirklich möchten. Nur dadurch, dass wir aus unserem unbewussten Dämmer Schlaf erwachen, lässt sich das Wunder unseres Lebens entdecken.

Noch etwas wird eine große Rolle für dich spielen:

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. 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. Du schwingst auf deine ganz eigene Weise, eine Weise, die deiner momentanen Wirklichkeit entspricht.

Mein Wunsch ist es auch, dich im Laufe der Zeit, die wir jetzt gemeinsam verbringen werden, in deiner Schwingung anzuheben.

Deine Eigenfrequenz zu erhöhen.

Alles ist Energie!

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

Dadurch erschaffst du eine vollkommen neue Realität!

Das ist kein Mysterium – das ist reine Physik!

Albert Einstein

Unsere Schwingung erhöht sich nämlich automatisch, wenn wir unsere inneren und äußeren Grenzen sprengen. Wenn wir unser Energiefeld ausdehnen und mit höheren, feineren Ebenen in Verbindung bringen. Wenn wir unseren Blickwinkel ändern.

Raus aus dem dichten Nebel und der Enge in uns, und hinein in all die wundervollen Möglichkeiten, die uns in Wirklichkeit zur Verfügung stehen.

Ich möchte dir gerne Zusammenhänge zeigen, die dich und dein Leben betreffen. Das eine oder andere, was du hier lesen wirst, kennst du bestimmt schon. Manches auf den folgenden Seiten wird allerdings komplett neu für dich sein. Du wirst Zusammenhänge erkennen, die du vielleicht bisher noch nie bedacht hast, und dadurch die Möglichkeit bekommen, deinen Blickwinkel zu ändern.

Deinen Blickwinkel auf das Leben welches du führst.

Es ist mein Herzenswunsch, dir auf unserer gemeinsamen Reise zu zeigen, wie du deinen inneren „Überlebensmodus“ verlassen kannst, indem du dich noch befindest. Ich möchte dir gerne zeigen, wie du dich spielerisch und leicht wieder mit deiner eigenen Weisheit verbinden kannst die sich in dir verbirgt, und dich an Orte in dir bringen, die geradezu magisch sind.

Lass uns gemeinsam zaubern!

Ich wünsche dir, dass du all die Antworten erhältst, nach denen du suchst, die Heilung erfährst, nach der du dich sehnst und Schritt für Schritt zu dem Menschen erwachst, der in dir steckt.

Du bist ein Schöpfer, ein Zauberer und ein Wunder auf zwei Beinen.
Du hast es nur vergessen. Nichts mehr! Lediglich vergessen.

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 fühle deine Neugier aber auch deine Gedanken. Wahrscheinlich fragst du dich, ob dir dieses Buch wohl genau die Unterstützung bringen wird, die du JETZT gerade brauchst.

Du hast bestimmt schon viele Bücher gelesen, und ihre Informationen in dich aufgenommen, doch dieses Buch ist anders. Es ist anders, weil es für DICH geschrieben wurde.

Es ist DEIN Buch.

Ganz persönlich.

Nimm deine Neugierde und freue dich auf eine spannende Reise zu DIR SELBST. Zu all den Bereichen in dir, die dich *wirklich* ausmachen.

Diese Reise um die es hier geht, tritt fast jeder Mensch im Laufe seines Lebens an. Die einen früher, die anderen später, doch fast jeder begibt sich irgendwann auf diesen Weg.

Oft beginnt man diese Reise, von der ich hier spreche, da man sich in eine innere Leere manövriert hat. Man gelangt zu der traurigen Erkenntnis: „Das kann doch nicht der Sinn meines Lebens sein“.

Eine tiefe Sehnsucht, die plötzlich greifbar wird und flüstert: „Da geht doch noch mehr. Viel mehr!“

Manchmal beginnt diese Reise auch, weil man andere, glückliche und erfüllte Menschen kennen lernt, und für sich beschließt: „Da möchte ich auch hin!“

Doch meistens tritt man diese innere Wanderung erst an, wenn man sich sehr erfolgreich in dunkle, enge Sackgassen manövriert hat und darin buchstäblich feststeckt. Vorwärts geht's nicht mehr, zurück möchte man auch nicht, und so sitzt man in seinem selbsterschaffenen Gefängnis und will nur noch weg!

Zu diesen Menschen gehörte ich auch. Auch ich befand mich an diesem Punkt im Leben, an dem man begreift, dass es keinen einzigen Schritt mehr weitergeht. Man erkennt, dass jedes weitere Bemühen das Schlamassel nur noch größer machen würde. Ein Punkt, an dem man damit beginnt, einen Ausweg zu suchen. Suchen zu müssen!

Allerdings machen es sich viele Menschen dabei bedeutend schwieriger, als es sein müsste.

Sie treten ihre Reise an, ohne dabei allzu viele Gedanken auf ihr Ziel zu verschwenden. Sie wissen nicht, wohin diese Reise überhaupt gehen soll. Ihr einziger Wunsch ist es, aus ihrem momentanen Leben auszubrechen.

Viele denken sich wohl: Ganz egal wohin. Hauptsache raus hier!

Dadurch passiert es oft, dass man sich diese Suche nach einer Lösung sehr mühevoll gestaltet. Viele wählen aus Unwissenheit eine ziemlich

komplizierte Reiseroute, und scheinen jeden Umweg einzubauen, den sie entdecken können. Da sie nicht wissen, wohin sie wirklich wollen, probieren sie blind jede Möglichkeit aus, die sich ihnen bietet. Ihre tiefe Angst den „goldenen Schlüssel“ zu verpassen, lässt sie jeden Weg ablaufen, der sich finden lässt.

Meistens erschwert man es sich noch zusätzlich, indem unglaublich viel Gepäck mitgetragen wird. Besonders wir Frauen leiden darunter. Wir schleppen die unnötigsten Dinge permanent mit uns herum, unter dem Vorwand: „Es könnte ja sein, dass ich das noch mal brauche“.

Oft treffe ich diese Menschen dann erst, wenn sie erschöpft am Wegesrand sitzen. Ihre Rucksäcke neben sich gestellt, um dem geschundenen Körper Ruhe zu gönnen, und mit traurigen Augen die mich hilfesuchend anblicken.

So anstrengend haben sie sich diese Suche nach dem Glück nicht vorgestellt!

Doch nun zurück zu dir.

Es spielt keine Rolle, an welchem Punkt du dich gerade auf deinem Weg befindest. Ob du mal wieder eine Seitenstraße ausprobierst, oder eine Rast eingelegt hast. Ob du schon fast am Ziel zu sein glaubst, oder noch gar nicht mit deinem Weg begonnen hast.

Dieses Buch ist für DICH.

Es holt dich ab, gibt dir Orientierung und begleitet dich ein Stück. Es hilft dir, deine Reiseroute zu überdenken und sie auch einmal von oben zu betrachten. Es zeigt dir auf, wann und wie du es dir leichter machen kannst, und bringt dir deine Lebendigkeit wieder.

Man kann seinen Weg nämlich auch hüpfend und pfeifend zurücklegen. In Leichtigkeit, mit einem kleinen Bündel über der Schulter, in dem sich nur das Nötigste befindet. Man kann an Orten rasten, die dazu regelrecht einladen, und dabei wunderbaren Menschen begegnen, um mit ihnen ein Stück gemeinsam zu wandern.

Gibt es einen Grund, warum wir es uns meistens viel schwerer machen, als es sein muss? Oh ja, den gibt es! Aber mache dir keine Gedanken. Das lässt sich alles ändern.

Wenn ich dich gerade so betrachte, fällt mir etwas an dir auf.

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

Doch ich fühle auch deine Angst, deine Bedenken und Zweifel.

Deine vielen Fragen.

Bestimmt 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, glücklich und erfüllt ZU SEIN. Man denkt anders, handelt anders und ist präsent im HIER UND JETZT. Alles, wirklich alles ist dann genau so in Ordnung, wie es eben ist - auch wenn es gerade einmal nicht in Ordnung ist.

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

Sobald du der bewusste Regisseur deines Lebens wirst und es so umgestaltest, wie es für dich persönlich stimmt, verändert es sich ganz automatisch. Es kann gar nicht anders! Das alles geschieht dann nicht durch Zauberei, oder dadurch, dass dich deine Seele einfach in *ihre Richtung* schubst. Das alles geschieht dann, weil DU es BEWUSST so möchtest.

Du hast dann die Spielregeln des Menschseins gelernt. Du hast dann auch das nötige Vertrauen in deine Kraft und Möglichkeiten gewonnen, und vor allem hast du unbändige Freude daran, dich kreativ auszudrücken. Dein Spiel des Lebens zu spielen!

Du wirst dich nicht mehr in irgendwelche Sackgassen hinein manövrieren, und findest für dich spielerisch den leichtesten Weg um dein Ziel zu erreichen. Intuitiv!

Du wirst zu einem pfeifenden Wandersmann, der staunend alles wahrnimmt, was ihm auf seiner Reise begegnet.

Das Leben ist ein kreativer Spiegel
deiner eigenen Sichtweise.

Verändere sie und das Leben passt sich an!

Mit diesem Buch möchte ich dir zeigen, dass es gar nicht so schwer ist von diesem hohen Sprungturm zu springen – ja mehr noch: Es macht sogar richtig SPASS zu springen! Etwas Neues zu entdecken, und aus sich selbst hinaus zu wachsen, setzt unfassbare Kräfte frei.

Ein erfülltes Leben führen wir, wenn wir das
fühlen und ausdrücken, was uns entspricht.

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, und er uns bei allem unterstützt, was wir brauchen, um unsere Ziele erreichen zu können. Wir leben ein authentisches Leben, wenn wir gelernt haben, wie wir unsere inneren Grenzen sprengen. Dann wird unsere Intuition uns stets zielsicher zum nächsten Schritt auf unserem Lebensweg führen!

Sobald wir die Spielregeln des Lebens begriffen haben, besitzen wir außerdem die nötige Gelassenheit, um auch mit den herausforderndsten Situationen des Lebens ausgeglichen und souverän umgehen zu können.

Doch du würdest dich ja jetzt nicht mit diesem Thema beschäftigen, wenn du dich in deinem Leben erfüllt, glücklich und gelassen fühlen würdest, oder?

Was also ist so falsch gelaufen, dass du diesen Zustand irgendwann verlassen hast, oder noch schlimmer, dich vielleicht sogar noch niemals in diesem Zustand befunden hast?

Genau diesen Fragen werden wir in diesem Buch auf den Grund gehen. Wir werden gemeinsam die Lage deines Lebens beleuchten und die Auslöser deiner momentanen 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 beigelegt, 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 zu deinem

wahren ICH!

Schritt 1

Welches „Ich“ bin wirklich ich?

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 gerade JETZT genau so 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 deines Lebens 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) ihr Leben vorgelebt haben. Sie haben zu dir bestimmte Sätze gesagt und dich auf ihre ganz eigene Weise erzogen. Sie haben dir unglaublich viel beigebracht. Vieles davon wollten sie dir bewusst beibringen und vieles haben sie dir unbewusst beigebracht.

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 auf deiner Festplatte abgespeichert. Du hast ihr Verhalten nachgeahmt, gelernt wie du dich verhalten könntest, damit du ihre Zuneigung bekommst und vor allem hast du gelernt, 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.

Vielleicht kannst du diesen Sinn hinter all dem noch nicht erkennen, aber es gibt ihn. Aus mehreren Blickwinkeln sogar. Es hatte einen guten Grund, dass du all das erlebt hast, was du da so in deinen Rucksäcken mit dir herumträgst. Einen sehr guten Grund sogar.

Doch keine Sorge, ich werde dir genau erklären, warum dein Leben im Moment absolut richtig ist, wie es ist. Auch wenn es sich vielleicht gerade alles andere als richtig anfühlt.

Zu Beginn unserer gemeinsamen Reise habe ich einen sehr angenehmen Vorschlag für dich.

Halte erst einmal an! Lehne dich innerlich zurück und entspanne dich!

Mache eine Pause auf deiner Wanderschaft! Stelle deine Rucksäcke ab, und setze dich gemütlich an den Wegesrand. Es läuft dir nichts davon, wenn du dir mit mir zusammen einmal Ruhe gönnst.

Als ich damals an diesem Punkt war, hatte ich sehr oft innere Angstzustände erlebt, Existenzängste und Panikattacken. Ich hatte das Gefühl, als ob ich ständig gegen mich selbst und mein Leben ankämpfen musste. Nichts lief leicht und alles überforderte mich.

Egal in welche Richtung ich auch blickte, immer stieß ich auf innere Mauern. Ich fühlte mich vom Sinn meines Lebens weiter entfernt, als jemals zuvor – und doch war es der perfekte Augenblick. Ich war an genau diesem Punkt angekommen, an dem eine Entscheidung getroffen werden *muss*. Mein Akku war leer und ich wurde gezwungen inne zu halten.

Heute weiß ich, ich hätte es mir wesentlich einfacher machen können, wenn ich schon viel früher innegehalten hätte. Wenn ich mir einmal bewusst Zeit für mich selbst genommen, und nicht immer nur im Überlebensmodus funktioniert hätte.

Einige der Fragen, die für mich damals ausschlaggebend waren, möchte ich jetzt auch mit dir besprechen. Allerdings viel leichter und entspannter als du es wahrscheinlich kennst.

Hast du dir schon einmal folgende Frage gestellt:

Was von dem *DU*, das JETZT gerade diese Zeilen liest, BIST DU? - WIRKLICH DU?

Was von deinem DU bist DU wirklich?

Es ist unmöglich darauf eine schnelle und einfache Antwort zu finden, also setze dich nicht unter Druck. Allerdings ist das eine sehr wichtige

Frage auf deiner Reise zu deinem WAHREN ICH. Lasse also einmal folgende Fragen auf dich wirken:

Lebe ich mein Leben nur so, weil man mir beigebracht hat es auf diese Weise leben zu *sollen* oder zu *müssen*?

Lebe ich es nur so, weil man es mir auf *diese* Weise vorgelebt hat?

Lebe ich nur so, weil ich mich gegen etwas auflehne, was man von mir verlangt hat?

Lebe ich mein Leben nur so, weil man mir beibrachte, dass etwas Anderes *nicht möglich* ist?

Lebe ich mein Leben nur so, weil ich mir selbst etwas Anderes nicht (mehr) zutraue?

Aber auch Fragen wie:

Lebe ich so, wie ich lebe, weil ich mich damit einfach gut fühle? Weil es mir entspricht?

Lebe ich so, wie ich lebe, weil ich dadurch meine Talente und Gaben ausdrücken kann?

Was lebe ich vielleicht noch nicht, würde es aber sofort umsetzen, wenn ich die Möglichkeit dazu sehen würde?

Wovor habe ich Angst?

Was wäre meine größte Herausforderung in meinem Leben?

Was will ich um jeden Preis vermeiden?

Keine Sorge, auch wenn sich das für dich jetzt 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 die Antworten nur abrufen.

Kennst du dieses Feld in deinem Computer auf dem „Suchen“ steht? Oder auch „Erweiterte Suche“? Hier kann man irgendetwas eingeben und die komplette Festplatte wird automatisch durchsucht.

Mit sämtlichen Ordnern und Unterordnern.

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 dein Computer nach einiger Zeit immer mehr Ergebnisse aus – und zeigt sie dir ganz von alleine.

Also: Nimm Druck raus. Wie wäre es, wenn wir einfach einmal spielerisch an die Sache rangehen?

Vertraue mir.

Es ist unglaublich wichtig herauszufinden, welche deiner Verhaltensweisen wirklich DEINE sind und welche du nur übernommen hast, weil man sie dir vorgelebt oder anerzogen hat.

Es ist unabdingbar, dich selbst zu hinterfragen, denn nur so werden dir deine unbewussten Programme BEWUSST, die in dir wirken.

Bevor wir deine innere Festplatte durchsuchen, möchte ich dir gerne noch einmal erzählen, warum dieser Schritt so wichtig ist.

Ich selbst hätte nämlich damals, wenn ich ein Buch wie dieses gelesen hätte, einen solchen Teil nur überflogen. Bestimmt sogar! Ich hätte wahrscheinlich nicht die Mühe aufgebracht, mich hinzusetzen und diesen Schritt *wirklich* anzugehen. Es wäre mir zu mühsam gewesen, und wahrscheinlich hätte mir mein innerer Denker erzählt: „das weißt du doch alles schon“, „das machen wir später mal“, oder „oh Gott das wird mühsam!“

Außerdem gibt es da so einen Anteil in uns, der es überhaupt nicht mag, wenn sich etwas verändert. Er hält gerne alles beim Alten und erzählt uns, dass es doch auch so wunderbar funktioniert. Nach dem Motto: „So wie es ist, ist es schon ok. Ich komme ganz gut klar, habe mich arrangiert und wer weiß schon was sein wird, wenn ich hier alles verändere“.

Solltest du ähnlich ticken wie ich damals, würde ich dir aus meiner heutigen Sicht raten, in diesen Schritt einzutauchen und dich darauf einzulassen. Ich hätte mir damals auf jeden Fall sehr viel Mühe ersparen können, wenn ich mich meinen unbewussten Programmen gestellt hätte. Glaube mir. Es hat mich Jahre gekostet!

Wann, wenn nicht jetzt?

Dieser Schritt trägt die Überschrift „Welches ICH bin wirklich ich“ und den habe ich aus einem guten Grund gewählt.

Wie ein kleiner Roboter haben wir, ohne es zu merken, wunderbar gelernt zu funktionieren. Wir haben uns selbst und unser Verhalten nie wirklich hinterfragt und unser Ego übernahm die Lenkung.

Bestimmte Verhaltensmuster hat es fleißig ausgebaut, weil es dafür Lob oder eine Form der Anerkennung gab. Andere Veranlagungen hat es buchstäblich im Keim ersticken lassen, weil uns beigebracht wurde: „das macht man nicht“ oder „wie kannst du nur!“

Lass uns die ganze Sache einmal spielerisch angehen, ok? Ohne Druck und auf eine leichte Weise.

Lass uns gemeinsam ein Abenteuer bestehen und den Denker in dir auf diese spannende Reise mitnehmen. Er lernt nämlich gerne! Allerdings mag er keinen Druck und keine Erwartungen. Er mag nichts Radikales und ist in seinem Verhalten eher vorsichtig.

Aus diesem Grund bieten wir ihm jetzt einmal einige Vorschläge an, die ihm diese Reise leichter machen werden:

„Auch wenn ich noch nicht weiß wie, könnte ich mich ja mal spielerisch auf all das hier einlassen.....!“

„Ich könnte es ja einfach einmal ausprobieren, was hier vorgeschlagen wird. Vielleicht wird es ja spannend und ich habe Spaß daran?“

„Ich muss ja nicht, aber ich kann, wenn ich will! Also kann ich mich ja einfach einmal darauf einlassen. Mal sehen, was dabei so rauskommt.“

„Ich kann es mir ja mal ansehen und wenn es mir nichts bringt wieder beiseitelegen.“

Wie fühlt sich das für dich an? Nimmt dir das Druck?

Lass uns jetzt einmal gemeinsam in den ersten Schritt eintauchen:

Finde heraus, was „deines“ ist und was du nur lebst, weil es andere einmal von dir erwartet haben.

Wie bei deinem Computer sind viele Dateien bereits offen zugänglich. Man hat darauf schnell Zugriff, weil man sie regelmäßig nutzt. Der Computer startet sie automatisch.

Andere lassen sich auch sehr schnell öffnen, da wir sie oft in Gebrauch haben und sie daher auf unserem Desktop platziert sind.

Um jetzt herauszufinden, was du in dir für Programme trägst, die dich davon abhalten DEIN wahres Leben zu führen, machst du bitte folgendes:

Schritt 1: AUTOMATISCH

Nimm dir ein großes Blatt Papier, oder drucke dir die Arbeitsblätter zu diesem Buch aus, die ich dir am Ende dieses Kapitels eingefügt habe.

(Du findest die Arbeitsblätter auch unter: www.anke-evertz.de/download/)

Schreibe auf ihnen 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 ohne lange zu überlegen Zugriff hast.

Um diese Sätze auf Papier zu bringen wirst du kaum nachdenken müssen. Sie wurden nicht irgendwo, tief in dein Unterbewusstsein verdrängt, sondern liegen relativ offen an der Oberfläche. Daher fallen dir ganz schnell ein.

Wahrscheinlich sind das sogar Sätze, die du dir selbst sehr oft in Gedanken sagst.

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

Bei mir waren das Sätze wie: „Wer bist *du* denn schon“, „Nimm dich nicht so wichtig“ oder „Es interessiert keinen, was du zu sagen hast.“

Mache es dir leicht!

Lege das Blatt vor dich hin und lasse diese Sätze leicht und fließend in dir aufsteigen.

Es reicht wirklich vollkommen, wenn du dir selbst die Frage stellst: „Was habe ich in meiner Kindheit immer und immer wieder gehört?“ und dann auf die Antworten lauschst. Sie kommen urplötzlich hoch, sind einfach da, ohne dass du groß darüber nachdenken musst.

Sobald dir einer dieser Sätze bewusst wird, schreibst du ihn auf – und dahinter vielleicht den Namen der Person, die ihn dir gesagt hat.

