

# Akademie Sabrina Fox

*Ihr Lieben,*

das Folgende ist eine Zusammenfassung der einzelnen Module. Sie sind stichwortartig dargestellt, damit die Essenz Dir nützlich sein kann. Der Kurs beginnt mit dem Anschauen der Videos des 1. Moduls. Die Zusammenfassung ist für danach gedacht, so dass Du Dir die wichtigsten Bereiche immer mal wieder vor Augen führen kannst, ohne zur Erinnerung jedes Mal den Vortrag anhören zu müssen. Und natürlich nur als Unterstützung zu Deinen eigenen Notizen.

Der Kurs ist zwar für fünf Wochen konzipiert worden, aber durch die Erfahrungen der vorherigen Teilnehmerinnen kann es nicht schaden mehr Zeit pro Modul zu verwenden. Viele bevorzugten zwei Wochen pro Modul. Wenn Du schon viel zum Thema Wachheit und spirituellem Wachstum gemacht hast, kannst Du diesen Kurs natürlich auch allgemein schneller absolvieren.

Die Übungsblätter sind von enormer Wirkung. Bitte unterschätze sie nicht. Der Verstand sagt vielleicht „Das kenne ich schon. Da habe ich schon mal darüber nachgedacht“, aber erst durch das gewissenhafte Ausfüllen und das immer wieder darüber nachdenken entwickeln sich Aspekte, die vorher vielleicht untergegangen sind. Das sind auch keine Schönschreibblätter, sondern Übungsblätter: Hinschreiben. Durchstreichen. Hinzufügen. Ändern. Das gehört alles in den Bereich des Erforschens.

Wir haben in der Galerie Schwabing ([GalerieSchwabing.de](http://GalerieSchwabing.de)) in München den Online-Kurs gedreht. Das sind meine Räume, in denen ich auch die meisten meiner Workshops gebe. Die Bilder darin sind meditative Farbfelder. Gemalt von meinem Liebsten, dem Künstler Stanko ([Stanko.de](http://Stanko.de)). Die Liste meiner Bücher und Veröffentlichungen findest Du auf meiner Website.

Nehme Dir bitte die Zeit für die Module, die Du brauchst. Ich zum Beispiel wiederhole gerne. Ich habe den Anfängerkurs in Italienisch drei Mal gemacht, denn ich konnte vieles nach dem ersten Mal schlichtweg noch

nicht umsetzen. Und doch geht es dann ans ausprobieren. Oft meint unser Verstand er kann beurteilen, ob etwas nützlich ist oder nicht - aber wie bei einem Gericht kann ich es mir zwar lange, lange anschauen, aber ob es mir gut bekommt, weiß ich nur, wenn ich es ausprobiere. Das ist in unserem Leben nicht viel anders.

Deshalb: Dies ist ein spannendes Leben und es gewinnt mit unserer Freude am probieren, erschaffen, akzeptieren und genießen.

Von Herzen,

A handwritten signature in black ink that reads "Sabrina fox". The letters are cursive and fluid, with a lowercase 'f' at the end.

Sabrina

*Du möchtest wissen, ob Du danach weitermachen kannst?*

Ja. Dieser Kurs „Folge der Sehnsucht Deiner Seele“ ist Voraussetzung für den Folgekurs: „Lebe die Sehnsucht Deiner Seele“. Mit der Beendigung von diesem ersten Kurs hast Du Dich auch schon für die Teilnahme qualifiziert. Dieser zweite Teil der Akademie dauert sechs Monate und es gibt ihn in einer begleiteten Version (Gemeinsame Wochenenden, Videokonferenzen mit mir, Kleingruppen) oder in einer reinen OnlineVersion. Informationen findest Du hier:  
<https://akademie.sabrinafox.com/>

## Modul 1 Warum bin ich hier?

Damit der Geist (Verstand) begreift, warum er in der zweiten Reihe – hinter der Seele – seinen Platz hat, muss er verstehen warum. Das erste Modul ist deshalb auch eine Erklärung für unseren Verstand.

- Warum sind wir hier?  
Das gilt es für jeden von uns selbst herauszufinden. Für mich hat sich folgendes als wahr gezeigt: Wir sind unendliche Seelen, die eine menschliche Erfahrung machen. Wir sind Schöpfung und damit erschaffen wir uns unser Leben. Deshalb macht für mich die Reinkarnation Sinn. Ich mache in jedem Leben neue Erfahrungen. Ich erträume mir dieses Leben und träume danach ein weiteres Leben. Meine Seele ist der Träumer. Das Leben hier ist der Traum.
- Unser Sein ist ähnlich einem Wassertropfen im Meer: Der Tropfen ist zwar alleine und doch gleichzeitig Teil des Meeres. So wie auch wir uns als Einzelwesen erleben und uns gelegentlich mit allem verbunden fühlen.
- Die Sehnsucht wird uns von unserer Seele geschickt, damit wir uns entwickeln. Unser Wunsch ist es zu erblühen und uns mit allem was wir sind zu zeigen und zu erleben. Es geht darum, im Leben - also in diesem Traum - so "wach" zu sein wie wir können und nicht hin- und her geschüttelt alle anderen für jede Herausforderung verantwortlich zu machen (schlafend). Die Sehnsucht vergeht, wenn wir das erfüllt haben, was wir erfüllen wollen. Deshalb ist die Intensität unserer Sehnsucht der Maßstab für den Grad unserer Erfülltheit. Je intensiver die Sehnsucht, desto weniger erfüllt ist sie.
- Seelenhausaufgaben sind alle Bereiche, die uns schwerfallen. Zum Beispiel: Vergebung – Authentisch sein – Grenzen setzen – Neid ablegen – Schwächen gnädig betrachten – Offenheit – Geheimnisse ablegen etc.
- Je mehr Mitgefühl wir entwickeln, desto weiter wird unser Herz und desto großzügiger wird der Blick auf das schöpferische Ganze. Mitgefühl ist im Gegensatz zu Mitleid ist ein stabiles Gefühl. Bei Mitleid leiden wir ohne Grund mit. Wir sind keine Stütze für den Anderen.

