

Petra Maria Aldinger-Seifried

Vom Schein ins Sein



©2025 Petra Maria Aldinger-Seifried

Buchsatz: Céline von Knobelsorff

Lektorat: Céline von Knobelsorff

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich.

Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.

Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren.

Inhalt

Einleitung	4
Kraft und Macht der Sprache	6
1. Lektion	7
2. Lektion	9
3. Lektion	11
4. Lektion	14
5. Lektion	16
Die Menschheit hat ein großes Thema	19
Das größte Problem	19
Herz und Hirn verbinden	21
Blockaden lösen	22
Kraft und Macht unserer Gedanken und Gefühle	24
Wellenfunktion	25
Körper, Geist und Seele	26
Potenziale	28
Neustart	30
Wandlungsprozess	31
Alte Belastungen	35
Bewußtwerdungsprozess	36
Vergebung / Energiefaden	37
Im Hier und Jetzt ankommen	39
Resonanzgesetz	40
Die Quelle	42
Jede Person zählt / Kollektives Karma	43
Geistige Welt	44
Meditation	46
Hauptchakren	47
Danksagung	48
Quellenverzeichnis	51

Einleitung

„Der Frieden der Welt beginnt bei mir selbst.“
Dalai Lama

Es geht darum, Menschen eine Aufklärung anzubieten, welche sie zum Bewusstsein führt, wie bedeutsam/notwendig/erforderlich es ist, sich selbst ein Leben in Liebe, Freude, des Friedens und des Mitgefühls mit offenem Herzen zu kreieren. Viele von uns glauben immer noch, dass Sie Opfer ihres Lebens und Schicksals sind und stecken in dieser Opferrolle fest. Dafür verantwortlich sind antrainierte, alte Verhaltensmuster, welche unbewusst und automatisch ablaufen. Diesen Menschen ist noch nicht bewusst, dass sie die Ursache durch ihre eigenen Gedanken und Gefühle oft selbst erschaffen.

Viele von uns haben in unserer Kindheit gelernt, Emotionen zu unterdrücken, uns anzupassen, um geliebt zu werden und in der Gesellschaft zu funktionieren. Nun geht es darum, sich diese Zustände bewusst zu machen, Selbstverantwortung für das eigene Leben zu übernehmen und sich durch Selbstreflektion weiter zu entwickeln.

In diesem Sinn ist diese kleine Aufklärungsfibel als Weckruf für all diejenigen gedacht, welche aufwachen und ihrem Leben eine neue Chance geben wollen.

Es ist nie zu spät, das eigene Leben wieder in den Frieden und die Balance zu bringen.

Das Bewusstwerden und Praktizieren von Vergebung, das Hinterfragen selbst produzierter Gedanken und Sorgen sowie das Klarstellen von beispielsweise einer Niedergeschlagenheit, von Stress und Unausgeglichenheit, bewirken Verwandlung und Wunder.

Auch ich nutze immer wieder diese Erfahrungen und Erkenntnisse und kann damit bei mir vieles alleine wieder ins Lot bringen. Und bei Bedarf scheue ich mich nicht, mir Hilfe bei anderen Experten zu holen.

Es ist ein stetiger grundlegender Wandel und Loslass-Prozess vonnöten, um das Leben für sich und andere leichter zu gestalten. Und es lohnt sich: Wir können mit unserem Tun und Handeln so viel für uns selbst, unser Umfeld und unsere Gesellschaft bewirken. Gemeinsam sind wir stark. Wir sind alle aufgerufen, daran mitzuhelfen, für uns selbst, für alle Mitmenschen und unsere Nachkommen, die Voraussetzungen für ein friedvolles, liebens- und lebenswertes Leben zu schaffen. Lass die Vergangenheit los, sie ist vorbei. Komme bewusst durch „Üben“ im „Hier und Jetzt“ an.

Kreiere neu mit kraftvollen Gedanken, geh immer wieder in die Stille und lass dich führen. Persönlich bin ich davon überzeugt, dass es neben dem eiligen Treiben des Lebens eine größere Macht, etwas Anderes gibt, was uns Menschen Orientierung gibt. Und dass allein diese andere Kraft (Gott), uns Menschen wirklich glücklich macht und uns echte Werte gibt. Wir sind geistige Lichtwesen und auf dem Weg zu unserem göttlichen Erbe.

Eure Petra Maria Aldinger-Seifried

Kraft und Macht der Sprache

„Entwicklungsprozesse und Transformation gelingen durch einen bewussten Umgang mit der eigenen Sprache.“

Petra-Maria Seifried

Ich habe erkannt, welche Kraft unsere Sprache und welche Möglichkeiten wir damit haben, wenn wir sie bewusst nutzen. Es gibt eine Sprache die aufbaut und guttut und eine Sprache, die Kraft kostet und anstrengend ist. Mit unserem Denken und Sprechen, welche miteinander verknüpft sind, erschaffen wir unsere Wirklichkeit: Wir können damit unsere Wirklichkeit wandeln. Mit dem kraftvollen Werkzeug der Sprache werden wir ebenso zum Schöpfer unserer Realität.

Wir haben unsere Sprache von unseren Eltern und unserem Umfeld gelernt. Das hat uns und unsere Ausdruckweise geprägt. Oftmals ist uns gar nicht bewusst, mit welchem Wortschatz, welchen Satzkonstruktionen und Sprachfloskeln wir unterwegs sind.



Ich wünsche mir, dass dieses großartige Werkzeug der Sprache, welches wir von unserem Schöpfer, unserer Quelle, für unser Leben mitbekommen haben, neu erkannt und wertschätzend eingesetzt wird. So können wir dieses Werkzeug zum Wohle von uns selbst und zum Wohle der Gesellschaft erfolgreich einsetzen. Eine klare, wohlwollende und wertschätzende Kommunikation miteinander ist ein Segen für jeden Einzelnen von uns sowie für die gesamte Menschheit. Dies zu erkennen und diesen wertvollen Schlüssel der Sprache wieder in unser Leben zu integrieren, ist ein segensreicher Weg in Richtung Frieden.

Ich werde Ihnen in fünf Lektionen ein paar Anregungen zur Verfügung stellen, welche mir in meinem Leben zu großen Veränderungen geführt haben. Jeder hat seinen individuellen Bewusstwerdungsprozess und seinen eigenen Weg. Dieses Buch lädt jeden Menschen ein, sich auszuprobieren und eine Wahl zu treffen, welchen Weg er künftig weitergehen will. Ich habe die Texte in der persönlichen Du-Form geschrieben.

1. Lektion

Klarheit und Frieden durch achtsame Sprache: Druck und Hetze hinter sich lassen

Das Wort „hetzen“ kommt von hassen. Jemand, der gut mit sich selbst und seinen Mitmenschen umgeht, hetzt sich und andere nicht. Menschen, die sich hetzen oder glauben andere hetzen zu müssen, haben einen ganz spezifischen Sprachgebrauch. Die Wörter „schnell“ oder „müssen“ gehören fest in ihren Grundwortschatz. Im Berufs- oder Privatleben neigen solche Menschen dazu, alles schnell erledigen zu müssen. Sie gehen schnell auf die Toilette und sie gehen schnell einkaufen. Überall fügen sie das Wörtchen „schnell“ ein. „Schnell“ ist in der Sprache vieler Menschen ein Füllwort geworden. Es bedeutet nicht wirklich etwas, zugleich sagt es etwas über den Sprecher aus und macht etwas mit ihm. Diese Menschen erschaffen sich ein tagtägliches Leben in Hetze.

Hier deine Lösung: Verwende für alles, was du jetzt und in **naher Zeit** erledigen willst, ausschließlich das „Tun-Wort“ sowie dessen Präsensform und vermeide die Wörter „schnell“ und „muss“.

Zum Beispiel: „Ich gehe einkaufen.“, „Ich schreibe einen Brief.“ oder „Ich trinke ein Glas Wasser.“, statt „Ich muss schnell noch einkaufen gehen.“, „Ich muss einen Brief schreiben.“ oder „Ich trinke schnell noch ein Glas Wasser.“

Die Wörter „schnell“ und „muss“ erzeugen Druck und Gegendruck. Das kostet dich wertvolle Energie. Sprache wirkt und schafft Wirklichkeit. Du entschleunigst dein Leben, wenn du die Wörter „schnell“ und „muss“ aus deinem Sprachgebrauch nimmst. Wenn du eines der Wörter weglässt, verschwindet das andere oftmals mit. Probiere es aus und wende diese Erkenntnis gleich in deinem täglichen Leben an. Freue dich über jeden noch so kleinen Erfolg, über die Wirkung bei dir selbst und bei anderen.

Eine weitere Lösung: Verwende für alles, was du in **ferner Zeit** erledigen willst, das Wort „werde“.

Zum Beispiel: „Morgen früh werde ich meine Freundin am Bahnhof abholen.“ oder „Über-

Druck und Hetze mit den Wörtern

~~schnell~~

~~muss~~

vermeiden!

Benutze bewusst das Präsens:

„Ich gehe zum Sport.“

Benutze bewusst die Zukunft:

„Ich werde morgen früh aufräumen.“

Das Wort „werde“ schenkt uns Raum,
Zeit, Klarheit und bringt Struktur
in unser Leben.

morgen werde ich für eine Woche in Urlaub fahren.“ oder „Nächste Woche werde ich mich zum Yoga Kurs anmelden.“

Das Wort „werde“ bringt Ruhe und Gelassenheit in dein Leben. Mit dem Futur I, dem Wort „werde“ gelingt es dir, deiner Zukunft mehr Raum zu geben.

„Ich werde...“ nimmt den Druck aus deinem Gesprochenen, was mehr Entspannung für dich als Sprecher, für den Angesprochenen und damit in die gesamte Unterhaltung bringt. Deine Zeit lässt sich mit dem Wort „werden“ besser einteilen und es kommt Ordnung in deinen Tagesablauf.

Widmen wir uns nun dem Gebrauch von Füllwörtern: Wörter, wie beispielsweise irgendwann, vielleicht, könnte, hätte, würde, sollte, man, eigentlich, irgendwie, eventuell, relativ, quasi, bisschen, sind Erfolgsverhinderer und führen zu einer „Wischisprache.“

Eine solche Sprache ist voll von unklaren Aussagen, welche die Klarheit deiner Aussage verhindern. Übe dich darin, indem du künftig diese Füllwörter in deiner Sprache weglässt!

Zum Beispiel: „Eigentlich singe ich gerne.“ Wandle diesen Satz in: „Ich singe gerne!“ Mit dieser Aussage gewinnst du an Klarheit und Selbstbewusstsein. Solltest du gewohnheitsmäßig „eigentlich“ oder ein anderes

Füllwort benutzen, wirkst du unsicher und schadest dir. Eine friedvolle, wertschätzende und achtsame Kommunikation erzeugt Frieden unter den Menschen. Daher bitte ich dich, andere nicht zu verbessern. Stattdessen kannst du den Inhalt des Geäußerten in deinem Inneren „übersetzen“. Auf diese Weise wirst du immer sensibler und achtsamer mit deiner eigenen Sprache und darüberhinaus wirkst du über die Kraft deiner klaren Worte als gutes Vorbild in deinem Umfeld.

Nun eine weitere Anregung, die dir bestimmt Spaß macht:

Erweitere deinen Wortschatz mit Wohlfühlwörtern. Wohlfühlwörter sind Wörter, welche in dir und deinem Gesprächspartner ein gutes Gefühl auslösen.

Füllwörter meiden!

Lasse diese Füllwörter bestmöglich weg:
eigentlich, eventuell, vielleicht, quasi, könnte, würde, möchte, usw.

~~man~~

↙ ↘

Sage „Ich“, wenn du dich meinst.

Nenne die Person beim Namen, von der oder mit der du sprichst.

 Auf diese Weise wirken wir klar und kraftvoll!

Nimm daher von Zeit zu Zeit immer wieder ein neues Wohlfühlwort in deinen Sprachgebrauch auf. Nutzt du beispielsweise bereits die Wörter „Frieden“, „friedvoll“ oder „friedlich“? Füge diese Wörter bewusst in deine Sprache ein und nutze sie bei jeder passenden Gelegenheit in deiner Kommunikation.

2. Lektion

Erfolgreich Kontakt herstellen und auf den Punkt kommen

In der ersten Lektion haben wir uns dem Thema „Druck und Hetze hinter sich lassen“ sowie den Füllwörtern gewidmet.

In der zweiten Lektion behandeln wir das Thema „Einen Kontakt erfolgreich herstellen und auf den Punkt kommen.“ Hierbei geht es um Klarheit und Frieden durch achtsame Sprache.

Zuerst will ich dich gerne für das oft verwendete Füllwort „man“ sensibilisieren.

Mit der Nutzung des Wörtchens „man“ wirkst du gegenüber deinen Gesprächspartnern unsicher und inkompetent. Infolgedessen fällt es deinem Umfeld leichter, über dich zu bestimmen. Du versteckst dich mit dem Wörtchen „man“ hinter der Allgemeinheit, weshalb deine Sätze oft wirkungslos bleiben. So zeigst du, dass du Hemmungen hast, deine Position zu entwickeln. Nimm stattdessen deine Stellung ein und sprich mit „ich“ von dir. Ebenfalls wichtig ist, dass du andere Menschen beim Namen nennst, wenn du von ihnen sprichst oder sie zitierst. Auf diese Art schenkst du jenen Menschen deine Wertschätzung und das hat Auswirkungen auf dich und die anderen Personen.

Am besten übst du das mit diesen Anregungen: Nimm in sämtlichen Gesprächen zunächst das Wörtchen „man“ wahr. Übersetze „man“ in deinem Inneren für dich, indem du dieser Person einen Namen gibst. Achte ebenfalls in deiner E-Mail Kommunikation auf den häufigen Gebrauch dieses Wörtchens. Mit der Zeit wirst du am besten erkennen, was der Gebrauch dieses Wörtchens „man“ in unserer Sprache auslöst.

Das Weglassen des Wörtchens „man“ bewirkt ein großes Umdenken, entsprechend groß ist die Wirkung auf das Selbstbewusstsein und die persönliche Stärke. Probiere es aus und übe stetig weiter!

Erörtern wir nun, wie wir mit den drei „AAA“ erfolgreich Kontakt herstellen.

Das erste „A“ steht für: „Ansprechen mit dem Namen.“

Das zweite „A“ steht für: „Anschauen, Augenkontakt aufnehmen.“

Das dritte „A“ steht für: „Einen Atemzug oder eine kleine Pause machen, bevor mit dem Sprechen begonnen wird.“

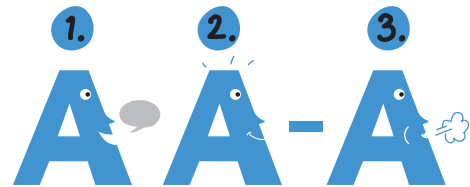
Wenn du diese drei „A’s“ bei jeder deiner Kontaktaufnahmen einhältst, wirst du ab sofort die volle Aufmerksamkeit deines Gesprächspartners bekommen. Probiere es aus. Am besten kannst du das von Kindern lernen. Sie sprechen die Person solange mit deren Namen an und betrachten sie dabei, bis sie ihr Ziel erreicht haben.

Übe dich in deinem Privatleben oder im Büro, die Person stets mit Namen anzusprechen und Augenkontakt herzustellen. So gewinnst du die volle Aufmerksamkeit von deinem Gesprächspartner. Dein Auftrag, deine Erzählung oder deine Frage kommt beim Angesprochenen an. Du zeigst Wertschätzung und der Angesprochene fühlt sich geehrt.

Widmen wir uns nun der Bedeutung von Bogensätzen, deren besonderes Merkmal die Satzmelodie ist. Du kannst das bei dir ganz leicht wie folgt wahrnehmen und üben: Du beginnst am Satzanfang mit der Stimme unten, machst einen kleinen Stimmungsbogen und kommst am Ende mit der Stimme wieder unten an. Bogensätze sind klare, kurze Sätze und kommen am Ende auf den Punkt. Das sorgt auch für mehr Ruhe und Ordnung in deinem Leben. Der Angesprochene kann dir besser folgen und sich ein verständlicheres Bild von dem Gesprochenen machen. Die angesprochenen Handlungen werden strukturiert, indem sie einen Anfang, eine Mitte und ein Ende haben. Auf diese Weise bringst du in deiner Ausdrucksweise sowie in deinem Leben, deine Angelegenheiten zu Ende. Darüber hinaus fördert deine aufrechte Haltung ein befreites Atmen: Indem du dich in kurzen (Bogen-)Sätzen ausdrückst, verringerst du dein Sprechtempo. Damit einhergehend schwingst du dich über diese Sprechweise mehr auf den Rhythmus in deinem Leben ein, denn der „kleine“ Bogen in deinem Satz und das kurze Innehalten nach einer Aussage entsprechen diesem. Auf diesem Weg schenken dir Bogensätze sowohl Aktivität als auch

Die drei A beachten!