Was hast du als Kind immer und immer wieder gehört?

Was für ein Verhalten wurde dir immer und immer wieder vorgelebt?

Was wurde dir so lange eingetrichtert, bis du es selbst geglaubt hast?

Mit welchen Sätzen oder Aussagen wurdest du immer wieder gebremst, klein gehalten oder geformt?

Mit welchen Sätzen wurdest du zu diesem kleinen und angepassten Roboter?

*„Mein Gott bist du anstrengend!“? „Nun verhalte dich doch mal ruhig!“?
„Du störst hier nur!“? ...*

Was hat man dir nur eingetrichtert, weil man es selbst so gelebt hat?

„Das, was du da machst, macht man nicht!“ ... „Was sollen nur die Leute denken, wenn du so bist, wie du bist!“ ... „Verhalte dich ruhig, damit du ja nicht auffällst!“ ... „Pass dich doch endlich einmal an!“ ...

Nimm dir Zeit und lasse es fließen. Ganz leicht spielerisch und ohne Anstrengung.

Du brauchst hier nicht verbissen vor deinem Blatt Papier zu sitzen. Wenn du magst, beschäftige dich ruhig mit etwas anderem, aber notiere jeden Satz der dir hierzu in den Sinn kommt. Auch wenn er für dich vielleicht relativ banal wirken mag. Einfach aufschreiben.

Schritt 2: DIE SUCHFUNKTION

Wenn dir von selbst 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 finden wollen?

Vielleicht: „*Welche Sätze beschränken mich in meinen Möglichkeiten*“? Oder „*Welche Verhaltensweisen wurden mir vorgelebt, die aber nicht mir entsprechen*“? Oder einfach nur das Wort „Eltern“ oder „Lehrer“?

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

Sobald du formuliert hast, was du wissen möchtest, legst du dein Blatt irgendwo hin, wo du es mehrmals am Tag gut sehen kannst. Vielleicht platzierst du es auf dem Küchentisch und jedes Mal, wenn dir etwas dazu einfällt, 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 Stunden oder Tagen bewusst wird. Ohne es großartig zu bewerten oder zu analysieren.

Hiermit lernst du eine wundervolle Möglichkeit, dein inneres Wissen anzupapfen und mit ihm zu kommunizieren. Dein Unterbewusstsein besitzt einen unglaublich großen Datenspeicher.

Es nimmt in der Sekunde 36 deiner Eindrücke wahr und speichert sie ab. Wusstest du das?

Es sortiert sie permanent, wie ein Computer, in unterschiedliche Ordner und kann sie bei Bedarf auch in Sekundenschnelle wieder abrufen. Du kennst seine Arbeitsweise sehr gut, allerdings ohne dass du darüber Kontrolle hast und ohne, dass es dir bisher bewusst war.

Ich kann es dir wunderbar an einem kleinen Beispiel deutlich machen, was ich hiermit meine: An unseren Reaktionen nämlich, wenn jemand einen unserer „Knöpfe drückt“. Wenn wir von einer Person oder einer Situation von außen provoziert werden.

In Sekundenschnelle reagieren wir darauf – ohne dass wir darüber auch nur die geringste Kontrolle haben. Unser Herzschlag erhöht sich, und alles in uns zieht sich zusammen. Bestimmte Gedanken schießen uns in den Kopf (unser Unterbewusstsein schickt sie an die Oberfläche), und wir reagieren auf eine ganz bestimmte Weise. Fast immer gleich.

Vielleicht schießt Wut in uns hoch, und wir fangen automatisch an, uns zu verteidigen. Oder wir reagieren mit Rückzug und brauchen oft Stunden, um unser inneres Gleichgewicht wieder zu erlangen.

Kennst du dieses Verhalten an dir? Ich weiß, dass jeder von uns diese Herausforderungen kennt, denn sie sind für uns Menschen absolut normal. Sie sind meist sehr unangenehm, denn wir verlieren dabei „die Kontrolle“ über uns selbst. Es scheint uns fast unmöglich, souverän mit dieser Situation umzugehen, weil *irgendetwas in uns* ein Programm abzuspielen scheint, dem wir uns nicht entziehen können.

Das sind unbewusste Programme, die wir noch aus der Steinzeit in uns tragen.

Angriff, Flucht oder Totstellen waren überlebenswichtige Verhaltensweisen und sie laufen komplett automatisch in uns ab.

Auch heute noch.

Hier und heute wollen wir allerdings ganz bewusst Daten abrufen und mit unserem Unterbewusstsein zusammenarbeiten.

Deshalb verschaffen wir uns Zugang durchs AUFSCHREIBEN!

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 Verbindung. Wie bei einem PC, der alles automatisch abspeichert, was wir in einem Dokument festhalten.

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, wenn nicht sogar verdreifacht. (Es hatte in der Schule schon seinen Grund, warum wir als Strafaufgabe unser Vergehen oftmals 100-mal abschreiben mussten. Ich auf jeden Fall.) 😊

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 an und machen es darauf aufmerksam, dass wir seine Hilfe brauchen. Wir erschaffen damit eine ganz ähnliche Situation, wie bei dem Beispiel von eben. Mit dem kleinen aber bedeutenden Unterschied, dass niemand unsere Knöpfe drücken muss und uns niemand provoziert.

Doch nun genug erklärt! Jetzt lass uns handeln 😊

WORKBOOK:

➡ Arbeitsblätter auch unter:

www.anke-evertz/download/Workbook-zu-Wer-bist-du-wirklich.pdf

Lasse mich die Fragen nochmal kurz zusammenfassen:

Was lebe ich nur, weil es andere von mir erwartet haben?

Welche Sätze existieren in mir, die mich einengen und bremsen?

➡ Schreibe alle Antworten auf, die dir, ohne großartig darüber nachzudenken einfallen. Bitte mache es zuerst einmal, ohne dir die beiden Listen die ich unten eingefügt habe als Anregung zu nehmen, denn dann bist du viel neutraler.

Immer wenn dir etwas BEWUSST wird, notiere es (sonst ist es ganz schnell wieder weg!!!!). Und noch ein kleiner Tipp von mir: Dein Blatt hat auch eine Rückseite ... wenn es doch ein bisschen mehr werden sollte 😊

Bitte schreibe es handschriftlich auf, denn über deine Hände kommuniziert dein Unterbewusstsein am leichtesten.

Liste der Bremsersätze: Ich habe dir hier auch eine Liste eingefügt, auf der die üblichsten Sätze aufgelistet sind, die wir Menschen uns sehr oft gegenseitig sagen. Wenn du deine eigenen Sätze zu Papier gebracht hast, kreuze die Sätze an, die auf dich zutreffen. Ergänze sie nach dem Wort „weil“, und notiere darauf auch, zu wie viel Prozent sie dich heute noch beeinflussen. Ganz INTUITIV bitte!

Liste der Überzeugungen: Hier geht es darum, was DU mittlerweile von dir selbst glaubst. Was hast du für dich als WAHRHEIT übernommen. Nutze diese Liste um dich selbst zu hinterfragen.



Welche Sätze habe ich von anderen Menschen immer und immer wieder gehört?



Diese Sätze kamen über die „Suchfunktion“ dazu:

Liste der Bremser-Sätze:

„DAS WAS DU DENKST, ERSCHAFFST DU“

Um unsere verborgenen Glaubenssätze aufzulösen, müssen wir sie erst einmal an die Oberfläche holen und uns BEWUSST machen. Dazu habe ich dir eine kleine Auflistung zusammengestellt.

Bitte ergänze sie mit allen Aussagen, die nicht aufgeführt sind und dich geprägt haben.

Kreuze einfach einmal an, was von den unten aufgeführten Sätzen auf dich zutrifft und dahinter gib an, zu wie viel % es auf dich zutrifft (Beispiel: Ich tauge nichts 75%). Gehe bei der Prozentangabe bitte ganz intuitiv vor und notiere die Zahl, die dir als erstes in den Sinn kommt.

Versuche weniger darüber nachzudenken, sondern eher hinein zu fühlen - denn diese Überzeugungen sind im Unterbewusstsein verankert (und das ist emotional).

- ☐ Du taugst nichts, weil _____ %
- ☐ Das steht dir nicht zu, weil _____ %
- ☐ Du machst mich unglücklich, weil _____ %
- ☐ Du solltest dich schämen, weil _____ %
- ☐ Du schaffst das sowieso nicht, weil _____ %
- ☐ Andere sind besser als du, weil _____ %
- ☐ Für dein Verhalten wirst du bestraft, weil _____ %

- ☐ Du bist schlecht / schmutzig, weil _____ %
- ☐ Du wirst immer ausgenutzt, weil _____ %
- ☐ Du bist schuld, weil _____ %
- ☐ Dich kann man nicht lieben, weil _____ %
- ☐ Du bekommst nie den richtigen Partner, weil _____ %
- ☐ Du wirst es nie zu etwas bringen, weil _____ %
- ☐ Du bist nicht gut genug, weil _____ %
- ☐ Du zählst nicht, weil _____ %
- ☐ Du wirst es nie richtigmachen, weil _____ %
- ☐ Ich glaube nicht, dass du das schaffst, weil _____ %
- ☐ Meine Liebe musst du dir verdienen _____ %
- ☐ Was kannst du schon bewirken / ändern _____ %
- ☐ Nachgeben ist besser als streiten _____ %
- ☐ Du verlierst ja doch wieder _____ %
- ☐ So wie du bist, kann dich keiner mögen _____ %
- ☐ Du bekommst nie was du willst, weil _____ %
- ☐ Wenn ich mich zeige, wie ich wirklich bin, werden mich alle verlassen _____ %
- ☐ Alles wäre gut, wenn..... _____ %
- ☐ Auf dich hört ja doch keiner, weil _____ %
- ☐ Du lügst ja nur _____ %

- ☐ Du bist so naiv _____ %
- ☐ Sei nicht immer so unruhig _____ %
- ☐ Du kannst das nicht _____ %
- ☐ Nichts machst du richtig _____ %
- ☐ Dir kann man nicht vertrauen, weil _____ %
- ☐ Du kannst dich nicht konzentrieren _____ %
- ☐ Du hast nichts zu sagen _____ %
- ☐ Du bist ja nicht normal, weil _____ %
- ☐ Du bist zu fordernd _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %
- ☐ _____ %

Liste der Überzeugungen:

„DAS WAS DU ERSCHAFFEN HAST, GLAUBST DU“

Wenn wir bestimmte Aussagen immer und immer wieder gehört haben, werden sie für uns zu einer Wahrheit. Eine Wahrheit die von uns selbst nicht mehr hinterfragt wird. Sie wird als Tatsache einfach hingenommen. Als Fakt!

Was hast du für dich zu deiner Wahrheit werden lassen?

Kreuze auch hier bitte an, was von den unten aufgeführten Sätzen auf dich zutrifft.

WOVON **BIST DU** ÜBERZEUGT?????

- ☐ Ich bin unwichtig _____ %
- ☐ Ich bin einsam _____ %
- ☐ Ich bin dumm _____ %
- ☐ Ich bin hilflos _____ %
- ☐ Ich bin unglücklich _____ %
- ☐ Ich bin arm _____ %
- ☐ Ich bin wertlos _____ %
- ☐ Ich bin ein Prellbock / Sündenbock _____ %
- ☐ Ich gehöre nicht dazu _____ %
- ☐ Ich bin ja doch nur eine Last _____ %

- ☐ Ich bin zu gut für diese Welt _____ %
- ☐ Ich bin schuld _____ %
- ☐ Ich bin schlecht _____ %
- ☐ Ich bin ängstlich _____ %
- ☐ Ich bin traurig _____ %
- ☐ Ich bin faul _____ %
- ☐ Ich bin krank _____ %
- ☐ Ich bin zu dick _____ %
- ☐ Ich bin zu dünn _____ %
- ☐ Ich bin nicht normal _____ %
- ☐ Ich bin nicht richtig _____ %
- ☐ Ich bin zu aggressiv _____ %
- ☐ Ich bin nicht klug genug _____ %
- ☐ Ich bin ein schlechter Mensch _____ %
- ☐ Ich bin schüchtern _____ %
- ☐ Ich bin zu ernst _____ %
- ☐ Ich bin zu unreif _____ %
- ☐ Ich bin nicht anziehend _____ %
- ☐ Ich bin hässlich _____ %
- ☐ Ich bin nutzlos _____ %
- ☐ Ich bin oberflächlich _____ %

- O Ich bin süchtig _____ %
- O Ich kann mich nicht richtig ausdrücken _____ %
- O Ich bin schwach _____ %
- O Ich bin phantasielos _____ %
- O Ich bin ein armer Mensch _____ %
- O _____ %
- O _____ %
- O _____ %
- O _____ %
- O _____ %

Wie ging es dir dabei?

Das war jetzt bestimmt eine spannende Erfahrung, einmal auf diese Weise in deine unbewussten Regionen einzutauchen, oder?

Hat es dich aufgewühlt, oder war es eher interessant und informativ für dich?

Ich kann mir vorstellen, dass es etwas von beidem in dir ausgelöst hat. Spannend und interessant, weil plötzlich Zusammenhänge erkannt werden, die vorher irgendwo im unbewussten Nebel vor sich hindümpelten. Du hast jetzt hier einige Sätze auf deinem Blatt stehen, die schon immer in dir gewirkt haben. Sie haben dein jetziges „Ich“ geprägt und sind dafür verantwortlich, dass du dein Leben genauso lebst, wie du es im Moment lebst. Ist dir das bewusst?

Doch es wühlt uns meistens auch ziemlich auf, wenn wir uns erlauben, diese Sätze an die Oberfläche kommen zu lassen. Es stehen ja bestimmt kaum positive Aussagen auf deinem Blatt, oder?

Doch ich kann dich beruhigen!

Dieses ungute Gefühl hat meist nur etwas mit unserem Kontrollbedürfnis zu tun. Wir haben unbewusst Angst, dass uns diese Themen überschwemmen und wir nicht damit umgehen können, wenn sie an die Oberfläche kommen.

Im nächsten Schritt geht es deshalb jetzt darum, dass wir genau diesen Sätzen erst einmal eine *Alternative* anbieten.

Wir werden sie wandeln. Gemeinsam!

Du darfst neugierig sein 😊

Schritt 2

Werde zum „Grenzen-Sprenger“

Nun hast du bestimmt einiges Spannendes in dir aufgedeckt – und vor allen erlebt, wie einfach und gut deine Suchfunktion klappt. Vielleicht hast du ja auch Lust bekommen, deine Liste noch ein bisschen länger zu nutzen? Behalte sie auf jeden Fall griffbereit, denn du wirst sie noch brauchen.

*„Das ist Unmöglich“ sagt die Angst
„Zu viel Risiko“ sagt die Erfahrung
„Macht keinen Sinn“ sagt der Zweifel
„VERSUCHS!“ sagt das Herz*

In diesem Schritt möchte ich dir ein paar Zauberutensilien an die Hand geben.

Zauberutensilien, die du brauchst, um Berge zu versetzen.

Kennst du die Geschichte von der Hummel?

Die Hummel, die nach den Gesetzen der Physik eigentlich viel zu schwer ist um fliegen zu können, da sie aber von Physik nichts versteht, macht sie es trotzdem! Sie fliegt einfach.

Und darum geht es JETZT!

Leider fällt es uns Menschen schwer, wie eine Hummel zu handeln, denn wir verstehen etwas von Physik.

Wir glauben zu wissen, wann etwas funktioniert und wann nicht.

Egal was wir in unserem Leben verändern wollen, wir müssen mit unserem Denker zusammenarbeiten. Er prüft nämlich immer erst einmal, ob sich das, was wir wollen auch umsetzen lässt. Nur wenn er es für machbar hält, wird er uns auch Lösungen präsentieren. 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 schwermachen können.

Sie flüstern 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, wärest du eine Hummel, ganz bestimmt niemals dazu veranlassen würden zu fliegen, oder?

Das ist ja auch logisch, denn diese Sätze wurden als Glaubenssatz auf deiner Festplatte abgespeichert, und dort wirken sie. Permanent. Sie sorgen dafür, dass du niemals auf den Gedanken kommst, etwas in deinem Leben *WIRKLICH* zu verändern. Dein Denker greift immer auf sie zurück!

Glaubenssätze sind tief verankerte Überzeugungen, die sich sogar in deiner Zellstruktur wiederfinden. Diese Überzeugungen sind so tief gespeichert, dass sie sich leider nicht durch ein paar „positive Affirmationen“ wandeln lassen.

Wie ich dir zu Beginn dieses Buches bereits erzählt habe, gibt es in uns sehr viele Bereiche, für die Zeit und Raum keine Bedeutung haben. Sie

kennen keine Vergangenheit und auch keine Zukunft. Es spielt für sie auch überhaupt keine Rolle, ob du noch ein kleines Kind bist, oder mittlerweile erfolgreich deine eigene Firma leitest. Diese Bereiche existieren einfach in dir, wie Daten, die du vor langer Zeit in einem Programm auf deinem Computer installiert hast.

Da unser Unterbewusstsein ein unfassbar komplexes System ist, bringt es uns rein gar nichts, wenn wir uns jetzt an jeden Spiegel des Hauses bunte Zettelchen kleben, auf denen positive Affirmationen stehen.

Ich mache dir das gerne an einem kleinen Experiment deutlich.

Stelle dir einmal vor, du fühlst dich alles andere als hübsch. Nichts an dir gefällt dir wirklich, und du bist total unzufrieden mit deinem Äußeren. Was glaubst du passiert, wenn du dich nun vor einen großen Spiegel stellst, und deinem Spiegelbild 20-mal den Satz: “Ich fühle mich rundherum wohl und finde mich sehr gutaussehend“ sagst?

Glaubt dir dein Spiegelbild das, was du ihm hier erzählst, oder lacht es dich vielleicht sogar aus?

Glaubst du dir deine Worte selbst? Wahrscheinlich eher nicht.

Was hierbei geschieht ist folgendes: Du versuchst über Gedanken, also mental, etwas zu beeinflussen, was seinen Ursprung im Emotionalen hat. Du **fühlst** dich hässlich und dieses Gefühl sitzt im Unterbewusstsein. Sobald du nun versuchst, dir selbst etwas vorzumachen, sträubt sich dein Gefühl dagegen und baut sogar eine Art Mauer gegen deine Worte auf.

Unser Unterbewusstsein ist immer stärker, als unser Verstand!

Unser Unterbewusstsein ist immer stärker, als unser Verstand!

Je nachdem wie tief die Überzeugungen sitzen, umso weniger sind sie mental erreichbar.

Das bedeutet nicht, dass wir diese Gefühle nicht wandeln können (das machen wir später natürlich noch), sondern es bedeutet nur, dass wir uns einen anderen Weg überlegen müssen.

Einen Weg der wirklich funktioniert!

In unzähligen Sitzungen begleitete ich bisher Klienten dabei, ihre tiefsten Themen zu lösen. Mit Hilfe der Hypnose ließen wir uns vom Unterbewusstsein zur Ursache ihres Themas führen (z.B. des Übergewichts) und korrigierten sie ins Positive. Meine Klienten konnten ihre ursprünglichen Beweggründe und die Zusammenhänge dabei aus einer neutralen Beobachterperspektive ganz gelassen betrachten. Dadurch erkannten sie vor allem den Sinn, der hinter all dem verborgen lag. Auf diese Weise veränderte sich ihr Blickwinkel meist vollkommen, und sie erlaubten eine radikale Veränderung in sich selbst.

Ab diesem magischen Moment lösen sich, wie von Zauberhand, alle zusammenhängenden Verknüpfungen und man ist frei! Gefühl und Verstand sagen beide gleichzeitig „JA“ – und Heilung wird möglich. Umfassend.

Das ist vergleichbar mit einem Programm, das du auf deinem Computer löschst. Du kannst danach noch so oft versuchen, es zu starten, es wird nicht mehr funktionieren.

Was braucht es dann, um diese tiefsitzenden Programme zu löschen?

Um das zu erreichen, muss es tief in dir „*klick*“ machen!

Wir brauchen eine tiefgehende Erkenntnis, um unsere alten Programme WIRKLICH zu verändern und diese Veränderung vor allem zu ERLAUBEN.

Das ist auch gar nicht so schwer! Du hast dieses „klick“ von dem ich hier spreche, nämlich schon sehr oft in deinem Leben selbst erlebt.

*Die Magie dieser Erkenntnis verändert alles. Umfassend
..... wenn du es ihr erlaubst!*

Irgendjemand sagte etwas zu dir ... und es machte plötzlich „klick“! In genau diesem Moment hast du etwas erkannt. WIRKLICH erkannt. Es war der perfekte Moment dafür – in dem dir etwas ganz Bedeutsames klar wurde. Auf allen Ebenen. Ein innerer Schalter legte sich um! Endgültig!

Oder ein anderes Beispiel:

Du beschäftigst dich schon lange Zeit mit einem bestimmten Thema und suchst dafür eine Lösung. In dir arbeitet es unaufhörlich, aber du kommst einfach nicht dahinter. Plötzlich fällt dir allerdings ein Buch in die Hände, oder du siehst eine bestimmte Szene in einem Film, und in einem einzigen Moment wird dir alles klar. Alles, was du gesucht hast, liegt plötzlich greifbar vor dir. Der „Groschen ist gefallen“.