- Die Aufgabe des Verstandes ist es, den Körper am Leben zu halten und sich um Sicherheit zu kümmern. Dazu muss der Verstand alles beurteilen: Ist das gut für mich? Mag ich das?  
Daher kommt unser Hang zur Be- und Verurteilung.  
Für die Seele ist das nicht wichtig. Die Seele weiß, dass sie Teil des Ganzen ist und dass es statt Beurteilung und Verurteilung um Verständnis geht. Für die Seele sind alles nur Erfahrungen ...
- Der Platz des Verstandes (Geist) ist in der zweiten Reihe, hinter der Seele, denn die Seele hat den Überblick. Jede Entscheidung ist idealerweise eine gemeinschaftliches Austauschen zwischen Seele, Körper und Geist. Der Verstand ist großartig, aber hat seine Limitierungen.
- Ich erkenne den Grad meines inneren Friedens auch an dem Grad der Dramen, die ich in meinem Leben habe. Je mehr Dramen, desto mehr sehe ich mein Leben durch die Augen meiner Persönlichkeit. Je weniger Dramen, desto weniger sehe ich durch die Augen meiner Persönlichkeit.
- Sehe ich durch die Augen der Persönlichkeit ist das emotional: „Nein! Das darf nicht wahr sein!“ Blicke ich auf mein Leben durch die Augen meiner Seele ist es ein neugieriges: „Interessant! Warum/wozu passiert das gerade jetzt?“ Und - je mehr ich durch die Augen meiner Seele schaue, desto entspannter lebe ich in meinem Sein (also in meinem Jetzt).
- Wir werden von diesem Leben unterhalten – ähnlich wie im Kino. Wir als Seele wollen erfahren, wie wir mit den unterschiedlichsten Herausforderungen umgehen. Der Seele geht es um Erfahrungen. Die Persönlichkeit teilt ein unter „richtig“ und „falsch“.
- „Wenn etwas an Unterhaltungswert verliert, kann es nicht länger in unserem Leben bleiben. Punkt. Es gibt keine Ausnahme.“ – Das ist eine Aussage meines Lehrers Solano, der von LD Thompson gechannelt wird.

*Channeling ist ein Zustand in dem eine Person (in dem Fall LD Thompson) in Trance geht und eine andere Weseneinheit Solano (ohne menschlichen Körper) durch ihn spricht. Solano ist seit über 20 Jahren einer meiner Lehrer. [www.LDThompson.com](http://www.LDThompson.com).*

- Nach jedem neuen Begreifen gibt es meiner Erfahrung nach noch einen Test. Wenn wir etwas verstanden haben, dann kommt eine ähnliche Situation noch einmal hoch. Haben wir zum Beispiel verstanden, dass ein bestimmter Partner/in für uns nicht passt, kommt er/sie dann noch einmal in einer besonders attraktiven Variante. Können wir dann der Versuchung widerstehen ("Dich kenne ich schon. Dich hatte ich schon in grün, blau und gelb"), ist der Test bestanden. Haben wir es noch nicht verstanden, dann gibt es eben nochmal eine Runde. Auch kein Problem. Daraus lernen wir und dann verstehen wir es eben einen Hauch später. Wir haben Zeit ...

- Schau dich in deinem Leben mit einer gewissen Neutralität um: Freundeskreis, Wohlfühlzustand, Körperverbindung, innige Beziehungen, Familienzustand, Beruf, Finanzen, Freude, Interessen, Gesundheit, Wohnen, Körperbewusstsein, Klang und Musik, Bewegung.  
*Wie wohl fühle ich mich in diesen Bereichen?*  
*Gibt es zu viel Unordnung in meinem Leben?*  
*Wie wohl fühle ich mich in meinem Leben?*  
Wenn dir etwas nicht gefällt, dann kannst du das ändern. Wir können ablegen, was uns schadet.
- Unsere Lebensaufgabe ist zu leben. Wir geben uns unseren eigenen Auftrag und wir werden das erleben, was wir erleben wollen. Das kann nicht „verpasst“ werden. Wir machen keine Fehler. Wir entwickeln uns, wir erblühen. Jeder in seiner Zeit und in seinem Feld.
- Sich auch mit dem menschlichen Ende, dem Verblühen anfreunden: Wie stelle ich mir die letzten Jahre meines Lebens vor? Was möchte ich bis dahin gerne noch erleben? Was ändern? Falls ich Angst vor dem Sterben habe, erlaube ich mir da genauer hinzuschauen.
- Unser Seelenweg: Erlebnisse einordnen, Drama verringern und Emotionen verstehen, der Begeisterung folgen, sich zu zeigen wie man ist, Erfüllung erleben und genießen und dann langsam verblühen. Sich an allen Bereichen des Lebens zu erfreuen. Aus dem Leben hinausschlafen und in ein neues hineinschlafen.  
Wir sammeln Erfahrungen – als wenn wir durch einen besonderen Garten gehen: *„Ah, das ist interessant! Wie diese Frucht wohl schmecken mag? Was kann ich denn hier probieren? Wie spannend dieser Weg ist!“*.
- Wir erforschen unser Leben: Wer bin ich? Warum mache ich was ich tue? Will ich das behalten? Wohin möchte ich mich entwickeln? Was möchte ich erleben?
- Niemand kennt mich so gut wie ich selbst. Immer wieder die Frage stellen: Stimmt das für mich? Gleichzeitig Offenheit bewahren um Neues auszuprobieren. Nach dem Ausprobieren stelle ich oft erst fest, ob es passt oder nicht.
- Ab und zu ist es wichtig in die Vergangenheit zu schauen und es ist auch gelegentlich wichtig für die Zukunft zu planen. Doch viele von uns halten sich die meiste Zeit entweder in der Zukunft oder in der Vergangenheit auf oder sind zu oft in den Angelegenheiten anderer Leute. (Byron Katie und Eckhart Tolle als empfehlender Lese- und Übungsstoff). Die Seele lebt im Jetzt und je häufiger wird uns in der Gegenwart aufhalten, desto leichter wird unser Leben.

