

Akademie Sabrina Fox

Ihr Lieben,

willkommen zum Kurs „Lebe die Sehnsucht Deiner Seele“ (Level 2). Wie schon im Kurs „Folge der Sehnsucht Deiner Seele“ (Level 1) findest Du hier im Skript eine Zusammenfassung der einzelnen Module.

Der Ablauf ist wie im ersten Kurs: Bitte beginne mit dem Anschauen der Videos des 1. Moduls. Die Übungsblätter sind eine enorme Unterstützung und sie sind keine „Schönschreib-Blätter“. Du wirst dich darin entfalten können, wie bei einer Entdeckungsreise. Erlaube Dir das Kritzeln, das Durchstreichen, das Einfügen. Gerade wenn Du über die Themen nachdenken und mit anderen sprechen wirst, kommen noch einige Notizen hinzu. Die Übungsblätter kannst Du entweder ausdrucken oder einfach selbst zeichnen.

Auch diesen Kurs haben wir in der Galerie Schwabing (GalerieSchwabing.de) in München in meinen Räumen aufgenommen. Die meditativen Farbfelder sind von meinem Liebsten Stanko (Stanko.de), der sich seit über 30 Jahren der Farbe verschrieben hat.

Wir sind vergleichende Wesen und vergleichen ist deswegen wichtig, weil wir erst im Vergleich feststellen, wer wir wirklich sind. Dabei ist es notwendig aufzupassen, nicht in den ungesunden Teil von Vergleichen zu fallen. Nämlich dem, bei dem es um den „wer ist besser, schneller, erfolgreicher, schöner“-Modus geht.

Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst. Mindestens einen Monat pro Modul. Je mehr Platz und Raum Du für Deine Entwicklung, Dein Erblühen erschaffst, desto intensiver werden Deine Erfahrungen werden und desto leichter wird das Loswerden von alten Gewohnheiten.

Wir sind hier, weil wir das Göttliche in uns leben möchten. Und wie jede Raupe sich durch ihren Kokon schlängeln muss, um danach als Schmetterling zu fliegen, so müssen auch wir uns durch unsere Gewohnheiten schlängeln, um frei zu werden.

Know yourself to free yourself. Erkenne Dich selbst und befreie Dich selbst. Von was? Von dem, was uns nicht guttut. Es ist möglich und es ist zu schaffen. Dein Einsatz macht es möglich.

Von Herzen,

A handwritten signature in black ink that reads "Sabrina fox". The letters are cursive and fluid, with a large initial 'S' and a lowercase 'fox'.

Wenn Du weiterhin informiert bleiben willst, bitte trage Dich in meinem Newsletter ein: <https://sabrinafox.com/newsletter/>

Gefühle – Verstehen und Meistern

Modul 1

Gefühle sind ursprünglich aus dem Geruchssinn entstanden. Tiere können Gefahr riechen (durch die hormonelle Ausschüttung der Angreifer) und auch die früheren Menschen konnten das noch. Manchen gelingt es noch heute. Daraus entwickelte sich der komplexe Zustand von Gefühlen. Was wir fühlen hängt auch entscheidend davon ab, was wir denken. Die meisten Gefühle reden wir uns ein. („Niemand ruft mich an. Niemand liebt mich. Keiner kümmert sich um mich...etc.“)

Wir haben eine viertel Sekunde Zeit, bevor aus einem Gedanken ein Gefühl wird. Wenn wir also mit unserem Wohlbefinden absinken und es bemerken, erinnern wir uns daran, nach den drei Punkten zu fragen:

„Was habe ich gedacht?“

„Was habe ich getan?“

„Wo bin ich?“

Gefühle und Emotionen haben auch etwas mit Kontrolle zu tun. Wir wollen zwar gerne im Flow sein, wir glauben, es ist dringend notwendig Kontrolle aufzugeben, aber das ist im Leben nicht gänzlich umsetzbar.

- Kontrolle ist notwendig.
- Am Ende unseres Lebens geben wir die Kontrolle ab. Das will geübt werden.
- Sterben ist auch möglich, wenn wir kontrolliert die Kraft aus unserem Körper nehmen.
- Gefühle gilt es zu meistern – sie nicht „unkontrolliert“ durch die Gegend zu schleudern. Sich also mitzuteilen – ehrlich mit dem, was wir gerade empfinden.
- Als Seele machen wir eine menschliche Erfahrung und haben Emotionen. Der Körper zeigt durch seine Reaktionen, wie es uns wirklich geht und wie wir uns fühlen.
- Die Seele braucht keine Emotionen. Wir als Persönlichkeit brauchen sie. Die Seele ist in einem Zustand des Wohlfühlens. Die Seele IST. Emotionen entstehen aus dem Ego/Persönlichkeit.

- Das Leben ist ein „Abenteuer-Urlaub“ – nicht zwangsläufig ein Wellness-Urlaub.
- Die meisten Gefühle reden wir uns ein.
- Gefühle zu Meistern bedeutet nicht, sie kontrollieren zu wollen. Wir haben die Gefühle, die wir haben. Es geht nicht darum sie zu unterdrücken. Es geht um die Erfahrung und das Lernen daraus. Nicht um die Verbissenheit.
- Der Zorn zeigt mir, dass ich zu oft etwas zugestimmt habe, das ich nicht möchte.
- Die Sorge zeigt mir, worum ich mich kümmern muss oder ob ich obsessiv mir um etwas Gedanken mache, das ich „eigentlich“ schon aufgeräumt habe.
- „Nicht so tun als ob.“ Wir haben die Gefühle, die wir haben. Je wacher ich bin, desto klarer merke ich, wann sich meine Gefühle verändern. Besonders wenn mein Wohlfühl nach „unten“ fällt. Warum passiert das gerade? Was habe ich gedacht? Was habe ich getan? Wo bin ich?
- Gefühle wohlwollend willkommen heißen: „Ah, hier werde ich zornig. Interessant! Warum wohl?“
- Es wird immer wieder im Leben Rückschritte geben, damit wir genauer hinschauen. Wenn zum Beispiel unsere Eltern sterben, wird etwas von ihnen frei: Ihre Erfolge, aber auch ihre Herausforderungen. Diese werden von uns in der DNA-Linie quasi mitgespürt. Gerade dann ist es interessant nachzuschauen, ob wir das von unseren Eltern aufnehmen, oder ob dies eine aktuelle Erfahrung von uns im Moment ist.
- Manchmal wirft es uns in frühere Gefühlssituationen zurück, aus dem Wunsch zu erkennen, wie viel wir schon gelernt haben und wie anders unser Leben jetzt ist. Statt wie früher zwei Wochen in diesem Zustand zu sein, sind wir es jetzt vielleicht nur noch zwei Tage. Darin zeigt sich unser Wachstum.
- Bei Kindern kann man sehr gut beobachten, dass sie nach einer Weile von Kontrolle und Mitarbeit irgendwann einmal erschöpft sind und nicht mehr „ja“ sagen können. Das hat mit unserem Frontallappen zu tun. Frust und Wut sowie Zorn kommen dann hoch, weil wir erschöpft sind.
- Gefühle gehören mitgeteilt und im Idealfall tun wir nicht so als ob wir etwas anderes fühlen würden.
- Wenn wir Mauern aufbauen, dann wollen wir uns schützen. Sie sind aber kein Schutz, sondern entpuppen sich als Gefängnis. Wir haben uns vom Leben und unseren Mitmenschen zurückgezogen. Erst wenn wir die

Mauern abbauen, erkennen wir, dass wir uns ganz zeigen dürfen, wie wir sind und nur dadurch fühlen wir uns freier.

- Wir sind nicht für die Gefühle und das Leben der Anderen verantwortlich.
- Wie viel Prozent Deiner Zeit denkst Du über die Probleme anderer Leute nach? Und: Was will ich mit dieser „freien“ Zeit machen?
- Erinnern wir uns: Wir haben eine viertel Sekunde Zeit, bevor ein Gedanke ein Gefühl wird. Was ich denke, hat einen Einfluss darauf wie ich mich fühle.
- Gefühle entstehen auch aus Impulsen.
- Schmerz anders zu betrachten: Statt „Aua!“ und „Das tut weh!“ oder „Ich habe Schmerzen!“ genau zu beobachten was es für eine Körperreaktion gibt: Wird es heiß? Pocht es? Also was genau erspüre ich da.
- Wir sind vergleichende Wesen. Das ist zur Selbsterkenntnis nützlich. Birgt aber auch die ungesunde Variante: „Die ist schöner, klüger, erfolgreicher, weiser.“ Das gilt es genau zu beobachten.
- Wie war das dominante Gefühl in meiner Ursprungsfamilie? Durfte ich so sein wie ich bin und war akzeptiert und geliebt oder wurde ich klein geredet? Musste ich so tun als ob – durfte also meine „wahren“ Gefühle nicht zeigen. Das kann eine Gewohnheit werden.
- Nicht selten suchen wir uns Lebenspartner, die unseren Eltern ähnlich sind, denn wir wissen, wie wir damit umgehen.
- Wenn wir Drama in der Kindheit gewohnt sind, dann glauben wir „das ist Liebe“ und ein entspannter, emotional gesunder Partner/eine Partnerin ist uns dann evtl. zu langweilig. Die Beziehung ist also „nicht spannend“ genug.
- Haben wir selbst unsere Gefühle entspannt und können damit umgehen, dann fühlen wir uns in einer entspannten Partnerschaft wohler. Denn beide Partner haben gelernt, sich mitzuteilen, BEVOR sich Zorn entwickeln kann. Beide leben gesund in ihrem emotionalen Feld.
- Manche Gefühle können mit Blähungen verglichen werden. Wir sind wütend und „verpesten“ unsere Umgebung. Wenn wir wütend sind und auf einen Sandsack einschlagen, rumbrüllen, haben wir uns zwar kurzfristig abreagieren, allerdings trainieren (!!!) wir damit eher das Abreagieren, als das Abgewöhnen. Also nachschauen: „Was hat mich zornig gemacht? Und wie lange schon ärgert mich etwas?“
- Wir gewöhnen uns Dramen ab, in dem mir unsere Emotionen mitteilen.

