

## **BEWUSSTSEIN 2**

### **Entdecke wer du wirklich bist!**

Wer bist du?  
Was kannst du?  
Was brauchst du?  
Wie bekommst du es?



### **DU ERSCHAFFST WIRKLICHKEIT**

### **DEINE WIRKLICHKEIT**

Tagtäglich schreibst du am *Drehbuch* deines Lebens, bisher meist jedoch vielleicht unbewusst. Wäre es nicht besser, wenn du das Drehbuch *aktiv nach deinen Wünschen* schreiben würdest? Also worauf wartest du? Wo liegt deine Aufmerksamkeit? Welche Bilder hast du im Kopf? Nach dem Resonanzgesetz ziehst du das in dein Leben, was du *bewusst* oder *unbewusst* in deinem Kopf (*Gedanken, Bilder*) hast.

Ich weiß ich wiederhole mich, aber es ist wirklich wichtig und ich kann es nicht oft genug sagen. Übe täglich dein Denken und deine Bilder gemäß deinen Wünschen auszurichten. Schreib dein Leben nach *deinen* Vorstellungen und lass dich von anderen nicht davon abbringen. Es ist *DEIN* Leben und niemand hat das Recht dir vorzuschreiben, wie *DU* es leben möchtest, solange du niemandem dabei schadest.

*Der beste Weg die Zukunft vorauszusagen, ist sie zu gestalten.*  
(Willy Brandt)

**Übung macht den Meister!**

**Denn es ist noch kein Meister vom Himmel gefallen!**

## ZUVOR HEISST ES ORDNUNG SCHAFFEN/ HINDERNISSE AUFRÄUMEN



Gibt es noch Situationen, wo du sofort *REAGIEREST*, aber nicht so, wie du das gerne hättest? Du weißt bereits warum das so ist, weil dein *Autoprogramm* läuft. Weil du lediglich 5-10 % von deinem Leben selbst gestaltest und der Rest (90-95 %) von deinem Freund und Helfer *Unterbewusstsein* erschaffen wird.

Solange du nicht weißt, was alles in deiner *inneren Bilderlandschaft* abgespeichert ist, kannst du deine Lebensumstände nicht wirklich nach deinen Vorstellungen gestalten. Also machen wir uns ans Werk aufzuspüren woher all deine Bilder und Programme stammen.

## VERANTWORTUNG

Es begann bereits im frühen Kindesalter. Die ersten Menschen in deinem Leben, die dir Verantwortung abgenommen haben waren vermutlich deine Eltern (*natürlich können es auch andere Erziehungsberechtigte gewesen sein*). In dieser Lebensphase war das auch noch völlig okay und gut so. Ein frisch gebackenes Baby kann ja schlecht für sich selbst sorgen.

Der Haken an dieser *Fürsorge* war aber, dass du lernen musstest dich anzupassen. *Sei brav sonst..., nein, das darfst du nicht, dass sollst du nicht, und, und, und...* Dieses frühzeitige Anpassen, dieses wunderschöne Programm (*mach es anderen – oder gar allen – recht*) wurde als Überlebensstrategie gespeichert. Was blieb dir anderes übrig, schließlich konntest du als kleines Kind kaum deine 7 Sachen packen und ausziehen. 😊

Als Jugendlicher hast du vermutlich versucht, dir die Verantwortung zurückzuerobern. Deine erste Rebellion, was dir wie vielen anderen auch sicher nur mäßig gelungen ist. So durftest du als Teenie zwar sicher vieles bereits selbst entscheiden, aber die wirklich *wichtigen* Dinge wie z.B. die *passenden* Freunde oder die *richtige* Ausbildung blieben sicher auch bei dir weiterhin unter der Kontrolle deiner Eltern.

Irgendwann kommt dann bei jedem der Zeitpunkt, sich einfach mit der Gegebenheit abzufinden. Dass andere über dein Leben entscheiden, ist mittlerweile *normal* geworden, zur *Gewohnheit* und wird nicht mehr weiter hinterfragt. Und wieder wurde ein Programm mit den hübschen Namen: *Ich*

*bin ein Opfer, andere sind für mein Leben verantwortlich!* in dir gespeichert und du weißt es nicht einmal.

