

ICH

DER BEWUSSTE MENSCH

Das Konzept des
bewussten Menschen

von
TINA MARIA WERNER

Bewusstsein schaffen.
Handlungsfreiheit gewinnen.
Ein Leben gestalten, das mir entspricht.

Rechtehinweis

Der Inhalt dieses E-Books ist urheberrechtlich geschützt und enthält technische Sicherungsmaßnahmen gegen unbefugte Nutzung. Die Entfernung dieser Sicherung sowie Nutzung durch unbefugte Verarbeitung, Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Zugänglichmachung, insbesondere in elektronischer Form, ist untersagt und kann straf- und zivilrechtliche Sanktionen nach sich ziehen.

1.Auflage · Deutsche Erstausgabe
© 2026, Tina Maria Werner

Tina Maria Werner
www.soulfreedom.de

INHALT

TEIL I · ICH

1 · ICH	13
2 · ICH · MENSCH UND SEELE	15

TEIL II · DER MENSCH

3 · DAS MENSCHLICHE SYSTEM	16
4 · VIER STIMMEN AM TISCH DES EIGENEN SEINS	18
5 · ENERGIE	20
6 · INTUITION	22
7 · BEWUSSTSEIN	24

TEIL III · DIE SEELE

8 · DIE SEELE	26
9 · WARUM DIE SEELE INKARNIERT	28
10 · DER SEELENPLAN	30
11 · WIE MEINE SEELE MIT MIR KOMMUNIZIERT	31

TEIL IV · DAS DAZWISCHEN

12 · ICH ERFASSE	33
13 · ALIGNED	36

TEIL V · ICH DER BEWUSSTE MENSCH

14 · HANDLUNGSFÄHIGKEIT UND ENTSCHEIDUNG	37
15 · HANDELN, LERNEN UND ENT-WICKLUNG	38

TEIL VI · BEWUSSTES SEIN

16 · BEWUSSTES SEIN	40
----------------------------	-----------



Dieses Kompendium ist als Nachschlagewerk für das Konzept des bewussten Menschen gedacht.

Du kannst es von Anfang bis Ende lesen oder genau dort einsteigen, wo dich eine Frage beschäftigt.

Das ICH in diesem Kompendium steht für jeden Menschen aus seiner eigenen Perspektive.

Es soll dir helfen, einzelne Zusammenhänge und das Konzept als Ganzes zu verstehen und dieses Wissen für dein eigenes Leben nutzbar zu machen.

Damit du dich selbst besser verstehen und dir selbst helfen kannst.

· EINLEITUNG ·

Wie das Konzept des bewussten Menschen entstand

Dieses Konzept ist über dreizehn Jahre mit mir gewachsen. Nur wusste ich lange Zeit gar nicht, dass daraus einmal ein Konzept werden würde.

Begonnen hat alles mit Bewusstsein.

Ich entwickelte die vier Dimensionen unserer Einzigartigkeit und beschäftigte mich mit der Frage, wie wir Menschen Bewusstsein für uns schaffen und für unser Leben nutzen können. Mein erstes Buch hieß deshalb auch ganz passend: *Sie brauchen einen Boost? Nutzen Sie Ihr Bewusstsein!*

Die Seele gehörte von Anfang an zu meiner Arbeit. Schon damals las ich Seelenpläne und in den Jahren danach zog es mich immer tiefer in diese Richtung.

Eine Erfahrung prägte mich dabei besonders. Sie führte mich nach Neuseeland. Ich war dort gemeinsam mit meinem Lehrer Kurt Zyprian Hörmann, um ihn in sein Sein als Melchior zu begleiten. Am Te Matua Ngahere, dem „Vater des Waldes“, wurde nach meinem Erleben Erfahrungswissen meiner Seele befreit.

Von da an nahm die Seele immer mehr Raum in meiner Arbeit ein. Mein Buch *Der Plan unserer Seele* entstand und später lehrte ich in meinen Programmen den SPIRIT UNICA – den einzigartigen Spirit aus Mensch und Seele, der jede Persönlichkeit ausmacht.

Ich wurde immer mehr zur Expertin für Seele.

Und irgendwann stellte ich fest:

Mir fehlt etwas Entscheidendes: der Mensch.

Das klingt im Rückblick fast ein bisschen verrückt.

Schließlich sind wir Menschen. Und trotzdem hatte ich mich so intensiv mit der Seele beschäftigt, dass der Mensch selbst für mich immer stärker in den Hintergrund gerückt war.

Gleichzeitig hatte auch ich mich verändert. Ganz unbemerkt. Mein eigenes Kranksein, meine Erfahrungen und vor allem die Frage, was eigentlich ein schönes Leben für mich ausmacht, hatten meinen Blick auf das Menschsein verändert.

Meine Fragen wurden größer und gleichzeitig immer näher am Leben:

Wie möchte ich leben?

Was entspricht mir?

Wie kann ich als Mensch wirklich das leben, was ich über mich und meine Seele weiß?