- Das eigene „Frühwarnsystem“ kennenlernen und dann innehalten und zu schauen, was genau uns da getriggert hat.
- Dem Impuls nicht nachgeben, der in einem (Streit)-Gespräch „gewinnen“ will. („Wenn ich das sage, dann habe ich gewonnen!“). Die berühmten Schläge unter die Gürtellinie vermeiden.
- Manche mögen Drama. Bin ich eine von denen? Will ich das behalten oder ablegen?
- Sich mitteilen, wenn wir uns verändern wollen: „Ich möchte mir laut werden abgewöhnen. Ich versuche mich da vorher zu beruhigen. Falls nicht, bitte erinnert mich daran, dass ich mir das abgewöhnen will.“
- Übrigens: Eine wundervolle beruhigende Geste ist die Hand auf den oberen Brustkorb zu legen.
- „It`s just a story“ – Wir erzählen Geschichten und unsere Erlebnisse sind Geschichten. Was genau wahr ist, was genau passiert ist, ist in den meisten Fällen nicht wirklich 100% zu klären. Bevor wir also auf ein „Ich weiß es genau“ pochen, können wir uns daran erinnern, dass das Leben aus Geschichten besteht: „Das ist nur eine Geschichte, die wir uns über unser Leben erzählten.“ It`s just a story...
- Sich nicht mit der Realität anlegen: „Woher weiß ich, dass ich ein berufliches Problem haben sollte? – Weil ich eines habe.“
- Bitte nicht vergessen: Gefühle wahrnehmen und nicht unterdrücken.
- Warum tun wir so „als ob“? Meistens ist das eine Gewohnheit bzw. etwas, das wir in der Kindheit schon trainiert haben. Wurden wir als Kind trainiert, um zu funktionieren oder so zu sein wie uns die Eltern gerne hätten?
- Wir glauben häufiger, wenn wir uns so zeigen wie wir wirklich sind, dann sind wir verletzlich. Es entsteht ein vermeintlicher Schutzimpuls unsere Schwächen nicht mitzuteilen, weil es ja ein anderer „ausnützen“ könnte. Wenn wir um unsere Schwächen wissen – sie also klar erkennen und bewusst damit umgehen – dann braucht es keinen Schutzimpuls mehr, denn es gibt nichts zu „schützen“, denn ich weiß es ja schon und ich schäme mich nicht dafür.
- Jeder hat Dinge, die einem leichtfallen und andere, die einem schwerfallen.
- Sich so zu zeigen, wie man ist, ist einer der wichtigsten Schritte im persönlichen Wachstum.

- Liebevoll mit den eigenen und anderen Schwächen umgehen.
- Angst, Panik, Sorge. Auch diese Gefühle zeigen uns wo wir stehen.
- Flucht, Kampf oder Totstellen sind drei Reaktionen auf Angst.
- Manchmal ist Panik ganz praktisch. Es brennt und wir müssen uns retten.
- Wenn Panik automatisch hochkommt und unser Leben erschwert (Panik will desensibilisiert werden). Panik entsteht oft aus früheren Erlebnissen, die mit einer jetzigen Situation (Geruch, Geräusch etc.) verbunden werden und der Körper glaubt, es passiert JETZT wieder. Es nützt, sich dann auf die JETZIGE Situation und den Körper zu konzentrieren: „Was sehe ich?“ Roter Stuhl, blaue Jacke, grüne Tasse etc. Das ist übrigens auch sehr hilfreich, wenn wir in Hektik verfallen.

Es gibt sehr hilfreiche Therapien über Panik-Zuständen. Dazu ist dieser Kurs nicht individuell genug. Bitte suche dir Hilfe. Ein sehr interessantes Buch dazu ist „Bessel van de Kolk: Verkörperter Schrecken“.

- Man kann seinem Verstand sagen: „Wir haben da jetzt schon 100 Mal darüber nachgedacht und sind zu keinem neuen Entschluss gekommen. Melde Dich wieder, wenn es etwas Neues gibt.“ Oder ein beruhigendes auf-ihn-einreden: „Wir reagieren auf alte Erinnerungen. Wenn ich mich umschaue, sehe ich keine Gefahr. Du kannst Dich beruhigen. Deine Aktion ist nicht hilfreich.“ Denke dabei auch an die inneren Stimmen vom Level 1: Lebe die Sehnsucht Deiner Seele.
- Singen beruhigt.
- EMDR – bitte googeln.
- Sensibilität bedeutet auch, dass wir mehr aufnehmen. Wir sind sensibler. Das heißt aber nicht, dass wir instabiler werden.
- Video link: Zu sensibel für diese Welt?
<https://www.youtube.com/watch?v=KPhPjvJCQjA>
- Es muss nicht jedes Gefühl bis zum Abwinken analysiert werden. Wir wissen, wo sie herkommen. Warum sie entstanden sind. Aus welchen Herausforderungen sie sich entwickelt haben. Das muss nicht jedes Mal wieder in der Vergangenheit erforscht werden. Ich weiß, warum sie sich so entwickelt haben. Das reicht. Jetzt geht es darum, wie ich mit ihnen umgehen werde.
- Wie ist meine Umgebung? Unterstützt sie mein Wachstum? Habe ich Freunde, auf die ich mich verlassen kann?

- Allerdings akzeptieren wir auch, dass uns nicht jeder verstehen wird. Es reicht, wenn wir uns selbst verstehen.
- Grenzen setzen. YouTube Titel und Link: Sabrina Fox - Grenzen setzen: <https://www.youtube.com/watch?v=um6JgniMvYM>
- Ein „Nein“, eine Abgrenzung braucht eine Aktion - nicht nur ein verbales Nein.
- Häufige Unzufriedenheit mit sich selbst kann auch ein Motor sein, damit wir uns weiterentwickeln, uns bewegen, etwas anders zu machen.
- Es kann aber auch sein, dass die Unzufriedenheit eine Gewohnheit wurde. Dann erforsche: In welchem Bereich bin ich unzufrieden? Falls Du nichts findest – also alles in gut und wunderbar - erinnere Dich daran, dass die Unzufriedenheit eine „alte und überholte Gewohnheit“ ist und dass du Dich auch ohne Unzufriedenheit weiterentwickeln wirst.
- Scham gedeiht im Geheimnis. Die Scham löst sich durch Offenheit und im Gespräch.
- Vergebung: Die Vergangenheit ist wie ein fremdes Land. Dinge werden dort anders gemacht. Jede Herausforderung half uns bei unserer Entwicklung.
- Vergebung bedeutet nicht zwangsläufig die Nähe zu dieser Person aufrechtzuhalten. Wir können vergeben und uns vor einer Person oder einer Situation schützen. Respekt ist ein wichtiger Aspekt einer gesunden Beziehung. Hat der andere nichts dazugelernt, wird sich an der Art der Beziehung nichts ändern. Ohne Respekt kann sich keine gesunde Beziehung entwickeln.
- Auch als Eltern können wir unsere Kinder um Verzeihung bitten. Die Vergebung möchte, dass wir etwas tun. Wenn die „Selbstkasteiung“ uns nicht loslassen will, spreche mit dem Aspekt (Innere Stimmen – Level 1) warum er/sie weiter darauf rumkauen will. Was muss noch gemacht, geklärt oder gesprochen werden? Ist es nichts, dann die innere Stimme darauf aufmerksam machen, sich ein anderes Interesse zu suchen, denn „das ist nicht hilfreich“.
- Unser Gehirn ist aus verschiedenen Gehirnen aufgebaut. Eines liegt wie eine Art Schale über der anderen. Eines hat sich nach dem anderen entwickelt: Reptiliengehirn (Überleben, Nahrung, Fortpflanzung). Säugetiergehirn/limbisches System (Nachwuchspflege, Gemeinschaft), das menschliche Gehirn/Neocortex (Sprache, Kunst, Ideen). Jetzt entwickeln wir uns zum transzendenten Gehirn: Verständnis für alles was ist, Gefühle meistern, entwickelte Selbsterkenntnis, entspanntes Sein.

- Das Ziel ist nicht NICHTS zu spüren. Gefühle sind wunderbar. Wir entwickeln uns dazu, die leichteren Gefühle mehr zu leben und die schwereren Gefühle schneller zu erkennen. Das Ziel ist ein interessantes Leben zu führen. Kein stumpfes. Kein lebloses. Sondern mit Freude zu leben – und das ist ohne Drama einfach sehr viel angenehmer.
- Meditation: „Gefühle entspannen“. Hierbei geht es nicht darum, schöne Gefühle zu entspannen. Wenn Du glücklich bist, braucht es keine Entspannung. Wir reden von Gefühlen, die Dein energetisches Feld durcheinanderwirbeln: Zorn, Wut, Angst, Sorge, Scham, Gier, Neid, Abwehr (und auch da nur die ungesunde Variante), Sturheit, Angriff, Einsamkeit, Trauer, Panik, Unzufriedenheit. Die Hör-Meditation ist eine längere Variante. Die kürzere Version ist folgende: Du nimmst wahr, dass Dich eine Emotion überrennt. Du hältst inne. Du nimmst Dir Zeit. Du atmest gezielt ein und länger wieder aus. Das mehrmals. Dann erspürst Du im Körper, wo dieses Gefühl sitzt und wie es sich anfühlt (heiß, kalt, beweglich, unbeweglich, hell, dunkel, pulsierend, starr etc.) und beobachtest dieses Gefühl, wie eine Wissenschaftlerin etwas genau beobachtet: Jede Regung, jede Veränderung. Du bleibst solange dabei, bis sich Dein energetisches Feld beruhigt hat.

Gleich danach – falls Du die Zeit hast, sonst später, kannst Du darüber meditieren oder nachdenken, was genau Dich da aus dem Gleichgewicht gebracht hat.

WICHTIG:

Bei allen Meditationen gilt: Vertraue darauf, was hochkommt. Wenn Du etwas nicht verstehst, frage nach. Akzeptiere die Bilder, die kommen. ERWARTE, dass etwas kommt. Wenn wir vor einer Meditation sagen: „Da kommst sowieso nichts.“ Tja, dann kommt auch nichts. Natürlich spricht unsere Intuition, unsere Seele mit uns. Warum denn nicht? Wir würden doch auch mit unseren Liebsten sprechen?

Mut – Intuition und authentisches Leben Modul 2

- Jede und jeder spürt seine Intuition anders und es ist wichtig herauszufinden, wie die eigene Intuition funktioniert.
- Intuition sagt uns nicht dauernd, was wir tun sollen.
- Die Intuition ist nicht dazu da, alles was unangenehm ist, zu verhindern. Denn wir brauchen Herausforderungen, um zu wachsen.
- Ja, durch aufmerksames Beachten der Intuition treffen bestimmte Dinge nicht ein, eben weil wir – durch das Beobachten – gelernt haben aufmerksamer zu sein. Und das ist eine wichtige Lehre.
- Meine Intuition (als Beispiel) zeigt sich bei mir manchmal mit kurzen, knappen und vor allen Dingen emotionslosen Aussagen: „Nein zu dem Angebot.“ – „Fahre nach rechts.“ – „Weggehen.“ Und gelegentlich zeigt sich meine Intuition durch Unruhe. Das Erforschen der Unruhe ist die Hausaufgabe des Verstandes und des Einspürens. Wenn ich verstanden habe, was zu tun ist, geht die Unruhe vorbei.
- Verstand, Gefühl und Körper sind mein Werkzeug dazu. Ich gehe in die Stille und stelle mir die Frage: Wer in mir ist unruhig?
- Wenn in der Meditation keine Antwort kommt, dann frage ich in der nächsten Meditation nach. Dann weiß ich, dass ich mit diesem Thema noch mehr Zeit verbringen sollte, um es genauer zu erforschen. Ich bespreche das Thema dann auch mit meinen Liebsten. Falls ich dabei an eine bestimmte Person in meinem Bekannten- oder Freundeskreis denke, melde ich mich bei der Person und erzähle ihr von meiner Unruhe und frage nach Rat.
- Die Intuition verlangt etwas von uns. Sie will, dass wir etwas tun – zu dem wir gerne auch mal zu faul sind.
- Unser Verstand hilft uns bei unserem spirituellen Wachstum. Der Verstand – jetzt in der zweiten Reihe hinter der Seele – merkt, dass das Leben leichter wird und will das weiterhin unterstützen.

