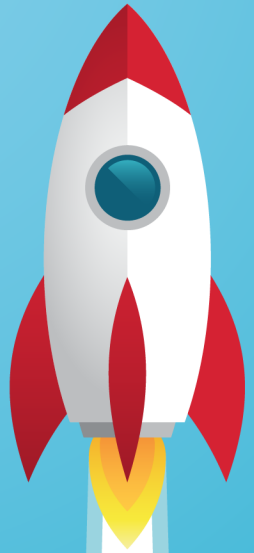


TINA MARIA WERNER

SIE BRAUCHEN EINEN BOOST? NUTZEN SIE IHR BEWUSSTSEIN!

EIN HANDBUCH FÜR BEWUSST SEIN.

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



SIE WOLLEN EINEN BOOST? NUTZEN SIE IHR BEWUSSTSEIN!

VON TINA MARIA WERNER

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

© 2020, Tina Maria Werner

Cover: Arne Tympe

Innenabbildungen: Tina Maria Werner

Layout und Innengestaltung: Tina Maria Werner

Lektorat: Michaela Jüngst, Marietta v. Tschrischnitz

eISBN: 978-3-00-067607-9

Tina Maria Werner

www.tinamariawerner.coach

**In Liebe für meinen Mann Christoph,
der meinen spirituellen Weg durch dick und dünn
vom ersten Tag an begleitet hat.**

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL I

- Kapitel 1
- Kapitel 2
- Kapitel 3
- Kapitel 4

Bewusstsein schaffen

- Prolog
- Die Innere Stimme – wirklich eine Stimme?
- Bewusstsein schaffen – um was geht es?
- Bewusstsein schaffen – ja, nur wie?

TEIL II

- Kapitel 5
- Kapitel 6
- Kapitel 7
- Kapitel 8
- Kapitel 9
- Kapitel 10
- Kapitel 11
- Kapitel 12
- Kapitel 13
- Kapitel 14
- Kapitel 15
- Kapitel 16
- Kapitel 17
- Kapitel 18
- Kapitel 19

Möglichkeiten Bewusstsein zu schaffen

- Die 4 Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit
- Atmen Sie!
- Die innere Stimme hören
- Die Zettelwirtschaft – inneres Wissen abrufen
- Zettelwirtschaft I
- Zettelwirtschaft II
- Das Beziehungs-Energie-Mangel-Modell
- Der Unterschied zwischen Kämpfer*innen und Krieger*innen
- Der Tagesimpuls und seine Wirkung
- Die Dankbarkeitsübung
- Die Filmtechnik als Ausstieg aus dem Drama
- Die Life-Changer-Methode
- Der Quantensprung
- Das Feuerschalen-Ritual
- Der Bewusstseins-Workshop
- Das Seelen-Schreiben
- Der Seelenplan

TEIL III

- Kapitel 20
- Kapitel 21
- Kapitel 22
- Kapitel 23
- Kapitel 24

Übungen zum Thema Bewusstsein schaffen für jeden Tag

- Unsere Sprache und ihr Ausdruck
- Ein wirkungsvolles Bitte
- Lächeln und erkannt werden
- Das Herz öffnen – ein Paradoxon
- In Stille mit sich selbst sein

TEIL IV Denkanstöße zum Thema Bewusstsein schaffen

Kapitel 25	Die Reinigung unseres Systems – wer kann uns dabei helfen?
Kapitel 26	Energetisches Trennen – schließen Sie für sich Frieden
Kapitel 27	Unsere Misserfolge führen zum Erfolg
Kapitel 28	Die Kraft der Gruppe – Workshop versus Einzelarbeit
Kapitel 29	Wer, wie, was, warum?

Glossar

Danksagung

Der blaue Zyklus

Die Autorin

Rechtshinweise

1.

PROLOG

Wenn Sie dieses Buch in den Händen halten, dann ist dies sicher ein Zu-Fall! Das Buch ist Ihnen zugefallen und Sie sind bereit für sich selbst Bewusstsein zu schaffen. Sie wollen Ihrer Intuition mehr Raum geben und hören, was Ihre Innere Stimme zu sagen hat. Sie wollen sich all Ihrer von Geburt an vorhandenen Potenziale voll bewusst werden und diese zu Ihrem Wohl und/oder zum Wohl anderer einsetzen.

Wird Ihnen das, was Ihnen bewusst wird, immer gefallen? Sicher nicht! Die Innere Stimme schert sich nicht um Konventionen, um „man muss doch“, „so geht das nicht“ oder „was sollen die Anderen denken“. Das interessiert nur Ihren Verstand. Ihr Herz sagt Ihnen ganz klar, um was es für Sie in der jeweiligen Situation geht. Die innere Stimme sagt Ihnen Ihre innere Wahrheit. Dies gilt übrigens für jeden Menschen. Sie sind also nicht alleine.

Ob Sie hören können, was Ihre innere Stimme Ihnen zu sagen hat, und ob Sie es hören wollen, sind zwei unterschiedliche Fragestellungen. Um das vorweg zu nehmen: Ob Sie es hören wollen ist dabei die einzig entscheidende Frage!

[Kurze Pause. Holen Sie tief Luft und atmen Sie ganz aus. Ein Zu-Fall also. Ist Ihnen das schon einmal passiert? Fallen Ihnen Dinge öfter zu?]

Werden wir uns bei diesen Fragen dann bewusst, was wir wirklich wollen, was zu uns passt, was unser eigener Weg ist, stellt sich fast augenblicklich innere Ruhe ein. Dann gilt es, dieser eigenen Wahrheit zu folgen und ins Tun zu kommen, damit Sie Ihr Glück finden und Ihre Potenziale heben.

Natürlich kann die innere Wahrheit durchaus auch Unsicherheit verbreiten oder sogar Angst machen. Gerade dann, wenn sie konträr zu Ihren aktuellen Vorstellungen zu sein scheint, gegen Erziehung und Kultur spricht oder ganz anders aussieht als Ihr augenblickliches Handeln. Vertrauen gewinnen zur inneren Wahrheit und zu dem zu fassen, was für Sie tatsächlich relevant ist, das was Ihnen Ihre Intuition, Ihr Herz, Ihre innere Stimme sagt und zu akzeptieren, was Sie gerade denken, ist der Weg. Ein Weg mit vielen Stationen. Ein Weg mit vielen Erfahrungen aller Couleur. Es ist Ihr Weg und damit mit keinem anderen Weg vergleichbar, denn die Wege sind so individuell verschieden, wie die Menschen es selbst sind.

[Haben Sie auch das Gefühl Ihre Wahrheit könnte vielleicht ein wenig anders aussehen als das, was Sie bisher leben?]

Was Sie wissen sollten: Dieser Weg den Sie gerade beschreiten oder an dessen Startlinie sie stehen, wird nicht immer nur angenehm sein. Wir Menschen verdrängen viele Dinge, um uns zu schützen und das Unangenehme lieber nicht an uns heranzulassen. Wenn Sie in Ihre inneren Dimensionen vordringen, gibt es nur noch Sie und niemanden, dem Sie die Schuld geben können. Dann wird es spannend, dann wird es klar und dann wird es auch immer wieder unbequem, weil Sie die Komfortzone verlassen. Im Ergebnis – da können Sie sich absolut sicher sein – erschließen Sie sich neue Erkenntnisse. Neue Erkenntnisse, die Sie weiterbringen. Ihr ganz persönliches eigenes neues Bewusstsein für sich selbst entsteht. Sie schaffen für sich Bewusstsein und können diese Informationen sofort für sich einsetzen und nutzen.

Warum sollten Sie das tun – Bewusstsein für sich schaffen? Warum sollten Sie sich die Mühe machen und eine innere Wahrheit suchen? Noch dazu, wenn es auch noch unannehmbar werden kann? Läuft doch alles „ganz gut“. Was will man mehr!? Ganz einfach: Weil „ganz gut“ nicht gut genug ist und weil jeder – auch Sie – ein Recht darauf hat, dass es hervorragend läuft und dass Sie Ihr von Geburt an gegebenes Potenzial voll nutzen. Sie wurden angesprochen von diesem Buch, also liegt klar auf der Hand: Sie wollen mehr!

[Lesen Sie den letzten Satz gerne nochmals: JA – Sie wollen mehr von Ihrem Leben!]

Unterbewusst haben Sie bereits verstanden, dass unser Bewusstsein sehr viel zu bieten hat, was wir zu unserem persönlichen Wohl und zum Wohl unseres Selbst, Familie, Job, Unternehmen einsetzen könn(t)en. Warum also nicht die Potenziale heben, die uns geschenkt wurden? Warum nicht das, was wir intuitiv verstehen, in unseren Verstand und damit in unser Wissen holen und es damit für uns verfügbar machen?

Und allem voran: **Bewusstsein für sich zu schaffen heißt Handlungsfähigkeit zu schaffen.** Nicht umsonst gibt es das Sprichwort „Was ich nicht weiß, macht mich nicht heiß.“ Nur das, was Sie wissen, das, was in Ihrem Bewusstsein vorkommt, können Sie nutzen. Alles Un- oder Unterbewusste wirkt sich zwar auf Ihre Handlungen aus, es ist jedoch für Sie nicht erkennbar, geschweige denn aktiv steuer- oder einsetzbar.

Mit anderen Worten geht es darum, Bewusstsein für sich selbst zu schaffen, um bewusste Entscheidungen zu treffen, welche sich über die Zeit zu Ihrem Wohl auswirken.

[Lassen Sie diesen Gedanken für einen Moment sacken. Atmen Sie ruhig ein und aus. Mein eigenes Wohl. Wie wohl-tuend daran zu denken.]

Vielleicht haben Sie auch Gedanken wie „Das ist doch Manipulation. Wenn alle ihr Bewusstsein für ihren Vorteil nutzen, wie soll das werden?“ Ja man könnte es negativ denkend als Manipulation interpretieren. In aller erster Linie gilt jedoch wie bei den Sicherheitsvorschriften in jedem Flugzeug: „Legen Sie sich zunächst die eigene Maske an, dann helfen Sie Mitreisenden.“ Hier spricht keiner davon, dem Mitreisenden die Maske zu verwehren, um selbst mehr Sauerstoff zu haben, nur weil Sie das könnten. Es geht darum, selbst-bewusster zu werden, um bewusstere und damit passendere Entscheidungen für sich selbst zu treffen. Es geht um das eigene Wohl, nicht um den eigenen Vorteil. Das ist ein feiner und doch sehr entscheidender Unterschied.

Hier noch ein Gedanke zum eigenen Wohl, weil wir gerade dabei sind. Geht es Ihnen gut, weil Sie zu Ihrem eigenen höchsten Wohl handeln, dann geht es auch Ihrer Umgebung gut und Sie können gemeinsam Entscheidungen zum höchsten Wohl der Familie, der Gruppe, des Projektes, des Unternehmens treffen. Davon haben also alle etwas!

Die folgende Erfahrung hat jeder von uns schon im Kindesalter in der Familie gemacht. Geht es einem Elternteil oder einem Geschwister nicht gut, ist die gesamte Familie betroffen. Als Kinder haben wir keine Möglichkeit, uns aus dem Familienverbund abzugrenzen. Der archaisch gelernte Überlebensmechanismus setzt ein. Unser System sagt: Nur hier in unserer Familie können wir überleben. Auf keinen Fall dürfen wir riskieren ausgestoßen zu werden. Dieser Mechanismus ist in unserem System noch aus der Steinzeit gespeichert. Dort konnte jeder nur in der Gemeinschaft überleben. Gleichzeitig Feuer entfachen, bewachen und parallel jagen gehen war damals unmöglich. Ausgestoßen aus der Gruppe

– man war dem Tode geweiht. Natürlich ist das heute in unserer Zeit so nicht mehr. Und doch reagiert das Zellsystem des Körpers mit dem gespeicherten Überlebensmechanismus auch heute noch und unbewusstes Handeln setzt ein.

Nebenbei bemerkt: Kinder sind dem instinktiven Handeln nochmals um ein Vielfaches mehr ausgesetzt als wir Erwachsene, da ihre intuitiven Zugänge meist noch offen liegen und noch nicht durch Sozialisation, Kultur, Erziehung eingeengt oder verschlossen wurden. Erwachsene können sich diesen Mechanismus bewusst machen. Handeln Sie zu Ihrem eigenen Wohl. Geht es Ihnen gut – dann geht es auch der Familie gut. Allgemein formuliert: Jeder Erwachsene hat diese Verantwortung, für sein eigenes Wohl zu sorgen und damit für das Wohl der familiären oder auch beruflichen Gemeinschaft beizutragen.

[Wie war das bei Ihnen in Ihrer Kindheit? Und wie läuft es jetzt in Ihrem Leben? Sorgen Sie für sich und Ihr Wohl? Oder haben Sie die Vorstellung, das ist egoistisch?]

Es bleibt die Frage: Wie geht das – **Bewusstsein schaffen?** Auf den folgenden Seiten möchte ich Ihnen neben einigen erklärenden Punkten auch Beispiele und Übungen als Hilfe zur Selbsthilfe anbieten. Ich stelle Ihnen **mehrere Methoden** vor. Diese sind während meiner Arbeit mit Klienten und an und mit mir selbst, wie auch in meinen Workshops in der Gruppe entstanden. Ich schildere Ihnen auch Fallbeispiele, anhand derer Sie Ihre eigenen Erfahrungen einordnen und für sich Erkenntnisse sammeln können. Und ich habe Ihnen einige Anregungen zum Ausprobieren und „bewusst werden“ zusammengetragen.

Blättern Sie gerne zwischendurch oder jetzt gleich in den hinteren Teil des Buches zum Kapitel „**Übungen zum Thema – Bewusstsein schaffen – für zwischendurch**“. Hier finden Sie kleine interessante und spannende Übungen, die Sie für

sich mitnehmen können, um diese unterwegs oder zwischen-
durch im Alltag auszuprobieren. Die meisten hören sich ganz
einfach an und Sie werden feststellen, sie sind gar nicht so
einfach. Denn was wir uns vor allem sprachlich über Jahr-
zehnte angewöhnt haben, können wir nicht von jetzt auf
gleich abstellen und anders machen, auch wenn wir es noch
so gerne wollen. Ein unbewusster Moment lässt die alten
Muster sofort wieder aufblitzen. Üben ist auch hier der
Schlüssel zu Ihrem Erfolg.

Jede Übung – wenn auch jede völlig unterschiedlicher
Natur – ist dann erfolgreich umgesetzt und im Bewusstsein
verankert, wenn Sie wahrnehmen können, wie, wann und was
genau in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln passiert. Im
nächsten Schritt entscheiden Sie bewusst, wann Sie was ein-
setzen oder tun. Erfolg heißt in diesem Fall: Aus unbewusster
Reaktion/Aktion wird bewusste Aktion.

Ich wünsche Ihnen viel Freude auf Ihrem Weg und verges-
sen Sie nicht, dass auch der Humor seinen berechtigten Platz
im Prozess des Bewusstwerdens hat. Es tut gut, über sich
selbst oder gemeinsam zu lachen. Mein Credo: Ich lache ab
und an herzlich, am meisten über mich selbst – es befreit un-
gemein, baut Spannung ab und macht den eigenen Weg zur
inneren Wahrheit bei aller Ernsthaftigkeit und Mühsal zu einer
tollen Erfahrung. Und das immer wieder aufs Neue: Denn un-
ser Weg hört zeitlebens nicht auf. Das ist das Faszinosum des
menschlichen Seins und der nicht enden wollenden Entwick-
lung eines jeden Menschen.

*[Schenken Sie sich zwischenzeitlich ein Lächeln. Sie
machen das toll! Ja – jetzt gleich – Ja – einfach so. Geht
noch mehr?]*

Wir lernen durch Wiederholung, durch Erfahrungen, durch
Fehler. Nur wer sich dieser Erfahrung aussetzt, kommt voran
auf seinem Weg. Sie brauchen das Misslingen um Erfolge feiern

zu können. Nur wenn uns etwas nicht gelingt, haben wir den Erfahrungshorizont „so ging es nicht“ und können, wenn es funktioniert, im nächsten Schritt ein Gelingen erkennen, einordnen und bewusst als Erfolg verbuchen.

Vergessen Sie nicht: Ihr Bewusstsein zu stärken und zu nutzen macht Sie handlungsfähig. Zu Ihrem höchsten Wohl und damit zum höchsten Wohl Ihres Umfeldes. Bewusstsein heißt zu wissen, was für Sie passt und was für Sie nicht passt. Der Weg zur inneren Wahrheit führt über das Erfahren sammeln. Sowohl für Sie passende als auch nicht passende Erfahrungen zu machen nährt Ihr Bewusstsein. Gefallen einem die negativen Situationen – nein natürlich nicht! Und doch sind sie es meist, die sich in unser Bewusstsein einprägen und uns tatsächlich weiter bringen. Der Mensch lernt über Schmerz und Unwohlsein am eindrücklichsten. Das kann ich aus eigener Erfahrung zu hundert Prozent bestätigen.

[Und da ist es wieder: Ich schmunzle über mich selbst. Wie oft muss ich wohl noch die symbolisch gemeinte „heiße Herdplatte“ berühren, um einige Themen abzuschließen/gelernt zu haben?]

Einen wichtigen Aspekt dürfen wir hier ganz eindeutig nicht außer Acht lassen. Bestimmt hat sich die folgende Frage bereits in Ihrem Hinterkopf geformt: „Wie soll das bei meinem Alltag, bei meinem Job, bei meinem Leben gehen? Noch mehr tun? Ich bin jetzt schon am Limit!“ Ja – Sie haben vollkommen Recht, das gesamte Thema ist anstrengend und erst mit dem Gütesiegel „passt für mich“ versehen, wenn auch der Alltag mit bewusstem Handeln leichter, freudiger oder sinnvoller wird.

In der Theorie oder alleine am Strand ist es einfach zu wissen, was wir brauchen und was uns guttut, was zum Erfolg unseres Tages beiträgt. Es ist ganz einfach, auf unserer inneren Stimme zu hören und die Antwort aus unserem Inneren zu erhalten. „Was brauche ich heute zu meinem Wohl? Sonnen-

schein, gutes Essen, eine weiche Liegestuhlaufgabe? Oder doch einen Spaziergang am Strand?“

Wenn allerdings die Themen des Alltags auf uns einprasseln – wenn Mitmenschen im Job ihre schlechte Laune mitbringen und wir werden angepöbele ohne eigenes Verschulden – wenn uns im Verkehr Wutbürger im Auto anbrüllen oder lautstark und lange die Hupe betätigen – wenn uns die Herausforderungen unseres täglichen Lebens begegnen, dann wird es interessant und vor allem wichtig zu wissen und zu verstehen, was Sie für ein entspanntes, friedliches, freudiges, aktives, interessantes Leben brauchen. Dann können wir mit unserem geschaffenen Bewusstsein einen echten Booster einschalten.

Wenn Sie beispielsweise wissen, dass Sie, wenn Sie morgens mit Ruhe in den Tag starten, immun sind gegen schlecht gelaunte Kollegen, gelassen durch den Verkehr kommen, obwohl Sie wie immer im Stau standen und sich mit vollem Energielevel Ihren Aufgaben widmen können: Würden Sie sich dann nicht gerne die 15 Minuten morgens nehmen und früher aufstehen?

Anderes Beispiel: Sie wissen, heute steht ein wichtiger Termin an. Sie wollen überzeugen. Natürlich kleiden Sie sich passend für den Anlass. Sie fühlen sich etwas steif, viel lieber würden Sie leger Jeans und T-Shirt tragen.

[Kennen Sie das auch?]

Machen Sie sich genau diesen Umstand bewusst und nutzen Sie das Wissen. Wählen Sie ein Detail, welches Sie zu Ihrem Outfit hinzufügen, das Ihnen genau Ihr Gefühl, Ihre energetische Power zurückgibt. Ein Armband, eine Kette, für die Frauen unter uns z.B. rote Wäsche oder vielleicht bunte Socken. Es spielt keine Rolle, was es ist, es sollte nur ganz Sie sein. Nutzen Sie genau dieses Detail und holen Sie sich

Ihre Power für Ihren Tag, Ihr Wohlfühlen, Ihre Sicherheit und Klarheit, Ihr Selbst-Bewusstsein zu sich.

Oder: Sie wissen, Sie brauchen Sport für Ihren mentalen und körperlichen Ausgleich. Es geht Ihnen viel besser, wenn Sie, bevor sie nach einem Arbeitstag nach Hause kommen, sich einen Moment Ruhe gönnen, erst dann können Sie für die Familie voll da sein. Warum sollten Sie das nicht tun?

Oder: Sie müssen nach einer Geschäftsreise erst einmal auspacken, bevor Sie voll ankommen können. Würden Sie dann dagegen handeln und mit einem Fuß auf der Dienstreise bleiben und mit dem anderen Fuß nur halb zu Hause ankommen? Wieso? Auspacken ist ein Leichtes. Zwischen Baum und Borke bleibt es sehr unangenehm.

Oder: Ohne Frühstück morgens wird es ein nervender Tag. Verzichten Sie freiwillig auf ihr Frühstück?

Es gibt tausende von Beispielen. Wir wissen, was wir brauchen und machen es dennoch nur manchmal oder dann doch nicht! Warum nicht?

Es gibt viele Gründe, der häufigste: Weil wir gefangen sind in unserem Alltag und uns keine Gedanken mehr um unser Wohl machen. Wir ergeben uns – „Es ist wie es ist.“

[Pausetaste. Was wissen Sie von sich, was Ihnen das Leben eindeutig erleichtert und Sie tun es nicht? Warum – ja warum? Gute Frage!]

Schalten Sie Ihren intern angelegten Booster ein. Machen Sie sich bewusst, was Ihr Leben braucht und nutzen Sie das Wissen für sich, Ihre Familie, Ihren Job, Ihr Unternehmen!

Denn:

Was nicht in Ihrem Bewusstsein ist, können Sie auch nicht bewusst einsetzen und nutzen – zum Wohle Ihrer persönlichen Entwicklung und dem Wohle Ihres familiären und beruflichen Umfeldes und damit zum Wohl ihres Lebens.

Einige Begriffe, die ich in diesem Buch und in meiner Coaching-Praxis verwende, sind im Glossar am Ende des Buches kurz erläutert.

Ich wünsche Ihnen eine gute Reise. Und ich wünsche mir, dass Sie dieses Buch voller Leichtigkeit und mit dem einen oder anderen Lächeln lesen. Am besten fangen Sie gleich damit an. Lächeln Sie!

*Ihre
Tina Maria Werner*

2.

DIE INNERE STIMME – WIRKLICH EINE STIMME?

Die innere Stimme wird auch gerne als Intuition oder Bauchgefühl bezeichnet. Jeder Mensch hat dazu seine ganz eigene Wahrnehmung und entsprechend nimmt jeder seine innere Stimme individuell anders und sehr unterschiedlich wahr. Die einen sehen Farben oder Bilder, welche sie zuordnen können. Andere haben ein bestimmtes Gefühl für „ja, passt für mich“ und ein anderes Gefühl im Bauch für „nein, das passt nicht für mich“. Manche Menschen verbinden bestimmte Gerüche mit Informationen und wieder andere hören die Information oder wissen einfach nicht bzw. können nicht sagen, woher oder wie.

Ob jemand überhaupt seine innere Stimme wahrnimmt, hängt hauptsächlich damit zusammen, wie der Mensch aufgewachsen ist und wie er sozialisiert wurde. In welchem kulturellen Umfeld, in welcher Familie, unter welchen Voraussetzungen. Jeder hat eine innere Stimme das steht außer Frage. Jeder!

Kommen wir als Babys auf dieser Welt an, ist unser Handeln ausschließlich durch Intuition geprägt. Wir schlafen, haben Hunger, sind friedlich oder schreien, weil wir uns unwohl fühlen oder weil die Windel voll ist oder wir Nähe brauchen.

Babys handeln rein intuitiv. Der Intuitionskanal ist weit geöffnet, er sichert unser Überleben. Im Verlauf der Kindheit

und Jugend bleibt der Kanal entweder weiterhin geöffnet und verengt sich nur wenig durch Erfahrungen, die wir im Kreis der Familie, Kindergarten, Schule, Sportverein, Musikschule, Freundeskreis etc. machen oder der Kanal wird durch Erziehung und/oder soziale oder kulturelle Vorgaben verschüttet. So kommt es, dass der eine Mensch bildlich gesprochen nur ein paar Kieselsteine über seinem intuitiven Kanal liegen hat und sie leicht wegfegen kann, eine andere Person hat Rollrasen darüber verlegt und der nächste eine Betonplatte gegossen. Einprägende Lebensereignisse wie z.B. die erste große Liebe oder der erste Liebeskummer in der Jugend, Verlust- und Existenzängste, Geburt und Tod, wie auch Krankheit oder ein neues Familienmitglied z.B. auch ein Haustier, können die innere Stimme zum klingen oder verstummen bringen. Jede individuelle Ausprägung ist möglich. Entsprechend einfach oder schwierig ist es für den Einzelnen, seine innere Stimme wahrzunehmen. Die schöne Nachricht: Wir werden im Rahmen dieses Buches Ihre innere Stimme laut hörbar werden lassen.

Wir geht es Ihnen mit Ihrer inneren Stimme? Hören, sehen, fühlen Sie sie? Ich helfe Ihnen mit diesem Buch Ihre innere Stimme zu aktivieren.

