MindAcademy

Be Expert of Yourself

Modul 3: Entfaltung deines wahren Ichs

Inhaltsverzeichnis

Einführung 4

Unser Sonnensystem 5

Unser Zeichensystem 6

Lektion 1: Die Werte deines wahren Ichs 7

Was sind eigentlich Werte? 7

Finde die Werte deines wahren Ichs 9

Finde die Werte deines wahren Ichs (Teil 1) 9

Finde die Werte deines wahren Ichs (Teil 2) 16

Aktivaudio-Übung: Zwei Leben 19

Schmiede deinen Masterplan 22

Plan deines wahren Ichs 22

Plan deines alten konditionierten Ichs 26

Abschluss der Lektion 30

Lektion 2: Transformation deines wahren Ichs 33

Übungen: Die Zukunft deines wahren Ichs 35

Meditation: Die Zukunft deines wahren Ichs 35

Fragebogen: Die Zukunft deines wahren Ichs 36

Aktivaudio-Übung: Transformation deines wahren Ichs 37

Abschluss der Lektion 38

Lektion 3: Das Leben deines wahren Ichs 40

Einführung 40

Fokus des Tages 41

Tag 1: Dankbarkeit 41

Tag 2: Soziale Beziehungen 45

Tag 3: Flow 48

Tag 4: Deine Lebensvision 52

Tag 5: Liebe für deinen Körper 54

Tag 6: Finde den Sinn deines Lebens 56

Landkarte deines wahren Ichs: 59

Abschluss der Lektion 60

Lektion 4: Die Vereinigung 62

Aktivaudio-Übung: Die Vereinigung 65

Abschluss der Lektion 66

Du hast es geschafft! 68

In diesem Modul widmen wir uns vollständig deinem wahren Ich.

Dein inneres Kind ist nun, dank der letzten Lektionen, an seinem sicheren Ort angekommen und ist voll und ganz mit dir verbunden. Es fühlt sich sicher bei dir und kann jetzt einfach nur Kind sein, mit all seinen Gefühlen und Bedürfnissen. Es muss sich nicht mehr selbst schützen, es muss seine Emotionen nicht mehr alleine bewältigen, weil du jetzt da bist und die Verantwortung für dein inneres Kind und seine Bedürfnisse übernommen hast.

Wir können uns also nun, voll und ganz, der Entfaltung deines wahren Ichs widmen.

Dazu stellen wir uns zunächst folgende Fragen:

- Wie willst du, als dein wahres Ich, dein Leben von nun an gestalten?
- Wie möchtest du dein restliches Leben leben?
- Wie möchtest du die restliche Zeit hier auf der Erde verbringen?
- Was für ein Leben erfüllt dich?
- Was für ein Leben macht dich glücklich?

Mit genau diesen Fragen werden wir uns in den kommenden vier Lektionen beschäftigen. Wir werden die Dinge aus dem Weg räumen, die dich daran hindern, dieses Leben aufzubauen und entwerfen für die Zukunft deines wahren Ichs einen perfekten Masterplan.

Bist du bereit für dein neues Leben?

Unser Sonnensystem

Mit diesem, extra für den Kurs entwickeltem System, stellen wir sicher, dass die Inhalte zu deiner aktuellen Lebenssituation passen. Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden stehen bei uns im Vordergrund.

Alle unsere Übungen bauen aufeinander auf und begleiten dich auf dem Weg zu einer tiefen Veränderung. Jede Übung hat das Ziel, den Zugang zu deinem inneren Kind zu finden. Die Übungen unterscheiden sich nicht nur in ihrer Länge und ihrer Art, sondern auch in ihrer Intensität. Dafür haben wir das Sonnensystem entwickelt.

Die Farbe der Sonne zeigt dir die Intensität jeder Übung an:

» Die **gelbe Sonne** (fast der komplette Kurs) enthält Inhalte, die ohne Bedenken ausgeführt werden können.

» Die **orangene Sonne** enthält Inhalte, die emotional ein wenig mehr aufwühlen können. Nimm dir Zeit für diese Übungen und lass sie auch in Ruhe nachwirken.

» Die **rote Sonne** enthält Inhalte, die für einige KursteilnehmerInnen emotional sehr bewegend sein könnten. Die meisten unserer TeilnehmerInnen machen diese Übungen zwar problemlos, falls du dir jedoch unsicher bist, kannst du dir liebend gerne für die Übungen mit der roten Sonne Unterstützung holen: Bitte eine Freundin, einen Freund oder deinen Partner, während der Übung bei dir zu sein oder danach zum Austausch zur Verfügung zu stehen. Du kannst diese Übungen auch einfach überspringen, wenn du dir nicht sicher bist. Auch ohne diese Übungen wirst du deine innere Veränderung herbeiführen.

Unser Zeichensystem

Mit diesem Zeichensystem stellen wir sicher, dass du dich in deinem Workbook optimal zurechtfindest. Neben theoretischen Anteilen, wirst du auch immer wieder praktische Anteile, gekennzeichnet mit / / / in deinem Workbook vorfinden. An Stellen im Buch, an denen du eines der Symbole siehst, wirst du aktiv eine Übung durchführen.

Die Symbole sind wie folgt zu lesen:

An dieser Stelle beginnt für dich eine Meditationsreise. Du wirst hier dazu aufgefordert, dir eine bestimmte Meditation anzuhören und an dieser aktiv teilzunehmen.

Siehst du dieses Symbol, folgt nun eine Aktivaudio-Übung. Du wirst dazu aufgefordert in den Mitgliederbereich zurückzukehren und dir eine bestimmte Audiodatei anzuhören.

Hier wirst du immer einen an dich gerichteten Fragebogen oder einen interaktiven Arbeitsbereich (wie beispielsweise eine von dir auszufüllende Tabelle) vorfinden. In den gekennzeichneten Bereichen wirst du dann entsprechende Eintragungen vornehmen.

Bastelstunde! Siehst du dieses Symbol, ist dein inneres Kind gefragt :) Deiner Kreativität und gestalterischen Seite werden in diesen Übungen keine Grenzen gesetzt.

Lektion 1

Die Werte deines wahren Ichs

Was sind eigentlich Werte?

Werte stehen für genau die Dinge in deinem Leben, die dir aus deinem **TIEFSTEN HERZEN** heraus wirklich **WICHTIG** sind und repräsentieren das Naturell deines wahren Ichs.