## Modul 2 Stille und Intuition

- Wenn ich mein Denken beobachten kann, dann bin ich mehr als mein Denken. Für mich ist das der Beweis der Seele:  
Ich, als Persönlichkeit, denke.  
Ich, als Seele, beobachte mein Denken.
- Stille gibt uns Platz für das eigene Sein, das tiefere Einspüren, das Verstehen unserer Seelenreise und Ausleben der eigenen Kreativität.
- Ruhe entsteht dadurch, dass wir sie erschaffen.
- Das Meer braucht die Ebbe und wir brauchen sie auch.
- Um den Verstand zu beruhigen, nützt es, wenn wir ihm eine Aufgabe geben. Und die Aufgabe heißt: Beobachten.
- Wenn ich beobachte was ich denke, entsteht Stille.
- Warum brauchen wir Stille? Der Körper schüttet bei Stress Adrenalin aus. Der ganze Körper ist auf Verteidigung eingestellt. Während dieser Ausschüttungen kann sich unser Körper weder regenerieren, noch kann er heilen.

### Meditation:

- Meditation bedeutet nicht, dass wir den Körper verlassen, sondern tiefer in uns (also im Körper) sind ohne nur Körper zu sein.
- Meditation ist keine Flucht.
- Meditationen ändern sich im Laufe der Zeit. Wenn etwas für eine längere Zeit nicht mehr funktioniert – dann etwas anderes ausprobieren. Es gibt Zeiten, da fällt es uns schwerer zu meditieren. Es hilft, wenn wir auch da milde zu uns sind. Diese Zeiten gehen vorbei.
- Es gibt zwei Arten von Meditation:  
Stille: Sich erspüren und in Stille bleiben.  
Fragestellung: Ein innerer Dialog mit uns als Seele.

- Unser Verstand wird ruhig, wenn er etwas beobachten kann: Ich beobachte meinen Atmen. Ich beobachte meinen Körper. Ich beobachte wie sich eine Kerze bewegt. Ich beobachte was ich höre. Wir nehmen nur wahr.
- Unterschied zwischen Wahrnehmen und Beurteilen:  
Wahrnehmen ist kurz und emotionslos: Ein Handy klingelt, Auto hubt, Kinderlärm etc.  
Wenn ich etwas beurteile, dann habe ich eine starke emotionale Reaktion und ich denke in Sätzen: „Welcher Idiot hat denn da sein Handy nicht ausgemacht? Immer dieses klingeln, dass bla bla bla“
- Als Eltern, Großeltern, BetreuerInnen von Kindern:  
Vor den Kindern meditieren. So erkennen sie die Wichtigkeit von Stille. Mit Kindern Meditationen üben.
- Entscheidungen unter Druck: Sich Zeit nehmen. Erkennen, wie wir selbst mit Druck umgehen.
- Bei der Intuition geht es nicht um Kontrolle. Es geht darum, auf die innere Stimme zu hören und nicht darum, keine unangenehmen Erfahrungen zu machen. Manchmal braucht es schwierige Erfahrungen auf dem Seelenweg (wir erinnern uns an Modul 1 – Seelenhausaufgaben und wie gehe ich mit Herausforderungen um).

#### Intuition:

- Ist die Sprache unserer Seele und wir erkennen sie am leichtesten in der Stille.
- Besonders wenn wir Druck verspüren, ist es wichtig, dass wir uns ein Zeitfenster erschaffen, damit wir aus der Tiefe unseres Seins unsere Intuition erspüren und erkennen, was wir wirklich wollen. Wir müssen sehr selten wirklich sofort reagieren.
- Die Intuition erkennt man besonders daran, dass sie etwas verlangt: Man muss etwas tun. Meistens etwas, das man nicht gerne machen möchte. Die Intuition sagt nicht: „Alles gut, bleib auf dem Sofa sitzen.“ Die Intuition sagt: „Steh auf und mache xyz.“
- Unterschied zwischen Angst, Intuition und Impuls:  
Angst kommt mit großem Orchester. Viel Drama, Emotionen, großen Sätzen.  
Intuition: Klar. Knapp. Ohne Emotionen.  
Impuls: Gefahrerkennung – wird oft durch den Geruchssinn angeregt.

Nachdem Ihr das Video „Meditation – mit Susanne“ gesehen habt, hier ist die Abfolge dazu:

- Hole dich in die Stille.
- Dann erlaube Dir Deinen Fokus in den Kopf zu legen.
- Bitte darum, dass sich eine Bank zeigt.
- Schau dir die Bank genau an und beschreibe sie dir.
- Bitte Deinen Verstand, dass er sich als Wesen zeigt.
- Akzeptiere was kommt! (Selbst wenn sich der Verstand als ein unangenehmes Wesen zeigt, er wird einen Grund haben, sich so zu zeigen. Erinnerung Dich daran, es „interessant“ zu finden ;-). Und dann kannst du Deine Fragen stellen. Bitte kurz und einfach:

Hier ein paar Beispiel-Fragen, die Du stellen kannst:

- Wie geht es Dir?
- Was brauchst Du von mir?
- Warum zeigst Du dich so vor meinem inneren Auge?
- Wie ist Dein Verhältnis zu mir als Seele?
- Machst Du Dir über etwas Sorgen?
- Wie kann ich wiederholende Gedanken (Sorgen, Bedenken etc.) erlösen?
- Wie kann ich Dir helfen Dich zu entspannen?
- Wie ist Dein Verhältnis zu der Intuition?
- Gibt es etwas, dass für mich jetzt im Moment wichtig ist?

Achtung: Unbedingt nachfragen, wenn Du etwas nicht verstehst. Wie in einer guten Talkshow höre zu, was der Verstand zu sagen hat und reagiere auf seine Antworten.

Stelle alle Fragen, an die Du denkst und die Dir wichtig sind.

Kläre alles, was Dir eigenartig erscheint.