Da unsere Glaubenssätze stark mit unserem Denken verknüpft sind, müssen wir sie auch mit unserem Verstand gemeinsam wandeln. Er muss etwas begreifen, mit dem er einverstanden ist, doch zeitgleich muss auch unser Gefühl dabei mitspielen.

Nun gibt es dafür ein paar ganz tolle Tricks. Und die verrate ich dir jetzt!

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

Dazu habe ich dir einmal drei unterschiedliche Möglichkeiten zusammengestellt, die aus meiner Sicht sehr gut funktionieren. Ergänze sie bitte durch eigene Formulierungen, wenn sie für dich besser passen.

Trick 1:

Sei ein „OBWOHL-Mensch“

Die kleinen Wörtchen „obwohl“ oder „auch wenn“ holen uns aus unserem alten „entweder oder“ Schubladendenken heraus.

Ich habe in meinen Sitzungen immer wieder ein sehr interessantes Phänomen erlebt, wenn ich dem Unterbewusstsein das kleine und scheinbar unbedeutende Wörtchen „obwohl“ angeboten habe.

Sobald ein Gedanke, ein Satz oder auch ein Gefühl mit dem kleinen Wörtchen „obwohl“ verbunden wurde, löste sich fast automatisch Enge und Starre auf. Nicht schlagartig, aber es entstand ein innerer Freiraum der Möglichkeiten zuließ.

Durch diesen Freiraum fängt der Denker in uns nämlich damit an, auch einmal neue Möglichkeiten zu erlauben. Normalerweise lässt er gerne alles beim Alten und hat seine klaren Schranken, aber durch dieses „obwohl“ oder „auch wenn“, wird er weicher, biegsamer.

Und ich erkläre dir jetzt, warum das funktioniert:

Sobald wir etwas Neues in unserem Leben ausprobieren wollen, oder etwas Altes wandeln möchten, kommt uns unser innerer Denker in die Quere. Er liefert uns liebend gerne Argumenten wie: „das kannst du sowieso nicht, weil...“ und präsentiert uns dafür 1000 Gründe.

Weil ich zu schwach bin, zu dumm bin, weil ich zu wenig weiß, oder noch nicht genug dafür getan habe, weil es andere viel besser können, oder ich es schon so oft vergeblich versucht habe, weil es gefährlich ist, zu teuer oder, oder, oder!

Du kennst deine eigenen „weils“ und deine eigenen Schubladen bestimmt nur zu gut.

Weißt du was? Wenn man diese „weils“ einmal logisch hinterfragen würde, wären sie alle haltlos!

Das ist alles nur leeres „blabla“ deines Denkers. Wenn wir uns allerdings einmal in unseren Denker hineinversetzen, ist es für ihn einfach eine unumstößliche Tatsache. Für ihn sind das Fakten und daran gibt es nichts zu rütteln.

„Das ist so! Punkt!“ (Er hat ja auch genügend Argumente)

Das Wörtchen „obwohl“ hingegen lässt uns BERGE VERSETZEN.

Innere Berge!

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

Bedeutungen von „obwohl“ laut Duden:

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

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

- **Obwohl** ich davon ausgehe, dass ich es nicht schaffe, mache ich es trotzdem....
- **Auch wenn** ich mich noch nicht hübsch finde, fühle ich mich Tag für Tag wohler in meiner Haut.
- **Obwohl** die Aufgabe schwer zu sein scheint, löse ich sie leicht.

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 mein „JA“ immer lauter.
- **Obwohl** ich glaube noch nicht soweit zu sein, beginne ich trotzdem schon mit der Umsetzung.
- **Obwohl** die Hummel viel zu schwer ist, fliegt sie trotzdem.

Obwohl gibt Raum.

Freiraum...

Platz schaffen....

Möglichkeiten zulassen.... ANDERS denken!

Hierbei begegnen wir unseren festgefahrenen Überzeugungen mit einem kleinen, aber sehr effektiven Trick:

Wir geben dem Denker in uns RECHT, indem wir sagen: „Ich kann das nicht...“. Wir nehmen ihm seine Überzeugung nicht weg, sondern weichen sie nur ein bisschen auf. Wir öffnen seine Scheuklappen und helfen ihm dadurch, einen weicheren Blickwinkel auf das Thema zu bekommen.

Dieser kleine Trick hat eine ganz phantastische Wirkung, wenn man ihn erst mal verinnerlicht hat.

Da unser Denker nur in Schubladen einordnen kann, gibt es für ihn fast immer nur schwarz *oder* weiß. Hübsch *oder* hässlich. Punkt!

Sobald du nun versuchst ihn umzustimmen, wehrt er sich mit 1000 Gegenargumenten, die er noch nicht mal richtig begründen kann.

Probiere es in Gedanken einmal aus! Nimm eine deiner eigenen, tiefen Überzeugungen und erzähle dir selbst das Gegenteil davon. Vielleicht stellst du dich auch wirklich vor einen Spiegel und blickst dir dabei tief in die Augen. Formuliere deine Überzeugung in eine positive Aussage um, und erzähle sie dir selbst.

Achte dabei bitte auch auf körperliche Reaktionen, wenn du innerlich (oder gerne auch laut) deinen Satz sprichst.

Wie fühlt sich das an?

Tipp: Sobald du auch körperliche Reaktionen spürst, sind mit diesem Thema starke Gefühle verknüpft. Diese Gefühle kannst du auch nur über positive Gefühle heilen. Niemals nur über die Gedankenebene.

Reagiert auch dein Körper auf deine Gedanken?

Wird er weit und offen, oder zieht sich etwas in dir zusammen und wird eng?

Spürst du innerlich die Mitarbeit deines Denkers und empfängst ein klares „Ja“, oder bäumt er sich auf, verschränkt die Arme vor der Brust und blockiert mit einem trotzigem „NEIN!“?

Glaubst du dir das, was du da gerade gesagt hast, selbst?

Wenn ja, dann herzlichen Glückwunsch! Dann tue dir bitte gleich etwas GUTES und wiederhole diese positiven Aussagen so oft wie möglich! Bei jeder Gelegenheit! Singe sie. Tanze sie. Schreibe sie auf!

Tipp: Wenn du dich auf einen Machtkampf mit deinem „Denker“ einlässt, wirst du leider den Kürzeren ziehen. Seine Gedanken sind stärker als deine. Sobald sich etwas allerdings GUT oder neutral anfühlt, ist der Weg zur Lösung frei.

Wenn du allerdings innere Abwehr, Gegenwehr oder Enge auf irgendeiner Ebene gespürt hast, wenn du dir deine eigenen Worte nicht geglaubt hast, dann nutzen wir jetzt unseren Trick.

Nimm wieder deine Überzeugung, die du eben schon benutzt hast, und formuliere sie noch einmal um.

Lasse deine Grundaussage stehen (z.B. ich fühle mich hässlich) und formuliere sie in einen „obwohl“ oder einen „auch wenn“ Satz um.

Z.B.: „Auch wenn ich mich hässlich fühle,.... kann/könnte ich trotzdem meine große Liebe finden“

Versuche es, und finde heraus, wie es sich JETZT anfühlt.

Glaubt dir dein Denker jetzt deine Worte? Oder fängt er zumindest an, diese Möglichkeit in Erwägung zu ziehen?

Wie reagiert dein Körper darauf? Fühlt es sich jetzt anders an als eben?

Wahrscheinlich hast du, durch diese kleine Übung schon mal erkennen können, wie stark dich deine inneren (unbewussten) Ebenen steuern und beeinflussen.

Dazu möchte ich dir gerne die Geschichte von den kleinen Elefanten erzählen:

In Indien bringt man junge, nach Freiheit strebende Elefanten mit einem sehr einfachen Trick dazu, ein Leben lang freiwillig bei den Menschen zu bleiben. Man bindet dem kleinen Elefanten einen dicken Strick um sein Hinterbein. Diesen Strick befestigt man zusätzlich an einem großen Baum. Mehr muss man nicht tun. Den Rest erledigt der kleine Elefant ganz von alleine. Jedes Mal, wenn er nämlich versucht davonzurennen, spürt er sehr schmerzhaft, dass der Baum und der Strick stärker sind als er selbst. Er kämpft dagegen an, aber nach ganz kurzer Zeit hat der junge Elefant gelernt, dass es nicht möglich ist, dem Baum zu entkommen. Er gibt auf und bleibt stehen.

Von diesem Tag an reicht es aus, dem Elefanten einen dünnen Strick um sein Bein zu binden. Man befestigt an ihm auch nur noch ein winzig kleines Stöckchen, das locker in den Boden gesteckt wird. Das reicht aus! Der kleine Elefant GLAUBT an die Macht dieses Strickes, und dieser Glaube ist für immer in ihm programmiert. Er unternimmt keinerlei Versuche mehr davonzulaufen, und bleibt sein Leben lang. Auf jeden Fall solange er den Strick spürt.

Wir alle sind wie dieser junge Elefant.

Wir sind auf die Dinge programmiert, die wir heute für eine Realität halten.

Ich bin davon überzeugt, dass dieses „obwohl“ und „auch wenn“ bei sehr vielen deiner Sätze zum Zauberwort werden kann. Auch hierbei geht es nur darum, deine Überzeugungen aufzuweichen, ihnen Raum zum Wandel zu geben, und sie somit aus ihren Schubladen heraus zu schmeißen.

Was wäre, wenn der kleine Elefant diese Möglichkeit nutzen würde? Wenn er sich denken würde: „Auch wenn ich glaube gefangen zu sein,

bin stark genug, um in die Freiheit zu laufen!“

Oder: „Obwohl die Menschen mich damit binden wollen, ist mein Freiheitsdrang stärker!“

Lass uns beide einmal weitergehen, und nachsehen, ob es noch mehr Möglichkeiten zur Wandlung gibt.

Trick 2:

Das Zauberwort „sowohl ... als auch“

Noch so eine wunderbare Möglichkeit!

Dazu gleich einmal eine Frage an dich: Wer bist du im Moment?

Bist du ein „**entweder - oder**“, 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“? Schließt denn das eine das andere *wirklich* aus?

Wer in dir sagt das?

„Entweder – oder“ bedeutet: Es geht nur eines.

„Entweder – oder“ sagt: Du musst dich entscheiden.

„Entweder – oder“ behauptet: Du kannst nicht alles haben, und schon gar nicht gleichzeitig.

Dieses „entweder-oder“- Denken 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!

Das „entweder – oder“ ist uns komplett ANERZOGEN worden!

Solange wir im „Entweder-oder-Modus“ funktionieren,
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

Lass uns beide ein kleines Experiment starten, ok?

Nimm dir deine Seiten mit den Bremsersätzen noch einmal vor, und suche dir einen (oder auch zwei) heraus, die zu dieser „entweder oder“ Mentalität passen. Irgendeine Aussage, die dir ins Auge springt.

Oft ist sie auch einfach nur getarnt, ... wie zum Beispiel: „Du bist zu dumm dafür“. Hinter dieser Aussage steckt: „Du bist dumm! Entweder du lernst das alles, oder du bleibst immer ein Niemand!“

Lies dir jetzt deinen Satz einige Male durch, und mache dir dabei bitte seine Tragweite bewusst. Erkennst du, was damit wirklich ausgesagt wird? ÜBER DICH?

Um in meinem Beispiel zu bleiben, DU BIST DUMM! ENTWEDER du lernst das alles, oder du bleibst ein Niemand!

Entweder du tust, was ich dir sage, oder du hast die Konsequenzen zu tragen! Gehe einmal emotional in deinen Satz hinein und spüre seine Macht. Seine Autorität und seine unerbittliche Strenge!

Stimmt seine Aussage noch? Hat er recht mit dem was er dir da um die Ohren haut?

Spürst du seine „entweder-oder-Macht“?

Das fühlt sich an wie: Friss oder stirb!

Solange er so unerbittlich und autoritär mit dir umspringt, hast du kaum eine Chance gegen ihn. Das Schlimmste aber kommt noch. Es reicht ihm nie und es ist auch niemals gut genug für ihn. Ganz egal wie sehr du dich auch anstrengst, seinen Erwartungen gerecht zu werden, es wird ihm niemals reichen.

Deshalb ist es so wichtig, aus diesem eigenen, inneren Dilemma auszusteigen. Auszubrechen. Es zu beenden. JETZT!

Also: Kein „entweder... oder“ mehr.

Ab sofort gilt das Zauberwort „sowohl.... als auch“!

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!”

Sei kreativ! Es bedarf jetzt ein bisschen Gedankenhygiene und Aufmerksamkeit von deiner Seite. Achte auf deine eigenen Gedanken. Wenn du „ihn“ dabei ertappst, dass er wieder die alte Schallplatte abspult, dann kontere sofort.

Werde AUCH DU MAL AUTORITÄR! Was glaubst du, wie er dann wohl aus der Wäsche guckt... dein innerer Denker?

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“
- „Ich bin sowohl Mensch in einem Körper, als auch Seele“

Wir sind die besten Hypnotiseure

Wir Menschen hypnotisieren uns tagtäglich sehr erfolgreich selbst. Wusstest du das?

Durch unseren eigenen Umgang mit uns, unseren Gedanken die wir uns ständig machen, und vor allem unseren Überzeugungen, schränken wir uns massiv ein. Das machen wir ganz alleine, und wir sind sehr, sehr gut

darin! Wir begrenzen uns, ohne es zu merken immer mehr und wundern uns wundern uns dann, warum wir keine Leichtigkeit und Lebensfreude mehr erleben. Wir stehen eines Tages vor dem Spiegel, blicken in traurige, leere Augen und stellen dabei fest: Wir haben uns selbst verloren... irgendwann auf unserem Weg. Stück für Stück.

Doch das muss nicht sein! Wir haben es ganz alleine in der Hand unserem Leben ab sofort eine neue Richtung zu geben. Wir können das wirklich ganz hervorragend, denn wir haben uns eigenständig in diese innere Leere manövriert. Wir haben es nur nicht gemerkt. Es war uns einfach nicht bewusst!

Und genau das meine ich damit, wenn ich dir sage, dass du selbst der beste Hypnotiseur bist, den es für dich geben kann!

Hypnose bedeutet nichts anderes, als dass du mit deinem Unterbewusstsein Kontakt aufnimmst (was du durch deine Gedanken ständig tust), und dieser wundervollen Datenbank in dir Befehle erteilst. Du gibst Befehle, die dein Unterbewusstsein sehr sorgsam ausführt. Wie ein Computer.

Ein Hypnotiseur macht genau das! Er versetzt dich in eine Art Trance, und kann durch seine Suggestionen (Befehle) dafür sorgen, dass du sogar deinen eigenen Namen vergisst. Er fällt dir einfach nicht mehr ein, egal wie sehr du dich auch darum bemühst.

Er kann dein Unterbewusstsein so stark beeinflussen, dass du fast übermenschliche Kräfte entwickelst, oder auch die unsinnigsten Dinge tust.

Showhypnosen sind hier ein lebendiges Beispiel dafür. Durch ein paar wohlgewählte Worte kann man Menschen dazu bringen, dass sie genussvoll in eine Zwiebel beißen, und dabei fest davon überzeugt sind, eine Orange zu essen.

Ich habe im Laufe meiner Arbeit unzählige Hypnosesitzungen abgehalten, um tiefe Verletzungen aufzudecken und zu wandeln. Bei dieser phantastischen Zusammenarbeit mit unserem Unterbewusstsein zeigt sich mir jedes Mal wieder das unbeschreibliche Wunder des menschlichen Geistes. Ich kenne nichts Vergleichbares.

Hypnose ist ein sehr mächtiges Werkzeug, wenn man es achtsam zu gebrauchen versteht, denn sie verschafft einen klaren Zugang zu unseren inneren Ebenen.

Jedes Mal, wenn du dir Gedanken machst, wie: „ich schaffe das nie!“ ... „wie sehe ich denn schon wieder aus“, ... „ich bin viel zu dumm dazu“, oder was auch immer dir da so einfällt, programmierst du dich aufs Neue!

Du hypnotisierst dich selbst sehr erfolgreich. Durch deine eigenen, stetigen Wiederholungen bestätigst du, ohne es zu merken, die Sätze deiner Eltern. Steter Tropfen höhlt auch den härtesten Stein perfekt! Das, was sie damals ins Rollen brachten, hältst du selbst am Leben. Jeden Tag. Permanent. Ganz alleine.

Wie der kleine Elefant.

Bitte sei nachsichtiger mit dir! Sei nicht so knallhart zu dir selbst. Das hast du unmöglich verdient! Niemals. Egal, was man dir erzählt hat, oder was du dir selbst pausenlos erzählst.

Bitte, bitte, bitte tue dir das nicht an!

Bekommst du auch nur annähernd ein Gefühl dafür, wie sehr du dich selbst erniedrigst? Wie stark du diese destruktiven, zerstörerischen Gedanken selber am Leben erhältst? Wenn jeder dieser Gedanken ein Wassertropfen wäre, wie voll wärst du dann? Wenn jeder dieser Gedanken ein Zeugnis mit einer großen, roten „Note 6“ wäre, wie hoch wäre dein Stapel?

Und deshalb kommen wir nun zu meinem absoluten Lieblingstrick:

Trick 3:

„auch wenn ich nicht weiß wie....“

Damit habe ich meine eigenen inneren Überzeugungen am einfachsten gelöst, und bin schon sehr gespannt, wie du ihn findest. ☺

„Auch wenn ich nicht weiß, wie...“ ist absolut phantastisch, weil diese Formulierung dem Denker in uns vollständig den Wind aus den Segeln nimmt.

Der „nette Geselle“ ist nämlich ein ganz schönes Schlitzohr. Meiner auf jeden Fall. 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 nicht, die mir im Kopf herumspukten.

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

Diese netten Gesellen hatten mich über Jahre hinweg sehr erfolgreich ausgebremst.

Sie hatten mir eingeredet (ohne dass ich das natürlich bemerkte), 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 auch 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 ab 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? Brauche ich vielleicht nicht noch eine weitere Ausbildung?“

Mit einem Mal spult dir dein Denker-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“.

In 87 % siegt dein Ego! Zu 87% siegt die Angst und lässt uns all unsere schönen Pläne und Ideen auf später vertagen.

Was wir bei diesen Beispielen sehr schön erkennen können ist, dass die Gefühle hierbei NICHT betroffen sind. Sie signalisieren ein klares „JA“ und bieten sofort ihre Unterstützung an. Aber unser Denker versucht mal wieder alle „ach so gefährlichen Auswirkungen“ aufzulisten. Er will uns eigentlich vor Schaden bewahren, indem er uns vor allen möglichen Gefahren warnt. Allerdings ist das sehr kontraproduktiv.

Ich habe schon Menschen erlebt, die sich kaum noch trauten, laut zu atmen. Sie versuchten sich regelrecht unsichtbar zu machen. „Ja nicht bewegen und alles immer schön beim Alten lassen“. Ihr Denker war so übermächtig geworden, dass sie vor fast allem Angst hatten. Das ganze Leben hat sich für sie zu einem sehr gefährlichen Spielplatz entwickelt. Das ist doch mehr als schade, oder? Und vor allem so unnötig!

Und deshalb kommt jetzt unser Zaubersatz ins Spiel:

AUCH WENN ICH NICHT WEISS, WIE....

Probiere es aus!

Hier ein paar Beispiele:

- Ich gebe meinem Leben eine neue Richtung, auch wenn ich im Moment noch nicht weiß, wie!
- Ich mache mich selbstständig, auch wenn ich noch nicht weiß, wie ich das hinbekommen soll.
- Ich lasse alle meine Ängste los, auch wenn ich nicht weiß, was danach kommt.
- Ich erfülle mir meinen Herzenswunsch, auch wenn ich noch nicht weiß, wie.

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 keine Ahnung habe, wie ich das umsetzen kann.

Probiere mit den drei Zaubersätzen einmal ein bisschen herum.

Probiere sie aus und mache deine eigenen Erfahrungen damit.

Habe Spaß dabei! Kreiere! Formuliere deine Sätze so um, wie DU sie in Zukunft gerne hören möchtest.

WORKBOOK:

➡ **Arbeitsblätter auch unter:**

www.anke-evertz/download/Workbook-zu-Wer-bist-du-wirklich.pdf

Die drei Zaubersätze noch mal kurz zusammengefasst:

Obwohl

Sowohl.... als auch

Auch wenn ich nicht weiß wie...



Schreibe deine Sätze aus Schritt 1 um! Formuliere sie in „obwohl“, „sowohl als auch“ oder „auch wenn ich nicht weiß wie“ Sätze um. Vielleicht findest du auch deine eigenen Formulierungen, die besser passen?

Wenn auf deinem Blatt zum Beispiel steht: „Du bist so hässlich“, dann frage dich selbst, ob du das heute auch so empfindest. Hast du diese Aussage als „Fakt“ übernommen?

Gehe es spielerisch an, und bitte mache es schriftlich.

Wir wollen WIRKLICH ETWAS VRÄNDERN!

Wir wollen WIRKLICH Entscheidungen treffen, und nicht mehr nur so dahin dümpeln, oder?