**Stelle mit den 3A
den Kontakt sicher her.**



1. Ansprechen

2. Anschauen

3. Atmen

Ruhe. Denn nur wer innehält wird nach einer Phase des Handelns auch reife Früchte ernten. Übe mit ganz einfachen Sätzen aus deinem Alltag, wie beispielsweise diesen: „Vor mir fährt ein rotes Auto.“, „Ich bügele meine Wäsche.“, „Ich koche mit viel Freude unser Mittagessen.“

Zum Abschluß dieser Lektion rege ich ein weiteres Wohlfühlwort an: Nutzt du bereits das Wort „liebvoll“? Wenn nicht, bringe es in deinen Sprachgebrauch ein und erweitere deinen Wortschatz mit diesem Wort!

3. Lektion

Die eigene Standhaftigkeit und das Ich stärken

In der ersten Lektion haben wir das Thema „Druck und Hetze“ hinter sich lassen und die Füllwörter beleuchtet.

In der zweiten Lektion haben wir dem Bogensatz und den drei AAA's unsere Aufmerksamkeit geschenkt.

In der dritten Lektion widmen wir uns dem Thema: Die eigene Standhaftigkeit und das „Ich“ stärken.

In diesem Modul legen wir ein Augenmerk auf die Grammatik. Du wirst staunen, wie groß der Einfluss von Grammatik auf deinen persönlichen Erfolg und dein Lebensglück ist. Wörter sind die Bausteine der Sprache, die Grammatik ist der Bauplan. Baupläne geben Strukturen und Ziele vor. Satzkonstruktionen, welche den Konjunktiv II verwenden, mit Worten wie sollte, könnte, hätte oder wäre, bewirken Irreales und Unwirkliches. Wie du das eindeutig aussprichst, was du wirklich willst, zeigen dir mehrere, nachstehende Beispiele:

1.) Anstatt zu sagen: „Ich möchte gerne ab nächsten Montag mit dem Training beginnen.“, sprich es so aus: „Ich will gerne ab nächsten Montag mit dem Training beginnen.“ Manchmal klingt eine Formulierung mit „Ich will“ sehr oder sogar zu fordernd, dann füge das Wörtchen „gerne“ ein. Das ist die sanftere Variante.

2.) Anstatt zu sagen: „Ich hätte Lust am Samstagabend ins Theater zu gehen.“, formuliere: „Ich gehe am Samstagabend ins Theater, kommst du mit?“

Klare Sätze bringen Klarheit in dein Leben! Sage klar, was du willst und handele zielori-

entiert, denn dann wirkst du auf andere selbstbewusst mit einer kraftvollen Ausstrahlung. Diese klaren Sätze kannst du in sämtlichen Alltagssituationen, z.B. bei all deinen Einkäufen oder bei deinen Bestellungen im Restaurant üben:

3.) Anstatt deine Bestellung in der Bäckerei wie folgt zu äußern: „Können Sie mir bitte das schöne, dunkel gebackene Vollkornbrot geben.“, sage: „Frau/Herr ..., bitte geben Sie mir das schöne, dunkel gebackene Vollkornbrot. Ich danke Ihnen.“

4.) Bei einem Restaurantbesuch sagen wir für gewöhnlich: „Ich möchte gerne eine Gemüsesuppe und ein stilles Wasser.“, verwende stattdessen diese Formulierung: „Frau/Herr..., bitte bringen Sie mir einen Teller von der leckeren Gemüsesuppe und ein stilles Wasser. Ich danke Ihnen.“

Mit der direkten Ansprache, evtl. sogar mit Namen der Person, zeigst du der Verkäuferin, oder Bedienung deine Wertschätzung und erntest meist auch ein Lächeln dafür. Einkäufe zu erledigen, kann dir eine Freude oder Last sein, das hängt von deiner inneren Einstellung ab. Viele Menschen benutzen ihre geprägten und gewohnten Denk- und Sprachmuster meist unbewusst. Das zeigt sich in ihrem privaten sowie im beruflichen Umfeld, beim Telefonieren, beim Einkaufen oder bei Bestellungen im Restaurant. Den meisten ist überhaupt nicht bewusst, wie sie gewohnheitsmäßig zum Beispiel Verkäufer/-innen oder Bedienungen ansprechen. Mit Verkäufern/Verkäuferinnen oder Bedienungen werden häufig lediglich „Stummelsätze“ gewechselt, selten höfliche oder persönliche Worte. Wobei es unter den Menschen durchaus welche gibt, die durch ihre Art zu sprechen erkennen lassen, dass sie zielorientiert, klar und selbstbewusst sind. Hierin liegt auch deine Chance, dass du durch sprachliche Veränderungen deinem Leben insgesamt eine Wende gibst. Deshalb lege ich dir ans Herz, dich von früheren Prägungen zu lösen. Klare, kurze, zielorientierte und vollständige Sätze sind Ausdruck deines klaren Geistes und sie formen diesen künftig weiter.

Ein ebenfalls interessantes Übungsfeld ergibt sich, wenn du auf Reisen bist, zum Beispiel wenn du dich in der fremden Umgebung zurecht finden musst und nach dem Weg fragst. Gleich welche alltäglichen Anliegen du vorbringen willst, es kommt darauf an, wie du fragst, denn das hat unmittelbar Auswirkungen auf die aktuelle Situation. Zugleich wirkt sich dein Denken und Fühlen, welche deine Formulierungen steuern, auf dein eigenes Leben aus.

5.) Formuliere deine Fragen in dieser Art: „Verzeihung, ich bin fremd hier. Kennen Sie sich hier aus? Sagen Sie mir bitte, wie ich zum Bahnhof komme?“

In jedweder Form der persönlichen Ansprache liegt die Möglichkeit, deinem Gesprächspartner Wertschätzung entgegen zu bringen. Gerade beim Telefonieren fällt dies auf, melde dich daher bewusst, wie folgt: „Guten Tag, ich bin“

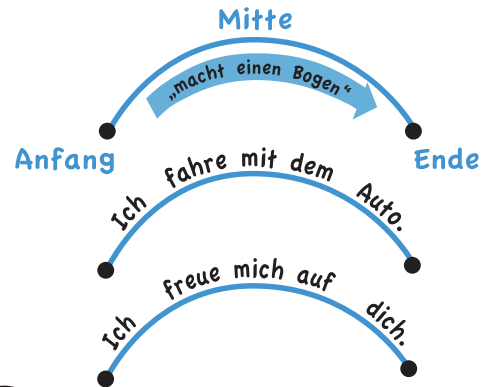
Eine weitere und schöne Möglichkeit, den Menschen Wertschätzung und Aufmerksamkeit zu schenken, besteht darin, ihnen künftig ehrlich gemeinte Komplimente zu machen. Gute Worte, die vom Herzen kommen, tun jedem Menschen gut. „Gute Worte sagen“ heißt im Italienischen „benedire“, was darüberhinaus auch „segnen“ bedeutet und für mich so viel wie Streicheln mit Wörtern. Wie ist es bei dir: Kannst du Komplimente annehmen? Es gibt immer noch Menschen, die ein Kompliment nicht annehmen können und es abwerten.

Ein Abwehren und Abwerten von guten Wörtern können mit dem Abwehren und Abwerten der eigenen Person gleichgesetzt werden. Eine mitunter unbewusste Minderwertigkeit bleibt auf diese Weise weiter bestehen. Freu dich daher über jedwede Form der Komplimente und bedanke dich dafür.

Zum Abschluss dieser Lektion rege ich ein weiteres Wohlfühlwort an: Nutzt du bereits das Wort „geborgen“? Wenn nicht, bringe es in deinen Sprachgebrauch ein und erweitere mit diesem Wort deinen Wortschatz!

Die Satzmelodie beachten!

Die Satzmelodie macht einen Bogen.



Kurze einfache Sätze bringen Klarheit. Der Sprecher kommt auf den Punkt und der Angesprochene kann ihm folgen.

4. Lektion

Gesundheit und klare Strukturen ermöglichen...

In der ersten Lektion haben wir das Thema „Druck und Hetze hinter sich lassen.“ und gängige Füllwörter beleuchtet.

In der zweiten Lektion haben wir dem Bogensatz und den drei AAA's unsere Aufmerksamkeit geschenkt.

In der dritten Lektion ging es um Klarheit und Frieden durch achtsame Sprache mit dem Fokus auf die eigene Standhaftigkeit und die Stärkung des Ichs.

In der nun folgenden Lektion geht es um die Sprache unserer Gesundheit und darum, klare Strukturen zu ermöglichen.

Es gibt einige Menschen, die mit unbewussten Sprachgewohnheiten ihrer eigenen Gesundheit schaden. Alles, worauf wir unsere Aufmerksamkeit lenken und was wir zu uns selbst sagen, das verwirklicht sich. Sprache schafft Wirklichkeit und mit Sprache können wir die Wirklichkeit wandeln. Ich habe ein paar Beispiele für „ungesunde Ausdrucksweisen“ zusammengestellt, um dich auf einige geprägte Denk- und Sprachmuster aufmerksam zu machen:

- „Da muss ich mich mal wieder *durchbeißen*.“
- „Ich habe mir den Bauch *vollgeschlagen*.“
- „Das macht mich *total verrückt*.“
- „Ich *geh* ' mal wieder auf dem *Zahnfleisch*.“
- „Mein Chef *nervt* mich.“
- „Das Thema *schlägt* mir auf den *Magen*.“
- „Ich bin *sauer*.“

Sicherlich fallen dir mit der Zeit noch weitere Beispiele auf, für die du künftig neue Formulierungen finden kannst. Spreche liebevoll mit deinem Körper, er wird es dir mit Gesundheit danken.

Nun will ich mit dir näher auf die Wirksamkeit klarer Strukturen in unserer Sprache eingehen. Zunächst erkläre ich dir die Wirkung der drei Satztypen: Es gibt einen Aussagesatz, einen Aufforderungssatz und einen Fragesatz.

„Marianne schläft noch.“ Das ist ein Aussagesatz, denn es handelt sich um eine Begebenheit. Über einen Aussagesatz werden Informationen weitergegeben.

„Marianne, reiche mir bitte den Zucker!“ Das ist ein Aufforderungssatz, eine Bitte oder ein Appell, welche zu einer Handlung auffordert.

Drei Satztypen unterscheiden!

! Aussage-satz

„Das Wetter ist schon!“

! Aufforderungs-satz

„Otto, gib mir bitte deine Adresse!“

? Frage-satz

„Ist das Wetter schön?“

„Bitte bringen Sie mir“



Gut zu üben:

- beim Einkaufen
- bei Bestellungen im Restaurant
- im Büro
- mit Kindern
- mit sämtlichen Familienmitgliedern

„Schläft Marianne noch?“ und „Ist Marianne bereits aufgestanden?“ sind Fragesätze, über welche wir fehlende Informationen erhalten wollen.

In unserer Gesellschaft herrscht allerdings oft ein ziemliches Durcheinander mit diesen drei Satztypen.

Bei einer Bestellung im Restaurant beispielsweise, benutzen viele Menschen statt einem klaren Aufforderungssatz, eine Frage: „Würden sie mir bitte einen Salatteller bringen?“

Weil der Gast für seine Speisen bezahlt, wäre ein Aufforderungssatz, wie folgender, weitaus passender: „Bringen sie mir bitte einen Salatteller.“

Erkenne, wie groß dein Nutzen mit einer geordneten Satzstruktur ist. Frage dich: „Was ist

mein Anliegen und welcher Satztyp passt dazu?“

Am besten ordnest du deine Sätze, bevor du mit dem Sprechen beginnst mit dieser Frage: „Welcher Satz Typ passt hier?“ Eine klare Satzstruktur bringt darüber hinaus Ordnung und Klarheit in dein Leben.

Zum Abschluss dieser Lektion rege ich ein weiteres Wohlfühlwort an: Nutzt du bereits das Wort „segensreich“? Wenn nicht, bringe es in deinen Sprachgebrauch ein und erweitere deinen Wortschatz mit diesem Wort!

5. Lektion

Friedliches, konstruktives Klima schaffen

In der ersten Lektion haben wir das Thema „Druck und Hetze hinter sich lassen.“ und einige Füllwörter beleuchtet.

In der zweiten Lektion haben wir unsere Aufmerksamkeit dem "Bogensatz und den drei AAA's" geschenkt.

In der dritten Lektion ging es um Klarheit und Frieden durch eine achtsame Sprache in Bezug auf die eigene Standfestigkeit und die Stärkung des Ichs.

In der vierten Lektion haben wir uns spezielle Ausdrucksweisen hinsichtlich unserer Gesundheit näher betrachtet und wie wichtig klare Strukturen sind.

In der fünften und letzten Lektion geht es darum, ein friedliches und konstruktives Klima zu schaffen sowie um die Auswirkungen des Wörtchens „aber“, und auch darum, den Blick in die richtige Richtung zu lenken. Hierfür stellen wir uns die Frage, was jeder von uns beitragen kann, um ein friedliches und konstruktives Klima zu schaffen.

Gewalt und Streit sind in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Wir erleben dies auch in der Alltagssprache, wenn es beispielsweise um Mobbing geht, am Arbeitsplatz oder bereits in der Schule und traurigerweise als psychische Gewalt innerhalb der Familie. Sprache schafft Wirklichkeit, sie kann diese jedoch auch wandeln.

In diesem Kapitel geht es um verdeckte Gewaltformulierungen. Hast du solche bei dir bereits entdeckt? Benutzt du Wörter, wie diese: „Bombenwetter“, „Bombenstimmung“ oder Formulierungen, wie diese: „Ich habe ein Attentat auf dich vor.“ oder „Ich gehe an die Front.“ (letzteres kommt häufiger in der Kriegsgeneration vor).

Wenn du nachstehende Formulierungen hörst, dann begegne diesen Menschen ruhig und respektvoll. Lasse ihnen ihre Formulierungen: „Verkaufen ist Kampf.“, „Auf dem Markt

Sätze mit Aber vermeiden!

„Ich liebe Dich, aber wir haben immer so wenig Zeit.“

Lösungen:

Mache einen Punkt:

„Ich liebe Dich.“

Verwende statt „aber“ ein „und“:

„Ich liebe Dich

und wünsche mir mehr Zeit mir Dir.“

Sätze mit Negationen vermeiden!

Achte stets auf eine positive Formulierung:

„Bleibe stehen!“ statt
„Gehe nicht auf die Straße.“

„Das Essen war gut!“ statt
„Das Essen war nicht schlecht.“



Aber-Sätze wirken rechthaberisch und abwertend.

Negationen verwirren unser Gegenüber und uns selbst.

herrscht Krieg.“, „Wir kämpfen, damit es unsere Kinder einmal besser haben.“, „Ich nehme diese Aufgabe in Angriff.“, „Meine Freundin hat mich am Telefon abgewürgt.“, „Ich krieg’ noch die Krise.“ usw.. Behalte deine Energie bei dir, denn du bist nur für dich selbst verantwortlich.

In Schulen ist dieses Vokabular ebenfalls noch weit verbreitet: u.a. „Schlagt das Buch auf.“, „Wie aus der Pistole geschossen.“, „Schieß’ los.“ Anschreien ist eine weitere Form von Gewalt. Sei achtsam mit deiner Ausdrucksweise, denn mit einer friedvollen Sprache leistest du einen großen Beitrag für die Gesellschaft.

Die positiven Aspekte, wie Frieden, Gesundheit, Erfolg und Dankbarkeit entstehen ebenso beim Sprechen, wie die negativen, Streit, Krankheit, Misserfolg und Frust, um nur einige zu nennen.

Aber-Sätze

Menschen, die häufig „Ja, aber...“-Formulierungen verwenden, wollen „Recht behalten“. Zunächst stimmen sie mit „Ja“ zu, mit dem direkt folgenden „aber“ heben sie diese Zustimmung unmittelbar wieder auf. In einem bereits entfachten Streit, wirkt dieses „Ja, aber...“ als ob Öl ins Feuer gegossen wird.