Falls noch ein zusätzlicher Aspekt von dir (in Susannes Beispiel war es ihr Bauchgefühl) sich zeigt, lasse ihn dazukommen.

Wichtig: Akzeptiere was kommt. Jedes Bild. Jedes Gefühl. Jeden Gedanken. Alle Aspekte in Dir möchten mit Dir sprechen. Und wenn es Momente der Ruhe gibt („Da kommt nichts.“) – dann warte ab und stelle erst später eine andere Frage. Manchmal kommt nichts, weil wir die Antwort schon wissen oder die Fragestellung zu kompliziert war. Und: Nachfragen ist nützlich.

Wann wird diese Meditation benutzt?

Wenn es Bedarf gibt. Ob Du mit dem Verstand, mit dem Körper, mit einem deiner Organe, mit einer Pflanze oder mit einer Deiner Gewohnheiten sprechen möchtest: Das System ist immer das gleiche. Dies ist KEINE tägliche Meditation. Diese Art von Meditation wird nur dann benützt, wenn Du eine Frage hast bzw. etwas lösen möchtest. Tägliche Meditationen sind zum Beispiel mein BodyBlessing. Auf den Atem hören. Sich in den Körper



einspüren. Chakrenmeditationen. Siehe Video: Unterschiedliche Meditationen.

Kann ich mit einer Person ebenfalls einen inneren Dialog führen?

Ja. Bitte die Person, dass sie sich zu Dir setzt. Da bittest du sie NICHT darum, sich als anderes Wesen zu zeigen. Das ist nicht notwendig und vielleicht eher irritierend. WIE sie dir entgegen kommt, sagt viel über ihren Zustand aus: Lläuft sie Dir mit federndem, fröhlichen Gang entgegen oder schleppt sie sich in Deine Nähe. Gelegentlich zeigt sich die Person in einer anderen Altersgruppe. Auch hier akzeptierst Du das, was sich in Deinem inneren Auge zeigt. Der innere Dialog ist leicht verändert:

- Wie geht es Dir?
- Warum zeigst Du dich so vor meinem inneren Auge?
- Was beschäftigt Dich?
- Was brauchst Du von mir?
- Wozu haben wir gerade diese Herausforderung?
- Machst Du Dir über etwas Sorgen?
- Was kann mein nächster Schritt sein um unser Verhältnis zu verbessern?
- Was möchtest Du erleben, wenn Du mich siehst/triffst/mit mir sprichst?

Welche Meditationen sind für den täglichen Gebrauch?

Die, die dir gut tut und Dich in die Stille bringt. Erwinnere Dich daran, dass es zwei Arten von Meditationen gibt. Ich weiß, ich wiederhole mich hier, aber das wird oft verwechselt. Normalerweise meditieren wir, um ins Sein zu kommen. Das ist keine Flucht, sondern ein aufmerksames Beobachten von „was ist jetzt“. Dabei hören wir Geräusche, erspüren unseren Körper und sind in uns komplett wach und aufmerksam. Und ja, gelegentlich sind wir einem Gedanken gefolgt und landen plötzlich bei einer Einkaufsliste. Das darf man dann schmunzelnd zur Kenntnis nehmen und sich wieder zurück in eine wache Aufmerksamkeit in den Körper holen. Wenn Dein Verstand mehr Infos braucht wie gut Meditation für Dich ist. Über das Internet findet Du jede Menge wissenschaftlicher und überprüfter Untersuchungen, wenn Dein Hirn das denn als Bestätigung möchte.

*Zum Thema "Nicht denken"  
gibt es noch ein ausführliches Video bei YouTube.  
(Sabrina Fox – Nicht denken)  
<https://www.youtube.com/watch?v=FCdT6qeNvmw&t=5s>*

## Modul 3 Der Körper - Die Liebe meines Lebens

- Mein Körper ist die Liebe meines Lebens. Niemand sonst ist die ganze Zeit bei mir.
- Wir als Seele erschaffen unseren Körper mit allen Einzigartigkeiten, damit wir durch ihn bei unseren Seelenhausaufgaben unterstützt werden. (Habe ich nur einen Arm wächst mir kein zweiter nach. Ich „heile“ nicht. Sondern es ist meine Seelenhausaufgabe mit einem Arm gut zu leben.)
- Wir sind nicht unser Körper. Unser Körper ist unser Instrument.
- Jeder Körper hat besondere Fähigkeiten – natürlich auch wenn er nicht „normal“ ist. Wir lernen mit unserem Instrument umzugehen.  
Was tut ihm gut?  
Was nicht?
- Unser Körper ist ein sensibles Instrument und „klingt“ am Besten, wenn wir ihn sorgsam behandeln und pflegen.
- Unser Körper will heilen und braucht eine gute Behandlung. Wie rede ich mit meinem Körper? So: „Meine blöde Schulter!“ Oder so: „Danke, liebe Schulter, dass Du Dir Mühe gibst zu heilen. Wie kann ich Dich unterstützen?“
- Nachfragen, was der Körper braucht und warum er sich mit dieser Herausforderung zeigt.
- Unser Körper gibt uns Informationen und Zeichen.
- Wenn wir viel mit dem Kopf arbeiten, denn wird der Körper häufig ignoriert. Wir sind getrennt von ihm. Dann braucht er besonders viel Aufmerksamkeit.
- Der Körper möchte sich auf uns verlassen können. Wie auf einen guten Freund. Es ist wichtig, dass wir unsere Versprechen halten („Nächste Woche gönnen wir uns ein paar Ruhetage.“)

- Gedanken haben eine Reaktion auf den Körper. Wenn mein Körpergefühl sinkt, stelle ich drei Fragen:
  - Was habe ich gedacht?
  - Was habe ich getan?
  - Wo halte ich mich auf?
- Alles was mit meinem Körper passiert, hat mit mir etwas zu tun. Das ist der Schlüssel zur Wahrheit: Was will mir mein Körper sagen?
- Sich nicht mit der Realität anlegen. Woher weiß ich, dass etwas passieren sollte? Weil es passiert ist!
- Das Ziel eines spirituellen Lebens ist nicht, keine Probleme mehr zu haben. Das Ziel ist wach und aufmerksam mit der jeweiligen Herausforderung umzugehen und dadurch erleben wir, dass unsere früheren Probleme in unserem jetzigen Erlebnis einfach nur Erfahrungen ohne emotionales Drama sind.