Diese Werte bringen dich in ein Verhalten, das dich und dein inneres Kind wirklich aus tiefstem Herzen heraus erfüllt und glücklich macht. Ein Verhalten, welches auf eine positive, glückliche Zukunft gerichtet ist. Ein Verhalten, das nach Befriedigung strebt. Ein Verhalten, das innerer Fülle und innerem Reichtum entspringt.

Wenn du also nach deinen wahren Werten lebst, lebst du automatisch dein wahres Ich.

Wahrscheinlich hast du bis jetzt größtenteils aus deinem alten konditionierten Ich heraus dein Leben gelebt. Sprich, vor allem das gelebt, was du von deiner Außenwelt gelernt hast: von deinen Eltern, deinen Lehrern und der Gesellschaft. Dabei hast du Regeln, Normen und Vorschriften befolgt, die sie dir beigebracht haben, das gelebt, was von dir erwartet wurde. Vielleicht hast du unbewusst ein angepasstes Leben gelebt, um nicht abgelehnt zu werden.

Völlig verständlich, denn dein altes konditionierte Ich trug ja auch noch dein verletztes Kind in sich, zu dem keine wirkliche Verbindung bestand. Das alltägliche Verhalten wurde dadurch von deiner geprägten Vergangenheit motiviert und der Fokus lag dabei unbewusst auf Schmerzvermeidung.

Aber dieses Leben, das Leben deines alten konditionierten Ichs, darf jetzt ein für alle Mal der Vergangenheit angehören. Dein inneres Kind ist frei, somit bist du es auch! Es ist jetzt an der Zeit, genau diese Freiheit mit Leben zu füllen!

Natürlich fühlt sich das zunächst ungewohnt an, schließlich hast du jahrzehntelang ein ganz bestimmtes Leben gelebt, ein ganz bestimmtes Verhalten jeden Tag ausgeführt, auf eine ganz bestimmte Art und Weise gedacht und gefühlt.

Das heißt, wir müssen zunächst einmal eine völlig neue Identität kreieren. Eine Identität fernab von deiner verletzenden Vergangenheit, fernab von deinem Schmerz. Eine Identität, die voll und ganz für dein wahres Ich steht. Dazu stelle dir folgende Fragen:

- Wer bin ich wirklich?
- Wer bin ich ohne den alten Schmerz?
- Wie sieht mein Leben aus, wenn mein Fokus nicht mehr auf Schmerzvermeidung, sondern auf Fülle, Liebe und Glück ausgerichtet ist?
- Wie sieht mein Leben als wahres Ich aus - ein Leben in meinem vollen Potenzial, in meiner vollen Schönheit und in meiner ganzen Energie?

Das sind alles Fragen, die nicht von heute auf morgen zu beantworten sind. Du wirst nicht, auch nachdem dein inneres Kind befreit ist, morgens plötzlich aufwachen und automatisch dein wahres Ich leben. Das Werden zu der Person, die du tief in deinem Kern wirklich bist, braucht Zeit, Liebe und viel Geduld. Deshalb ist der Weg von deinem alten konditionierten Ich zu deinem wahren Ich, als Reise zu verstehen - eine lebenslange Reise zu dir selbst.

Heute legen wir eine weitere große Strecke auf deiner Reise zurück, indem wir uns mit der Basis deines Wesenskerns beschäftigen: **deinen Werten!**

Bei Werten geht es nicht darum, was du besitzt oder was du erreichen willst, sondern es geht darum, wie du leben möchtest, wie du handeln möchtest und wie du fühlen möchtest - und das **jeden Tag! Tag für Tag!**

Es geht darum, dein Leben bewusst so zu gestalten, dass du am Ende die Augen schließen und sagen kannst: *„Ich habe mir ein schönes Leben gemacht."*

Was du letztendlich unter einem *„schönen Leben"* verstehst, ist so individuell, wie dein Fingerabdruck. Jeder Mensch gibt jedem Lebensbereich eine andere Wertigkeit, eine andere Wichtigkeit und das ist auch gut so! Für uns gilt es nun herauszufinden, was für dich im Leben *„Wert"* hat, also was dir wichtig ist.

Werde dir noch einmal bewusst, dass du wirklich nur dieses eine Leben hast! In genau diesem Körper, zu genau dieser Zeit. Werde dir noch einmal bewusst, dass das Leben keine Generalprobe ist, sondern das Original! Es gibt nur diesen einen Schuss. Wir können es drehen und wenden wie wir wollen, aber jeder Tag mehr ist ein Tag weniger.

Deshalb wird es Zeit für dich, jetzt in deinem Leben wirklich ***„ALL IN"*** zu gehen. Nimm dein inneres Kind an die Hand und entfaltet gemeinsam eure vollkommene Schönheit. Du kannst darauf vertrauen: das Leben wartet nur darauf, von dir in deiner wahrhaftigen und schönsten Version gelebt zu werden. Dafür wurdest du geboren!

Deine Werte zeigen dir wie!

Finde die Werte deines wahren Ichs (Teil 1)

Video: Finde die Werte deines wahren Ichs

Es gibt buchstäblich hunderte verschiedene Werte. Um dir die Suche zu vereinfachen, findest du im Folgenden eine Liste der Werte, die in der Regel am häufigsten vorkommen.

Du wirst sicherlich einige Werte entdecken, die du magst, die gut zu dir passen und die wichtig für dich sind. Im ersten Teil der Lektion geht es allerdings darum, nur die Werte herauszufinden, die für dein wahres Ich am Bedeutungsvollsten sind.

Interaktiver Arbeitsbereich:
Finde die Werte deines wahren Ichs (Teil 1) (gelbe)

Sei dir bewusst: so etwas wie *„richtige“* und/oder *„falsche“* Werte gibt es nicht. Es kommt nur darauf an, was dich wirklich glücklich macht!