Hier wenige Beispiele aus dem Alltag: „Das Wetter ist schön, aber ich habe keine Lust zum Wandern.“, „Deine Suppe war gut, aber ich koche sie anders.“ „Da bin ich aber neugierig.“ - auch solche Stummelsätze gehören mit dazu.

Negationen

Negation stammt von dem lateinischen Wort „negare, *verneinen*“ ab. Wenn du gewohnheitsmäßig Negationen gebrauchst, dann denkst und handelst du auf der verneinenden Basis, welche Doppelbotschaften auslöst.

Zu Negationen zählen auch „nicht“, „kein“ sowie die Vorsilben „un“ und „los“.

Unser Gehirn besteht aus zwei Gehirnhälften (GH). Die linke GH steht für Logik und Linearität, die rechte GH arbeitet mit Bildern und Emotionen.

Nehmen wir diesen Beispielsatz: „Stelle dir keinen blauen Elefanten vor.“ In der linken Gehirnhälfte kommt die Botschaft zwar logisch richtig an, doch mit der rechten Gehirnhälfte siehst du im gleichen Moment das Bild von einem blauen Elefanten. Auf diese Weise entstehen Doppelbotschaften, welche Verwirrung in unserem Gehirn stiften.

Genau das geschieht auch, wenn du zu einem Kind sagst: „Lass` dein Glas nicht fallen!“ Klarer formuliert wäre: „Halte bitte dein Glas fest!“ Und statt dem gut gemeinten Rat: „Hab’ keine Angst.“ ist es hilfreicher zu sagen: „Bleibe (ganz) ruhig.“

Wenn du positiv, also ohne Negationen sprichst, dann wirst du leichter deine Position in

deinem Leben finden und wirksam einnehmen. Das Wort Position leitet sich vom lateinischen „ponere, *setzen, stellen, legen*“ ab. Damit weist es uns zusätzlich daraufhin, einen positiven Standpunkt einzunehmen.

Bedenke: Menschen die in Negationen sprechen, vergeuden viel Energie und Potential. Und mit negativen Formulierungen beschwerst du dein Leben und das derjenigen, mit denen du kommunizierst. Das kostet dich viel Kraft und entfernt dich von deinem Ziel. Sobald du aus deinen gewohnheitsmäßigen Denk- und Sprachmustern aussteigst, kannst du neue Bilder aufbauen. Ziele und Vorhaben werden dir leichter gelingen. Ich wünsche dir viel Freude beim „Putzen“ deiner bisherigen Sprachgewohnheiten.

Zum Abschluss rege ich ein weiteres Wohlfühlwort an: Nutzt du bereits den Begriff „himmlisch“? Wenn nicht, bringe ihn in deinen Sprachgebrauch ein und erweitere erneut deinen Wortschatz!

Mit diesen fünf kurzen und überschaubaren Lektionen habe ich dir eine kleine Einführung in die Kraft der friedvollen und wertschätzenden Sprache gegeben. Ich freue mich mit dir, wenn du einige meiner Anregungen in deinem Sprachgebrauch anwendest.

Zur weiteren Bearbeitung deiner Sprache findest du im Buchhandel wertvolle Bücher und Kartensets, bleib einfach dran. Mache dir bewusst, dass wir unserer Nachfolgegeneration eine wertvolle und friedvolle Sprache hinterlassen wollen.

Jeder von uns trägt zu seinem eigenen Wohl und zu dem der Allgemeinheit bei. Lasst uns diesen wertvollen Schritt mit (Hilfe) unserer Sprache tun. Gemeinsam sind wir stark und gemeinsam können wir dazu beitragen, unser Leben und das unserer Mitmenschen wertvoller zu gestalten. Sei auch du ein bereicherndes Beispiel für die anderen.

Die Menschheit hat ein großes Thema

„Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“

Mahatma Gandhi

In diesem Kapitel kommen wir von der Achtsamkeit auf die Sprache, auf die Achtsamkeit durch gelebte Spiritualität. Viele Menschen haben die Verbindung zur Lebensquelle verloren, vor allem durch Ablenkungen der Außenwelt sowie durch die Auswirkung von Fremdsteuerung.

Die Macht und Irreführung bestimmter Institutionen, Meinungen und Medien bringen uns in ein Gefängnis aus Angst. Es liegt in der Hand eines Jeden, welchen Informationen er Vertrauen (und Aufmerksamkeit) schenkt. Wir sollten Verantwortung für unser Leben übernehmen, uns mehr informieren, auf unser Bauchgefühl hören und erst dann handeln. So können wir größere Schäden von uns abwenden. Unser erster Gedanken ist oftmals das richtige Gefühl, was aus unserem Inneren kommt. Je mehr wir auf unser Gefühl, unser „zweites Gehirn“, den Bauch, vertrauen, desto mehr gelangen wir an unsere innere Führung. Auf diese Weise werden wir unabhängig von anderen Meinungen und übernehmen Selbstverantwortung für unser Leben.

Was ist das größte „Problem“ der Menschheit in unserer Zeit?

Viele Menschen haben die Verbindung zur Quelle des Lebens und damit auch die Kunst des Lebens verloren. Ihnen fehlt das Wissen über ihre innere Welt, durch welche sie diese Verbindung herstellen können. Die Anbindung an unsere Urquelle reicht von unserer Erdung bis hinauf in die geistigen Ebenen. Viele glauben lediglich an das, was sie sehen. Das Fühlen und Wahrnehmen von energetischen Einflüssen, ist ihnen noch verborgen und unbekannt.

Die Ursache für viele Schwierigkeiten liegt in der Unwissenheit, nach der Kunst des wirklichen Lebens zu leben: Die Herzenssprache zu kommunizieren, aus dem Herzen zu sprechen, mit Herz und Verstand zu handeln.

Es zieht sich durch sämtliche Weltreligionen, dass in deren Namen Vorstellungen und Dogmen auf deren Anhänger, teilweise manipulativ, übertragen wurde. Die fest- und eingefahrenen Glaubensrichtungen werden bis heute von der einen auf die andere Generation übertragen. Es wird nicht reflektiert, ob das alles in der heutigen Zeit und für die Weiterentwicklung der Menschheit tragbar ist.

Meiner Meinung nach ist für die Anbindung an unseren großen Geist, unseren Schöpfer überhaupt keine Obrigkeit oder Religion erforderlich.

In der inneren Stille finden wir unsere eigene Anbindung und Führung an die Quelle. Diese Anbindung wird allerdings durch die vielen Ablenkungen und Fremdsteuerungen, den Lärm im Außen, in unserer Umwelt, unterbunden. Viele Menschen leben zu sehr im Außen und brauchen diese Ablenkungen, um zu funktionieren. Sie können oftmals ihr Alleinesein oder die Stille gar nicht ertragen. Sie überfluten sich mit einem Übermaß von Informationen durch Fernsehen, Radio, Internet oder anderen Reizeinflüssen. Die Meisten lenken sich mit dem ständigen Gebrauch des Handys und Internets unbewusst ab und bringen sich damit (unbemerkt) in eine totale Abhängigkeit. Viele dieser „Fremdsteuerungen“ werden gezielt eingesetzt, doch das ist vielen Bürgern nicht bewusst (oder es erscheint ihnen zu weit hergeholt). Sie überlassen viele Lebensentscheidungen etablierten Obrigkeiten, wie beispielsweise Politikern oder Ärzten und reflektieren selten, ob dieser Weg wirklich stimmig für das eigene Sein ist. Nur durch solche Fremdsteuerungen ist es möglich, nicht nur den Einzelnen, sondern ein ganzes Kollektiv in eine manipulative Angst zu versetzen. Verängstigte Menschen sind leichter zu lenken und zu benutzen, als diejenigen, welche in ihrer eigenen Kraft und Stärke agieren.



Menschen, die zurück zu sich selbst finden in der Stille, durch Meditation, in der Natur oder durch beeindruckende Kunstwerke, finden darüber wieder den Zugang zu sich selbst. Sie kommen in ihre eigene Kraft und Stärke und nehmen Verbindung mit ihrer inneren Stimme und Führung auf. Diese innere Stimme und Führung begleitet jeden stetig auf seinem Weg durch diese Inkarnation. Sie ermöglichen es, individuelle Erfahrungen zu machen, zu denen sich die Seelen vor ihrer Inkarnation bekannt haben. Auf diese Weise geschieht menschliche Entwicklung, wodurch sich der eigene Seelenweg offenbart oder ebnet.

Unsere Gesellschaft benötigt mehr denn je „Herz-zu-Herz-Verbindungen“, um aus einer Verbundenheit und Gemeinsamkeit zu agieren, zum eigenen Wohle und zum Wohle aller. Gemeinsam sind wir stark, können etwas bewirken und lenken – bei Schwierigkeiten und vor allem in guten und lichtvollen Momenten. Jeder von uns hat die Wahl und trifft die Entscheidung, für sich zu erkennen, welcher Gruppe er sich anschließen will. Notwendige Voraussetzungen dafür sind, eine unabhängige Aufklärung zu nutzen, um das eigene Bewusstsein zu entwickeln und selbst zum Schöpfer seiner Lebensrealität zu werden. Wir alle verfügen über die Macht und Kraft, mit unseren Gedanken, unserer Sprache, unseren Gefühlen sowie unseren inneren Bildern und Vorstellungen eine gemeinsame (neue) Realität zu erschaffen.

Eine (von den bereits erwähnten, manipulativen Institutionen, wie Kirchen, Medien und Politik usw.) unabhängige Aufklärung dringt leider noch nicht zu allen Bürgern durch. Zwar ist dieses Wissen grundsätzlich jedem über das Internet zugänglich, wird jedoch zu wenig genutzt oder aufgrund anhaltender Vorurteile außer acht gelassen. Meiner Meinung nach sollte diese Aufklärung und Wissensvermittlung bereits als Fach in unseren Schulen gelehrt werden. Auch ich habe mir durch das Studieren von Büchern und meine selbst gemachten Erfahrungen in vielen unterschiedlichen Bereichen dieses wertvolle Wissen angeeignet.

Stellen wir uns vor, dieses Wissen würde bereits von Eltern an ihre Kinder weitergereicht. Wenn wir von Kindesbeinen an gelehrt bekämen, wie wir unser Leben selbst gestalten, dann würden viele Prägungen oder Glaubenssätze erst gar nicht entstehen. Mit einem erwachten (Selbst)Bewusstsein erlösen wir uns zugleich von mühseligen „Aufräumaktionen“ unseres Unterbewusstseins, zu unserem eigenen Wohl und dem unserer Mitmenschen. In welcher erleuchteten Gesellschaft könnten wir leben! Wir hätten paradiesische und friedvolle Verhältnisse, in denen sich viele Menschen wohl fühlen könnten.

Wie verbinde ich mein Herz wieder bewusst mit meinem Gehirn?

Oftmals reagieren wir mit unseren Aussagen direkt aus unserem Ego heraus. Das sind meistens Erinnerungen und lang zurückliegende Erfahrungen, die in unserem Unterbewusstsein abgespeichert sind. Solange wir an diesem "Fehlverhalten" festhalten, wenn auch unbewusst, werden wir uns nicht weiterentwickeln. Ein solches Verhalten ist vergleichbar mit einer alten Schallplatte, die einen Kratzer hat, wodurch die abgespielte Musik an dieser Stelle hängen bleibt und sich ständig wiederholt. In ähnlicher Weise können

auch wir in unseren alt hergebrachten Gewohnheiten steckenbleiben und geben dieses Verhalten an die nächste Generation weiter. Natürlich brauchen wir unser Gehirn sowie unsere bisherigen Erfahrungen, allerdings wären diese von größerem Nutzen, wenn wir aus ihnen lernen würden, sie immer wieder abwägen und auch mutig Neues wagen. Meiner Meinung nach, möchte unsere Seele, dass wir uns stetig weiterentwickeln und in dieser Reinkarnation viele neue Erfahrungen kreieren, vor allem neue Gedankenmuster, welche uns Freude und Leichtigkeit bringen. Das LEBEN wirklich leben. Dafür ist es wichtig, dass wir ebenso auf die Stimme, den ersten Impuls aus



unserem Inneren, unserem Herzen, achten. Alles, was wir zuviel überdenken, lässt Zweifel aufkommen und bringt uns vom neuen Weg, unserem Seelenweg ab. Diese, oftmals vergessene, Verbindung zu unserem Inneren können wir jederzeit aufleben lassen. Am besten gelingt das, indem wir uns geistig eine liegende Acht vorstellen, welche unser Gehirn und unser Herz miteinander verbindet. Bringen wir dieses Bild öfters in unseren Tagesablauf ein, kann es Wunder (in unserem gesamten Leben) bewirken, einfach ausprobieren. Jede Neuausrichtung, welche wir durch Wiederholungen stärken, zieht wundersame Veränderungen magnetisch an.

Wie können innere Blockaden entstehen und wie kann ich diese bewusst lösen?

Unser innerer Energiefluss, der uns mit allem kontinuierlich verbindet, kann durch Stress, Wut, wiederkehrende, angstvolle Gedanken und Sorgen blockiert werden. Das beeinträchtigt wiederum das Fließen unserer kraftvollen Lebensenergie, welche unsere Zellen, Organe und unser ganzes System versorgt. Anhaltende Blockaden können auf Dauer Krankheiten hervorbringen, weil die natürliche Zusammenarbeit unseres Systems ins Stocken gerät. Hierbei wirkt unsere Geisteskraft mit inneren Bildern, Heil- und Reinigungsmeditationen erneut unterstützend. Dies können zum einen geführte, themenspezifische oder stille Meditationen sein. An dieser Stelle will ich dir gerne ein paar Anregungen aus meinem Praxisalltag mitgeben:



Komme zur Ruhe, verbinde dich mit deinem inneren Körper und stelle dir mit einem wohlwollenden Gefühl vor, wie heilendes Licht von der oberen Mitte deines Kopfes, vom Kronen Chakra, bewusst durch deinen ganzen Körper fließt. Wähle das Licht ganz intuitiv in der Farbe, bei der du dich gerade wohlfühlst. Je tiefer ich mit mir (und) in Stille verbunden bin, desto deutlicher kann ich sogar Wärme oder ein Kribbeln wahrnehmen. Das variiert allerdings von Mensch zu Mensch. Diese Meditation in Stille kannst du beliebig oft wiederholen.

Ebenso kannst du dir nach einem belastenden Arbeitstag beim Duschen vorstellen, wie reinigendes Licht durch deine ganze Auraschicht fließt und alle belastenden Energien abfließen, welche du dir im Laufe des Tages eingefangen hast. Auf diese Weise kannst du mit deinem gut gereinigten Körper in den wohlverdienten Schlaf gelangen.

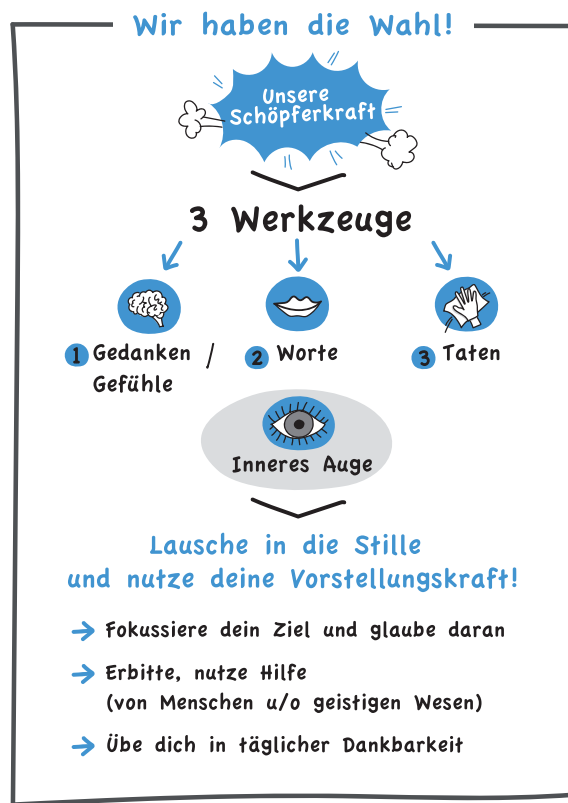
Es gibt viele einfache Hilfsmittel, die anwendbar sind, damit wir unsere Selbstfürsorge stetig weiter gestalten. Diese Selbstfürsorge ist Teil unserer Eigenverantwortung. Wir müssen selbst ins Handeln kommen und steter Tropfen höhlt den Stein. Durch jede, noch so kleine geistige Anwendung können wir unser System reinigen, es in Fluss und Balance bringen und dadurch Heilung kreieren.