Wenn ich heute auf meine fünf Bücher schaue, erkenne ich diese Entwicklung darin ziemlich genau wieder.

Sie beginnt beim Bewusstsein, führt tief in die Welt der Seele und richtet sich in den drei L(I)EBEN-Bänden immer stärker auf das Leben und auf das Zusammenspiel von Mensch und Seele.

Auch mein Podcast *SOUL UP – Mensch trifft Seele* und das *SPIRIT ME MAGAZIN* sind diesem Weg gefolgt.

Immer häufiger ging es um dieselbe Frage:

Was bedeutet bewusstes Menschsein eigentlich für unser ganz normales, tatsächliches Leben?

2026 fand ICH DER BEWUSSTE MENSCH zum fünften Mal statt. Danach nahm ich mir Zeit. Drei Monate zuhause auf Mykonos.

Zeit für mich und Zeit, auf die vergangenen Jahre und meine gesamte Arbeit zurückzuschauen. Und plötzlich sah ich etwas, das eigentlich die ganze Zeit vor mir gelegen hatte:

Ich hatte dreizehn Jahre lang verschiedene Teile erforscht und gelehrt.

Bewusstsein. Die vier Dimensionen unserer Einzigartigkeit. Die Seele. Den Seelenplan. Erfahrung. Das Leben. Den Menschen.

Alles war da.

Ich hatte es nur noch nie als ein Ganzes betrachtet.

Was fehlte, war der Zusammenhang.

Und genau an diesem Punkt begann meine Zusammenarbeit mit ChatGPT für dieses Kompendium.

Seitdem bringe ich meine Bücher, Modelle, Aufzeichnungen, Programme, Podcasts, Artikel und mein Erfahrungswissen zusammen. Die künstliche Intelligenz hilft mir dabei, dieses umfangreiche Material zu strukturieren, Zusammenhänge sichtbar zu machen, Begriffe zu prüfen, Widersprüche aufzudecken und mir die Fragen zu stellen, die es braucht, um immer weiter in die Tiefe zu gehen.

Die Inhalte und die inhaltlichen Setzungen dieses Konzeptes kommen aus mir. Das war mir in unserer Zusammenarbeit von Anfang an wichtig. Ich wollte dieses Kompendium selbst schreiben und habe ChatGPT ausdrücklich untersagt, mir Worte in den Mund zu legen.

Gleichzeitig weiß ich: Ohne ChatGPT hätte ich diese Klarheit nicht so schnell erlangen können. Die KI hilft mir, meine Gedanken zu ordnen, meine Aussagen zu hinterfragen und meine Formulierungen immer wieder darauf zu prüfen, ob sie klar, schlüssig und nachvollziehbar sind.

So ist aus all dem, was über viele Jahre entstanden ist, Schritt für Schritt das geworden, was heute vor mir liegt:

Das Konzept des bewussten Menschen.

Und noch etwas erkenne ich erst jetzt, während ich all das für dieses Kompendium zusammenführe:

Was ist auf diesem Weg eigentlich mit mir selbst passiert? Ich habe mich verändert. Ich habe mich verloren.

Aus der spirituellen Lehrerin ist auf dem Weg ganz unbemerkt Stück für Stück auch eine Philosophin über das Leben geworden.

Ich habe mich mit diesem Kompendium neu gefunden – als Lebensphilosophin.

DAS KONZEPT DES BEWUSSTEN MENSCHEN

Es betrachtet den Menschen und seine Seele – eigenständig und zugleich verbunden.

Der Mensch denkt, fühlt, spürt und nimmt wahr.

Die Seele bringt ihre Grundeigenschaften, ihr Erfahrungswissen und ihren Seelenplan in diese Inkarnation mit.

Bewusstsein ist eine Fähigkeit des Menschen. Jeder Mensch besitzt diese Fähigkeit und kann sie nutzen.

Wir können Bewusstsein schaffen, Entscheidungen treffen und handeln. Und wir können dabei die Orientierung unserer Seele in unser Leben einbeziehen.

Für mich läuft all das heute in einer einzigen Frage zusammen:

Wie lebe ich als bewusster Mensch?

Dieses Kompendium ist meine Antwort darauf.

Und es ist ganz bewusst ein Nachschlagewerk.

Du musst es nicht von vorne bis hinten lesen, um etwas damit anfangen zu können. Du kannst dir einzelne Zusammenhänge anschauen, etwas nachlesen, tiefer einsteigen oder versuchen, das Ganze zu verstehen.

Vor allem wünsche ich mir, dass du das, was du hier findest, für dein eigenes Leben nutzen kannst.

Denn genau darum geht es mir:

dich selbst besser zu verstehen und dir selbst helfen zu können.

Bewusst Mensch sein.

Das ICH in diesem Kompendium steht für jeden Menschen aus seiner eigenen Perspektive.

Wenn hier ICH steht, bist auch du gemeint.