- Bitte in der Meditation um FreundInnen, die zu Deiner Seelenfamilie gehören. Es ist enorm bereichernd, sich auf Augenhöhe austauschen zu können.
- Was ist Dein wichtigstes Gut? Lass Deine Entscheidungen dem folgen. Das höchste Gut mag wechseln.
- Es ist nicht ungewöhnlich, dass unsere inneren Stimmen sich nicht einig sind. Es ist wie das Zusammenspiel eines Orchesters. Das wird besser durch Üben.
- Der Wunsch nach Liebe und Aufmerksamkeit von außen steht häufig unserem Wachstum im Weg und auch unserem authentischen Sein.
- Geliebt zu werden erleben wir als Kleinkind als lebenswichtig, denn wir waren auf Erwachsene – und deren Liebe – zu unserer Versorgung und zu unserem Schutz angewiesen.
- Wir suchen im Außen Bestätigung gut genug zu sein, denn wir als menschliche Wesen wollen dazugehören.
- Wenn wir uns selbst lieben, brauchen wir nicht mehr soviel Lob von außen. Und wir sind gnädig mit uns.
- Mut kann geübt werden. Mut entsteht durchs Ausprobieren und wir stellen fest: Mutige Aktionen sind überlebar. Unser Mut-Level ist eng damit verknüpft, was wir in der Kindheit erlebt haben.
- Mit dem inneren Kind sprechen und herausfinden, woher das Zögern kommt: „Bloß nicht auffallen“. Braucht das ein Update?
- Ein häufiger Ablauf im Leben ist: Kindliche Neugierde zu Pflichtbewusstsein und dann ... sterben. Die kindliche Neugierde und Lebensfreude wieder herzustellen ist ebenfalls ein Zeichen von spirituellem Wachstum und Wachheit.
- Die Kunst sich lächerlich zu machen, ist ein Muskel, der trainiert werden will.
- Wenn wir unser Leben individuell zu gestalten beginnen, ist es wie von einer Autobahn, auf der alle fahren, in einen wenig befahrenen Seitenweg abzubiegen.
- Spiritualität braucht eine klare stabile Bodenhaftung wie Wurzeln an einem Baum. Je stabiler die Wurzeln, desto strahlender kann man erblühen.

- Dein Leben – wie es jetzt ist – hast du so erschaffen. Klares Anschauen ist notwendig.
- Bei manchen Umbruchphasen ist alles in Aufruhr. Ein Aspekt verändert sich und die anderen Aspekte wollen ebenfalls mitverändert werden.
- Wo fährt Dein Lebensschiff hin und willst Du da hinfahren?
- Wir haben keine Fehler gemacht. Wir als Seele wollen Wachstum und Erfahrungen.
- Es liegt an uns, wie wir unser Leben gestalten.
- Es ist eine menschliche Eigenschaft, wissen zu wollen wo wir in der Hierarchie stehen. Also wer uns etwas zu sagen hat und wem wir etwas sagen können. Entstanden aus diesem Säugetiergehirn: Wo gehöre ich hin?
- Menschen, die sich in der Hierarchie als ganz unten empfinden, fühlen sich meistens wertlos.
- Übergriffigkeit heißt: Ich glaube, ich weiß es besser und ich sage es dir und ich will, dass du machst was ich sage.
- Jeder von uns glaubt, wir wissen es besser. Das gilt es in Schach zu halten mit dem Satz: „Vielleicht habe ich ja nicht recht?“
- Macht ist eine enorme Herausforderung und nur gereifte Menschen werden von Macht nicht korrumpiert.
- Der Wunsch nach Kontrolle hängt mit dem Wunsch, Abhängigkeiten zu erschaffen, zusammen. Wir wollen wichtig sein und deshalb versuchen wir, Menschen zu kontrollieren. Oft passiert das auch aus Angst alleine zu sein.
- Manchmal entsteht Übergriffigkeit aus Langeweile mit dem eigenen Leben.
- Wie viel Prozent meiner Zeit verbringe ich mit dem Nachdenken über die Probleme anderer Leute? Was würde ich mit dieser Zeit machen, wenn ich sie mir selbst wieder zur Verfügung stelle?
- In der Übergriffigkeit behandle ich den Anderen wie ein Kind.
- Warum erlauben wir Übergriffigkeit? Wir wollen keine Verantwortung übernehmen. Wir haben Angst. Wir wollen nicht alleine sein und wir wollen die Beziehung unbedingt behalten.

- Liebe ist immer auch ein Benehmen.
- Wir sind uns wert unseren heiligen Raum zu schützen. Uns selbst zu schützen. Selbstliebe ist Selbstrespekt. Ich schätze und schütze mich selbst.
- Mehr Verantwortung über mein Leben gibt mir mehr Kontrolle über mein Leben. Ich bin kein Hilfsarbeiter, sondern führe das Schiff.
- Keine Entscheidung zu treffen ist auch eine Entscheidung.
- Wenn wir etwas tun, fühlen wir uns erleichtert. Die Zeit davor ist anstrengend. Wenn wir uns entschieden haben, uns mitgeteilt haben, ab dann ist es leichter.
- Eine Tiefe in der Beziehung entwickelt sich dadurch, dass wir uns mit allem was wir sind mitteilen. Dazu gehören Schwächen, Ängste, Sorgen, Unsicherheiten. Wir erlauben damit dem Anderen uns Unterstützung zu sein.
- Der Körper braucht eine Weile, um aus einer alten Gewohnheit in eine neue zu gehen. Der Widerstand kommt daher, weil der Körper Energie sparen möchte. Und alles Gewohnte braucht weniger Energie als Neues, Ungewohntes.
- Das Ziel ist nur Rat zu geben, wenn man gefragt wird. Man kann folgende Sätze als Beispiel anbieten: Darf ich dazu was sagen? Mir ist da was aufgefallen, würde es Dich interessieren?
- Jedes Problem in einer Beziehung kann nur von BEIDEN gelöst werden. Wir können es nicht alleine lösen.
- Jemand, der übergriffig ist und jemand, der keine Grenzen setzen kann haben sich auf Seelenebene erwählt: Beide wollen diese Gewohnheiten ablegen. Auf Seelenebene will eine/r davon Übergriffigkeit loswerden und der/die will lernen Grenzen zu setzen. Sind sie beide wach, wird ihnen beiden das gelingen. Sind sie es nicht, setzt sich die Gewohnheit fort.
- Mut entwickelt sich.
- Wir müssen keine Antwort auf ein Problem haben. Wir besprechen das Problem und gemeinsam überlegen wir uns, wie wir das lösen möchten.
- Wenn wir Unterstützung brauchen: Ich schaue mich zum Beispiel nach Büchern bzw. Experten um, deren Persönlichkeit und Rat sich mir erschließt und die ich schätze.

- Es gibt gesunde und ungesunde Unterstützung. Ungesunde Unterstützung will nicht zur Selbstständigkeit entwickeln, sondern braucht Abhängigkeit.
- Grenzen setzen und Nein sagen. Das muss klar gestaltet werden und auch eine Aktion muss folgen. Sonst ist es nur blabla ...
- Wenn wir den anderen nicht verletzen wollen, verletzen wir trotzdem jemanden: Uns selbst.
- In gesunden Beziehungen gibt es kein Überreden. Da wird ein Nein akzeptiert.
- Nährt uns diese Gemeinschaft oder zehrt sie an uns? Oder ist es eher ein neutrales Gefühl. Genauer anschauen, wenn Du Dich regelmäßig in einer Gruppendynamik ausgelaugt fühlst.
- Macht etwas mein Herz auf, oder macht es mein Herz zu. Wenn wir diese Frage bei allem was wir tun benutzen, wird es uns ein guter Kompass sein.
- Zitat von Zarathustra: „Mache nur was Dir entweder Frieden oder Freude bringt. Lass Dich von nichts und niemandem davon abhalten.“ Die Freude ist relativ einfach definiert. Wir wissen selbst, was uns Freude bringt. Beim Friedens-Aspekt mag es etwas dauern. Als Beispiel: Es mag uns keine Freude bringen, wenn wir uns um eine bestimmte Person kümmern, aber wir fühlen uns besser und in Frieden, dass wir es tun.
- Authentisch in unserer Sexualität zu sein, ist für manche eine große Herausforderung. Gerade in dieser möglichen Innigkeit können wir enorm viel lernen. Das einander zugewandt sein. Sexualität ist keine Reizerhöhung (Pornografie). Dort wird die Reizgrenze immer höher und braucht immer intensivere Stimuli. Sexualität ist Präsenz und Zugewandtheit. Sexuelle Phantasien bringen uns aus unserer Nähe.
- Die Vagina hat Tore. Die gehen auf oder gehen nicht auf. Wenn sich ein Tor nicht aufmacht, dann braucht es ein Warten. Ein Dasein ohne „weiterzumachen“. Beide erspüren sich.
- Sexualität in den Wechseljahren verändert sich von dem Fokus auf die Sexualorgane zu einer Ganzkörper-Sexualität. Manche Männer können sich nicht mehr auf sich und den Stand ihrer Erregung verlassen. Die Wahl mag darin bestehen, mit chemischen Mitteln wieder „auf den Normalstand“ von früher zu kommen oder kann eine Erregung, die kommt und geht akzeptiert werden? Weibliche Sexualität hat in den Wechseljahren häufig etwas mit einer Verringerung unserer Feuchtigkeit zu tun und uns damit auch dem Partner mitzuteilen.

- Manche teilen sich nicht mit, weil sie befürchten, dass Beziehungen und Freundschaften dann zu Ende sind. Das ist nicht meine Erfahrung. Die Beziehung ist nicht zu Ende, wenn wir die Wahrheit sprechen. Im Gegenteil, sie wird tiefer. Sie wird klarer, näher und sie erneuert sich.
- Wenn wir Geheimnisse haben, schämen wir uns. Wenn wir keine Geheimnisse mehr haben, sind wir frei und akzeptieren uns mit allem was wir sind.
- Wir können die Vergangenheit aufräumen. Wenn wir keine Geheimnisse mehr haben, gibt es kein Verstecken mehr. Wir können offen und authentisch sein.
- Der Höhepunkt der Alzheimer-Erkrankung (meiner Meinung nach) kommt von einer Generation, die den Krieg meistens noch erlebt hat und von einer Kriegsgeneration großgezogen wurde. Da ging es ums Vergessen. Die Generation danach hat sich die Vergangenheit sehr viel genauer angeschaut.
- Sich die Vergangenheit anschauen - nicht dort zu bleiben, sondern in der Gegenwart offen zu sein, die Wahrheit zu sagen, den eigenen heiligen Raum zu schützen, Grenzen zu setzen, auf seine Intuition und den Körper zu hören und den Mut zu haben, sich das Leben zu erschaffen, das man leben möchte. Die Sehnsucht brachte uns zum Aufwachen, jetzt geht es darum, diese Sehnsucht auch zu leben.