Anleitung

1. **Lese dir die untenstehende Liste durch, beobachte dabei bewusst deinen Körper und die aufkommenden Empfindungen in dir und schreibe einen der folgenden Buchstaben hinter jeden Wert:**
   - **S** = sehr bedeutsam
   - **Z** = ziemlich bedeutsam
   - **W** = wenig bedeutsam
2. **Kennzeichne mindestens zehn Werte, die für dich sehr bedeutsam („S“) sind.**

1. **Akzeptanz:** Offen und akzeptierend mit mir selbst, anderen, dem Leben usw. umgehen
2. **Abenteuerlust:** Unternehmungslustig sein; aktiv, neue oder anregende Erfahrungen suchen, schaffen oder ausprobieren
3. **Durchsetzung:** Respektvoll für meine Rechte eintreten und das einfordern, was ich mir wünsche
4. **Glaubwürdigkeit:** Aufrichtig sein, echt, wahrhaftig; ehrlich zu mir selbst sein

5. **Schönheit:** Schönheit und Anmut bei mir selbst, bei anderen, in der Umwelt usw. würdigen, schaffen, fördern oder kultivieren
6. **Fürsorge:** Fürsorglich und liebevoll mit mir, anderen, der Umwelt usw. umgehen
7. **Herausforderung:** Mich kontinuierlich herausfordern, um mich weiterzuentwickeln, zu lernen, mich zu verbessern
8. **Mitgefühl:** Mit Freundlichkeit und Güte jenen Menschen begegnen, die leiden
9. **Engagement:** Mich voll engagiert mit dem beschäftigen, was ich tue und mich voll auf andere einlassen
10. **Mitwirkung:** Meinen Beitrag leisten, helfen, unterstützen oder etwas Positives bei mir oder anderen bewirken
11. **Konformität:** Mit Regeln und Verpflichtungen respektvoll umgehen und sie beachten
12. **Kooperation:** Kooperativ sein und mit anderen zusammenarbeiten
13. **Mut:** Couragiert oder mutig sein; im Anblick von Gefahr, Bedrohung oder Schwierigkeiten beharrlich bleiben
14. **Kreativität:** Schöpferisch, kreativ oder innovativ sein
15. **Neugier:** Neugierig, offen und interessiert sein; Unbekanntes erforschen und entdecken
16. **Ermutigung:** Verhalten, das ich bei mir oder anderen wertschätze, ermutigen und belohnen
17. **Gleichwertigkeit:** Andere als mir gleichwertig behandeln und mich ebenso als gleichwertig behandeln lassen
18. **Aufregung:** Aktivitäten, die aufregend sind oder Nervenkitzel auslösen, suchen, erschaffen oder mich damit beschäftigen
19. **Fairness:** Fair und gerecht zu mir oder anderen sein
20. **Fitness:** Meine Fitness aufrechterhalten oder verbessern; mich um körperliche und geistige Gesundheit und mein Wohlbefinden kümmern
21. **Flexibilität:** Mich rasch auf wechselnde Umstände einstellen und anpassen können
22. **Freiheit:** Frei leben; selbst entscheiden, wie ich lebe und mich verhalte, oder anderen helfen, dies ebenso für sich zu tun

23. **Freundlichkeit:** Mit anderen freundlich, umgänglich oder verträglich umgehen
24. **Versöhnlichkeit:** Mit mir und anderen versöhnlich, nicht nachtragend, umgehen
25. **Freude:** Lebensfroh sein; lebenslustige Aktivitäten suchen, schaffen oder mich darin engagieren
26. **Großzügigkeit:** Mit mir oder anderen großzügig umgehen, teilen und geben
27. **Dankbarkeit:** Für die positiven Aspekte meiner selbst, anderer und des Lebens dankbar sein und sie anerkennen
28. **Aufrichtigkeit:** Ehrlich, wahrhaftig und aufrichtig mit mir und anderen umgehen
29. **Humor:** Die humorvolle Seite des Lebens sehen und schätzen
30. **Bescheidenheit:** Demütig oder bescheiden sein; meine Leistungen für sich sprechen lassen
31. **Fleiß:** Fleißig sein, hart arbeitend, engagiert
32. **Unabhängigkeit:** Selbstbestimmt sein, meinen eigenen Weg gehen
33. **Intimität:** Mich öffnen, mich zeigen und mich körperlich oder emotional in engen persönlichen Beziehungen mitteilen
34. **Gerechtigkeit:** Mich für Gerechtigkeit und Fairness einsetzen
35. **Liebe:** Liebevoll oder gütig im Umgang mit mir oder anderen handeln
36. **Achtsamkeit:** Sich bewusst sein, sich öffnen und neugierig sein, im Hinblick auf meine Erfahrungen im Hier und Jetzt
37. **Ordnung:** Ordentlich sein und organisiert
38. **Aufgeschlossenheit:** Dinge durchdenken, sie aus dem Blickwinkel anderer betrachten und die Argumente fair abwägen
39. **Geduld:** Ruhig auf das warten, was ich mir wünsche
40. **Beharrlichkeit:** Entschlossen weitermachen, trotz Probleme oder Schwierigkeiten
41. **Vergnügen:** Vergnügen und Angenehmes schaffen, es mir oder anderen bereiten
42. **Macht:** Andere stark beeinflussen oder über sie Autorität ausüben, z. B. das Kommando übernehmen, führen, organisieren

43. **Wechselseitigkeit:** Beziehungen aufbauen, in denen ein faires Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen besteht

44. **Respekt:** Mir selbst oder anderen Respekt entgegenbringen; höflich, anständig sein und positive Beachtung zeigen

45. **Verantwortlichkeit:** Für meine Handlungen die Verantwortung übernehmen

46. **Romantik:** Romantisch sein; Liebe oder starke Gefühle zeigen und ausdrücken

47. **Sicherheit:** Mich oder andere sichern, schützen oder für Sicherheit sorgen

48. **Selbst-Bewusstsein:** Mir meiner eigenen Gedanken, Gefühle und Handlungen bewusst sein

49. **Selbstfürsorge:** Mich um meine Gesundheit und mein Wohlbefinden kümmern und meine Bedürfnisse beachten

50. **Selbstentfaltung:** Mich darum kümmern, dass mein Wissen, meine Fähigkeiten, mein Charakter oder Lebenserfahrung wachsen, zunehmen oder sich verbessern

51. **Selbstkontrolle:** Im Einklang mit meinen eigenen Zielvorstellungen handeln

52. **Sinnesfreude (Sensualität):** Erfahrungen, die die fünf Sinne anregen, schaffen, entdecken und mich an ihnen erfreuen

53. **Sexualität:** Meine Sexualität entdecken oder zum Ausdruck bringen

54. **Spiritualität:** Mich mit Dingen verbinden, die größer sind als ich

55. **Geschicklichkeit:** Kontinuierlich meine Fähigkeiten anwenden und verbessern und mich selbst voll einsetzen, wenn ich sie anwende

56. **Unterstützung gewähren:** Mich oder andere unterstützen, helfen, ermutigen und zur Verfügung stehen

57. **Vertrauen:** Vertrauenswürdig sein; loyal, gewissenhaft, ehrlich und glaubwürdig

Eigene Werte, die hier nicht aufgeführt sind:

58.

59.

60.

61.

62.