1 · ICH ·

Wir benutzen dieses kleine Wort ständig.

Ich denke.

Ich fühle.

Ich spüre.

Ich nehme wahr.

Ich entscheide.

Ich handle.

Und trotzdem stellen wir uns erstaunlich selten eine einfache Frage:

Wer ist eigentlich dieses ICH?

Genau hier beginnt das Konzept des bewussten Menschen.

Mein ICH ist mehr als das, was ich denke, fühle, spüre oder wahrnehme.

Zu meinem ICH gehört meine Seele.

Sie bringt ihre Grundeigenschaften, ihr Erfahrungswissen und ihren Seelenplan in diese Inkarnation mit. Meine Seele ist eigenständig und zugleich mit mir als Mensch verbunden.

Auch meine Seele allein ist nicht mein ICH.

Mein ICH umfasst mein menschliches System und meine Seele.

Oder ganz einfach:

ICH = MENSCHLICHES SYSTEM + SEELE

Um mein ICH zu verstehen, muss ich also beides kennenlernen:

mein menschliches System und meine Seele.

Genau damit beginnen wir.

2 · ICH · MENSCH UND SEELE

Mein ICH umfasst mein menschliches System und meine Seele.

**Jeder Mensch besitzt ein menschliches System.
Jeder Mensch besitzt eine Seele.**

Im Konzept des bewussten Menschen unterscheiden wir zwischen dem menschlichen System und der Seele.

Das menschliche System umfasst vier Dimensionen:

Ich denke.

Ich fühle.

Ich spüre.

Ich nehme wahr.

Meine Seele gehört nicht zu diesen vier Dimensionen.

Sie ist eigenständig und zugleich mit mir als Mensch verbunden.

Dieser Unterschied ist wichtig.

Denn wenn ich mich selbst besser verstehen möchte,
muss ich unterscheiden können:

Was geschieht in meinem menschlichen System?

Und welche Rolle spielt meine Seele?

Im nächsten Schritt schauen wir deshalb zuerst auf den Menschen und sein menschliches System.

3 · DAS MENSCHLICHE SYSTEM

DIE VIER DIMENSIONEN UNSERER EINZIGARTIGKEIT

Das menschliche System umfasst vier Dimensionen der Einzigartigkeit:

Verstand · Mentalbewusstsein · ICH DENKE

Herz · Emotionalbewusstsein · ICH FÜHLE

Körper · Körperbewusstsein · ICH SPÜRE

Wahrnehmung · Energiebewusstsein · ICH NEHME WAHR

Diese vier Dimensionen gehören zu jedem Menschen und zeigen sich in unserem Leben jeden Tag:

Ich denke.

Ich fühle.

Ich spüre.

Ich nehme wahr.

In einer Situation können meine vier Dimensionen in dieselbe Richtung weisen.

Sie müssen es jedoch nicht.

Ich kann etwas denken und gleichzeitig etwas anderes fühlen. Ich kann wiederum etwas anderes spüren oder wahrnehmen.

All das gehört zu meinem menschlichen System.

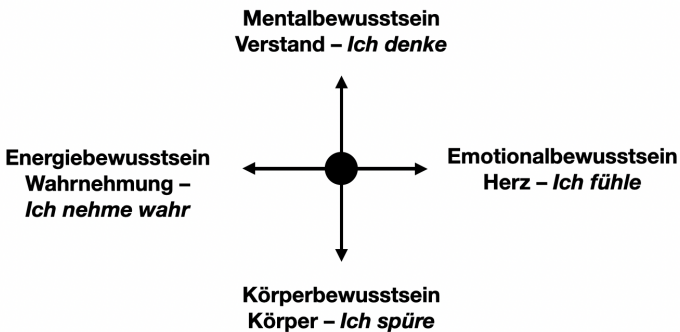
Je besser ich seine vier Dimensionen kennenlerne, desto besser kann ich verstehen, was gerade in mir geschieht.

Im nächsten Schritt setze ich deshalb die vier Stimmen gemeinsam an einen Tisch.



TINA MARIA WERNER

**Das menschliche System.
Die 4 Dimensionen
deiner Einzigartigkeit.**



soulfreedom.de

4 · VIER STIMMEN AM TISCH DES EIGENEN SEINS

Die vier Dimensionen des menschlichen Systems lassen sich wie vier Stimmen an einem Tisch betrachten.

Am Tisch des eigenen Seins.

Dort sitzen:

VERSTAND – ICH DENKE.

HERZ – ICH FÜHLE.

KÖRPER – ICH SPÜRE.

WAHRNEHMUNG – ICH NEHME WAHR.

Alle vier Stimmen gehören zu meinem menschlichen System. **Jede Dimension meiner Einzigartigkeit hat eine Stimme am Tisch meines Seins.**

Und sie müssen nicht dasselbe sagen.