Später als Erwachsener machst du vielleicht dann deinen Vorgesetzten, deinen Partner, deine Freunde, deine Kollegen, deine Nachbarn, das Schicksal, die Ausländer, die Politiker usw. für deine Lebensumstände verantwortlich. Du bist ohne es zu wissen weiterhin in **DIESER OPFERROLLE!**

## **ZEIT FÜR SELBSTVERANTWORTUNG!**

Nun weißt du es besser.

Jetzt ist die Zeit reif, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen. Hol dir deine Verantwortung wieder zurück. Das ist unheimlich befreiend, es ist der erste Schritt in deine *wirkliche* Unabhängigkeit. Oder möchtest du weiterhin anderen Menschen die Macht über dich überlassen? Möchtest du es anderen Menschen erlauben zu bestimmen wie *DU* dich fühlst, wie es *DIR* geht? Also ich möchte *selbst bestimmen*, wie es mir geht.

Du bist dir momentan gar nicht so sicher, ob du selbst für dich verantwortlich sein möchtest?

Es ist okay wenn du jetzt vielleicht Angst bekommst, denn immerhin ist das jetzt eine völlig neue Situation für dich. So viele Jahre hast du bisher auf diese Art und Weise gelebt und jetzt ist auf einmal alles anders? Klar, dass das zunächst mal Angst macht. Du kennst es ja noch nicht, du weißt noch nicht wie es sich anfühlt. Und alles was wir nicht kennen, macht zunächst einmal Angst, das ist völlig normal. Vielleicht war es ja auch ein bisschen bequem, *Gott und die Welt für dein Leben verantwortlich zu machen?*

Hab bitte keine Angst und wage den Schritt. Gib bitte auch niemandem die Schuld für dein bisheriges Leben, weder deinen Eltern, noch sonstigen Erziehungsberechtigten, noch dir selbst. *Es ist niemand schuld!* Wir sind alle Menschen und versuchen immer unser Bestes zu geben und das ist nun mal das was wir selbst gelernt und erfahren haben. Du wusstest es ja bis jetzt auch nicht besser.

Sei dir deiner neuen Kraft bewusst und stehe ab nun offen und frei zu dem was du denkst und tust. Triff deine *Entscheidungen selbst*, übernimm die Hauptrolle in deinem Leben und mach auch ruhig Fehler dabei.



Fehler sind absolut nichts Schlimmes, ganz im Gegenteil. Durch sie sammelst du Erfahrungen, lernst und entwickelst dich weiter. Außerdem kannst du dich, wenn du einmal eine falsche Entscheidung (*Wahl*) getroffen hast, jederzeit anders entscheiden (*wählen*). *Erlebe bewusst die Freiheit der Wahl!*

***Also nix wie RAUS AUS DER OPFERROLLE!  
REIN IN DIE SELBSTVERANTWORTUNG!  
REIN IN DIE FREIHEIT!***

Du brauchst wirklich keine Angst haben. Es ist deine wahre Natur, dein Geburtsrecht, *im Fluss* des Lebens und *in der Fülle* der Schöpfung zu leben. Das einzige was dir Grenzen setzt, bist du bzw. *deine Gedanken und Programme*. Nimm *DEIN Leben SELBST in die Hand!* Achte worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst und ziehe magisch in dein Leben was immer du möchtest. Ist Reichtum in dir, muss er sich im Außen zeigen.



***Gedanken die du nicht los wirst, werden dein Los.***

Hole dir wieder Unterstützung. Stärke dich mit positiven Glaubenssätzen:

- ❖ Ich lebe in der Fülle des Lebens.
- ❖ Alles ist mir zur Freude gedacht.
- ❖ Ich bin ein Gewinner.
- ❖ Alles was ich beginne, beende ich erfolgreich.

***JA, es ist so einfach!  
Nur das Wissen alleine genügt nicht,  
du musst es auch tun!***

## ***GEWOHNHEITEN ÄNDERN / VERÄNDERUNG***

Jeden Augenblick deines Lebens musst du dich für etwas entscheiden, triffst du eine Wahl. Das ist vermutlich keine besondere Sache über die du ständig nachdenkst, du machst es einfach. Es kann ja schließlich nichts passieren, denn wenn du dich falsch entscheidest, dich *verwählst*, gibt es im nächsten Augenblick gleich wieder eine Möglichkeit *neu* zu wählen.