#### Wie liebt man den Körper?

- Die Erkenntnis, dass ich ohne meinen Körper nicht leben kann.
- Akzeptieren wie er im Moment aussieht – und dann die Schritte unternehmen, die ich möchte, damit er anders aussieht (Bewegung, gesünderes Essen, Yoga, sorgfältigere Kleidung etc.)
- Ich kann ihn pflegen oder ihn nachlässig behandeln. Beides sehe ich ihm an.
- Das Wissen darum, dass wir manchmal extra Gewicht brauchen, weil wir uns vor etwas schützen wollen (Wir wollen vielleicht keine Aufmerksamkeit vom anderen – oder gleichen – Geschlecht etc.).
- Manchmal essen wir zu viel, weil wir uns trösten wollen und wir als Kind z.B. immer Süßigkeiten bekommen haben, wenn wir verletzt waren. Gesundere Alternativen finden.
- Das Vergleichen lassen: Es gibt immer jemanden der schöner, schlanker, größer oder kleiner, attraktiver, eleganter, sportlicher, beweglicher ist. Sich daran zu erinnern, wie wir uns als Kind an unserem Körper erfreut haben. Ein Tangotänzer antwortete auf die Frage ob er lieber mit einer schönen Frau tanzt, als mit einer unscheinbaren: "Für mich ist es wichtiger, wie sie sich anfühlt. Ich sehe sie nicht, wenn ich tanze. Aber ich spüre sie."
- Dankbar für die Beine sein – und nicht genervt von der Cellulite.

## Die Aufgaben des Körpers:

- Uns die Möglichkeit zum Leben hier auf Erden zu geben.
- Unser Körper sendet und empfängt. Wir nehmen durch unser energetisches Feld Informationen auf und so senden wir auch aus, wer wir sind und wie wir uns fühlen.
- Unser Körper ist unser Barometer. Er spiegelt uns zurück, wie es uns geht. Er gibt klare Zeichen was er braucht.
- Der Körper gibt uns durch Emotionen Informationen. Wo reagiere ich empfindlich? Was habe ich noch nicht geheilt? Wo bin ich unaufmerksam? Wo habe ich unsaubere Gedanken?
- Emotionen kommen aus der Persönlichkeit. Die meisten Emotionen reden wir uns ein.

## Warum werden wir krank:

- Ein Zeichen von körperlicher Schwäche.
- Eine Unterstützung zum eigenen Wachstum.
- Eine Krankheit lässt uns überprüfen, ob den Weg, den wir bisher gegangen sind auch so weitergehen sollen.
- Und es gibt Gruppenerfahrungen (Seuche, Krankheit etc.) um ein neues Bewusstsein zu erschaffen.
- Wir leben in einer krank machenden Umgebung.

Achtung: Ich sagte im Video, wir haben eine halbe Sekunde Zeit, bevor aus einem Gedanken ein Gefühl wird. Es ist aber kürzer. Nur eine viertel Sekunde...

Weitere Infos zum Körper in meinem Buch  
„Bodyblessing – Der liebevolle Weg zum eigenen Körper“

## Modul 4 Bewusstsein und Achtsamkeit

- Achtsamkeit ist nicht nur ein mentaler Vorgang, sondern ein ganzheitlicher. Unser Körper gibt uns Informationen: Wie fühlt sich etwas an?
- Unser Gehirn will Vorgänge automatisieren um Zeit zu sparen – und das ist gut so.
- Achtsamkeit ist ein update für unsere Gewohnheiten. Ich finde heraus warum mich etwas nervt und bin nicht einfach nur genervt.
- Planen ich zu oft und zu viel?
- Welche Stimmen habe ich in meinem Kopf? Welche Namen würden für sie passen?

Wo halten sich meine Gedanken auf? Worüber denke ich am meisten nach?

- Über die Vergangenheit?
- Über die Zukunft?
- Wie viel meiner Zeit verbringe ich im aktuellen Moment - also im Jetzt?
- Wie viel Prozent meiner Zeit verbringe ich damit, über die Probleme und das Benehmen anderer Leute nachzudenken?
- Worüber würde ich nachdenken, wenn ich diese Zeit zu meiner freien Verfügung hätte?
- Was würde ich mit dieser freien Zeit tun?

### Das innere Kind:

Es meldet sich durch starke Emotionen, wenn die Verletzungen, die uns in unserer Kindheit erschüttert haben, in unserer jetzigen Gegenwart wiederholt werden bzw. ein ähnliches Erleben hochkommt. Als Kind haben wir alles versucht diese Schmerzen nicht noch einmal zu erleben und haben damals eine kindliche Entscheidung getroffen. Zum Beispiel beim Thema „Verlassen werden“ kann es sein, dass die Entscheidung:

„Ich werde mich nie eng an jemanden binden, denn das tut weh!“ gefällt wurde und weiterhin unsere erwachsenen Liebesbeziehungen sabotiert. Unsere Vergangenheit war wie sie war. Jetzt geht es darum unsere Gegenwart und unsere Zukunft anders zu gestalten. Dazu braucht das innere Kind Trost. Wie das geht? Immer wenn wir diese starke Emotion erspüren, halten wir inne, gehen in die Stille und fragen uns: „Wer in mir fühlt sich so?“ Dann erlauben wir zu akzeptieren was sich vor unserem inneren Auge zeigt. Dieses innere Kind hat in einem bestimmten Alter (z.B. 2jährig, 6jährig, 10jährig) zum ersten Mal diese Verletzung erlebt und zeigt sich auch in diesem Alter. Und so sprechen wir mit ihm. Erklären, dass wir jetzt älter sind und „wir“ das reifer betrachten und managen können. Jedes Mal wenn diese Emotion hochkommt, trösten wir immer und immer wieder das innere Kind. Je mehr wir es trösten, desto weniger emotional wird es sich melden. Das innere Kind verschwindet nicht. Es wird beruhigter, entspannter. Je öfter wir also das innere Kind beruhigen, desto weniger Drama gibt es in unser jetziges Leben ab. Die "alten" Entscheidungen bekamen ein update: "Jetzt bin ich erwachsen und wenn ich verlassen werde, dann ist das überlebbbar."