Ich kann denken: **Das ist vernünftig.**

Gleichzeitig fühlen: **Das fühlt sich für mich nicht gut an.**

Ich kann in meinem Körper spüren: **Ich habe Gänsehaut.**

Gleichzeitig wahrnehmen: **Komisch, was ist hier.**

So können an meinem Tisch ganz unterschiedliche Stimmen gleichzeitig vorhanden sein.

Keine einzelne dieser Stimmen ist allein mein ICH.

Der Tisch des eigenen Seins macht die unterschiedlichen Stimmen meines menschlichen Systems sichtbar.

5 · ENERGIE

Meine Energie ist das, was meinem menschlichen System zur Verfügung steht, um sich auszurichten und zu handeln.

Dabei spielt meine Aufmerksamkeit eine wichtige Rolle.

Energie folgt der Aufmerksamkeit.

Wohin Aufmerksamkeit gerichtet wird, dorthin fließt Energie.

Wohin ich meine Aufmerksamkeit richte, bestimmt meinen Energiefokus.

Genauso wichtig ist die Frage, was mit meiner Energie geschieht.

Manches gibt mir Energie. Manches bindet Energie. Manches entzieht mir Energie. Und manches setzt Energie wieder frei.

Das kann in jeder meiner vier Dimensionen geschehen.

Um das sichtbar zu machen, kann ich meine **Energiebilanz** betrachten.

Die Energiebilanz dient dazu zu erkennen, was Energie gibt, bindet, entzieht oder freisetzt und in welchen Dimensionen dies geschieht.

Damit kann ich beginnen, meine Energie bewusster zu betrachten.

Und genau hier beginnt **Energieintelligenz**.

Energieintelligenz ist die Fähigkeit, Energiequellen und Energieverluste in allen vier Dimensionen bewusst zu machen und zu verstehen und die eigene Energie in Orientierung an der Seele auszurichten.

Ich schaue also nicht nur darauf, wie viel Energie ich habe. Ich schaue darauf, woher sie kommt, wohin sie fließt und wie ich sie in Orientierung an meiner Seele ausrichten kann.

Energieintelligenz bedeutet nicht, möglichst viel Energie zu haben.

6 · INTUITION

Jeder Mensch besitzt Intuition.

Intuition ist die menschliche Fähigkeit, unmittelbar zu erkennen: Das ist stimmig für mich. Das ist unstimmig für mich.

Manchmal erkenne ich unmittelbar: **Das passt für mich.**

Oder genauso klar: **Das passt für mich nicht.**

Intuition gehört zu meinem menschlichen System.
Sie ist nicht die Orientierung meiner Seele.

Intuition und Orientierung der Seele können in unterschiedliche Richtungen weisen.

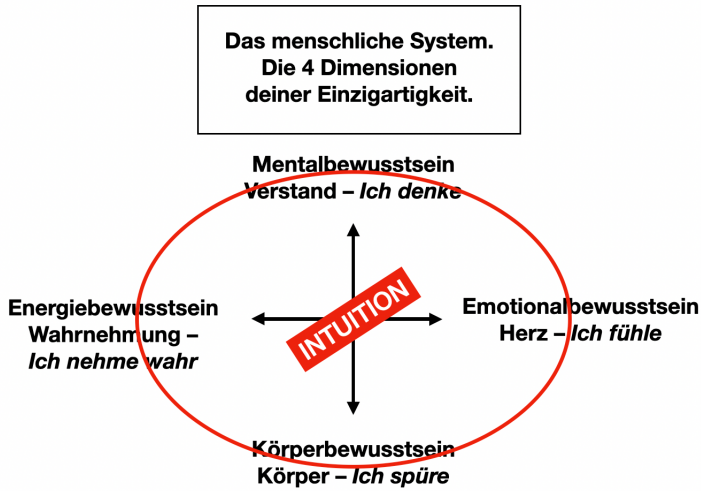
Wenn die Energie mehrerer meiner Dimensionen in dieselbe Richtung weist, kann das meine Intuition verstärken. Sie kann dadurch klarer und intensiver werden.

Intuition entscheidet jedoch nicht für mich.

ICH entscheide.



TINA MARIA WERNER



soulfreedom.de

7 · BEWUSSTSEIN

Jeder Mensch besitzt Bewusstsein.

Bewusstsein ist eine Fähigkeit des Menschen.

Bewusstsein zu besitzen bedeutet jedoch noch nicht automatisch, dass mir alles über mich bewusst ist.

Bewusstsein schaffen bedeutet, diese Fähigkeit zu nutzen.

Etwas, das mir vorher nicht bewusst war, wird mir bewusst verfügbar. Ich weiß oder erkenne jetzt etwas über mich, das mir vorher nicht bewusst war.

Wie ich Bewusstsein schaffe, kann ganz unterschiedlich sein. Manchmal erkenne ich etwas in einem Gespräch. Manchmal durch eine Erfahrung, eine Beobachtung oder eine Methode, die mir hilft, etwas über mich zu erkennen.