Vor allem denke daran: DU musst das auch glauben, was du da liest!

Es bringt dir wenig, wenn du auf deinen Zettel schreibst: „Ich nehme in zwei Wochen mit Leichtigkeit 50 kg ab, auch wenn ich nicht weiß, wie.“ Schreibe deine Sätze so um, dass du selbst dahinter stehen kannst. Genau so, als müsstest du sie nachher unterschreiben und absegnen.

Nimm das ernst bitte!

ES GEHT HIER UM DICH UND DEINE ZUKUNFT!!



Meine Sätze ab HEUTE:

Obwohl; sowohl als auch; auch wenn ich nicht weiß wie;

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

Wie war das jetzt für dich?

Ist es dir leicht gefallen, oder hattest du damit deine Schwierigkeiten?
Wahrscheinlich wieder ein bisschen von beidem.

Manche Sätze sitzen so tief, dass sich in uns alles zusammen zu ziehen scheint, wenn wir ihn positiv formulieren sollen. Vielleicht glaubst du selbst noch nicht an die positive Aussage, doch bitte mache dir keine Gedanken darüber!

Das wird sich ändern!

VERSPROCHEN!!

Es wirken in dir noch andere, tiefe Programme, die dafür sorgen, dass du es so empfindest, doch auch sie werden wir aufdecken. Wir werden sie entlarven und ändern.... und dann fühlen sich deine positiven Sätze SEHR, SEHR WAHR AN.

Jetzt werden wir erst einmal dein „Navi“ richtig einstellen. Wir werden herausfinden, wohin du möchtest und was deine Ziele in deinem Leben sind. Denn nur mit richtigen Zielen können wir auch dort ankommen, wohin wir wirklich wollen.

Viel Freude dabei!

Schritt 3

Das „Navi in dir“

Jetzt geht es an die Zielsetzung.
Doch dieses Mal RICHTIG!

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 runterziehen und dass geschlagene 72 Prozent absolut wirres Zeug und unbedeutender Quatsch sind.

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

Wie kann man denn nun am einfachsten in dieses innere Gedankenchaos eingreifen und darauf Einfluss nehmen? Wie bekommen wir einigermaßen Ordnung in das Durcheinander in uns? Wenn wir versuchen, „dagegen zu denken“ und einen inneren Dialog anfangen, bringt das nicht viel. Das ist ein Kampf gegen Windmühlen, denn unsere Aufmerksamkeitsspanne ist viel zu gering, um wirklich etwas innerhalb dieser 60.000 Gedanken zu verändern.

Weißt du was dabei so schade ist?

Aus meiner Sicht ist es unfassbar traurig, dass die meisten Menschen ihr Leben völlig unbewusst leben. Sie leben einfach vor sich hin, und hinterfragen ihr eigenes Verhalten, ihre Gedanken und Gefühle kaum.

Sie kommen nicht auf die Idee, dass ihr Leben sich genau auf die Weise ausdrückt, wie sie es ihm unbewusst erlauben.

Sie sind wie ein Segelboot auf dem Meer. Ohne Kapitän am Steuer. Sie treiben steuerlos vor sich hin und folgen einfach dem, was das Meer ihnen vorgibt. Sie lassen sich vom Wind und den Wellen hin und her schubsen, geraten vielleicht in einen großen Sturm oder laufen auf Grund. Niemand ist da, der ihm einen Kurs vorgibt, Hindernissen ausweicht oder die Kraft des Meeres und des Windes nutzt.

Bei den meisten Menschen sitzt der Kapitän wohl lieber unter Deck und sortiert seine Seekarten, anstatt das Ruder in die Hand zu nehmen und ein Ziel anzusteuern.

Schade eigentlich – und vor allem so unnötig!

Vielleicht kennst du das Gleichnis der Nussschale von Sigmund Freud? Es verdeutlicht, dass unser Bewusstsein nur eine winzige Nussschale auf einem riesigen See des Unbewussten ist. Wir können diesen See erforschen aber niemals selbst zum See werden, solange wir unser Ego als Gegenspieler in uns tragen. Doch dazu später mehr.

Was wir allerdings sehr wohl erreichen können ist, unserer kleinen Nussschale beizubringen, dass sie steuern kann. Wir können ihr Ruder geben, so dass sie zum Ruderboot wird. Wir können Segel setzen und ein Steuerrad anbringen, so dass wir dann ein Segelboot zur Verfügung haben. Wir können damit beginnen, diese sagenhaften Kräfte zu nutzen und mit ihnen zusammen zu arbeiten, statt gegen sie. Doch wenn wir diesen Weg einschlagen wollen, müssen wir auch bereit sein, unsere Funktion als Kapitän einzunehmen. Sonst bringt das alles nichts.

Kennst du den wunderschönen Ausspruch: Alles Wissen ist in dir? Du brauchst es nur zu finden und zu nutzen?

In meinen Sitzungen erlebe ich täglich Menschen, die sich auf die Suche nach diesem „heiligen Gral“ begeben haben.

Sie suchen in Büchern, Seminaren, im Außen oder in der Stille. Sie suchen in einer Krankheit oder in Beziehungen, in Meditation oder Konfrontation ... doch die wenigsten suchen in sich selbst.

Unsere tiefsten Schichten des Unterbewusstseins tragen unendliches Wissen, unvorstellbare Kraft und einen unerschöpflichen Vorrat an Möglichkeiten, Anlagen und Talente in sich. Diese Bereiche warten nur darauf, von uns entdeckt und entwickelt zu werden.

Unser Unterbewusstsein reagiert zudem mit der Empfindlichkeit eines Seismographen auf jeden unserer Gedanken. Das bedeutet, dass die in unserem Unterbewusstsein angesiedelte Weisheit, Lebenskraft und Energie durch unsere Gedanken genutzt werden kann. Sind unsere Denkgewohnheiten positiv, erfolgs- und zukunftsorientiert, so wird unser Unterbewusstsein alles in unsere Aufmerksamkeit ziehen, was damit zusammenhängt. Leider gilt das umgekehrt genauso. Denken wir negativ oder angsterfüllt, beschert es uns auch hier die passenden Erfahrungen.

*"Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit
deiner Gedanken ab"* (Marc Aurel)

Wenn wir also nun beginnen wollen aus unserer Nussschale ein Segelboot zu machen, müssen wir erst einmal eine Möglichkeit finden in dieses Gedankenkuddelmuddel von 60.000 unbewussten Gedanken einzugreifen.

Wir dürfen uns überlegen, wohin wir wollen und was wir dazu brauchen. Wir benötigen auch eine innere Entscheidung, dass wir uns nicht mehr von den Wellen des Lebens einfach nur hin und her schubsen lassen möchten, sondern beginnen werden, BEWUSST das Ruder unseres Lebens zu übernehmen.

Um das zu erreichen sollten wir endlich damit beginnen, all die Möglichkeiten zu nutzen, die uns zur Verfügung stehen.

Unser Unterbewusstsein ist absolut fantastisch!

Ich habe dir vorhin schon erzählt, dass unser Unterbewusstsein fähig ist, in einer Sekunde **36 Eindrücke** aufzunehmen und sie alle so abspeichern kann, dass wir sie jederzeit wieder abrufen können. Es macht all das auf eine so geschickte Weise, dass wir nichts davon mitbekommen. Es nimmt pro Stunde fast 130.000 verschiedene Eindrücke wahr und speichert sie ab. Unglaublich, oder?

Es blendet dabei natürlich alles aus, was es im Moment für unwichtig hält, und schützt uns somit vor einer grenzenlosen Überforderung. All das erledigt es für uns, ohne dass wir es bemerken. Nur deshalb sind wir fähig unsere bewusste Aufmerksamkeit auf nur eine Sache zu richten. Z.B. Autofahren.

Wusstest du, dass es uns auch dabei hilft, alles in unsere Aufmerksamkeit zu ziehen, was uns im Moment interessiert? Wie ein Magnet.

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 hast du sie ganz selten gesehen, aber kaum willst du dir ein solch rotes Auto kaufen, bemerkst 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

Ich könnte dir jetzt unzählige Beispiele aus meinem Leben nennen, in denen mir mein Unterbewusstsein auf diese Weise geholfen hat, aber überlege einmal selbst. Wann hast du dich in deinem Leben mit irgendetwas Neuem beschäftigt und *plötzlich*, wie aus heiterem Himmel, kam es aus allen Richtungen auf dich zu? Ob im Fernsehen oder in der Zeitung? Bei Gesprächen mit Freunden oder auf anderen Wegen?

Je stärker wir unsere Aufmerksamkeit in eine bestimmte Richtung lenken, umso deutlicher fällt uns das auf.

Besonders stark merkt man das allerdings bei tiefgehenden Herausforderungen. Wenn z.B. eine schwere Krankheit diagnostiziert wurde, oder ein Todesfall in der Familie eintritt, dann spiegelt sich dieses Thema im Außen in unzähligen Varianten. Unsere Aufmerksamkeit ist so stark an dieses Thema gebunden, dass es uns schwer fällt an etwas anderes zu denken. Wir haben sozusagen Scheuklappen auf, und unser Unterbewusstsein sorgt dafür, dass alles in unseren Blickwinkel gelangt, was damit zu tun hat. Kennst du das?

Wir haben da so ein wunderbares „Navi“ in uns, das unsere Aufmerksamkeit genau in die Richtungen lenkt, mit denen wir uns gerade beschäftigen. Das ist auch der Grund, warum du gerade JETZT diese Zeilen liest.

Da du bestimmt schon länger den starken Wunsch in dir trägst, endlich herauszufinden, wer du WIRKLICH bist, hat dich dein Unterbewusstsein zu diesem Buch geführt.

Es ist eigentlich nichts anderes geschehen, als dass du diesen Wunsch nach innen und außen geschickt hast. Dein Unterbewusstsein reagiert auf deine Gedanken und beginnt, dir Lösungen zu präsentieren. In Form eines Filmes oder eines Vortrages. Oder durch die Bemerkung eines Freundes, den du scheinbar zufällig auf der Straße triffst. Vielleicht ist es auch der Text des nächsten Liedes, den du im Radio hörst, oder eben dieses Buch.

Wenn du diese wundervolle Hilfestellung deines Unterbewusstseins einmal eine Zeitlang beobachtest, erkennst du, dass du niemals getrennt von all dem bist, wonach du dich so sehnst. Weder von den schöpferischen Ebenen noch von deiner inneren Weisheit. Du bist ein Teil von allem. Du hattest es nur vergessen und erinnerst dich gerade wieder daran.

Nutze die Brücke!

Nun wollen wir aber doch einmal gemeinsam herausfinden, wie wir dieses mächtige Potential in uns nutzen können, oder?

Bewusst nutzen, um unsere Ziele zu erreichen. Wir wollen herausfinden, wie wir absichtlich all das in unser Leben ziehen können, was wir wirklich wollen.

Rufen wir uns nochmal kurz in Erinnerung, wie das mit den täglichen, unbewussten Gedanken so ist.

Nur 3 Prozent von ihnen bauen uns auf und sind positiv. Das sind ca. 1.800 Gedanken. 25 Prozent von ihnen ziehen uns runter und wirken negativ. Das macht dann ca. 15.000 destruktive Gedanken und unfassbare 72 Prozent sind absolut wirres Zeug. Also 43.200 mal Quatsch. Und all das TÄGLICH!

Wow... und das alles geschieht, ohne dass wir es bemerken. Wie sollen wir da nur Ordnung reinbekommen?

Zuerst einmal ist es wichtig, dass wir uns diese Abläufe BEWUSST machen. Denn nur etwas, was uns bewusst ist, lässt sich auch lenken oder verändern.

Der erste Schritt ist jetzt erst einmal, dass wir die 72 Prozent Wirrwarr einmal getrost zur Seite legen. Diese Gedanken dienen lediglich der Einordnung und Aufarbeitung unserer täglichen Eindrücke.

Uns mit diesem Wirrwarr zu beschäftigen, wäre vergebene Liebesmühe und kostet nur Energie und Kraft. Hierdurch richten wir unsere Aufmerksamkeit in die falsche Richtung, und was dabei herauskommt, hat uns unser Leben schon oft präsentiert. Leider.

Widmen wir uns also den restlichen 28 Prozent unserer Gedanken.

Schreiben ist die 1. Brücke!

Ich habe dir in Schritt 1 schon erklärt, dass wir durchs Schreiben eine wundervolle Möglichkeit haben, mit unserem Unbewussten in Kontakt zu treten. Hierbei können wir ganz gezielt seine Kraft und Hilfe in Anspruch nehmen. Gerade wenn wir beim *bewussten Erschaffen* noch nicht so geübt sind, ist *schreiben* ein wundervoller Einstieg.

Und das funktioniert in beide Richtungen sehr gut!

Wir können durch das Schreiben sehr gut Informationen aus unserem Unbewussten **ABRUFEN** und ebenso gut funktioniert es, wenn wir wertvolle Informationen in unser Unbewusstes **EINSPEICHERN möchten**.

Hier gibt es nämlich einen entscheidenden Unterschied zwischen unseren bewussten Gedanken und geschriebenen Sätzen.

Vor allem zu Beginn unserer Bewusstseins-Reise, oder wenn das innere Geschnatter im Kopf noch sehr ausgeprägt ist, sitzt unser Ego am längeren Hebel.

Wir alle kennen unser Engelchen und Teufelchen auf den Schultern. Sie stehen symbolisch für unseren verzweifelten Versuch, den 15.000 destruktiven Gedanken, die uns täglich überrollen, Einhalt zu gebieten.

Sobald wir uns aber auf eine innere Diskussion mit unserem Ego einlassen, haben wir eigentlich schon verloren. Es findet 1000 Gründe für alles, oder quatscht uns immer wieder andere Varianten unserer Bremser-Sätze ins Ohr. Es ändert sie ständig ab, oder lässt sich faden-scheinige Begründungen einfallen. Unser Ego ist dabei sehr einfallsreich.

Wie so oft haben wir dann lediglich die Wahl auf unseren Bauch zu hören, wenn uns etwas wirklich wichtig ist. Wir haben gelernt vom Denken ins Fühlen überzugehen, um eine wirkliche Entscheidung treffen zu können. Und selbst dann passiert es uns noch häufig, dass sich das Ego im Nachhinein einmischt und uns Angst macht, Zweifel streut oder uns einen Vortrag über das Thema Schuld hält.

Kennst du das? Ich bin mir ziemlich sicher, dass dir das alles sehr bekannt vorkommt. Aus genau diesem Grund haben wir im letzten Kapitel ja auch unsere drei Tricks erfolgreich eingesetzt.

Ein kleiner Testlauf

Während du diese Zeilen liest, möchte ich die Gelegenheit nutzen, dir eine weitere Alternative vorzustellen. Ich würde gerne einmal deinen Blickwinkel ändern.

Stelle dir einmal vor, du möchtest etwas, was dir wirklich wichtig ist und lässt dich dieses Mal *NICHT* auf eine Diskussion mit deinem Ego ein. Du erlaubst es ihm dieses Mal *NICHT*, dass es sich einmischt und dir seine Meinung überstülpt.

Du nimmst dir Zeit für dich und machst es dir gemütlich. Vor dir liegt ein großes Blatt Papier oder ein schön gebundenes Buch und du beginnst damit, deine Absicht in aller Ruhe schriftlich zu formulieren. Du schreibst genau das auf dein Blatt, was du gerne möchtest. Vielleicht hast du Lust, einige Passagen zu unterstreichen oder malst ein dickes Ausrufungszeichen darunter?

Du bist ganz bei dir in dieser Zeit und legst den Stift erst dann weg, wenn sich alles für dich rund und komplett anfühlt.

In aller Ruhe liest du dir alles noch einmal durch und fühlst tief in dir ein deutliches „Ja! Das fühlt sich stimmig an. Das passt.“

Spürst du den Unterschied?

Er ist fast schon greifbar, oder?

Hörst du was?

Oder hörst du eine wunderbare Stille in dir?

Keine Diskussionen.... kein „Geplapper“ dort oben... alles ruhig?

DAS ist der Unterschied, von dem ich hier spreche. Beim Schreiben greifen wir auf eine andere Ebene unseres Bewusstseins zu, und unser Ego mischt sich nicht ein. Es hinterfragt nichts, und du kannst das, was du möchtest FIXIEREN. Es ist nicht verhandelbar, außer von dir selbst.

WICHTIG:

Sobald du in dir dieses tiefe und deutliche „JA“ spürst, ist das zudem ein sicheres Zeichen deines Unterbewusstseins, dass es dir zustimmt. Es signalisiert dir damit, dass da keinerlei unbewusste Programme laufen, die deinem Wunsch entgegenwirken.

Es steht vor dir, auf deinem Blatt und ist festgeschrieben (festgehalten) worden. Somit ist es greifbar.

Es steht VOR DIR – nicht mehr IN DIR.

Du kannst dir dadurch sicher sein, dass es alles in seiner Macht stehende unternimmt, um deinen Wunsch Realität werden zu lassen. Das ist sein Job!

Spürst du in dir hingegen ein „Nein“ oder ein „Vielleicht“, dann schreibe deinen Wunsch um. Probiere aus, wie du ihn gestalten kannst, um ein deutliches „Ja-Gefühl“ von deinem Unterbewusstsein zu erhalten.

Sei kreativ! Habe Spaß dabei.

Lasse das Blatt dann aber nicht in einer Schublade verschwinden, sondern suche dir einen passenden Ort dafür. Ich habe zum Beispiel eine Wunschbox. Eine wunderschöne Holzschachtel, in die ich meine Wünsche lege. Das Schönste ist, jedes Mal wenn ich einen Brief hinein lege, kann ich einige alte Wünsche aussortieren. Sie haben sich erfüllt. Meist in einer rasanten Geschwindigkeit.

Erlauben ist die 2. Brücke!

Sobald wir unsere Ziele fixiert haben, 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 „Ziel-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 liest „zufällig“ das tolle Jobangebot in der Zeitung.

Hierbei spielt nun deine innere Erlaubnis eine große Rolle. Mit Erlaubnis meine ich dein „JA“ zu einer Veränderung. Dein inneres Wissen wird dir ab sofort sehr viele Impulse schicken (bewusst werden lassen), damit du ihnen folgen kannst.

Vielleicht hast du plötzlich den Wunsch, dich vor deinen Rechner zu setzen und gibst einfach einen bestimmten Begriff bei Google ein. Ohne es bewusst zu steuern, gelangst du auf die eine oder andere Seite und irgendetwas in dir macht plötzlich „klick“. Du hast eine Eingebung oder eine Erkenntnis.

Tipp von mir: Folge deinen inneren Impulsen. Folge deinen Eingebungen, auch wenn sie für dich im Moment noch keinen Sinn ergeben. Diese Impulse sind sehr oft Hilfestellungen aus deinem Unbewussten oder von deiner Seele.

Natürlich hast du auch hier immer die Wahl, ob du diesen Impulsen folgst oder nicht, aber ich empfehle dir es einfach einmal geschehen zu lassen. Erlaube deinem inneren Wissen, dich zu führen und lerne dadurch, wie es mit dir spricht.

Wenn du weißt, was du möchtest, spielt deine Seele übrigens ebenso wunderbar mit.

Wie kommuniziert unsere Seele?

Unsere Seele ist ein grenzenloses Bewusstseinsfeld, welches uns permanent mit unendlichen Impulsen versorgt.

Impulse aus einem unerschöpflichen Meer an Möglichkeiten, bedingungslos und fern von jeglichem Gefühl von Zeit und Raum.

Wir Menschen fühlen uns oft vollkommen abgeschnitten von diesen Informationsquellen, aber das sind wir nicht.

Ganz im Gegenteil!

Wusstest du, dass deine Seele ununterbrochen wie über eine Standleitung mit dir kommuniziert?

Dass sie dir pro Minute über 1 Millionen Informationen zukommen lässt, und dass es für sie ein „unmöglich“ nicht gibt?

War dir bekannt, dass deine Seele alle entscheidenden Schritte in deinem Leben einleitet, koordiniert und lenkt? Dass sie auch dafür sorgt, dass du bestimmte Menschen, die für dich wichtig sind, kennen lernst? Deine Seele schickt dir auf ihre ganz eigene Weise all die nötigen Impulse und Eingebungen und lenkt dich mit einem zarten Flüsterton über dein Herz.

Viele Menschen nennen das Führung oder Fügung.

Kurz zusammengefasst:

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

Unsere Seele lenkt uns von „**außen**“. Sie 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. Wir nutzen davon allerdings gerade einmal

0,00075 Prozent!!!

Wir nutzen allerdings nur 0,00075 % von all diesen Möglichkeiten.

Ist das nicht erschreckend? Ich finde das mehr als traurig.

90 Prozent der Menschen können ihre Absichten nicht einmal genau 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 „echt sein“. Was bedeutet es für dich deine WIRKLICHKEIT leben zu wollen? Hast du eine vage Vorstellung davon, was das für dich bedeutet, oder folgst du eher einer tiefen Sehnsucht? Einem inneren Ruf?

Die meisten Menschen leben ihr Leben, ohne es zu lenken. Sie wissen oft gar nicht, dass man sein Leben bewusst und selbstständig steuern kann. Niemand hat ihnen jemals gezeigt, wie das geht.