3. **Wenn du jeden Wert mit S, Z oder W (sehr, ziemlich oder weniger bedeutsam) gekennzeichnet hast, gehe alle mit „S“ markierten durch und hebe die zehn wichtigsten für dich hervor. Markiere jeden mit einem „!“, um zu zeigen, dass er zu deiner „Top 10“ gehört.**

4. **Schreibe anschließend diese zehn Werte weiter unten für dich nochmal heraus, um dich zu erinnern, dass es das ist, worum es für dich und dein wahres Ich wirklich im Leben geht.**

Meine „TOP 10“ - Werte:

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.

5. **Prima! Nachdem du nun deine „Top 10“-Werte herausgeschrieben hast, wollen wir noch einmal überprüfen, ob es sich bei diesen Werten wirklich um die Werte deines wahren Ichs handelt oder ob sie doch eher den „Regeln“ deines alten konditionierten Ichs und deines inneren Kritikers entsprechen.**

Verbinde dich dafür nun bewusst mit deinem wahren Ich! Schließe dazu kurz deine Augen, fühle in dich, in dein wahres Ich hinein und fühle auch in dein inneres Kind und in all das, was abseits von Schutzstrategien und inneren Kritikern ist, hinein. Spüre dem nach, was du in Wahrheit brauchst und leben willst.

Beantworte nun mit genau diesem Bewusstsein für jeden einzelnen der zehn Werte folgende Fragen:

Habe ich diesen Wert gewählt, weil ...

- ... es ein Wert ist, mit dem ich aufgewachsen bin und meine Eltern oder andere Personen verärgert oder traurig wären, wenn ich es nicht wertschätzen würde?
- ... ich das Gefühl habe, durch das Ausleben von diesem Wert, mehr mit meinem Vater oder meiner Mutter verbunden zu sein?
- ... ich mich betroffen, schuldig oder beschämt fühlen würde, wenn ich diesen Wert nicht weiter ausleben würde?
- ... ich denke, dass ich diesen Wert leben *„muss“* oder leben *„sollte“*, da andere es von mir erwarten?
- ... ich durch das Ausleben von diesem Wert Anerkennung bekomme, dazu gehöre, beziehungsweise von meiner Außenwelt nicht abgelehnt werde?

ODER habe ich diesen Wert gewählt, weil ...

- ... mein wahres Ich das vom tiefsten Inneren als bedeutsam empfindet? Auch wenn niemand wüsste, dass ich dies wertschätzen würde, wäre es immer noch wichtig für mich?
- ... ich inneren Frieden und tiefe Freude empfinde, wenn ich mich entsprechend diesem Wert verhalte?
- ... dies meinem Leben Sinn und Vitalität gibt?

6. **Streiche alle Werte, die noch von deinem alten konditionierten Ich oder von deinem inneren Kritiker waren und schreibe die übrigen Werte anschließend hier auf:**

Deine „Top 10“ Liste der wichtigsten Werte deines wahren Ichs:

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

Je nachdem, wie viele Werte du von deiner ersten *„Top 10“* streichen musstest, da sie doch eher konditionierter Natur waren, solltest du nun an ihrer Stelle die gleiche Anzahl an **Werten deines wahren Ichs** ergänzen. Ziel ist es also, dass du wirklich im Ganzen **10 wahre Werte** für dich gefunden hast.

Gerne kannst du nochmal auf die Liste der häufigsten Werte zurückgreifen und denke daran, bei jedem Wert in dein Innerstes zu spüren und so dessen Wahrhaftigkeit zu überprüfen.

Prima! Nun solltest du eine vollständige *„Top 10“*-Liste der Werte deines wahren Ichs vor dir liegen haben.

Finde die Werte deines wahren Ichs (Teil 2)

Um die Werte deines wahren Ichs noch mehr zu vertiefen, schauen wir uns als nächstes verschiedene Erfahrungen in deinem Leben an, die dich so sehr bereichert und glücklich gemacht haben, dass kein Zweifel daran besteht, dass in genau diesen Momenten, genau bei diesen Aktivitäten, dein wahres Ich aktiv war und du deine wahren Werte gelebt hast.

Demgegenüber stellen wir Erfahrungen, Gewohnheiten und Handlungen in deinem Leben, die du eindeutig nur aus deinem alten konditionierten Ich heraus lebst. Dinge die du tust, weil du sie so gelernt hast, die du ausführst, weil man es von dir erwartet oder weil dein konditioniertes Ich denkt, dass das so richtig ist. Dinge, die fernab von deinem wahren Ich sind.

Interaktiver Arbeitsbereich:
Finde die Werte deines wahren Ichs Teil 2 (gelbe)

Für diese Übung brauchst du einen Stift und 20 kleine Karteikarten oder Zettel in der Größe einer halben Postkarte.

Das Leben deines wahren Ichs

Schreibe nun die *„Top 10“*-Werte deines wahren Ichs, die wir in der ersten Übung herausgearbeitet haben, auf jeweils eine Karte. Beschreibe anschließend auf der Rückseite der Karte, mit deinen eigenen Worten, eine Erfahrung aus deinem Leben, in welcher du genau diesen Wert gelebt hast. Das kann eine Erfahrung sein, die du.....

» ....häufig machst

oder

» ....nur ein einziges Mal gemacht hast

oder

» ....gerne in Zukunft machen möchtest.

Beispiel:

Vorderseite: Wert deines wahren Ichs	**Rückseite:** Erfahrung
Leben genießen	Im Pyjama im Bett liegen, alte Filme anschauen und dabei Eis essen
Spontanität	Spontane Reise ans Meer mit Freunden
Vergnügen	Regelmäßig zu meiner Lieblingsmusik tanzen gehen
Verbundenheit	Etwas Schönes, nur mit meinem Partner zusammen, erleben

Das Leben deines konditionierten Ichs

Nehme nun die anderen zehn verbleibenden und noch leeren Karten/Zettel und schreibe auf die eine Seite der Kärtchen Dinge, bei denen du sicher bist, dass du sie nur aufgrund äußerer Faktoren und Regeln in deinem Leben ausübst. Dinge, die dich eigentlich gar nicht glücklich machen, die dich sogar belasten, nerven oder stören. Dinge, bei denen du tief im Inneren spürst, dass du sie am liebsten unterlassen würdest oder die du nur tust, weil dein innerer Kritiker dies fordert. Schreibe auf die andere Seite, warum dein altes konditionierte Ich all dies tut.