Alles ist Bewusstsein – Spirituelle Erfahrungen

Modul 3

- Wir sind Seele, die hier eine menschliche Erfahrung macht. Wir sind Schwingung.
- Jeden Moment senden und empfangen wir. Wir senden aus was wir sind.
- Je stabiler unsere eigene Schwingung ist, desto sicherer/stabiler fühlen sich die anderen um uns herum.
- Als Kinder erinnern wir uns noch an die Zeit vor unserer menschlichen Existenz. Der „Vorhang“ zwischen uns und unserem Seelenwissen geht ab und zu auf. Er gut nur deswegen ab und zu auf, damit wir dieses jetzige Leben auch wirklich leben und genießen und uns nicht ablenken lassen.
- Spirituelle Erlebnisse: Es gibt manchmal Erlebnisse, bei denen wir unseren Körper nicht mehr bewegen können. Das ist nicht unüblich.
- Das Überprüfen unseres Gottesbildes. Was glaube ich wirklich?
- Was ist beten? Beten kommt von bitten. Warum beten wir? Wir drücken Demut, Wachsamkeit, Dankbarkeit aus.
- Wenn man dem üblichen Gottesbild nicht entspricht, mag das als ketzerisch ausgelegt werden.
- Wir kommen zum Glauben meistens durch unser Elternhaus und unseren Kulturkreis.
- Die meisten Religionen folgen einem männlichen Vorbild. Finden wir das angemessen?
- Zeit und Raum existiert nicht. Alles passiert gleichzeitig – aber das ist ein schwieriges Nachvollziehen.

- Ich glaube, dass wir alle auch gleichzeitig verschiedene Leben leben können.
- Aura: Du legst den Fokus nicht genau auf die Person, sondern etwas unfokussiert zur Seite. Die Aura erkennt man unter verschiedenen Lichtverhältnissen manchmal besser und manchmal gar nicht. Wenn der Hintergrund etwas dunkler ist, ist sie leichter zu erkennen. An Bäumen sieht man es oft deutlicher.
- Manche sehen Energiefelder in Farbe. Ich sehe sie nur als Licht.
- Am Anfang meines spirituellen Interesses wünschte ich mir die Probleme anderer Leute zu erkennen. Ich dachte, so etwas gehört zum spirituellen Wachstum. Zarathustra – mein Lehrer, der von Jaqueline Snyder gechannelt wurde – sagte damals zu mir: „Es geht nicht darum, dass du um die Probleme anderer Leute weißt, sondern deren Potential erkennst.“
- Channeln: Es gibt Wesen, die keinen Körper benutzen wollen, die aber trotzdem Unterstützung geben möchten. Als Mensch stellt man den eigenen Körper zu Verfügung, durch den ein anderes Wesen – das nicht in Körperform ist - sprechen kann. Das passiert meiner Meinung nach sehr selten und ist ein heiliger Akt. Ein guter Channel ist in der Lage, sich völlig aus seinem Körper zurückzuziehen. Er geht auf den Grund seines Bewusstseins und bekommt nicht mit, was „oben“ passiert.
- Wenn wir etwas in der Meditation hören, ist das für mich kein Channeln. Das ist ein Austausch mit Intuition oder Engeln oder der Göttlichkeit. Das ist nur für mich gedacht. Channeling ist oft ein Lehren, besonders auch für andere. Vieles, was an Channeling angeboten wird, finde ich nicht wahr bzw. grenzwertig.
- Wenn ich einem wahren Meister zuhöre, der gechannelt wird, dann höre ich Weisheit, die mich beeindruckt und von der ich erspüre, dass sie wahr ist.
- Es ist wichtig, dass der Channel (also der Mensch, der sich für diese Nachrichten zur Verfügung stellt) sauber bleibt. Das Verhältnis ist wie ein Strohhalm zum Getränk: Ist der Strohhalm nicht sauber, kommt auch nichts Sauberes durch.
- Wichtig: Selbst, wenn ein Channel klar war, kann es sein, dass er/sie sich verändert. Das mag gerne auch an zu viel Bewunderung von Anderen liegen. Durch den Erfolg und die Bewunderung entwickelt sich gerne auch das Ego.
- Trancezustände gab es immer schon in unserer menschlichen Vergangenheit und sie wurden früher außerordentlich geschätzt.

- Zu bewundernde „Guru“-Situationen haben viele Ausrutsch-Möglichkeiten.
- Die Zeit der Gurus ist vorbei. Wenn man jemandem folgt, ist man auf jeden Fall auf dem falschen Weg.
- Die Aufgabe einer spirituellen Lehrerin und eines Lehrers ist es, die möglichen Wege zu zeigen. Sie fördern keine Gefolgschaft.
- Herausforderungen in der Spiritualität: Gerade wenn wir uns einem LehrerIn hingeben möchten, haben wir uns selbst verlassen. Ja, wir können lernen und inspiriert werden doch alles was uns angeboten wird, gilt es selbst zu überprüfen. Illusionen in der Spiritualität sind, dass wir hoffen, nie wieder Probleme zu haben. Herausforderungen sind ein wichtiger Punkt unseres Wachstums. Ohne die wachsen wir nicht. „Immer“ positiv zu denken ist ebenfalls eine illusorische Vorstellung. Denn jedes Gefühl will erkannt und verstanden werden und darf nicht von der Idee des „Positiv denken“ unterdrückt werden. Eine klare eigene Meinung zu haben ist enorm wichtig. „Immer“ positiv zu denken – Gefühle nicht anerkennen zu wollen. So tun als ab. Der Versuch zu manipulieren.
- Der Sinn und Zweck des Lebens ist es wach zu sein. Zu wissen, dass ich mein Leben selbst gestalte und Verantwortung für mein Denken, meine Worte und meine Taten übernehme.
- Am Anfang des Lebens kommen wir mit Seelenhausaufgaben. Also Dinge, die ich gerne erleben und darüber lernen möchte. Am Ende des Lebens entscheide ich mich, was ich im nächsten Leben erleben möchte.
- Es ist meine Wahl zu reinkarnieren oder nicht. Ich glaube, es gibt mehrere Universen und Möglichkeiten, aus denen wir auswählen.
- Wir sind in der Lage gesund bis zum Sterben zu leben. Es ist möglich angenehm herauszugleiten.
- Wenn wir glauben, dass es im Alter Alzheimer, Windeln und Rollator gibt und wir fest davon überzeugt sind, mag sich das so entwickeln.
- Unsere Gedanken bestimmen unser Leben, weil sie unser Handeln bestimmen. Deshalb braucht es auch Beispiele von Menschen, die im Alter noch fit und aktiv sind. Je mehr wir solche Menschen kennenlernen bzw. von ihnen hören oder sehen, desto selbstverständlicher sehen wir unser Alter auch als erstrebenswert. Immer vorausgesetzt wir tun auch was dafür (siehe Bewegung, Yoga etc.)

- Niemand kennt uns so gut wie wir selbst. Niemand sonst weiß mehr über mich als ich.
- Bei Krankheiten am Ende unseres Lebens gibt es eine Kreuzung. Die eine geht zur Heilung, die andere zum Abschied. Diese Kreuzung wird nicht immer erkannt. Gerade in den letzten Monaten/Wochen im Leben wird oft um das Leben „gekämpft“ und viele Behandlungen sind nicht nur überflüssig, sondern auch sehr schmerzhaft.
- Wir wissen „ob wir mit diesem Leben fertig sind“. Wenn wir uns oder unseren Liebsten (zu deren eigenen Leben) diese Frage stellen, werden wir eine Antwort erhalten.
- Für manche ist Karma, dass man sich weiterentwickelt bis man wach und erleuchtet ist und dann „nicht mehr in Körperform“ zurückkommen muss. Das klingt für mich nach Strafversetzung. Ich entscheide mich für dieses Leben und es ist einfach ein großartiger Planet, um viel zu lernen.
- Karma ist Ursache und Wirkung. „Wie man in den Wald hineinschreit, so hallt es heraus.“
- Wenn wir etwas gelernt und verstanden haben, dann gibt es einen Test. Die Situation zeigt sich nochmal (verlockender als vorher). Das ist der Test: Verhalte ich mich noch so wie früher oder setze ich das Wissen jetzt um? Falls nicht, dann drehen wir eben noch eine Runde und verstehen es beim nächsten Test ;-)
- Als Beispiel: Wir haben uns zum fünften Stock mit der Dachterrasse hochentwickelt und dann „stinkt es im Keller“. Das heißt, dass etwas, von dem wir glauben, dass wir es schon längst erledigt haben, wieder hochkommt. Am besten in den Keller gehen und nachschauen. Falls wir das ignorieren, fängt das unten an zu modern und der Geruch kommt hoch bis zur Dachterrasse. Warum stinkt es im Keller? Weil dort etwas freigeworden ist, dass wir erst jetzt bearbeiten können und dass jetzt unsere Beachtung (und unsere Erkenntnis) braucht.
- Erleuchtung bedeutet nicht, nichts mehr zu spüren. Es bedeutet wach zu sein. Wir sind bewusst, erkennen was in uns und um uns passiert, wissen um die Möglichkeiten zur Veränderung und genießen diese entspannte innere Freude und Leichtigkeit.
- Unsere Gedanken bestimmen unser Leben und es braucht große Aufmerksamkeit, um unsere Gedanken sauber zu halten.
- Wir sind Schwingung. Manchmal sind wir zu oft in der Vergangenheit oder in der Angelegenheit von anderen Leuten. Damit ist unser Sein manchmal ausgefranst. Ich glaube nicht, dass wir Aspekte von uns

verlieren können. Ich bin Seele und ich kann nicht Teile von mir „verlieren“.

- Dieses „ausgefranst“ sein kann passieren. Wenn wir gerne Unterstützung für Andere sind, dann kann es sein, dass wir zu sehr nach außen gehen und unsere Stabilität verlieren. Dann braucht es ein „Zurückholen“ unserer Kraft. Es reicht, wenn wir das mit Kraft und Entschiedenheit aussprechen: „Ich hole alle Aspekte von mir wieder zurück.“
- Manche saugen auch an uns. Das kann man trennen. Gehe in die Stille, schließe die Augen und erspüre wo du mit der anderen Person verbunden bist und wie (Seile, Stricke, Hände, Ketten, Saugnäpfe etc). Hole dir eine imaginäre Schere und trenne die Verbindung und schicke sie bestimmt und liebevoll zu der Person zurück, von der sie kommt. Dann schließe an Deinem Körper die Verbindung mit was immer Dein Körper haben will. Vielleicht brauchst du eine Farbe, ein Pflaster, eine Art Salbe. Folge den Vorgaben Deiner Intuition. Verlasse Dich darauf, dass dies getrennt ist. Wir sind als Seele machtvoll. Niemand ist „stärker“ als Du. Niemand hat Macht über Dich – außer Du gibst sie ihm/ihr.
- Wenn Du näheres wissen möchtest: „Bodyblessing – Der liebevolle Weg zum eigenen Körper.“ Ist ein Buch von mir dazu. Und es gibt dazu auch noch eine Meditations-CD zusammen mit mir uns Anders Holte.