Da wir alle Individuen sind und damit maximal unterschiedlich, möchte ich Ihnen am Beispiel meiner eigenen Geschichte einen Einblick geben, wie ich zu meiner inneren Stimme kam.

Für mich persönlich würde ich die ersten 39 Jahre meines Lebens als ganz normal bezeichnen. Ich hatte durchaus gute Antennen und ein gesundes Bauchgefühl, war mir dieser Gefühle jedoch nicht bewusst. „Raue Schale und weicher Kern“, war eine Beschreibung, die ich nicht nur einmal hörte. Meine eigenen Standardsätze „Mein Bauchgefühl sagt, das wird so und so ...“ oder „Helm auf und durch!“, klingen mir noch im Ohr.

Über den 1. Mai 2013 verbrachte ich ein paar Tage allein in Dubai. Ich lag am Strand im Schatten unter einem bunten Sonnenschirm und beschäftigte mich entspannt mit Intuitionsschulung und morphischen Feldern. Wie ich zu dem Buch kam? Ich weiß es beim besten Willen nicht. Jedenfalls inspirierte mich Kurt Zyprian Hörmann, mein späterer Lehrer und heutiger Freund, mit seinem 2011 erschienen Buch „Fühlen Ist Klüger Als Denken“ zu meiner ersten Reise ins eigene Ich. Ich hörte, wie jemand zu mir sprach und mir ziemlich deutlich mitteilte, wie die nächsten Schritte in meinem Leben ab meinem 40. Geburtstag im Sommer 2013 aussehen sollten. Als ich aus meinem gefühlten Dämmer Schlaf am Strand – heute weiß ich, es ist der Alpha-Zustand, in dem man sich kurz vor dem Einschlafen und kurz nach dem Aufwachen befindet – zu mir kam, sprach eine Stimme, meine innere Stimme immer noch zu mir und sie hat bis heute nicht aufgehört, mit mir zu kommunizieren. Einziger Unterschied zu damals, heute hat sich mein tatsächliches Hören der Stimme immer mehr zu (m)einem innerem Wissen gewandelt.

Man könnte sagen, es war der Anfang vom Ende eines Lebensabschnittes. Der Anfang vom Ende wie viele Menschen leben. Job, Beziehung, Familie, wenig Zeit und Muße auf sich selbst zu schauen. Im Rhythmus des Alltags war ich bis zu diesem Zeitpunkt auf meinem Weg und soweit OK mit allem was mir so passierte, wenn das auch durchaus zwischenzeitlich interessante Formen annahm. Vor allem Arbeit und Beziehung betreffend. Extreme Arbeitszeiten als Unternehmerin in der Filmbranche, exzessive Sportsessions, sehr wenig Zeit für mich. Aus heutiger Sicht ziemlich sicher die ersten Vorboten meiner Veränderung. Einfach Härten des Lebens, wie sie jeder andere auch erlebt. Alles in allem war ich zu dieser Zeit ein sehr „fröhliches Kerlchen“, wie mich ein Freund und Mentor bezeichnete.

Jedoch – ganz genau genommen retrospektiv betrachtet – war die Entdeckung meiner inneren Stimme für mich der An-

fang eines ganz neuen Lebens, welches mich zu der Persönlichkeit gewandelt hat, die ich heute bin.

Natürlich hält die Entwicklung – ist sie erst einmal in Gang gesetzt – ein Leben lang an.

Und natürlich ist der Bewusstwerdungsprozess der eigenen Potenziale und Gaben ein Weg in Stufen, die jeder für sich in seinem ganz eigenen Tempo erklimmt. Die Tiefen dazwischen müssen auch gemeistert werden, denn das jeweilige „Next Level“ der Persönlichkeitsentwicklung gibt es in meiner Erfahrung nur durch einen Entwicklungsprozess, der mich persönlich immer zu meinen jeweiligen Schatten und Ängsten geführt hat. Sprich, erst das Durchschreiten eines tiefen Tals bringt einen zum nächsten Bergrücken und damit näher an das Gipfelkreuz. Auch das wusste ich damals noch nicht und auch das war absolut gut so, denn sonst hätte nicht den Schwung gehabt zu beginnen, meinen persönlichen Mount Everest zu besteigen.

War mein Weg bisher immer einfach? NEIN. Haben mir die notwendigen Schritte immer gefallen? NEIN. Gab es Hochs und Tiefs, Sidesteps und Vor- und Rückschritte auf meinem bisherigen persönlichen Weg? JA klar! Gab es Freude? JA!

Und es gab im wahrsten Sinn des Wortes von Himmelhochjauchzend bis zu Tode betrübt und alles dazwischen. Und von diesen kleinen und großen Schritte gab es viele – sehr viele – und es gibt sie noch immer. Zum Glück! Inzwischen begrüße ich jeden einzelnen Schritt, egal in welcher Ausprägung, dankbar. Weitergehen, pausieren, weiter entwickeln, verdauen und umsetzen, das ist für mich Lebendigkeit, Spüren, Bewegung, Stille – das alles ist für mich Sein.

Mich hat dieser Prozess enorm weiter gebracht und viel Lebensfreude erzeugt. DAS wird Ihnen auch gelingen!

Wollte ich jemals zurück in das Leben ohne meine innere Stimme? NEIN niemals.

Meine innere Stimme hat mir den Weg geöffnet in ein Selbst-Bewusstsein, welches mir ein selbst-bestimmtes Leben ermöglicht. Das schätze ich jetzt mehr als alles andere. Meine innere Stimme zeigt mir meine Mitte und den Weg, wo meine Zufriedenheit und mein Glück verborgen liegen. Sie merkt auch an, wenn ich nicht in meiner Mitte bin und wenn die Lage der Dinge für mich nicht stimmt. Will ich das immer hören. Auch ganz klar – NEIN. Und genau so, – JA natürlich! Vergleichen Sie es mit dem Warnton des Rückfahrsensors im Auto, wenn dieser piept beim Einparken ist die Wand nahe.

Alles in allem bin ich sehr dankbar, dass es sie gibt – meine innere Stimme! Insofern kann ich Ihnen nur empfehlen, falls Sie das Glück haben, Ihre innere Stimme schon zu hören, auf diese zu hören! Und falls Sie dabei sind, Ihre innere Stimme zu entdecken, geben Sie ihr Raum. Hören Sie erst einmal in Ruhe hin, auch wenn sie vielleicht Dinge zu sagen hat, die Ihnen in diesem Moment nicht in den Kram passen.

Es lohnt sich! Es lohnt sich alles, jeder einzelne Schritt, mag er noch so mühsam sein.

Der Übergang zur eigenen inneren Zufriedenheit und Freiheit ist fantastisch, wenn auch manchmal steinig. Gehen Sie weiter. Immer weiter! Dann werden Sie verstehen, was ich meine. Oder Sie können es jetzt schon fühlen und später verstehen. Vielleicht wissen Sie heute schon genau, wovon ich spreche.

Noch eine Randnotiz für alle, die den Ruf spüren, das Wissen ihrer inneren Stimme weiterzugeben: Der Moment der Freude und Dankbarkeit, seine eigenen mühsam erfahrenen Erkenntnisse an andere Menschen auf ihrem Weg weiter zu geben, ist unbeschreiblich schön und erfüllend.

3.

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN – UM WAS GEHT ES?

Bewusstsein, viel mehr „bewusst Sein“ ist ein elementares Thema.

Wie bewusst nehmen Sie Ihr Leben wahr? Im Gesamten oder nur teilweise? Immer mal wieder zwischendurch? Jede Woche? Jeden Tag? Zu jedem Zeitpunkt?

Generell ist bewusstes Wahrnehmen eigener Handlungen und die damit verbundenen Gefühlswelten oder Gefühlszuständen, ein Prozess. Dieser Prozess funktioniert zunächst über das Reflektieren der Vergangenheit und die Erkenntnis, was dort wie war. Wie habe ich mich verhalten? Wie habe ich agiert oder reagiert? Welche Reaktion oder Aktion habe ich provoziert? Hat mir mein Verhalten gefallen oder nicht? Passt mir das schon zum wiederholten Male? Wo haben ich mich erneut hinein manövriert?

Sie sehen schon, meist beschäftigen uns die negativen Erlebnisse nachhaltig und interessanterweise passieren sie uns gerne auch häufiger. Das heißt, wir wiederholen diese so lange bis uns auffällt, dass unser Verhalten oder die Situation immer wieder zum selben unangenehmen Ergebnis führt. Dann fallen Sätze wie: „Moment mal – schon wieder?“ oder „Typisch ich – schon wieder!“ oder „Wie ist das denn jetzt schon wieder passiert? Das kenn ich doch ...“. Wir stoßen an

unsere eigenen Grenzen des Unangenehmen, Peinlichen, Abstoßenden, Verletzenden, Nervenden und stellen fest: So geht es nicht weiter! Hier läuft etwas gar nicht so, wie ich mir das wünsche. Erst dann, wenn der Schmerz hoch ist, sind wir Menschen bereit uns einzugestehen, dass die Dinge nicht so laufen, wie Sie es sich vorgestellt hatten. Im Gegenteil! Dann befinden wir uns in einer Krise und dann, erst dann sind wir bereit, Dinge, Handlungen, Vorgehensweisen zu verändern.

Im besten Fall fällt uns in unangenehmen Momenten auch auf, dass die Situation zum Teil oder maßgeblich mit unserem eigenen Verhalten zu tun hat und wir beginnen zu analysieren, wie das Verhalten war. Was genau hat uns in die Situation gebracht? Wie haben wir in der Situation agiert oder reagiert und was kam dann?

Der **erste Schritt des Bewusstmachens** ist es, sich den Ablauf der Situation und wann was nacheinander passiert ist, klar zu machen. Wenn wir verstanden haben, was wie aufeinanderfolgt und was dadurch ausgelöst wird, können wir bereits im Nachhinein genau verstehen, wie die Situation abgelaufen ist und was der Auslöser war.

Der Fortschritt: Wenn wir also wieder in eine ähnliche oder gleiche Situation geraten, wundern wir uns nicht mehr, nehmen die Abkürzung und wissen dann „Aha, da war der Auslöser wieder, das war mein Trigger und der entsprechende Ablauf folgte“. Noch können Sie in der Situation nichts verändern, jedoch direkt danach wissen Sie bereits, was und wie es wie passiert ist. Sie haben für sich Bewusstsein zu diesem Vorgang geschaffen.

Im **zweiten Schritt des Prozesses des Bewusstseins-Schaffens**, bemerken Sie den Auslöser bereits während es passiert und Sie sehen sich selbst in der Situation. Sie können das Ruder herumreißen und Ihr Verhalten korrigieren. Mit einem klaren inneren Stoppzeichen „Ich weiss wohin das

führt!“ verändern Sie Ihr Verhalten ad hoc oder Sie brechen die Situation ab oder sagen laut „Stopp“, so dass die Eskalation verhindert wird.

Ergebnis: Sie arbeiten bereits aktiv mit Ihrem neu geschaffenen Bewusstsein.

Im **dritten Entwicklungsschritt** sehen Sie die Situation oder den Auslöser für eine Situation bereits im Vorhinein kommen und gehen die Situation aktiv an oder wählen Ihre Kommunikation so, dass sie nicht zur Wiederholung des unangenehmen Ausgangs führt. Oder Sie wählen ganz bewusst die Eskalation mit dem Unterschied, dass Sie nicht in die Situationen hineinschlittern, sondern diese bewusst für sich auswählen, diese dominieren und führen. Und wenn Sie tatsächlich gewählt ins kalte Wasser springen, dann wissen Sie, was kommt und tauchen schnell auf und schwimmen mit dem Kopf über Wasser, anstatt überrascht nach Luft zu japsen.

Jetzt fragen Sie berechtigt: Wo ist mein Vorteil Bewusstsein für mich zu schaffen? Das ist ja anstrengend und mit viel Arbeit verbunden alle meine Handlungen zu hinterfragen. Stimmt, Sie haben Recht! Ohne Fleiß kein Preis.

Ihr Vorteil liegt vor allem darin, selbst gewählt Ihr Leben für sich zu schaffen, welches Sie gerne leben möchten und für welches Sie auch das Potential mit Geburt bekommen haben. Ein Leben, welches SIE zufrieden und glücklich macht und welches Sie so gestalten, dass Ihr Wohl (nicht Ihr Vorteil – ich erinnere an die Maske im Flugzeug aus der Einleitung) im Vordergrund steht.

Kurz gesagt:

Sie gestalten Ihr Leben zu Ihrem Wohl.

Sie sorgen selbst für Ihre Zufriedenheit und Ihr Glück!

Dieses strahlt dann auch auf Ihre Familie, Partner, Freunde, Kollegen aus.

4.

BEWUSSTSEIN SCHAFFEN – JA! NUR WIE?

Um Bewusstsein für sich zu schaffen gibt es mannigfaltige Möglichkeiten. Sie besuchen Workshops, Seminare, lesen Bücher. Sie tauschen sich aus oder Sie suchen sich einen Coach und buchen Einzelsessions. Das ist alles ein wichtiger und richtiger erster Schritt, ohne den es nicht voran geht. Nur was passiert, wenn Sie den ersten Schritt getan haben. Sie waren z.B. bei einem meiner Workshops, es war toll und in der Energie des Workshops war alles wunderbar. Jetzt sind Sie alleine zurück im Alltag – und jetzt? Was machen Sie wenn niemand Zeit hat sich auszutauschen, Sie beim „bewusst sein“ und „bewusst werden“ zu unterstützen? Was ist dann?

Genau dafür habe ich dieses Buch geschrieben. Mir ging es ganz genauso. Während der Workshops und Seminare – toll. Ich stand voll in meiner Energie durch den Workshop-leiter und die Gruppe. Zu Hause angekommen, wurde ich unsanft aus dem Energiefeld katapultiert und auf mich alleine zurückgeworfen. Ich wollte ab dann nicht warten bis jemand Zeit für mich hatte um sich auszutauschen. Ich wollte weiter. Immer weiter. Jetzt und genau in dieser Minute, wo es für mich passte.

Im Folgenden habe ich alles zusammengetragen, was mir geholfen hat auf meiner Reise in ein höheres Bewusstsein und eine aktive Gestaltung meines Lebensglücks.

Dieses Buch entstand aus meinen Erfahrungen und konzeptionellen Arbeiten – als Leitfaden für Sie. Als Begleiter für Ihren Alltag, in dem Sie häufig sehr bewusste Entscheidungen mit Hilfe Ihres inneren Wissens treffen können. Für Sie, um gute und passende Fortschritte erzielen zu können.

Sie haben mit meinem Buch – nach dem Start in Ihre neue „Entscheidungs-, Lebens- und Gestaltungsphase“ z.B. mit einem Coaching oder Workshop, einen täglichen Begleiter zum Nachlesen. Gerade dann, wenn Sie Themen beschäftigen oder Sie gar feststecken und das Gedankenkarussell sich dreht.

Die Idee dieses Buches: **Hilfe zur Selbsthilfe.**

Es ist so gedacht, dass Sie sich genau das raussuchen, was jetzt in diesem Augenblick für Sie passt. Und es mag sein, dass Sie das Buch in einem halben Jahr wieder zur Hand nehmen und dass dann ein anderer Aspekt oder eine andere Methode für Sie passt. Lassen Sie sich von Ihrem Gefühl leiten oder Ihren Daumen durch das Inhaltsverzeichnis gleiten. Sie bleiben automatisch dort hängen, was Sie interessiert oder was Ihnen jetzt gerade hilfreich sein kann. Nutzen Sie das Buch wie das breite Angebot eines Supermarkts. Lesen Sie das, worauf Sie heute, in diesem Moment Lust haben. Das passt dann auch!

5.

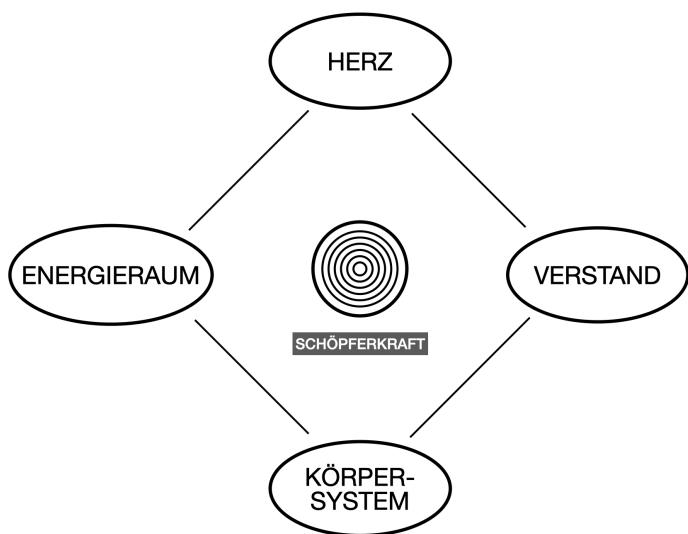
DIE 4 DIMENSIONEN IHRER EINZIGARTIGKEIT

In meiner Methodik besteht der Mensch aus **4 Dimensionen**, welche in der Betrachtung alle gleichermaßen wichtig sind. Das sind das **Herz** mit dem Herzraum, der **Verstand** mit der mentalen Ebene, der **Körper** mit dem Körpersystem und der **Energieraum** mit der Aura. Wenn Sie sich fragen, wie Sie Ihren Energieraum wahrnehmen können, betrachten Sie Ihre Ausstrahlung, welche Sie in unterschiedlichen Situationen haben.

Diese 4 Dimensionen beschreiben in meinem Konzept unser Sein. Sind alle 4 Dimensionen im Gleichklang und ausbalanciert, dann fließt eine große Kraft. Ich nenne sie die Schöpferkraft. Mit der Schöpferkraft können wir unsere Vorhaben gestalten, umsetzen, salopp gesagt unsere innere Kraft auf die Strasse bringen. Bei jedem Menschen sind diese 4 Dimensionen unterschiedlich in der einzelnen Ausprägung, und auch in der gesamthaften Betrachtung der Energiebilanz tragen sie unterschiedlich zu unseren möglichen 100% Energie bei. Es entsteht eine einzigartige individuelle Mischung. Es sind die **4 Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit**.

Hakt oder blockiert es in einer Dimension, bekommen wir unsere Schöpferkraft – unsere PS – nicht auf die Strasse. Deshalb ist es sehr wichtig, dass wir uns in regelmäßigen Abständen allen 4 Dimensionen im Einzelnen widmen. Am besten

natürlich täglich. Durch das Atmen in jede der 4 Dimensionen – Herz, Verstand, Körpersystem und Energieraum – merken Sie sehr schnell ob der Atem entspannt und gleichmäßig durch alle Dimensionen gleitet oder Widerstände vorhanden sind.



DIE 4 DIMENSIONEN MEINER EINZIGARTIGKEIT

Wie sehen Widerstände aus?

Das **Herz** tut weh oder gibt Ihnen ein Gefühl von Unwohlsein. Anzeichen von Schmerz, Schuld, Zurückweisung, Verlassen sein, Alleinsein oder ähnliches sind ursächlich.

Der **Verstand** will Sie nicht zur Ruhe kommen lassen. Ständig ziehen Gedanken und Bilder an Ihrem inneren Auge vorbei. Sie drehen sich vielleicht im Kreis. Das berühmte Gedankenkarussell nimmt seinen Lauf und raubt Ihnen den wichtigen Schlaf.

Im **Körper** zwickt und zwackt es. Verspannungen in Nacken, Schultern, Rücken oder Schmerzen sowohl definiert als auch undefiniert zeigen an, dass es Gegenwehr gibt. Manche Menschen bekommen auch Fieber ohne Grund oder entleeren sich vollständig ohne dabei krank zu sein.

Im **Energieraum** ist es am schwierigsten, Widerstände auszumachen. Es zeigt sich meist darin, dass Aggression, Wut, schlechte Laune, Konflikte oder Streit in der Luft liegen. In solchen Momenten mögen Sie sich selbst meist nicht und wissen auch nicht genau, was los ist oder genau im Gegenteil, Sie wissen ganz genau, was los ist und wollen es nicht wahrnehmen.

Immer dann, wenn eine Dimension unseres Seins übermäßig viel Energie beansprucht, kommen wir aus dem Gleichgewicht und damit aus unserer Mitte.

Im Umkehrschluss: Nur dann, wenn alle 4 Dimensionen gleichmäßig und balanciert existieren, gibt es die Möglichkeit die eigene volle Kraft und Energie in unserer Mitte zu bündeln und zielgerichtet zu nutzen (Dabei kann der Energieanteil der einzelnen Dimension in der Energiebilanz des Einzelnen durchaus unterschiedlich sein. Die Gesamtbalance ist ausschlaggebend).

In anderen Worten: nur wenn wir unsere Kraft bündeln und balancieren, bringen wir unsere PS auf die Strasse. Dazu müssen Herz, Verstand, Körpersystem und Energieraum ihren Anteil leisten. Wir brauchen unsere Mitte, um das zu erreichen, was wir uns vorgenommen haben.

Umso wichtiger ist es, dass Sie sich jede Dimension bewusst ansehen und frühzeitig wahrnehmen, wenn Blockaden auftreten.

Deshalb als Übung: Atmen Sie jeden Tag bewusst in all Ihre Dimensionen und nehmen Sie z.B. gleich wahr, wenn ihr Körpersystem nicht einwandfrei funktioniert. So können Sie mit Ihrem Fortschritt vielleicht beispielsweise sich anbahnende Krankheiten spüren und entsprechende Vorkehrungen treffen. Oder Sie verstehen, dass emotional etwas für Sie nicht passt, weil Sie sich mit einem Sachverhalt oder Ereignis nicht wohl fühlen. Oder Sie merken, dass Ihr Verstand immer neue Argumente findet, warum etwas nicht geht. Oder Sie bekommen von anderen gesagt, dass Sie gerade nicht gut drauf sind. Sprich, Ihr Energieraum sich nicht harmonisch anfühlt.

Immer dann, wenn sich eine Dimension Ihrer Einzigartigkeit im Widerstand oder im Kampf oder in der Blockade befindet, fließt dort Ihre Energie hin. Dann fehlt die Energie als gerichtete Kraft für Ihren Alltag und auch für Ihr Ganzes.

Wahrzunehmen und sich bewusst zu machen, dass es hakt, ist der erste Schritt. Der zweite Schritt ist es wahrzunehmen, wo es hakt. Dann haben Sie bereits die halbe Miete, um Ihre Schöpferkraft wieder ins Fließen zu bringen.

6.

ATMEN SIE!

Sauerstoff ist unser Lebenselixier. Der Atem versetzt uns in die Lage zu leben. Gerade wenn wir in Hektik oder Stress verfallen, tendieren viele Menschen zu einer kurzen und flachen Atmung. Es wird nur der obere Teil der Lunge genutzt und in die Brust geatmet. Die Sauerstoffversorgung ist dann nicht optimal für alle Körperbereiche und deren Zellen. Deshalb ist es wichtig, jede Zelle unseres Körpersystems aktiv und bewusst mit Sauerstoff zu versorgen. Dies gelingt nur durch ruhiges und tiefes Ein-/Ausatmen durch die Nase.

Das Atem-Ritual:

Nehmen Sie sich 5 Minuten Zeit und setzen Sie sich für den Anfang am besten auf einen Stuhl (Später können Sie bewusstes Atmen in jeder Lebenslage und quasi nebenbei tun. Ich z.B. atme beim rhythmischen Gehen mit meinem Hund am liebsten). Wenn Sie sitzen, stellen Sie die Fußflächen auf den Boden (ich empfehle die Schuhe auszuziehen) und legen Sie Ihre Hände locker auf die Oberschenkel oder in Ihren Schoß. Beginnen Sie ruhig zu atmen. Genauso, wie es für Sie angenehm ist.

Der Atem darf ruhig fließen. Folgen Sie ihm mit Ihrer Aufmerksamkeit beim Ein- und Ausatmen. Kommen Sie ganz auf Ihrer Sitzgelegenheit an. Spüren Sie die Sitzfläche und auch die Rückenlehne. Der Atem hebt und senkt Ihren Brustkorb und fließt in den Bauch. Es gibt kein Richtig oder Falsch.

Folgen Sie einfach Ihrem Atem mit Ihrer Aufmerksamkeit. Jeder Tag ist anders, mal gelingt es gleich, manchmal gar nicht und alles dazwischen. Nehmen Sie nur wahr, bewerten Sie nicht (wenn es nicht geht, versuchen Sie es am nächsten Tag wieder, ohne sich zu ärgern oder zu verurteilen).

Wenn Sie das Gefühl haben, Sie sind angekommen und können Ihrem Atem in Ruhe folgen, dann wandern Sie mit Ihrem Fokus zu Ihrem Herzen. Atmen Sie in Ihr Herz und versorgen Sie dieses gedanklich mit Sauerstoff. Nehmen Sie wahr, wie sich der Brustkorb hebt und senkt, wie Ihr Herz gefühlt größer wird und sich entfaltet. Verweilen Sie dort ein wenig und versorgen Sie Ihren Herzraum mit Sauerstoff. Manchmal werden Emotionen frei, lassen Sie diese Gefühle zu und warten sie einen Augenblick, bis sie sich verflüchtigen. Diese sind jetzt in diesem Moment nicht wichtig.