Welche Entscheidungen hat MEIN inneres Kind wann getroffen?

*Mehr zum Thema Inneres Kind gibt es übrigens auch in einem weiteren Sinnsucher-Kurs mit Stefanie Stahl „Das Kind in dir muss Heimat finden“.*

*Ich gebe Wochenend-Workshops zum Thema: „Wie sage ich es?“ – Kommunikation auf Seelenebene - und dabei wird auch die innere Kind Thematik behandelt.*

### Die weise alte Frau/mein weiser alter Mann:

Erlaube Dir die Vorstellung von Dir später: Weiser – älter – reifer. Da wird es eine Ahnung geben oder sogar konkrete Bilder. Du kannst Deiner Weisen / Deinem Weisen ebenfalls Fragen in der Stille stellen:

- Wenn Du in meine jetzige Zeit blickst, was war damals meine Thema?
- Welchen Rat würdest Du mir für mein jetziges Leben geben?
- In welchen Bereichen wäre es ratsam wenn ich mehr Aufmerksamkeit legen würde?

Hauptsächlich aber ist die innere Begegnung mit der Weisen/dem Weisen ein Zustand. Stelle Dir vor, Du gehst in sie/ihn hinein. Du betrittst damit Deinen zukünftigen Raum. Dort wirst du ein enormes Wohlgefühl erleben. Beobachte, was es mit Dir macht und erlaube Dir immer mal wieder (nicht nur in Deinen Meditation) in den Zustand der Weisen/des Weisen einzutauchen.

### Der innere Beobachter/Die innere Beobachterin:

- ... ist jemand die mit zärtlichem und weisem Blick uns selbst und unsere Situation betrachtet. Es ist keine harsche Kritiker/in. Durch die Beobachtung legen wir Distanz in das Drama. Dadurch wird die „Hitze“ aus der Situation genommen.
- Du bist nicht mehr im Feuer, sondern beobachtest das Feuer. Der Gedanke „Wie manipulierte ich das jetzt dahin, wo ich es hin haben will?“ weicht dem Beobachten und dem Beruhigen der Situation.
- Die Frage nach dem „Warum“ ist eine Verständnisfrage: Warum tue ich das und möchte ich das weiter so handhaben?  
Es ist kein selbstmitleidiges „Warum passiert das immer nur mir?“
- Wir brauchen Updates. Wir können uns dorthin entwickeln, wohin wir uns entwickeln wollen. Dabei hilft uns das Wissen warum wir früher Entscheidungen getroffen haben (siehe das obere Beispiel: „Ich werde mich nie eng an jemanden binden“). Ist diese Entscheidung von damals noch relevant? Hilft sie in meinen jetzigen Beziehungen? Oder sollte sie verändert werden?
- Beispiel: In dem wir unserem inneren Kind sagen: „Damals hast Du eine richtige Entscheidung getroffen, aber jetzt brauchen wir das nicht mehr. Ich bin jetzt in der Lage mich eng an jemanden zu binden, denn selbst falls wir uns trennen sollten ist das jetzt in meinem Erwachsenenalter nicht mehr lebensbedrohlich.“

### Emotionen:

- Emotionen zeigen uns wo wir stehen, wie wir uns fühlen, was genau getrachtet werden kann: Warum werde ich so schnell wütend? Warum bin ich so oft gereizt? Was wollen mir diese Emotionen sagen?
- Emotionen können betrachtet und beruhigt werden.
- Wir erkennen den Grad unseres Wachstums an der Zeit, die wir brauchen, um wieder in unser Gleichgewicht zu kommen. Früher hat es Tage und Wochen gedauert, heute vielleicht nur noch ein paar Stunden.
- Emotionalität wird entspannter und neutraler durch den inneren Beobachter.

Nicht alles, an das wir uns nicht erinnern oder wir vergessen, hat mit zu wenig Achtsamkeit zu tun. Das Gehirn braucht einen gewissen Automatismus, denn es will Zeit und Energie sparen. Laut neuesten Untersuchungen ist Vergesslichkeit kein „Fehler“, sondern ein Gehirn welches vergisst, ist im Gegenteil flexibel und aktiv. Das Gehirn sagt sich: „Ich bekomme jeden Tag soviel neue Informationen, diese alten Infos brauche ich nicht mehr.“

Sei bitte gnädig und humorvoll mit dir. Achtsamkeit und Bewusstsein werden nur dann unser Leben er“leicht“ern, wenn wir nicht hart mit uns ins Gericht gehen. Wir alle üben und tun was wir können.

Dies ist grundsätzlich eine gute Art über Entscheidungen oder Situationen nachzudenken: **Macht das mein Herz auf, oder macht es mein Herz zu?** Das ist sehr einfach zu erspüren.

Das Leben ist am angenehmsten, wenn wir uns eine bestimmte Balance angewöhnen. Das heißt allerdings nicht, dass wir alles in unserem Leben nur noch mit Teflon beschichtet oder lauwarm erleben sollen. Es braucht Begeisterung, Lebensfreude, wie aber auch Zeiten von Nachdenken, Zweifeln. Zweifel sind großartig! Denn Sie helfen uns das, was wir glauben zu wissen, nochmal genau zu überdenken. Jeder, der selbst denken möchte, zweifelt gelegentlich. Die Balance, von der ich spreche, ist an einem einfacher Beispiel erklärt: Zwischen einem „Nie im Leben mache ich Sport!“ oder „Mit Schmerzmittel halte ich jeden Marathonlauf aus!“ gibt es noch einen Mittelweg: Yoga (oder Schwimmen, oder Tanzen oder oder oder).