Die beruhigende Ordnung

Modul 4

- Ein Ordnungssystem beruhigt das Gehirn. Das Gehirn ist sonst zu beschäftigt und besorgt etwas zu „vergessen“ und kommt uns mit Apellen: „Das muss ich noch machen!“ – „Halt, das hätte ich jetzt beinahe vergessen!“. Das Gehirn ist damit in einer Alarmbereitschaft. Ist das, was wir zu erledigen haben, irgendwo aufgeschrieben - also notiert - ist es organisiert. Diese Organisation beruhigt unser Gehirn und es kann die freigewordene Zeit für Projekte und/oder für Kreativität einsetzen.
- Wir funktionieren am besten mit unserem eigenen Ordnungssystem.
- Mein Erinnerungssystem ist mein Kalender und Evernote und Papiernotizen, die ich auf dem Schreibtisch, im Bad und an meinem Bett liegen habe. Ich habe keine Lust enorm lange zu suchen, auch deswegen überprüfe ich alle paar Jahre mein Ordnungssystem. Früher waren es Hängeordner am Schreibtisch.
- Spirituelle Gesetze: Tut mir etwas gut, dann fühle ich mich energetisch aufgetankt. Wenn nicht, fühle ich mich ausgelaugt. Öffnet etwas mein Herz oder schließt es mein Herz? Jede Ursache hat eine Wirkung. Lebe ich nach: Gute Gedanken, gute Worte, gute Taten? Gibt es einen gleichwertigen Austausch? Worüber denke ich am meisten nach?
- Denke an das was Du möchtest und nicht an das was du nicht möchtest, denn die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Wir sind magnetische Wesen und ziehen an was wir denken und tun.
- Wo fehlt eine Ordnung?
- Ordnung ist nicht Starrheit. Es ist keine keimfreie und spaßfreie Zone.
- Ordnung schwingt mit Schönheit.
- Wir sind beruhigt von Ordnung, weil wir es schön finden, wenn wir uns umschauen.
- Probiere automatisches Schreiben aus. Dazu gibt es ein Übungsblatt.

- Ordnung bedeutet auch Freiheit.
- Wenn bestimmte Dinge im Leben nicht geordnet sind, dann erspüren wir das als anstrengend. Wenn wir z.B. ein Gespräch aufschieben, dann sind wir vorher irritiert.
- Das Gehirn liebt Glückshormone. Warum schauen wir Menschen so viele Krimis an? Denn nach dem Erschrecken werden Glückshormone freigeschaltet.
- Das Gehirn liebt Erfolgserlebnisse – und deswegen machen wir lieber zuerst kurze Sachen fertig (eine Schublade aufräumen z.B.) anstatt unsere Steuer zu machen, die länger dauert. Denn nach der Schublade aufräumen werden sofort Glückshormone ausgeschüttet und wir müssen darauf nicht so lange warten wie bei der Fertigstellung der Steuer – die ein paar Stunden dauern kann.
- Gedankenschlaufen haben Gründe:
Der erste Grund: Ich habe mir etwas nicht genau angeschaut. Da fehlt noch etwas. Entweder ist etwas nicht aufgeräumt. Oder braucht eine Entscheidung. Eventuell eine Vertiefung. Oder ich habe etwas noch nicht darüber verstanden. Oder es fehlte noch die Aktion, sprich die Umsetzung.
Manche Gedankenschlaufen sind nur eine Gewohnheit: Wir denken meistens über die anderen Leute nach, statt um uns um das eigene Leben zu kümmern.
Manchmal – als dritte Möglichkeit – ist das darüber nachdenken eine Gewohnheit geworden, und das wird man los indem man „dem Hund einen anderen Knochen gibt.“ Also mein Gehirn (mit einem Hund verglichen) braucht ein anderes Thema (einen anderen Knochen). Ich lenke es also zu etwas anderem hin, was meine ganze Aufmerksamkeit und Konzentration braucht.
Eine weitere Möglichkeit ist das gezielte Nachdenken zu einem täglichen bestimmten Zeitpunkt. Als Beispiel: Jeden Abend um 18.30 Uhr denken wir für 20 Minuten nur über dieses Problem nach. Und danach sagen wir uns: Morgen ist der nächste Termin, um darüber nachzudenken. Wenn wir also frühmorgens aus Gewohnheit darüber nachdenken, erinnern wir uns daran, dass wir das erst um 18.30 Uhr tun. Das machen wir so lange bis wir entweder eine Lösung gefunden haben oder uns das Thema nicht mehr interessiert.
- Das Gehirn kann trainiert werden wie ein Welpe, der in unser Zuhause kommt. Der junge Hund wird trainiert, nicht überall hinzumachen, nicht unnötig zu bellen, keine Sofakissen zu zerfetzen. Und wenn wir dranbleiben und klare Regeln mitteilen, dann wird der Hund und auch wir verstehen, was wir für ein gemeinsames angenehmes Zusammenleben brauchen. Das ist mit unserem Verstand nicht anders.

- Was erlauben wir unserem Gehirn? Beschweren wir uns dauernd? Damit trainieren wir unser Gehirn zum regelmäßigen Beschweren.
- Ist das eine bestimmte innere Stimme, die sich da dauernd meldet? (Frau Obrigkeitshörig z.B.) Dann lade sie zu einem Gespräch ein. Man kann einer oder mehreren Stimmen sagen: „Das ist jetzt nicht hilfreich. Das bringt uns nicht weiter!“
- Zur Erinnerung: Wir haben eine viertel Sekunde Zeit bevor aus einem Gedanken ein Gefühl wird...
- Byron Katie: The Work. Es geht um Aussagen. Bei jeder Aussage (Niemand liebt mich) stellt man sich vier Fragen: Ist das wirklich wahr? Kann ich wirklich wissen, dass das wahr ist? Wie würde ich mich fühlen, wenn ich das nicht glauben würde? Und zuletzt dreht man die Aussage um. Also statt „niemand liebt mich“: Ich liebe mich nicht.
- Bin ich in meinen, Deinen oder „Gottes Angelegenheiten“? Ebenfalls Byron Katie.
- Welche Bereiche in meinem Leben brauchen Ordnung? Man erspürt das an einer gewissen Unruhe.
- Ordnung ist Klarheit.
- Sorgen machen: Wir gehen damit in die Zukunft. Wir können bestimmte Dinge vorbereiten und doch wird es Überraschungen geben.
- Die Sicherheit liegt nicht daran, dass ich in die Zukunft sehen kann, sondern daran, dass ich durch mein spirituelles Training weiß, dass ich mit allem was sich mir zeigen wird gut umgehen kann, denn ich habe passendes Werkzeug.
- Der Wunsch nach Sicherheit wird immer wieder hochkommen. Wir als Seele sind für immer. Wenn ich mit diesem Körper fertig bin, dann werde ich ihn verlassen.
- Wir sterben nicht aus Versehen.
- Manche lieben es Pläne zu machen. Pläne entwickeln und ... verändern sich. Wenn wir zu oft im Plänemachen sind, dann sind wir zu oft in der Zukunft. Wünschen wie Pläne zu machen bringen uns weg vom Jetzt. Das darf gerne ab und zu passieren – es ist notwendig, im Leben auch Pläne zu machen – aber dann holen wir uns wieder in die Gegenwart zurück.

- Wir verstehen, dass sich die Zukunft entwickeln wird. Es wird leichter, wenn wir ohne grimmige Entschlossenheit oder Hektik an einem Plan festhalten. Löst sich ein Plan zu etwas anderem hin auf, heißen wir das willkommen.
- Wenn wir mit etwas beschäftigt sind und uns darin vielleicht etwas verloren haben, kann ich mir die Frage stellen: Ist das noch wichtig in einem Jahr? In zwei Jahren? In zehn Jahren? Oder: Wenn ich in einem Jahr meinen Körper verlassen würde, würde ich das dann jetzt noch machen?
- Wenn unser Pflichtbewusstsein zu hoch ist, dann nimmt die Ordnung überhand und erlaubt uns keine freien Zeiten und keine Freude mehr.
- Die Ordnung ist Beruhigung, aber kein Gefängnis.
- Finanzen brauchen wie alle Bereiche im Leben Ordnung.
- Gerade bei Familiengründung, Ehe, neuem Zusammenleben braucht es ein Gespräch über die gemeinsamen Ziele, Wünsche und Regeln. Gerade diejenigen, die sich mehr um die Familie kümmern möchten, brauchen eine Klarheit, was passiert, falls die Ehe nicht hält. Auch hier braucht es eine Ordnung, welche die Beziehung entspannt.
- Lebe ich über meine Verhältnisse?
- Ordnung gibt uns einen Überblick.
- Bei jeder Sorge habe ich die Möglichkeit hinzuschauen oder wegzuschauen.
- Sind meine Sorgen berechtigt?
- Was denke ich über Leute mit Geld?
- Kann ich meine Gier kontrollieren? Die Gier bringt die Enge. Nicht das Geld.
- Wohlstand ist für jeden etwas anderes. Was ist Wohlstand für mich?
- Die Gier ist Anteil der Persönlichkeit. Nicht der Seele.
- Ich kann nur hergeben, was ich mir auch leisten kann. Wenn ich mich damit in den Mangel setze, fehlt mir der „Wohlstand“ in meinem Leben. Zur Selbstliebe braucht es auch die Erkenntnis, dass wir uns etwas gönnen dürfen und nicht alles weggeben müssen.

- U-Cope. Ein Aspekt nach dem anderen aufräumen. Bitte denke daran, dass die Übungsblätter keine Schönschreib-Blätter sind. Kritzle, streiche durch, klebe drüber – so erlaubst Du Deiner Intuition und Deiner Kreativität sich zu entfalten.
- Wir sind viele Schritte gegangen, um in ein Problem hineinzukommen, es braucht auch ein paar Schritte, um da wieder rauszukommen. Die Entscheidung ist nur der erste Schritt.
- Unser Zuhause ist ein Aspekt unseres energetischen Feldes. Bin ich das noch? Stimmt das noch für mich? Erkennt man mich in meinem Zuhause?
- Ausräuchern zuhause nützt auch, wenn es einen Neuanfang braucht.
- Kinder und Tiere erspüren unser energetisches Feld. Kinder, die gereizt sind, reagieren oft auf eine unterschwellig gereizte Atmosphäre. Natürlich reagieren gereizte Kinder nicht nur auf gereizte Atmosphären, sondern sie können sich auch überfordert fühlen.
- Tiere nehmen gelegentlich energetische Dichte von uns weg, indem sie bei uns liegen.
- Zum Thema Umziehen: Wenn wir umziehen möchten und es hat sich noch nicht ergeben, bringe die Energie des Umziehens in Dein Leben. Gebe Sachen her, die Du nicht mehr brauchst. Suche Dir aus, was in die neue Wohnung kommt. Verpacke schon ein paar Sachen, denn damit ändern sich unsere Schwingung und damit schwingen wir anders. Und so strahlen wir die Veränderung des Umzugs aus, denn ... wir sind magnetische Wesen.
- Wenn wir uns oft körperlich wehtun, wir uns oft anhauen, dann ist mein energetisches Feld erratisch – es wackelt zu sehr – dann braucht es Einsicht und Veränderung.
- Manche lieben Dramen. Sie fühlen sich lebendig. Wo hast Du Dramen in Deinem Leben? Wie erschaffst Du diese Dramen und wie beruhigst Du sie?
- Wir sehen an der Vielfalt der Dramen in unserem Leben, wo es noch an Ordnung, Ruhe, Werkzeug oder Aufmerksamkeit fehlt.
- In welchen Bereichen hast Du mehr Dramen als in anderen?
- Dramen kann man entspannen, wenn man die Rechthaberei aufgibt und sich um die eigenen Angelegenheiten kümmert.