Wenn Ihr Herz ausreichend mit Sauerstoff versorgt ist, wenden Sie sich Ihrem Gehirn, also Ihrer Stirn und dem oberen Kopfteil zu. Atmen Sie bis in die Haarspitzen. Versorgen Sie Ihren Verstand mit Sauerstoff. Fast augenblicklich beginnt unser Denken einzusetzen. Lassen Sie alle Gedanken vorbeiziehen. Diese brauchen Sie im Moment nicht. Alles was wichtig ist kommt wieder! Den Rest benötigen Sie so oder so nicht mehr. Bleiben Sie noch eine Weile im Verstand, so lange bis Sie auch hier wieder den Fokus auf Ihren Atem legen und ihm folgen können.

Dann beginnen Sie von den Haarspitzen aus in Ihr gesamtes Körpersystem zu atmen. Gehen Sie alle Körperzonen und Gliedmaßen einmal nacheinander durch. Augenbrauen, Augen, Ohren, Nase, Nasenlöcher. Spüren Sie, wie dort der Atem einströmt, Oberlippe, Unterlippe, Kinn.

Den Kiefer – lockern Sie ihn und bewegen Sie ihn. Dann Nacken und Schultern. Versorgen Sie die meist verspannte Nacken-Schulter-Partie gedanklich ausreichend mit Sauer-

stoff. Rollen Sie die Schultern oder bewegen Sie Ihren Nacken. Dann geht es weiter. Die Arme inklusive Ellenbogen, die Hände, jeder einzelner Finger. Dann den Rücken. Lassen Sie Ihren Atem das Rückgrat hinunterfließen bis zu Ihrem Steiß. Hier können Sie zwei bis drei tiefe Atemzüge nehmen. Es ist sehr wohltuend und aufrichtend, wenn Sie Ihre Wirbelsäule entlang atmen.

Lenken Sie dann Ihren Fokus auf Ihre Brust, zu Ihrem Solarplexus und dann weiter in den Bauchraum. Atmen Sie gedanklich in Ihren Schritt und in Ihren Po und die Oberschenkel. Dabei bewusst in die Vorder- und Rückseiten. Dann Knie und Schienbeine, Waden und Knöchel. Anschließend lenken Sie Ihren Atem in Ihren Fuß bis zu Ihren Zehen und jetzt jeden Zeh einzeln. Vom großen bis zum kleinen Zeh, rechts und links.

Nun stellen Sie sich vor, Sie haben Klappen an den Fußsohlen, welche Sie öffnen. Atmen Sie jetzt durch Ihr gesamtes Körpersystem, von den Haarspitzen bis zu den Fußsohlen. Lassen Sie mit Ihrem Atem alles aus Ihrem Körper strömen, was Sie nicht mehr benötigen. Versorgen Sie Ihr gesamtes Körpersystem mit Sauerstoff. Willkommen im kleinsten Spa der Welt, Ihrem Körper.

Wenn Sie soweit sind, schließen Sie die Klappen an Ihren Fußsohlen wieder und lassen Ihren gesamten Körper mit Sauerstoff auffüllen und kommen zurück zu einem entspannt fließenden Atem. Wie es sich für Sie angenehm und leicht anfühlt. Teil 1 Ihrer Atemübung ist vollbracht.

Im nächsten Schritt beginnen Sie über Ihre Körpergrenzen hinaus in Ihren Energieraum zu atmen. Beginnen Sie über die Haut zu atmen. Es geht auch über die Ohren. Dehnen Sie sich mit dem Atem über Ihre Körpergrenzen hinaus aus und spüren Sie wie Sie in Ihren Energieraum atmen. Bleiben Sie dennoch mit Ihrem Fokus im oder am Körper und lassen Sie

sich nicht wegtragen ins Universum. Es ist ein ganz wacher, sensibler und weiter Moment. Sie schaffen Bewusstsein dafür, dass Sie mehr sind als Herz, Verstand und Körper. Sie spüren Ihren Energieraum.

Genießen Sie diesen Zustand in vollen Zügen. Vielleicht schenken Sie sich sogar ein Lächeln, weil Sie sich diese Zeit für sich selbst gönnen. Sie dürfen in dieser Ganzheit gerne verweilen solange Sie wollen oder es die Zeit erlaubt.

Dann, wenn Sie bereit sind, kommen Sie langsam zurück in Ihren Körper. Spüren Sie den Stuhl auf dem Sie sitzen. Bewegen Sie langsam Fingerspitzen und Zehen und dann nach und nach den gesamten Körper. Zum Schluss erst öffnen Sie Ihre Augen. Und kommen Sie wieder ganz im Hier und Jetzt dieser Welt, in diesem Raum, auf diesem Platz an. Willkommen zurück.

Stehen Sie auf, trinken Sie etwas und bewegen Sie sich. Spüren Sie einen Unterschied?

Was Sie spüren könnten? Sie fühlen sich größer, erfüllter, satter, vielleicht auch etwas benommen (dann trinken und bewegen Sie sich!), vielleicht auch bereit oder glücklich (bewusstes Atmen kann Glückshormone ausschütten). Manchmal stellt sich ein spürbarer Unterschied auch erst nach einigen Malen Ausprobieren ein.

Tip: Machen Sie diese Atemübung zu Ihrer Tagesroutine. Seien Sie geduldig beim Erleben der geistigen Effekte. Machen Sie die Erholungsübung einfach und genießen Sie den Fortschritt in Ihrem Wohlbefinden.

7.

DIE INNERE STIMME HÖREN

Wie bei Allem im Leben braucht es auch beim Thema „Innere Stimme“ Übung, diese zu hören. Es geht darum wahrzunehmen, was Sie denken, was Sie fühlen und vor allem um was es für Sie in der Situation oder im Moment geht. (Dazu lesen Sie gerne auch die ersten zwei Kapitel meines Buches. Dort gehe ich ausführlich auf die Fragen „Was ist die innere Stimme“ und „Welchen Stellenwert hat die innere Stimme“, ein.)

Wenn Sie bereit sind, Ihre innere Stimme hören zu wollen, dann starten Sie mit der nachfolgenden Übung. Halten Sie bitte Papier und Stift dazu bereit.

Schritt 01:

Setzen Sie sich und schließen Sie für einen Moment die Augen. Atmen Sie durch die Nase. Beruhigen Sie Ihren Atem, sodass Einatmung und Ausatmung gleich lang werden. Z.B. zählen Sie bis 3 (1...2...3) beim Einatmen und zählen Sie bis 3 beim Ausatmen. Steigern Sie anschließend Ein- und Ausatmung auf 5 Zähler ein und 5 Zähler aus. Nehmen Sie sich dazu 2-3 min Zeit.

Schritt 02:

Öffnen Sie die Augen und nehmen Sie Papier und Stift zur Hand. Formulieren Sie nun die Fragen, welche Sie an sich

selbst, an Ihr Leben, Ihre Situation haben. Dabei starten Sie bitte mit Fragen, die nur eine JA oder NEIN als Antwort zulassen. Und: formulieren Sie Ihre Fragen an Ihre innere Stimme immer in der dritten Person. Warum in der dritten Person? Es ist wesentlich leichter, für andere zu denken, zu fühlen, zu verstehen, deshalb behandeln Sie sich selbst in der Fragestellung als dritte Person. Starten Sie mit einfachen Fragen und steigern Sie sich dann in der Komplexität.

Beispiel: Soll Tina Maria Werner morgen Abend ins Konzert gehen? Soll Tina Maria Werner diesen Tisch kaufen?

Schritt 03 für Anfänger:

Nun nehmen Sie zwei identisch aussehende Blätter Papier. (Die Größe ist erst einmal nicht relevant. Es kann so klein wie ein Post-It sein oder ein DinA4 Blatt.) Auf das eine Blatt schreiben Sie JA auf das andere Blatt NEIN. Sie falten die Blätter identisch. Es darf weder das Geschriebene durchscheinen, noch darf es von außen für unseren Verstand erkennbar sein, welche Antwort sich hinter welchem gefalteten Blatt Papier verbirgt. Ansonsten trickst uns unser Verstand aus. Wir würden mogeln.

Sie halten also nun zwei identische gefaltete Blätter Papier in den Händen. Sie erkennen nicht, auf welchem sich JA und auf welchem sich NEIN verbirgt! Legen Sie diese vor sich hin. Es gibt zwei Möglichkeiten: Legen Sie diese vor sich auf einen Tisch oder Ablage, oder vor sich auf den Boden.

Sie lesen nun Ihre Frage zu Ihrer inneren Stimme laut vor.

Liegen die beiden gefalteten Papiere vor Ihnen auf der Ablage oder auf dem Tisch, greifen sie nacheinander (egal mit welcher Hand) erst das eine und dann das andere und halten beide eine Weile in der Hand. Sie entscheiden sich intuitiv, welches Papier und damit welche Antwort sich für Sie

passend anfühlt. Dabei gibt es unterschiedliche Möglichkeiten, das passende Papier zu erfühlen.

Sie haben 3 Optionen das „richtige“ Papier zu wählen:

Option 1: Welches Papier hat mehr Gewicht? Wichtig: Die Bedeutung von mehr Gewicht legen Sie vorher in der Bedeutung JA oder in der Bedeutung NEIN fest. Sie erspüren für sich, welches Blatt mehr Gewicht hat.

Option 2: Welches Papier beantwortet meine Frage für mich passend? Dieses (Blatt 1 in die Hand nehmen) oder dieses (Blatt 2 in die Hand nehmen)? Sie ermitteln, welches der beiden Papiere es ist.

Option 3: Sie mischen die beiden Blätter und vertrauen dann einer Ihrer beiden Hände. Zum Beispiel immer rechts. Also die rechte Hand ist die Verlängerung Ihrer inneren Stimme und greift das Papier mit der passenden Antwort.

Wenn Sie ein gefaltetes Blatt als die Antwort ermittelt haben, falten Sie es auf und Sie erhalten die Antwort. Muss Ihnen die Antwort gefallen? NEIN! Ist es die Antwort Ihrer inneren Stimme? JA. Wie ich darauf komme? Betrachten Sie das JA oder NEIN zu Ihrer Antwort ganz ehrlich. Sie wissen dann, dass die Antwort zu Ihrer Frage passend für Sie ist.

Sollten Sie die Papiere vor sich auf den Boden gelegt haben, stellen Sie sich ohne Schuhe zunächst auf das Eine, dann das andere Papier. Auch hier gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Sie den Unterschied ermitteln/erspüren.

1. Möglichkeit: Wohlfühlen

Welches Papier, auf dem Sie stehen, ist Ihnen als Standort angenehmer? Angenehmer bedeutet: Das ist meine JA-Antwort. Unangenehmer ist demnach Ihre NEIN-Antwort.

2. Möglichkeit: Körperstabilität

Auf welchem zusammengefalteten Blatt stehen Sie stabiler und welches lässt sie nach hinten oder vorne oder zur Seite pendeln/kippen? Stabilität ist Ihre JA-Antwort. Instabilität, also Vor-, Seitwärts- oder Rückwärtsbewegung ist Ihre NEIN-Antwort.

Wenn Sie ein gefaltetes Blatt als die passende Antwort ermittelt haben, heben Sie es auf und falten Sie es auf. So erhalten Sie Ihre Antwort.

Auch hier gilt: Muss Ihnen die Antwort gefallen? NEIN! Ist es die Antwort Ihrer Inneren Stimme? JA.

Ob Sie methodisch die Papiere kurz in die Hand nehmen oder ob Sie sich darauf stellen ist nicht relevant. Sie machen das genauso, wie Sie Lust und Laune haben. Probieren Sie aus, was Ihnen lieber ist. Jeder hat andere Vorlieben. Nur das Ergebnis zählt.

Schritt 03 für Fortgeschrittene:

Sprechen Sie eine Frage an Ihre innere Stimme laut aus. Antworten Sie das Erste, was Ihnen in den Sinn kommt, ebenfalls laut aussprechen! Öffnen Sie Ihre Augen und wiederholen Sie die Antwort nochmals laut.

Hintergrundinformationen für Sie: Die erste Antwort, welche in Ihnen aufsteigt, ist immer die Antwort des Herzens, Ihrer inneren Stimme. Fühlen ist schneller als Denken. Die Antwort muss sofort laut ausgesprochen und mit geöffneten Augen wiederholt werden, damit Ihr Verstand (Ego) Sie nicht verwirren oder hinters Licht führen kann. Sie wissen, was Sie gehört haben! Deshalb wichtig: Laut aussprechen, damit Sie es hören können.

Zwischenschritt bei Bedarf von Schritt 03 für Anfänger zu Schritt 03 für Fortgeschrittene:

Sollte es für Sie eine Herausforderung sein, die Frage selbst laut auszusprechen und im gleichen Moment die Antwort schnellstmöglich laut auszusprechen, nehmen Sie sich noch einen Zwischenschritt. Bitten Sie einen Freund oder Ihren Partner, die Frage für Sie vorzulesen. Alles andere bleibt gleich. Dann sprechen Sie die erste Information als Antwort laut aus.

Und jetzt gilt es zu üben! Und Ihrer inneren Stimme und deren JA/NEIN Antworten zu vertrauen.

Sie werden schnell merken, wie Sie Ihre innere Stimme klarer, schneller und deutlicher wahrnehmen. Versuchen Sie auch, durchaus bewusst einmal ganz genau das Gegenteil von dem Ergebnis Ihrer Inneren Stimmen-Befragung zu tun. (Bitte bei einer eher kleinen Entscheidung oder unwichtigen Situation!). Und spüren Sie, was dann passiert. So stärken Sie Ihr Vertrauen in die ermittelten Antworten und lernen, Ihrer inneren Stimme mehr und mehr zu vertrauen.

Tipp: Auch hier gilt: Diese Fähigkeit entwickelt sich durch Übung. Geben Sie sich Zeit und genießen Sie den Fortschritt, der aus Ihrer Routine entsteht.

EIN ZWISCHENRESUMEE FÜR SIE:

Ich möchte an dieser Stelle die Wirkung und den Wert des bisher Erlebten noch einmal zusammenfassen:

Sie haben nun gelernt und erarbeitet, Ihre von Geburt an vorhandene, jedoch vielleicht durch die Sozialisation zugeschüttete innere Stimme wieder zu Ihrem Wohl zu aktivieren.

Dadurch werden Sie zunehmend in die Lage versetzt, Entscheidungen bewusster in Ihrem Leben so zu treffen, dass diese zu Ihrer inneren Haltung und zu Ihren Lebensaufgaben besser passen.

Möglicherweise werden Sie dadurch auch unabhängiger bei Ihren Entscheidungen von anderen, die vielleicht bisher Ihre Entscheidungen zu sehr beeinflusst haben.

Diese Freiheit, die Ihnen die Möglichkeit bietet, Entscheidungen zu Ihrem Wohl zu treffen, dient auch dem Wohl Ihrer Umgebung wie Familie, Beziehung, berufliches Umfeld.

8.

DIE ZETTELWIRTSCHAFT – INNERES WISSEN ABRUFEN

Nun zu einer Methode, die mehr als ein JA/NEIN als Antwort auf Ihre gestellte Frage liefert.

Das kennen Sie sicher auch: Es steht eine Entscheidung in Ihrem Leben an und niemand hat just genau in diesem Moment Zeit, sich mit Ihnen auszutauschen. Allein dreht sich der Verstand im Karussell und findet zu keiner Entscheidung. Eine frustrierende und unbefriedigende Situation.

Um für mich selbst Bewusstsein und Klarheit zu jedem beliebigen Zeitpunkt zu schaffen, auch z.B. mitten in der Nacht, wenn ich nicht schlafen konnte – habe ich gelernt, die Zettelwirtschaft für mich und meine Entwicklung weiter auszubauen.

Hier möchte ich die verschiedenen Methoden, die mir weiterhelfen mein inneres Wissen auf offene Fragestellungen kennenzulernen, mit Ihnen teilen:

ZETTELWIRTSCHAFT I – DER ZETTELWEG

Der Zettelweg ist ein wirkungsvolles Tool, wenn Sie nicht genau wissen, wie der nächste Schritt in Ihrem Leben ausse-

hen soll. Vielleicht gibt es mehrere Optionen, die Sie alle interessieren. Vielleicht gibt es verschiedene Menschen um Sie herum, jeder erzählt Ihnen etwas anderes und Sie erhalten keine entscheidenden Hinweise für sich und Ihre Entscheidungsfindung. Mit dem Zettelweg können Sie in Ruhe und ganz für sich allein herausfinden, was Sie auf Ihrem Weg brauchen und was nicht.

Für den Zettelweg benötigen Sie einen Stapel Papier, einen Stift und durchaus Geduld und Zeit. Lassen Sie sich darauf ein, werden Sie reich belohnt mit neuen Erkenntnissen. Nicht selten hält der Zettelweg überraschende Erkenntnisse und Hinweise für Sie bereit. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie neue und/oder andere Sichtweisen erfahren.

Moderationskarten eignen sich besonders gut. Sollten Sie normales Papier verwenden, bitte falten Sie es, damit Sie den Zettelinhalt nicht lesen können.

Und so funktioniert „Bewusstsein schaffen“ mit dem Zettelweg:

Schritt 01:

Formulieren Sie Ihr Thema. Durchaus ausführlich und umfassend.

Schritt 02:

Dampfen Sie es dann auf maximal zwei Sätze ein.

Hier ein Beispiel aus meiner Beraterpraxis: Ich möchte meinen Weg zur nächsten Beförderung in meiner Firma verstehen. Welche inhaltliche Richtung passt für mich?

Was brauche ich, um befördert zu werden? Desto klarer Sie Ihr Thema formulieren, um so effizienter und erkenntnisreicher der Zettelweg! Mit Ihrer ausführlichen Formulierung (vielleicht sogar als kleines Essay) und der anschließend formulierten Essenz in 2 Sätzen, haben Sie das Thema inhaltlich und intellektuell durchdrungen.

Schritt 03:

Schreiben Sie nun alle Dinge, Menschen, Assoziationen zu Ihrem gewollten und ausformulierten Thema auf. Jeweils ein Begriff auf einen Zettel. Das heißt tatsächlich alles, und ich meine alles, was Ihnen zu Ihrem Thema einfällt, egal wie unwichtig oder gar exotisch es Ihnen erscheint.

Beteiligte Menschen, alle und auch die, die vielleicht gar unmittelbar damit zu tun haben, jedoch wichtig für Sie oder Ihr Leben sind. Da können sicherlich 30–40 Stichworte auf die Zettel kommen und Sie halten dann insgesamt tatsächlich 40 einzelne Zettel in der Hand.

Anhand des zuvor genannten Beispiels, wären das A) Beteiligte im weiteren Sinne: Alle Abteilungen jeweils einzeln aufschreiben, die für Ihren Beförderungsschritt in Frage kommen. B) Menschen, die von der Situation auch betroffen sind z.B. alle beteiligten Personen in anderen Abteilungen. Die Familie oder Ihnen nahestehenden Menschen, Berater, etc.

Alle Personen jeweils einzeln aufschreiben. Emotionen, Tätigkeiten, Hard Facts, die sie mit der Beförderung verbinden, z.B. Spaß, Herausforderung, ein Team, mehr Geld, weniger Arbeitszeit etc. Und dann noch Dinge, die verrückt klingen und trotzdem in Ihnen aufsteigen, z.B. Risiko (obwohl es augenscheinlich keines gibt), Geheimnis, Joker, Fragezeichen, Person X, etc.

Schritt 04:

Mischen Sie die Zettel nochmals bevor Sie sie umgekehrt – heißt, mit der Schrift nach unten – auf dem Boden verteilen. Am besten so, dass kein Zettel den anderen berührt und Sie von keinem Zettel den Inhalt erkennen können.

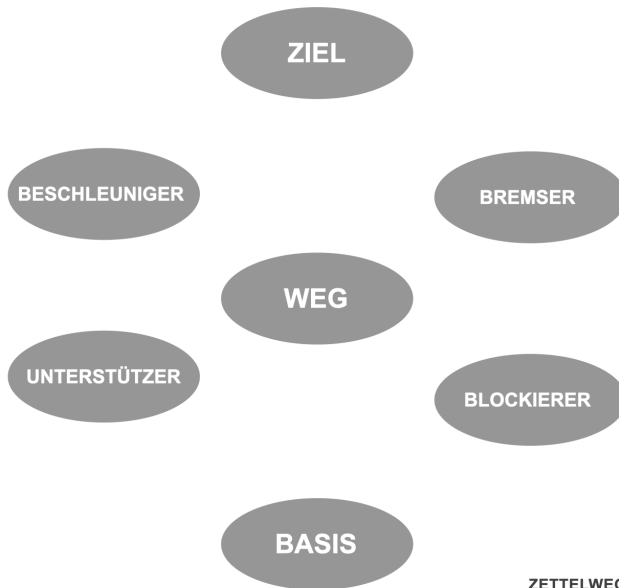
Schritt 05:

Sie stellen sich jetzt auf jeden einzelnen Zettel drauf und stellen die Frage, ob dieser Zettel für Ihren Weg relevant ist, sprich im Sinne Ihres Themas gebraucht wird. Es gibt drei zulässige Antworten: JA/NEIN/VIELLEICHT. Ordnen Sie jeden Zettel dem JA, NEIN, oder dem VIELLEICHT zu und bilden Sie davon drei Stapel.

Schritt 06:

Sie verteilen nun alle Zettel aus dem **JA-Stapel** erneut auf dem Boden und wieder verdeckt (ohne sie vorher zu lesen) – das heißt mit der Schrift nach unten, damit Sie die Inhalte nicht lesen können. Sie stellen sich jetzt wieder auf jeden einzelnen Zettel drauf und stellen die Frage, ob dieser Zettel zur **Basis**, zum **Weg** oder zum **Ziel** gehört. Oder ob der Zettel **Unterstützer**, **Blockierer** oder **Bremser** ist. Sortieren Sie jeden Zettel, immer noch verdeckt, entsprechend der nachstehenden Graphik „Anordnung Zettelweg“ zu.

Nun haben Sie alle JA Zettel auf die entsprechenden 6 Themenblöcke verteilt. Gehen Sie auf die gleiche Weise auch mit allen **VIELLEICHT-Zetteln** vor: Umgekehrt auf dem Boden verteilen und jeweils auf einen Zettel drauf stellen. Hier gibt es die Möglichkeit, dass der einzelne Zettel entweder bei einem der oben gezeigten Bereiche dazugehört, also zum JA wird und zu einem der 6 Themenblöcke gehört oder



ZETTELWEG Anordnung

als NEIN auf den **NEIN-Stapel** aussortiert wird und nicht zu Ihrem Zettelweg gehört.

Schritt 06:

Jetzt wenden Sie sich den verdeckten **JA-Zetteln** in der Anordnung zu. Nacheinander decken Sie alle Zettel auf und schauen in Ruhe an, wie Ihr Zettelweg aussieht. Welche Begriffe liegen in der Basis, welche Begriffe befinden sich auf der Position Ihres Weges und welche Begriffe finden Sie in Ihrem Ziel. Nehmen Sie wahr, wer oder was Sie unterstützt und wer oder was Sie blockiert. Dann wer oder was Sie beschleunigt oder bremst. Jeder Begriff zeigt Ihnen, woraus sich jeder Teil Ihres Weges zusammensetzt.

Das ist ein spannender Moment, denn oftmals liegen auf den einzelnen Positionen ganz andere Begriffe als Sie sich vorher vorgestellt hatten. Es stellen sich Menschen als Unter-

stützer oder Bremser heraus, die Sie vielleicht anders eingeschätzt hätten. Was ist tatsächlich Ihre Ausgangsbasis? Was gehört zu Ihrem Weg und was gehört zu Ihrem Ziel?

Gönnen Sie sich einige Minuten, die Gesamtübersicht wirken zu lassen. Fotografieren Sie unbedingt Ihren Zettelweg, damit Sie immer wieder drauf schauen und sich orientieren und erinnern können in den nächsten Wochen oder sogar Monaten.

Schritt 07:

Alle **NEIN-Zettel** der Reihenfolge nach anschauen und verstehen, was **nicht auf Ihrem Weg** gebraucht wird. Bitte machen Sie sich auch ein Foto von dem Zettelweg und heben Sie es sich auf. Es ist ein interessantes Bilddokument und kann im Laufe Ihrer Entwicklung hilfreich sein.

Und jetzt wünsche ich Ihnen viel Freude und Geduld, Ihren Zettelweg zu legen und für sich Erkenntnisse für Ihre Entscheidung zu sammeln.

ZETTELWIRTSCHAFT II – VERDECKTE ABFRAGE

Nicht immer hat man die Zeit für einen ganzen Zettelweg und nicht immer sind die Entscheidungen so umfangreich, dass Sie einen ganzen Zettelweg brauchen. Es kann auch eine schnelle verdeckte Abfrage ausreichen. Vor allem im Alltag ist das sehr hilfreich.

Der einfachste Weg: Sie nehmen zwei Post-its (bitte gleiche Farbe) und schreiben auf den ein JA, auf den anderen ein NEIN. Dann falten sie beide Post-its exakt gleich zusam-

men. Stellen Sie eine Frage – so formuliert, dass eine JA- oder eine NEIN-Antwort Gültigkeit hat. Z.B. Soll ich heute zum Sport gehen? Oder: Soll ich heute rote Socken tragen? Passt das neue Kleid zum Anlass?

Entscheiden Sie sich intuitiv für einen der beiden Zettel. Die beiden Post-its sollten sich von außen nicht unterscheiden. Bieten Sie sich selbst keine Möglichkeit zu schummeln – durch einen bestimmten anderen Knick, Fingerabdrücke, Beschmutzung, Farbe oder ähnlich!