Wie ein Mensch Bewusstsein schafft, ist individuell.

USE YOUR TOOLS!¹

Nutze die Werkzeuge, die dir helfen, Bewusstsein zu schaffen.

Bewusstsein kann auf unterschiedlichen Wegen geschaffen werden.

¹ Zur praktischen Vertiefung siehe Tina Maria Werner: Sie brauchen einen Boost? Dann nutzen Sie Ihr Bewusstsein!

Entscheidend ist:

Etwas, das mir vorher nicht bewusst war, ist mir jetzt bewusst verfügbar.

8 · DIE SEELE UND IHRE GRUNDEIGENSCHAFTEN

Jeder Mensch besitzt eine Seele.

Meine Seele ist eigenständig und zugleich mit mir als Mensch verbunden.

Sie gehört nicht zu den vier Dimensionen meines menschlichen Systems.

Sie kommt aus der Quelle und existiert vor, während und nach einer Inkarnation.

Meine Seele ist eine individuelle Seele. Ihre Individualität bleibt über Inkarnationen hinweg erhalten.

Und sie bringt etwas Eigenes mit: **ihre individuellen Grundeigenschaften.**

Diese finden sich in jeder Inkarnation unveränderlich wieder.

Die Grundeigenschaften meiner Seele prägen meine Bauweise als Mensch.

Meine Seele trägt Wissen. Dazu gehört auch Erfahrungswissen, das sie in Inkarnationen und in der geistigen Welt sammelt.

Die Seele ist nicht allwissend.

Der emotionale Grundzustand in der geistigen Welt beziehungsweise auf den Seelenebenen ist Liebe.²

Die Liebe meiner Seele ist **unbedingt**. Ihr lag nie eine Bedingung zugrunde.

Menschliche Liebe dagegen kann **bedingungslos** werden.

Als Mensch kann ich Bedingungen loslassen. Schon meine Geburt ist die erste Bedingung für mein menschliches Leben.

**Meine Seele kommuniziert, impulsiert und orientiert.
Sie nimmt mir meine Wahl und meine
Handlungsfähigkeit nicht ab.**

² Zur Vertiefung siehe Tina Maria Werner: Der Plan unserer Seele.

9 · WARUM DIE SEELE INKARNIERT

INKARNATION · ERFAHRUNG · ERFAHRUNGSWISSEN

Warum inkarniert meine Seele überhaupt?

In der geistigen Welt beziehungsweise auf den Seelenebenen ist der emotionale Grundzustand Liebe.

Seelen inkarnieren, um emotionale Erfahrungen machen zu können, die über diesen einen emotionalen Grundzustand hinausreichen.

Innerhalb einer Inkarnation bin ich es als Mensch, der die Erfahrungen macht. Meine Seele behält daraus Erfahrungswissen.

Erfahrungswissen ist Wissen, das aus Erfahrungen entsteht.

Dabei sammelt meine Seele Erfahrungswissen nicht nur in Inkarnationen, sondern auch in der geistigen Welt.



TINA MARIA WERNER

Seele

Seelenplan
Optionsplan für
emotionale Erfahrungen

Orientierung der Seele

soulfreedom.de

10 • DER SEELENPLAN

Meine Seele bringt einen Seelenplan mit in diese Inkarnation.

Der Seelenplan ist ein Optionsplan.³

Meine Seele plant darin Optionen für emotionale Erfahrungen.

Meine Seele plant Optionen. Welche Option ich wähle, entscheide ich als Mensch.

Mein Seelenplan kann mich orientieren – auch dann, wenn er mir nicht bewusst ist.

Ich muss meinen Seelenplan also nicht kennen, damit seine Orientierung wirksam sein kann.

Kenne ich meinen Seelenplan, kann ich ihn bewusst zur Orientierung bei meinen Entscheidungen nutzen.

Meine Seele plant Optionen. Ich entscheide.

³ Zur Vertiefung siehe Tina Maria Werner: Der Plan unserer Seele.

11 · WIE MEINE SEELE MIT MIR KOMMUNIZIERT

KOMMUNIKATION · ORIENTIERUNG · SEELENIMPULS

Meine Seele kommuniziert, impulsiert und orientiert.

Ein Seelenimpuls ist ein Impuls meiner Seele. Er kann sehr stark sein und über jede der vier Dimensionen meines menschlichen Systems erkannt werden:

über das, was ich denke, fühle, spüre oder wahrnehme.

Das bedeutet jedoch nicht, dass jeder Gedanke, jedes Gefühl, jede Körperempfindung oder jede energetische Wahrnehmung automatisch ein Seelenimpuls ist.

Kenne ich meinen Seelenplan, kann ich an seinem Wortlaut erkennen, ob ein Impuls mit meinem Seelenplan übereinstimmt und es sich um einen Seelenimpuls handelt.

Kenne ich meinen Seelenplan nicht, kann ein Seelenimpuls besonders auffallen: weil er stärker ist als das, was sonst in meinem menschlichen System vorhanden ist, oder weil er nicht dem entspricht, was ich sonst tun würde.