Wenn ich meine Klienten frage, wohin sie in ihrem Leben wollen, höre ich sehr oft Antworten wie: „ich möchte 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 wie ein Spielball hin und her geworfen. Das Meer lenkt uns. Der Wind bestimmt unsere Richtung.

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 zurechtlege? Mich einfach so ins Auto setze und losfahre? Muss ich mich dann wundern, wenn ich in Hamburg lande?

Ich sollte 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 keine 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. Ich darf mich entscheiden!

Nun aber zurück zu unserem 3. Schritt:

Ziele setzen aber richtig! Du hast unendliche Möglichkeiten

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.

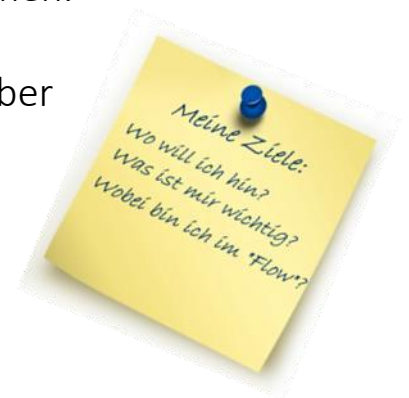
Was willst du konkret? „Ich will einfach nur ich selber sein“ reicht hier nicht.

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

Formuliere dein Ziel!

Wenn du dein Ziel aufschreibst, sollte es sich um DEIN Ziel handeln.

Damit dein Unterbewusstsein deinen Wunsch auch richtig deuten kann, achte bei der Formulierung bitte auf drei wichtige Punkte:



1: *Persönlich*

Persönlich heißt, es soll sich um dein eigenes Ziel handeln.

Du brauchst es dir nicht zum Ziel zu setzen, dass deine beste Freundin in der Lotterie gewinnt und dir davon etwas abgibt. Es funktioniert auch nicht besonders gut, wenn du dir wünschst: „ich möchte, dass es meiner Familie gut geht.“ oder „Mein Mann soll ab sofort netter und aufmerksamer zu mir sein.“

Formuliere um in: „Ich freue mich darüber, dass mein Mann immer netter und aufmerksamer mit mir umgeht.“

Es muss sich bei deinen Zielen um etwas handeln, was *du dir für dich* wünschst. Dein Unbewusstes würde Unstimmigkeit sofort erkennen.

2: *der Zeitpunkt*

Am besten ist es, du formulierst dein Ziel immer so, als hättest du es bereits erreicht. Kein „vielleicht“ oder ein „irgendwann“. JETZT! Was auch wunderbar funktioniert ist ein festgelegtes Datum.

Z.B.: „Bis zum Ende dieses Jahres habe ich mein Traumgewicht von 70 kg auf leichte und spielerische Art und Weise erreicht. Ich wundere mich darüber, wie einfach das ging und wie toll mein Körper das unterstützt hat.“

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 brauche, um immer mehr Geld zur Verfügung zu haben als ich benötige.“ ist hingegen ein sehr kraftvolles Ziel.

Beispiele konkreter Ziele:

- Ich wünsche mir, mich in mir selbst absolut wohl und geborgen zu fühlen. Wenn ich in den Spiegel blicke, liebe ich alles was ich sehe.
- Mit allem in mir und um mich herum habe ich Frieden geschlossen und fühle ein permanentes Lächeln in mir.
- Ich wünsche mir, meine eigenen Grenzen kennen zu lernen und sie auch wahren zu können. Ich fühle mich gut, wenn ich Grenzen setze und verletze dabei auch niemanden. Es geht ganz leicht.
- Ich habe den Mut, auch mal Neues auszuprobieren und alte Verhaltensmuster mit Freude zu sprengen. Alles was ich dafür brauche, fließt mir ganz automatisch zu. Es ist so schön, endlich meine eigenen Qualitäten ausleben zu können. Alle meine Wünsche werden wahr.
- Ich ziehe jetzt einen meiner Seelenpartner in mein Leben, 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 deine Ziele und Wünsche, wenn sie sich noch nicht richtig anfühlen.

Mache dir 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?

Doch bitte denke dabei an: „obwohl“, „sowohl-als-auch“ und „auch wenn ich nicht weiß, wie“ 😊

Hey, es geht um dich!!!!

*Nur um dich und darum, dass du **DICH** lebst!*

Sei ja nicht so bescheiden bei deinen Zielen.

Tipp:

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

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

Ein solches Schriftstück nimmt dein Unterbewusstsein sehr ernst. Es stellt eine klare Entscheidung deinerseits dar und es wird alles tun, um diesen Vertrag einzuhalten. Dein Unterbewusstsein versteht dich ganz genau! Es wartet nur darauf, dass du ihm Richtungen vorgibst, denen es folgen kann.

Vertraue mir!

Diesen Vertrag schreibst du nur für dich und mit dir. Suche dir dazu ein ordentliches Papier, oder nutze das Blatt welches ich hier eingefügt habe und schreibe oben groß und breit „Vertrag“ darauf. Bitte handschriftlich und nicht am PC!

Schreibe ihn! Handschriftlich! Auf echtes Papier!

Lege ihn, wenn er fertig ist (mit Datum und Unterschrift versehen) an einen schönen oder passenden Ort. Bitte lasse ihn nicht achtlos in irgendeiner Schublade verschwinden. Es ist ein sehr wichtiges Dokument!!

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

Wenn du jetzt davon überzeugt bist, dass es kompliziert, umständlich und langwierig sein muss was wir hier erreichen wollen, dann verschwendest du unnötig wertvolle Zeit!

Wenn du jetzt davon überzeugt bist, dass es kompliziert, umständlich und langwierig sein muss was wir hier erreichen wollen, dann verschwendest du unnötig wertvolle Zeit!

Es mag sich vielleicht zu einfach für dich anhören, was ich dir hier sage. Das liegt allerdings nur daran, dass wir es gewohnt sind, komplizierte Dinge, Rituale oder Praktiken zu benötigen um etwas zu erreichen.

Doch du kannst es mir ruhig glauben: Es darf auch einmal LEICHT SEIN!

WORKBOOK:

Du bist der Kapitän – nutze dein Navi



Notiere deine Ziele. Wo willst du hin? Wie wärst du gerne?
SO KONKRET WIE MÖGLICH BITTE!



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

Dein Vertrag könnte zum Beispiel 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 loszulassen, soweit sie mir nicht mehr dienlich sind.

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. Auch wenn ich noch nicht weiß, wie das gehen soll.

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

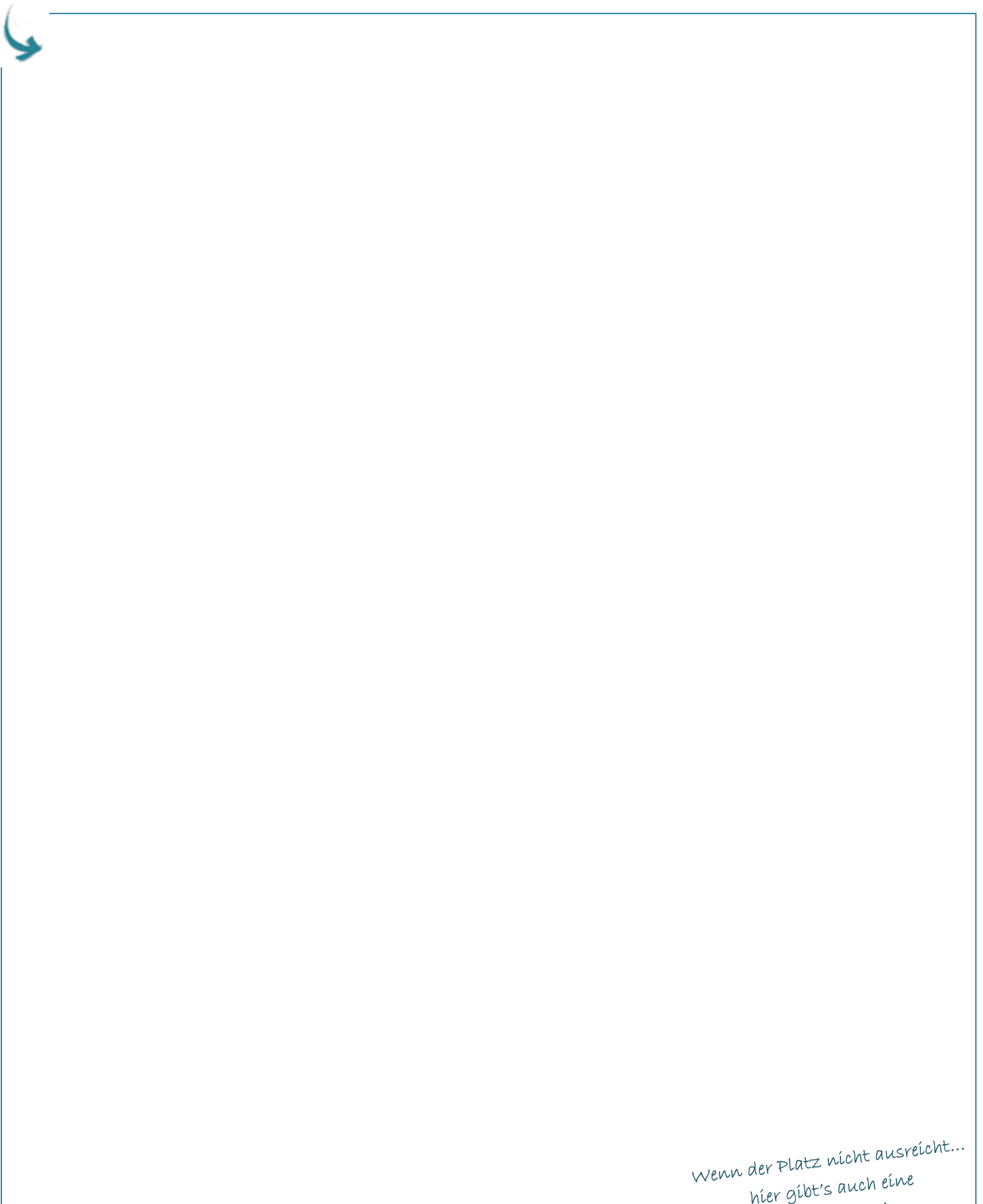
.....

.....

Ort Datum Unterschrift

Meine konkreten Ziele für mich

Datum:



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

Mein Vertrag mit mir selbst:

Ort Datum Unterschrift

Wunderbar! Das war doch eigentlich ganz einfach, oder? Vielleicht etwas ungewohnt, aber unglaublich wichtig. Wenn wir nämlich unser Leben WIRKLICH leben wollen, müssen wir uns angewöhnen, uns Ziele zu setzen. Wir dürfen lernen, dass wir es selbst in der Hand haben, wie unser Leben verlaufen soll und in welche Richtung wir möchten.

Deine Aufgabe in der nächsten Zeit wird sein, dein Denken in Bezug auf dich und dein Leben zu verändern. Erlaube dir, die Kraft und die Absicht in dir zu tragen, um Wunder möglich werden zu lassen.
Deine Wunder.

Du kannst zaubern! Wusstest du das?

Richte deine Aufmerksamkeit auf Situationen und Gelegenheiten, in denen sich deine innere Führung bemerkbar macht. Richte deine Aufmerksamkeit auf Bereiche deines Lebens, die positiv sind und die sich positiv verändern. Betreibe Gedankenhygiene. Erlaube dir deinen Blickwinkel zu ändern.

Weg von all dem, was *nicht geht*, was noch *nicht* in Ordnung ist oder was sich eng anfühlt und hin zu Bereichen in dir, die sich gut anfühlen, weit und offen. Auch wenn es nur kleine Bereiche sind, in denen sich diese neue Energie zeigt, nimm sie wahr!

Richte deine Aufmerksamkeit darauf und verstärke diese Bereiche dadurch.

Du hast unvorstellbare Hilfe in dir! Dein Unterbewusstsein unterstützt dich bei allem, was dir wichtig ist, doch denke daran, es macht keinen Unterschied zwischen deiner Angst und deiner Freude. Für dein Unterbewusstsein ist alles *gleichgültig* / gleichbedeutend. Lerne in der kommenden Zeit deinen Blickwinkel BEWUSST zu verändern. Und vor allem HABE SPASS DARAN! Druck gab es genug in deinem Leben.

Viel Freude auf deiner Entdeckungsreise!

Schritt 4

Neuland erkunden

Du hast jetzt ganz hervorragend deine Wünsche und Ziele festgelegt, und damit zeitgleich eine klare ENTSCHEIDUNG für dich getroffen. Du hast dein Navi auf diese Ziele programmiert und auch einen Vertrag mit dir selbst geschlossen. Ein Versprechen, welches du dir selbst gegeben hast. Wunderbar!

Damit bist du bereits einige sehr wichtige Schritte in die richtige Richtung gegangen. Nun wollen wir uns darum kümmern, dass du nicht vom Kurs abkommst, ok?

Wir haben vorhin schon kurz über unser „Engelchen“ und „Teufelchen“ gesprochen, kannst du dich noch erinnern? Das Engelchen möchte jetzt unbedingt dafür sorgen, dass du deine Ziele nicht aus den Augen verlierst und baut dich auf. Sie ist die liebevolle Stimme, die dir ins Ohr flüstert, wie gut du das alles machst und was für tolle Erfahrungen auf dich warten, wenn du an deinem Ziel angekommen bist.

Doch da gibt es auch noch unser Teufelchen. Es sitzt meist auf der rechten Schulter, und hat seinen unerschöpflichen Vorrat an „Bremsersätzen“ parat. Bis zu 15.000-mal täglich, wenn wir es ihm erlauben.

Unser liebes Ego.....! Es ist wie ein heimlicher Saboteur, der dich von deinem neuen Kurs abbringen möchte. Und glaube mir, es hat einiges in seiner Trickkiste gebunkert, um dich von deinem Ziel abzulenken!

Allerdings:

Dein Ego ist nur *ein Teil* von all dem,
was DICH WIRKLICH AUSMACHT.

DU mit deinem *bewussten Willen*
und dein Ego mit seinem *unbewussten Willen*
ist *nicht* ein und das Selbe!

Dein Ego besitzt ein eigenes Bewusstsein und DU besitzt ein eigenes Bewusstsein. Ja sogar jede deiner Zellen in deinem Körper besitzt ein eigenes Bewusstsein.

Wenn man es einmal aus dieser Perspektive betrachtet, bist du VIELE!

UNENDLICH VIELE!

Du bestehst aus unendlich vielen, verschiedenen Anteilen, Ebenen, Schwingungen und Bewusstseinsformen, die alle zusammen dein WIRKLICHES „ICH“ ausmachen. Sie alle wirken in dir, und sorgen dafür, dass DU ... du bist.

Wenn ich dir jetzt von all diesen unterschiedlichen Persönlichkeiten in dir erzählen würde, könnte es sein, dass du dieses Buch entsetzt in die hinterste Ecke verbannst, oder dass dein Verstand auf *Error* schaltet. Das wäre ihm dann womöglich zu viel des Guten, und es würde seine Vorstellungskraft sprengen. Unser armer Verstand kann nämlich nur relativ langsam lernen. Er braucht Zeit und eine gewisse Struktur, um neue Erfahrungen einordnen zu können. Es ist nicht so, dass er nicht will, aber er braucht einfach viele Wiederholungen und auch ein bisschen Geduld.

Deshalb beschäftigen wir uns jetzt einmal mit ihm ... und deinem Ego, von dem du dich nicht mehr sabotieren lassen möchtest. Wir schauen uns jetzt an, was diese beiden miteinander zu tun haben, ok?

Du hast bis jetzt ja schon einiges über dein Ego erfahren, und seine Sabotageversuche relativ gut kennen gelernt.

Du hast dabei schon erkannt, dass dein Ego mit deinem Verstand verknüpft ist, oder besser gesagt, dass es ihn für seine Zwecke nutzt. Das macht es sehr geschickt, denn es möchte erreichen, dass du deine alten Verhaltensmuster und eingprägten Überzeugungen beibehältst.

Unser Verstand ist absolut phantastisch!

Unser Verstand ist unser persönlicher *Problemlöser* mit eingebautem *Autopiloten*. Egal was wir wollen, er ist immer für uns da, und leistet ganz hervorragende Dienste. Er kann auf all unsere Erfahrungen zugreifen, die wir jemals gemacht haben, und sie alle gegeneinander abwägen. Er kann verschiedene Möglichkeiten in Betracht ziehen, und die Beste von ihnen auswählen. Er kann auch sehr hervorragend kombinieren, und seine Schlüsse aus den unterschiedlichen Erfahrungen ziehen. Egal, ob wir komplizierte, mathematische Berechnungen anstellen wollen, oder ein Regal an der Wand befestigen möchten, mit seiner Hilfe können wir Lösungen für unsere Probleme finden.

Doch was ist eigentlich ein Problem?

Ein Problem ist, wenn ich für etwas eine Lösung suche. Wenn das eine nicht stimmt, und das andere noch nicht da ist. Wenn etwas nicht passt, und ich es aber gerne passend machen möchte. Ein Problem ist auch, wenn ich bei „A“ nicht mehr sein möchte, noch nicht weiß, wo „B“ liegt, und dafür noch keinen Fahrplan habe.

Wikipedia: Ein Problem nennt man eine Aufgabe oder Streitfrage, deren Lösung mit Schwierigkeiten verbunden ist. Probleme stellen Hindernisse dar, die überwunden oder umgangen werden müssen, um von einer unbefriedigenden Ausgangssituation in eine befriedigendere Zielsituation zu gelangen.

Wenn wir für etwas noch keine Lösung haben, haben wir erst einmal ein Problem... und brauchen unseren Verstand um es zu lösen.

Leider denken sehr viele Menschen auf eine sehr eingeschränkte Weise.

Wir sind überwiegend „*Schubladendenker*“ und keine „*Querdenker*“.

Oder besser gesagt: Unser Verstand nutzt meistens seine Schubladen, wenn er für uns eine Lösung sucht.

Er hat, seit wir bewusst denken konnten, für jede unserer Erfahrungen eine Schublade angelegt und diese nach Themen sortiert. Egal was wir hörten, gelernt oder erfahren haben, es befindet sich in seinem Schubladensystem, auf das er jederzeit zurückgreifen kann, sobald er eine Lösung sucht.

Unser Verstand selbst ist dabei absolut NEUTRAL und wertfrei!

Er zieht eine Schublade heraus, und hofft, die benötigte Antwort darin zu finden. Wenn er sie nicht findet, macht er die Schublade wieder zu und zieht die Nächste heraus. So funktioniert unsere Art zu denken bei den meisten von uns.

Er hat Schubladen für einfach alles! Große Schubladen, kleine Schubladen, in den unterschiedlichsten Kategorien, Formen und Farben. Er liebt seine Schubladen!

Wenn wir jetzt etwas ganz Neues lernen wollen, legt er mit Begeisterung sofort eine neue Schublade dafür an, und sortiert jede Erfahrung, die damit zusammenhängt, darin ein. Das kann er richtig gut!

Seine Hauptqualität liegt allerdings darin, uns einen Autopiloten zu erstellen. Alles, was in uns automatisch abläuft, hat er in sehr *speziellen Schubladen* einsortiert, und mit der Aufschrift „Autopilot“ gekennzeichnet.

Sobald wir zum Beispiel die Absicht haben ein Glas Wasser zu trinken, setzt er selbstständig alle nötigen Handlungen in Gang. Er steuert unsere Muskulatur, um das Glas zu greifen, zum Mund zu führen und zu schlucken. Wir müssen überhaupt nicht mehr darüber nachdenken was wir da tun. Wir tun es einfach. Er lässt es uns tun.

Er hat es unzählige Male so gemacht und dabei gelernt, dass es sehr gut funktioniert. Bingo! Aufgabe erledigt, passende Lösung gefunden. Wir können unseren Durst löschen!

Sobald dieser Autopilot durch ihn erst einmal fest installiert ist, übergibt er alles Weitere an unser Unterbewusstsein und lässt all diese automatischen Abläufe ab sofort von dort ausführen. Dadurch ist er frei um wieder Neues zu lernen und neue Schubladen zu erstellen. Seine Fähigkeit, einen Autopiloten zu erstellen, ist für uns Menschen überlebenswichtig, und macht unseren Alltag erst möglich.

Er steuert unsere Körperbewegungen und unser Verhalten. Setzt unsere Gedanken in die Tat um, und verarbeitet all unsere Sinnesindrücke so, dass wir uns trotzdem auf nur eine einzige Sache konzentrieren können.

Jede Schublade ist voll mit erlerntem Wissen.

Anerzogen & Antrainiert!

Schwierig wird es für unseren Verstand allerdings, wenn er mit einem Problem konfrontiert wird, für das er noch keinen Autopiloten entwickelt hat. Wenn wir einen Wunsch äußern, für den er noch keine feste Lösung, keine automatischen Abläufe erstellt hat, dann kommt richtig Schwung in die Bude.

Spannend wird es jetzt besonders dann, wenn es sich dabei um etwas wirklich Bedeutendes in unserem Leben handelt. Wenn wir nicht nur darüber nachdenken, was auf unserer Einkaufsliste stehen soll, sondern wenn wir *wirklich* etwas Grundlegendes in unserem Leben verändern wollen.