Sie können die Zettel auch anfassen und sich so entscheiden, welchen Zettel Sie nehmen und auffalten wollen oder sie legen Ihre Hand drauf oder Sie stellen sich auch hier nacheinander auf die beiden Post-its drauf. Wichtig dabei ist, auf jeden einzeln und nacheinander drauf stellen, um dadurch die Entscheidung zu treffen, mit welchem der beiden Post-its sie sich wohler fühlen. Auswahlkriterien im Stand sind Stabilität, Körperpendel oder Wohlfühlfaktor. Bitte lesen Sie gerne auch im Kapitel 7 dazu nach.

Dann das Post-it, für welches Sie sich entschieden haben, auffalten und die Antwort auf Ihre Frage erhalten.

Tip: Mehrmals hintereinander die gleiche Frage zu stellen und das Post-it zu ermitteln, führt das System ad absurdum. Deshalb empfehle ich Ihnen, falls Sie mit den Zetteln arbeiten wollen, sich vorher zu entscheiden, ob Sie Ihrer Intuition vertrauen, den passenden einen Post-it auszusuchen oder nicht!

Weitere Möglichkeiten sind:

Alle möglichen Antworten auf Ihre Frage jeweils auf einen einzelnen Zettel zu schreiben und intuitiv einen davon auszuwählen. Die Vorgehensweise zur Auswahl habe ich Ihnen bereits oben beschrieben.

Falls Sie keine eindeutige Wahl treffen können und es mehrere Zettel gibt, die in Frage kommen, gehen Sie vor wie beim Zettelweg. Sortieren Sie mehrere mögliche Antworten im ersten Schritt nach JA, NEIN, VIELLEICHT. Im zweiten Schritt entscheiden Sie sich aus den JA-Antworten, welche besonders relevant sind und bringen Sie diese in eine Reihenfolge – priorisiert nach 1 – x. Im Schritt drei öffnen Sie die Zettel und verstehen, welche Antworten/Lösungen in welcher Reihenfolge für Sie in Frage kommen.

Die „Zettelwirtschaft“, in welcher Form auch immer Sie sie anwenden, ist vor allem deshalb hilfreich, weil Sie ihren Verstand und vor allem Ihr Ego außen vorhalten und stattdessen Ihre Intuition einsetzen. Sie erfahren „neutraler“ was für Sie passt oder wie sich Dinge für Sie verhalten.

Was Sie daraus machen ist nochmals eine ganz andere Geschichte. Müssen Ihnen die Antworten gefallen? Nein. Müssen Sie danach handeln? Auch Nein. Ist es wichtig, für Sie zu wissen, was Ihnen Ihre Intuition sagt, was für Sie die passende Antwort ist? Unbedingt.

Sie werden merken, nachdem Sie sich bewusst einige Male dagegen entschieden haben, danach zu handeln, dass Sie zunehmend Ihrer Intuition folgen wollen. Ganz freiwillig und begeistert.

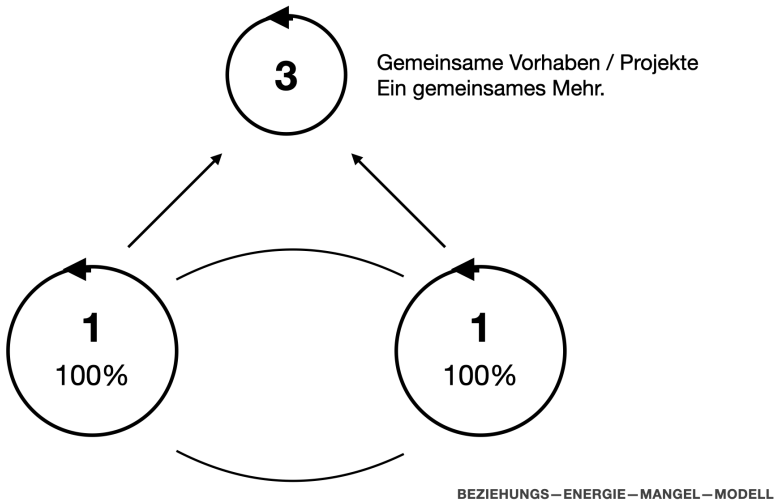
9.

DAS BEZIEHUNGS-ENERGIE-MANGEL-MODELL

Kennen Sie Paare, die sich bestens verstehen, wenn sie alleine sind – und streiten oder Eifersuchtsdramen erleben, wenn sie in Gesellschaft auf einer Party oder bei einem Treffen im Freundeskreis sind?

Das liegt daran, dass einer der beiden Partner seine Energie nicht mehr nur für den Energiekreislauf des Paares zur Verfügung stellt, sondern dann seine Energie im Gespräch mit anderen einsetzt. Dabei ist es egal, ob es sich um einen alten Freund oder Freundin handelt oder um eine Neuerobung. Die Energie wird aus dem Kreislauf der Zweisamkeit abgezogen, dadurch entsteht Mangel beim Paar. Wenn Menschen in den energetischen Mangel geraten, setzen sie sich zur Wehr und versuchen, die Energie in den energetischen Kreislauf zurückzuholen. Dabei werden zunächst Gesten und Mimik verwendet (Die Geheimsprache des Paares kommt zum Tragen). Direkte Ansprache wird genutzt oder jede andere Möglichkeit, die Aufmerksamkeit des Partners auf sich zu ziehen und damit die fehlende energetische Zuwendung in den Energiekreislauf des Paares zurückzuholen. Klappt das dann nicht, werden die Maßnahmen gesteigert und in der Endstufe, wie bei jedem verwundeten Tier, welches mit dem Rücken zur Wand in der Ecke steht, gibt es nur noch einen Weg – nach vorne. Das Tier in uns setzt zum Sprung an, sprich das instinktive Handeln

übernimmt, der Verstand wird verdrängt. Spätestens dann ist Streit vorprogrammiert.



Das theoretische Modell welches dahinter steht, sieht wie folgt aus: Jeder Mensch strebt danach, 100% in seiner Energie zu stehen. Ich nenne es „**eine 1 zu sein**“. Dann sind wir autark. Wenn wir das schaffen, funktionieren wir wie ein Selbstversorger-Haus. Wir produzieren 100% unserer Energie selbst und sind nicht angewiesen darauf, dass wir Energie von anderen Menschen erhalten.

Schauen wir uns den besten Fall an:

Wenn nun zwei Menschen jeweils eine 1 sind, d.h. beide Partner ihre Energie zu 100% selbst produzieren, dann tauschen sich die Parteien zwar im Energiekreislauf miteinander aus, geben jedoch keine Energie an den jeweilig anderen ab, sondern produzieren gemeinsam zusätzliche Energie durch ihre Zusammensein.

Es entsteht Energieüberschuss und damit die Möglichkeit, genau aus dieser zusätzlich produzierten Energie gemeinsame Projekte, Vorhaben zu speisen oder z.B. in dem oben genannten Freundeskreis ganz entspannt zu sein.

Aus der jeweiligen 1 oder 100% Energie wird zusammengezählt mehr als 200% Energie.

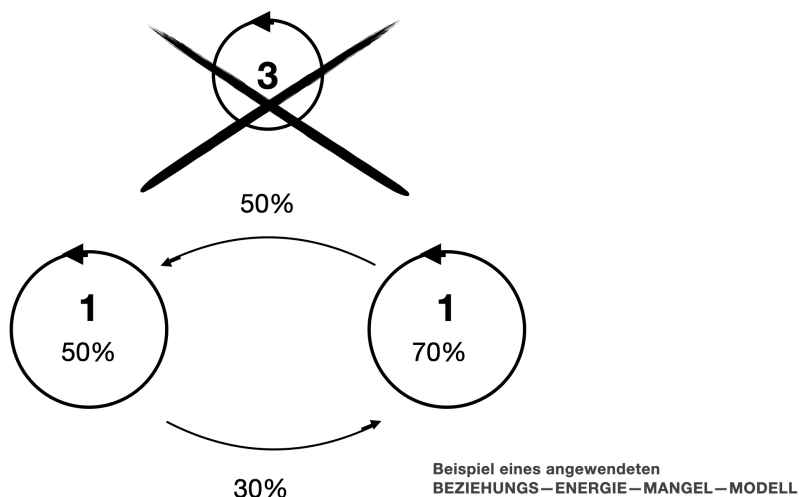
Dementsprechend ergibt energetisch **$1 + 1 = 3$**

Sehen Sie mir bitte diesen arithmetischen Fehler zu Gunsten der einprägsamen Darstellung nach. Natürlich müsste es ganz korrekt lauten **$1 + 1 > 2$**

So viel zur günstigsten Konstellation und zur Theorie. Die meisten Menschen sind energetisch keine 1 und produzieren nicht zu 100% Ihrer Energie selbst. Sie nähren sich aus dem Energiekreislauf von anderen Menschen, vorrangig aus dem Energiekreislauf mit ihrem Partner und manchmal auch Kollegen.

Gehen wir also zurück zu meinem oben erwähnten Beispiel: Ein Paar gerät in Streit auf einer Party vor Freunden. Einer der beiden reagiert eifersüchtig, fühlt sich vernachlässigt, stehen gelassen, wie auch immer. Einer der Partner produziert 50% seiner Energie selbst, ist also laut Modell eine 0,5 und der andere Partner produziert 70% seiner Energie selbst, ist also dem Modell nach eine 0,7.

Meist sind diejenigen Menschen im Mangel, die insgesamt weniger Energie produzieren als sie verbrauchen. Es kann jedoch genau andersherum sein. Schauen wir uns an, was die Energiebilanz macht. Beide tauschen Energie aus und wechselseitig ist jeder zeitweise bei 100% und damit jeder eine 1 für eine kurze Zeit.



Was nicht passiert, ist eine Überschussproduktion, $1 + 1$ ergibt weniger als 2 in der Gleichung. 3 kann nicht erreicht werden. $1 + 1 < 2$

Wenn nun einer der beiden Partner seine Energie aus dem gemeinsamen Kreislauf nimmt, etwa in dem er sich anderen Menschen zuwendet, wird der andere unterversorgt und gerät in den Energiemangel. Entsprechend unwohl und unangenehm fühlt er/sie sich. Dieser Partner wird unbewusst und unterbewusst versuchen, die Energie wieder in den Energiekreislauf zurückzuziehen. Das, was dann kommt ist individuell verschieden: Rückzug, Schmollen, Türen knallen, Vorwürfe, Eifersucht, Beschuldigungen etc. Und obwohl der andere meist völlig zurecht beteuert, dass er gar nicht weiß, was er falsch gemacht hat, muss er das, was auch immer da kommt, über sich ergehen lassen. Es folgt Eskalation, Deeskalation, im besten Fall Versöhnungssex als Kit der Beziehung.

Warum ist das so? Ein absolut wichtiger Punkt – und bitte vergegenwärtigen Sie sich das: Der ganze Ablauf erfolgt unterbewusst und unbewusst. Das heißt, der sich im Mangel befindliche Mensch handelt instinktiv und nicht rational. Er ver-

sucht seinen Energiebedarf zu decken, ohne zu wissen, dass es so ist!

Ich werde immer wieder gefragt: „Wann bin ich wieder bereit für eine Beziehung?“ Meine Antwort dazu lautet, dann wenn Sie mindestens 80%, besser 100% ihrer Energie selbst produzieren und sich darüber im Klaren sind, dass es in Ihrer Verantwortung liegt, für Ihr Wohl, Glück, Zufriedenheit zu sorgen.

Bitte erwarten Sie nicht, von Ihrem Partner mit Energie versorgt zu werden. Genauso wenig wie Sie dafür verantwortlich sind, dass Sie Ihren Partner dauerhaft mit Ihrer Energie versorgen, weil dieser zu wenig seiner eigenen Energie aktiviert.

Wir Menschen tendieren dazu, uns in Beziehungen so intensiv und selbstlos einzubringen, dass wir uns manchmal aufgeben und uns auflösen drohen. Vor allem Frauen sind häufiger bereit, alles auf dem goldenen Tablett zu servieren und vergessen sich dabei selbst völlig oder geben sich auf. Das führt nicht selten zu einer verschobenen Energiebilanz und damit unweigerlich zu Problemen in der Beziehung.

Der Grundsatz gilt: Sie sind verantwortlich für Ihr Wohl und niemand anderes.

Bleibt die hoffnungsvolle Frage:

Wie komme ich auf 100% Energie? Wie werde ich eine 1?

Sie müssen einen Weg finden, mit sich selbst Frieden zu schließen, zufrieden zu leben, ein für Sie schönes Leben zu gestalten. Das können weder Partner noch Kinder, noch Enkelkinder oder Freunde und Bekannte für Sie tun. Denn wenn Sie darauf bauen, dass Sie dort von außen Ihre Energie erhalten, dann entsteht spätestens ein Problem, wenn die Personen nicht mehr zur Verfügung stehen. Deshalb gilt es einen

Weg zu finden, wie Sie Ihre Energie möglichst zu 100% selbst produzieren und nicht auf andere Menschen angewiesen sind.

Diesen Weg werden wir gemeinsam entdecken.

Nebenbei bemerkt: Natürlich schwanken wir Menschen und niemand ist immer zu jedem Zeitpunkt bei 100% oder wie ich es nenne eine 1 in seinem Leben. Doch haben es einige bereits sehr nah zu fast immer 100% Energie-Selbstversorgung geschafft. Bewusstsein dafür zu schaffen, wo Sie mit Ihrer selbst geschaffenen Energie stehen, ist der erste Schritt!

Nutzen Sie Ihre innere Stimme und fragen Sie sich, wie viel Ihrer Energie produzieren Sie selbst und wie viel Ihrer Energie kommt von anderen Menschen und wie viel Prozent von wem genau. Das Verständnis dafür, was passiert und warum es passiert ist eine wesentliche Erkenntnis auf Ihrem Weg hin zu einem Energie-Selbstversorger und damit zu einem zufriedeneren und glücklicheren Menschen.

Schaffen Sie Bewusstsein für sich. Nutzen Sie die Übungen in meinem Buch und kommen Sie immer mehr bei sich und Ihrem Sein an. Dann werden Sie merken, wie Sie sich langsam Schritt für Schritt der 1 nähern.

10.

DER UNTERSCHIED ZWISCHEN KÄMPFER*INNEN UND KRIEGER*INNEN

Kennen Sie den Unterschied zwischen einem Kämpfer und einem Krieger? (Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im folgenden Kapitel und im weiteren Verlauf des Buches ausschließlich die männliche Form für beide Geschlechter. Damit sind zusätzlich auch alle anderen Geschlechtsformen gleichermaßen gemeint.)

Der Unterschied zwischen einem Kämpfer und einem Krieger besteht darin, dass der Kämpfer kämpft. Er kämpft und kämpft und kämpft. Egal was kommt, er kämpft. Ob sich die Umstände verändern, er kämpft, bis hin zum Selbstverlust. Der Kämpfer kennt nichts anderes als den Kampf. Den Kampf um jeden Preis, auch den um das eigene Leben.

Ganz anders der Krieger. Dieser hat ein klares Ziel für den Kampf und klare Kriterien, wann und warum er in den Kampf zieht. Er weiß, wann der Kampf zu Ende ist und der Frieden beginnt. Der Krieger weiß sehr genau, wann es sich zu kämpfen lohnt und auch, wann es günstiger ist, den Frieden zu bewahren. Der Krieger ist weise und teilt sich seine Energien ein. Deshalb ist es für jeden Menschen sinnvoll zu überprüfen, ob wir Kämpfer oder Krieger sind und was wir seien wollen!

Die Transformation vom Kämpfer zum Krieger ist eine der wohlthuendsten Entwicklungen überhaupt – für jeden von uns.

11.

DER TAGESIMPULS UND SEINE WIRKUNG

Nun haben Sie Ideen und Methoden zu Ihrer persönlichen Entwicklung erhalten. Sie haben gelernt, wie Sie Ihre Intuition nutzen können und wie Sie Entscheidungen mit Ihrer inneren Stimme treffen können. Bei all diesen Optionen gilt: Immer wieder anwenden und zur Routine entwickeln. Deshalb ist einer der wichtigsten Punkte für hohes Bewusstsein und den erstrebenswerten Status des bewussten Handelns, die Regelmäßigkeit und das kontinuierliche Weitergehen – Schritt für Schritt für Schritt. Längere Unterbrechungen sind kontraproduktiv und führen zu Rückschritten, die den Prozess Ihrer Entwicklung deutlich verlangsamen.

Um die Kontinuität zu erreichen, brauchen Sie am besten einen täglichen Impuls, den Sie mit in Ihren Tag nehmen. Mindestens jedoch einen Wochenimpuls, der Sie begleitet. Selbst wenn Sie diesen Impuls zum Denken und Entwickeln nicht aktiv tagsüber bearbeiten, wird er in Ihrem System aufgenommen und arbeitet im Hintergrund – in Ihrem Unterbewusstsein und zu Ihren Gunsten.

Deshalb empfehle ich Ihnen, sich einen täglichen Denkanstoß als Impuls abzuholen. Ob Sie dies im Internet tun, ob Sie wie ich Tarotkarten ziehen oder ob Sie diesen von Ihrem Lehrer, Vertrauten, Freund oder aus Büchern erhalten, ist dabei nicht wichtig.

Wichtig dagegen ist, dass Sie Ihren Tagesimpuls zu Beginn des Tages, also morgens, bekommen und dass Sie nicht abhängig von organisatorischen Rahmenbedingungen sind, sondern Ihren Impuls selbständig an jedem Ort abrufen können.

Nehmen Sie sich jeden Morgen die Zeit, kurz den Impuls wirken zu lassen und stellen Sie selbst fest, wie sehr dieser ihr Gesamtsystem in Bewegung setzt. Es ist erstaunlich, wie sehr tägliche Impulse zu einer Energieerhöhung und zur Bewusstseinsweiterung führen.

Sollten Sie meiner Empfehlung für den Tagesimpuls folgen wollen, dann besorgen Sie sich die sehr schön gestalteten Tarotkarten von Gerd B. Ziegler „Spiegel der Seele“. Diese sind im Verlag Königsfurt Urania erschienen mit der ISBN 978-3-03819-083-7.

Ziehen Sie jeden Tag eine Karte und lesen Sie im mitgelieferten Buch nach, was die Karte zu bedeuten hat. Nach und nach werden Sie merken, was die Karten mit Ihrem Leben zu tun haben und wie Sie jeden Tag den Impuls auf- und mit in den Tag nehmen. Mehr ist nicht zu tun.

12.

DIE DANKBARKEITSÜBUNG

Auch abends können wir uns impulsieren und/oder positiv für die Nacht stimmen. Dazu eignet sich die Dankbarkeitsübung besonders gut. In dem Sie sich vergegenwärtigen, für was Sie alles dankbar sind an diesem zu ende gehenden Tag, intensivieren Sie die positive Kraft in Ihrem Leben. Sie aktivieren Selbstheilungskräfte und nutzen die Macht der Gedanken für Ihr Leben.

Die Dankbarkeitsübung funktioniert immer, ob Sie sie nur einmal anwenden oder jeden Tag. Je häufiger, desto mehr positive Kraft aktivieren Sie in Ihrem Leben.

Die Dankbarkeitsübung funktioniert wie folgt:

Wenn Sie abends im Bett liegen, erstellen Sie gedanklich eine Liste von 5 Dingen, für die Sie an diesem zu ende gehenden Tag dankbar sind. Oft gar nicht so einfach 5 Dinge zu finden, die sich tatsächlich auf den vergangenen Tag beziehen.

Natürlich fallen einem sofort die Gesundheit, die Familie oder weitere nahestehenden Menschen ein, für die wir dankbar sind. So ist es jedoch nicht gemeint.

Es geht vor allem darum zu verstehen, was erfreut Sie tatsächlich an diesem Tag. Es ist eine Übung, Bewusstsein für Ihren Alltag zu schaffen.

In unserer westlichen Gesellschaft machen wir Urlaub vom Alltag und ersehnen das Wochenende als Pause von der Woche. Daran ist zunächst nichts weiter auszusetzen. Wenn Sie sich jedoch vergegenwärtigen, dass der Anteil Urlaub im Gegensatz zu unserem Alltagsleben nur einen Bruchteil ausmacht, sieht die Sache schon wieder ganz anders aus. Fakt ist: Im Durchschnitt haben Angestellte in Europa ca. 25 Arbeitstage Urlaub im Jahr. Dann bleiben noch 340 Tage Leben übrig, die wir in unserer gewählten Umgebung, in unserem Alltag verbringen. (Davon 104 Tage Wochenende.) Da lohnt es sich doch vielleicht zu überprüfen und wertzuschätzen, wofür Sie dankbar sind und was Ihnen an Ihrem Alltag gefällt. Sie schaffen damit gleichzeitig auch Bewusstsein dafür, was Ihnen an Ihrem Leben nicht gefällt.

Machen Sie die Dankbarkeitsübung abends regelmäßig und kontinuierlich über einen längeren Zeitraum, werden Sie feststellen, dass sich tatsächlich auch einiges in Ihrem Leben scheinbar wie von selbst verändert. Automatisch machen Sie die Dinge, die Ihnen nicht mehr gefallen oder noch nie gefallen haben, etwas anders oder gar nicht mehr. Sie experimentieren und machen sich dies abends bewusst. Das ist eine wirkungsvolle Reflektionsschleife und führt zu Veränderung in der Art, wie Sie Ihr Leben führen.

Es muss nicht immer sein, dass wir ganze Konstrukte und/oder gewachsene Strukturen einreißen und dem Boden gleich machen. Meistens führen bereits kleine Justierungen zu einem ganz neuen Lebensgefühl und zur Möglichkeit, das wahrzunehmen, was uns gefällt, wofür wir ehrlich dankbar sind.

Dann wird der Urlaub oder das Wochenende nicht mehr zur Flucht von Ihrem Alltag, sondern zu einem interessanten Perspektivwechsel und der Weg zurück in den Alltag zu einem schönen Willkommen in Ihrem Leben.

13.

DIE FILMTECHNIK ALS AUSSTIEG AUS DEM DRAMA

Für manche Menschen entwickeln sich viele Situationen schnell zu einem Drama in ihrem Leben. Sobald Sie im Drama stecken ist eine sachliche Ansicht und/oder Beurteilung der Situation nahezu nicht möglich – in den meisten Fällen unmöglich. Emotionen dominieren die Sichtweise und Ihre Urteilsfähigkeit. Deshalb möchte Ich Ihnen hier eine Technik aus meinem Leben als Filmproduzentin und Regisseurin vorstellen: Die Filmtechnik.

Beim Filmdreh wird nah an die Szene und Menschen heran gezoomt, diese so geschnitten, um sie möglichst groß und eindrucksvoll im Close-up – „larger than life“ – eben dramatisch und übergroß darzustellen. Genau so fühlt sich Drama an: Groß und übermächtig, facettenreich und sehr eindrucklich, manchmal bedrohlich. Drama hilft, im Film Spannung und Emotionen aufzubauen. Brauchen wir das Gleiche in unserem Leben? Eher nein. Erst recht nicht bei negativen Themen.

Wenn Sie also in das Drama fallen oder dazu neigen, die Dinge, die Ihnen im Leben begegnen, dramatisch und dramatisierend wahrzunehmen, dann nutzen Sie folgende Vorgehensweise, um auf dem Fahrersitz zu bleiben und weiterhin das Steuer in der Hand zu behalten.

Schritt 01:

Zoomen Sie sich aus der Szene heraus und begeben Sie sich in die Beobachterposition oder auch Vogelperspektive. Was passiert gerade? Wie ist das größere Bild? Wie sieht die Szene aus der Ferne aus?

Schritt 02:

Drehen Sie den Ton ab. Wie beim TV-Gerät, schalten Sie auf leise. Wie sehen die Bilder ohne Ton aus? Z.B. Sie sehen den offenen Mund, jedoch hören Sie kein Schreien.

Schritt 03:

Ziehen Sie jetzt auch noch die Farbe aus der Szene, so dass Sie ein schwarz-weiß Bild erhalten.

Ergebnis:

Sie sind jetzt Beobachter einer Szene ohne Ton und ohne Farbe.

Was bringt das?

Das Raus-Zoomen und damit das Ent-Dramatisieren bringt Ihnen Distanz. Diese bringt Ihnen die Möglichkeit von außen sachlich und neutraler auf die Situation zu schauen und damit wahrzunehmen, was gerade tatsächlich abläuft. Sie **trennen** in der Bewertung Ihre **persönliche Betroffenheit** von der eines neutralen Beobachters und **versachlichen Ihren Blick** auf die Situation. Sprich, Sie springen aus der Opferrolle in die Beobachterposition und können damit den emotionalen Treiber für Ihre folgenden Handlungen reduzieren. Sie verwandeln Ihre Bewertung von emotional oder sogar irrational hin zu rational. Das schützt Sie! Wie oft tun oder sagen wir etwas, was

wir hinterher bereuen oder lieber nicht gesagt oder getan hätten – in der Hitze des Gefechts. Überlassen Sie das Drama dem Film oder dem Theater.

Der Ausstieg aus dem Drama ist wohltuend, für den, der im Drama steckt und für alle beteiligten Personen. Die Filmtechnik – Rauszoomen, Ton weg, Farbe weg – trägt entscheidend dazu bei, die Situation zu beruhigen. Eine neue gewonnene Sachlichkeit kann Einzug erhalten. Ziel ist eine bewusst sachliche Handlungsfähigkeit in Ihrem Sinne herzustellen.