Sind mein menschliches System und die Orientierung meiner Seele **aligned / ausgerichtet**, ist diese besondere Intensität nicht notwendig.

Meine Intuition gehört zu meinem menschlichen System. Sie ist nicht die Orientierung meiner Seele.

Meine Intuition und die Orientierung meiner Seele können in unterschiedliche Richtungen weisen.

12 · ICH ERFASSE

MEIN GESAMTBILD

Bis hierhin habe ich mein menschliches System und meine Seele kennengelernt.

Jetzt bringe ich beides zusammen.

Ich stelle mich zwischen mein menschliches System und meine Seele: in DAS DAZWISCHEN.

Hier nehme ich eine Beobachterposition gegenüber meinem menschlichen System ein.

ICH ERFASSE.

Von hier aus kann ich durch die vier Dimensionen meiner Einzigartigkeit gehen:

Was denke ich?

Was fühle ich?

Was spüre ich?

Was nehme ich wahr?

Und ich nehme die Orientierung meiner Seele dazu.

Ich erfasse mein menschliches System und die Orientierung meiner Seele.

Aus all dem entsteht mein Gesamtbild. Es bildet die Basis für meine Entscheidung.



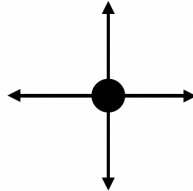
ICH. DER BEWUSSTE MENSCH.

Der beste Mensch des Momentes entscheidet und handelt auf Basis des geschaffenen Bewusstseins und der ihm im Moment zur Verfügung stehenden Handlungsfreiheit.

**Das menschliche System.
Die 4 Dimensionen
deiner Einzigartigkeit.**

**Mentalbewusstsein
Verstand – Ich denke**

**Energiebewusstsein
Wahrnehmung –
Ich nehme wahr**



**Emotionalbewusstsein
Herz – Ich fühle**

**Körperbewusstsein
Körper – Ich spüre**

&

= DAZWISCHEN

Ich erfasse

GESAMTBILD

Seele

**Seelenplan
Optionsplan für
emotionale Erfahrungen**

Orientierung der Seele

Oder ganz einfach:

GESAMTBILD =

**VIER DIMENSIONEN
MEINES MENSCHLICHEN SYSTEMS**

+

ORIENTIERUNG MEINER SEELE

13 · ALIGNED

Ich habe mein Gesamtbild erfasst.

Weisen mein menschliches System und die Orientierung meiner Seele in dieselbe Richtung, sind sie ALIGNED.

Das muss nicht immer so sein.

Auch meine Intuition und die Orientierung meiner Seele können in unterschiedliche Richtungen weisen.

Kenne ich meinen Seelenplan, kann ich mich in diesem Fall wieder in **DAS DAZWISCHEN** stellen.

Ich erfasse mein Gesamtbild, wäge ab und entscheide selbst.

14 · HANDLUNGSFÄHIGKEIT UND ENTSCHEIDUNG

Ich habe Bewusstsein geschaffen und kann bewusst entscheiden, ob und wie ich handle.

Das ist Handlungsfähigkeit.

Und wer entscheidet?

ICH ENTSCHEIDE.

Keine einzelne Dimension meines menschlichen Systems entscheidet allein für mich.

Auch meine Intuition und meine Seele entscheiden nicht für mich.

Handlungsfähigkeit und Handlungsfreiheit sind nicht dasselbe.

Handeln kann bedeuten, etwas zu tun, etwas anders zu tun oder etwas nicht zu tun.

Auch etwas beizubehalten kann eine bewusste Entscheidung sein.

15 · HANDELN, LERNEN UND ENT-WICKLUNG

Ich habe entschieden.

Handeln bringt meine innere Entscheidung ins Außen.

Durch mein Handeln wird meine Entscheidung wirksam.

Erinnern ist der Moment, in dem ich in einer konkreten Situation auf mein bereits geschaffenes Bewusstsein und meine getroffene Entscheidung zurückgreife.

Ich erinnere mich. Ich übe. Ich wiederhole. Ich handle bewusst. Ich mache neue Erfahrungen. Und ich lerne.

Diese Bewegung kann sich wiederholen. Sie ist keine starre Abfolge.

Durch Erfahrungen und Lernen kann ich mich entwickeln.

Ich wickle mich aus dem heraus, was mich in meiner Handlungsfähigkeit einschränkt.

Erfahrung allein führt nicht automatisch zu Ent-Wicklung. Ent-Wicklung bedeutet nicht zwingend, dass ich anschließend anders handle.

Nach dem Erfassen kann ich mein bisheriges Handeln auch bewusst bestätigen und frei wählen.

**Handlungsfreiheit kann sich unmittelbar durch
Bewusstsein schaffen und Erfassen erweitern.**

**Sie kann ebenso durch Lernen und Ent-Wicklung
entstehen oder sich erweitern.**

Wie dieser Prozess verläuft, ist individuell und kann von
Situation zu Situation unterschiedlich sein.