- Wie vermeidet man Dramen? Aufpassen, mit welchen Leuten man sich umgibt. Mehr Rückzug. Mehr in sich gehen. Weniger reden. Nicht sofort reagieren. Abstand zu Drama-Queens und Drama-Kings. Und sich immer wieder runterholen mit der Erkenntnis: It is just a story! Es ist nur eine Geschichte!
- Wenn jemand in unserer Nähe im Drama-Modus ist, kann man mit Sätzen antworten wie: „Ich sehe, das nimmt dich ganz schön mit.“ – „Was hältst du von einem gemeinsamen Spaziergang und Du erzählst mir, was Dich gerade belastet?“ – „Was hast Du denn jetzt vor?“ (statt Ratgeben). Übrigens: „Beruhige Dich“ beruhigt nicht, sondern macht meistens aggressiver.
- Wir brauchen Zeit um uns vom Drama-Modus wieder „runterzufahren“. Dazu können wir uns auch zurückziehen („Ich brauch mal ein paar Minuten alleine.“).
- Wir erinnern uns: Alles was wir oft tun „trainieren“ wir. Wir können Entspannung trainieren oder Drama. Je mehr wir etwas machen, desto mehr trainieren wir es...
- Wenn das eigene energetische Feld wackelig wird, zieht es andere energetischen Felder an, die ebenfalls wackelig sind. Ist meines beruhigt und entspannt, dann kann ich es auch so halten, wenn alles um mich herum wackelt. Mit der Stabilität meines energetischen Feldes beruhige ich auch andere nur durch meine Gegenwart. Und falls sie nicht beruhigt werden wollen, gehen sie weg.
- Eine Meisterin, ein Meister ist in Frieden inmitten von Dramen.
- Solano: „Wenn etwas den Unterhaltungswert verlieren, kann es nicht länger in meinem Leben bleiben. Punkt. Es gibt keine Ausnahme.“ Am Schluss gibt es immer noch einen Test, ob wir es verstanden haben. Wenn wir von Dramen gelangweilt sind – im Tiefsten unseres Herzens davon langweilt sind – dann hört es auf.
- Wenn wir gerade erst mit Ordnung beginnen, sind wir manchmal überfordert von dem, was wir ordnen müssen. Nehme Dir U-Cope und mache eines nach dem anderen. Erlaube Dir die Zeit dafür. Zum Beispiel: Ich nehme den Januar für die Ordnung der Finanzen. Den Februar für die Ordnung in meinem Zuhause. Den März für die Ordnung in meinen Beziehungen. So hast Du einen Plan und gehst einen Schritt nach dem anderen. Das beruhigt das Gehirn und stoppt die Überforderung. Allerdings ziehe das nicht zu lange hinaus, denn sonst siehst du den Effekt nicht. Wenn wir jeden Tag eine Schublade umräumen, merken wir das kaum. Räumen wir hingegen die ganze Küche auf, sehen wir das sofort.

- Zum Thema Body-Percussion in den Hausaufgaben: Einer meiner Musikfreunde ist Clemens Künneht. Er ist ein toller Body-Percussionist und Körperübungen sind enorm wichtig für die Flexibilität unseres Gehirns und unseres Körpers. Und das hier macht auch noch Spaß! Hier ein link zum reinschnuppern:
<https://bodypercussion-muenchen.de/videos/>

Träume, Ziele oder einfach Sein?

Modul 5

- Ziele sind immer in der Zukunft. Wir sind nicht mehr in der Gegenwart – im Jetzt.
- Haben wir einen Verstand, der sehr schnell gelangweilt ist? Wenn diese Art von Verstand nichts dazulernt, dann kann sich das bis zu einer Depression ausweiten.
- In den Wechseljahren verlieren einige von uns ihre Lebenskraft. Früher starben Frauen kurz nach den Wechseljahren und das ist manchmal noch aktiviert. Der Körper zieht sich zurück und stellt dann doch fest: „Ah, wir sterben ja noch nicht“ und fährt das System wieder hoch. Dazu habe ich ein Buch geschrieben: „Kein fliegender Wechsel – Jede Frau wird älter, fragt sich nur wie?“.
- Was ist „einfach Sein“? Im JETZT zu leben. Also den Moment zu genießen. Das ist nicht immer möglich, denn es braucht manchmal Planung.
- Unser Leben ist sehr viel komplexer. Wenn wir z.B. in einem Kloster leben würden, dann wäre für vieles gesorgt und ein spirituelles Leben ist einfacher. Oder unsere Vorfahren mussten sich oft fast ausschließlich um Nahrung und Sicherheit kümmern. In der jetzigen Zeit haben wir sehr viel mehr Wahlmöglichkeiten und sehr viel mehr Ablenkung.
- Wir holen uns immer wieder zurück ins Jetzt: Vom Denken ins Fühlen. Vom Planen ins Erleben. Kommen vom Erforschen der Vergangenheit zurück in die Gegenwart.
- Bei Traumata werden vergangene traumatische Situationen durch Gerüche, Bilder, Worte, Stimmungen etc. wieder in die Gegenwart geholt. Unser Gehirn hat es nicht als „vergangen“ abgespeichert, sondern erlebt die Gefahr von damals im jetzigen Zeitpunkt wieder als real. Deshalb ist es wichtig zu erkennen, dass dies ein Impuls aus der Vergangenheit ist, der in der Gegenwart „nur“ getriggert wird. Um das emotional herunterzufahren, braucht es die Aufmerksamkeit in der Gegenwart durch den Körper.

- Um ins Jetzt zu kommen, erspüren wir uns bewusst in den Körper ein und schauen uns um: Was sehen wir?
- Wenn wir uns zu oft in der Vergangenheit oder in der Zukunft aufhalten, können wir das JETZT nicht genießen.
- Es ist eine Frage der Balance und der Notwendigkeit: Muss ich Sachen in meiner Vergangenheit aufräumen, dann ist es notwendig sich dort für eine Zeit aufzuhalten. Ist es aufgeräumt, dann gehe ich wieder in mein Jetzt. Wir können Jahre damit verbringen, unsere Vergangenheit aufzuräumen und die Gegenwart nicht mehr richtig wahrnehmen. Das ist auch enorm belastend für unser energetisches Feld, denn wir beschäftigen uns mit Dingen, die vergangen sind, statt uns um unser gegenwärtiges Sein zu kümmern.
- Sehe ich mein Leben durch die Augen meiner Seele oder meiner Persönlichkeit: „Ich habe keine Seele, meine Seele hat mich.“
- Nachforschen: Wer bin ich ohne meine Story? Wer bin ich ohne meine Karriere, meinen Beruf, meine Elternschaft, ohne Bestätigung von außen. Wer bin ich wirklich?
- Wir suchen häufig von außen Bestätigung und dazu wollen wir gesehen werden für was wir sind. Unsere Persönlichkeit/unser Ego möchte sich gerne auch wichtig machen: „Guck mal wer ich bin!“ Das gibt sich immer mehr, wenn wir uns dem transzendenten Gehirn nähern. Dann besteht diese Notwendigkeit nicht mehr.
- Bestätigung von außen suchen wir uns, damit wir unser Selbstwertgefühl erheben.
- Sind wir wach, dann braucht es diese Bestätigung von außen nicht mehr, denn wir bestätigen uns von innen selbst.
- Manchmal gibt es LehrerInnen, die uns nur loben, aber uns nichts beibringen. Das ist angenehm für das Ego, aber äußerst unpraktisch für die Erfüllung des Seelenwunsches.
- Ist ein bestimmtes Ziel auch wirklich mein Ziel? Oder möchte ich von einer Gruppe, einer Gesellschaftsschicht akzeptiert werden? Das heißt: Ist es mein Ego, das dies möchte?
- Was ist Erfolg? Manchmal holen wir uns vor unserem Erfolg zurück. Zum Beispiel ist es mir wichtig, meine Meinung zu ändern und ich brauche Freiheit, um mich zu entwickeln. Dazu kann ich keine Firma mit 18 Angestellten aufbauen, denn das drängt mich in ein Korsett. Deswegen habe ich mich immer wieder zurückgezogen. Meine Seele sorgt dafür,

dass ich da nicht hingehere. Lange Jahre dachte ich „warum schaffe ich das nicht?“.

- Ich war schon oft erfolgreich. Aber das hat mir nicht das gebracht, was ich will. Ich fühlte mich damals angestrengt, gestresst und angepasst. Ich sehnte mich aber nach einem entspannten und freien Leben. Das ist erst passiert, als ich neu definiert habe, was für mich „Erfolg“ ist. Was ist für Dich Erfolg? Worauf möchtest Du am Ende Deines Lebens zurückschauen?
- Was Erfolg ist, ändert sich mit der Zeit. Ist die Vorstellung von Erfolg von früher noch die Vorstellung von Erfolg jetzt? Braucht es da ein upgrade?
- Manchmal sind wir im jetzigen Zeitpunkt unzufrieden mit dem was wir nicht erreicht haben. Warum haben wir das nicht erreicht? Warum haben wir uns zurückgehalten? Was wollten wir?
- Was ist mein höchstes Gut?
- Ein Traum, ein Ziel ist nicht immer klar. Oft haben wir im jungen Leben eine Ahnung wohin es uns zieht, doch wie sich das entwickelt, entwickelt sich erst in unserem Leben. Wir bewegen uns von einem Erlebnis zum anderen.
- Das Ziel wandelt sich, wenn wir neue Wachstums-Informationen bekommen.
- Je aktiver wir unseren Körper und unseren Verstand halten, desto flexibler bleiben wir.
- Jede langfristige Stress-Situation braucht ein genaues Betrachten: Ist die Freude verschwunden, geht es vielleicht nur noch darum etwas erreichen zu müssen. Oder wir haben uns den Idealen anderer angepasst...
- Wir sind vergleichende Wesen und die Herausforderung besteht darin nicht das zu tun, was die anderen tun.
- Wir erkennen unser Wachstum daran, dass wir trotzdem auf unserem Weg bleiben, obwohl wir uns mit anderen vergleichen.
- Durch Lebenserfahrung wissen wir, was bestimmte Ziele bedeuten: Auszuwandern zum Beispiel. Beim ersten Mal ist das ein großes Abenteuer. Beim zweiten Mal wissen wir, was es bedeutet (Sprache lernen, Eingewöhnungsphase, Job etablieren, neue Freunde machen, Führerschein machen, es wird zwei, drei Jahre dauern bis wir uns dort zuhause fühle etc.). Diese Erfahrung wurde schon gemacht. So wird der Wunsch/Traum/Ziel mit der zukünftigen Realität verglichen: Es ist nicht

mehr so spannend wie das erste Mal und dann fragen wir uns: Will ich das noch mal?
Das ist Weisheit.