14.

DIE LIFE-CHANGER-METHODE

Die Life-Changer-Methode habe ich zu einem Zeitpunkt in meinem Leben entwickelt, als typisch emotionale Zustände wie Verärgerung, Verletztheit, Verunsicherung, Verwirrung, etc. im Zusammenspiel mit anderen Menschen meine Klarheit getrübt und meine Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder sogar lahmgelegt haben. Selbstbestimmtes Handeln war mir eine Zeit lang nur noch selten möglich.

Meine Life-Changer-Methode verfolgt deshalb ein klares Ziel: **Klarheit und damit Handlungsfähigkeit** auch in emotional herausfordernden Situationen zu erreichen. Für mich war es methodisch wichtig, dass ich einfach, unkompliziert und schnell eine Antwort finde. Daher sind es nur 3 Schritte, um die Methode anzuwenden.

Schritt 01: Klarheit und Bewusstsein rund um den Sachverhalt schaffen

Schritt 02: Eine neue Perspektive einnehmen

Schritt 03: Eine Veränderung und/oder Bestätigung in Ihrem Verhalten einleiten.

Und so gehen Sie bei der Life-Changer-Methode vor:

Schritt 01: Selbsterkenntnis

> Schaffen Sie Klarheit für sich, um was es geht.

Beantworten Sie folgende Fragen:

– Um welche Situation handelt es sich und wer ist daran beteiligt? Beschreiben Sie den Sachverhalt mit allen Beteiligten ausführlich. (Falls Sie gerne schreiben, ist schriftlich ein sehr guter Weg.)

– Fassen Sie nun die Essenz in ein, maximal zwei Sätzen zusammen. (Falls Sie gerne schreiben, ist schriftlich ein sehr guter Weg.)

– Wie fühlt sich die Situation für Sie an? Beschreiben Sie das Gefühl bitte mit Adjektiven wie z.B. traurig, ungerecht, unangenehm, verletzend, erniedrigend, lähmend, festgefahren, aufgewühlt, etc.

Schritt 02: Selbstermächtigung

> Wechseln Sie Ihre Perspektive.

– Wie sieht/sehen die andere(n) Person(en) die Situation? Wechseln Sie die Perspektive und versetzen Sie sich in Ihr Gegenüber. Beschreiben Sie ausführlich und sachlich, wie die Situation von der anderen Seite aussieht. Wenn es bei Ihrem Thema ausschließlich um Sie selbst geht, nehmen Sie eine Beobachterposition ein. Hier kann die im letzten Kapitel beschriebene Filmtechnik helfen. (Falls Sie gerne schreiben, ist schriftlich auch hier ein sehr guter Weg.)

– Fassen Sie nun die Essenz in ein, maximal zwei Sätzen zusammen. (Falls Sie gerne schreiben, ist schriftlich ein sehr guter Weg.)

– Wie fühlt/fühlen sich die andere(n) Person(en)? Beschreiben Sie das Gefühl bitte mit Adjektiven wie z.B. verärgert, erregt, gekränkt, enttäuscht, ungerecht behandelt, betrogen, verletzt, hilflos, etc.

Schritt 03: Selbsterlaubnis

> Hören Sie auf Ihre innere Stimme.

Setzen Sie sich an einen ungestörten Platz. Schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig. Konzentrieren Sie sich auf Ihren Atem. Atmen Sie in Ihr Herz, in Ihren Verstand und in Ihr Körpersystem. Dann atmen Sie in Ihren Energieraum und über Ihre Körpergrenzen hinaus. (Siehe Kapitel 6 – Atmen Sie!)

Was sagt Ihre innere Stimme zu dem ganzen Sachverhalt? Hören Sie genau hin, die leisen Töne sind wichtig.

Wie wäre es für Sie (Hier geht es nur um Sie – unabhängig davon, was die andere(n) Person(en) tut/tun!) angebracht, in dieser Situation zu reagieren, zu handeln, zu agieren? Lassen Sie sich Zeit und atmen Sie.

Wie fühlt es sich an, der Empfehlung Ihrer inneren Stimme zu folgen? Bitte beschreiben Sie das Gefühl wieder mit Adjektiven wie z.B. erleichternd, stimmig, erfüllend, liebevoll, energetisierend, etc.

Nachdem Sie alle Schritte der Reihe nach vollzogen haben, haben Sie nun die gesammelten Informationen mit mehr sachlicher und emotionaler Haltung erarbeitet. Ausserdem erhalten Sie eine Handlungsempfehlung an sich selbst, wie Sie mit der vorliegenden Situation umgehen wollen oder sich in ähnlichen Situationen in Zukunft verhalten möchten.

15.

DER QUANTENSPRUNG

Immer wieder stehen wir im Leben vor Hürden, die unüberwindbar wirken. Wir drehen uns im Kreis, fallen zurück in alte Verhaltensmuster. Wie beim Erklimmen einer Düne im heißen Sand gehen wir 4 Schritte nach vorne und rutschen 3 wieder zurück. Von Mal zu Mal wird es unangenehmer, denn wir erkennen den Sachverhalt bereits („nicht schon wieder ...“) und Verärgerung, Frustration und Verzweiflung gesellt sich zu scheinbarem Unvermögen, sich selbst aus dem Kreislauf zu befreien.

Wenn Sie gerade in so einer Dauerschleife des täglich grüßenden Murmeltiers festhängen, hilft oftmals ein bewusst großer physischer Schritt: **Der Quantensprung.**

Formal ist er ganz einfach: Sie kleben ein buntes Klebeband auf den Boden. Sie stellen sich davor auf. Sie sagen LAUT, was sich in Ihrem Leben wiederholt und wo sie meinen endlos festzuhängen. Wenn sich das für Sie plausibel anhört, dann formulieren Sie auch LAUT (egal ob jemand zuhört oder nicht), was Sie in Ihrem Leben verändern möchten.

Dann vollziehen Sie das folgende Ritual:

Sprechen Sie laut:

*Wenn ich heute und jetzt dieses Band übertrete,
werde ich ... [Ihr Thema nennen] hinter mir lassen.
Ab sofort werde ich ... [„das so machen ..“]*

Dann springen sie über den Streifen auf dem Boden.

Wie Sie das tun, ist dabei ganz Ihnen überlassen. Mit oder ohne Anlauf, ein Sprung einbeinig oder zweibeinig, ein großer Schritt. Das machen Sie ganz nach Ihrem Gusto. Wichtig ist dabei, dass Sie es tatsächlich bewusst tun und nicht einfach so darüber hinweg gehen.

Das Ritual ist nur dann wirksam, wenn Sie wirklich den Quantensprung in Ihrem Leben wollen. Der physische Impuls, durch den Sprung über das Klebeband, dient dazu, dass auch Ihr Körpersystem mitgenommen wird und nicht nur Ihr Verstand etwas möchte.

Es ist durchaus erstaunlich, wie schwer ein solcher Schritt über ein einfaches Stück Klebeband auf dem Boden sein kann, wenn Sie diesen Schritt wirklich ernst meinen und damit symbolisch die Hürde nehmen.

Einen Quantensprung symbolisch zu vollziehen und auch im Körpersystem zu manifestieren verlangt Mut, Willenskraft und Ernsthaftigkeit, um eine tatsächliche Änderung nachhaltig herbeizuführen.

Tipp: Ich empfehle den Quantensprung erst dann zu machen, wenn Ihr Leidensdruck zu dem Thema hoch ist. Leider sind wir Menschen erst dann bereit, eine wirkliche Veränderung herbei zu führen. Erst dann wird der Quantensprung zu einem sehr wirkungsvollen und intensiv nachhaltigen Instrument zu Ihrer Weiterentwicklung.

16.

DAS FEUERSCHALEN-RITUAL

Ähnlich der Dankbarkeitsübung aus Kapitel 13 dient auch das Feuerschalen-Ritual der **Bewusstmachung unserer Lebensumstände**. In diesem Fall geht es jedoch nicht um die Dinge, für die wir dankbar sind in unserem Leben, sondern um die Dinge oder Umstände, welche in unserem Leben ausgedient haben.

„Alles zu seiner Zeit.“ – ein schönes Sprichwort mit viel Wahrheitsgehalt. In jeder Phase unseres Lebens sind es andere Dinge, die uns unterstützen, die uns helfen, beflügeln und fördern. Nach einer bestimmten Zeit haben sie ausgedient und werden nicht mehr benötigt. Natürlich gilt das auch für Verhaltensweisen, Muster, Ängste, Bremser, Beschleuniger, wiederkehrende Trigger, genauso wie Mechanismen und Symbole. Wir verspüren die Notwendigkeit, bestimmte Verhaltensmuster zu verändern, loszulassen, den Kurs zu verändern und so eine Kursänderung zu erreichen. Z.B. weil wir in eine neue Lebensphase kommen oder weil sich ein Teilbereich unseres Lebens abschließt. **Das Feuerschalen-Ritual** hilft dabei auch energetisch und mental einen Abschluss zu finden.

Um das Ritual wirkungsvoll zu gestalten und insbesondere die Aspekte, die wir gerne loslassen wollen, nicht wie ein Boomerang zurückkehren und eine Beule an der Stirn verursachen, ist die **mentale und emotionale Vorbereitung** für ein Feuerschalen-Ritual notwendig.

An dieser Stelle ein kleiner informativer Einschub, um Ihren Verstand zu nähren:

Was ist Loslassen?

Loslassen kann sein: Wir lassen gehen und verlieren. Stellen Sie sich Ihre geschlossene Faust vor, die mit dem Handrücken nach oben und den Finger nach unten zeigt. Sie halten fest. Dann öffnen Sie die Hand und alles, was Sie imaginär festgehalten haben, fällt zu Boden. Diese absolute Art des Loslassens ist für die meisten Menschen von großen Ängsten begleitet. Es könnte ja vielleicht etwas geben, was zu einem späteren Zeitpunkt noch gebraucht wird.

Loslassen kann auch sein: Wir lassen gehen, was nicht mehr gebraucht wird und behalten alles, was noch gebraucht wird. Stellen Sie sich wieder die geschlossene Faust vor, nur dieses Mal zeigt der Handrücken nach unten und die Finger nach oben. Nun öffnen Sie wieder die Hand und alles, was nicht mehr gebraucht wird rieselt durch die Fingerspalten, alles was noch gebraucht wird, bleibt auf der Handfläche liegen. So kann Loslassen zu einem erleichternden Prozess werden.



Nun zur **Umsetzung des Feuerschalen-Rituals.**

Als Vorbereitung auf das Feuerschalen-Ritual beantworten Sie bitte folgende Frage:

Was brauche ich nicht mehr in meinem Leben?

Was möchte ich endlich loslassen?

Machen Sie allein einen Spaziergang mit dieser Frage oder setzen Sie sich in die Stille, um die Antwort(en) für sich zu finden. Ablenkung wie TV, Musik, lautes Umfeld, ist kontraproduktiv zur notwendigen Klarheit und führt meist nicht zum gewünschten Ergebnis. Sie wissen selbst am besten, wie Sie sich auf sich selbst konzentrieren können. Machen Sie es genauso, wie es für Sie am besten passt. Und wenn es der Kopfhörer mit lauter Musik ist, dann ist das genau passend für Sie.

Sobald Sie die Antwort haben, schreiben Sie sie auf ein loses Blatt Papier. Dann nutzen Sie eine sichere Möglichkeit, (Feuerschale, Kamin, Feuerstelle, etc.) um ein Feuer zu machen und nehmen Sie sich einen Augenblick Zeit, das Element Feuer zu beobachten. Wie die Flammen nach oben schlagen, wie es knackt und zischt und wie das Holz von dem Feuer verschlungen wird.

Warum Feuer?

Feuer ist ein Element mit einer starken transformatorischen Kraft. Die Erde benutzt das Feuer zur Reinigung und zur Transformation, sie verändert damit ihre Gestalt, sie transformiert die giftigen, unguten Energien und Schwingungen. Das machen wir uns beim Feuerschalen-Ritual auch zu nutze.

Um die Bedeutung sichtbar und für Ihr System – Ihre 4 Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit: Herz, Verstand, Körper und Ihren Energieraum (siehe Kapitel 5) nachvollziehbar zu

machen, übergeben Sie dann dem „**Feuer der Transformation**“ symbolisch die Dinge Ihres Lebens, welche Sie nicht mehr benötigen und die Sie auf Ihr Papier geschrieben haben. Sie werfen die aufgeschriebenen Zeilen ins Feuer.

Folgender Text wird zum Ritual laut gesprochen:

Hier und heute – jetzt und dauerhaft – übergebe ich folgende Dinge, welche ich nicht mehr brauche in meinem Leben, dem Feuer der Transformation.

[Es folgt eine Aufzählung der Dinge die gehen dürfen und nicht mehr gebraucht werden. Es sind die Dinge, die sie sich notiert haben.]

- A.
- B.
- C.
- etc.

*All das brauche ich nicht mehr in meinem Leben.
All das lasse ich dauerhaft gehen.*

*In allen Richtungen der Zeit.
In allen Dimensionen.
Auf allen Ebenen des Seins.*

Danke.

Ich danke MIR, dass ich mir all diese Schritte ermögliche.

*Ich danke dem UNIVERSUM und der geistigen Welt,
dass all meine Schritte begleitet werden.*

ICH gehe nun meinen nächsten Schritt.

Zusätzlich können Sie für sich noch einen positiven Verstärker wählen.

Zum Beispiel:

ICH gehe nun meinen nächsten Schritt zu meinem höchsten Wohl und zum Wohl Aller.

ICH gehe nun meinen nächsten Schritt in ein glücklicheres Leben.

Geben Sie sich noch einen Moment der Nachwirkung zur Manifestation, dass die aufgezählten Aspekte Ihr Leben tatsächlich verlassen dürfen.

Nun werfen Sie Ihr Papier mit den Themen, die Sie endgültig loslassen wollen, in das Feuer. Beobachten Sie in Ruhe, wie das Papier von den Flammen erfasst und zu Asche transformiert wird. So geschieht es auch mit Ihren Themen im erweiterten Sinn.

Tipp: Natürlich ist auch hier wichtig, dass Sie überzeugt sind, dass Sie die Dinge tatsächlich nicht mehr brauchen. Nur der Wurf ins Feuer eines Blatt Papiers, auf dem einige Zeilen geschrieben stehen, macht nicht den Unterschied aus. Es ist Ihre Entscheidung, Ihre Haltung und Überzeugung, die dahinter steht, die die Wirksamkeit bringt.

17.

DER BEWUSSTSEINS-WORKSHOP

Komplexere Themen brauchen eine besondere Form, um sie uns bewusst machen. Dazu gibt es eine sehr wirkungsvolle Methode, die auf Visualisierung und die Energie der Gruppe setzt:

Der Bewusstseins-Workshop.

Um was geht es?

Es gibt öfter in unserem Leben Themen, die komplex, verstrickt, verworren oder kompliziert sind. Diese umfassen vielleicht Sie persönlich oder Ihr Umfeld und sind sowohl im privaten als auch im beruflichen Leben relevant oder präsent. Vielleicht sind sie auch uralt und liegen in Ihren Ahnenreihen.

Dann ist es gar nicht mehr so einfach, sich und das Thema zu sortieren und **sich bewusst zu machen**. Wo passiert was und warum? Alles erscheint vermischt und/oder sogar verhakht. Die persönlichen Trigger werden auf einmal auch im Job relevant. Ein privates Thema überträgt sich ins berufliche Umfeld und belastet Sie, weil es einen ähnlichen Streit- oder Verärgerungspunkt gibt, z.B. durch einen neuen Kollegen, der genau die Seite in Ihnen anspricht (triggert) und etwas in Ihnen provoziert.

Dann wird es spannend und vor allem schwierig in Ihrem Alltag. Emotionen sind im Spiel, Enttäuschung und Frustration

drohen. Konflikte, Stillstand und Energie- und/oder Performance-Verluste sind vorprogrammiert.

Wie lassen sich solche Verstrickungen zu Ihrem Wohl lösen?

Um auch solche Themen betrachten und sich bewusst machen zu können, braucht es ein starkes visuelles Instrument, welches die Verbindungen über die Personen und Ebenen hinweg sichtbar macht.

Der **Bewusstseins-Workshop** eignet sich besonders für Business Themen und berufliche Belange, da sich in diesem Ereignisraum meist viele Interessen und Wünsche überlagern und jeder mit mehreren oder vielen anderen Menschen zu tun hat. Damit erhöht sich die Chance, dass wir Konflikten ausgesetzt oder durch Verhaltensweisen anderer Menschen getriggert werden, deutlich. Deshalb ist der Heilungs-Hebel um so größer, wenn Sie die Methode anwenden und die Themen in eine größere Übersicht bringen.

Wie funktioniert der Bewusstseins-Workshop?

Dieser Workshop sollte unter erfahrener Anleitung oder Moderation ablaufen. Wir nehmen Moderationskarten, dicke Markerstifte und Maler-Krepp-Band. Zusätzlich ist ein buntes Klebeband hilfreich, jedoch nicht entscheidend. Außerdem braucht es z.B. eine freie Wandfläche oder eine Fensterfront oder eine Tafel, Pinnwand oder ähnliches mit Platz, um dort die Moderationskarten anbringen zu können.

Es ist eine sehr wirkungsvolle Methode.

Ich wende diese in jedem meiner Gruppen-Workshops an – immer dann, wenn die Themen sehr komplex und vielschichtig werden. Besonders wirkungsvoll wird die Methode im

Kontext beruflicher Fragestellungen der Teilnehmer oder für Teams aus einem Unternehmen, in Form von Teamworkshops oder Einzelworkshops. In kurzer Zeit stellen sich die Zusammenhänge des Teams oder der Einzelperson ganz klar für alle oder für die betreffende Person dar. Sie werden im wahrsten Sinne des Wortes sichtbar. Im Anschluss lassen sich sofort Umsetzungsmassnahmen zum jeweiligen Thema ableiten. Für den Einzelnen und/oder das Team.

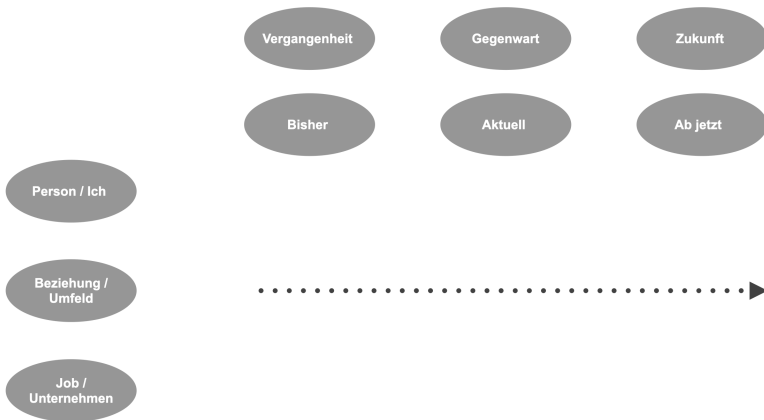
Wie funktioniert mein Bewusstseins-Workshop?

Wir bereiten folgende Moderationskarten vor Beginn des eigentlichen Workshops vor.

In der **Horizontalen** jeweils eine Moderationskarte mit den Begriffen: **Bisher, Aktuell, Ab jetzt** – oder wenn Ihnen das lieber ist: **Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft**.

Auf der **Vertikalen** jeweils eine Moderationskarte mit den Begriffen: **Person/Ich, Beziehung/Umfeld** (gemeint sind Personen in Ihrem Umfeld) und **Job/Unternehmen**.

Dann kleben wir diese Moderationskarten mit Klebeband an die Wand oder auf die Fläche, welche für den Bewusstseins-Workshop vorgesehen ist. Folgend finden Sie eine Abbildung zum Anbringen der Moderationskarten auf den Achse.



Methode Bewusstseins-Workshop

Nun beschreiben wir gemeinsam Ihr Thema ausführlich und benennen alle Protagonisten und Mitspieler. Dann formulieren wir die Essenz aus dem Thema für den Teilnehmer oder das Team in zwei knackigen Sätzen.

Dazu zwei Beispiele:

Beispiel 1:

In unserer Abteilung ist eine Patt-Situation entstanden, weil die Personengruppen A und B unterschiedlicher Meinung sind. Ich oder einige Personen stehen in der Mitte und weiß/wissen nicht, wie ich mich/wir uns verhalten sollen.

Beispiel 2:

Ich werde von meinen Kolleg*innen in meiner Abteilung ausgespielt. Dadurch erhalte ich immer die ungeliebten Arbeiten.

Nun beginnen Sie unter meiner Moderation mit Ihren Themen an der Wand zu arbeiten. Die Energie der Gruppe trägt Sie zusätzlich an Ihr Erkenntnisziel.

Schritt 1: Wir schauen in die Vergangenheit

Aspekt I:

Was machte das **Thema mit Ihrer Person** in der Vergangenheit? Alle Stichworte, die in Ihren Gedanken auftauchen, werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Vergangenheit und auf Höhe der Moderationskarte Person/Ich gehängt.

Aspekt II:

Was machte das **Thema mit Ihrer Beziehung** oder/und mit den Personen in Ihrem Umfeld in der Vergangenheit? Alle Stichworte, die kommen werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Vergangenheit und auf Höhe von Beziehung/Umfeld gehängt.

Aspekt III:

Welche Gedanken kommen Ihnen zu Ihrem **Thema in Verbindung mit Ihrem Job oder Unternehmen**? Alle Stichworte, die kommen, werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Vergangenheit und auf Höhe von Job/Unternehmen gehängt.

Schritt 2: Wir schauen in die Gegenwart

Analog zu Schritt 1 gehen Sie auch vor mit der **Gegenwart**. Sie stellen wieder die gleichen Fragen wie bei Schritt 1, nur wählen Sie den zeitlichen Bezug Gegenwart/Jetzt.

Aspekt I:

Was machte das **Thema mit Ihrer Person** in der Gegenwart? Alle Stichworte, die in Ihren Gedanken auftauchen werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Vergangenheit und auf Höhe der Moderationskarte Person/Ich gehängt.

Aspekt II:

Was machte das **Thema mit Ihrer Beziehung** oder/und mit den Personen in Ihrem Umfeld in der Gegenwart? Alle Stichworte, die kommen werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Vergangenheit und auf Höhe von Beziehung/Umfeld gehängt.

Aspekt III:

Welche Gedanken kommen Ihnen zu Ihrem **Thema in Verbindung mit Ihrem Job oder Unternehmen**? Alle Stichworte, die kommen, werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Vergangenheit und auf Höhe von Job/Unternehmen gehängt.

Schritt 3: Zwischenauswertung

Nun gehen wir gemeinsam in die Zwischenauswertung und **vergleichen den Zeithorizont Vergangenheit und Gegenwart**. Wo gibt es Parallelen? Wo gibt es Wiederholungen? Gibt es erkennbare Muster? Bei erkennbaren Punkten ziehen Sie mit dem Klebeband Verbindungslinien zwischen den betreffenden Karten, damit klar wird, wo und wie sich die Dinge wiederholen oder in erkennbaren Mustern ablaufen. Machen Sie sich ganz klar, was wie passiert und schauen Sie dabei genau auf ihre Verhaltensweisen. Dann werden Sie relativ schnell erkennen, was sich wie wiederholt – „same same but different“, wie die Amerikaner so treffend formulieren.

Sobald Sie oder das Team gemeinsam erkannt haben, wo die Punkte liegen, dann gehen Sie den nächsten Schritt.

Es empfiehlt sich beim Bewusstseins-Workshop ausreichend Pausen zu machen, damit sich Erkenntnisse einstellen können. Weggangen von der Wand, einen Kaffee trinken und zurückkommen an die Wand, nochmals nachvollziehen was dort als Bild hängt, eröffnet nochmals andere Horizonte und die Möglichkeit weitere Erkenntnisse zu sammeln.

Schritt 4: Wir schauen in die Zukunft

Gehen wir also weiter in den Teilbereich Zukunft, der bisher noch als leerer Teil an Ihrer Wand zu finden ist. Jetzt stellen Sie sich die folgenden Fragen:

Was soll Ihr **Thema mit Ihrer Person oder Team in Zukunft** nicht mehr machen und wie können Sie anders handeln? Alle Stichworte, die auftauchen werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Zukunft und auf Höhe Person/Ich gehängt.

Was soll das **Thema mit Ihrer Beziehung** oder/und mit den Personen in Ihrem Umfeld ab sofort nicht mehr machen und wie können Sie anders handeln? Alle Stichworte, die kommen, werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Zukunft und auf Höhe von Beziehung/Umfeld gehängt.

Was soll das **Thema in Ihrem Job oder Unternehmen** in Zukunft nicht mehr machen und wie können Sie anders handeln? Alle Stichworte, die kommen, werden auf einzelne Moderationskarten geschrieben und an die Wand unter Zukunft und auf Höhe von Job/Unternehmen gehängt.