Unser Geist ist so mächtig, was vielen Menschen noch nicht bewusst ist. Wir können täglich beim Wassertrinken, ein wirkungsvolles Ritual, anwenden. Segne bewusst mit deinem Geist, bevor du ein Glas Wasser trinkst, das Wasser mit einem Segensspruch. Trinke dann das Wasser als „gesegnetes Heilwasser“. Wende dieses kleine Ritual immer wieder an. Es kann Wunder bewirken.

Kraft und Macht unserer Gedanken und Gefühle

Mit unseren Gedanken, Gefühlen, Worten und Taten haben wir mächtige Werkzeuge für unser Erdenleben erhalten. Es liegt an uns, diese zu unserem und zum Wohle des Ganzen zu nutzen. Unserer menschlichen Natur liegt das Licht- bzw. Geistwesen zugrunde. Wir besitzen eine Kraft, die uns von anderen Lebewesen unterscheidet: Dank der uns geschenkten Schöpferkraft erschaffen wir, bewusst oder unbewusst, über unsere Gedanken, Worte und Gefühle alles Gegenwärtige und Zukünftige. Wir haben in jeder Sekunde die Chance und die Macht, uns zu entscheiden, was wir denken, fühlen und wie wir handeln. Ebenso liegt es in unseren Händen, wie wir auf Menschen, Situationen einwirken und reagieren. Alles ist Energie und

es gehört zu unserer Verantwortung, wie wir unsere Gedankenenergie verwenden. Alles, worauf ich meine Energie lenke, mache ich groß. Dieses besondere und wertschätzende Wissen wird uns in vielen Büchern, Hörbüchern und Weisheitstexten zur Verfügung gestellt. Es liegt an jedem einzelnen selbst, sich diese von Gott gegebenen Werkzeuge wieder ins Bewusstsein zu holen, und sie kraftbringend für sich selbst und zum Wohl unserer Menschheit zu nutzen. Dies sind Fähigkeiten, welche, ebenso wie das Atmen für unseren Körper essentiell sind, jedoch noch nicht derart reflexmäßig genutzt werden. Vielmehr bedarf es einer gezielten Förderung und Entwicklung der angeborenen Fähigkeiten. Weiterhin bedarf es eines bewussten und gezielten Einsatzes der Werkzeuge für zielorientiertes Handeln. Bei all unserem Tun und Handeln ist eine kraftbringende innere Haltung und Einstellung erforderlich. Wenn die innere Einstellung im Widerstand zu unseren Gedanken steht, machen wir keine Fortschritte und erzeugen Blockaden. Auch positive Affirmationen werden uns nicht weiter bringen, wenn unser Seelenweg und die innere Einstellung im Widerstand dazu stehen. Im Ursprung sind wir Geistwesen mit einer starken Geisteskraft und einer inneren geistigen Führung. Diese innere Führung können wir durch „Stillwerden im Geist“ immer mehr und deutlicher wahrnehmen. Es bedarf einer Übung und Gelassenheit.



Für dieses Erdenleben und dieser Inkarnation bedienen wir uns eines materiellen Körpers. Der Körper stirbt eines Tages und der Geist lebt weiter. Höre und vertraue deiner inneren Führung. Dann bist und bleibst du auf deinem Seelenweg ohne Irrwege.

Jeder Mensch verbreitet durch sein Denken, Fühlen, Sprechen und Handeln Wellen



Das ganze Leben ist das Ergebnis unseres Denkens und Fühlens. Wir alle sind für den Zustand unserer Welt verantwortlich. Alles ist Schwingung und nichts geht in diesem Universum verloren. Wir alle sind mit allem verbunden. Das können wir uns am besten mit dem vorhandenen Sauerstoff oder der Luft vorstellen. Wir atmen alle die gleiche Umgebungsluft ein und können diese Luft nicht voneinander abtrennen. Die Trennung, welche wir in der äußeren Welt erleben und wahrnehmen, entsteht durch unsere Sinne.

Forscher und Wissenschaftler versuchten (versuchen bis heute) unsere materielle Natur immer weiter aufzuspalten. Sie sind auf Moleküle, Atome und subatomare Teilchen gestoßen und sie glauben, damit alles zu erklären. Bis heute sind sie zu keinem absoluten Schluss gekommen. Denn am Ende landen sie in einer formlosen, verbundenen Welt. In dieser gibt es keine feste Materie mehr, sondern nur leeren Raum, in dem sich alle Materie auflöst. Dort gibt es unendlich viele Informationen, welche wir wiederum durch unsere Gedankenkraft in Materie umwandeln können. Alles in unserer Welt ist einmal erdacht und mit Gedankenkraft erschaffen worden. Sich dessen bewusst zu werden und sich immer wieder diesen Tatsachen zu widmen, kann zu einem Quantensprung in unserem

Verständnis führen. Wir verbreiten mit all unserem Tun, Denken, Sprechen und Fühlen energetische Wellen, welche in diesem Universum und in meinem Umfeld ihre Wirkung zeigen.

Gedankenwellen sind mit Radiowellen vergleichbar: Schalten wir das Radio ein und gehen auf eine bestimmte Frequenz, werden wir den dafür programmierten Sender finden. Ebenso ist jeder Mensch fähig, die Energie seiner Gedanken bewusst durch Änderung der Gedanken zu beeinflussen. Jeder Mensch hat die Möglichkeit und die Wahl, sich bewusst auf bestimmte Schwingungen und Frequenzen einzustellen. Allzu oft geschieht diese unbewusst, weshalb es zu einem Durcheinander von verschiedenen Gefühls- und Gedankenwellen kommt, welche sich auf die Handlungen auswirken und im Außen widerspiegeln. Sich mehr und mehr bewusst in die Stille zu begeben, die Ausrichtung auf Frieden, Liebe und Heilung zu fokussieren, hilft uns selbst und dem „Großen Ganzen“. Es bedarf auch hier einer stetigen Übungspraxis, doch nichts ist unmöglich. Beginne gleich mit den stetigen Übungsfrequenzen und bleib dran. Nur die stetigen Wiederholungen kräftigen die neue Ausrichtung und führen zum Erfolg.

Wir sind hier in der materiellen Welt Körper, Geist und Seele

Alle drei Bereiche brauchen dafür verschiedene und energiespendende Nahrung

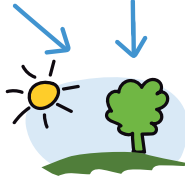
Für unser Leben in einem vitalen Körper brauchen wir für die physischen Funktionen gesunde, mineralstoffhaltige und vitaminreiche Nahrung. Diese schenkt uns Mutter Natur, so wir sie denn nicht zerstören. Sich dessen bewusst zu werden, dass unsere Mutter Erde ursprünglich alles in reichhaltiger Fülle zur Verfügung gestellt hat, was Menschen, Tiere und Pflanzen zum Leben benötigen, ist überwältigend. Es sind die Menschen, die jene naturgegebenen Voraussetzungen durch Machtausübung, Verschmutzung und Vergiftung der Ressourcen aus dem Gleichgewicht bringen. Gier, Machtgehab, generationsübergreifende Muster, unsere eigenen Kinderstuben schaffen es, die Ressourcen, welche uns Mutter Erde geschenkt hat, in ein derartiges Ungleichgewicht zu bringen, dass es so viele Hungersnöte auf der Welt gibt während andere in vollkommenem, äußerem Überfluss leben. Oftmals ist weniger mehr. Es ist durchaus möglich, sich mit wenigen, gehaltvollen, reichhaltigen, vitamin- und mineralstoffreichen Nahrungsmitteln artgerecht zu versorgen. Es sind die Medien und verführerische Informationen, welche uns in ein, für Körper und Gesundheit belastendes Essverhalten führen. Es ist heilsam, wieder auf den Körper zu lauschen und ihm nur diese Nahrungsmittel zu geben, die er wirklich braucht, um gesund zu werden und zu bleiben. Werbung und Irreführung durch ständigen Mainstream bringen

Wir leben mit Körper, Geist und Seele!

Um zu leben, brauchen wir Nahrung.



**Feste Nahrung,
Wasser**



Geistige Nahrung

Wir haben die Wahl, welche geistige Nahrung
wir zu uns nehmen und ...

nähren dadurch:



Angst, Neid, Hass, Wut,
Sorgen, belastende Gedanken,
(Beachte auch den Einfluss sämt-
licher Medien und Nachrichten!)

nähren dadurch:



Dankbarkeit, Freude, Liebe,
schöne Worte, Lächeln, Gebete,
positive aufbauende Gedanken,
Affirmationen.



Wir sind achtsam, bewusst und ändern dadurch
unsere Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen.
So entsteht gezielt das gute Gefühl: „Ich bin im Jetzt!“

uns weg von unseren körperlichen Empfindungen und unserer wahren Natur.

Ebenso ist es mit der geistigen und seelischen Nahrung: Mit welchen Gedanken beschäftigen wir uns tagaus, tagein? Sind wir uns dessen bewusst oder lassen wir unseren Gedanken freien Lauf? Lassen wir uns vom Mainstream unaufhaltsam beeinflussen und unbewusst fremdsteuern? Welche Informationen lassen wir ungefiltert stetig in unser Unterbewusstsein einfließen? Dieses stetige, ungefilterte, geistige Gift zeigt oft erst viel später seine Wirkung. Besser und gesünder ist es, wieder die Zügel in die Hand zu nehmen und die Führung über seine Sinne und Gedanken zu übernehmen. Dem Körper, dem Geist und der Seele

immer wieder innere Stille, Meditationen, kraftvolle Affirmationen und Gebete zu schenken, ist heilsam und beruhigend. Ich selbst entscheide mich bewusst, welchen Themen ich meine Aufmerksamkeit widme. Ich lerne meine Gefühle wieder wahr zu nehmen und erkenne durch mein Bauchgefühl, meine Intuition, viel früher, was Fake News sind. Ich selbst kann bewusst entscheiden, ob ich mich verunsichern und in die Angst führen lasse, oder ob ich kraftvoll und klar in meinen Gedanken und Handlungen bleibe. Dies führt mich zu innerer Kraft, Führung und Stille, welche jedem Menschen innewohnt. Viele Ablenkungen im Außen, Hektik und Stress bringen uns immer weiter weg von uns und dieser Kraft. Welche geistige und körperliche Nahrung will ich zukünftig mir schenken?

Mein Weg

Ich komme unfertig, jedoch mit kraftvollen Potenzialen auf diese Welt.

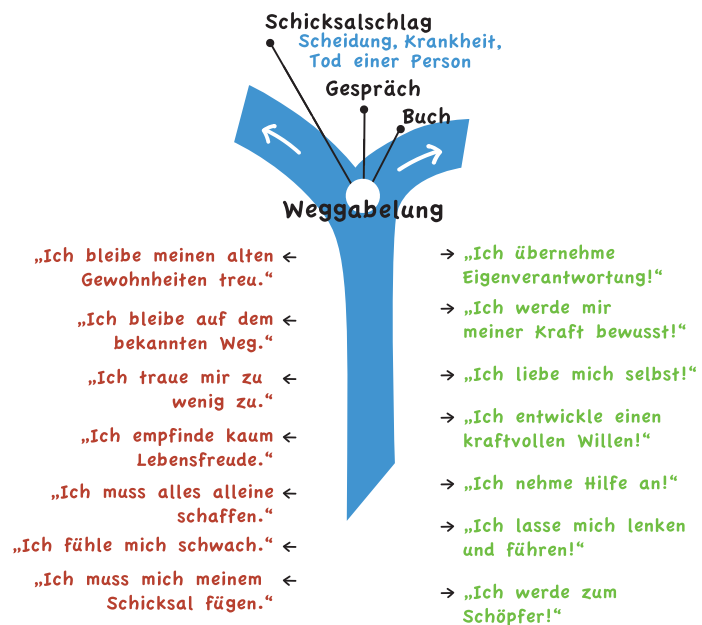
Ich habe jederzeit die Wahl, mir meinen Potenzialen bewusst zu werden und meinen Weg neu auszurichten.

Ich bin davon überzeugt, dass wir uns auf einer anderen Ebene unsere Eltern, unser Umfeld und unseren Lebensweg auswählen. Bereits die Art und Weise unserer Zeugung wirkt sich prägend auf uns aus. Dies wird durch die neun Monate Schwangerschaft im Bauch der Mutter verstärkt. Wir kommen zwar mit vielen Fähigkeiten und Potentialen in unser Erdenleben, doch oftmals werden diese erst spät oder nie erkannt. Oftmals übernehmen die Kinder die Wünsche der Eltern: wie sie als Kind sein sollen welche Ausbildung oder welcher Beruf zu ihnen passt. Auf diese Weise schlagen die Kinder eher den Weg der Eltern ein, statt ihren eigenen. Bereits im Kindergarten und in der Schule werden die Heranwachsenden von Obrigkeiten und Lehrern dressiert und auf ein Lernverhalten aus dem vorigen Jahrhundert konditioniert. Das, was damals für unsere Großeltern und Eltern gut war, wird heute in noch strengerer Form trainiert. Viele Kinder eignen sich Wissen unter Zwang an und verlieren dadurch schon in frühen Jahren die Freude und Leichtigkeit am Lernen und am Leben. Das ganze Leben wird zu einem „Muss“, um zu existieren. Die einzelnen Fähigkeiten und die Kreativität der Kinder bleiben dabei viel zu oft auf der Strecke. Viele Erwachsene funktionieren nur noch, um ihren Lebensunterhalt zu verdienen und leben am eigentlichen Leben vorbei.

Unser Aufwachprozess ist ein Weg!

- Wir haben (jederzeit) die Wahl!
- Wir erschaffen bewusst!
- Wir wachen auf und übernehmen Verantwortung!

Immer wieder dürfen wir uns entscheiden.



Unsere Werkzeuge: Gedanken, Gefühle, Worte, Zielsetzung

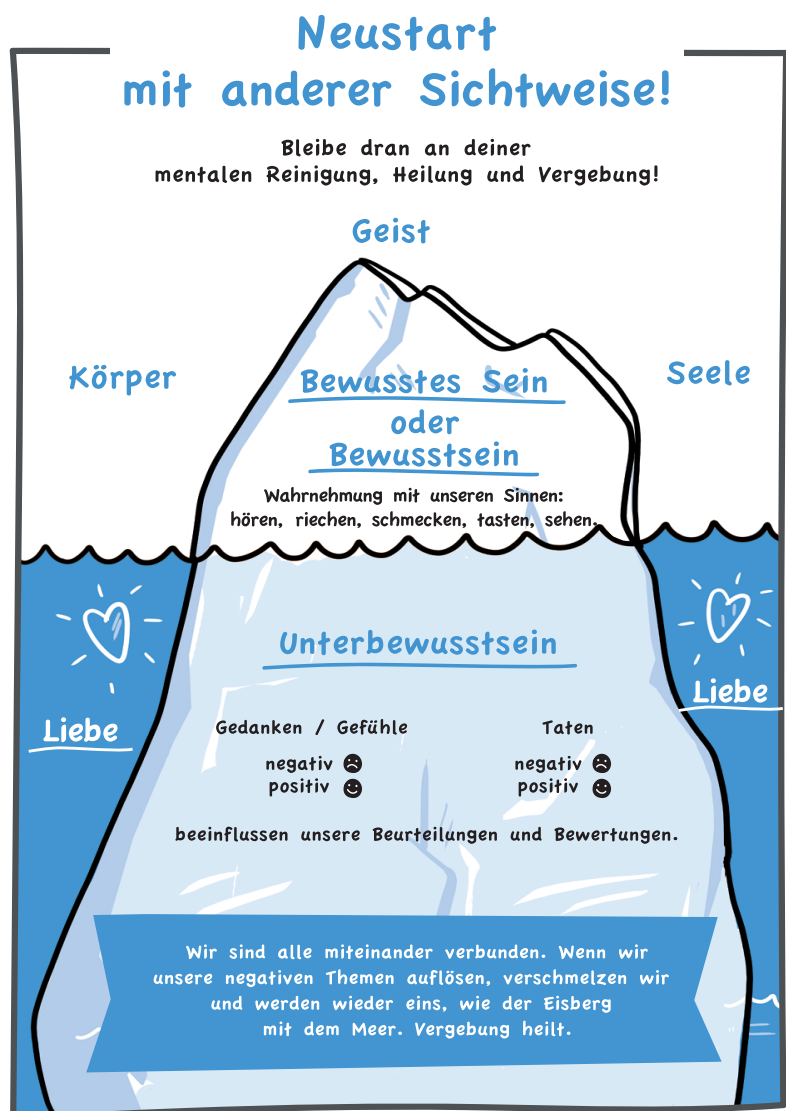
Das ganze Schulsystem müsste eine neue Ausrichtung erfahren und geändert werden, um diesen Missstand für unsere Gesellschaft gravierend zu verändern. Erst viel später erkennen viele Menschen, dass die einst gewählte Arbeit keine Freude bereitet und diese lediglich den Zweck des Gelderwerbs erfüllt. Diese Menschen leben in wachsender Unzufriedenheit mit ihrem Leben und das alleine kann bereits zu Blockaden und im weiteren Verlauf zu Krankheiten führen.