- Wenn wir uns nicht entwickeln, erschaffen immer wieder ähnliche Situationen.
- „Du glaubst eben nicht genug!“ – ist ein Satz, der in bestimmten spirituellen Kreisen dann gesagt wird, wenn etwas nicht eintritt. Damit wird unterstellt, dass Zweifeln oder Nachfragen nicht hilfreich ist. „Zweifeln“ ist keine schlechte Angewohnheit – sondern zeugt von Klugheit. Dinge in Frage zu stellen bedeutet, dass wir nicht blind folgen. Alles an Neuigkeiten geht durch meinen Filter: Stimmt das? Macht das für mich Sinn? Macht das mein Herz auf?
- Wenig in meinem Leben hat mich so weit gebracht wie Zweifeln.
- Wenn wir uns etwas wünschen und das tritt nicht ein, dann war es ein Persönlichkeits-Wunsch und kein Seelen-Wunsch. Woher weiß ich, dass ich mir das Passende gewünscht habe? Weil es eingetreten ist.
- Ich wünsche mir etwas und lasse es dann frei. Natürlich mache ich was dafür, gebe also meinen Einsatz, aber ich gehe nicht in die Verbissenheit. Ich betrachte jeden Schritt aufmerksam und erspüre, ob es richtig für mich ist. Ist es nicht – halte ich inne. Dann schaue ich nach.
- Natürlich können wir auch mit grimmiger Entschlossenheit Dinge erreichen, aber es ist enorm anstrengend und hilft unserem Wachsein nicht.
- Oft wissen wir genau wie wir unseren Weg gehen wollen. Das ist die leichtere Variante. Wir erspüren: Dort geht es hin und das will ich machen. Das ist nicht die „richtigere“ Variante. Sondern einfach eine.
- Eine andere Variante sind Zweifel und Zögern. Zweifel helfen uns klarer zu werden. Der Zweifel hilft uns Klarheit in unser Leben zu bringen.
- Zögern ist enorm nützlich. Die Intuition schickt uns ein Zögern, damit wir es betrachten. Wenn etwas in mir zögert, bleibe ich stehen und schaue nach warum.
- In einem weniger wachen Zustand hat Zögern etwas mit Angst zu tun: „Ich traue mich nicht. Ich will das nicht.“ Wenn wir uns zu mehr Selbstliebe, mehr Selbstvertrauen entwickeln, wenn wir unser wichtigstes Gut erkannt haben, wenn wir stabil in unserem Sein sind und aufmerksam unseren Verstand, unseren Körper und unsere Gefühle

betrachten, dann wird ein gelegentliches Zögern zu einem wundervollen Begleiter.

- Wunsch loslassen: Nach dem Wünschen lasse ich die Idee frei. Ich lasse sie sich entwickeln. Sich bewegen.
- Ist es ein Seelenwunsch, wird er sich entwickeln. Manchmal nicht in der Zeit, in der ich mir das vorstelle. Manchmal Jahre später. Manchmal in einer völlig neuen, überarbeiteten und gesünderen Art. Es kommt dann zum „richtigen“ Zeitpunkt. Das ist im Nachhinein wunderbar festzustellen.
- Es gibt keine Zufälle und es gibt kein Versehen. Im Nachhinein erkennen wir häufig, warum eine Situation so entwickelt hat und vor allen Dingen wozu!
- Folge der Begeisterung! Macht es das Herz auf oder zu? Natürlich gibt es Momente, in denen wir weniger begeistert sind, Bereiche, in denen es anstrengender ist oder manchmal stockt. Einen Schritt zurückgehen und es auch mal liegenlassen. Manches braucht Zeit, um sich zu entwickeln und manchmal fehlen uns noch Informationen, die wir brauchen. Wenn wir im sechsten Monat schwanger sind, dann können wir drücken was wir wollen: Es dauert neun Monate bis das Kind fertig wird. Manches braucht Zeit...
- Haben wir völlig und über lange Zeit die Begeisterung verloren, dann braucht es ein genaues Betrachten: Wann haben wir sie verloren? Warum? Was ist zu tun, damit ich wieder mit Begeisterung dabei bin oder hat sich der Wunsch erledigt?
- Pflichtbewusstsein kann auch in Sturheit gleiten.
- Wenn wir uns gar nicht erlauben Träume zu haben, dann vertrauen wir uns manchmal nicht, sie auch zu erreichen. Wir haben resigniert. Was also glaube ich über meine Träume?
- Träume in der Realität erforschen: Wenn wir beruflich wechseln möchten. In einem anderen Land leben möchten. In einem Kastenwagen wohnen möchten: Erst einmal ausprobieren! Und sich darüber informieren. Eben auch über die Herausforderungen dazu. Bücher lesen. Mit Leuten sprechen, die das schon tun.
- Achtung: Naivität wird manchmal mit Mut verwechselt.
- Wenn wir Träume haben, müssen sie in der Realität stattfinden können. Wenn ich noch keinen Ton halten kann, werde ich nicht Sängerin werden. Dann braucht es erst einmal Übung.

- Wir erspüren in uns sehr schnell, ob sich etwas in die richtige Richtung bewegt. Manchmal wollen wir nicht hinschauen. Aber wenn wir wach sind, merken wir das.
- Manche haben keine Wünsche mehr, weil die Ziele und Wünsche erfüllt sind. Dann kann man anderen bei der Erfüllung ihrer Wünsche helfen oder mehr im jetzigen Moment sein.
- Die Vorstellung von Träumen kann sich ändern.
- Wie realisiere ich Träume? Aufschreiben und auf den Hausaltar legen. Visualisieren und Einspüren: Sich vorstellen, man hat den Wunsch schon erreicht und man erspürt dieses Glücksgefühl im ganzen Körper. Man benutzt die eigene Fantasie, um es sich sorgfältig auszumalen (... und weiß, dass man trotzdem auch offen ist für das, was sich eventuell verändert. Und dann lassen wir das los. Wir machen unseren Teil dazu und bereiten uns vor und erfreuen uns an dem was passiert.
- Es braucht Erfüllung im Innen. Wir erfreuen uns tiefer in uns, als wenn uns jemand von außen sagt, dass wir das toll gemacht haben. Sonst wären alle berühmten Künstler glücklich. Wir erfreuen uns an Erfolgen manchmal nur ein paar Sekunden. An anderen Erlebnissen erfreuen wir uns länger.
- Ritual von Solano: In die Stille gehen. Den Wunsch vor sich sehen und erspüren. Dann die Arme nach vorne ausstrecken. Beim Ausatmen die Hände nach vorne. Beim Einatmen in den Solarplexus ziehen. Ein-
zweiMal. Vertraue Deinem Ritualwunsch: Magst du auf den Vollmond warten? Es draußen machen? Vor Deinem Hausaltar? Barfuß? Tagsüber? Im Wasser stehend? Vertraue Deiner Intuition.
- Manche Wünsche sind nicht mehr aktuell, geben uns aber ein Gefühl von nicht erfolgreich gewesen zu sein. Da braucht es ein Update.

Balance, Wohlfühlen und innerer Frieden

Modul 6

- Erst wenn wir die Vergangenheit befrieden, kann sich innerer Frieden etablieren.
- Dazu braucht es die Akzeptanz der Vergangenheit. Woher weiß ich, dass es hätte passieren sollen? Weil es passiert ist! Wir erinnern uns: Wir legen uns nicht mit der Realität an.
- Wir können nicht sicher sein, dass das, woran wir uns erinnern, auch wirklich genau so passiert ist.
- Unser Gehirn ist flexibel. Manche „Erinnerungen“ haben wir, weil sie uns von unseren Eltern erzählt worden sind.
- Die Vergangenheit ist wie ein fremdes Land. Dinge werden dort anders gemacht.
- Wir haben alles so gut gemacht, wie wir konnten.
- Wenn wir Geheimnisse haben, dann schämen wir uns deswegen und Freiheit kann erst entstehen, wenn wir keine Geheimnisse mehr haben. Wir erinnern uns: Scham kann nur im Geheimen leben.
- Wir können die Vergangenheit anders erschaffen, als sie war.
- Für das Gehirn spielt es keine Rolle, ob etwas selbst erlebt wurde oder nicht. Wir verspüren Mitgefühl, weil wir mitfühlen können, was jemand anderer erlebt. Wir erschrecken bei Filmen, obwohl wir gemütlich im Wohnzimmer sitzen.
- Freunde erzählten mir, dass es auf Hawaii eine Tradition gibt, sich tolle Geschichten über die Kindheit zu erzählen, die nicht stimmen. So erschaffen wir eine frohe Kindheit – quasi eine Parallelwelt – in unserem Gehirn, die uns enorme Freude bringt. Es werden neue Wege im Gehirn gelegt, die neue Synapsen hervorbringen. Je öfter wir etwas denken, desto mehr Verbindungen werden im Gehirn zusammengeführt. Wenn wir also etwas anderes erleben wollen, braucht es andere Synapsen, die sich verbinden. Mit dieser Übung, sich eine „schöne Kindheit zu

basteln“, bauen wir uns im Gehirn neue Synapsen, die uns mehr Freude erschaffen.

- Wenn wir die Schmerzen der Vergangenheit immer und immer wiederholen und erzählen, „brennen“ sie sich ein. Damit trainieren wir unser Gehirn, die schmerzlichen Gefühle immer wieder hochzuholen.
- Warum erzählen wir von den Schmerzen unserer Kindheit? Was erhoffen wir uns davon?
- Innerer Frieden kommt aus einem Gefühl des Gleichgewichts. Ich weiß, dass ich mit den Herausforderungen des Lebens umgehen kann.
- Je klarer und entspannter wir mit den Dingen im Leben umgehen, die uns überraschen, desto wacher sind wir. Denn wir wissen, dass wir genug Werkzeug haben auch damit umzugehen: Wir können in die Stille gehen. Wir können uns mitteilen. Wir können nachfragen. Wir können uns schützen. Wir wissen, wie man Grenzen setzt. Wir verlassen uns auf uns selbst und unsere Intuition. Und wir wissen, dass wir „für immer“ sind. Wir sehen das Leben durch die Augen unserer Seele.
- Wachsein heißt nicht, dass uns nichts mehr berührt. Wir verlassen uns nur darauf, dass wir damit umgehen können.
- Erleuchtung (Wachheit) bedeutet nicht, dass wir nichts mehr an uns heranlassen. Wenn wir wacher werden, werden wir aufmerksamer und dadurch sensibler. Wir erspüren natürlich mehr, aber wir wissen jetzt wie wir damit umgehen können. Wir sind sensibler und gleichzeitig stabiler.
- Manchmal werden wir durchgeschleudert und finden uns in vergangenen Emotionen wieder und wundern uns, warum das hochkam. Wenn wir wach sind, schauen wir uns das genauer an. Wenn wir so tun als ob wir wach wären, dann schauen wir weg und versuchen dieses Gefühl, diesen Zustand zu unterdrücken.
- Solange wir leben wird es diverse Herausforderungen geben. Wenn wir uns entwickeln, werden sie weniger. Besonders werden sie weniger lang. Damals gab es jeden Tag fünfzehn Dramen. Jetzt ist es vielleicht einmal im halben Jahr.
- Wir sind magnetische Wesen. Wir ziehen an, was wir sind.
- Jeder Gedanke hat das Potential Realität zu werden.
- Wir sind dann stabil, wenn wir wissen, wer wir sind und wenn wir wissen was wir brauchen: Stille, Nähe, Bewegung, etc.
- Wir erlauben uns so zu sein wie wir sind.