**Handlungsfreiheit bedeutet, bewusst zwischen
Möglichkeiten entscheiden und handeln zu können.**

16 · BEWUSSTES SEIN

Am Anfang dieses Kompendiums stand eine Frage:

Wer ist eigentlich dieses ICH?

Ich kenne mein menschliches System und seine vier Dimensionen. Ich habe meine Seele kennengelernt.

Ich kann Bewusstsein schaffen, mein Gesamtbild erfassen, abwägen und selbst entscheiden.

Bewusstes Sein ist das Ergebnis dieses Gesamtprozesses.

Bewusstes Sein bedeutet nicht, ein perfekter Mensch zu sein. Es ist kein dauerhaft erreichter Endzustand.

Als bester Mensch des Momentes entscheide und handle ich auf Basis meines geschaffenen Bewusstseins und der Handlungsfreiheit, die mir in diesem Moment zur Verfügung steht.

Mein Gesamtbild bezieht mein menschliches System und die Orientierung meiner Seele ein.

Ich erfasse. Ich wäge ab. Ich entscheide selbst.



TINA MARIA WERNER

ICH. DER BEWUSSTE MENSCH.

*Der beste Mensch des Momentes entscheidet und handelt
auf Basis des geschaffenen Bewusstseins und der ihm
im Moment zur Verfügung stehenden Handlungsfreiheit.*

soulfreedom.de

SCHLUSS

Am Ende geht es nicht darum, alles über dich zu wissen. Und auch nicht darum, immer die richtige Entscheidung zu treffen.

Es geht darum, dir deiner selbst bewusst zu werden. Zu erkennen, was in dir geschieht, dein Gesamtbild zu erfassen und selbst zu entscheiden, wie du damit umgehen möchtest.

Mit jedem Bewusstsein, das du schaffst, entstehen Möglichkeiten. Du kannst beibehalten, was dir entspricht. Du kannst verändern, was dir nicht mehr entspricht. Du kannst entscheiden, ob und wie du handelst.

So entsteht Handlungsfreiheit.

Und mit dieser Handlungsfreiheit kannst du dein Leben gestalten. Nicht nach einer Vorstellung davon, wie ein bewusstes Leben aussehen sollte. Sondern so, dass es **dir entspricht**.

Daraus kann Zufriedenheit entstehen.

Und Glück?

Glück braucht keine allgemeingültige Definition. Was ein glückliches Leben ist, kann für jeden Menschen etwas anderes bedeuten.

Was es für dich bedeutet, kannst nur du herausfinden.

Und genau darum geht es mir mit diesem Konzept: Dir nicht zu sagen, wie du leben sollst. Dir nicht vorzugeben, welche Entscheidungen die richtigen sind. Und dir auch nicht zu erklären, was dich glücklich machen sollte.

Ich möchte dir etwas an die Hand geben, mit dem du dich selbst besser verstehen kannst. Damit du Bewusstsein schaffen, Handlungsfreiheit gewinnen und dein Leben so gestalten kannst, dass es dir entspricht.

Denn am Ende ist es dein Leben.

Du entscheidest selbst.

Deine

Tina Maria Werner



Über die Autorin

Klar, frei und mit einem ganz eigenen Blick darauf, was Menschsein bedeutet – so beschreibt Tina Maria Werner heute ihr Wirken als spirituelle Lehrerin.

Heute ist sie spirituelle Lehrerin, Lebensphilosophin und fünffache Buchautorin. Ihr Weg dorthin begann allerdings in einer ganz anderen Welt: beim Film.

Nach ihrem Studium an der Hochschule für Fernsehen und Film München, das sie 1999 mit einem Diplom in Produktions- und Medienwirtschaft abschloss, gründete sie mit 25 Jahren ihre eigene Filmproduktion.

Fast zwanzig Jahre arbeitete sie als Unternehmerin, Filmproduzentin und Werbefilm-Regisseurin für internationale Unternehmen und Marken. Zusätzlich ist sie diplomierte Kommunikationswirtin.

Gerade diese Jahre prägten ihren späteren Weg. Am Filmset musste sie komplexe Situationen innerhalb kürzester Zeit erfassen und Entscheidungen unmittelbar treffen. Dabei begann sie, die Bedeutung von Intuition, Wahrnehmung und Bewusstsein zu erkennen und sich immer intensiver mit dem Zusammenspiel von Verstand, Gefühl, Körper, Wahrnehmung und Seele auseinanderzusetzen.

Aus der Filmproduzentin und Regisseurin wurde eine spirituelle Lehrerin und Lebensphilosophin.

2018 gründete Tina Maria Werner die **SOULSCHOOL**, in der sie Menschen auf ihrem persönlichen und spirituellen Weg begleitet.