Noch ein paar Worte zum Übungsblatt: „Ist das wichtig?“ Es geht nicht darum, dass alle Fragen mit Ja beantwortet werden, damit wir etwas behalten. Es reicht eine, um zu wissen, ob das in unserem Leben bleiben kann/möchte/soll. Es geht eher darum, dass wir vielleicht Aktivitäten haben, bei der keiner der Fragen mit Ja beantwortet werden.



## Modul 5 Selbstliebe und Beziehungen

- In einer Beziehung lernen wir alles über Selbstliebe.
- Es gibt zwei Arten von Anziehung in der Liebe. Die eine ist hormonell. Die andere spirituell. Im Idealfall kommen beide zusammen. Manche Anziehung ist nur hormonell - das mag zwar ganz spannend sein, aber uns wird dann auf Dauer die Tiefe fehlen. Je mehr wir über uns verstehen, desto leichter ist es dies zu erkennen.
- In den ersten Tagen und Wochen zeigen wir dem Anderen wie wir behandelt werden wollen.
- Wenn wir zusammenkommen zeigen wir uns, wie wir gerne wären. Wenn wir uns trennen, zeigen wir uns so, wie wir sind.
- Im Idealfall zeigen wir uns mit unseren Stärken und Schwächen. Es gibt nichts zu Verheimlichen.
- Liebe ist nicht nur ein Gefühl, sondern auch ein Benehmen.
- Den Grad meiner Selbstliebe erkenne ich in einer Beziehung: Werde ich gut behandelt? Achtet der andere mich und meine Gefühle? Werde ich gehört? Sind wir in einer Partnerschaft gleichberechtigt? Kann ich mich und meine Herzensprojekte leben und ausdrücken? Sind die „Pflichten“ gleichwertig verteilt? Oder wird mir ein schlechtes Gewissen eingeredet? Werden meine Bedürfnisse ignoriert? Wird vieles was ich sage als „falsch“ oder „unnormale“ bezeichnet? Folgen wir alten und überholten Paarregeln? Gibt es unausgesprochene Vereinbarungen, die nicht fair sind?
- Spiritualität bedeutet nicht, etwas aushalten zu müssen.
- Wenn wir sensibel sind, dann sind wir in allen Bereichen sensibel. Sensibilität macht uns stabiler. Es kommt darauf an wie klarer, offener und ehrlicher wir darin sind. Die erlebte Schwäche in der Sensibilität entsteht durch Verheimlichung unserer Sensibilität.
- Wir ziehen uns auf gleichem Niveau an.

- In einer gesunden Beziehung ist jeder für sein eigenes Wohlbefinden verantwortlich.
- Eine entwickelte Liebe ist eine Wahl und kein „Ich kann ohne dich nicht leben“.
- Passe ich mich an, wenn ich eine neue Beziehung eingehe: „Welche Art von Frau hättest Du denn gerne? Welche Art von Mann hättest Du denn gerne?“ – Wir zeigen uns nicht wirklich, wie wir sind. Dadurch ist es unmöglich wahre Innigkeit entstehen zu lassen. Denn Innigkeit bedeutet sich wirklich und wahrhaftig zu zeigen.
- Wir entwickeln uns in einer Beziehung. Im Idealfall wachsen wir miteinander. Wir bleiben weiterhin interessiert an dem Liebsten, der Liebsten. Ein Paar entwickelt sich nicht zwangsläufig gleich – aber kommt immer wieder zusammen.

#### Scham und Heimlichkeiten:

- Alles was wir verschweigen landet in dem Schlamm der Scham. Wenn wir uns selbst wirklich lieben, erkennen und akzeptieren wir unsere Schwachstellen und alten Erfahrungen. Wir haben es damals so gut gemacht, wie wir es konnten. Wenn wir es besser gewusst hätten, dann hätten wir es besser gemacht und ... für die Seele sind es alles nur Erfahrungen.
- Die Scham hat einen guten Grund: Können wir etwas wieder gut machen? Können wir uns entschuldigen? Können wir darüber sprechen? Braucht es ein Ritual? Diese Schritte gilt es dann zu gehen um die Scham zu befreien. Wir erinnern uns an die Intuition: Woher weiß ich, dass es die Intuition ist, die sich meldet? Weil ich etwas tun muss. Das ist bei der Scham nicht anders. Sie verlangt einen Schritt ...
- Wenn ich keine Geheimnisse mehr habe, bin ich frei.

#### Mut kommt durch Übung.

- Niemand macht morgens auf und ist mutig. Wir werden mutiger je häufiger wir erleben, dass Dinge „überlebbar“ sind. Wir werden zufriedener mit uns, denn wir erkennen, was wir schaffen, was machbar ist. Wenn wir Situationen immer und immer wieder vermeiden, dann verkleinern wir unseren Lebensrahmen. Wir legen zu viele "Das geht nicht und das darfst du nicht" in unser Sein. Regelmäßige Schritte zu mehr Freiheit haben eine große Wirkung.

- Wir wollen uns selbst lieben und wollen es allen Leuten recht machen. Das geht nicht zusammen.
- Die Leute, die wirklich egoistisch sind, machen sich keine Gedanken darüber ob sie egoistisch sind ;-)

Es ist wichtig dafür zu sorgen, dass wir uns wohlfühlen. Erst dann können wir durch unser "Feld" eine wohlige Atmosphäre verbreiten. Wenn sich der Körper unwohl fühlt, gibt er uns damit ein klares Zeichen.