Die Beschreibungen auf den Karten könnten in etwa so aussehen:

Vorderseite: Handlung meines alten konditionierten Ichs	**Rückseite:** Begründung
Die Arbeit, die ich ausübe, macht mich nicht glücklich	Ich tue es nur, um meinen Eltern etwas zu beweisen oder sie stolz zu machen
Ich fühle mich in den Kleidern, die ich trage eigentlich unwohl	Ich ziehe sie nur an, weil sie gerade modern sind und ich mir dadurch Anerkennung und Aufmerksamkeit erhoffe
Ich finde die Leute, mit denen ich häufig Zeit verbringe, eigentlich total unsympathisch	Ich verbringe nur meine Freizeit mit Ihnen, um nicht alleine zu sein

Vorderseite: Handlung meines alten konditionierten Ichs

Rückseite: Begründung

Suche dir nun anschließend in deinem Zimmer zwei Ecken aus.

Verteile in die eine Ecke deines Zimmers den Kartenstapel deines wahren Ichs und in die andere Ecke den Kartenstapel deines alten konditionierten Ichs. Bei den Karten deines wahren Ichs soll die Seite mit den Erfahrungen (Rückseite) für dich lesbar sein, bei den Karten des konditionierten Ichs, die Seite mit den Handlungen (Vorderseite).

Stell dich nun in die Mitte des Raumes, somit gleichzeitig in die Mitte beider Stapel und höre dir die Aktivaudio-Übung *„Zwei Leben"* an. Kehre anschließend zu deinem Workbook zurück.

Aktivaudio-Übung: Zwei Leben (gelbe)

Die Karten deines wahren Ichs

Prima! Schaue dir als Nächstes deine fünf finalen Werte genau an.

Was lösen diese Werte in dir aus? Was hat die Aktivaudio-Übung in dir ausgelöst? Wie wäre dieses Leben für dich?

Werde dir jetzt bewusst: dieses Leben zu erschaffen liegt in deiner Hand! Nur du trägst den Schlüssel in dir. Nur du trägst die Verantwortung für die Gestaltung dieses Lebens. Wenn nicht jetzt, wann dann?

Dieses Leben, mit diesen Werten, wird immer nur ein Traum bleiben, wenn du dich nicht bewusst dazu entscheidest, mit vollem Einsatz **JETZT** ins Handeln zu kommen und dein Leben zu verändern. Unser wahres Ich wird sich **NUR** entfalten können, wenn wir ihm ganz bewusst und ganz gezielt Platz in unserem Leben einräumen und es mit vollem Einsatz in unser Leben integrieren.

Wenn wir jedoch unseren Alltag so weiterleben wie bisher, weiterhin unsere alten Verhaltensweisen und unsere alten Gewohnheiten ausführen und hoffen, dass unser Traumleben irgendwann von ganz alleine kommt, kann ich dir versprechen,

es wird sich nie etwas ändern!!

Es liegt jetzt alles an deinem hundertprozentigen Einsatz!

Du musst ins **Handeln** kommen. Es reicht nicht aus, nur *„Ja“* zum Leben deines wahren Ichs zu **sagen**. Es reicht nicht aus, nur über die Werte nachzudenken und im Außen aber nichts zu ändern!

Veränderung, die nur in deinem Kopf stattfindet, wird dich auf Dauer nicht befriedigen! Du musst jetzt auch durch aktives Handeln, die Außenwelt für dich, für dein inneres Kind und für dein wahres Ich so erschaffen, dass deine Werte und deine Bedürfnisse so gut es geht ausgelebt werden können.

Erschaffe eine Außenwelt, die zu deiner Innenwelt passt!

Setzte deshalb für dich jetzt ein Zeichen, indem du im Folgenden einen **Vertrag mit dir selbst** unterzeichnest.

Video: Vertrag mit dir selbst

Vertrag mit mir selbst

Ich (vollständiger Name) verspreche mir, meinem inneren Kind und meinem wahren Ich hiermit, dass ich ab heute, dem (Datum) ALLES dafür tun werde, immer mehr zu meinem wahren Ich zu werden.

Das schaffe ich, indem ich jeden Tag mehr die Werte meines wahren Ichs auslebe und täglich bewusst Dinge in meinen Alltag integriere, die mich wirklich erfüllen, bereichern und aus tiefstem Herzen glücklich machen.

Ich weiß, dass das viel Arbeit bedeutet und nicht über Nacht passieren wird, weil ich mich an mein altes konditionierte Ich über so viele Jahre gewöhnt habe.

Aber ich bin bereit, neue Fertigkeiten zu erlernen, neue Dinge in meinem Leben zu integrieren und auch um Hilfe zu bitten, wenn ich diese auf meinem Weg, zu meinem wahren Ich benötige. Ich bin bereit, neue Gewohnheiten in mein Leben zu integrieren und alte, hinderliche Gewohnheiten fallen zu lassen.

Ich bin bereit, neue Wege in meinem Leben zu gehen. Ich weiß auch, dass ich dafür meine Komfortzone verlassen muss und dass durch das Verlassen der Komfortzone Ängste und Unsicherheiten in meinem inneren Kind aufkommen werden. Aber ich bin bereit, die Ängste meines inneren Kindes zu tragen, mich während dieser Zeit liebevoll um mein inneres Kind zu kümmern und kurzfristig unangenehme Gefühle in Kauf zu nehmen, um langfristig mein Traumleben aufzubauen.

Denn ich weiß, nur wenn ich das Leben lebe, das wirklich zu mir und meinem inneren Kind passt und nur, wenn ich anfange, mich wirklich täglich um meine Bedürfnisse und mein Wohlergehen zu kümmern und ein Leben im Außen wie im Inneren aufbaue, das zu mir passt, nur dann kann ich wirklich glücklich werden.

Um mein Ziel erfolgreich zu erreichen, treffe ich von heute an Entscheidungen aus meinem wahren Ich heraus. Ich lasse mich nicht mehr von äußeren Regeln, Normen und Werten leiten, sondern einzig und allein von meinen Bedürfnissen und den Bedürfnissen meines inneren Kindes. Ich übernehme ab jetzt die volle Verantwortung für mich, mein Leben und meine Zukunft.

Ab heute beginnt die Reise zu meinem wahren Ich und während dieser Reise werde ich durchgehend liebevoll und geduldig mit mir sein.

_____ _____

Datum Unterschrift

Schmiede deinen Masterplan

Erstelle zum Abschluss zwei Tabellen mit jeweils einem Plan.

Jeder Plan soll dir dabei helfen, jeden Tag ein wenig mehr das Leben deines wahren Ichs zu leben und immer weniger das Leben deines alten konditionierten Ichs.