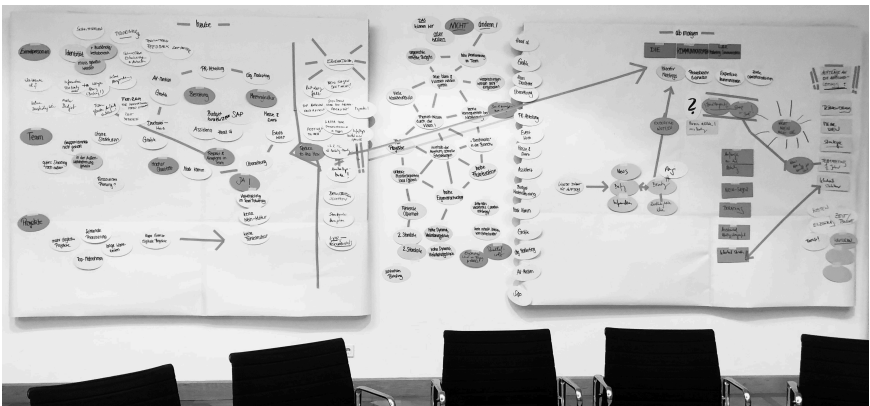
Schritt 5: Auswertung

Wenn wir nun an Ihre Wand schauen, dann sehen Sie nun Ihr **Bewusstseinsbild**.

Betrachten Sie sich Ihr Bewusstseinsbild genau, vollziehen Sie die Entwicklung über die Zeitachse nach und lassen Sie diese visualisierten Zusammenhänge in Ihrem System (ein-)wirken. Vielleicht haben Sie sogar die Möglichkeit, das entstandene Werk einen Moment lang hängen zu lassen und sich am nächsten Tag oder zwischendurch nochmals in Ruhe damit zu beschäftigen. Sie erhalten dadurch eine Übersicht und das größere Bild zu Ihrem Thema. Außerdem haben Sie nun eine selbst erarbeitete Handlungsempfehlung.

Anmerkung: Es ist völlig normal, dass nur Sie oder die Gruppe mit dem entstandenen Bewusstseinsbild etwas anfangen können. Für Außenstehende sieht es eher chaotisch und unübersichtlich aus. Nur für diejenigen, die bei der Entwicklung dabei waren, entfaltet das Bewusstseinsbild haltungs-ändernde Wirkung.

Hier ein Beispielsbild von einem Bewusstseins-Workshop des Teams eines Unternehmens:



18.

DAS SELEN-SCHREIBEN

Jeder Mensch hat eine bestimmte Kapazität für Informationen in seinem bewussten und unbewussten Speicher. Das heißt, wir speichern alles, was wir erfahren und erlernen sowohl im Lang – und Kurzzeitgedächtnis auf der bewussten Ebene. Ebenso speichern wir alles, was wir vergessen und verdrängen, in die unbewussten Ebenen. Ähnlich einer Computerfestplatte sind die Speicherkapazitäten ab einem bestimmten Punkt voll. Drehen wir uns mit unseren Gedanken im Kreis, grübeln wir viel und ausgiebig, sorgen wir nicht für Entspannung und Momente, in denen wir abschalten und damit Informationen abfließen lassen können, läuft unser Speicher irgendwann voll. Wir fühlen uns unwohl, merklich unausgeruht, müde, schlapp, geschlaucht, überfordert und verunsichert.

Das Seelen-Schreiben ist für all diejenigen geeignet, die sich gerne Sachen aufschreiben oder die Schreiben als erleichternd und hilfreich empfinden. Dabei geht es weniger um das Thema Tagebuch führen oder Briefe schreiben, als um die Möglichkeit, Kapazitäten „frei zu schreiben“ für Neues.

Wie geht Seelen-Schreiben?

Legen Sie sich Papier oder ein Heft und einen Stift bereit.

Setzen Sie sich und schließen Sie für einen Moment die Augen. Atmen Sie durch die Nase ein und aus. Beruhigen

Sie Ihren Atem, so dass Einatmung und Ausatmung gleich lang werden (z.B. Atmen Sie ein und zählen Sie dabei bis 3: 1...2...3. Dann atmen Sie aus, zählen Sie auch bis 3: 1... 2... 3... Steigern Sie anschließend Ein- und Ausatmung auf 5 ein und 5 aus). Atmen Sie mindestens 2 Minuten (gerne auch länger!) und konzentrieren Sie sich nur auf das Ein- und Ausatmen.

Dann nehmen Sie Papier und Stift zur Hand und schreiben alles auf, was Ihnen in den Sinn kommt. Das können Worte, Sätze mit und ohne Zusammenhang sein. Das können Gedankenketten, halbe Sätze oder Zeilen, ganze Abschnitte, Zeichnungen oder wild wie ein Comic sein. Machen Sie sich keine Gedanken, was Sie schreiben. Schreiben sie einfach auf was kommt. Egal was kommt.

Lassen Sie aufsteigen, was da ist. Lassen Sie es aus sich herausfließen. Nehmen Sie auch alle Emotionen, die kommen, mit in Ihr Schreiben hinein, Freude, Wut, Trauer, Neid, Verärgerung, etc. Ganz egal was kommt. Sie schreiben es auf. Ohne Anspruch auf Zusammenhang, Vollständigkeit, Lesbarkeit oder späteren Nutzen. Und vor allem: Ohne Bewertung.

Es heißt „**Seelen-Schreiben**“, weil Sie nicht denken, sondern sich leiten lassen von dem, was in Ihrem Inneren ist und wie es sich wie von Zauberhand als Geschriebenes auf dem Blatt Papier zeigt. Geben Sie sich dem ungewohnten freien Momentum hin.

Es geht einzig darum, Ihren Speicher leer zu schreiben und Platz für Neues zu schaffen. Sie schreiben so lange bis nichts mehr kommt, bis Sie sich mental geleert haben. Je mehr Sie sich dem Schreiben hingeben können, desto mehr erreichen Sie auch die unbewussten Ebenen und kommen an die Informationen, die vergessen oder verdrängt wurden. Dadurch reinigen Sie sich und schaffen Raum für Neues.

Erlauben Sie sich eine Testphase von einigen Tagen bis Sie entscheiden, ob das Seelen-Schreiben für sie funktioniert und Mehrwert schafft. Es braucht einen Augenblick, bis Sie sich daran gewöhnen, es fließen zu lassen und über Ihre Hand/Ihren Stift abfließen zu lassen. Spüren Sie den Unterschied vor und nach dem Schreiben und nehmen Sie wahr: Wie fühlt es sich an? Sind Sie erleichtert, ruhiger, offener, bereit für Neues, wacher, mit neuen Kapazitäten versehen?

Sie werden merken, dass sich nach einigen Tagen durchaus Zusammenhänge ergeben und auch verständliche Sätze und/oder Absätze bilden.

Tipp: Ich empfehle das Seelen-Schreiben morgens nach dem Aufstehen, alleine und ohne andere Menschen in Ihrer Nähe, um Ihre Speicher von der Nacht zu leeren. Das Seelen-schreiben hat auch einen sehr guten Effekt, wenn es direkt vor dem Schlafen gehen durchgeführt wird, um sich Platz zu schaffen für eine ruhige und entspannte Nacht und um sich alles, was tagsüber passiert ist, sich von der Seele zu schreiben. (Aus)Probieren geht hier im wahrsten Sinne über Studieren.

19.

DER SEELEN-PLAN

Am Anfang jeder Suche steht eine Frage. Warum passiert gerade mir genau das?

Jedes menschliche Leben ist eine Reise mit vielen unterschiedlichen Stationen. Und: auf jeder Reise gibt es immer auch Abschnitte, die Sie als sehr herausfordernd empfinden, in denen es mehr Fragen als Antworten gibt. Das liegt in der Natur der Sache. Vielleicht weil die Umstände und Ereignisse überfordern oder sich keine passende Lösung oder Erklärung finden lässt. Vielleicht ist auch oberflächlich alles in bester Ordnung und dennoch gibt es in Ihnen eine innere Sehnsucht nach einem unbekannten Mehr.

Sie sind in Ihrem Leben an einem Punkt, an dem Sie wissen wollen: Wohin führt mich meine Lebensreise? Warum bin ich mit den aktuellen Lebensumständen konfrontiert oder beschenkt? Ihre Frage könnte sein: Wie finde ich mein Glück? Sind die Fragen so drängend, dass sie uns keine Ruhe lassen, begeben wir uns auf die Suche. Wir wollen klarer sehen, wir wollen unser Bewusstsein für unser Leben intensivieren – um was geht es in meinem Leben?

Das Spannende daran: Oft genügt schon ein Wechsel der Blickrichtung, der Perspektive, unter der Sie Ihr Dasein und Ihre Lebensereignisse betrachten.

Egal, in welcher Situation oder Phase Sie sich in Ihrem Leben befinden: Es gibt immer einen Weg zu sich und damit meistens auch zu einem leichteren Leben. Es ist nicht immer einfach diesen Weg **alleine zu finden**, manchmal sogar unmöglich. Und dabei ist es ganz egal, wie weit Sie schon auf Ihrem Weg sind. Denn Lebensumstände, privater und beruflicher Alltag, Dogmen, Glaubenssätze, Klischees, externe Einflüsse und Ablenkungen stehen dem Finden und Erkennen Ihrer Lebensaufgabe(n) und neuen Perspektiven genauso im Weg, wie die eigene Betroffenheit.

Mitten im Geschehen stehend, reichen Ihnen gute Ratschläge, Ruhe oder Meditationen einfach nicht mehr aus? Dann liegt die Lösung auf einer anderen Ebene und umfasst ein neues Verständnis für Ihr Leben – dann kann es um Ihren Seelenplan gehen.

Dieses Vorhaben geht von folgender Annahme aus: Jede Seele möchte in der aktuellen Inkarnation eines Menschen, hier also Sie, bestimmte emotionale Erfahrungen machen.

Der Seelenplan ist also die emotionale Erfahrung in der Gesamtheit, die Ihre Seele in diesem Leben im Menschsein machen möchte. Es geht um eine emotionale Aufgabe, die sie nur hier in der Dualität machen kann. Im Gegensatz zur geistigen Welt, in der sich auch die Seelenebene befindet, bedient sich unsere Welt der Gegensätze. Freundschaft – Feindschaft, Liebe – Hass, schwarz – weiß, und ist der emotionalen Seelenaufgabe dienlich.

Wir Menschen brauchen die Pole, um unseren eigenen Standpunkt zu bestimmen. Erst wenn wir Weiß kennen, erkennen wir Schwarz und dann erst können wir uns selbst einordnen. Sind wir weiß, schwarz oder grau – und wenn grau, dann wie dunkel oder hell grau.

Die Seelenebene kennt nur einen emotionalen Zustand, den der Liebe. Um emotionale Erfahrungen sammeln zu können, wollen Seelen inkarnieren.

Das Kennen Ihres Seelenplans führt zu einer veränderten Betrachtung Ihrer Lebenssituation. Bisherige Probleme und Hindernisse machen aus dem Blickwinkel der Seelenebene auf einmal Sinn und bekommen eine Logik. Die Krise ist plötzlich kein Problem mehr, sondern eine Aufforderung, Neues zu entdecken und Möglichkeiten zu nutzen, die vorher nicht erkannt werden konnten. Der Perspektivwechsel durch die Kenntnis des Seelenplans ermöglicht die ersten Schritte in ein bewussteres Leben mit klarer Sicht. Wo vorher Fragen waren, ergeben sich plötzlich Chancen und Möglichkeiten für Sie – es wird Licht im Dunkeln.

Dabei ist ein sehr wichtiger Punkt für Sie: Der Seelenplan ist ein Optionsplan und der Mensch hat Wille und Verstand, um die von der Seele geplanten Optionen zu ziehen.

Ihr Seelenplan beinhaltet Informationen, die Sie schon kannten und nun in neuem Zusammenhang betrachten können. Ihr Seelenplan enthält auch Informationen, die neu für Sie sind und die Sie gut nehmen können. Und Ihr Seelenplan enthält auch Punkte, die Sie erst einmal sacken lassen und verdauen müssen – Aspekte die Ihnen auf Anhieb vielleicht nicht so gut gefallen. Gerade diese Punkten werden Ihnen sehr helfen.

Wichtig in diesem Zusammenhang – und lassen Sie diesen Satz bitte erst einmal einwirken bevor Sie weiter lesen:

Heilung passiert nicht nur durch die Kraft der Heilung, sondern vor allem durch die Vorstellungskraft der Heilung.

Das heißt mit anderen Worten: Wenn Sie bereit sind Ihre Themen anzuschauen, sich mit sich selbst und Ihren Themen auseinanderzusetzen, dann, schon dann beginnt ein Heilungsprozess, der zu einer neuen Freude und Leichtigkeit in Ihrem Leben führen kann.

Wichtig dabei ist, dass Heilung in diesem Zusammenhang nicht als medizinische Heilung oder Wunderheilung verstanden wird. Es ist der Prozess über das Verstehen der Zusammenhänge Ihres Lebens, über das Annehmen, über die Akzeptanz und Befriedung der Dinge in Ihrem Leben, die da sind. Ein Weg hin zu Verstehen, hin zu innerem Frieden, Zufriedenheit und Freude im Leben.

Die Erfahrung Ihres Seelenplans, die damit verbundene neue Sicht auf das Leben und die Bewältigung der eigenen Herausforderungen ist für jeden Menschen möglich, der das möchte.

Im Zentrum Ihres Weges steht vor allem Selbsterkenntnis und eine starke Verbundenheit mit sich selbst. Daraus erwächst Ihre Kraft und das Bewusstsein, den Herausforderungen des Lebens im Vertrauen zu begegnen.

Wie kommen Sie zu Ihrem Seelenplan?

Ich bitte Ihnen das Channeling Ihres Seelenplans an unter: www.tinamariawerner.coach

20.

UNSERE SPRACHE UND IHR AUSDRUCK

Die Sprache ist eine der stärksten Ausdrucksformen, welche wir Menschen haben.

Dabei gilt: Was wir sagen denken wir. Oft ist uns jedoch nicht bewusst, was wir genau sagen. Die Sprache entwickelt ihr Eigenleben. Wenn Sie jedoch ganz genau hinhören, was der andere sagt, können Sie sehr viel zwischen den Zeilen verstehen.

Sprache strahlt Energie aus. Wie Sie etwas sagen macht sehr viel aus. So kann ein klar ausgedrücktes Nein, ein zartes Ja und ein Ja als OK formuliert, vielmehr ein Nein sein, als es ein gesagtes Nein jemals könnte. Sie erfahren deshalb sehr viel, durch ein genaues Hinhören und Erkennen die Feinheiten in der Wortwahl und dem Ausdruck Ihres Gegenübers.

Wählen Sie Ihre Sprache dem Anlass entsprechend. Das alte Sprichwort „Kleider machen Leute“, gilt auch durchaus für die Sprache. „Sprache prägt den Menschen.“ Es macht einen Unterschied, ob Sie eine „junge Sprache“ mit vielen Trendwörtern oder Anglizismen verwenden oder altdeutsche Worte einflechten wie köstlich, allenthalben, Ehrsamkeit, Lustbarkeit, etc. Ob Sie hochdeutsch oder einen starken Dialekt verwenden und welche Redewendungen Sie nutzen oder auch nicht. Es geht darum, sich die Wirkung Ihrer Sprache bewusst zu machen.

Um sich der eigenen Sprache bewusster zu werden, habe ich Ihnen in diesem Kapitel drei vermeintlich einfache Übungen zusammengetragen. Probieren Sie diese selbst aus, wie einfach oder nicht so einfach sie für Sie sind. Sie können sofort starten und diese auch unterwegs jederzeit nutzen und anwenden.

ÜBUNG 1 – UND UND ABER

Ersetzen Sie ABER durch UND in Ihrer Sprache und öffnen Sie so Ihren Ereignisraum. Wenn wir ABER in einem Satz sagen, wird jede Aussage vor dem ABER entkräftet.

Hier ein Beispielsatz mit ABER und UND ausgeführt:

Ich liebe Dich, ABER es ist anstrengend mit Dir.

Vor dem ABER ist der höchst emotionale Satzteil „Ich liebe Dich“ nicht mehr werthaltig, kann somit meist nicht gehört oder wahrgenommen werden. Es verliert beim Gegenüber die Bedeutung, wenn nach dem ABER diese Einschränkung vorgetragen wird. Die Betonung und die gesamte Kraft des Satzes liegt dann auf dem zweiten Teil nach dem ABER.

Nun die UND-Variante:

Ich liebe Dich UND es ist anstrengend mit Dir.

In diesem Fall bleiben beide Aussagen nebeneinander gleichwertig stehen und können beide mit Kraft vom Sender vermittelt und vom Empfänger aufgenommen werden.

Tipp: Ersetzen Sie also ABER mit UND – und lassen Sie sich überraschen, wie oft Sie ABER verwenden, wo ein UND passender und viel besser seinen Dienst tut. In wenigen

Fällen ist auch ein DENNOCH anstatt von ABER passend, sollte Ihnen das UND zu wenig erscheinen.

ÜBUNG 02 – EIGENTLICH! UND UNEIGENTLICH?

Wir oft wir dieses Füllwort verwenden – immer wieder erstaunlich. Überprüfen Sie sich selbst. Wie oft nutzen Sie unbewusst „**eigentlich**“?

Was sagt das Wort aus? Ursprünglich war EIGENTLICH sinnverwandt mit wesentlich und essenziell. Heute ist es ein Füllwort, welches die Klarheit Ihrer Aussage verwässert.

Streichen Sie EIGENTLICH aus Ihrem Sprachgebrauch oder ersetzen Sie es durch wesentlich oder essenziell. Spannenderweise werden Sie feststellen, dass es tatsächlich am besten entfällt. Ihr Satz braucht kein eigentlich und auch kein UNEIGENTLICH! (Und auch keinen Ersatz dafür.)

Hier ein Beispiel:

An was hat eigentlich der Mann gedacht, als er sich entschloß, das Institut zu gründen?

Sie merken: Das EIGENTLICH ist völlig überflüssig und bringt keinen Mehrwert!

ÜBUNG 03 – ICH GLAUBE VS. ICH WEISS

„Ich glaube ...“ versus „Ich weiß ...“ – das Eine durch das Andere zu ersetzen, auch eine sehr spannende Übung. Rein aus Gewohnheit sagen wir „Ich glaube ...“ und das ziemlich oft. Achten Sie bei sich selbst darauf.

Dazu stellt sich die Frage: Glauben Sie? Wissen Sie? Fühlen Sie? Oder denken Sie?

„Ich glaube ...“ ist vage und undefiniert und entsprechend kommt Ihre Botschaft, welche Sie per Sprache senden, ohne Nachdruck an.

Probieren Sie es selbst aus: „Ich glaube, dass“, „Ich weiß dass ...“, – ein riesiger Unterschied in der Wirkung für Sie und Ihren Gesprächspartner. Mit Sicherheit in der zweiten Variante eine andere Stärke, die zum Ausdruck gebracht wird. Manchmal ist „Ich weiß, dass ...“ in der gegebenen Situation zu viel. Ihr Gegenüber fühlt sich bedrängt. Dann nutzen Sie eine Alternative wie „Ich bin überzeugt davon, dass ...“ oder „Aus meiner Sicht“.

„Ich glaube ...“ ist vor allem im Kontext mit Religion angebracht und passend.

Hier ein Beispiel:

„Ich glaube Karotten sind gesund.“ vs. „Ich bin überzeugt davon, Karotten sind gesund.“

„Ich glaube, dass mein Geschäftspartner Meetings digital bevorzugt.“ vs. „Ich weiß, dass mein Geschäftspartner Meetings digital bevorzugt.“

„Ich glaube, dass ich krank werde.“ vs. „Ich fühle, dass ich krank werde.“

Tipp: Überprüfe Sie die Kraft Ihrer Aussage und stellen Sie gegebenenfalls Ihre Sprachwahl um. Ausprobieren lohnt sich. Denn Ihre sprachliche und damit generelle Überzeugungskraft steigern Sie mit der entsprechenden Sprachwahl in jedem Fall.

21.

EIN WIRKUNGSVOLLES BITTE

Wie oft sagen wir Bitte und Danke weil es die Höflichkeit verlangt und weil es sich so gehört. Schon als Kleinkinder lernen wir Bitte und Danke in unseren Sprachgebrauch zu integrieren. Was wir häufig nicht lernen: Tatsächlich um etwas **ehrlich zu bitten**.

Ein engagiertes „Bitte“ braucht Konzentration, Energiebündelung und Aufrichtigkeit. Versuchen Sie es selbst: Sagen Sie „Bitte“. Kommt das bei Ihnen an. Nein – es ist nur ein Wort oder eine Aufforderung etwas zu tun.

Jetzt schließen Sie die Augen und **fokussieren Sie sich kurz auf Ihr Herz**. Dann denken Sie an das, worum Sie bitten wollen. Öffnen Sie die Augen und sprechen Sie leise, sanft und wahr – **„Bitte“**.

Ein riesiger Unterschied in der Wucht und Wirkung. Können Sie ihn spüren?

Wenn Sie also jemanden tatsächlich um etwas bitten wollen, dann machen Sie sich bewusst, dass ein wirkungsvolles Bitte nur dann beim Gegenüber ankommen kann, vielleicht auch dann angenommen wird, wenn Sie das Wort „Bitte“ wie einen besonderen Schatz behandeln, der von Herzen kommt. Hinter jedem ehrlichen „Bitte“ steht auch ein energetisches „Ich liebe Dich“.

Wenn Ihnen das tatsächlich gelingt, ein ehrliches „Bitte“ zu formulieren, ist die Wirkung auf Ihr Gegenüber Herz-öffnend und damit wirkungsvoll. Bleibt Ihr „Bitte“ eine Aufforderung oder wird das „Bitte“ manipulativ eingesetzt, erzeugt es Widerstand und Unwillen. Die Wirkung, dass Ihrer Bitte überhaupt, geschweige denn umfänglich entsprochen wird, bleibt aus.

Wirkungsvoll Bitten entsteht auch durch Übung.

Probieren Sie Folgendes in der Praxis aus, wenn sich die Situation bietet:

Sie stehen in einer langen Schlange am Schalter, Flughafen, Zug, Supermarkt-Kasse und haben es sehr eilig, weil Sie bereits deutlich zu spät sind. Sie dribbeln schon von einem Bein auf das andere und sehen die Minuten auf Ihrem Mobiltelefon vorbeiziehen. Es geht scheinbar in Zeitlupe voran. Sie müssen etwas unternehmen.

Starten Sie am Ende der Schlange und bitten Sie einen Wartenden nach dem anderen wirkungsvoll, Sie „bitte“ vorzulassen. Geben Sie eine kurze Erklärung, warum sie zu spät sind und wofür, z.B. „Meine Tochter wartet auf mich, um im Kindergarten abgeholt zu werden.“ Oder „Mein Flug geht in 30 Minuten, ich stand im Stau“. Dann sagen Sie ehrlich und wirkungsvoll – „Bitte“. Sie werden erstaunt sein, wie viele Personen Sie vorlassen, wenn das „Bitte“ von Herzen kommt.

Trauen Sie sich? Ausprobieren!

Das wirkungsvolle Bitte kann auch noch unterstützt werden durch eine Erklärung.

Wir Menschen brauchen Weil-Sätze.

Tipp: Weil-Sätze helfen der Akzeptanz. Sie sagen zu einer anderen Person z.B. im beruflichen Kontext oder auch im Familienumfeld. „Wir ändern das jetzt von ... in so und so“ – beispielsweise die Ablage, das E-Mail-System, die familiäre Sitzordnung am Esstisch. Sie tun es bewusst, jedoch ohne eine Erklärung.

Sie werden sehen, dass Sie häufig ein Warum oder Widerstand oder Unverständnis als Antwort erhalten. Fügen Sie ein Weil an. Z.B. „Weil ich dann einfacher Zugriff auf die Ablage habe, schneller wichtige E-Mails finde, oder weil ich Deinem Bruder besser helfen kann während des Essens“, etc. Es wird in 90% der Fälle ein Ok, Ja oder zumindest eine Handlung als Antwort erfolgen. (Achtung: Es geht hier immer um einfache Dinge und nicht um lebensentscheidende oder sehr wichtige Punkte! Natürlich geht ein Teenager auf die Barrikaden, wenn ihm das iPhone entzogen wird – mit und ohne Weil-Begründung).

Zusammenfassend:

1) Wenn wir jemanden um etwas bitte wollen, muss diese Bitte von Herzen kommen.

2) Sie verstärken die Akzeptanz und methodisch Ihre Bitte, wenn Sie eine Begründung mit einem Weil-Satz liefern. Die Bitte wird dadurch wirksamer.

22.

LÄCHELN UND ERKANNT WERDEN

Das Thema Lächeln ist ein sehr spannender Themenbereich, weil Lächeln sowohl im Innen als auch im Außen Wirkung entfaltet. Sicherlich kennen Sie die morgendliche Situation auf der Straße auch: Es gibt immer Menschen, die schauen Sie gerade aus an, lächeln und sagen vielleicht sogar freundlich „Guten Morgen“. Es gibt andere, die starren auf den Bürgersteig und grummeln scheinbar vor sich hin – der bekannte Morgenmuffel.

Dabei liegt es ganz bei Ihnen, ob und wie Sie in den Tag starten wollen. Griesgrämig und verschlossen wie eine Muschel oder offen und in der Lage zu sein, zu lächeln, wenn Sie es wollen. Das gilt natürlich nicht nur für morgens, sondern für den ganzen Tag – jeden Tag.