- Jede Lehre ist immer für zwei. Wenn wir nicht über das sprechen, was uns auf dem Herzen liegt, geben wir dem Anderen nicht die Möglichkeit sich zu verändern. Angenommen jemand ist häufig schlecht gelaunt. Wenn wir das immer hinnehmen und diese Person nicht darauf ansprechen, wie soll er/sie es verändern, wenn sich "nie" jemand darüber äußert? Je mehr Leute zu dieser Person sagen: „Ich empfinde deine Stimmungsschwankungen als anstrengend.“ – desto höher ist die Möglichkeit, dass das in das Bewusstsein des Anderen dringt. In diesem Beispiel ist es die Seelenhausaufgabe der einen Person sich über das Erlebte mitzuteilen und die Seelenhausaufgabe der anderen Person sich das anzuhören und nachzuschauen, ob das denn stimmt.
- Wenn wir eine Beziehung oder in eine Freundschaft haben, die wir als nicht erfüllend oder ungesund ansehen, dann gibt es häufig ein Zögern uns mitzuteilen. Wir zögern deswegen, weil wir annehmen, dass sich die andere Person sofort von uns trennt, wenn wir uns mitteilen. Wir haben Angst vor diesem Verlust. Meiner Erfahrung nach ist genau das Gegenteil der Fall: In der Regel gibt es zwar einen Überraschungs-Moment, aber dann wird darüber nachgedacht, der Austausch ist ein tieferer und die Beziehung wird klarer. Oftmals wundert sich die andere Person, dass wir so lange darüber geschwiegen haben und ist eher verstört darüber, dass wir so lange nicht gesagt haben, was uns auf dem Herzen liegt.
- Bin ich in der Lage, die Zeit des Alleinseins zu genießen? Oder denke ich die ganze Zeit: „Mir fehlt was!“ Für jeden von uns ist es wichtig einige Zeit alleine zu sein. Es zeigt uns wer wir sind. Wir können das tun, was wir möchten. Es sind Momente und Zeiten großer Freiheit – die wir uns natürlich mit dem Gedanken „Wo ist der Partner/die Partnerin“ auch vermiesen können...
- Es ist unpraktisch sich mit der Realität anzulegen: Warum weiß ich, dass ich jetzt gerade alleine sein soll? Weil ich alleine bin.
- Wenn wir uns selbst schätzen und lieben, dann verlassen wir das Gefühl der Einsamkeit („Ich bin alleine“) und landen im Wohlfühlen des eigenen Sein Zustandes („Wie schön, ich bin mit mir.“)

- Wenn eine Beziehung wirklich beendet ist, dann wissen wir das. Solange wir zweifeln, so lange ist sie nicht beendet.
- Ungesunde Beziehung – wenn es keine Bewegung beim Gegenüber zu einer gesunderen Variante gibt - abbrechen und sich Unterstützung holen, wenn man es alleine nicht schafft.
- Es ist gelegentlich notwendig auch im Garten unserer Beziehungen aufzuräumen. Passen die Freundschaften noch? Das bedeutet nicht, dass wir langjährige Freundschaften konstant in Frage stellen. Es ist nur notwendig, wenn wir merken, dass es da eine Entfremdung oder ein völlig unterschiedliches Wachstum gegeben hat. Ich habe einige langjährige Freundschaften, die mit meiner Art der Spiritualität nicht viel anfangen können. Meine Spiritualität entwickelte sich erst nach dem Beginn unserer Freundschaft. Gelegentlich gab es Zeiten, in denen ich dachte, dass die Freundschaft das nicht aushalten würde - und doch hat sie es zu unserer Freude getan.
- Wenn wir nach einer Zusammenkunft jedes Mal erschöpft sind, dann ist das ein interessantes Zeichen:
  - Was erschöpft mich?
  - Welche Treffen?
  - Welche Menschen?

Das gilt auch für spirituelle Lehrer/Innen oder Gruppen:

- Darf ich dort so sein wie ich bin?
- Gibt es strenge Regeln, die mich eingrenzen und denen ich folgen soll?
- Wird mir gesagt, ich sei „besonders“ und meine Freunde und Familie verstehen mich einfach nicht?
- Muss ich Leute mitbringen?
- Wird viel Aufmerksamkeit, Bewunderung und Zeit von mir verlangt?

Es gibt eine Ausnahme: Wenn wir jemandem Weisen zuhören, dann kann es sein, dass wir uns kaum wach halten können. Unser energetisches Feld ist an das energetische Feld des Lehrers/Lehrerin noch nicht gewöhnt und reagiert mit Schläfrigkeit. Das ist aber eine wohlige/überraschte Müdigkeit und keine Erschöpfung. Das ist ein wichtiger Unterschied!

- Wenn wir die/den Andere/n nicht verletzen wollen, verletzen wir stattdessen uns selbst. Und die andere Person erahnt meistens sowieso, dass irgendetwas nicht stimmig ist.

## Wie geht es weiter?

Als ich aufzuwachen begann und mich entschloss, ein aufmerksames Leben zu führen, hatte ich am Anfang ein Ziel: Ich wollte ein Leben ohne Probleme führen und hoffte 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 Drama wir erschaffen, je aufmerksamer wir auf unseren Körper hören, je klarer wir eine Situation betrachten können, desto leichter wird unser Leben. Und dabei hilft uns in entscheidender Weise unser Körper, in dem er uns immer wieder Zeichen gibt, was gut tut – und was nicht.

Ich danke Dir für unsere gemeinsame Zeit. Dieser Kurs basierte auf meinem Buch „Die Sehnsucht unserer Seele.“ Ich wünsche mir von Herzen, dass diese Module Dir Unterstützung waren und auch weiterhin sind und wenn Du weitermachen möchtest, gibt es neben einzelnen Wochenend-Workshops, bei denen wir uns persönlich treffen können, auch meine Akademie. Dieser Sinnsucher-Kurs war und ist die Voraussetzung an der längeren Akademie Sabrina Fox, die für aufrichtige und motivierte Studierende konzipiert wurde. Sie dauert sechs Monate und auch sie gibt es als von mir begleiteten Kurs mit zusätzlichen PartnerInnen, aber auch als selbstständige und nur online-Version.

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 Dich selbst zu verlassen, sich so zu zeigen wie Du bist, sich erlauben frei zu fühlen und 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.

Du bist – wie wir alle - eine wundervolle Seele die bereit ist weiter zu erblühen. Wie schön, dass es Dich gibt.

Ich wünsche Dir von Herzen eine wunder-volle Zeit.  
Sabrina