Plan deines wahren Ichs

Nehme nun die fünf Karten mit den Werten deines wahren Ichs zur Hand. Also die Werte, bei denen du sagst, *„Das bin ich!“*. Schreibe diese fünf Werte in eine Tabelle und erstelle daraus einen Masterplan, wie du diese Dinge ab sofort in deinem Leben umsetzen kannst.

Interaktiver Arbeitsbereich: Plan deines wahren Ichs (gelbe)

Beispiel

Wert meines wahren Ichs:	Verbundenheit mit anderen Menschen und Spaß im Leben haben		
Durch welche Aktivität/ welches Verhalten kann ich das in mein Leben integrieren	**Was ist der nächste Schritt den ich setze, um diesem Wert näher zu kommen**	**Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe?**	**Wie kann ich mir dabei helfen, die Blockade zu überwinden?**
Einen Tanzkurs besuchen	Ich rufe morgen bei der Tanzschule an und frage nach, ob ich zu einer Schnupperstunde vorbeikommen kann	Ich brauche Mut, denn ich bin anfangs immer etwas schüchtern.	Ich rede über meinen Wunsch mit einem Freund, der gibt mir bestimmt Mut und vielleicht will er mich ja sogar begleiten

Plan deines wahren Ichs

Erster Wert meines wahren Ichs:			
Durch welche Aktivität/ welches Verhalten kann ich das in mein Leben integrieren	Was ist der nächste Schritt den ich setze, um diesem Wert näher zu kommen	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe?	Wie kann ich mir dabei helfen, die Blockade zu überwinden?

Zweiter Wert meines wahren Ichs:			
Durch welche Aktivität/ welches Verhalten kann ich das in mein Leben integrieren	Was ist der nächste Schritt den ich setze, um diesem Wert näher zu kommen	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe?	Wie kann ich mir dabei helfen, die Blockade zu überwinden?

Plan deines wahren Ichs

Dritter Wert meines wahren Ichs:			
Durch welche Aktivität/ welches Verhalten kann ich das in mein Leben integrieren	Was ist der nächste Schritt den ich setze, um diesem Wert näher zu kommen	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe?	Wie kann ich mir dabei helfen, die Blockade zu überwinden?

Vierter Wert meines wahren Ichs:			
Durch welche Aktivität/ welches Verhalten kann ich das in mein Leben integrieren	Was ist der nächste Schritt den ich setze, um diesem Wert näher zu kommen	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe?	Wie kann ich mir dabei helfen, die Blockade zu überwinden?

Plan deines wahren Ichs

Fünfter Wert meines wahren Ichs :			
Durch welche Aktivität/ welches Verhalten kann ich das in mein Leben integrieren	Was ist der nächste Schritt den ich setze, um diesem Wert näher zu kommen	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe?	Wie kann ich mir dabei helfen, die Blockade zu überwinden?

Plan deines alten konditionierten Ichs

Nehme nun die fünf Karten mit den Werten zur Hand, die du aussortiert hast. Also die Werte, bei denen du sagst, *„Das geht nicht mehr. Ich kann so nicht mehr weiterleben“*. Schreibe diese fünf Werte in eine Tabelle und erstelle daraus einen Masterplan, wie du diese Dinge sobald wie möglich aus deinem Leben verbannen kannst.

Interaktiver Arbeitsbereich:
Plan deines alten konditionierten Ichs (gelbe)

Beispiel:

Wert meines alten konditionierten Ichs	Mein aktueller Beruf als...		
Warum entspricht dies nicht meinem wahren Ich?	Was ist der nächste Schritt, den ich tun könnte, um diesen Punkt aus meinem Leben zu streichen?	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe	Wie kann ich mir diesbezüglich helfen?
Ich habe diesen Beruf damals nur gewählt, weil meine Eltern mich dazu gedrängt haben (um endlich Geld zu verdienen oder weil das „das Richtige“ war). Eigentlich hatte ich andere Träume	Ich muss mich zunächst um einen neuen Job/ Weiterbildung etc. kümmern, um anschließend kündigen zu können	Ich habe Angst diesen Schritt zu gehen, weil ich nicht weiß, ob ich über die Runden komme und wie mein Umfeld darauf reagieren wird	Ich rufe morgen beim Arbeitsamt an und mache mir einen Termin. Ich möchte meine Möglichkeiten besprechen und hole mir Unterstützung auf dem Weg

Plan deines alten konditionierten Ichs

Erster Wert meines alten konditionierten Ichs			
Warum entspricht dies nicht meinem wahren Ich?	Was ist der nächste Schritt, den ich tun könnte, um diesen Punkt aus meinem Leben zu streichen?	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe	Wie kann ich mir diesbezüglich helfen?

Zweiter Wert meines alten konditionierten Ichs			
Warum entspricht dies nicht meinem wahren Ich?	Was ist der nächste Schritt, den ich tun könnte, um diesen Punkt aus meinem Leben zu streichen?	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe	Wie kann ich mir diesbezüglich helfen?

Plan deines alten konditionierten Ichs

Dritter Wert meines alten konditionierten Ichs			
Warum entspricht dies nicht meinem wahren Ich?	Was ist der nächste Schritt, den ich tun könnte, um diesen Punkt aus meinem Leben zu streichen?	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe	Wie kann ich mir diesbezüglich helfen?

Vierter Wert meines alten konditionierten Ichs			
Warum entspricht dies nicht meinem wahren Ich?	Was ist der nächste Schritt, den ich tun könnte, um diesen Punkt aus meinem Leben zu streichen?	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe	Wie kann ich mir diesbezüglich helfen?

Plan deines alten konditionierten Ichs

Fünfter Wert meines alten konditionierten Ichs			
Warum entspricht dies nicht meinem wahren Ich?	Was ist der nächste Schritt, den ich tun könnte, um diesen Punkt aus meinem Leben zu streichen?	Was könnte mich an dem Schritt blockieren? Was für Fertigkeiten bräuchte ich, die ich jetzt noch nicht habe	Wie kann ich mir diesbezüglich helfen?

Abschluss der Lektion

Hoffentlich hat dir diese Lektion klar und deutlich vor Augen führen können, was du in deinem Leben wirklich willst, was dich wirklich glücklich macht und was dich wirklich bereichert. Hoffentlich hast du auch gespürt, welche Aktivitäten und Handlungen du nicht mehr bereit bist, in deinem Leben auszuüben. Was genau du ändern möchtest und was du gänzlich in Zukunft lassen wirst, um dein wahres, erfülltes Leben zu leben.