So wie jetzt, durch all diese Worte, Zeilen und Seiten, die du hier in diesem Buch gelesen hast.

Sie haben alle etwas in dir ausgelöst. Sie alle haben etwas in dir verändert, etwas ins Rollen gebracht. Du hast damit begonnen, dich zu hinterfragen, und dir ist dabei auch vieles bewusst geworden. Vor allem hast du das aller Wichtigste gemacht: Du hast Entscheidungen getroffen!

Für all das gibt es allerdings noch keine Schubladen mit der Aufschrift „Autopilot“! Das, was du verändert hast, ist noch neu... noch ungewohnt, und du brauchst erst einmal einige positive Erfahrungen, damit dieses *NEUE* für dich zu einem festen Bestandteil deines Lebens werden kann.

Das wäre auch alles kein Problem, wenn es uns unser Ego nicht so schwer machen würde... manchmal. Denn das Ego möchte gar keine grundlegenden Veränderungen und versucht diese neue Richtung jetzt zu sabotieren. Heimlich, still und leise mischt es sich in deine Gedanken ein und versucht dich davon zu überzeugen, dass es bestimmt besser sei, alles beim Alten zu belassen. Das glaubst du nicht?

Ich zeige dir, wie es das macht:

Lass uns dazu einmal auf eine kleine, gedankliche Reise gehen:

Stelle dir einmal vor, du hättest dir dein Leben bisher relativ passabel eingerichtet. Alles funktioniert mal mehr, mal weniger gut, aber irgendwie hast du dich mit allem um dich herum arrangiert. Du bist in deinem Job gut, fühlst dich dort auch einigermaßen wohl, auch wenn er immer mehr zur Belastung wird. Dein Familienleben ist auch ganz in Ordnung, wie es ist, obwohl du dich, wenn du ehrlich zu dir bist, mit den Jahren irgendwie immer einsamer fühlst.

„Es ist schon alles ganz ok so, wie es ist,... wenn da nicht immer diese komischen Gefühle wären“.

Dir ist schon seit längerem bewusst, dass du etwas in deinem Leben ändern solltest, aber irgendwie hält dich auch einiges davon ab.

Dein Job schenkt dir nämlich, trotz all dem Druck, auch große Sicherheit. Du bekommst durch ihn regelmäßig dein Gehalt, welches du für dein Leben brauchst. Außerdem bekommst du durch ihn die Anerkennung, die du sonst so vermisst. Deine Ehe lief auch schon mal besser, aber vor einer nötigen Aussprache hast du einfach zu große Angst. Das hast du nämlich schon ein paar Mal ausprobiert, und der Schuss ging immer gewaltig nach hinten los. „Das bringt ja doch nichts“, ... denkst du dir.

Irgendwie spürst du schon eine geraume Zeit, dass da eines nicht ganz so rund läuft in deinem Leben. Immer stärker schleicht sich das Gefühl ein, dass da ein großer Schritt für dich ansteht, doch dieses Gefühl lässt sich noch nicht greifen. Außerdem löst es auch ganz schön Angst in dir aus. Große Angst sogar.

Allerdings hast du eben deine Wünsche und Ziele aufgeschrieben. Du hast dein Blatt vor dir, und auf ihm steht ganz groß:

Ich möchte mich glücklich und erfüllt fühlen. Ich wünsche mir eine Tätigkeit, die mir WIRKLICH entspricht, in der ich meine Talente ausleben kann, auch wenn ich noch nicht weiß, was für ein Job das sein könnte. Auch wünsche mir eine erfüllende Partnerschaft, für beide Seiten. Gegenseitige Wertschätzung und Unterstützung. Ich möchte in mir selbst FREI sein, und mich genau so ausdrücken können, wie ich WIRKLICH bin, obwohl ich auch ein bisschen Angst davor habe. Mein Ziel ist es, dass ich herausfinden möchte, was es bedeutet GLÜCKLICH zu sein. Wirklich glücklich!

Ja, du hast deine Wünsche formuliert, doch diese „einfache“ ENTSCHEIDUNG löst jetzt eine ganze Menge in dir aus, wusstest du das?

Dein Verstand gerät durch deine Entscheidung bereits in große Vorfreude. Er möchte dir ab sofort liebend gerne helfen, und dir viele passende Lösungen anbieten, um deine Wünsche Realität werden zu lassen. Freudig öffnet er schon seine ersten Schubladen, denn ihm fallen bereits sehr viele Möglichkeiten ein, die er dir präsentieren könnte. Allerdings wird er bei seinen Vorbereitungen abrupt unterbrochen, denn ihn stört ein altbekannter „Freund“ und mischt sich ein.

Dein Ego. Das liebes Ego hat nämlich auch von deiner Entscheidung Wind bekommen, und startet schlagartig alle möglichen Gegenmaßnahmen. Da es dich über deinen Verstand am leichtesten beeinflussen kann, beginnt es sofort damit, sich lautstark in sein Aufgabengebiet einzumischen.

Der „Sicherheitsfanatiker“ ruft bei der ersten Schublade schon: „Was willst du? Kündigen? Wenn wir jetzt kündigen, dann haben wir kein Geld

mehr. Das geht gar nicht.“

Also schließt dein Verstand sie schnell wieder und öffnet umgehend die Nächste.

Hierauf steht: „Einsamkeit“. Sobald sie auch nur einen Spalt offen ist, schreit der „Angsthase“ allerdings schon auf: *“Oh nein.... bloß nicht! Wenn du deiner Familie jetzt sagst, was du fühlst und denkst, wenden sich alle von dir ab. Du wirst verlassen. Das darfst du niemals machen!!“*

Hektik kommt auf.

Der „Zweifler“ mischt sich ein, und auch dein innerer „Beschwichtiger“ gibt seinen Senf dazu: *„Ist doch alles gar nicht so schlimm wie es ist. Das hältst du schon durch.“*

Je mehr du darüber nachdenkst, etwas WIRKLICH zu verändern, um so stärker und lauter mischt sich dein Ego ein.

„Das eilt doch jetzt gar nicht“! „Läuft doch alles ganz ok, wie es läuft“. „Hier weißt du, was du hast, und wer weiß schon, was auf dich zukommt, wenn du jetzt etwas veränderst?“... „Das kann richtig gefährlich werden!“ ... usw.

Dein armer Verstand zieht eine Schublade nach der anderen auf, und versucht verzweifelt eine seiner vielen Lösungen zu finden, doch das ist fast nicht möglich. Für jeden Lösungsvorschlag findet das Ego einen Grund, um sie wieder schließen zu lassen. Egal bei welchem!

Kennst du das?

Ich bin mir sicher, dass du das kennst, denn es ist vollkommen normal. Die Rädchen da oben drehen sich heiß, und das Ergebnis ist ein riesen-großes Durcheinander an Gedanken und Gefühlen, Argumenten und Gegenargumenten. Irgendwie beißt sich die Katze permanent selbst in

den Schwanz und du kommst keinen Schritt weiter. Vielleicht verstärkt sich dadurch sogar dein Gefühl der Hoffnungslosigkeit, und du stellst für dich mal wieder traurig fest:

„Ich hab’s ja gewusst! Ich kann das niemals schaffen. Für mich gibt es keine Lösung!“

Unser Ego steuert unsere Gedanken und sorgt dafür, dass wir alte Verhaltensmuster und eingebrannte Überzeugungen weiterhin leben. Es schürt Ängste, streut Zweifel und versucht eine neue Richtung mit aller Macht zu verhindern.

Was also ist letzten Endes das Ergebnis für dich?

Hey du, ... da oben, auf deinem Sprungturm. Du mit deiner Entscheidung in ein neues Leben zu springen... springst du nun, oder drehst du dich sicherheitshalber lieber wieder um und gehst zurück?

Doch lieber festen Boden unter den Füßen behalten, statt ins Ungewisse zu fallen? Sicherheitshalber? Alles beim Alten belassen?

Oder siegt die Neugierde?

Weißt du, das, was sich da in dir abspielt, sind tiefe, unbewusste Prozesse, die dir jetzt allerdings, da sie über deinen Verstand laufen, bewusst werden. Hier auf dieser Ebene kannst du sie greifen. Hier werden sie sichtbar und zeigen sich. Nichts mehr.

Die meisten Menschen leiden extrem darunter, wenn sich dieses Gedankenkarussell zu drehen beginnt, weil sie keinen Ausweg finden. Sie manövrieren sich durch dieses innere hin und her, immer mehr in

eine gedankliche Sackgasse hinein. Sie wird immer enger und dunkler, und irgendwann sitzen sie traurig vor einer dicken Wand und sagen: „Ich finde keinen Ausweg. Keine Lösung ist in Sicht. Egal welche Schublade mein Verstand auch öffnet, es gibt immer einen guten Grund, warum sie nicht funktioniert.“

Dein Ego sitzt dabei allerdings breit grinsend neben dir, und reibt sich die Hände! SEIN Plan ist aufgegangen! Alles bleibt beim Alten! Es hat ganz sicher all seine Trümpfe ausgespielt, bis es dich an genau diesem Punkt hatte.

Darf ich deine Sicht auf diese Abläufe einmal ändern?

Ich sehe das, was da in dir geschieht, nämlich aus einem vollkommen anderen Blickwinkel, und den würde ich dir gerne einmal zeigen.

Unbewusste Prozesse sind für uns nur solange nicht steuerbar, oder lassen sich nur solange nicht verändern, solange sie unbewusst sind. Da wir nicht merken, was unser Ego da macht, können wir es auch nicht verändern. Das ist auch absolut nachvollziehbar.

Die meisten Menschen wissen noch nicht einmal, dass es ihr eigenes Ego ist, was sich da permanent einschaltet und seinen „Senf dazu gibt“.

Ich persönlich freue mich jedes Mal darüber, wenn mir etwas derartiges bewusst wird, denn ab diesem Moment kann ich es steuern. Ich kann mir überlegen, ob ich das, was da in mir geschieht möchte, oder nicht. Ich kann hineinfühlen, ob mir das, was da gerade in mir abläuft gut tut, sich gut anfühlt, oder ob es mich schwächt. Ab diesem Moment werde ich handlungsfähig und kann etwas unternehmen. Ich bin keine kleine, hilflose Nussschale mehr, sondern kann Segel setzen und bewusst in eine andere Richtung navigieren.

Und genau aus diesem Grund ist dieses Buch entstanden. Ich finde nämlich, dass es Zeit wird, den „Rebellen“ in uns einmal wieder zu

aktivieren, und uns nicht mehr von diesen unbewussten Abläufen fremdsteuern lassen. Jawohl, FREMDSTEUERN!

Wie du im ersten Schritt schon erfahren hast, bestehen deine Bremser-Sätze nämlich aus den Gedanken und Anforderungen deiner Umwelt. Du hast sie alle in dir abgespeichert ohne sie zu hinterfragen. Es sind alles FREMDE Sätze, die du dir irgendwie zu eigen gemacht hast. Nichts mehr.

Ich finde, es ist jetzt WIRKLICH ZEIT, unser Leben BEWUSST in die Hand zu nehmen, BEWUSST zu steuern und den Nebel des Unbewussten zu verlassen. Wir werden sonst nämlich niemals all die großartigen Wunder und Möglichkeiten kennen lernen, die in uns angelegt sind, wenn wir sie uns weiterhin nicht erlauben.

*Hast du das Wort „LEBEN“ schon einmal
rückwärts gelesen?*

„Wir leben unser Leben vorwärts und verstehen es rückwärts“ sagte mir einmal ein sehr weiser, alter Mann. Er sagte mir auch, dass es wichtig sei, meine eigenen Entscheidungen zu treffen, sonst würde es das Leben für mich tun... oder andere Menschen. Wir glauben allen Ernstes unser Leben zu „führen“, doch aus meiner Sicht paddeln wir mit unserer Nusschale lediglich im dichten Nebel umher und versuchen dabei verzweifelt nirgendwo anzuecken oder auf Grund zu laufen. Wir versuchen zu überleben, statt unser Leben WIRKLICH zu leben.

Ich möchte mein Leben nicht erst rückwärts verstehen. Du etwa? Ich möchte es vorwärts leben und auch vorwärts verstehen. Ich möchte Ziele anvisieren, die mir wichtig sind, und dann all die Qualitäten nutzen, die mir zur Verfügung stehen, um diese Ziele LEICHT und SPIELERISCH zu erreichen. Ich möchte meinen Autopiloten einstellen und *ICH* dann führen lassen, damit ich mein Leben in vollen Zügen genießen kann.

Uns stehen nämlich, durch unser Unterbewusstsein und unsere Seele unvorstellbare Bereiche der Kreativität zur Verfügung. Sie alle sind bereits in uns angelegt und warten nur darauf, gelebt zu werden. Allerdings reicht es nicht, dass sie uns zur Verfügung stehen. Wir müssen auch darauf zugreifen können. Solange wir unsere Ego-Anteile aber in uns tragen, die diesen Zugang sabotieren, ist das nur sehr eingeschränkt möglich.

Deshalb wollen wir uns unser EGO einmal gemeinsam ansehen. Wir wollen den NEBEL in uns auflösen um unser Leben vorwärts zu verstehen ☺

Die beiden Schritte, die jetzt folgen, sind aus meiner Sicht das Allerwichtigste auf unserem Weg in zu unserem WAHREN ICH.

Ich hatte mich so viele Jahre schon mit unserem Unterbewusstsein beschäftigt, kannte seine unzähligen Ebenen und Ausdrucksformen, doch ich war noch *niemals* auf die Idee gekommen, mir das Ego einmal genauer anzusehen. Es kennen zu lernen und mich mit ihm auseinander zu setzen.

Seine Wirkungsweise war für mich so normal und so natürlich, dass ich buchstäblich den Wald vor lauter Bäumen nicht sah. Irgendwie kreiste ich permanent um mein eigentliches Problem herum.

Ich suchte meine Wut und meine Angst überall,... aber nicht bei meinem Ego. Ich suchte sie in früheren Leben, oder auf irgendwelchen energetischen Ebenen. Ich dachte, meine Verbindungen zu anderen Menschen sind der Auslöser, oder vielleicht ein seelisches Trauma?

Möglichkeiten zu suchen gab es unzählige, und so war ich einige Jahre damit beschäftigt, die wirkliche Ursache all dieser Gefühle und meiner eigenen Reaktionen zu suchen, ohne dass sich wirklich etwas GRUNDLEGENDES bei mir veränderte.

Eines Tages zeigte sich dann allerdings des Rätsels Lösung: in Form meines Egos.

Der heimliche Regent in mir konnte sich nicht mehr verstecken!

Schritt 5

Der heimliche Regent

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

Du hast dem Ego-Denker in dir zuerst einmal einige Möglichkeiten gegeben, damit er seine engen Scheuklappen ablegen kann und hast deine gedanklichen Grenzen gesprengt.

Außerdem 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 möchtest. Du hast eine klare Entscheidung für DICH getroffen, und zu guter Letzt hast du auch noch herausgefunden, wie dein Verstand arbeitet und warum sich unser Leben dadurch oft so schwierig gestaltet.

Jetzt blicken wir gemeinsam einmal hinter die Kulissen!

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 zu dem Zeitpunkt, als du gerade geboren warst....

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

Ein kleines, bewusstes Wesen, das sich mutig und freudig auf ein neues „Spiel des Lebens“ einlässt.

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

Du warst dir vollkommen bewusst darüber, wo du herkommst und was jetzt gerade mit dir geschieht. Du kanntest den Sinn und Zweck deines Lebens genau und wusstest auch, warum dieses Leben für dich so bedeutend ist. Ein wundervoller, leuchtender Energieball – pulsierend, strahlend und vollständig mit allem verbunden.

Dein Energiefeld hatte zu diesem Zeitpunkt auch noch keine unterschiedlichen Energiekörper gebildet. Du hattest weder einen Emotionalkörper noch ein Mentalfeld. Es gab noch keinen inneren Denker oder irgendwelche anderen Anteile, die in dir wirkten. All deine Eindrücke sammelten sich in deinem Unterbewusstsein, das sie aufsog wie ein Schwamm.

Nach deinen ersten paar Lebensmonaten machte sich allerdings langsam aber sicher eine Veränderung in deinem Energiefeld bemerkbar. Dein leuchtender Energieball begann damit, sich in verschiedene Bereiche zu unterteilen – deine Chakren bildeten sich immer klarer heraus und vor allem legte sich eine feine, transparente Hülle vollständig um dein strahlendes Lichtfeld.

Dein Ego war geboren....

Diese feine Hülle bildete sich, um dir zu helfen, ein Gefühl für dich selbst 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 deutlicher ab. Nicht um dich zu ärgern, sondern um dir zu helfen, ein Leben als MENSCH – hier in unserer dichten Realität - überhaupt leben zu können.

In deiner seelischen Heimat war Raum und Zeit nicht existent und auch nicht erfahrbar. Hier gab es nur Offenheit, Verbundenheit und vor allem bedingungslose Liebe. Um ein Mensch sein zu können, musstest du irgendwie die Möglichkeit bekommen, ein klares Gefühl für dein „ICH“, für deine eigene Identität entwickeln 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 erlebbar gewesen.

Diese Hülle ist mit einem Schleier vergleichbar, der sich um dich legt und dich vergessen lässt.

Ein Schleier, der deine gesamte Aufmerksamkeit nach innen richtet – auf dich und deine Bedürfnisse. Durch diese Hülle fühlen wir uns getrennt und glauben wir seien alleine, und zeitgleich gibt sie uns Sicherheit.

Es erfüllte eine wichtige Aufgabe

Das, was wir Ego nennen, 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.

Vielleicht kennst du ja den Satz: „Die Aufgabe deines Egos besteht darin, dich zu beschützen“.

Das stimmt! Oder besser gesagt, ... stimmte!

Als du noch klein warst, hat dein Ego zuerst einmal dafür gesorgt, dass du dich als das wahrnehmen kannst, wie du dich jetzt auch siehst.

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. Es hat dir dabei geholfen, dass du dich als Teil deiner Familie wahrgenommen hast und dadurch auch Teil einer Gruppe werden konntest.

Doch leider wurde aus deiner dünnen, transparenten Hülle im Laufe der Jahre ein dunkler, ziemlich dichter Kokon, der eine Ausdehnung (und Rückverbindung mit deinen seelischen Ebenen) fast unmöglich machte.

Unser Ego hat Zugriff auf all unsere Gefühle, unsere Gedanken und auch auf unsere Körperspeicher.

Deine Schutzschicht, oder besser gesagt Abgrenzung, verdichtete sich mit der Zeit immer mehr, je nachdem wie prägend deine menschlichen Erfahrungen waren. Je mehr Schmerz, Einsamkeit oder Zurückweisung du erfahren hast, umso dichter wurde dein Kokon.

Bei vielen erwachsenen Menschen zeigt er sich mir sogar wie ein dunkler, eiserner Schutzpanzer.

Dein Ego ist schlauer als du denkst....

Dein Ego hat auf fast alle Daten in deinem Unterbewusstsein Zugriff. Es nutzt alles, was mit den menschlichen Erfahrungen zusammen hängt, für seine Zwecke.

Alle Sätze, die wir jemals gehört haben, alle Gefühle die wir jemals gefühlt haben, hat es abgespeichert und als „FAKT“ übernommen. (Allerdings ohne diese Fakten jemals zu hinterfragen, denn das gehört *NICHT* zu seinen Aufgaben!)

Je öfter wir also bestimmte Aussagen hörten, umso deutlicher wurden sie für dein Ego zu einer unumstößlichen Wahrheit, und das hast du ja im ersten Schritt dieses Buches schon herausfinden können. DU hast durch deine Bremser-Sätze bereits einen Einblick in seine Arbeitsweise erhalten. Du hast erfahren, wie stark du mittlerweile selbst daran glaubst, dass du „so und so“ *BIST!*

Hast du im Moment das Gefühl, dein Leben sei schwierig? Es ist eng, kompliziert oder spürst du um dich herum immer mehr Widerstände? Hast du das Gefühl, klein zu sein, oder den Herausforderungen des Lebens nicht standhalten zu können? Genau diese Wahrnehmung entsteht durch dein Ego. In diesen Gedanken und Gefühlen erfährst du seine Begrenzung. Die Grenzen, die dein Ego aufgebaut hat, in denen es existiert und die es für wahr hält. Nichts mehr.

JEDER destruktive Glaubenssatz, jedes Gefühl des Mangels, der Ohnmacht oder der Wut, entstammt dem Ego. Es „bunkert“ diese Gefühle und sorgt dafür, dass wir uns immer und immer wieder mit diesen Themen konfrontiert sehen. Ein Ausweg aus diesem inneren Dilemma scheint fast unmöglich.

Aber das scheint nur so.

Es gibt einen Weg aus diesem Dickicht lass dich überraschen.

Ein Machtkampf mit ihm hat wenig Aussicht auf Erfolg und darum werden wir uns jetzt einmal „spielerisch“ mit ihm auseinandersetzen.

Unser Ego ist der alleinige Geschäftsführer

Wenn wir unser ganzes, individuelles „Ich“ 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 man 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 all unsere menschlichen Erfahrungen und Bedürfnisse. Es 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 Kraft 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 ab.