Starten Sie damit, dass Sie sich jetzt hier und gleich **ein Lächeln schenken**. Einfach so. Atmen Sie einmal tief durch, dann ein und mit einem Lächeln aus. Dabei werden mit dem Impuls des Lächelns – unabhängig worüber sie lächeln – Glückshormone ausgeschüttet und egal was Sie gerade tun, sie fühlen sich gleich leichter, angenehmer in Ihrer Haut und insgesamt wohler. So funktioniert unsere „Chemie“.

Das heißt, Sie sind Ihr eigenes mentales Spa. Die kleinste Wellbeing-Einheit der Welt und noch dazu „To-Go“, also immer bei und mit Ihnen unterwegs. Sie schenken sich selbst ein Lächeln, und bauen automatisch Anspannungen ab. Sie

öffnen sich, Ihre Gesichtszüge werden weicher. Inhaltlich hat sich in diesem Moment nichts verändert, nur Ihr Empfinden in diesem Moment ist ein anderes.

Auch hier gilt machen und nicht lange in der Theorie bleiben. Erinnern Sie sich immer wieder selbst daran – lächeln Sie zwischendrin. Einatmen und mit einem Lächeln ausatmen. Nur wenn Sie die Erfahrung sammeln, dass es tatsächlich funktioniert, sind Sie überzeugt, dass es Ihnen hilft, positiver in die Welt zu schauen. Mit etwas Übung verändert sich durch Ihr verändertes Mindset auch Ihre Ausstrahlung. Sie lächeln immer natürlicher und öfter.

Es dauert nicht lange, da fällt es auch Ihrer Umwelt auf. Sie schenken den Menschen in Ihrem Umfeld ein Lächeln – einfach so. Sie werden gefragt werden: „Was ist denn heute so schön? Ist etwas passiert?“ Sie können dann antworten: „Nein – einfach so. Ich habe Lust zu Lächeln. Mir geht es gut.“

Im nächsten Schritt schenken Sie auch wildfremden Menschen auf der Straße ein Lächeln und vielleicht auch ein „Guten Morgen“ oder „Hallo“. Sie werden merken, wie positiv die Reaktionen darauf im Alltag sind und wie wohl ein Lächeln des Gegenübers auch Ihnen tut.

Tipp: Auch hier gilt ausprobieren. Und vor allem verstehen, dass es in Ihrer Hand liegt, wie die Menschen auf Sie reagieren.

Also lächeln Sie, beleben Sie sich – und werden Sie positiv wahrgenommen.

23.

DAS HERZ ÖFFNEN – EIN PARADOXON

Kennen Sie den innerlichen Impuls, „Vor der Person, vor dem Ereignis, da muss ich mich schützen“? Dann ist unser erster Reflex: „Herz zu, Rolladen runter, Geschäft ist geschlossen“. Wir verschließen uns wie eine Muschel und lassen möglichst nichts an uns herankommen. Doch dann passiert das Gegenteil: Durch unser Abschotten, schüren wir die Neugier unseres Gegenübers. Diese will erst recht wissen, was hinter den verschlossenen Toren schlummert.

Was lernen wir aus der Erfahrung?

Das Paradoxon daran ist: Je weiter unser Herz offen ist desto geschützter sind wir. Das will nicht in Ihren Verstand? Kein Wunder, es ist genau das Gegenteil von dem, was unser Instinkt uns sagt.

Wie erklärt sich das Paradoxon?

Lassen Sie mich das in einer Analogie erklären: Wenn wir die Tore zu unserem Herz offen halten, verhält es sich wie bei einer Scheune mit ihren Scheunentoren. Wenn die Scheunentore geöffnet sind, kann das Gegenüber alles sehen, was dort vorhanden ist. Z.B. Heuballen, eine Leiter in den Heuboden, ein Traktor, Heugabeln, Eimer, etc. Entsprechend muss derjenige nicht in die Scheune einbrechen, um herauszufinden, was sich hinter den Toren verbirgt. Der Interessierte kann am Tor stehen bleiben und schauen.

Was heißt das übertragen auf unsere Haltung und unseren Herzraum?

Unser Herzraum ist vor allem unsere emotionale Wahrnehmung, unser Empfinden, unsere Gefühlswelt. Wenn Sie offen und ehrlich bleiben, dann gibt es keine Geheimnisse zu lüften, nichts herauszukitzeln oder Verborgenes an die Oberfläche zu befördern. Dann zeigen Sie, was Sie haben und Ihr Gegenüber kann vor den Toren zu Ihrem Herz stehen bleiben und hineinschauen, ohne Sie zu verletzen. Das nennt sich **entwaffnende Ehrlichkeit**.

Wenn Sie jedoch die Scheunentore geschlossen halten, wird Ihr gegenüber aus Neugier oder Gewohnheit oder weil er es kann, so lange an Ihren Toren rütteln, bis sie einreißen oder mit einem Rammbock genau gegen Ihr Tor laufen und schießt geradewegs voller Karacho in Ihr Herz. Sie werden mental verletzt. Häufig schwer.

Deshalb empfiehlt es sich mit entwaffnender Ehrlichkeit zu arbeiten, damit die Menschen zu Ihnen in respektvollem Abstand bleiben. Das gelingt genau dann, wenn Ihr Gegenüber erfährt, was sich in Ihrem Herzen tut. Derjenige bleibt in respektvoller Distanz stehen, kann fühlen, ob mehr Interesse besteht und sich dann langsam nähern. Das Tempo bestimmen Sie entsprechend mit.

Andersherum gilt das natürlich auch für Sie selbst. Wenn Sie Interesse an jemandem haben und Ihr Gegenüber ist verschlossen wie eine Muschel, haben Sie ebenfalls den instinktiven Impuls: Da muss mehr sein. Das möchte ich wissen.

Damit rütteln Sie energetisch an seinen emotionalen Toren. Wenn Sie unnachgiebig sind, nicht nachlassen, entwickeln Sie sich selbst zum Rammbock, der den Anderen verletzen kann.

Das Herz öffnen und offen halten, um geschützt zu sein, ist einer der größten Widersprüche des Menschen. Sobald Sie das verstanden haben, können Sie beginnen, das zu üben: Ihr Herz offen zu halten.

Herzoffen heißt: Ehrlich, zugewandt und in Frieden, vielleicht sogar mitfühlend der gegenüberstehenden Person zu begegnen.

Zu Beginn werden Sie feststellen, dass Sie Ihre Tore zum Herz immer wieder bewusst öffnen müssen. Mit der Zeit gewöhnen Sie sich daran und Sie überprüfen nur noch, ob die Tore ganz offen sind oder sie wieder etwas oder ganz geschlossen sind.

Diese Haltung und Methode führt bei Ihnen innerlich zu mehr Selbstsicherheit und Ruhe und im Außen zu einer souveränen menschlichen Ausstrahlung, die offen und dann anziehend wirkt.

Der wichtigste Punkt dabei: Ihr Herz ist geschützt. Niemand kann Ihnen zu nahe treten, an Ihren Scheunentoren rütteln oder dieses eintreten, denn sie stehen weit offen.

24.

IN STILLE MIT SICH SELBST SEIN

Eines der erfüllendsten Dinge überhaupt ist es, wenn Sie in Stille mit sich selbst sein können. Denken Sie neu über nachfolgenden anspruchsvollen Satz nach: Sie sind dann all das, was Sie sich von anderen Menschen wünschen oder erhoffen, für sich selbst.

Fragezeichen bei Ihnen!? Wie? Alles was ich mir wünsche, bin ich für mich selbst – wie geht das denn?

Jeder kann es erlernen und es lohnt sich, wenn es auch nicht immer gleich bei allen auf Anhieb gelingt.

Was ist so sexy daran, in Stille mit sich selbst zu sein? Kein Radio, keine Musik, kein Rechner mit Videos, Serien oder Filmen – keine Ablenkung, nur Ruhe. Das an sich ist schon spannend: Auf einmal hört man die Lüftung des Badezimmers, oder das Verkehrsrauschen von außen, Vogelgezwitscher, den Regen am Fenster oder den Nachbarn sprechen. Stille bedeutet nicht unbedingt ganz ohne Geräusche zu sein. In Stille mit sich selbst, ist weder langweilig noch ruhig.

In der Stille beginnen wir uns selbst wahrzunehmen. Meistens erst das Körpersystem. Wo es zwickt oder zwackt, wo es Beschwerden gibt. Folgen Sie Ihrem Atem ein wenig. Nicht um zu meditieren, nur um die Stille auszuhalten. Wenn Sie es nicht gewöhnt sind, in Stille mit sich zu sein, kann das ganz schön unbequem – weil ungewohnt – werden. Denn in diesem

Moment haben Sie nur sich, mit dem Sie sich beschäftigen können.

Nehmen Sie bewusst Ihre Gedanken wahr. Was kommt auf, was möchte Ihr Verstand zur Stille beitragen? Achten Sie darauf, dass Sie nur die Gedanken tatsächlich denken, die sie denken möchten. Alles andere lassen Sie für den Moment vorbeiziehen. Das was wichtig ist, kommt wieder. Alles andere brauchen Sie nicht mehr.

Tipp: Beginnen Sie ein Zwiegespräch mit sich selbst. Wie geht es mir heute? Was liegt gerade an in meinem Leben? Was beschäftigt mich? Machen Sie sich mit sich selbst und mit Ihren Anliegen vertraut. Sprechen Sie mit Ihrem Herz, mit Ihrem Verstand und mit Ihrem Körpersystem. Nehmen Sie wahr, was ist. Bitte ohne Bewertung! Nur wahrnehmen. Keine Rückschlüsse, Beschuldigungen, Verurteilungen. Das wird alles nicht gebraucht. Mit der Bewertung würden Sie sich zurück an den Anfang der Übung katapultieren. **In Stille mit sich selbst sein** heißt auch, friedlich mit sich selbst sein. Aushalten, wer Sie selbst sind. Mit allem, was Sie im Gepäck haben.

Ob Sie dabei sitzen, sich bewegen oder laufen, das ist egal. Beginnen Sie, wie Sie wollen.

Beginnen Sie eine wunderbare Partnerschaft mit sich selbst. Gehen Sie über in eine Freundschaft mit sich selbst und vielleicht, ganz vielleicht sogar in eine Liebesbeziehung mit sich selbst.

Ich weiß, die Glaubenssätze unserer Gesellschaft bringen in Ihnen Erstaunen hervor und erzeugen in Ihnen ein „Aber – das ist doch egozentrisch, egoistisch, oder schlimmer narzisstisch!“.

NEIN – das ist es nicht. Vielmehr kultivieren Sie die Selbstliebe. Das ist Ihre **Fähigkeit und Voraussetzung**, mit anderen Menschen eine Beziehung einzugehen. Um andere zu lieben, müssen Sie sich selbst lieben, achten, wertschätzen. Wie wollen Sie das tun, wenn Sie es mit sich selbst nicht können und gar nicht wissen, was Sie sich wünschen oder benötigen, um inneren Frieden zu finden, um Freude zu empfinden, um lebensfroh zu sein, um Lust zu haben, um gesund zu sein.

Darum: Beschäftigen Sie sich mit sich selbst. Halten Sie sich aus. Geben Sie sich Raum ohne Ablenkung, ohne Bewertung, ohne Verurteilung. Lernen Sie sich selbst besser kennen und Ihr Dasein zu lieben.

Je mehr Sie in Stille mit sich selbst verbringen, desto besser werden Sie fühlen, was Ihr Herz braucht. Sie werden hören, was Ihr Verstand sagt, verstehen, was Ihr Körpersystem anzeigt und auch erkunden, was sich in Ihrem Energieraum tut. (Vergleichen Sie Kapitel 5 – Die 4 Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit.)

Wo geben Sie Energie hin? Wo erhalten Sie Energie und wie sieht Ihre tägliche Energiebilanz aus? Wie viel Ihrer Energie produzieren Sie selbst, wie viel kommt von außen und vor allem wo geht Ihre Energie täglich hin? (Vergleichen Sie hierzu auch Kapitel 9 – Das Beziehungs-Energie-Mangel-Modell.)

Tipp: Dann geben Sie sich das, was Sie brauchen. Nehmen Sie sich das, was Sie benötigen. Bitten Sie um das, was Ihnen wichtig erscheint. Werden Sie Ihr Fürsprecher, Ihr Beschützer und bester Freund oder beste Freundin. Beginnen Sie sich selbst wertzuschätzen und zu lieben, sorgen Sie für Ihr geistiges Wohl und kümmern Sie sich um Ihre Selbstliebe und Ihre ausgeglichene Energiebilanz.

Sie werden merken, wie schön, friedlich und liebevoll es ist, mit sich selbst in Stille zu sein.

25.

DIE REINIGUNG UNSERES SYSTEMS – WER KANN UNS DABEI HELFEN?

Egal, ob Sie auf Ihrem **Bewusstseins-Weg** schon weit gegangen sind, oder ob Sie gerade starten, eines haben wir alle gemeinsam: Wir sind jeden Tag sowohl fremden Energien als auch unseren eigenen Energien ausgesetzt. Diese Energien beeinflussen unser Denken und Handeln – positiv wie negativ. Diese Energien auf neutral zu setzen und eine energetische Systemreinigung vorzunehmen, ist deshalb in regelmäßigen Abständen empfehlenswert, um in der eigenen Mitte und in der Handlungsfreiheit zu bleiben.

Ich persönlich halte es sogar für unbedingt notwendig und wichtig, unsere Energie immer wieder zu reinigen. Dabei sind Fremdenergien im Systemhaushalt genauso störend, wie Energien in uns, die uns nicht guttun oder auch **Energieanhaftungen** von außen.

Wie geht das?

Atmen – heißt, das Körpersystem mit Sauerstoff zu versorgen und damit auch Schlacken und alle Energien, die wir nicht mehr brauchen, abzutransportieren. In Kapitel 6 – **Atmen Sie!**, beschreibe ich ausführlich, wie Sie Ihre 4 Dimensionen nacheinander mit Sauerstoff versorgen und im Anschluss ihr Gesamtsystem reinigen können. Ein besonders wichtiger Punkt für die Reinigung ist dabei das Öffnen der

„Fußklappen“ und das Abgeben aller Energien, die wir nicht mehr benötigen, welche nicht zu uns gehören oder uns nicht guttun, an Mutter Erde. Diese transformiert alle abgegebenen Energien für Sie. Dafür müssen Sie nichts tun, außer zuzulassen und die Energien aus Ihrem System abfließen zu lassen. Wenn Sie damit fertig sind, bitte nicht vergessen, Ihre Fußklappen wieder zu schließen.

Auch die geistige Welt können Sie zu Hilfe bitten, Ihre energetische Reinigung vorzunehmen. Es mag für den einen oder anderen von Ihnen etwas zu spirituell oder esoterisch klingen. Doch möchte ich es Ihnen an die Hand geben: Das energetische Reinigen durch die geistige Welt hat einen zusätzlichen intensiven Effekt und nimmt, bildlich gesprochen auch die „Ecken und Winkel“ mit, in die wir Menschen aus eigener Kraft nicht gelangen.

Bleiben Sie offen, probieren Sie es aus.

Tipp: Für diejenigen, die spirituell vorgehen wollen: Bitten Sie die geistige Welt zur Mithilfe bei Ihrer energetischen Reinigung.

Schritt 1:

Atmen Sie.

Schritt 2:

Bitten Sie Erzengel Michael zu sich.

>> *Bitte Erzengel Michael komm zu mir, um mich energetisch zu reinigen.*

Warten Sie einen Augenblick und geben Sie Ihren Fokus in Ihr Herz. Dann spüren Sie, dass Erzengel Michael bei Ihnen ist.

Schritt 3:

>> Bitte lieber Erzengel Michael reinige mich von allen Fremdenergien und allen Energien in mir, die mir nicht gut tun. Danke.

Darauf hin beginnt ein Reinigungsprozess von den Haarspitzen bis zu den Fußsohlen. Unterstützen Sie den Prozess, indem Sie bewusst die Fußklappen öffnen. Sie spüren, wenn der Prozess abgeschlossen ist.

Schritt 4:

>> Lieber Erzengel Michael, bitte entferne nun auch alle energetischen Anhaftungen, Stricke, Schnüre und Verbindungen. Danke.

Auch dieser Schritt im Reinigungsprozess kann von Ihnen unterstützt werden. Stellen Sie sich einen Kreis aus Licht neben sich vor. Wenn Erzengel Michael auch an Ihrer Oberfläche alle energetischen Anhaftungen entfernt hat, treten Sie in den Lichtkreis und lassen Sie daraus eine Lichtsäule entstehen, in deren Mitte Sie stehen.

Das Reinigen durch die geistige Welt fühlt sich für jeden anders an. Für mich ist es wie ein Scan in mir, der von oben nach unten durch den Körper leuchtet und alles, was ich nicht mehr benötige, was nicht meins ist oder was in mir ist und mir nicht guttut, mitnimmt. Ich lasse dabei alles, was sich im Sieb des Scanners fängt, durch die Fußklappen aus meinem Körper fließen. Egal wie Sie sich energetisch reinigen. Ausschlaggebend ist, dass Sie es tun, um immer wieder frisch und mit neuer, unverbrauchter oder unbelegter Energie und vor allem mit Ihrer Energie in Ihrem Leben zu agieren.

Meine Empfehlung: Reinigen Sie sich täglich mit diesem Ritual. Ich persönlich bevorzuge morgens.

26.

ENERGETISCHES TRENNEN – SCHLIESSEN SIE FÜR SICH FRIEDEN

Kennen Sie die Momente, in denen Sie ein Mensch oder eine Sache oder eine Geschichte so gefangen nimmt, dass Sie aus der Dauerschleife des Denkens und des Gedanken-Karussells nicht mehr aussteigen können? Es dreht sich alles nur noch um dieses eine Thema. Tag wie Nacht. Der Geist kommt nicht zur Ruhe. Wir schlafen schlecht, wenig oder gar nicht. Ein sehr unangenehmer Zustand.

Um hier Ruhe einkehren zu lassen oder Ruhepausen zu schaffen, gibt es die **energetische Trennung**. Es sei gleich dazugesagt, dass die energetische Trennung mehrmals und immer wieder erfolgen muss. Denn, sobald wir unsere Energie wieder dem zuwenden, von dem wir uns getrennt haben, baut sich eine neue Energie-Verbindung auf. Möchten Sie Abstand gewinnen, trennen Sie sich zu Beginn mehrmals am Tag und immer dann, wenn eine Person, eine Sache, eine Geschichte immer wieder in Ihren Gedanken dominant auftaucht. Mit der Zeit und nach einigen Tagen wird die Notwendigkeit der energetischen Trennung geringer und damit auch in der Anzahl weniger. Distanz zum Thema oder der Person baut sich wohltuend auf.

Als Hintergrundinformation ist es hilfreich zu wissen, dass bei allen Menschen alle energetischen Kommunikationsverbindungen über den Solarplexus laufen. Es handelt sich beim

Solarplexus um ein Geflecht aus Fasern und Knoten des vegetativen Nervensystems, welches ringförmig und unregelmäßig strahlenförmig in unserem Körper angeordnet ist.

Der Solarplexus liegt zwischen Brustbein und Bauchnabel auf der Höhe von Brust- und Lendenwirbelsäule, in der Tiefe des Oberbauchs zwischen Magen- und Hauptschlagader. Einfach gesprochen liegt dieser in einer Kuhle zwischen den Rippen am oberen Ende des Brustkorbs.

So gehen Sie beim energetischen Trennen vor:

Stellen Sie sich die Kommunikationsverbindungen zu dem Menschen, zu der Sache oder zu der Geschichte, von der Sie sich trennen wollen, als Energiestrang oder ein dickes Seil vor. Mit der linken Hand ziehen Sie diesen speziellen imaginären Energiestrang aus dem Solarplexus nach vorne.

Dann sprechen Sie*:

*Hier und jetzt trenne ich mich energetisch von ... [Thema]
In allen Dimensionen.*

In allen Richtungen der Zeit.

Und auf allen Ebenen des Seins.

Ich trenne mich von ... [Thema] jetzt und dauerhaft.

Dann durchschlagen Sie (in der Luft und symbolisch) mit der rechten Hand den Energiestrang, welchen Sie aus dem Solarplexus gezogen haben und noch in der linken Hand halten, drei Mal.

Sie sprechen weiter*:

Ich bin frei.

Jetzt und für immer.

Danke.

Dann atmen Sie tief aus. Schauen Sie, wie es sich anfühlt. Ist es freier? Oder sogar ganz frei? Sie wiederholen das energetische Trennen, bis Sie sich ganz frei fühlen. Das kann durchaus drei bis vier Mal notwendig sein.

Tipp: Das Ritual des energetischen Trennens machen Sie so oft am Tag wie notwendig. Sie kommen dadurch mehr zur Ruhe und können aus Ihrem Gedanken-Karussell aussteigen. Sobald Sie das Gefühl haben, Sie sind wieder eingestiegen, wenden Sie die energetische Trennung erneut an. Es gibt kein Zuviel.

*Der Wortlaut kommt ursprünglich aus der Lehre von Kurt Zyprian Hörmann und seiner Methode MFL. Der Wortlaut wurde modifiziert.

27.

UNSERE MISSERFOLGE FÜHREN ZUM ERFOLG – MUSTER, DU MEIN FREUND!

Misserfolge gehören zu unserem Leben. Diese werden von uns Menschen dringend gebraucht, um zu justieren, um zu verstehen, um zu reflektieren. Wir erhalten so einen Maßstab für „Was ist passend und was ist nicht passend für uns“. Je anstrengender und schmerzvoller sie sind, umso wirkungsvoller sind sie für unser Lernen.

Wir Menschen lernen – leider – am schnellsten und eindrücklichsten, wenn Schmerz involviert ist. Erst dann haben wir die Kraft und Disziplin, die Wiederholung von Mustern zu unterbrechen. Dann verstehen wir, dass der bisherige Weg für uns nicht funktioniert. Natürlich ist hier Schmerz im übertragenen Sinne gemeint und muss nicht unbedingt körperlichen Schmerz betreffen.

Wir Menschen verstehen erst, was weiß ist, wenn wir schwarz kennen. Sprich, wir müssen die Pole ausloten und erkunden, um uns dann dazwischen einzuordnen.

Haben wir uns (symbolisch gesprochen) die Hand wiederholt an der Herdplatte verbrannt, verstehen wir irgendwann: Hier ist es heiß und dieser Weg, egal wie sehr wir versuchen ihn durchzusetzen, führt immer wieder zum selben Ergebnis – Schmerz. Erst dann wachen wir auf und beginnen notgedrungen uns bewusst zu machen, was ist passiert, wie oft und

warum. Wir wollen jede Form der Schmerzen vermeiden und lernen deshalb, motivierter die Handlungen entsprechend zu gestalten.

Mit anderen Worten: Wenn der Schmerz groß genug war, verändern wir unser Verhalten. Wir hören auf. Wir gehen andere Wege. Wir starten neu.

Diesen sehr menschlichen und unangenehmen Prozess kennend, könn(t)en Sie auch jetzt gleich beginnen, Ihre Muster aufzudecken, ohne gerade im Schmerz zu sein. Sie haben die Möglichkeit, durch Bewusstmachung den Reigen der Wiederholungen proaktiv zu brechen.

Beginnen Sie jetzt!

Welche Verhaltensweisen, die Sie nicht mögen, wiederholen Sie? Welche Ereignisse wiederholen sich in Ihrem Leben? Wo wollen Sie mit dem Kopf durch die Wand, obwohl es bisher kein einziges Mal funktioniert hat.

Schauen Sie sich alle Ihre Lebensbereiche an und identifizieren Sie, welche Verhaltensweisen dort von Ihnen wiederholt werden. Wo sind Muster erkennbar im Bereich Beziehung, im Bereich Familie, im Bereich Alltagsleben und im Bereich Job?

Schreiben Sie die Muster auf und machen Sie sich dadurch bewusst, dass Sie genau diesen folgen. Sobald Ihnen bewusst ist, was Sie bisher wiederholen, fällt es Ihnen auch auf und so können Sie nach und nach gezielt anders handeln.

Es lohnt sich, den erlebten Schmerz wahrzunehmen, die Muster zu erkennen und als Hilfestellung zu verstehen. Dadurch können Sie häufige Wiederholungen, bei denen es um negative Lebenserfahrungen geht, künftig vermeiden und dadurch Schmerzen und mentale Verletzungen.

28.

DIE KRAFT DER GRUPPE – WORKSHOP VERSUS EINZELARBEIT

Sich gemeinsam mit einer Begleitung, einem Coach, einer Beratung, Trainer, Soundingboard oder mit einem spirituellen Lehrer den eigenen Themen zu stellen, ist in unserer Welt inzwischen ein Ausdruck von Stärke, Mut und Persönlichkeit. Weder im privaten noch im Businesskontext wird „sich coachen lassen“ als Geheimnis behandelt. Früher wurde Coaching als Eingeständnis von Schwäche gesehen. Glücklicherweise hat sich das geändert. Menschen, die sich mit Kraft Ihrer Selbstreflexion entscheiden, sich mit externer Hilfe weiter zu entwickeln, erfahren von Ihrem Umfeld Anerkennung und Zusage.

Der Begriff Coach: Ich verwende ihn stellvertretend für alle Formen der individuellen Begleitung Ihrer Entwicklung durch einen fachkundigen Berater.