Die Umstellung von einem Leben, das auf Schmerzvermeidung und Mangel basierte, hin zu einem Leben, das ein Leben in Fülle und Liebe fokussiert, wird seine Zeit brauchen.

Aber es ist ein wunderschöner Prozess und ein wunderschöner Weg. Es ist die wahrscheinlich schönste Reise, die du in deinem Leben machen wirst.

Alles, was du für diese Veränderung brauchst, ist bereits in dir.

Welche Hindernisse können auf dem Weg der Veränderung auf dich zukommen?

Genau drei Dinge:

1. Die Angst deines inneren Kindes

Jeder neue Weg, jede neue Handlung, alles, was unbekannt ist, kann unserem inneren Kind ein wenig Angst machen, aber das macht überhaupt nichts. Kinder haben nun mal Angst. Während früher dein inneres Kind jedoch mit dieser Angst alleine war und dich dazu gedrängt hat, es nicht zu tun, um diese Angst nicht zu spüren, kannst du heute liebevoll, auf erwachsener Ebene, auf die Angst deines inneren Kindes eingehen:

> *„Ja, ich weiß mein Schatz, das kann jetzt alles ein wenig aufregend werden, weil es neu ist, aber dir kann nichts passieren, ich bin da! Du darfst diese Angst haben, das ist völlig okay."*

2. Die Forderungen deines inneren Kritikers

Natürlich wird sich auch in der kommenden Zeit dein innerer Kritiker oft melden und dir erzählen wollen, was du alles nicht kannst, nicht darfst oder dir aus irgendwelchen Gründen nicht leisten kannst. Er wird dir vielleicht etwas sagen wie: *„Das geht nicht, das kannst du nicht"* oder *„das schaffst du eh nicht"*.

Denke daran, dein innerer Kritiker ist **nur** eine alte Stimme deiner Vergangenheit. Die Stimme des inneren Kritikers ist uralt, Jahrzehnte alt, sie hat **nichts** mit der Gegenwart und schon gar

nicht mit deiner Zukunft zu tun. Deine Zukunft ist noch rein und unbefleckt. Deine Zukunft kennt deine Vergangenheit nicht, so als würdest du in eine neue Stadt ziehen, in der keine Person deine Vergangenheit kennt und du einen Neuanfang wagen kannst. Genauso verhält es sich mit deiner Zukunft. Deine Zukunft kennt deine Vergangenheit nur, wenn du ihr von ihr erzählst!

Wage in deiner Zukunft einen Neustart! Und werde dir immer bewusst **DU BIST NICHT DEINE VERGANGENHEIT**! **Du bist frei**.

Wir leben in einer Zeit und in einer Kultur, in der uns zu jeder Zeit alle Möglichkeiten und alle Wege offen stehen.

Die einzigen Grenzen die bestehen, sind in deinem Kopf. Aber von nun an bist du fähig, diese Grenzen zu überwinden.

3. Die Gewohnheiten deines alten konditionierten Ichs

Dein altes konditionierte Ich hat jahrelang dein Leben regiert. Der Zustand deines alten konditionierten Ichs ist deinem Geist und auch deinem Körper am Vertrautesten. Deshalb wird er immer wieder, ganz automatisch aus deinem konditionierten Ich heraus handeln wollen. Und auch das macht überhaupt nichts!

Solange du achtsam bist und dir deine alten konditionierten Gewohnheiten immer wieder bewusst machst („*Das ist nur eine Gewohnheit*"), kannst du jedes Mal, wenn du die alte Handlung registrierst, einen neuen Weg einschlagen: „*Ich entscheide mich jetzt für einen neuen Weg!*".

Dieser Prozess braucht seine Zeit. Gewohnheiten können wirklich hartnäckig sein! Wichtig ist, dass du liebevoll und geduldig dran bleibst.

Neben diesen drei Hindernissen, die dir täglich begegnen können, gibt es noch genau eine Sache, die dich ebenfalls an dem Leben deines wahren Ichs hindern könnte. Diese eine Sache ist so entscheidend und sitzt so tief, dass wir ihr im Folgenden eine ganze Lektion widmen werden.

Du darfst gespannt sein :)

Abschluss der Lektion: Fragebogen

Was hast du durch diese Lektion für dich gelernt?

Welche Gefühle hat die Lektion in dir ausgelöst?

Welche Botschaft könnten die Gefühle für dich haben?

Was ist dir durch diese Lektion klar geworden?

Was nimmst du insgesamt aus dieser Lektion für dich mit?

Lektion 2

Transformation deines wahren Ichs

In der vorherigen Lektion hast du die Werte deines wahren Ichs kennengelernt. Du hast auch spüren können, wie sich ein Leben deines wahren Ichs anfühlt und wie sehr es zu dir passt. Du konntest dir durch die Übung noch einmal vergegenwärtigen, was für ein Leben du bis jetzt als dein konditioniertes Ich gelebt hast.

Ein Leben, das vor allem auf den Prägungen deiner Vergangenheit beruhte. Du konntest noch einmal in dieses Leben hineinspüren, vielleicht auch spüren, wie es zum Teil von Schmerz behaftet ist und wie sehr es vielleicht auch den Werten deines wahren Ichs widerspricht.

Wir wollen nun, voll und ganz, das Leben deines wahren Ichs beginnen zu leben. Du bist bereit, stehst in den Startlöchern. Alles scheint nun vorbereitet zu sein. Deinem inneren Kind geht es gut und der Masterplan deines wahren Ichs ist geschmiedet.

Du weißt auch, wie du mit den Ängsten deines inneren Kindes umgehen kannst und wie du den Gewohnheiten deines alten konditionierten Ichs begegnen wirst, dennoch spürst du etwas, das dich aufhält, das dich nicht frei lässt von deinem alten Leben?

Vielleicht bemerkst du, dass trotz aller Klarheit, in dir noch so etwas wie eine unbewusste Blockade, eine Hürde existiert. Eine, die vielleicht nicht wirklich greifbar ist, nicht wirklich definierbar. Diese Blockade sitzt so tief, dass sie jeden noch so guten Masterplan über den Haufen werfen kann.

Was hier gemeint ist, ist die unbewusste Loyalität unseren Eltern gegenüber.

Und was genau ist damit gemeint?

Wir können unser wahres Ich im Alltag noch so intensiv und konsequent leben, doch wenn wir gegenüber unseren Eltern **Schuldgefühle** haben, beispielsweise weil wir unseren eigenen Weg gehen und wenn wir **Angst** haben dadurch die Verbindung zu ihnen zu verlieren oder immer noch Angst haben von ihnen abgelehnt zu werden, werden wir das Leben unseres wahren Ichs niemals wirklich und aus tiefstem Herzen heraus, genießen können.