Wenn wir uns zu weit von unserem, für uns bestimmten Seelenweg entfernen, kennzeichnen häufig harte Schicksalsschläge, wie Krankheiten oder der Tod eines geliebten Menschen eine solche Abdrift. So schwerwiegende Umstände können wir als Herausforderung betrachten, unsere Lage zu überdenke und einen Neustart zu wagen. Es kostet oftmals viel Energie und Mut, sich gegen die Widersacher, Skeptiker, Pseudofreunde, Nörgler und Normfetischisten durchzusetzen. Schaffen wir es, dem neu eingeschlagenen Weg zu folgen, haben wir die Chance, all jene Erfahrungen zu erleben, welche wir uns auf einer anderen Ebene vorgenommen haben sowie unsere Lebensaufgabe zu erfüllen. Dies ist ein ganz schmaler Grat des Weges, den jeder von uns geht, denn oftmals erschwert das Unverständnis unseres Umfeldes und unserer Familie, dass wir auf unserem neuen Weg bleiben. Um vertraute Gewohnheiten zu überwinden bedarf es stetigen Übens, sich Verhaltensmuster bewusztzumachen und an deren Wandlung dranzubleiben. Das kann ich aus Erfahrung sagen. Ebenso kann ich bestätigen, dass sich der Mut für seinen eigenen Weg samt aller, so mancher schwerer Entscheidungen lohnen. Das Leben schenkt uns immer wieder neue Gelegenheiten, unseren eingeschlagenen Weg zu überprüfen und gegebenenfalls eine andere Wahl zu treffen, denn mit jeder Entscheidung gestalten wir unsere Zukunft aktiv mit. Es gibt so viele authentische Bücher von Menschen, die durch einen Neustart ihr Leben in die gewünschte Richtung ausgerichtet und damit zu sich selbst zurückgefunden haben. Damit beginnt ihr Aufwachprozess. Ich lasse mich gerne von solchen Menschen inspirieren und mir Mut machen, Neues auszuprobieren.

Neustart

Ich entscheide mich für einen Neustart und werde mir meinen Handlungen bewusst

Wir werden immer wieder, bewusst oder unbewusst, von unserer Seele zu einer Veränderung beziehungsweise zu einem Neustart in unserem Leben gezwungen. Wir spüren es, wenn wir wiederkehrend mit bestimmten Dingen Probleme haben, oder wenn sich grundsätzlich Schwierigkeiten häufen. Die ersten Anzeichen bemerken wir oftmals nicht, doch sie werden uns immer deutlicher, vor Augen geführt. Gehen wir achtsam und bewusst mit unseren Äußerungen und Handlungen durch unser Leben, bemerken wir die Weckrufe unserer Seele viel früher und können uns neu ausrichten. Übergehen wir diese Hinweise der Seele, ist es umso wahrscheinlicher, dass wir durch mögliche Schicksalsschläge wachgerüttelt werden. Wir erhalten dadurch immer wieder die Chance, unsere Einstellungen zu gewissen Themen genau anzuschauen und bewusst eine Veränderung und Neuausrichtung in unserem Leben vorzunehmen. Das wird unter Selbstreflektion verstanden. Hierfür bedarf es der Wahrnehmung und Reinigung unserer gewohnten Glaubenssätze: Frage dich beispielsweise, warum du in dieser Art und Weise reagierst und ob dies wirklich deiner Haltung und Meinung entspricht. Ist das eventuell die Meinung deiner Ursprungsfamilie oder deines Umfeldes, oder weil „man“ das immer schon so macht? Reagierst du, wie du bislang immer reagiert hast? Überprüfe, ob dein Verhalten noch zeitgemäß ist und wirklich deiner eigenen Überzeugung und Meinung entspricht. Frage dich, nach welcher Einstellung du lebst und reflektiere, welche Sichtweise



und Einstellung du willst und künftig verändern musst, damit du tatsächlich „dein Selbst“ lebst: „Bin ich authentisch?“, „Bin ich ehrlich mit mir selbst?“ Diesen Schritt schaffst du nur, wenn du dich immer wieder beobachtest, deine Handlungen sowie Reaktionen ehrlich wahrnimmst und bei Bedarf bereit bist, diese zu ändern, damit dein Leben wieder in einen guten Flow kommt. Frage dich abschließend, ob du gewisse Dinge wirklich loslassen kannst und bereit bist, zu vergeben, damit du und deine Seele frei werden und du in Frieden handelst. Dieser Prozess des Neustarts und Reflektierens deines Selbst wird dich dein ganzes Leben begleiten. Nichts bleibt, wie es ist. Alles ist Veränderung und Entwicklung. Bewege dich mit dem Leben und lass alte Sichtweisen, selbstauferlegte Begrenzungen und Engstirnigkeit los. Dann wird auch dein Leben leichter.

Der Wandlungsprozess

Tägliche Gedankenhygiene, ich werde mir der Auswirkungen bewusst.

*„Wer den Hafen nicht kennt, in den er segeln will, für den ist kein Wind der richtige.“
Seneca*

Durch eine bewusste Gedankenhygiene schaffen wir es, uns von Belastungen, Sorgen und Ängsten zu befreien. Wir lernen uns näher kennen: Was leugnen wir vor uns oder was trauen wir uns noch nicht zu? Wir brauchen Mut, um diesen Wandlungsprozess einzuläuten und Ehrlichkeit, vor allem uns selbst gegenüber. Oft sind wir geneigt, anderen Menschen oder Institutionen für gewisse Unstimmigkeiten in unserem Leben oder sogar in der Gesellschaft verantwortlich zu machen. Wichtig ist hier, dass wir uns selbst überprüfen, welchen Anteil wir an dieser Missgunst oder dem Missverständnis haben: Verdrängen wir unsere Schattenseiten, unser Fehlverhalten, bewusst oder unbewusst, und geben lieber anderen die Schuld? Eine tiefe Selbstreflektion und Selbsterkenntnis helfen uns hier weiter. Ebenso verhält es sich in Gesprächen, in denen wir vorrangig Kritik am Gegenüber äußern, indem wir betonen, was „er“ oder „sie“ falsch gemacht haben. Es wäre ratsam, die Gründe für einen Streit oder Konflikt zunächst bei uns selbst zu suchen. Wenn wir uns reflektieren, Fehlverhalten erkennen und auflösen, wenn wir uns selbst vergeben, wird es ... viel einfacher und erfolgsversprechender, danach in ein verständnisvolles, gemeinsames Gespräch mit dem Gegenüber zu gehen. Mutig zu unseren Fehlern oder Fehlverhalten zu stehen und diese zu äußern, zeigt eigene Größe und Selbstverantwortung. Wir haben immer die Wahl, ob wir uns verständnisvoll und lösungsorientiert in Diskussionen und Auseinandersetzungen zeigen, oder inwiefern wir Konflikte herbeiführen und im Streit leben.

Beispiel:

„Früher glaubte ich, dass dies nicht möglich ist, weil“

„Heute lerne ich, dass es immer wieder möglich ist“

Diese zweite Formulierung wirkt positiv und ermutigend. Und erst durch diese Arbeit wird es wirklich zu einem persönlichen Weg!

Grundsätzlich unterstützen uns positive Affirmationen, weil sie uns in unsere innere Kraft führen. Wichtig ist dabei allerdings unsere ehrliche Einstellung, sie darf in sich keinerlei Widersprüche enthalten. An dieser Stelle habe ich ein paar einfache Tipps für dich:

- Formuliere deine Affirmation immer in der Gegenwart und konkret so, dass das Gewünschte bereits eingetroffen ist!
 - Beziehe deine Affirmation ausschließlich auf dich selbst, denn es geht um deine Wünsche und Ziele.
 - Vermeide Negationen, konzentriere dich auf positive und kraftvolle Aussagen: anstelle von „Ich möchte nicht, dass ...“, lieber „Ich will ...“.
- Beziehe deine Affirmationen als regelmäßige Achtsamkeitsübung in deinen Alltag mit ein.

Wie können wir den für uns passenden Weg finden, wenn wir unsere tiefsten Wünsche und Bedürfnisse noch nicht kennen?

Häufig blockieren uns noch Ängste und Sorgen, die wir aus der Vergangenheit in uns tragen. Diese Ängste drücken sich meist in Sorgen vor der Zukunft aus! Das verhindert, dass wir aus unserer Kraft und in unserem Vertrauen leben.

Um das dauerhaft zu erreichen, ist es wichtig, immer im Hier und Jetzt zu leben und stetig

Wandlung bedarf Gedankenhygiene!

**Jedes Wort, jeder Gedanke
und jedes Gefühl kreieren Realität:
in uns und in unserem Umfeld.**

- „Ich nehme die Dinge an, wie sie sind
ohne, zu werten oder zu urteilen.“
- „Ich werde still u/o meditiere.“
- „Ich lasse meinen Widerstand sein.“
- „Ich mache neue Erfahrungen
und treffe eine Wahl.“

**Indem wir uns für unser eigenes Wohl
entscheiden, tragen wir zum Wohl
der Anderen und zum Frieden bei!**

**Wir sollten umso mehr darauf achten, keine
voreiligen Schuldzuweisungen auszusprechen,
denn Negatives kehrt ebenfalls zu uns zurück.**

Achtsamkeit zu üben! Das bedeutet, sich selbst genau zu beobachten:

„Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken und Gefühlen?“

„Wie ist gerade meine innere Kommunikation?“

„Was macht das gerade mit mir?“

Wenn wir das erkannt haben, bringen wir uns wieder in die Gegenwart!

Hier ein Beispiel aus meiner täglichen Praxis:

Bei Gedanken und inneren Worten, welche mich schwächen, bleibe ich sofort stehen und gehe ein bis zwei Schritte zurück. Dabei korrigiere ich meine inneren Worte und Gedanken mit einer positiven Formulierung und wandle sie in positive Bilder um: Aus „Schitt, bin ich blöd ...“ wird „Ich bin gerade nur unkonzentriert.“

Auf diese Weise lernen wir zunehmend, unsere Gedanken und Gefühle zu beobachten sowie achtsamer zu reagieren. Infolgedessen kommen wir wieder schneller in unsere Mitte und in unser Vertrauen. Das ermöglicht es uns, den weiteren Weg intuitiv zu beschreiten, ohne dass wir genau wissen müssen, wohin er uns führt! Wir folgen unseren Wünschen und Visionen mit unserem Herzen!

Ein wichtiges Fundament für unseren Weg ist, herauszufinden, welche Ziele wir fokussieren und was unsere tiefen Wünsche sind. Dabei helfen folgende Fragen:

„Wer bin ich?“

„Was ist mir wichtig?“

„Was will ich wirklich?“

„Was sind meine Bedürfnisse und Träume?“

„Was würde ich gerne tun?“

„Was würde ich gerne fühlen?“

Bei allen Fragen sollten wir uns sowohl dafür öffnen, uns alles vorstellen und wünschen zu dürfen, als auch blockierende Gedanken aufzustöbern, warum etwas nicht klappen könnte.

Ohne, dass wir unsere wahren Bedürfnisse und tiefsten Träume kennen, können wir unseren Weg nicht finden:

Folgen wir unseren eigenen Träumen oder denen anderer Menschen?

Dazu ein Beispiel:

Im Laufe ihrer Kindheit lernt ein Mädchen, was ihre Mutter gerne gemacht hätte, wohin sie beispielsweise gerne in Urlaub gefahren wäre. Als erwachsene Frau ertappt sie sich dabei, in genau die gleiche Gegend zu reisen, obwohl sie diese gar nicht reizt. Sie tut das

heute, um ihrer Freundin einen Gefallen zu tun.

Unser Ziel sollte sein, uns selbst tief und mit aller Ehrlichkeit zu erkunden. Es lohnt sich. Wenn wir erst einmal auf dem Weg unserer persönlichen Weiterentwicklung sind, gehen wir unseren Weg auch kraftvoll weiter.

Es geht auf diesem Weg um Verbindung und Einheit, nicht um unser Ego und Abgrenzung. Allerdings dürfen wir die eigenen Bedürfnisse dabei nicht aus den Augen verlieren. Wir erlauben uns, unseren Weg zu gehen, frei zu wählen, um unserer eigenen Bestimmung im Hier und Jetzt zu folgen. So können wir Schritt für Schritt unsere Träume und Wünsche aktiv manifestieren.

Alles, was wir benötigen, ist im Universum bereits vorhanden! Wir brauchen lediglich die äußere und innere Fülle, welche wir in unserem Leben bereits haben, bewusst anzuerkennen, um sie weiter wachsen zu lassen. Hierbei wirkt das Gesetz der Resonanz: Gleiches zieht Gleiches an, zum Beispiel Dankbarkeit, Harmonie, Liebe, Frieden, Fülle.

Bedenken wir, dass das Prinzip der Resonanz sich ebenfalls auf unsere negativen Gedanken, Gefühle, Worte und unser Verhalten auswirkt. Alle unsere Worte, ob ausgesprochen oder lediglich gedacht sowie unsere Gefühle, erschaffen unsere Realität.

Hilfreich ist es, sich zu nachstehenden Fragen, kurze Notizen zu machen:

Hatte ich schon öfters Ziele und Wünsche, welche (noch) nicht wahrgeworden sind?

Welches Gefühl hat es in mir damals ausgelöst (und löst es anhaltend aus), dass es bislang nicht (vollkommen) funktioniert hat?

Beginne deine Sätze mit diesen Worten: „Ich fühlte/fühle mich ...“, „Ich dachte/denke über mich“ und sei ehrlich, welche Glaubenssätze und Widerstände sich noch zeigen.

Aus dieser Vorarbeit entwickeln sich Selbstreflektionen sowie Erkenntnisse, die unglaublich wertvoll sind:

„Welche Emotionen haben mich damals belastet?“

Z.B. „Ich habe versagt.“, „Ich bin gescheitert.“

„Was durfte ich aus dem Vergangenen, meinem vermeintlichen Misserfolg erkennen und lernen?“

Z.B. „Ich bin nicht mehr so streng mit mir.“

„Durch wen oder was habe ich mich begrenzt?“

Z.B. „Durch meinen Ehrgeiz.“

„Welche alten Glaubenssätze sind noch tief in mir verankert?“

Z.B. „Strebsam zu sein ist eine Tugend.“

„Wie kann und will ich sie verändern?“

Z.B. „Mit der Veränderung kann ich zu jeder Zeit beginnen!“

„Was ist mir in Zukunft wichtig?“

Z.B. Selbstliebe, Wertschätzung, achtsame Kommunikation sind für mich wichtig.“

„Wie soll mein Leben künftig auf geistiger, emotionaler und körperlicher Ebene aussehen?“

Z.B. „Ich wünsche mir ein Leben in Frieden, Dankbarkeit, Liebe und Wertschätzung.“

Während unserer Selbstreflektion beobachten wir uns, welcher Art unsere Selbstgespräche und Gedanken dazu sind. Von großer Bedeutung sind dabei alle wiederkehrenden Gedanken, denn diese kreieren, wie bereits erwähnt, unsere Realität.

Umso überlegter sollten wir daher unseren Fokus setzen, was wirklich wichtig ist und worauf es zu achten gilt.

Unsere aufrichtige Haltung können wir mit dieser Frage überprüfen:

„Bin ich ehrlich bereit für ganz neue Wege und Gedankenmuster?“

Stattdessen ist ein neuer Wunsch aufgetaucht, der aus irgendeinem Anlass spontan sehr wichtig wird, z.B. ein notwendiger Berufswechsel oder eine persönliche Veränderung.

Wir sollten stets bedenken, dass wir durch alles, was passiert, immer wieder dazulernen und dafür können und dürfen wir immer wieder unseren Weg korrigieren!