Die vom Coach angeleitete Einzelarbeit ist wichtig und gibt Ihnen Möglichkeit, sich im eigenen Tempo mit den für Sie relevanten Themen auseinanderzusetzen und zu beschäftigen. Dazu gehört: Themen zu klären, Muster zu erkennen, Verhaltensweisen zu verändern. Einzelarbeit ist ein wesentlicher Bestandteil in der Persönlichkeitsentwicklung. Dies sowohl für sich allein und als auch in Begleitung durch einen Coach.

Ich empfehle Ihnen die Einzelarbeit mit einem Coach mit dem Ziel Ihrer persönlichen Weiterentwicklung sehr.

Sollten Sie Interesse an einem Einzelcoaching auch einmal haben, so finden Sie Informationen dazu unter

www.tinamariawerner.coach

Die Alternative: Arbeit und Weiterentwicklung in der Gruppe

Es ist ein echter Entwicklungsbooster, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und in der Gruppe zu arbeiten. Die Kraft der Gruppe wird immer wieder unterschätzt. Auch, und vor allem, wenn die Gruppe größer ist. Durch die Gruppe entsteht ein intensives Energiefeld, welches aufgebaut werden kann, während sich Menschen treffen, die ein gemeinsames Ziel verfolgen.

Was bedeutet das Energiefeld der Gruppe? Durch die Zusammenkunft mehrerer Menschen kommt es zu einer Bündelung der Energien. Das Energieniveau hebt sich insgesamt deutlich an und wirkt auf jeden einzelnen Teilnehmer stärker ein. Durch diese Energieanhebung steigt auch die **Transformations-Geschwindigkeit** für jeden in der Gruppe.

Mit anderen Worten: Ihre angestrebte Weiterentwicklung wird massiv beschleunigt durch die Energie der Gruppe.

Und ja, Sie haben Recht, es kommt immer darauf an: Auf Ihre Ziele, auf die Gruppe und auf die Begleitung.

Ich biete verschiedene Themen-Workshops an. So haben Sie die Möglichkeit, Ihr Fundament zu legen oder sich Fokusthemen anzusehen. Dabei geht es darum, wie z.B. Ihre innere Stimme zu trainieren, Beziehungen (Ihre Paarbeziehung,

Familienbeziehungen, Arbeitsbeziehungen, etc.) besser zu verstehen oder Ihre Berufung und damit alles, was zu Ihrem Beruf gehört, herauszuarbeiten. Diese Workshops gehen in der Regel von Donnerstag nachmittags bis Sonntag Mittag.

Oder Sie begeben sich direkt in alle 4 Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit (Erklärung der 4 Dimensionen siehe Kapitel 5), um dort jeweils den nächsten Schritt zu erkennen. Mein Bewusstseinsworkshop **„Das neue Bewusstsein in mir – Ich der bewusste Mensch“** bietet genau das an.

Ich lade Sie ein, meine Gruppenworkshops wie auch meine Einzelcoachings auf meiner Website www.tinamaria-werner.coach anzuschauen.

Es macht Sinn, beides auszuprobieren. Finden Sie für sich Ihren passenden Weg.

29.

WER, WIE, WAS, WARUM – WER NICHT FRAGT BLEIBT DUMM!*

Fragen Sie!

Fragen Sie bitte, was Sie für sich wissen müssen. Mit den Antworten können den nächsten Schritt in Ihrem Leben gehen. Sie sind wieder handlungsfähig und können bewusst für sich entscheiden, was für Sie zu tun ist oder für Sie passt.

Spiritualität, Esoterik, Glaube jeder Konfession – bewusstes Sein hat viele Ausprägungen und für jeden Menschen stellen sich die Möglichkeiten und Informationen anders dar. Für jeden Menschen gibt es unterschiedliche Trigger, Herausforderungen, die gemeistert und Hürden, die genommen werden wollen. **Jeder Mensch funktioniert anders und Anderes funktioniert für jeden Menschen.**

Wir sind nicht alle gleich und doch sind wir miteinander verbunden, also all-eins. Das sollten wir uns immer wieder vor Augen führen. Jeder entscheidet für sich individuell. Tun Sie das bitte für sich auch!

Genau deshalb funktioniert dieses Buch wie ein Supermarkt. Es gibt ein reichhaltiges Angebot, ohne den Anspruch auf Vollständigkeit und ohne den Anspruch, dass jeder alles mag. Picken Sie sich heraus, was für Sie passt. Nutzen Sie die Anregungen, Möglichkeiten und Übungen aus meinem Buch, welche

Sie ansprechen und gehen Sie damit weiter auf Ihrem Weg. Individualisieren Sie Ihre Vorgehensweise zum Wohl Ihrer Entwicklung und dann zum Wohl Ihres Umfeldes. Heben Sie dadurch möglichst viel von Ihrem ab Geburt vorhandenen Potential.

Verstehen Sie dieses Buch als einen Schritt, für sich mehr Bewusstsein zu schaffen. Vielleicht legen Sie es auch nach einem Kapitel wieder weg und nehmen es zu einem ganz anderen Zeitpunkt erneut zur Hand und entdecken völlig andere Zusammenhänge, die Sie erst genau zu diesem Zeitpunkt ansprechen.

Dieses Buch versteht sich als ihr guter Begleiter und wartet geduldig im Bücherregal, bis es für Sie zum Einsatz kommt. Wie oft und wann? Das entscheiden Sie ganz alleine. Am besten immer dann, wenn Sie für sich Bewusstsein schaffen wollen oder Fragen an das Leben haben.

Denn:

Was nicht in Ihrem Bewusstsein ist, können Sie auch nicht bewusst einsetzen und nutzen – zum Wohle Ihrer persönlichen Entwicklung und zum Wohle Ihres Umfeldes und damit zum Wohl ihres Lebens.

Schritt für Schritt für Schritt. Entwickeln Sie sich mit den Anregungen immer weiter in Richtung eines zufriedenen und glücklichen Lebens. Und lachen Sie dabei. Denn mit einem regelmäßig Lachen geht vieles deutlich leichter!

Herzlichst,

Ihre

Tina Maria Werner

*Der Wortlaut wurde der Titelmusik der Sesamstrasse entnommen.

GLOSSAR

Im Folgenden werden ausgewählte Begriffe erklärt:

Aura – Die wahrnehmbare Ausstrahlung einer Person

Bewusstsein schaffen – Sich seine Situation/einen Vorfall/die eigene Haltung/Beziehungsgeflechte bewusst machen.

Beziehungs-Energie-Mangel-Modell – Das Modell zum Energiefluss zwischen zwei Menschen

Booster – Leistungsverstärker

Energieraum – Der Raum in dem Ihre Energie noch spürbar ist. Vergleiche Aura.

Innere Stimme – Ihre Intuition, welche Sie wahrnehmen und verstehen können.

Innere Wahrheit – Ihr tieferes inneres Wissen

Intuition – Ihr Bauchgefühl

4 Dimensionen der Einzigartigkeit – Wir werden durch unsere 4 Dimensionen: Herz, Verstand, Körper und Energieraum beeinflusst. Sind die Dimensionen im Einklang, fließt unsere Schöpferkraft.

Schöpferkraft – Die Schöpferkraft ist die Kraft, die jeder Mensch natürlich von Geburt an hat. Sie fließt, wenn unsere 4 Dimensionen der Einzigartig im Einklang sind.

Seelenplan – Der Seelenplan ist die emotionale Erfahrung, die Ihre Seele in diesem Leben im Menschsein machen möchte. Der Seelenplan ist ein Optionsplan. Der Mensch zieht mit seinem Wille und Verstand, ein um die andere Option.

DANKSAGUNG

Ich bedanke mich bei allen Menschen, die mich auf meinem bisherigen Weg in unterschiedlichster Weise begleitet, inspiriert und impulsiert haben. Das weiß ich sehr zu schätzen. DANKE.

Ich bedanke mich auch bei all meinen Klienten und bei meinen Schülern. Ihr seid wundervoll und macht mein Wirken erst möglich. Danke für Euer Vertrauen, Euer Sein, Eure Inspirationen, Eure Entwicklung, die ich begleiten darf und durfte. In großer Liebe und Verbundenheit. DANKE.

Meine Liebe und mein größtes Dankeschön gilt meinem Mann Christoph: In Liebe und größter Verbundenheit. DANKE Christoph für Deine Geduld und Dein Bleiben. Du bist mein Fels in der Brandung!

Ein besonderes Dankeschön gilt auch meinem kleinen Hund Oscar. Mit seinen 37 Wesen ist er mir ein treuer Begleiter, Weggefährte und Spiegel. Mittlerweile sind unsere Spaziergänge mit 12.500 Schritten zu meiner Bewegungsmeditation geworden und auch wenn er nicht da ist, führe ich dieses Ritual der Bewegung zumindest morgens und abends weiter. Jedes Mal auf ein Neues spiegelt mein Hund Oscar mir, wenn ich nicht im Hier und Jetzt präsent bin, indem er jede Möglichkeit meiner Fokussierungen auf meinen Weg nutzt, um Radlern und Joggern nachzujagen. DANKE mein kleiner Oscar.

DANKE Daniel Bruderherz für unsere Bruder & Schwester Stunden.

DANKE Günter, Du warst der Erste, der mich spirituell inspiriert hat, ohne dass ich das zu dieser Zeit schon wusste. Du bist mir Vorbild, Geschehnisse in Ruhe zu betrachten ohne eine moralische Bewertung vorzunehmen und liebevolle Strenge bei Deinen Familien-Aufstellungen wirken zu lassen. Von Dir stammt die Erkenntnis des wirkungsvollen „BITTE“.

DANKE Kurt für alles, was Du in mir ausgelöst hast. Ohne Dein Wirken wäre ich heute nicht in der Lage meine eigene Wirkung zu entfalten.

DANKE Manfred, Du bist der einzige Freund, der immer geblieben ist, egal welche Abbiegung ich genommen habe. Seit über 30 Jahren gibt es Dich in meinem Leben. Das bedeutet mir sehr viel.

DANKE Cosima, Du hast mich durch alle Seelenwechsel hindurch begleitet. Du hast mir Erzengel Michael nähergebracht. Seit dieser Zeit ist er mein täglicher Begleiter und Du hast mich an die Anwendung einer meiner beruflichen Methoden als Regisseurin, die Filmtechnik, erinnert.

Und dann noch:

Danke an die Kraft des Universums, die mich ein ums andere Mal gebeutelt hat (Geschenke aus der geistigen Welt tragen selten goldene Schleifen!). Gleichzeitig hat mir das Universum doch immer wieder den Rückenwind gegeben, meinen Weg zu gehen.

Liebe, Mitgefühl, die innere und äußere Freiheit, die Magie des Augenblicks und noch so vieles mehr – dafür lohnt es sich – jede Sekunde in diesem Leben, dieses zu leben.

DANKE.

DER BLAUE ZYKLUS

In mehreren Phasen meines Lebens bin ich durch Zyklen gegangen, die mich geprägt und beeinflusst haben. Aktuell ist es gerade der Blaue Zyklus, in dem dieses Buch maßgeblich entstanden ist. Der Blaue Zyklus hat viel mit der Energie der aufgestiegenen Meisterin Maria zu tun. Ich spüre diese Energie seit Juli 2020 sehr deutlich und sie gibt mir Richtung und Kraft.

Es geht in dieser Phase meines Lebens darum, nährenden Liebe zu geben und diese auch selbst annehmen zu können. Es geht darum, sich selbst geliebt und genährt zu fühlen und darum, anderen Menschen zu vermitteln, wie dies jedem Einzelnen selbst gelingen kann. Es geht auch, und vor allem für mich darum, zu erkennen, dass alles miteinander verbunden ist und die in dieser Erkenntnis liegende Wertschätzung, Achtsamkeit und Liebe für die Menschen zu leben.

Geborgenheit, Schutz und Wertschätzung bietet den Raum für Erneuerung. Und genau das ist mir wichtig. Genau deshalb ist daraus meine aktuelle **Workshopreihe „Bewusstseinsworkshops“** entstanden. Es geht darum, in einer Gruppe und in einem sicheren und geborgenen, energetischen Raum, in Achtsamkeit, eigene nächste Entwicklungsschritte vorzubereiten. Erkenntnisse ohne Verurteilung – weit entfernt von Moral und Bewertung – zu sammeln und auf der Basis des geschaffenen Bewusstseins nachhaltige Lebensentscheidungen zu treffen, die Ihren nächsten Schritt im eigenen Leben möglich machen. Es geht darum, meine Wissens-Geschenke aus der geistigen Welt und dem Universum mit allen Teilnehmern in der Workshopgruppe zu teilen.

Sie haben in diesem Buch Methoden zur Selbsthilfe erfahren.

Ich biete Ihnen darüber hinaus verschiedene Beratungsleistungen an für Privatpersonen und Unternehmensgruppen.

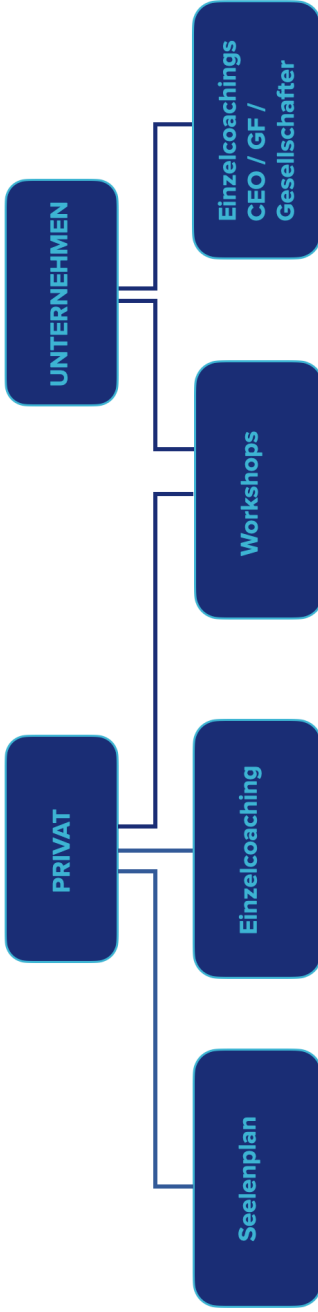
Hier für Sie zusammengefasst:

- Einzelcoachings
- Seelenplan-Sitzung
- Workshops einzeln und in der Gruppe

Besuchen Sie meine Website

www.tinamariawerner.coach

Meine Angebote als Personal Mental Coach, Stand November 2020.



Weitere Informationen, Kontaktdaten und aktuelle WS Termine unter: www.tinamariawerner.coach

MEINE WORKSHOPANGEBOTE

THEMENWORKSHOPS MIT MAXIMAL 12 TEILNEHMER*INNEN IN DEUTSCHLAND UND ÖSTERREICH:

Bewusstseins-Workshop@ FUNDAMENT

In einem viertägigen Workshop legen wir die **Grundlagen für Ihren Bewusstwerdungsprozess.**

Wissen Sie, warum manche Dinge in Ihrem Leben nicht so laufen, wie Sie sich das wünschen? Warum passiert [...] gerade mir?

Wir tauchen tief ein, um die relevanten Zusammenhänge zu Ihrer Situation sichtbar zu machen. Wir begeben uns in die 4 Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit und schauen uns gemeinsam an, was Sie ganz persönlich brauchen, um den nächsten Schritt in Ihrem Bewusstsein und Ihrer Entwicklung zu gehen. Dabei gelingt es uns, Ihr inneres Wissen sowie das kollektive Gruppen-Wissen zu Ihrem Thema bewusst – und damit für Sie nutzbar zu machen. Damit können Sie Ihr persönliches Potenzial über die gesamte Bandbreite heben. Sie erfahren, was Sie brauchen, um auch über den Workshop hinaus Ihr Bewusstsein aus für Sie zu nutzen. Ausserdem erhalten Sie täglich Impulse für Ihren Bewusstwerdungsprozess, die Sie auch zu Hause weiterführen können.

Bewusstseins-Workshop@ FOKUS INNERE STIMME

In einem viertägigen Workshop arbeiten wir in den 4 Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit: Herz, Verstand, Körpersystem und Ihrem Energieraum. Wir üben intensiv **Ihre innere Stimme zu hören** und genau herauszuarbeiten, was Ihr Herz sagt, was Ihr Verstand dazu meint, wie sich Ihr Körpersystem meldet und wie sich Ihr Energieraum verändert, wenn Sie in Frieden mit sich sind.

Eingehend beschäftigen Sie sich mit Ihrer Intuition und erlernen Techniken, Ihrer inneren Stimme Vertrauen zu schenken. Täglich erhalten Sie darüber hinaus Impulse für Ihren Bewusstwerdungsprozess, die Sie auch zu Hause weiterführen können.

Wir nutzen Ihr inneres Wissen, um Ihr persönliches Potenzial über die gesamte Bandbreite zu heben. Wir begeben uns in die 4 Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit und schauen uns gemeinsam an, was Sie ganz persönlich brauchen, um den nächsten Schritt in Ihrem Bewusstsein und ihrer Entwicklung zu gehen.

Bewusstseins-Workshop@ FOKUS BEZIEHUNGEN

In einem viertägigen Workshop widmen wir uns in der Gruppe Ihren persönlichen Fragestellungen zum Thema Beziehungen. Hier geht es intensiv um das Beziehungsgeflecht, welches uns tagtäglich umgibt. Seien es Familienbeziehungen, seien es Arbeitsbeziehungen oder Freundschaften, Affären und Bekanntschaften. Wir widmen uns dem Thema Paarbeziehung und wie diese für Sie besser gelingen kann. Sie lernen die energetischen Zusammenhänge durch das **Beziehungs-Energie-Mangel-Modell** verstehen und entwickeln so ein erweitertes Verständnis für sich selbst und Ihren Partner, Familienverbund oder geschäftlichen Beziehungskontext. Mit

diesem Verständnis tragen Sie entscheidend zum Gelingen Ihrer Beziehungen in allen Bereichen bei.

Sie erlernen die **Life-Changer-Methode** und erfahren einen echten Perspektivwechsel, der Sie in die Lage versetzt Familie, Partner, Kollegen, Mitarbeiter und/oder Vorgesetzten sowie jede entstehende Beziehungssituation genauer einzuschätzen.

Bewusstseins-Workshop@ FOKUS BERUFUNG

In einem viertägigen Workshop widmen wir uns in der Gruppe Ihren persönlichen Fragestellungen zum Thema Beruf und Ihrer Berufung.

Wir tauchen tief ein in Ihre Potentiale und auch in Ihre Angst- und Schattenseiten, um die relevanten Zusammenhänge zu Ihrer aktuellen Situation sichtbar zu machen.

Wir beschäftigen uns intensiv mit Ihrem **Chakrensystem und Ihrem Energieraum**. Wir betrachten ihr Wirken im täglichen Leben, sowohl in Ihrem privaten als auch in Ihrem beruflichen Umfeld. Dabei gelingt es uns, Ihr inneres Wissen sowie das kollektive Gruppen-Wissen zum Thema Ihrer Berufung bewusst – und damit für Sie nutzbar zu machen.

SONDERWORKSHOP:

Bewusstseins-Workshop@ FOKUS ICH SELBST

Das neue Bewusstsein in mir.

ICH – der bewusste Mensch.

Dieser Bewusstseinsworkshop nimmt die Themen der vier Fokus-Workshops auf. An fünf aufeinander folgenden Tagen schaffen Sie für sich Bewusstsein auf allen Ebenen des Seins: Herz und Herzraum, Verstand und Mentalebene, Körpersystem und Energieraum. Sie tauchen ein in alle Richtungen Ihres Bewusstwerdungsprozess, in alle Richtungen Ihres aktuellen Seins und in allen Dimensionen Ihrer Einzigartigkeit.

Lassen Sie sich ein, gehen Sie mit der Workshopsgruppe auf ein Energieniveau, auf dem Sie sich im Alltag nicht befinden, und erfahren Sie Ihr inneres Wissen, sowie das kollektive Gruppen-Wissen und machen Sie dieses für Ihre Themen – für sich und Ihr Leben – nutzbar. Sammeln Sie Erkenntnisse, wie Sie Ihre Potenziale noch wirkungsvoller die Gestaltung Ihres Lebens einbringen können.

Erlernen Sie, wie Sie sich täglich selbst neue Impulse für Ihren Bewusstwerdungsprozess setzen können und führen Sie diese zu Hause weiter.

„Durchbruch z.B. Erkenntnis oder Erfahrung, passiert spontan im Moment. Das Geheimnis liegt in der Bereitschaft, diesen Durchbruch erleben zu wollen.“

Mehr Informationen finden Sie hier:

www.tinamariawerner.coach

DIE AUTORIN

Klar, herzlich und mitfühlend – so bringt Tina Maria Werner, Filmproduzentin und Regisseurin, seit über 20 Jahren ihre Haltung auf den Punkt. Ihre Passion für das „Filmemachen“ eröffnete Tina Maria Werner den Zugang zu Ihrer zweiten Berufung, Menschen auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung zu begleiten.

„Die vielen schnellen Entscheidungen, welche ich bei der Regie und Produktion von Filmen am Filmset sehr schnell treffen musste und die wesentlich über den Erfolg des späteren Films entscheiden, lehrten mich, die Potenziale meiner Intuition zu erkennen. Genau diese Kraft der Intuition wollte ich noch gezielter nutzen können – und habe es gelernt und weiterentwickelt.“

Die Unternehmerin

1999 ging Tina Maria im Alter von nur 25 Jahren mit der Gründung der Filmproduktion lucie_p GmbH in München erfolgreich den Schritt in die unternehmerische Selbstständigkeit. Mit ihrer weitreichenden Expertise in der Konzeption und Produktion von TV Commercials, Marken- und Produktfilmen, bis hin zu großen Medieninstallationen auf Messen oder in Museen, spezialisierte sich Tina Maria im Laufe der Jahre auf maßgeschneiderte Medieninszenierungen für Großevents und internationalen Messen wie IAA, IFA, etc. für unterschiedlichste Kunden (BMW, VW, BOSCH, KUKA, OSRAM, MAN, MINI, und viele weitere).

Als geschäftsführende Gesellschafterin machte sie lucie_p zu einem der gefragtesten Dienstleister für Filme und großformatige Medieninszenierungen im Bereich Event und Messe – und gehört dort gleichzeitig zu den wenigen weiblichen führenden Kreativen und Unternehmerinnen der Branche.

Die Filmregisseurin

„Ich möchte mit meinen Filmen die Seele der Menschen berühren und dem Betrachter neue Welten eröffnen“, so Tina Maria Werner als Filmregisseurin. „Alle Projekte, bei denen ich Regie führe, packen mich und lassen mich emotional nicht mehr los. Diese Faszination begleitet mich, bis der Film fertig ist. Jeder meiner Filme trägt dadurch meine persönliche Handschrift“.

Ihre Karriere begann die Wahlmünchenerin zunächst mit einem Studium an der renommierten Münchner Hochschule für Fernsehen und Film (HFF) und schloss 1999 mit einem Diplom in Produktions- und Medienwirtschaft ab. Abgerundet wird ihr breit gefächertes Profil als diplomierte Kommunikationswirtin.

Die Personal Mental Coach

Kann man Intuition lernen? „Ja, in der Tat!“ ist Tina Maria Werners Antwort.

„Jeder von uns hat sie. Wir müssen nur lernen, unsere Intuition wieder zu entdecken und zu nutzen. Die Intuition, unser innerer Kompass, ist ein wichtiges Instrument nachhaltigen Erfolgs.“

Während ihrer Intuitionsausbildung konnte sie über 4 Jahre an sich selbst erkennen, wie wirksam die Nutzung der ei-

genen Intuition für den Erfolg ist, ob privat oder beruflich. Neben ihrer starken mentalen Gabe lässt Tina Maria Werner (*1973) ihre gesamte mehr als 20-jährige Erfahrung als Unternehmerin und Geschäftsführerin vor allem in ihre Workshops und Coachings bei den Themen Führung und Innovation einfließen.

TINA MARIA WERNER



München, Bayern 2020

Und nun starten Sie mit den vorgestellten Methoden in Ihre Weiterentwicklung.

Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg dabei!

Bei Aufgabenstellungen, für die Sie die Energie der Gruppe oder Anleitung durch mich benötigen, lade ich Sie herzlich ein, mich zu kontaktieren.

www.tinamariawerner.coach

**Ihre
Tina Maria Werner**

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

© 2020, Tina Maria Werner

Cover: Arne Tympe

Innenabbildungen: Tina Maria Werner

Layout und Innengestaltung: Tina Maria Werner

Lektorat: Michaela Jüngst, Marietta v. Tschrischnitz

eISBN: 978-3-00-067607-9

Tina Maria Werner

www.tinamariawerner.coach



SIE WOLLEN EINEN BOOST? NUTZEN SIE IHR BEWUSSTSEIN!

**Bewusstsein schaffen –
ein echter Booster für Ihr Leben.**

**In diesem Handbuch für BEWUSST SEIN finden Sie
Anregungen, Impulse und ausführlich beschriebene
Übungen, wie Sie für sich erweitertes Bewusstsein
schaffen können. Einfach, handfest und auch im
anstrengenden Alltag umsetzbar.**

*„Was nicht in Ihrem Bewusstsein ist, können Sie auch
nicht bewusst einsetzen und nutzen – zum Wohle Ihrer
persönlichen Entwicklung und zum Wohle Ihres Lebens.“*

Tina Maria Werner

Sind Sie mutig genug, sich selbst zu begegnen?

www.tinamariawerner.coach



9 783000 676079