- Zur Beruhigung des Verstandes stelle folgende Fragen: Was wäre der „schlimmste Fall“ in einer Situation, die mich beschäftigt und mitnimmt? Könnte ich damit umgehen? Und was ist die Wahrscheinlichkeit, dass das eintreten wird?
- Wir erspüren selbst und auch gegenseitig unser energetisches Feld.
- Mein Wachstum erkenne ich daran, wie lange ich brauche von einer „anstrengenden Situation“ mit viel Emotionalität wieder in mein Wohlgefühl, meine „normale Schwingung“ zu kommen. Wenn wir das mit früher vergleichen, erkennen wir, wie viel sich da schon getan hat.
- Überprüfbar ist das auch durch die vier Blätter: Asleep – Aware – Able – Awake. Lege sie alle nebeneinander und schaue Dir die unterschiedlichen Aussagen in der jeweiligen Zeile an. Kreise ein, welche Aussage Deinem jetzigen Zustand am meisten entspricht. Das wird Dir enorm viel über Dich selbst sagen. Die Schritte sind von „Asleep“ – noch schlafend – über „Aware“ – ich bemerke es schon, weiter zu „Able“ – ich bin fähig, zu „Awake“ - Ich bin wach.
- Automatismus ist für waches Bewusstsein problematisch. Denn manche Dinge und Verhaltensweisen fallen uns gar nicht mehr auf.
- Siehe unter Hausaufgaben: Automatisches verteidigen.
- Bewunderung und die Notwendigkeit „gesehen zu werden“ ist im wachen Zustand nicht mehr interessant.
- Der innere Frieden entsteht durch das Gefühl angekommen zu sein. Wir sind keine Suchenden mehr. Jetzt sind wir bewusste SchöpferInnen.
- An dem Zustand unserer Beziehung sehen wir ebenfalls den Zustand unseres Wachstums.
- In Beziehungen lernen wir das meiste über uns und unsere Selbstliebe.
- Auch in Beziehungen braucht es manchmal eine Entscheidung für das eigene Leben und gegen die Partnerschaft.
- Eine Beziehung ist dann beendet, wenn sie entspannt verlassen werden kann. Erst dann haben wir alles versucht.
- Yvonne Woloschyn hat einen sehr interessanten Online-Kongress zusammengestellt, den ich gerne weiterempfehle: Den Patchworkfamilien-Kongress. Ich habe bei vielen mitgemacht, aber diesen hier fand ich besonders interessant. Die diversen Videos gibt es noch als Kongresspaket: <https://patchworkfamilien-kongress.de/>

- Ist mein höchstes Gut in dieser Beziehung gefährdet? Überwiegen Dramen und Anstrengung? Überwiegt die Abwehr?
- Wache Beziehungen sind in der Regel entspannte Beziehungen.
- Es braucht keinen Streit mehr, denn man hat sich „vorher“ schon miteinander ausgetauscht. Natürlich mag es Missverständnisse geben, aber darüber wird sich ausgetauscht.
- Wir kennen unsere PartnerIn normalerweise gut genug, um zu wissen wie sie ist. Das Verhalten mag uns nicht gefallen, aber es ist in den absolut seltensten Fällen überraschend. Da gab es vorher schon Anzeichen. Wir hatten uns vielleicht entschlossen das zu ignorieren, weil wir wussten, wohin das führt. Aber es ist keine Überraschung.
- Realität ist: Die andere Person ist wie sie ist.
- Ein Buch von mir zum Thema Beziehungen: „Wenn wir uns trennen, lernen wir uns kennen.“ (Herbst 2019)
- Das Weglassen von Beeinflussung und Manipulieren ist nicht einfach, aber für ein waches Leben notwendig.
- Erst im wachen Stadium hören wir damit auf, den anderen dahin kriegen zu wollen wo wir ihn/sie haben wollen. Es braucht keine Beeinflussung.
- Bei unseren eigenen erwachsenen Kindern erkennen wir, ob wir gelernt haben andere Entscheidungen zu akzeptieren und uns aus deren Angelegenheiten rauszuhalten (außer wir werden gefragt). Hänge ich noch im „Sorgen machen- Modus“, dann bedeutet das, dass ich meinem erwachsenen „Kind“ nicht zutraue, das Problem selber zu lösen. Ich habe dann noch nicht akzeptiert, dass jeder von uns seinen eigenen Weg, seine eigenen Seelenhausaufgaben hat. Ich halte mich für weiser/besser. Oder glaube noch, die „Kinder“ sind ohne mich und meinen Rat unfähig zu einem erfüllten und selbstständigen Leben?
- Aufpassen, nicht über das eigene Wohlbefinden hinaus zu geben. Das ist falsch verstandene Großzügigkeit.
- Wenn wir dauernd geben, wollen wir etwas dafür. Entweder Bestätigung, Bewunderung, Nähe oder Dankbarkeit etc.
- Dr. Pat Patfoort und ihr Mehr-Minder Modell: Wenn wir immer geben, dann sind wir „mehr“ in einer Beziehung und andere fühlen sich „minder“. Wir geben ihnen das Gefühl, sie sind unfähig.

- Es ist ein schmaler Grat zwischen großzügig und übergriffig. Wenn ich wach bin, erkenne ich das.
- Wenn wir rigide werden, dann haben wir unsere Entspanntheit verloren.
- Leichtigkeit darf nicht auf Kosten anderer entstehen.
- In engen Beziehungen erkennen wir den Grad unseres Wachseins, unseres inneren Friedens und unseres Balancegefühls.
- Je wacher wir sind, desto früher schauen wir auf die Kleinigkeiten, denn wir wissen, die können größer werden. Solange sie klein sind, sind sie einfacher zu managen.
- Wenn wir den Belehrungswunsch aufgegeben haben, dann entsteht eine enorme Freiheit und Entspanntheit.
- Freiheit aushalten ist nicht unbedingt einfach.
- Wie frei wir sind erkennen wir an unserer Bereitschaft Ungewöhnliches zu machen. Nicht weil wir ungewöhnlich sein wollen, sondern weil uns vielleicht etwas interessiert, was die wenigsten interessiert. Wir folgen unserem eigenen Lied und machen uns auch keine großen Gedanken mehr darüber, ob das möglich ist und ob wir das „dürfen“. Auch was andere darüber sagen ist dann kein Kriterium mehr.
- Wir folgen der Begeisterung und erlauben genug Platz für Freude.
- Viele haben Angst vor dem Wort Kreativität. Sie glauben damit ist nur hohe Kunst verbunden. Kreativ zu sein ist etwas zu erschaffen und dabei eine gewisse Freiheit und einen Fluss zuzulassen. Zu tanzen, zu singen, zu trommeln, zu malen, zu schreiben, zu sticken, zu blödeln – all das ist Kreativität.
- Wir haben zwei Gehirnhälften, die miteinander verbunden sind. Die linke Gehirnhälfte steht für analytisches Denken, die rechte für Kreativität. Häufig wird die analytische mehr angeregt als die andere. Wenn wir also mehr Freude, mehr Kreativität (siehe oben) in unser Leben lassen, dann aktivieren wir die rechte Gehirnhälfte. Diese steht auch für unseren Zugang zur Intuition und zur Weisheit unserer Seele.
- Wenn man etwas verstanden hat, dann entsteht eine Klarheit. Wir wissen etwas und das kann nicht mehr ungeschehen gemacht werden. Man mag es gelegentlich unterdrücken – aber auch nur dann, wenn wir in alte Gewohnheiten zurückfallen.
- Wahrheit ist klar.

- Wir erlauben uns so zu sein wie wir sind.
- Wir haben den Druck von „Ich muss die Welt retten“ verlassen.
- Unsere Schwingung, unser Klang trägt zum Klang der Welt bei. Je mehr von uns harmonisch und angenehm schwingen, desto angenehmer wird es hier auf unserem Planeten.
- Damit tragen wir unseren Teil bei. Je mehr von uns so schwingen, desto angenehmer wird es hier auf Erden sein. Das ist unsere Aufgabe. Deswegen tun wir was wir tun. Wir möchten unseren Teil zum Frieden auf Erden beitragen. Frieden auf Erden kommt nicht durch beten. Frieden auf Erden kommt nicht dadurch, dass wir anderen sagen, was sie zu tun haben. Frieden auf Erden kommt dadurch, dass jeder von uns aufwacht. Das ist der Plan für diese Erde. Deshalb sind wir hier. Deshalb haben wir hier beschlossen zu inkarnieren. Wir wollen diesen Planeten zu einem wachen Planeten machen.

Und wie geht's weiter?

Als ich aufzuwachen begann, hatte ich am Anfang ein Ziel: Ich wollte ein Leben ohne Probleme führen und erhoffte mir, durch ein spirituelles Leben nur noch Leute zu treffen, die perfekt zu mir passen.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich verstanden habe, dass ein Leben aus vielem besteht: Aus Freude und Trauer. Aus vollen und leeren Zeiten. Finden und Suchen. Ebbe und Flut. Liebe und Einsamkeit. Wissen und Zweifeln. Aktion und Zögern. Das alles sind Bereiche des Lebens und das möchte aufmerksam und wach betrachtet werden. Je weniger Dramen wir erschaffen, je aufmerksamer wir auf unseren Körper hören, je klarer wir eine Situation betrachten können, desto leichter wird unser Leben.

Du bist dabei, Dir neue Angewohnheiten zuzulegen und je aufmerksamer Du dabei bleibst, desto sicherer werden sie verankert. Wenn Dir meine Art der Vermittlung gefällt, dann schau Dich gerne auf meiner Website um. Es gibt dort einiges an zusätzlichen Angeboten. Und natürlich lernen wir auch aus der Vielfältigkeit der Angebote Anderer.

Wie wir leben wollen, ist eine Frage der Wahl. Du bist die Expertin/der Experte in Deinem Leben und niemand weiß besser als Du was Du brauchst und ... was nicht. Sich auf sich selbst zu verlassen, sich so zu zeigen wie man/frau ist, sich erlauben frei zu handeln und zu wissen, dass alles genau so richtig ist wie es eben ist, das alles sind großartige Geschenke ...

... die Du Dir selbst machst.

Wir alle sind wundervolle Seelen, die bereit sind weiter zu erblühen.
Wie schön, dass es Dich gibt!

Ich wünsche Dir von Herzen eine wunder-volle Zeit.



www.SabrinaFox.com