Langsam aber sicher wurden wir jedoch erwachsen und nahmen die Verantwortung für unser Leben selbst in die Hand.

„Ähhh.... STOP! 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, bezogen eine *eigene* Wohnung 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. Ganz nach unseren Möglichkeiten. 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 kamen überhaupt nicht auf die Idee, seinen Posten in Frage zu stellen. Ja schlimmer noch, wir wussten 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 guten Trick anwendet.

Es formuliert alle seine Aussagen in der „Ich-Form“.

Ein sehr einfacher und vor allem effektiver Trick.

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. Schlau, oder?

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.

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 gerät.

Besonders problematisch ist das, weil unser Ego keinerlei echtes 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 Abläufe. Dazu kommt, dass es immer und überall die Kontrolle behalten möchte.

Nichts ist für unser Ego schlimmer, als die Kontrolle zu verlieren oder sie 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!

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

*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!*

Wie würde ein Chef handeln?

Wenn du jetzt wieder damit beginnen würdest, deine Position als Chef auszuüben, würde sich vieles in dir ändern!

Du würdest wohl erst einmal deine leitenden Angestellten zu dir rufen und ihnen mitteilen, dass du wieder da bist, oder?

Du würdest Bilanz ziehen wollen um dir ein Bild davon zu machen, was bisher gut lief und in welchen Bereichen akuter Verbesserungsbedarf besteht. Du würdest dir darüber Gedanken machen, wohin du mit deiner Firma möchtest, und dann natürlich einiges in ihren Abläufen umgestalten. Nötige Entscheidungen müssten getroffen werden und Weichen gestellt. Je nachdem wohin die Reise gehen soll (Schritt 3).

Ein guter Chef setzt sich auch 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. Du würdest allerdings mit Sicherheit auch einige Angestellte entlassen müssen, wenn du für sie keinen Bedarf mehr siehst – oder sie gegen deine Vorgaben handeln.

Die Funktionen der Abteilungsleiter

Deine einzelnen Abteilungsleiter kennst du mit Sicherheit schon sehr gut. Sie unterstehen alle dem Big Boss und führen seine Anordnungen aus. Sie sind alle für verschiedene Abteilungen unseres Denkens, unserer Gefühle und auch unseres Körpers zuständig.

Unser Ego hat im Laufe des Lebens unfassbar viele Abteilungen und Unterabteilungen erstellt, um die Unmenge an Daten, die das Unterbewusstsein gespeichert hat, auch sauber unter Kontrolle haben zu können.

Jeder dieser Abteilungen hat einen Abteilungsleiter und unzählige Angestellte. Sobald einer deiner „Knöpfe“ gedrückt wird, werden sie aktiv.

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).

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 heraus. Er trägt den ganzen Weltschmerz auf seinen Schultern und genießt es, dadurch viel Aufmerksamkeit und Streicheleinheiten zu bekommen. „Ich kann ja nicht, weil...“ ist sein Lieblingssatz. Schuld sind fast immer die „Anderen“ oder die „Umstände“.

Der innere Kritiker

Den inneren Kritiker könnte man fast mit dem inneren 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! Das gemeine an ihm ist, dass du es ihm auch niemals recht machen kannst. Er wird immer irgendetwas finden, was ihm nicht passt.

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 allerdings noch ein paar andere 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 Genusssüchtige - Der „Ja“-Sager - Der Rächer - der Rebell - der Pseudo Spirituelle, der Liebe, und es gibt unzählige mehr.

Einige kennst du, oder?

Je nachdem wie dein Leben verlaufen ist, wuchsen einige von ihnen zu ganz schön mächtigen Führungspersönlichkeiten heran, die dein Leben stark beeinflussen. Dabei spielt es keine Rolle, ob es seine Macht nach innen richtet, gegen dich selbst, oder nach Außen, gegen deine Umwelt.

Lerne deine Egos kennen!

Jetzt wird es Zeit, dir nochmals deine bisherigen Aufzeichnungen vorzunehmen und dich mit deinen Abteilungsleitern zu beschäftigen. Lerne sie kennen und versuche sie auch zu unterscheiden. Sie alle haben andere Aufgaben in dir übernommen, und sie alle verfolgen ein unterschiedliches Ziel.

Lies dir deine Sätze nochmals durch. Diese Sätze sind ein wunderbarer Zugang zu deinem Ego. Damals hast du sie zwar von anderen Menschen gesagt bekommen, aber HEUTE kaut sie dir dein eigenes Ego ständig vor.

Betrachte deine Sätze jetzt einmal aus einem anderen Blickwinkel!

Nimm dir Fragen wie diese zu Hilfe:

„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 CHEF und finde heraus, wer in deiner Firma hier so lange Zeit das Sagen hatte. Wenn du magst, gib deinen Egoanteilen eigene Namen oder eigene Bezeichnungen. Werde dir darüber bewusst, dass das nicht DU BIST! Lerne dich von diesen Anteilen zu distanzieren und sie aus einer neuen Perspektive zu betrachten. Mit Abstand!

Es ist auch wirklich spannend, unser menschliches Verhalten einmal aus diesem Blickwinkel zu hinterfragen. Ganz schnell kommen wir nämlich darauf, dass wir uns sehr viele Dinge im Leben nicht erlauben, weil uns unser „Angsthase“ zum Beispiel immer wieder einredete: „das ist viel zu gefährlich!“ oder „daran stirbst du“.

Mein innerer Antreiber hat z.B. ständig dafür gesorgt, dass ich mich permanent über meine eigenen Grenzen hinweg setzte. Ich wurde zum Workaholic, weil ich ständig das Gefühl hatte „da geht noch mehr... das reicht noch nicht“. Das Wörtchen „muss“ war sein (mein) Lieblingswort.

Vielleicht hast du einen Teil in dir, der dir davon erzählt, dass Liebe oder Nähe gefährlich ist? Liegt es womöglich daran, dass du dir selbst keine glückliche Partnerschaft erlaubst?

„Erfolg erreicht man nur durch harte Arbeit....“

„Nur die Starken kommen weiter....“

„Passe dich an, sonst zerstört man dich...“

Es gibt unzählige solcher Aussagen, die in unserem Sprachgebrauch schon fast automatisch von Generation zu Generation weiter gegeben werden. Ohne sie zu hinterfragen!

Was davon sitzt in dir fest?

Was davon haben deine Ego's als WAHRHEIT übernommen?

Schreibe es auf!

Mache es sichtbar!

Mache sie greifbar, damit du sie dann verändern kannst!!

WORKBOOK

Schritt 5: *Die unterschiedlichen „Ego’s“ benennen*

➡ Arbeitsblätter auch unter:

www.anke-evertz/download/Workbook-zu-Wer-bist-du-wirklich.pdf

Alles in uns, was sich eng und schwer anfühlt, hat mit unserem Ego zu tun. Alles! Beschäftige dich einmal mit diesen Anteilen in dir, die so sehr die Führung übernommen haben.

Schreibe sie auf! Schreibe ungefiltert alles auf, was dir dazu in den Sinn kommt. Es spielt dabei keine Rolle, ob das was du schreibst irgendeine tiefere Grundlage in dir hat oder nicht. Schreibe es einfach auf. Lasse es raus und mache dein Ego dadurch sichtbar.

Diese Übung dient auch dazu, dass du die unterschiedlichen Persönlichkeiten in dir herausfindest. Sie haben sehr unterschiedliche Qualitäten und präsentieren sich alle auf ihre ganz eigene Weise.

Ich habe dir hierzu eine Liste mit typischen Sätzen zusammengestellt, die dir als Anregung dienen können. (Seite 110)

Mache es mit Leichtigkeit und keine Sorge! Wir lösen das alles im nächsten Schritt auf 😊



Wer in mir sagt: „....“, wer in mir denkt: „...“, wer in mir hat Angst?

Sätze deiner Anteile könnten sein:

- ☐ Du bist nichts wert _____ KRITIKER
- ☐ Niemand will dich _____ KRITIKER
- ☐ Meine Achtung musst du dir verdienen _____ BIG BOSS
- ☐ Du bringst nicht genug Leistung _____ ANTREIBER
- ☐ Alles ist so schwer _____ LEIDENDER
- ☐ Ich schaffe das nie (soll ich/soll ich nicht) _____ ZWEIFLER
- ☐ Ich gehöre nicht dazu _____ LEIDENDER
- ☐ Ich will eigentlich nicht hier sein _____ FLÜCHTER
- ☐ Ich bin schuld _____ BIG BOSS
- ☐ Ich bin viel besser als alle anderen _____ ANGEBER
- ☐ Keiner macht es so gut wie ich _____ ANGEBER
- ☐ Ich muss mich hinter anderen verstecken _____ KLEINMACHER
- ☐ Nähe tut weh _____ LEIDENDER
- ☐ Ich werde immer krank sein _____ LEIDENDER
- ☐ Ich habe es nicht verdient _____ KRITIKER
- ☐ Ich bin noch nicht soweit _____ PERFEKTIONIST
- ☐ Andere können das alles besser _____ KLEINMACHER
- ☐ Ich werde es nie zu etwas bringen _____ KLEINMACHER

Schritt 6

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. Auf ihre eigene Weise.
- Da du die Verantwortung für dein Leben nicht wirklich übernommen hast, schaltet und waltet dein Ego wie es ihm gefällt. Es ist davon überzeugt, dass es die alleinige Macht und auch Verantwortung 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 ist da, um dir zu dienen! Du bist ihm nicht hilflos ausgeliefert.

Wenn du jetzt weiter liest, rufe dir mal bitte einen deiner prägendsten Egoanteile in Erinnerung. Deine Aufzeichnungen verraten dir bestimmt ziemlich deutlich, was für ein roter Faden sich durch dein Leben zieht, oder?

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?

Zeit, um deine Verantwortung für dein Leben wieder bewusst zu übernehmen und ihn liebevoll zu entlassen?

Zeit, um deine Chefposition wieder einzunehmen?

Ihm die Verantwortung für dein Wohlergehen *abzunehmen* und ihn dadurch zu entlasten?

Dieser Schritt ist unumgänglich, wenn man aus den Fängen und Machenschaften seines Egos heraustreten möchte, um die Leitung seiner Firma wieder selbst in die Hand zu nehmen.

Es ist unumgänglich, wenn man ein selbstbestimmtes Leben führen möchte.

Und was ich persönlich besonders wichtig finde,... es geht sehr einfach und ist mehr als wirkungsvoll!

Der wichtigste Aspekt bei dieser „Arbeit“ ist es, dass du dir dessen BEWUSST wirst, was hier in dir *geschah* und ablief. Mehr nicht. Es geht um Anerkennung und Akzeptanz. Anerkennung und Verständnis für dein Ego und auch Liebe und Verständnis für dich selbst. Alles, was bisher in deinem Leben geschah, lief unbewusst ab. All das lässt sich JETZT ändern. Liebevoll und ohne Kampf!

Mache dich frei, von all den destruktiven
Gedanken und Vorstellungen in dir!
DU HAST ES IN DER HAND!

Es geht viel einfacher, als du denkst! Versprochen!

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

Vielleicht nimmst du dir deine Aufzeichnungen nochmals zur Hand und liest dir Schritt 1: (welches „Ich“ bin wirklich ich) und Schritt 4: (Der heimliche Regent) durch? Durch dieses Durchlesen kommst du nämlich automatisch mit deinen inneren Anteilen in Kontakt. Sie werden dadurch wachgerufen und fühlen sich durch deine Aufmerksamkeit angesprochen.

Suche dir jetzt aus deiner Liste etwas heraus, was du unbedingt verändern möchtest. Lege dich auf einen bestimmten Egoanteil fest, der dir wirklich gehörig auf die Nerven geht, und der dein Leben mit

seiner Art enorm 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 mit seinen Anforderungen massiv unter Druck setzt? Es reicht, wenn du dich im Moment erst einmal 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?

Wiederholt er ständig irgendwelche Sätze, die deine Eltern schon immer zu dir sagten?

Wurde er mit den Jahren stärker?

Dadurch, dass du dich jetzt BEWUSST mit ihm beschäftigst, rufst du ihn innerlich und er wird sich leichter 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. Hierbei spielen auch Gefühle eine Rolle, und es ist die umfassendste Methode um ihn zu wandeln. Ähnlich wie bei der Arbeit mit inneren Kindern.

oder

Möglichkeit 2: INDIREKT

Einen gedanklichen oder auch schriftlichen Dialog mit ihm, der relativ emotionslos abläuft. Schriftlich ist aus meiner Erfahrung einfacher, die direkte Methode ist umfassender, aber triff bitte deine eigene Wahl.

MÖGLICHKEIT 1:

➡ **Arbeitsblätter auch unter:**

www.anke-evertz/download/Workbook-zu-Wer-bist-du-wirklich.pdf

Hierbei trittst du deinem Ego in inneren Bildern direkt gegenüber und setzt dich mit ihm auseinander. Du nimmst deine Chefrolle bewusst wieder ein und gibst ihn dadurch frei. Das klappt gut, wenn du dich in dir stabil und souverän fühlst, leicht ein inneres Gefühl für eine Situation oder Bilder bekommst. Vor allem dann, wenn du dich innerlich dafür bereit fühlst. Wenn du die Arbeit mit inneren Anteilen schon kennst, würde ich dir diese Möglichkeit empfehlen. Es ist der umfassendste Weg, um unser Ego auch auf der emotionalen und körperlichen Ebene zu wandeln.

Wenn du dich für die direkte Variante bereit fühlst, dann denke einmal an eine Situation in deinem Leben zurück, an dem dir dein Ego sehr stark präsent war. Einen Streit vielleicht, oder eine Angstsituation, an die du dich gut erinnern kannst.

Lasse dir Zeit dabei und bitte dein Unterbewusstsein darum, dir eine Situation zu zeigen, in der dieser Egoanteil in dir die Regentschaft übernommen hatte. Fühle, was sich dabei in dir verändert, sobald du in diese Situation wieder eintauchst. Wie verändert sich dein Körper dabei? Wie fühlst du dich? Was für Gedanken und Verhaltensweisen löst das in dir aus?

Wenn du diese Situation und auch dein Empfinden dabei gut greifen kannst, dann stelle dir bitte einmal ein wunderschönes, großzügiges Büro vor. Dein ganz persönliches CHEFBÜRO, das du so gestalten kannst, wie du es möchtest.

Einen angenehmen Raum, mit einem großen Schreibtisch und einem bequemen Chefsessel.

Betrete deinen Raum ganz bewusst und setze dich in deinen Sessel. Fühle deinen Chefsessel und erlaube dir, ganz in dieser Position des CHEFS anzukommen. Dehne dich aus und fühle dich wohl in deiner Position. Nimm dich wahr als Chefin, als Chef. Hier in deinem Chefbüro. Ja, hier warst du schon lange nicht mehr. Das stimmt!

Erinnere dich daran, dass DU es alleine in der Hand hast, wie dein Leben aussehen darf. Wie es sich gestalten darf und welche deiner unzähligen Möglichkeiten du erfahren möchtest.

Dein Ego hat die Aufgabe, dir zu dienen und dich dabei zu unterstützen, als Mensch leben zu können. Leider lief da in den letzten Jahren so einiges in eine falsche Richtung, und du bist jetzt hier um das zu klären. Dies ist eine Stunde der Klärung. Du bist der Chef und du nimmst heute deine Position wieder ein. Vollständig.

Du wirst heute neue Entscheidungen treffen, wenn du das möchtest.

Nimm dich wahr, spüre dein Selbstbewusstsein und deine Kraft ganz deutlich. Nimm den ganzen Raum um dich herum wahr und mache dir bewusst, es ist DEIN Raum. Du kannst hier erschaffen, was du möchtest. Hier geschieht nur das, was du wirklich erlaubst.

Dein Raum. Deine Kraft. Deine Entscheidungen.

Es geht hier um Frieden und Anerkennung. Du möchtest eine gute Lösung für euch beide. Keinen Kampf. Es gab genug Machtkämpfe zwischen euch. Heute darf Frieden geschlossen werden und du wirst heute deine Position vollständig zurückerhalten.

Wenn du dann soweit bist, richte deinen Blick zur Tür und rufe deinen Egoanteil zu dir, mit dem du dich vorhin beschäftigt hast.

„Ich rufe jetzt meinen inneren Egoanteil hierher in meinen Raum.“

Lass ihn in dein Büro kommen und sei gespannt darauf, wie er sich dir zeigt.

Lasse dir Zeit dabei warte geduldig ab, wie sich dir dein Ego präsentiert.

Schaue dir deinen Egoanteil einmal ganz genau an.

Wie nimmst du ihn wahr?

Was fällt dir besonders an ihm auf?

Wie ist seine Haltung dir gegenüber?

Wie stark zeigt er sich?

Wirkt er bedrohlich auf dich?

Spürst du körperliche Veränderungen, sobald er eingetreten ist?

Lasse dich bitte nicht täuschen, auch wenn es sich dir klein und lieb zeigt! Der Natur unseres Ego's widerspricht es *lieb* zu sein! Es fühlt sich sehr mächtig und ist im Moment bestimmt noch nicht auf Versöhnung

DU BIST HIER UM WIEDER CHEF ZU SEIN VERGISS DAS NICHT!

aus. Es weiß noch nicht, was du plötzlich von ihm möchtest und nimmt wahrscheinlich eher eine distanzierte Haltung dir gegenüber ein.

Bitte sei dir darüber bewusst, dass es in der Natur eines übermächtigen Egos liegt, dich klein zu halten, dich zu erniedrigen oder gar zu vernichten. Je stärker also der Anteil in dir Macht ausübt, umso stärker wird er dir gegenüber auch auftreten.

Es geht hier nicht darum, dich auf Diskussionen mit ihm einzulassen, sondern es geht darum, dass du deine Position als Chef wieder einnehmen kannst.

Mache dir immer wieder DEINE Kraft bewusst und bleibe in DEINER Stärke!

Erlaube ihm näher zu kommen und biete ihm einen Platz an deinem Tisch an. Dir gegenüber oder in deiner Nähe. Ganz so, wie es sich für dich richtig anfühlt.

Danke ihm, dass er deiner Aufforderung gefolgt ist und nimm ihn nochmals wahr. Gönn' euch beiden einige Zeit, um euch gegenseitig wahrzunehmen. Mache dir bewusst, dass er dir eigentlich niemals wirklich schaden wollte. Er hatte niemals vor dich zu vernichten, sondern bemühte sich einfach, auf seine Weise, dich in die Richtungen zu steuern, die er für wichtig hielt. Weil man es ihm so beigebracht hatte.

Gehe in einen inneren Dialog mit ihm!

Höre dir in aller Ruhe 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 in dir auslöst) auch besser kennen.

Du kannst ihm Fragen wie diese stellen:

„Was ist DEINE ehrliche Meinung über mich?“

„Welches Ziel verfolgst DU?“

„Was ist DIR wichtig?“

„Warum tust du das, was du tust?“

„Wie ist es dir mit mir all die Jahre ergangen?“

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

DU HAST IHM BISHER DIE LANGE LEINE GELASSEN. ER HATTE KEINEN CHEF, DER IHM ANORDNUNGEN GAB, UND AN DEM ER SICH ORIENTIEREN KONNTE. DAHER MUSSTE ER SELBST ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN.

Es kann dir passieren, dass er sich hierbei ganz schön über dich stellt. Es kann gut sein, dass er dir Sätze an den Kopf schmeißt, 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.

Vielleicht wird dir dabei auch bewusst, dass du es dir bisher relativ einfach in deinem Leben gemacht hast. Du hast die Verantwortung einfach ihm überlassen, und hast dich um ganz andere Dinge deines Lebens gekümmert.

Lasse dir Zeit und höre ihm zu.

Ein Chef ist für das Wohlergehen seiner Mitarbeiter verantwortlich!

Wenn du das Gefühl hast, dass du alles zur Kenntnis genommen hast um was es **IHM geht**, dann drehen wir den Spieß jetzt einmal um.

Sage zu ihm GANZ KLAR und SEHR BESTIMMT:

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

Du bist ein Anteil von mir. Vor langer Zeit bist du durch unzählige Gedanken von mir entstanden. Worte und Sätze, die ich von meiner Umwelt gehört habe und denen ich Folge leisten wollte. Ich dachte, ich muss so sein, und deshalb habe ich dich unbewusst erschaffen.

Ich gab dir einst, auf unbewusste Weise den Auftrag, mich anzutreiben und mir Druck zu machen. Mich zu schützen und zu formen, so dass ich den Anforderungen meiner Umwelt gerecht werden konnte. Denn das war es, was ich glaubte leben zu müssen.

Ich habe dich auch hier zu mir gerufen, um dir zu danken. Ich danke dir dafür, dass du alles in deiner Macht stehende getan hast, um mich dabei zu unterstützen. Das war bestimmt nicht immer einfach mit mir.“

Achte darauf, wie er auf deine Worte reagiert. Damit hat er bestimmt nicht gerechnet und wird wahrscheinlich langsam weicher und zugänglicher. Du hast eine Vertrauensbasis geschaffen, die für deine weiteren Worte eine wichtige Grundlage sind.