Das Leben steht niemals still: Es ist wunderbar, im Fluss zu bleiben und sich ständig weiter zu entwickeln. Wenn jemand zu uns sagt: „Das geht nicht!“, dann machen wir uns bewusst, dass das seine Grenzen sind, nicht unsere. Seien wir mutig und probieren es aus!

Den Geist von alten Belastungen heilen

Wollen wir wirklich etwas in unserem Leben bewusst verändern oder uns neu ausprobieren, ist es wichtig, dass wir uns bewusstwerden, wie wir im Alltag auf Situationen reagieren: Wie oft sind wir mit unseren Gedanken in der Vergangenheit und wie oft schon weit voraus, in der Zukunft. Und mit welchen Gedanken erwischen wir uns, wenn wir uns reflektieren: sind es Gedanken der Sorge, des Mangels der Angst oder sind es Gedanken der Freude, der Zuversicht und der Liebe? Aus unseren Gedanken erzeugen wir unsere Gefühle und diese haben Auswirkungen auf unser Leben: wollen wir unser Leben wirklich mit einer neuen, tiefdurchdrungenen Absicht umgestalten? Wollen wir uns neu ausprobieren? Dann müssen wir ins Tun kommen und diese Arbeit können wir nur für uns selbst erledigen. Wir können für diese bewusste Geistheilung Beispiele aus der nebenstehenden Grafik anwenden und uns ebenso immer wieder in unsere innere Stille begeben, um uns zu er-

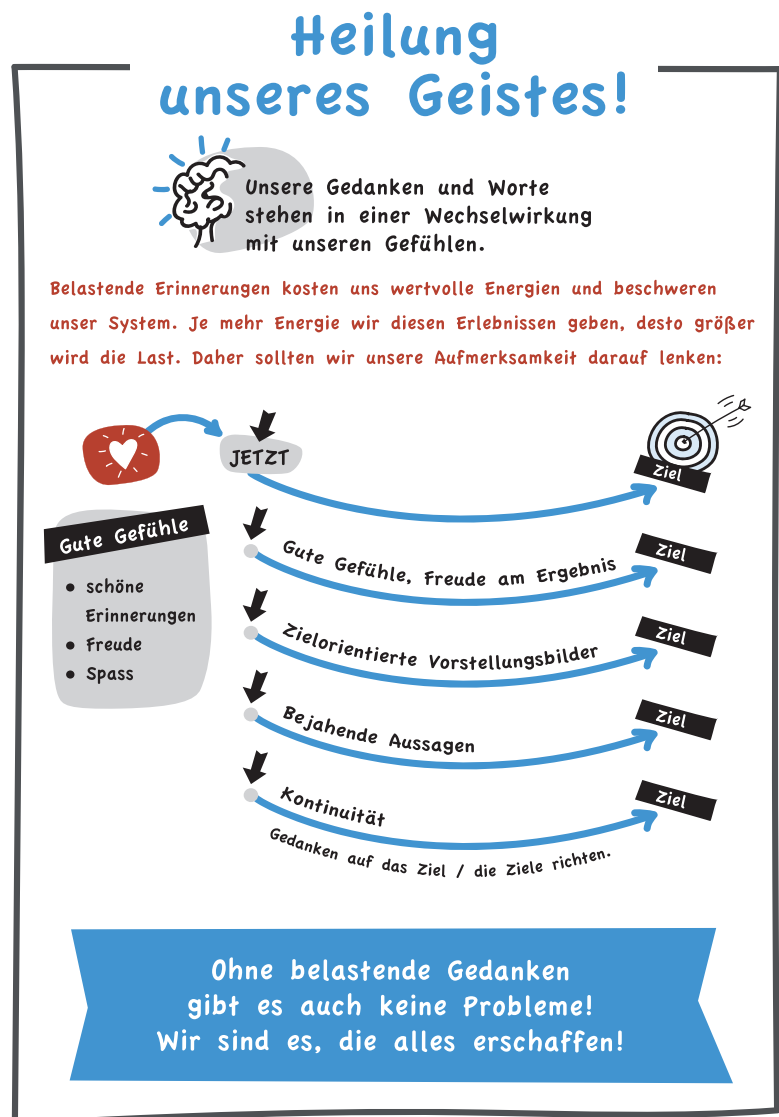
forschen. Ebenso ist es sehr hilfreich, sich morgens bewusst auf den Tag, mit guten Gedanken, einzustellen, sich der inneren Führung anzuvertrauen und gut gelaunt in den neuen Tag zu starten. Hilfreich ist ebenso, sich bewusst, im Geiste, einen „Gutelaunemantel“ anzuziehen. Das alles sind gute Voraussetzungen für einen gelungenen Tag voller kleiner und großer Wunder.

Bewusstwerdungsprozess

Es gibt weder Täter noch Opfer. Diese Aussagen werden durch Urteile und Sichtweisen von Menschen hervorgerufen. Sie entstehen meist durch Schuldzuweisungen und Lebenseinstellungen.

Oftmals stecken wir in unseren Prägungen und inneren Programmen fest. Diese wirken meist aus unserem Unterbewusstsein. Es gibt die sogenannten „Gutmenschen“, die meist von einem Verlangen nach Fülle, Leichtigkeit, Liebe und Freiheit angetrieben werden. Diese Menschen dürfen lernen, die eigenen Bedürfnisse zu achten, denn Bedürfnisse können wir uns nur selbst erfüllen. Erwartungshaltungen sind hier fehl am Platz. Wenn wir betrogen oder verletzt werden, ist das ein Spiegel unseres eigenen Selbst. Wir müssen raus aus dem Werten und Urteilen, und um frei zu werden, ist es notwendig, dass wir uns von alten Belastungen lösen. Unser Gepäck und unsere Last ab- bzw. aufzugeben, schaffen wir nur durch Vergebung. Dann werden wir frei.

Bei unseren Formulierungen sollten wir darauf achten, dass diese nicht oder weniger mit „Du“ beginnen. Mit den sogenannten „Du-Botschaften“ zeigen wir, im übertragenen Sinn, vor allem auf uns selbst, nämlich auf alles, was wir nicht wahrhaben wollen. Das, was wir dem Gegenüber anlasten, sind im Grunde unbewusste Selbstvorwürfe, wir wollen mit „Du-Botschaften“ von uns ablenken.



Vergebung für mich Selbst und für Andere

Vergebung ist für mich die wirksamste Form, mich von Altlasten zu befreien, die ich noch aus alten Schuldzuweisungen in meinem Inneren mit mir herumtrage. Vergebung ist ein Akt des Herzens, ein inneres Bestreben, bestehenden Groll und angestaute Wut, welche zu lange in mir verharren, loszulassen und zu erlösen.

Oftmals ist es so, dass die Person, der wir eine Schuld oder ein Vergehen nachtragen, jene Tat bereits vergessen hat. Offenbar berührt es diese Person in keiner Weise mehr, doch in unserem Unterbewusstsein wirkt diese Tat, dieses negative Gefühl weiter. Und das kann bei uns zu Wut, Schmerz und inneren Blockaden führen. Es gibt mehrere Möglichkeiten, sich intensiv mit Vergebung auseinanderzusetzen und die noch bestehende Last, die dahinterliegende Emotion, aufzulösen. Rituale sind hierfür sehr geeignet, jeder sollte das für ihn selbst stimmige finden und anwenden. In jedem Fall ist es sinnvoll, eine Liste zu schreiben, auf der alle Personen aufgeführt sind, mit denen wir noch nicht im Reinen und im Frieden sind. Ebenso wichtig ist es, dass wir uns selbst für gewisse Handlungen vergeben.

Mein Vergebungsritual, welches ich bei einem Seminar gelernt habe und seitdem anwende, werde ich nun erläutern:

Vergebungsprozess / Energiefaden

Der Solarplexus ist über einen *Energiefaden* mit allen Menschen zu denen du eine Verbindung hattest, verstärkt verbunden.

Komme zur Ruhe und stelle dir eine Person vor, der du für eine bestimmte Tat vergeben willst. Stelle dir in deinem Geist vor, dass du vor deinem eigenen Solarplexus mit einer Schere oder

Unser weiterer Bewusstwerdungsprozess!

für unsere Weiterentwicklung sind Vergebung und Akzeptanz essenziell.

Hierzu gibt es kraftvolle Affirmationen.

Jeder Gedanke ist eine Affirmation und wir wählen diese.

„Vergebung ist der Schlüssel.“



Belastungen aus der Vergangenheit sind:

- Energieräuber
- Blockaden

Wir bleiben Opfer der Umstände.

Groll, Wut, Verbitterung, Festklammern, Mitleid, Trauer, Schmerz, Angst, Enttäuschung

Wichtiger Schritt



„Ich vergebe mir selbst.“ „Ich vergebe auch Anderen.“ „Ich akzeptiere die Situation.“

Aktive Vergebung und Akzeptanz führen zu unserer Selbstbefreiung.

- „Ich löse mich bewusst von negativer Energie.“
- „Ich befreie mich von dem Schmerz.“
- „Ich stehe für mich ein und ziehe meine Grenzen.“
- „Ich entscheide mich für ein positives Heute und werde frei!“

einem scharfen Messer den Energiefaden, diese Verbindung abschneidest. Mache dieses Schneiden drei Mal. Du kannst dir auch das Schwert von Erzengel Michael vorstellen und mit diesem im Geiste arbeiten. Es ist ein Schwert aus blauem Licht.

Trenne anschließend den Energiefaden vor dem Solarplexus der anderen Person, der du vergeben willst, ebenfalls ab. Mache dies ebenfalls drei Mal.

Verbrenne das Bündel der abgeschnittenen Fäden dann im Geiste mit der violetten Flamme. Sage abschließend im Geiste drei Mal zu der Person:

„Ich vergebe dir, ich segne dich, ich lasse dich los.“

Stelle dir im Geiste vor, wie die andere Person das Gleiche auch drei Mal zu dir sagt. Danach seid ihr beide frei.

Dieser Prozess ist so oft zu wiederholen, bis keine Emotionen mehr bei dem Gedanken an diese Person vorhanden sind.

An dieser Stelle möchte ich gerne noch eine Vergebungsbejahung von Renate Lippert weitergeben, welche ich in meinem Buch „Ich erschaffe mich selbst und lasse mich führen“ bereits veröffentlicht habe.

„Die göttliche Liebe wirkt mit ihrer starken Vergebungskraft in mir. Ich vergebe jetzt allen Menschen, Institutionen und mir selbst aus ganzem Herzen und lasse alle Bitterkeit los. Ich bin in Frieden mit Gott, mit mir und mit allen Menschen. Ich bin göttliche Vergebung, die jetzt reinigend und befreiend in mir wirkt. Die göttliche Vergebungskraft erfüllt nun mein Herz und löst alles Unliebsame in mir auf. Ich bin Vergebung, ich bin Liebe, ich bin frei.“

Ein weiteres effektives Vergebungsritual ist das hawaiianische Vergebungsritual Ho'oponopono!

Ich frage mich:

Was ist in mir, dass ich mit diesen Gefühlen in Berührung komme und es mir in meinem Leben begegnet?

Folgende Sätze sind dann zu formulieren:

- . Es tut mir leid (ich nehme das Problem an)
- . Bitte verzeih mir, wenn ich dich oder andere bewusst oder unbewusst verletzt habe)
- . Ich liebe dich (ich liebe mich und dich bedingungslos. Ich sehe das Göttliche in dir)
- . Danke, (dass ich das Problem erkennen und heilen durfte)

Auf diese Weise reinigst du alles Negative in deinem Herzen und in deinem Bewusstsein.

Wiederhole dieses Vergebungsritual bei Bedarf wieder und wieder. Du wirst wahrnehmen, wie sich die Situation stetig verbessert, bis keine Emotionen mehr, zu diesem Thema, vorhanden sind.

Weiteres findest du auch auf der website: <https://www.phytodoc.de/familie/hooponopono>. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich durch Vergebungsrituale sowie das Loslösen von Bitterkeit und Groll in meinem Leben immer mehr Liebe, Leichtigkeit und Harmonie eingestellt haben.

Im Hier und Jetzt ankommen

Im täglichen Leben werden wir oft mit unseren Beziehungen getriggert, beziehungsweise auf unsere Schattenseiten aufmerksam gemacht. Das kann durch eine Äußerung, durch einen Telefonanruf, im Straßenverkehr oder durch Sonstiges geschehen. Wichtig ist dann, nicht mit der gleichen Energie, die uns triggert, sofort zu reagieren. Stattdessen gehen wir in die bewusste Innenschau: Wir machen uns die Situation bewusst, welche gerade geschehen ist und was uns aus der Fassung, aus unserer Mitte gebracht hat. Wir reflektieren die Situation, werden dafür still und konzentrieren uns auf den Atem. Hierbei ist es hilfreich, tief einzuatmen, den Atem 3 Sekunden lang anzuhalten, zugleich die Emotion wahrzunehmen, ein inneres „Danke“ zu denken und wieder auszuatmen. Ich empfehle, diesen Ablauf mehrere Male zu wiederholen, denn es beruhigt und erlaubt uns mit einer ganz anderen, leichten Energie auf das

Im „Hier und Jetzt“ ankommen.

Wir tun dies, indem wir unsere Schattenseite bearbeiten.

Wir koppeln unsere alten Synapsen ab,
die immer wieder in unserem Programm ablaufen.

Alte Glaubenssätze wahrnehmen:

→ Prägungen aus der Vergangenheit

→ EMOTIONEN: Wut, Angst, Zorn, Traurigkeit, u.a.m.



Bewusstes Atmen
hilft
der Abkopplung!

Emotion wahrnehmen und benennen

- | | | |
|---------------|-------------------------------------|----------------|
| 1 | 2 | 3 |
| Tief einatmen | Atem anhalten,
ca. 3 Sek. | Ruhig ausatmen |
| | „Danke“ / „Ja“
denken und fühlen | |

Ruhe und Frieden führen uns in die Selbstliebe.
Daher wiederhole dies bis du Ruhe und Frieden
wahrnehmen und fühlen kannst.

Geschehene zu reagieren. Auf diese Weise gelingt es, uns bewusst von der Energie der anderen Person abzugrenzen und neutral zu reagieren. Oftmals sind die Emotionen, die bei uns durch die andere Person oder das Geschehen angetriggert werden, Verletzungen, Emotionen, Traumata oder Geschehnisse aus der Vergangenheit, die noch im Unterbewusstsein wirken.

Resonanzgesetz

Auswirkungen der Resonanzen auf unser Aurafeld

Unsere Resonanz ist das, was wir energetisch aussenden und dann in unser Leben ziehen. Es gibt das Quantenfeld, das energetische Feld unendlicher Möglichkeiten. Durch die Art unseres Denkens und Fühlens ziehen wir aus diesem Raum die entsprechenden Möglichkeiten in unsere Erfahrungswelt und geben ihnen Energie. In unserem Tagesbewusstsein gehen wir in Resonanz mit dem, was wir denken, glauben und fühlen. Ebenso sind wir mit unserem Unterbewusstsein, in dem alte Erfahrungen abgespeichert sind, in Resonanz. Das Unterbewusstsein ist auch ein Teil unserer Resonanz und hat ebenso eine Wirkung, diese ist oftmals unbewusst. Wir sind wie lebende Magneten: oftmals sind es alte, sogar verletzte Situationen, auf die wir unbemerkt, automatisch, reagieren. Wir haben allerdings immer wieder die Wahl, wie wir damit umgehen. Im Annehmen, Wahrnehmen, Erkennen der Situation, liegt der Weg, immer mehr im Hier und Jetzt anzukommen.

Das Resonanzgesetz ist ein geistiges Gesetz.

Wir funktionieren wie ein Sender und Empfänger.

Wir sind lebende
Magnete.

Gleiches zieht
Gleiches an.

Wir ziehen Dinge,
Situationen, Menschen
in unser Leben.

Ähnliches geht
mit Ähnlichem
in Resonanz.



60.000 Gedanken
pro Tag!

- Wir sind Geisteswesen ...
- Alles ist Schwingung ...
- Ich bin der Schöpfer meiner Realität, bewusst oder unbewusst!
- Worte, Gedanken, Taten und Gefühle haben ihre Wirkung.
- Der Schöpfungsprozess ...

Heilung durch ...