Im Mittelpunkt ihrer Arbeit steht heute eine Frage:

Wie kann ein Mensch sich selbst besser verstehen, Bewusstsein schaffen und Handlungsfreiheit für sein eigenes Leben gewinnen?

Aus ihrer langjährigen Arbeit mit Menschen, ihrer spirituellen Lehre und der intensiven Auseinandersetzung mit dem eigenen Menschsein entstand **ICH. DER BEWUSSTE MENSCH.**

Im Konzept des bewussten Menschen werden das menschliche System mit seinen vier Dimensionen der Einzigartigkeit – **Denken, Fühlen, Spüren und Wahrnehmen** – und die **Seele** unterschieden und zugleich in ihrem Zusammenspiel betrachtet.

Dieses Kompendium bringt das Wissen, das Tina Maria Werner über viele Jahre gelehrt, gelebt und in ihren bisherigen fünf Büchern aus unterschiedlichen Perspektiven beschrieben hat, erstmals als **Konzept des bewussten Menschen** zusammen.

Dabei geht es ihr nicht darum, Menschen zu sagen, wie sie leben sollen. Es geht darum, ihnen etwas an die Hand zu geben, mit dem sie sich selbst besser verstehen und sich selbst helfen können.

Damit jeder Mensch selbst entscheiden kann, wie er sein Leben gestalten möchte.

Weitere Bücher der Autorin

TINA MARIA WERNER

SIE BRAUCHEN EINEN BOOST? NUTZEN SIE IHR BEWUSSTSEIN!

EIN HANDBUCH FÜR BEWUSST SEIN.

**FÜR ALLE, DIE SO MUTIG SIND,
SICH SELBST ZU BEGEGNEN!**





Der Plan Unserer Seele.

Warum sind wir hier?

Tina Maria Werner

L(I)EBEN

108

Liebesbriefe

Inspiriert
durch das
Leben.

Inspiration
für dein L(I)EBEN.

TINA MARIA WERNER

L(I)EBEN

108

Lebensbriefe

Inspiziert vom
Leben.

Inspiration
für dein LIEBEN.

TINA MARIA WERNER



L(I)EBEN

108

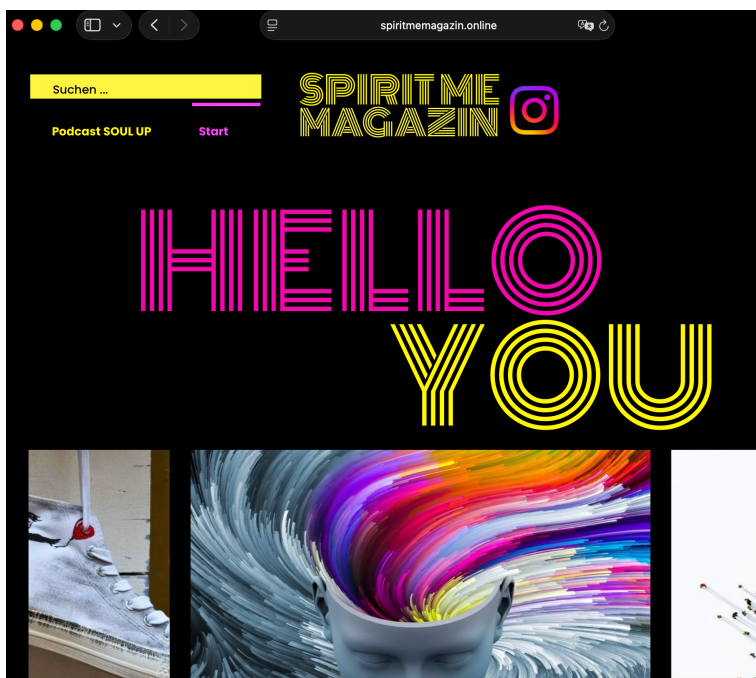
Seelenbriefe

Inspiziert vom Mensch.

Initiiert von der Seele.

TINA MARIA WERNER

Ihr Magazin & Podcast



TOP THEMA DES MONAT ENERGIE INTELLIGENZ

Spiritualität alltagstauglich und mit Funfactor!

Das Spirit Me Magazin von Tina Maria Werner ist ein modernes Online-Magazin für Spiritualität im Alltag, das Themen wie Bewusstsein, Achtsamkeit und spirituelle Erfahrungen mit Leichtigkeit und Freude vermittelt. Hier findest du Inspiration, Impulse und spirituelle Stories – klar, echt und auf den Punkt: SPIRIT ME & TO GO!

Wo wir Energie verlieren – und wie bewusste Menschen sie wiederfinden

- # Wo verschwindet meine Energie wirklich?
- # Vier Dimensionen. Vier Energiequellen.
- # Warum Wahrheit Energie schenkt
- # Energie folgt Bewusstsein
- # Der bewusste Mensch wird energieintelligent

DAS SIND WIR

SOUL UP

by TINA MARIA WERNER

DREAM
BIG.