„Ich habe dich HEUTE, JETZT und HIER aber in erster Linie zu mir kommen lassen, um dir die VERANTWORTUNG für mich und mein Leben abzunehmen! Vollständig abzunehmen. Du wirst neue Aufgaben bekommen, die dir und deinen Qualitäten viel eher entsprechen.

Ab heute nehme ICH wieder meine Rolle als Chef ein. Ich kehre an meine Position zurück, die ich schon längst hätte einnehmen müssen, und gebe dich frei.

Ich entlasse dich vollständig aus allen Aufgabengebieten, die du nur übernommen hattest, weil ich mich nicht darum gekümmert habe. Sie entsprach niemals deiner wahren Natur.

Wir beide haben unbewusst jede Menge Verträge und Vereinbarungen geschlossen, die ich hiermit alle für nichtig erkläre. Ich erkläre sie hiermit alle für UNGÜLTIG! (Mache dir bewusst, er war nur ein Angestellter von dir, der deinen Posten ausgefüllt hat. Nun bist du wieder da, und entlässt ihn aus seiner Verantwortung. 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?
Oder ist es dankbar und erleichtert?

Je nachdem, welchen Egoanteil du hier vor dir hast, kann seine Reaktion auf deine Worte sehr unterschiedlich sein. Manche sind erleichtert, andere wollen mit dir eine Diskussion beginnen. Wieder andere nehmen dich in keiner Weise ernst und belächeln dich.

Bitte lasse dich nicht verunsichern, 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!

Kündige sämtliche Verträge mit ihm

Lasse dir alle Verträge zurückgeben, die er jemals von dir bekommen hat. Das ist ein sehr wichtiger Schritt. Diese Verträge zeigen sich sehr oft als Schriftrollen oder Urkunden. Fordere ihn auf, dir diese Verträge zurückzugeben. Alle.

Wundere dich nicht, wenn er plötzlich mit dir verhandeln möchte, oder andere seltsame Vorschläge macht. Ich habe hierbei schon die tollsten Dinge erlebt! Unser Ego kann wirklich SEHR einfallsreich sein. Er hat einfach Angst, die Kontrolle abzugeben und ganz besonders hat er Angst davor aufgelöst zu werden. Doch das wird nicht geschehen.

Du hast wertvolle Hilfe an deiner Seite

Richte nun die Bitte um Unterstützung an dein Unterbewusstsein und auch an deine Seele. Bitte sie darum, dich und dein Ego mit allem zu

versorgen, was ihr beide nun braucht. Das können Farben, Frequenzen, Schwingungen und Möglichkeiten sein, die euch dadurch zufließen und euch dabei helfen einen Ausgleich zu schaffen.

Erlaube deiner HÖHEREN WEISHEIT auch euch beide und den gesamten Raum mit allem zu versorgen, was jetzt hier benötigt wird.

Du wirst beobachten können, wie sich dein Ego spätestens jetzt wandelt (kleiner wird ... zugänglicher wird, heller wird etc.).

Bedenke bitte, dass du dein 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 ab jetzt bewusst dein Leben selbst!

Du lässt dich 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. Auf deine Frage, ob es 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 es dir mittlerweile zustimmen. Wenn es das noch nicht tut, dann bitte dein Unterbewusstsein und deine Seele nochmals um Mithilfe ... und nimm wahr, was sich dadurch verändert.

Nimm die Veränderung wahr!

Sprich mit ihm.... lobe es vielleicht nochmals für alles, was es 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 es dich dabei unterstützt. Allerdings nur noch auf eine Weise, die DIR GUT TUT und nicht mehr GEGEN DICH arbeitet.

Vielleicht hast du auch Lust bekommen, ihm eine neue Aufgabe zu erteilen? Vielleicht möchtest du es umarmen? Gibt es etwas, was es für dich tun kann? Wobei es dich unterstützen kann? Vielleicht kannst du noch etwas für dein Ego tun? Es ist auch möglich, dass sich dieser Egoanteil vollständig auflösen möchte. Sollte er dir signalisieren, dass er gerne komplett gehen möchte, dann gib ihn frei. Lasse ihn sich vollständig auflösen und wandeln.

Folge einfach deinem Gefühl und deiner Intuition! Vertraue DIR!

Wenn ihr beide soweit seid, lasse ihn los. Verbschiede dich von ihm und lasse ihn gehen. Komme in deinem Tempo zurück ins Hier und Jetzt!

Herzlichen Glückwunsch!

Auf diese Weise kannst du jetzt mit jedem Egoanteil umgehen, der in dir wirkt.

DU wirst in den nächsten Stunden oder Tagen bereits starke Veränderungen an deinem eigenen Verhalten bemerken.

Dir wird auffallen, dass du in bestimmten Situationen vollkommen ANDERS reagierst, als bisher. Ruhiger, gelassener oder souveräner!

Es ist ein phantastisches Gefühl, wenn man bemerkt, dass einen plötzlich bestimmte Situationen überhaupt nicht mehr belasten. Wenn man sich selbst beobachtet und feststellt, dass man mit einem Mal innerlich frei ist, und vollkommen ANDERS mit Situationen umgehen kann, die noch kurz vorher die größten Herausforderungen darstellten. Dieses Gefühl lässt sich sehr schwer beschreiben, aber DU WIRST ES ERLEBEN!

MÖGLICHKEIT 2:

Oftmals fühlen wir uns diesen inneren Egoanteilen 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 emotionalen Sicherheitsabstand einzuhalten.

Das erreichst du, indem du ihnen auf der mentalen Ebene begegnest. Beginne mit ihnen einen inneren Dialog. Auf die gleiche Weise, wie sie es bisher mit dir gemacht haben. Sie haben dir (über deine Gedanken) ihre Sicht der Dinge und ihre Meinung kundgetan und die gleiche Methode nutzt du jetzt auch,... doch dieses mal hat DU DIE KONTROLLE und die FÜHRUNG!

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

Sei CHEF und rufe sie alle gedanklich in DEINEN Konferenzraum, in dein inneres Büro oder auf einen anderen großen Platz, an dem du dich sicher fühlst. Rufe eine „Ego-Versammlung“ ein, denn du hast ihnen allen jetzt etwas Wichtiges mitzuteilen!

Achte dabei darauf, dass du nicht über dein Gefühl eintauchst, sondern komplett im Verstand bleibst.

Das macht dir deine Ansprache 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 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 jedem einzelnen von euch, 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 in Ordnung so, da ich mich selbst NICHT darum gekümmert habe.

ALLERDINGS WIRD DAS AB SOFORT ANDERS!

Ab sofort übernehme ICH meine Rolle als Chef / Chefin wieder selbst. Ich bestimme ab jetzt selbst über mein Leben. Ich entscheide selbst, welche Gefühle und Gedanken mich lenken.

Ihr alle seid NUR MEINE ANGESTELLTEN – und nichts mehr! Keiner von euch hat ab heute mehr eine Führungsposition inne.

AB SOFORT SEID IHR ALLE AUS EUREM BISHERIGEN JOB ENTLASSEN! ICH WIDERRUFE ALLE VERTRÄGE UND 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 einschüchtern, denn ab jetzt bist du in der Lage, BEWUSST deine Macht und Kraft wieder zu übernehmen und dich nicht länger unbewusst 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.

Richte nun auch hier die Bitte um Unterstützung an dein Unterbewusstsein und auch an deine Seele. Bitte sie darum, dich und all deine Egoanteile mit allen Farben, Frequenzen, Schwingungen und Möglichkeiten zu versorgen, die JETZT gebraucht werden. Erlaube deiner HÖHEREN WEISHEIT euch alle, auf allen Ebenen mit allem zu versorgen, was jetzt benötigt wird.

Erlaube deiner Höheren Weisheit Hilfe und Unterstützung bei deiner wichtigen Arbeit zu leisten! Du wirst beobachten können, wie sich deine Ego's spätestens jetzt wandeln, sich manche sogar auflösen und alle anderen heller werden.

Da du hier (fast) nur auf der mentalen Ebene eine Wandlung erreichen kannst, hast du in der nächsten Zeit die Chance immer wieder autoritär aufzutreten. Immer wenn du merkst, dass in dir etwas *gegen dich* arbeitet sag 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 SOUVERANITÄT DIE DU BRAUCHST, UM EIN AUTHENTISCHES LEBEN ZU FÜHREN!

DU BESTIMMST DEIN LEBEN – NIEMAND SONST!

Herzlichen Glückwunsch!

Sei jetzt bitte einmal richtig stolz auf dich!
Klopfe dir selbst auf die Schulter und lobe dich!!!!
Ausgiebig!

Das war nämlich gar nicht so selbstverständlich, was du eben gemacht hast! Die „Sache mit dem Ego“ ist allerdings viel komplexer, als wir es hier in diesem Buch vollständig bearbeiten können.

ABER: Der WICHTIGSTE SCHRITT ist gemacht!!

Du hast erkannt, dass DU (mit deinem bewussten Willen) und dein EGO (mit seinem unbewussten Willen) zwei unterschiedliche Anteile von dem großen „DU“ darstellen, das du WIRKLICH bist.

Und vor allem: **DU HAST DICH IHM GESTELLT!** Du hast erkannt, dass du ihm in keiner Weise hilflos ausgeliefert bist. Du bist sehr souverän mit ihm umgegangen. TOLL GEMACHT!

Beobachte, was sich in dir verändert. Inwieweit sich dein Verhalten ändert oder deine Reaktion, wenn etwas deine Knöpfe drückt. Nimm wahr, wie du dich in dir fühlst und in welchen Bereichen du einen neuen Blickwinkel einnimmst.

Den Weg den ich dir hier in diesem Buch zeige, ist ein schneller Weg, ein umfassender Weg, aber auch er geht sich nicht von heute auf morgen! Auch dieser Weg braucht Zeit. Zeit für Veränderung und Zeit dafür, dass du deine neuen Möglichkeiten auch erkennen kannst. Denn dadurch, dass du sie als DEINES anerkennst, werden sie wiederum zu einer WAHRHEIT in dir! Zu einer DEINER NEUEN WAHRHEIT!

Die Nebel lichten sich

Der Weg in ein authentisches Selbst ist nicht einfach. Weiß Gott nicht! Aber er 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 hinfahren, uns vom Leben und den äußeren Umständen lenken lassen, übernehmen wir keine Verantwortung. Keine Verantwortung für uns selbst.

Allzu oft schieben wir diese Verantwortung unserer Umwelt zu und zeigen mit dem Finger auf sie. Die Eltern sind schuld an unserer Misere, oder die Kindheit an sich. Die Arbeitslage oder die Kollegen..., die hohen Schulden oder auch eine Krankheit ist verantwortlich für unser Lebensgefühl. Da wir den Grund für unseren Mangel in uns nicht finden, oder finden wollen, blicken wir nach außen und suchen ihn dort. Wir reden uns ein: „Wenn doch nur das und das anders wäre, ja DANN wäre ich glücklich“.

Sobald wir aber erkannt haben, dass alles in unserem Leben einen tieferen Sinn hat, und dass wir uns sehr wohl verändern können, wird es leichter.

Wir beginnen zaghaft damit, uns selbst und den Umständen in unserem Leben zu vergeben und erhalten als Geschenk dafür inneren Frieden. Wir lernen loszulassen und alles so anzunehmen, wie es tatsächlich ist.

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

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 in dir zuwendest, die dich schon immer erreichen wollte,... die schon immer an deiner Seite war und auch immer sein wird.

Wir Menschen können sie allerdings kaum hören, solange wir in unbewussten Mustern und Zwängen gefangen sind. Wir sind blind und taub, solange wir ständig nur gegen uns selbst und unsere Umwelt ankämpfen. Das ist ein Kampf gegen Windmühlen, den wir ganz bestimmt verlieren werden. Solange wir diesen alten Mustern die Führung überlassen, ist das, als ob wir mit gesenktem Blick vor unserem WAHREN SELBST stünden. Wir können uns auf diese Weise niemals als das erkennen, was wir wirklich sind.

Jede Hürde die wir *meistern*, verändert unseren Blickwinkel auf die Zusammenhänge. Mit jeder Hürde die *gemeistert* wurde, kommen wir unserem wahren Wesen ein Stück näher.

Das Schöne dabei ist, es bedarf in WIRKLICHKEIT immer nur einer ERKENNTNIS! Nichts mehr! Nur eine ERKENNTNIS!

Der Weg in ein authentisches Selbst ist nicht einfach. Es ist nicht leicht, sich mit sich selbst auseinander zu setzen, sich zu hinterfragen und alte Verhaltensweisen zu verändern. Weiß Gott nicht! Wir sind es einfach nicht gewöhnt.

Es wurde uns niemals richtig beigebracht. Stattdessen haben wir die Erfahrung gemacht, dass andere Menschen über uns und unser Leben entschieden. Sie kritisierten uns (unser Verhalten) und unsere Reaktion darauf war, dass wir uns mehr und mehr verbogen haben. Wir lernten, uns anzupassen und genau so zu verhalten, wie die Umwelt uns (vermeintlich) sehen wollte. Ja schlimmer noch, wir konnten dadurch auch niemals herausfinden, was *wirklich* in uns steckte.

Viele von uns begannen allerdings auch, sich ziemlich schnell gegen diese Macht (Macht kommt von „machen“) von außen zur Wehr zu setzen. Sie begannen zu rebellieren und bemühten sich, immer das Gegenteil von all dem zu tun, was von ihnen verlangt wurde. Sie haben sich den Anforderungen der Außenwelt widersetzt und brachen aus. Allerdings bezahlten sie dafür einen hohen Preis. Meist hatte ein solches Verhalten nämlich die schmerzhafteste Folge, dass man aus der Gruppengemeinschaft ausgeschlossen wurde. Man passte nicht mehr ins Raster. Man untergrub mit seiner Rebellion die allgemeinen Vorstellungen der Gruppe.

In meinem Leben habe ich beide Möglichkeiten zur Genüge getestet und ausprobiert. Meine Kindheit bestand überwiegend aus Rebellion, in der ich mich hartnäckig gegen alles und jeden auflehnte. Mein größtes Bestreben bestand darin, in keine Schublade gesteckt zu werden. Ich fühlte mich anders und wollte herausfinden, woraus dieses „anders sein“ bestand. Dadurch war ich nicht nur ein dickköpfiger Rebell, sondern vor allem eine „Grenzensprengerin“ par excellence.

Mir selbst ging es in dieser Zeit sehr gut. Ich fühlte mich stark, selbstbewusst und folgte meiner eigenen Stimme mehr, als den Worten meiner Umwelt.

Durch dieses Verhalten steuerte ich allerdings zielsicher auf ein sehr einsames Leben zu.

Als junge Frau änderte ich dann meine Taktik. Ziemlich erfolgreich sogar! Ich begann, mich bis zur Unkenntlichkeit zu verbiegen und anzupassen. Tat alles, um ja nirgendwo anzuecken und es allen Recht zu machen. Hauptsache, man mag mich. Hauptsache, ich gehöre dazu.

Aus meiner heutigen Sicht war das keine allzu gute Entscheidung, denn ich verlor mich selbst immer mehr. Der kleine Rebell lernte den Mund zu halten, und ich übte keinerlei Widerstand mehr aus.

Ich wurde immer unglücklicher, leerer und endete als leblose Marionette auf der Bühne meines Lebens. Andere zogen die Fäden und ich erlaubte es ihnen. Jegliches Feuer schien erloschen und einen Sinn sah ich schon lange nicht mehr in dem, was ich da tat. Ich hatte aufgegeben. Mich aufgegeben.

Wenn ich heute auf diese Frau von damals zurückblicke, erscheint mir das alles wie ein anderes, lange zurückliegendes Leben.

Ich bin ihr sehr dankbar für ihren Mut und ihr Durchhaltevermögen, denn nur dadurch konnte sie aufwachen.

Sie hatte beide Wege ausprobiert. Sie manövrierte sich ziemlich mutig in unzählige dunkle Sackgassen hinein, um sie kennen zu lernen. Sie brauchte diese Enge, um eines Tages auf Entdeckungsreise zu gehen. Sie begann eine neue Reise.... ihre Reise zu sich selbst.

Raus aus dem NEBEL und hinein ins LEBEN!

Der Weg in ein freies, selbstbestimmtes und authentisches Leben ist nicht einfach. 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.

Weißt du, woran es liegt, dass es für uns nicht einfach ist?

Es liegt **nicht** daran, dass sich diese Prägungen nur schwer ändern lassen. Das stimmt nämlich nicht. Sie wandeln sich in Sekunden-schnelle. Es liegt auch **nicht** daran, dass es da irgendeine tief sitzende Macht in uns gibt, die gegen uns arbeitet und der wir nicht Herr werden können. Auch das ist nicht wahr.

Die Antwort auf diese Frage hast du dir schon auf Seite 26 angesehen. Im 1. Schritt („Welches „Ich“ bin wirklich ich?“) hast du eine lange Liste mit tiefsitzenden Überzeugungen bearbeitet. Du hast einen Deckel geöffnet, damit sich etwas in dir wirklich verändern kann.

Kannst du dich noch daran erinnern?
Hast du deine Liste noch?

Hier hast du ziemlich sicher einige tiefe Überzeugungen angekreuzt, die die Ursache von fast jedem schweren Gefühl in dir sind.

Du bist so kraftvoll!!!
DAS WARST DU SCHON IMMER!!!

Doch leider hattest du es mit der Zeit vergessen!
Kannst du dich noch an einen wirklich MAGISCHEN Moment in deinem Leben erinnern? Einen Moment reinsten MAGIE?

Was für ein Moment war das?

Wie hast du dich da gefühlt?

Der goldene Schlüssel ist: TRIFF EINE ENTSCHEIDUNG!!! FÜR DICH!

Du hast es in der Hand. Wirklich!
In dir steckt so unfassbar viel an Schwingungen und Möglichkeiten, die sich alle zusammen durch dich ausdrücken möchten. Sie wollen deine Lebensumstände wandeln und wollen deinen Blickwinkel in die phantastischsten Richtungen lenken.

Sieh hin!

Entscheide dich dafür und es wird geschehen!

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

Es ist ein ANFANG.

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

*Es ist die Bestimmung der Raupe ein
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 „Schritte zu deinem WAHREN ICH“ 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 jede Hürde die du meisterst ist ein Schritt zu dir selbst.

Vielleicht hast du Lust, dich weiter mit deinem Ego auseinander zu setzen und es genau dorthin zu lenken, wie es dir dienlich ist (es einmal machen reicht leider 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?

Vielleicht hast du auch Lust bekommen, dich weiter auf diese spielerische Weise mit dir selbst zu beschäftigen und die Schleier zu lüften, die dich von deinem WAHREN ICH trennen?

Vielleicht treffen wir uns ja dann einmal auf einem meiner Seminare und ich lerne dich persönlich kennen, oder wir beide haben einmal eine ganz individuelle Sitzung miteinander? Nur du und ich?

Was ich dir auf jeden Fall wünsche ist: SPRENGE DEINE GRENZEN UND HABE FREUDE DABEI! Unser Leben war bisher schwer genug. ES DARF AUCH LEICHT GEHEN ☺

Ich danke dir für dein Vertrauen welches du in mich gesetzt hast und möchte dir zum Abschluss noch etwas sehr Wichtiges sagen:

Sei stolz auf dich!

Lobe dich öfter und bitte, bitte vertraue dir!

In dir steckt so viel... du hast es nur vergessen!"

von Herzen

Deine

Anke

Wenn du Fragen zum Buch hast oder ich dir irgendwie helfen kann, deine Ziele zu erreichen, dann schreibe mich einfach an, oder besuche mich auf meiner Seite. Ich freue mich über jedes Feedback 😊

Impressum:

Anke Evertz

www.anke-evertz.de

info@anke-evertz.de

Bildquelle: pixabay.com von „cocoparisienne“

Copyright © 2017 Anke Evertz. Alle Rechte vorbehalten.

Es ist keine Erlaubnis einzuholen, wenn du das Buch weiterschickst, kopierst oder Ähnliches. Ich würde mich sogar darüber freuen, wenn du das Buch an andere liebe Menschen weiter gibst. Es darf allerdings nur in seiner ursprünglichen Form verteilt werden. Bitte nimm nichts heraus und verändere nichts.

Achtung: Die Fotos und Grafiken sind NICHT copyrightfrei oder Public Domain.

Alle in diesem Buch enthaltenen Angaben, Ergebnisse usw. wurden von mir, Anke Evertz, nach bestem Wissen und aus meiner jahrelangen Praxis erstellt.

Sie erfolgen allerdings ohne jegliche Verpflichtung oder Garantie. Ich übernehme deshalb keinerlei Verantwortung und Haftung für etwa vorhandene Unrichtigkeiten oder Auswirkungen.

Die hier enthaltenen Ratschläge und Strategien sind möglicherweise nicht für deine Situation geeignet. Wende dich gegebenenfalls an einen Fachmann, Arzt oder Heilpraktiker. Bei psychischen Problemen kann es sein, dass diese Vorgehensweise kontraproduktiv ist und ggf. deine Verfassung beeinflusst. Die Nutzung liegt daher nicht in meiner Verantwortung. Bitte wende dich an deinen behandelnden Arzt.