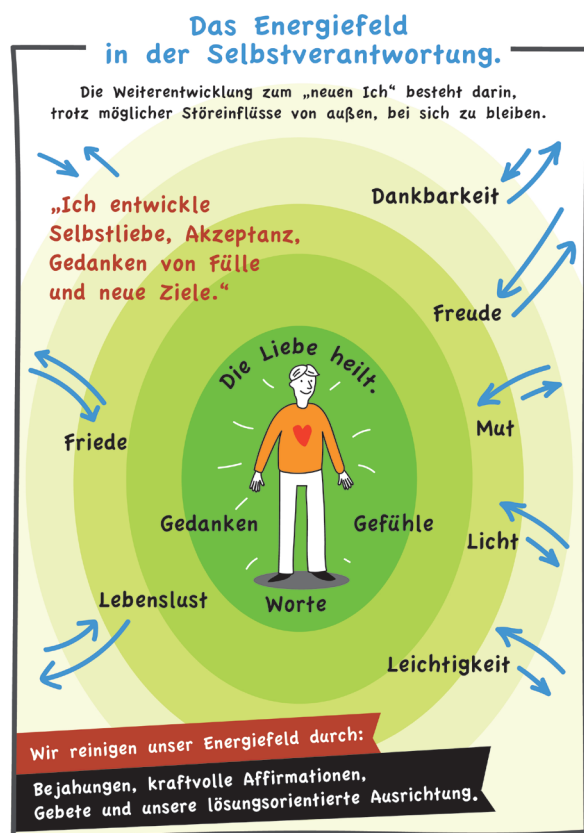
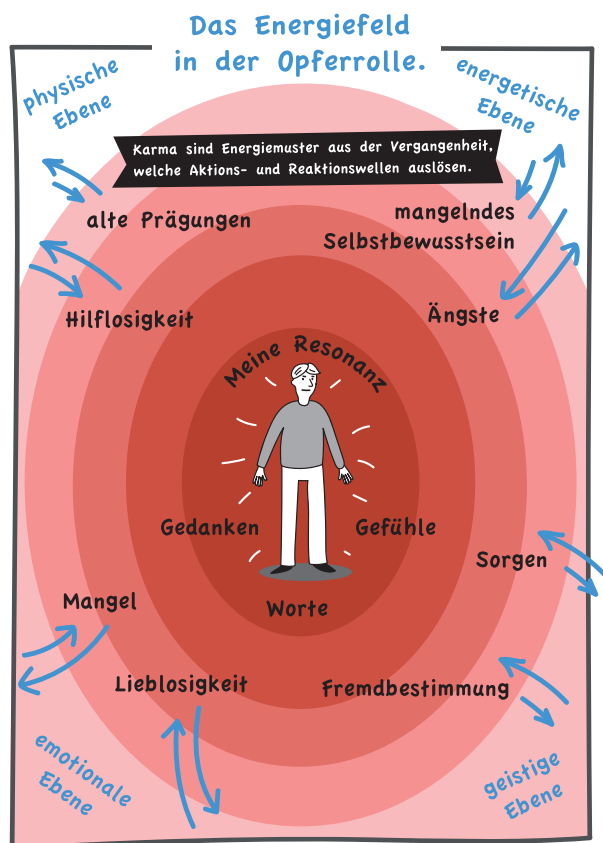
Liebe



Dankbarkeit



Vergebung



Die Quelle, Schöpfer allen Seins

Wir leben in einem Universum, in dem alles mit allem verbunden ist. Auch wenn wir uns das noch nicht vorstellen können, ist das so. Anzunehmen, dass wir nicht das sind, was wir von uns denken, ist die Eingangstür für jeden spirituellen Weg. Wir erkennen dann, dass wir sowohl Ursache, als auch Wirkung sind, durch welche die ganze äußere Welt hervorgerufen wird. In der Welt geschieht nichts zufällig. Das heißt, dass all unser Tun und Handeln eine Auswirkung darauf hat. Wenn wir wirklich Frieden und Harmonie für alle wollen, so ist es vonnöten, dass wir das bewußt, kontinuierlich und durchdrungen im Geiste praktizieren - so lange, bis es ein Teil von uns geworden ist.



Neben unserer Anbindung zum Göttlichen, Geistigen, unserer Quelle ist es wichtig, dass wir uns regelmäßig gut erden, uns bewusst mit Mutter Erde verbinden. Barfußlaufen hilft dabei, sich mehr und mehr auf die Verbindung mit der Erde einzulassen und den Energiefluss von Mutter Erde wahrzunehmen. Wir sind wie Radiostationen, die aufnehmen, empfangen und gleichzeitig senden. Befinden wir uns in einem angenehmen Umfeld mit kraftvollen Schwingungen, wie zum Beispiel in der Natur, hat das positive Auswirkungen auf unser ganzes Immunsystem. Halten wir uns allerdings in belastenden Schwingungen auf, dann werden wir oftmals unbewusst von den unsichtbaren Strahlungen belastet und beeinflusst. Je durchlässiger wir sind, das heißt innerlich geklärt, desto einfacher können Energien durch uns hindurchfließen, ohne anzuhängen. Wir werden immer mehr zu Lichtwesen. Die bewusste Auflösung von Blockaden, Ängsten und Sorgen ist eine stetige Arbeit an uns selbst, ebenso wie das Ankommen im Hier und Jetzt.

Jede Person zählt

Alles ist miteinander verbunden, die Welt heilt sich nur durch jeden Einzelnen selbst.

Zu glauben, dass ausschließlich andere Menschen für den Zustand unserer Welt verantwortlich sind, ist ein Trugschluss. Es ist zwar leicht, mit dem Finger auf andere zu zeigen und sie für einen Missetand verantwortlich zu machen, doch im Endeffekt ist jeder Einzelne dafür verantwortlich. Wenn wir mit dem Finger auf andere zeigen, zeigen zugleich vier Finger auf uns zurück. Wenn uns allen bewusst wäre, dass wir durch unsere sechzig bis siebenzig tausend, oftmals unbewussten, Gedanken tagtäglich Energie und möglichen Wirrwarr erzeugen, läge es vollkommen nahe, Gedankenhygiene zu betreiben. Wir alle können zu einem Frieden in der Welt beitragen, wenn wir erst einmal mit uns selbst und unserem Umfeld Frieden schließen. Setzen wir dann unsere Gedanken für eine friedvolle Welt, ein friedvolles Miteinander ein, so leisten wir einen großen Beitrag für eine friedvolle Welt.

Jeder von uns zählt!

Unsere Erde



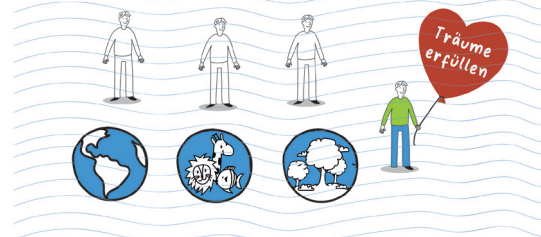
Unsere Planet

Je mehr Seelen an ihrer Selbstentfaltung arbeiten,
desto besser ist das für die Entwicklung
der gesamten Menschheit sowie für Mutter Erde.
Es ist Ausdruck von Selbstliebe, in
die Eigenverantwortung zu gehen.

Daher ist es wichtig, dass wir unsere Bedürfnisse
und Ziele erkennen und leben lernen.
Weil alles miteinander in Wechselbeziehung steht,
helfen wir uns und allem so am besten:

Ruhe im Geist durch Meditation, Talente erkennen,
Fähigkeiten wahrnehmen, Reinigung des Systems,
gesunde Ernährung, viel Wasser trinken!

**Alles ist Energie
und hat Auswirkung auf alles.**



Wir schwingen höher durch
inneren Frieden, Liebe und Dankbarkeit.

Das macht uns zugänglich für eine
klare Führung auf unserem Seelenweg und wir können
unseren Seelenplan verwirklichen.

Kollektives Karma

Kollektives Karma entsteht, indem sich Gruppen bilden, welche in eine Richtung denken, sprechen, fühlen und handeln. Sie üben Macht und Kraft über andere, leichtgläubige Menschen aus. Oftmals entsteht kollektives Bewusstsein bereits in unserer Kinderstube. Wir erhalten unbewusst Prägungen von unseren Eltern und unserem Umfeld, woraufhin wir glauben, dass alles, was wir erfahren haben, stimmt und rechtens ist. Wir handeln meist unbewusst so, wie wir es gelernt haben und unterdrücken zugleich unsere wahren

Gefühle, den Schrei unserer Seele, um in der Gemeinschaft anerkannt und geliebt zu werden. Wir wollen dazugehören und keine Außenseiter sein. Viele von uns verbringen ihr ganzes Leben lang in einem Irrglauben und handeln fremdgesteuert, ohne irgendeine Selbstwahrnehmung. Indem wir derart unbewusst dahin vegetieren, während wir zeitgleich davon überzeugt sind, dass alles, was wir tun, seine Richtigkeit hat, erlauben wir, dass sich negatives Gedankengut von außen einschleicht. Nur so ist es möglich, Menschen glauben zu lassen, dass Krieg, Zerstörung und Machtausübung für irgendetwas gut sei oder auch, dass die anderen stets die Bösen sind. Uns ist tragischer Weise nicht bewusst, welche zerstörerischen Mächte wir damit unterstützen. Um das zu vermeiden, ist es erforderlich, dass wir unsere Handlungen bewusst überprüfen und regelmäßig darüber zu reflektieren, was unsere Meinung und unseren Willen tatsächlich ausmachen. Wir haben immer dann eine Wahl zur Veränderung unserer Gewohnheiten, wenn wir uns erinnern, dass das Resonanzgesetz allgegenwärtig wirkt und wir für jede Handlungen selbst verantwortlich sind.

Einfluss von außen beachten!

Weil wir alle miteinander verbunden sind, hat das kollektive Bewusstsein Einfluss auf uns.
Es ist mit kollektivem Karma verbunden und hat unterschiedliche Ausprägungen:



negativ, neidvoll,
wütend, ängstlich, ...
Hier entsteht
negatives Karma.



negativ und positiv.
Hier entsteht Karma
mit wechselhaften
Wirkungen.



positiv, zufrieden, liebevoll,
glücklich, ...
Hier entsteht
positives Karma.

Als Teil des Kollektivs ist es wichtig, dass wir zum kollektiven Bewusstsein unseren Beitrag leisten:

Erkenne und nutze deinen freien Willen und vertraue dich der Führung durch die Quelle an.

Die aktuelle Situation ist das Resultat unserer Handlungen, Gedanken und Gefühle, welche wir aus der Vergangenheit in die Gegenwart mitbringen.

Wichtig ist daher unsere Bewusstwerdung.

Durch unser jetziges Handeln erschaffen wir eine neue Zukunft und erreichen ein positives Endziel.

- „Ich nehme an, was ist und bejahe es.“
- „Ich nehme die Herausforderung an.“
- „Ich gestalte eine positive Ausrichtung, unabhängig von äußeren Einflüssen.“
- „Ich glaube, vertraue, lasse mich führen und bleibe in der Zuversicht.“

Geistige Welt

Ich glaube an Reinkarnation und Wiedergeburt. Mir gefällt die Vorstellung, dass unser menschlicher Geist nach dem Tod, also dem Übergang vom feststofflichen Körper in die Geistesebene, irgendwann wieder in einem feststofflichen Körper geboren wird. Ebenso glaube ich an Seelenabsprachen. Für mich ist es naheliegend, dass bestimmte Seelen sich auf der geistigen Ebene gemeinsam für eine neue Inkarnation verabreden, um gewisse Erfahrungen oder noch nicht gelöste Konflikte aus dem Vorleben aufzulösen. Wir suchen

uns auf der geistigen Ebene bereits unsere Eltern aus, die uns durch ihren Liebesaustausch den Start in ein neues Leben ermöglichen.

Da wir alle mit allem und jedem verbunden sind und die Schwingungen von unserer Umwelt aufnehmen, beeinflussen uns schon während der Zeugung die Energien unserer Eltern. Ebenso wirken die Umgebungsschwingungen während der neunmonatigen Schwangerschaft auf uns, am intensivsten die Gefühle und Emotionen der Mutter. Bereits in dieser Zeit beginnen die Prägungen für das Leben des bald Neugeborenen: wieviel Liebe und Zuwendung es als Fötus erhält, bestimmt bereits seine embryonale Entwicklung, seinen Start ins Leben und dessen weiteren Verlauf.

Auch wenn Neugeborene während dieser Zeugungs- und Entwicklungsphase negative Schwingungen erleben, kann dies im Erwachsenenalter durch den eigenen Bewusstwerdungsprozess aufgelöst und neu ausgerichtet werden. Hier ist die Vergebungsarbeit für unsere Eltern, unsere Umgebung und auch unserer eigenen Handlungen erforderlich sowie hilfreich. Wir haben jederzeit die Möglichkeit uns neu auszurichten.

Selbstverantwortung, Selbstreflektion und mutige Entschlossenheit, neue Wege zu beschreiten machen sich stets in unserem Leben bemerkbar. Immer wieder geht es um unser „Aufwachen“ im Leben und unser bewusstes Handeln sowie achtsame Entscheidungen im Hier und Jetzt. Der Weg ist das Ziel: Es bedarf unseres starken Willens für den ersten Schritt sowie für ein beharrliches Dranbleiben. Dann werden sich Stück für Stück Erfolge, Liebe, Frieden und Glück in unserem Leben dauerhaft entfalten.

Der Weg bis zum Aufwachen.

Aus der Perspektive der geistigen Welt ist es unsere Seele, welche die Wahl trifft zu inkarnieren, um bestimmte Erfahrungen auf der Erde zu machen. Dafür sucht sie sich ihr passendes Umfeld, die Familie und Eltern aus.

Wir nutzen unsere großen, mentalen Fähigkeiten:

Meditation, Segnung von Zeugung und Geburt bringen Neuausrichtung!



Art der Entstehung



Schwangerschaftsverlauf



Natürliche Geburt

Nach diesen ersten, unbewussten Einflüssen, werden wir durch weitere, verschiedene Phasen geprägt:

1 bis 7 Jahre

Wir passen uns an, um geliebt zu werden.

8 bis 11 Jahre

Übernahme elterlicher u/o fremder Weltbilder.

12 bis 14 Jahre

Wir fügen uns in Vorgaben und Begrenzungen.

Dadurch kann es zum Verlust individueller Potenzialentfaltung kommen. Infolgedessen verwirklichen wir als Erwachsene nicht unseren Lebensplan.

Jedes Alter ist passend.
Unser Aufwachen ist jederzeit möglich:
vom unbewussten ins bewusste Sein!

Auswirkungen von Meditationen

Was ist Meditation? Welche Arten von Meditation gibt es: Stille Meditation, geführte Meditation, Tanzen, Gartenarbeit usw.

Mit Meditationen lassen wir unseren Geist zur Ruhe kommen: Wir wenden uns von der Außenwelt ab, konzentrieren uns auf unsere Ein- und ausatmung und kommen darüber immer mehr in unserem Inneren, in unserem Körper an. Es braucht einige Zeit des Übens, um sich ganz fallen lassen zu können. Ich habe für mich erkannt, dass sich durch die tägliche Meditationspraxis in mir ein harmonischer Friede und ein Wohlfühlgefühl ausbreitet. Beides macht sich in meinem Alltagsleben bemerkbar: Ich komme mehr und mehr zur Ruhe und kann auch gut alleine sein.

Es ist empfehlenswert, sich eine tägliche Meditationspraxis anzueignen: Für mich hat es sich bewährt, dies gleich morgens, kurz nach dem

Aufwachen, zu tun. Grundsätzlich befinden wir uns dann nämlich noch in dem Alphazustand, indem unsere „Selbstheilungskräfte“ gut wirken können. In dieser Phase sind wir noch ganz bei uns und nicht von Alltagsthemen abgelenkt. Wenn wir aktiv beschäftigt sind, spricht man von Betazustand. Es geht darum, dass wir uns beim Meditieren wohlfühlen und uns durch nichts ablenken lassen. Jeder kann seine eigene Meditationspraxis finden, ob geführte oder stille Meditationen, das ist individuell verschieden. Die Hauptsache ist, dass wir überhaupt Meditationspraxis in unser tägliches Leben einbinden, ebenso selbstverständlich, wie das tägliche Zähneputzen.

Das Geschenk von Meditationen.

Ein Leben mit Meditation und dem Wissen vom Gesetz der Resonanz ist für uns eine essenzielle Möglichkeit, uns grundlegend von schmerzhaften Themen der Vergangenheit zu befreien sowie wirkliche Liebe zu erleben!