Nur bei manchen Angelegenheiten bereitet es dir vielleicht Kopf zerbrechen, da will es doch nicht so einfach klappen? Beginnen diese Sätze vielleicht mit *ICH SOLLTE...* (z.B. *mich besser ernähren, mehr Sport machen usw.*)?

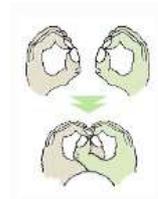
Veränderungen gelingen dir nur, wenn du deinen Widerstand (*Kampf*) aufgibst. *Wenn du wirklich bereit dazu bist.* Solange du etwas nur ändern möchtest, weil du *SOLLTEST*, lass es lieber gleich bleiben. Deine Zeit und Energie ist viel zu schade dafür. Wenn du dir nicht sicher bist, teste dich.



## **BEREITSCHAFT ZUR VERÄNDERUNG**

Es gibt in der Kinesiologie einen praktischen Muskeltest. Damit kannst du sehr leicht testen, ob du *wirklich* bereit bist etwas zu verändern. Die Kinesiologie geht davon aus, dass der Organismus, also dein Körper, selbst am besten weiß, was ihm gut tut, was ihn stört oder was ihm fehlt. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Muskeln, Organen, Emotionen und Denkstrukturen.

Nimm jeweils den linken und rechten Daumen und Zeigefinger, wobei jedes Paar sich an den Kuppen berührt, also zwei Ringe entstehen. Öffne den linken Ring, führe den rechten in den geöffneten linken und schließe den linken wieder (oder alles genau anders herum). Nun hast du quasi zwei Kettenglieder.



Jetzt ziehe den linken Ring nach links und den rechten nach rechts um zu testen. So hast du die Ausgangsposition erfasst. Du weißt, wie viel Kraft du brauchst, um den Ring zu öffnen.

Nun kannst du dir eine Frage stellen und dabei kann folgendes passieren:

1. Du brauchst etwa gleich viel Kraft wie vorher, das bedeutet **STARK**.  
Du hast mit ..... kein Problem.
2. Du brauchst weniger Kraft wie vorher, das bedeutet **SCHWACH**.  
Du bist durch ..... geschwächt.

Dieser Test gibt dir eine genaue Auskunft, ob deine *innere* Bereitschaft für eine Änderung gegeben ist. Und ob das Vorhaben auch wirklich gut für dich ist. Darüber hinaus kannst du mit diesem Test auch herausfinden, ob z.B. bestimmte Lebensmittel gut für dich sind. Du wirst so immer ein zuverlässiges Ergebnis erhalten ob dich etwas stärkt oder schwächt.

Erforsche auch, ob es eventuell in deinem Unterbewusstsein noch *Programme* gibt, die deine gewünschte Veränderung konsequent blockieren. Schau dir deine inneren Bilder zu diesem Thema an. Lösche die Bilder die dich daran hindern und schaffe dir mit einem starken Gefühl der Begeisterung neue Bilder, die dein neues Verhalten widerspiegeln.

## **LÖSCHEN HINDERLICHER BILDER**

Sorge dafür einige Zeit ungestört zu bleiben, setz dich bequem hin, schließe deine Augen, beobachte deinen Atem und lass die Außenwelt nach und nach los. Sinke immer tiefer in dich hinein, in dein helles Licht, dein wahres Selbst. Sei eins mit dem Licht. Dann siehst du einen Gang mit lauter Türen. In der Mitte brennt ein Feuer, es ist das Feuer der Liebe. Geh zu Tür mit der Aufschrift: *Mein Herz*, tritt ein und sieh dich um. Welche Bilder kannst du erkennen? Schau dir jedes Bild genau an und nimm diejenigen liebevoll von der Wand, die nicht mehr zu dir passen. Sieh dich noch einmal um bevor du gehen möchtest. Ist kein *störendes* Bild mehr da, verlass den Raum wieder, geh zum Feuer, nimm Bild für Bild in die Hand, bedanke dich bei jedem Bild und lass es liebevoll im Feuer los. Dann löse dich behutsam aus der Situation und kehre durch das Licht wieder langsam ins Tagesbewusstsein zurück, öffne wann immer du bereit bist deine Augen und sei wieder ganz im hier und jetzt.

***Ich wünsche dir viel Erfolg aber vor allem  
viel Spaß und Freude!***



**lichst**

***Gaby***