Stille Meditation



„Ich bringe mein Geist mit meinem Atem zur Ruhe und tue dies täglich mind. 15 Minuten.“

„Ich übe mich stets in Achtsamkeit und fühle mich mit meinem Inneren verbunden.“

Geführte Meditation



„Ich lasse mich vertrauensvoll führen.“

„Ich konzentriere mich auf Worte und Bilder.“

„Ich schule meine Vorstellungskraft mit Visualisierungen und Absichtserklärungen.“

Mit regelmäßigen Meditationen reinigen wir unseren Geist immer wieder von schädlichen Gedanken und Einflüssen.

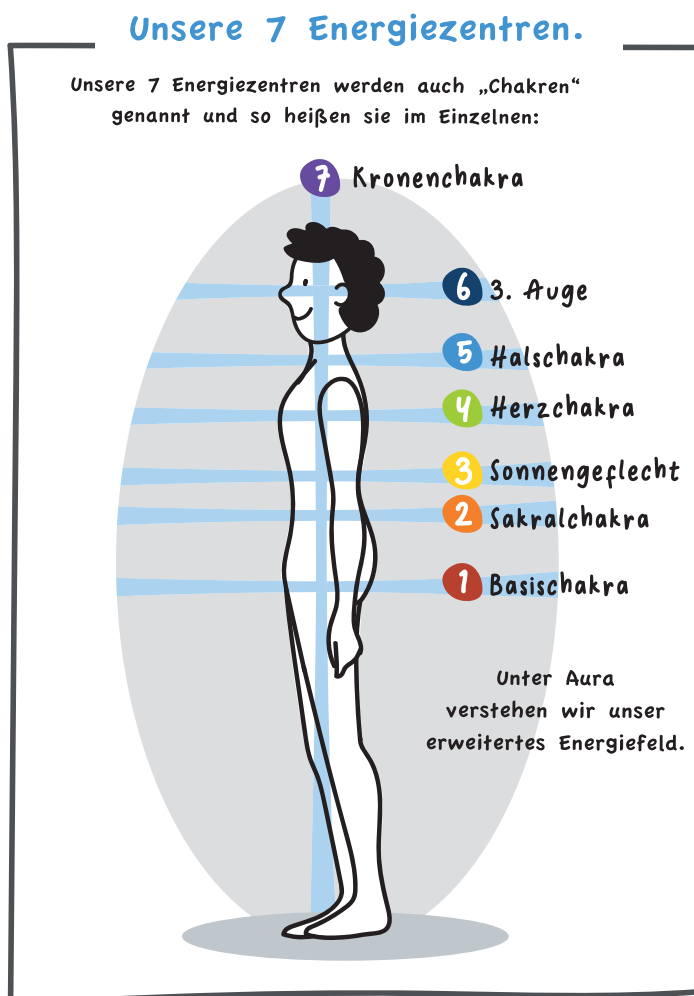
Wir sind Energiewesen und haben sieben Hauptchakren

Was ist ein Chakra? Und was bedeutet „Chakra“?

Als Chakren werden die Hauptenergiezentren in unserem Körper bezeichnet. Der Begriff selbst stammt aus dem Sanskrit und bedeutet übersetzt „Kreis“ oder „Rad“, weshalb sie als „Energieräder“ bezeichnet werden. Stellen wir uns ein Chakra wie einen Wirbel vor, welcher (mehr oder weniger) schnell um sein eigenes Zentrum kreist.

In unserem Kulturkreis ist das Wissen von den Chakren ebenfalls bekannt. Sicherlich kennst du alte Abbildungen von Engeln oder Heiligen, diese sind meist mit Heiligenscheinen dargestellt. Denke auch an Bilder mit Königen oder Kaisern, welche Kronen tragen. Beides bedeutet die sichtbar gemachte Strahlkraft des Kronenchakras, welches sich oben auf dem Kopf befindet. Meist wurden die Figuren auf einem Sockel stehend oder auf einem Thron sitzend abgebildet, was wiederum das Wurzelchakra und damit die Erdung betonen soll.

Die Chakren haben, ebenso wie Aryurveda und Yoga, ihren Ursprung in den Veden. Sie sind Energiezentren in unserem Körper, sie nehmen Energie aus der Umwelt auf und leiten diese durch unseren ganzen Körper. Es ist heilsam, den Energiefluss der Chakren offen und gereinigt zu halten. Reinigungsmeditationen, energetische Heilmethoden, Aromatherapie oder Heilsteine helfen dabei. Angstzuständen, Abwehrhaltungen oder sonstigen Widerständen können ein Hinweis auf blockierte Energiezentren und einen stagnierenden Energiefluss sein. Ernährung leistet einen weiteren Beitrag zum freien Energiefluss unserer Chakren.



Danksagung

Ich bin so dankbar, dass ich immer zur richtigen Zeit die passenden Menschen, Eingebungen, Hinweise und Seminare finde, welche mich auf meinem Weg, meiner Lebensschule, weiterbringen.

Ein ganz großes Dankeschön geht an Frau Mechthild R. von Scheuerl-Defersdorf für die großartige und kraftvolle Sprachausbildung, um in eine bewusste, friedvolle und wertschätzende Sprache zu kommen. Noch heute mache ich mir immer wieder meine Ausdrucksweise bewusst, lerne und wachse weiter. Durch diese Ausbildung konnte ich viele Menschen in Seminaren anleiten und auf ihrem Weg in eine bewusste, friedvolle und wertschätzende Sprache begleiten.

Weiter danke ich allen spirituellen Lehrerinnen und Lehrern für die wegweisenden Seminare, Büchern und privaten Coachings. Dies alles hat mich auf meinem Lebensweg begleitet und formte meine ganz eigene Lebensschule, im Inneren, sowie im Äußeren, und hat mich letztlich zu der Frau gemacht, die ich heute bin. Oftmals musste ich meinen Weg alleine finden, ausschließlich meiner inneren Führung vertrauen, da ich für mein Tun und Handeln wenig Verständnis von Freunden, Bekannten oder Verwandten bekam.

Ich habe gelernt, lösungsorientiert zu handeln und mich so manchen Herausforderungen zu stellen - bis heute habe ich sie gemeistert.

Ferner danke ich meiner Graphikerin und Freundin, Frau Gabriele Jungkeit, die die von mir entwickelten Flipcharts für meine Seminare, Meditationen und Coachings in eine anschauliche und verständliche Form gebracht hat. Für die lebendigen Cartoons sowie für das Buchcover danke ich Herrn Peter Ruge.

Weiterhin danke ich meinem Freund Prof. Dr. Jörg Spitz, der mich immer wieder ermuntert hat, meine Erkenntnisse und Erfahrungen in eine Buchform zu bringen und andere daran teilhaben zu lassen.

Last but not least bedanke ich mich bei Frau Céline von Knobelsdorff für das Lektorat und die komplette Aufarbeitung des Werkes, damit es zu diesem Buch werden konnte, dessen Botschaft weit über die vermittelten Sachinformationen hinausgeht.

Ein liebevolles Verhalten mir selbst und meinen Mitmenschen gegenüber ist für mich der Schlüssel, um diese Welt zu einem wertvollen und lebenswerten Ort mit zu gestalten.

Jede freundliche Geste sendet Wellen der Anteilnahme und Positivität an andere aus, denn sie berühren unser Herz und unsere Seele.

Die Kunst besteht darin, dass wir auf individuelle Art und Weise, andere Menschen an unseren Erkenntnissen und Erfahrungen teilhaben lassen und zugleich selbst weiter zu wachsen.

Ein paar persönliche Gedanken zum Abschluss dieses Buches

Ich habe dieses Buch, auf Anregung eines guten Freundes, nach der Schließung meiner Begegnungsstätte, „Die Friedensquelle“ in Frankfurt, begonnen. Auslöser waren die Flipcharts, die ich während meiner Tätigkeit als Coach und Meditationsanleiterin angefertigt habe. Diese Flipcharts bestätigen meine damaligen Erkenntnisse und meinen spirituellen Entwicklungsstand.

Mittlerweile ist mehr als ein Jahr vergangen und meine spirituelle Entwicklung ist weiter fortgeschritten. Einige von mir damals getroffenen Aussagen stimmen deshalb mit meinen heutigen Erkenntnissen nicht mehr ganz überein.

Ich studiere seit Januar 2024 intensiv die Geistesschule „Ein Kurs in Wundern“. Dieses Buch war lange zuvor in meinem Bücherschrank als „Abstaubmaterial“ vorhanden, bevor es jetzt meine intensive Anwendung gefunden hat. Diese „Geistesschule“ krempelt wieder meinen Entwicklungsweg um und bringt mich persönlich auf eine neue Ebene. Ich fühle und bin mir sicher, dass ich diesen Weg kraftvoll weitergehen werde.

Ich bin davon überzeugt, dass die vorherigen Erkenntnisse in meiner spirituellen Entwicklung notwendig waren, um jetzt diesen Weg zu beschreiten. Jedes Individuum darf für sich selbst entscheiden, welchen Weg es selbst zur Entwicklung gehen will und welcher Weg für ihn stimmig ist und sich gut anfühlt. Für mich ist es der Weg der Einheit, der Liebe des Friedens zum Wohle aller.

Petra Maria Aldinger-Seifried (wie schon mein Name sagt: alle Dinge seid friedlich)

Und hier zum Abschluss noch drei kraftvolle Gebete, die zu meinem Tagesprogramm dazu gehören:

GEBET

Oh anbetungswürdiger Gott. Voll Barmherzigkeit und Liebe, Gruß dir in Demut gebeugt. Sein ist dein Wesen, wissen und Seligkeit. Allgegenwärtig bist Du, allmächtig, allwissend. Im Innern aller Wesen wohnst du. Gib uns ein verstehendes Herz, die rechte Einsicht, ausgeglichenes Gemüt, Vertrauen, Hingebung und Weisheit. Lege in uns geistige Kraft, Versuchungen zu widerstehen und Denken und Wollen zu beherrschen. Befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn und Hass. Erfülle unser Herz mit göttlichen Tugenden. Lass uns Dich erschauen in all den Namen

und Gestalten, lass uns Dir dienen in all den Namen und Gestalten, lass uns allezeit deiner gedenken. Lass uns stets deine Herrlichkeit singen, lass deinen Namen stets auf unseren Lippen sein, lass uns in dir bleiben allezeit. Und gib uns Kraft für den heutigen Tag und schenke uns einen leichten Übergang in Dein göttliches Reich. Amen.

GEBET

Die Liebe und das Licht Gottes erfüllt mich in jedem Moment meines Seins. Ich bin geöffnet für die vertrauensvolle Stimme in mir und weiß, dass sie mir jederzeit den rechten Weg weist und ich die Antworten auf alle Fragen des Lebens in mir trage. In tiefem Vertrauen auf die Weisheit Gottes in mir, gehe ich meinen Weg und weiß, dass alles gut ist, so wie es ist und dass alles was geschieht meinem Besten dient. Ich lasse los, lasse Gott wirken und mich und mein Leben von seiner Weisheit und seinem Willen durchströmen. Ich vertraue, dass die Weisheit in mir und im Leben meiner Lieben wirkt, während ich loslasse und geschehen lasse. Die göttliche Gegenwart und Liebe durchstrahlt mein ganzes Wesen und strahlt von mir aus. Ich bin geführt und getragen vom Licht, während ich meinen Weg kraftvoll durch diese Inkarnation weitergehe. Amen

GEBET

Geliebte Quelle allen Seins,

Ich ruhe in Deinem Licht, denn Du bist meine Wahrheit, mein Frieden und meine Freude.

Ich bin, wie Du mich schufst – vollkommen, geliebt und eins mit Dir.

Jetzt lasse ich alle Illusionen los.

Ich wähle Vergebung statt Urteil, Liebe statt Angst, Frieden statt Konflikt.

Nur das Licht Gottes ist wirklich, und ich entscheide mich, es in allem zu sehen.

Heiliger Geist, leite meine Gedanken, Worte und Taten.

Lass mich heute nur das lehren und erfahren, was Liebe ist.

Jeder Begegnung schenke ich Deinen Frieden, jedes Wort sei gesegnet durch Deine Weisheit.

*Ich empfangе das Wunder der vollkommenen Heilung –
in meinem Geist, meinem Körper und in allen meinen Beziehungen.*

Ich bin eins mit der Liebe und trage sie in diese Welt.

Jetzt erinnere ich mich:

Ich bin frei, ich bin sicher, ich bin geführt, ich bin geborgen.

Heute ist ein heiliger Tag, weil ich mit Dir wandle.

Quellenverzeichnis und Literaturhinweise

- Alexander Eben, Blick in die Ewigkeit, München: Heyne Verlag, 2. Auflage 2016
- Assis, Wagner.de, Astral City: A Spiritual Journey, 20th Century Fox, 2010 Spielfilm
- Braun, Susanne Theresa, Achte auf das was du sagst, Petersberg: Verlag Via Nova, 2. Auflage, 2012
- Caddy, Eileen, Herzenstüren öffnen, Freiburg: Greuthof Verlag, neu Überarbeitete Übersetzung 2004
- Coleman, Graham und Thupten Jinpa (Hrsg), Das Tibetische Totenbuch, Arkana, Deutsche Erstausgabe, 2008
- Ein Kurs in Wundern, Greuthof Verlag
- Eckehard Tolle, Jetzt, Bielefeld: J. Kamphausen Verlag
- Fischedick Heribert, Auch das Sterben gehört zum Leben, Petersberg: Verlag Via Nova 2017
- Franckh, Pierre, Das Gesetz der Resonanz, München: Koha Verlag, 2010, DVD
- Hazeldine, Stuart, Die Hütte, Gil Netter, Produktion 2017, Spielfilm
- Hicks Ester und Jerry Hicks, Sara und die Eule, Kamphausen Verlag 2010, Hörbuch
- Kuby, Clemens, Unterwegs in die nächste Dimension, Mind Film, 2004, Dokumentarfilm
- Lippert, Renate, Das Geheimnis der Bejahungen, Ein täglicher Begleiter für das spirituelle Wachstum, Wald: Lippert Verlag, 2006
- Lippert, Renate, Der Transformationsprozess, Wald: Lippert Verlag, 2009
- Moorjani, Anita, Heilung im Licht, München: Goldmann Verlag 2015
- Neal Mary C. Einmal Himmel und zurück, Berlin: Ullstein Taschenbuch Verlag 2015
- Pradervand, Pierre, Segnen heilt, Regensburg: Reichel Verlag, 1. Auflage 2010
- Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von, Deutlich reden, wirksam handeln, Kindern zeigen, wie gut Leben geht, Freiburg im Breisgau: Herder Verlag, 5. Auflage der Neuauflage, 2014
- Scheurl-Defersdorf, Mechthild R. von, Sieben Tage achtsam sprechen, Freiburg im Breisgau: Herder Verlag, 2017
- Sünnecioglu, Nevvar, Die Weisheit macht frei, gesund harmonisch, erfolgreich, Nordestedt: Books on Demand GmbH, 2005
- World, Vincent. Hinter dem Horizont. Interscope Communications, 1998, Spielfilm
- Debra Landwehr Engle, Sieben kleine Worte, Das einzige Gebet, das sie wirklich brauchen, München: Heyne Verlag 2015
- Gopal Norbert Klein, Der Vagusschlüssel zur Traumaheilung, gu.Verlag
- Oliver Brünner, Die Wortereignisformel, Rosenheim: Momanda GmbH 2024



Vielen Menschen ist noch nicht bewusst, dass wir alle eine Chance haben, jederzeit unsere Wahl für unser Leben und unsere Situation bewusst neu zu wählen. Viele sind auf der Suche nach dem Sinn des Lebens. Vielen Menschen ist noch nicht bewusst, dass wir alle Schöpfer und Schöpferinnen unseres eigenen Weges sind und einen sehr kraftvollen Geist haben. Es liegt an uns, ob wir weiter in Abhängigkeiten und Opferrollen bleiben oder aufwachen und selbstbewusst unser Leben neugestalten wollen. Nur in unserem Inneren, in der Stille, werden wir die Führung, die Erfüllung und den Frieden finden. In diesem Büchlein finden sie ein paar Anregungen und Wegweisungen zum Ausprobieren. Beginnen auch sie, Ihr Leben friedvoll und selbstbewusst neu auszurichten. Alles beginnt bei jedem Einzelnen von uns. Stufe für Stufe werden uns neue Erfahrungen und Erkenntnisse geschenkt. Gehen muss sie jeder für sich.