Solch ein Loyalitätskonflikt kann sehr tief sitzen und mit viel Angst und Panik verbunden sein, weil unser inneres Kind eine Ablehnung der Regeln und Werte der Eltern, noch immer mit dem sicheren Tod, dem *„Nicht-überleben-können"*, in Verbindung bringt.

Hätte sich unser inneres Kind damals nicht an die Eltern angepasst, hätte es nicht die Regeln, Werte, Normen, die Gedanken und Gefühle der Eltern übernommen, sondern hätte versucht zu rebellieren, sein wahres Ich zu leben, seine Bedürfnisse zu befriedigen, hätte es womöglich sein Leben riskiert.

Denn die Ablehnung der Eltern in der Kindheit bedeutet instinktiv für das Kind den Tod.

Für viele ist deshalb die Tatsache, einen anderen Weg zu gehen, als den, den unsere Eltern uns mitgegeben haben, unbewusst mit tiefer (Todes-) Angst und Panik verbunden. Unser inneres Kind weiß nämlich noch nicht, dass du, als Erwachsener, dich jetzt um dich selbst kümmern kannst und dass selbst das Ablehnen der Eltern heute, zwar sehr schmerzhaft wäre, aber nicht mehr den sicheren Tod bedeuten würde.

Wir müssen, bevor wir voll und ganz *„Ja"* zu unserem wahren Ich sagen können, den inneren Loyalitätskonflikt mit unserer Eltern auflösen. Wir müssen uns auf einer ganz bestimmten Ebene von den Werten unserer Eltern lösen, ohne uns von der Beziehung zu ihnen zu lösen. Wir müssen unseren Eltern das zurückgeben, was ihnen gehört und uns am Leben unseres wahren Ichs behindert:

→ Nämlich **ihre Wahrheit**. Das bedeutet, ihre Glaubenssätze, ihre expliziten und impliziten Regeln, ihre Fußstapfen, in die wir ihnen gefolgt sind. Den Weg, den sie gerne für uns hätten, ihre Übermittlungen, ihre Botschaften und all ihre Gefühle, die unser inneres Kind und unser altes konditioniertes Ich immer noch in sich tragen.

Wir müssen dies aber auf eine Art und Weise tun, bei der unser inneres Kind keine Angst hat, seine Eltern *„zu verraten"* und durch diesen Verrat die Beziehung, die Liebe und die Verbindung zu ihnen zu verlieren.

Da das alte konditionierte Ich ja immer noch die Schutzstrategien des inneren Kindes in sich trägt, hält das innere Kind unbewusst am alten konditionierten Ich fest.

Die Angst, die Verbindung zu seinen Eltern zu verlieren, ist unbewusst fest mit der Angst verknüpft zu sterben.

Wir müssen diese Übung deshalb aus einem anderen Bewusstsein heraus machen. Wir müssen unserem inneren Kind mit voller Liebe und Mitgefühl zeigen, dass das Loslassen des alten konditionierten Ichs nicht mehr mit dem Tod zusammenhängt und dass du als dein wahres Ich, auch nach der Transformation, immer noch eine Bindung zu deinen Eltern haben wirst.

Diese Bindung wird aber diesmal anders sein. Sie wird nicht mehr auf Angst vor Ablehnung beruhen, sondern auf wahrhaftiger, freier Liebe. Du, als dein wahres Ich, wirst nach der Transformation eine Beziehung zu deinen Eltern haben, in der du sie in ihrem vollständigen *„Sein“*, in ihrem vollständigen *„Wesen“* erkennst. Du wirst nicht mehr nur die Rolle deiner Mutter oder deines Vaters sehen, sondern du wirst, als dein wahres Ich, die inneren Kinder deiner Eltern erkennen. Du wirst sie in ihrer Verletzlichkeit, in ihrer Angreifbarkeit sehen. Du wirst sie aber auch in ihrer wahren Größe, ihrer wahren Liebe und in ihrem wahren Ich erkennen, wertschätzen und lieben.

Durch diese neue Bindung zwischen deinem wahren Ich und den wahren Ichs deiner Eltern, zwischen deinem inneren Kind und den inneren Kindern deiner Eltern, durch diese neue Beziehung, wirst du dein konditioniertes Ich endlich befreien können.

Bist du bereit für die Transformation? Bist du bereit dein altes konditionierte Ich zu befreien und zu deinem wahren Ich zu werden?

Höre dir als Nächstes die Meditation *Die Zukunft deines wahren Ichs* an. Fülle dann den Fragebogen aus und absolviere im Anschluss darauf die Aktivaudio-Übung.

Sorge dafür, dass du die Übungen zeitlich nah beieinander absolvieren kannst, um in einem *„Gefühls-Flow“* zu bleiben.

Meditation: Die Zukunft deines wahren Ichs (gelbe)

Fragebogen: Die Zukunft deines wahren Ichs (gelbe)

Aktivaudio-Übung: Transformation deines wahren Ichs (gelbe)

Fragebogen: Die Zukunft deines wahren Ichs

Was hast du in der Meditation gesehen? Wie sah das Leben deines wahren Ichs aus?

Welche Menschen hast du in deinem Umfeld gesehen?

Wo hast du gelebt?

Wie hat sich dieses Leben für dich angefühlt?

Was ist dir sonst noch aufgefallen?

Bereite anschließend die Aktivaudio-Übung wie folgt vor:

1. Stelle vier Stühle auf. Jeweils zwei Stühle sollten nebeneinander stehen und dem anderen Stuhlpaar gegenüber platziert werden.
2. Auf dem einen Stuhl wird gleich dein Vater sitzen. Symbolisiere dies, indem du etwas auf den Stuhl legst, dass dich an deinen Vater erinnert: Ein Foto, einen Gegenstand oder was auch immer du mit deinem Vater verbindest.
3. Direkt daneben wird deine Mutter Platz nehmen. Wähle auch hier einen Gegenstand aus, der dich symbolisch an sie erinnert.
4. Gegenüber deiner Mutter wird dein wahres Ich sitzen. Lege auf den Stuhl deines wahren Ichs: das Symbol deines wahren Ichs, deine fünf Werte und all das, was du mit deinem wahren Ich in Verbindung bringst.
5. Daneben wirst du selbst, als dein noch *„altes konditionierte Ich“* sitzen. Lege dazu die Karten mit den fünf alten Werten deines konditionieren Ichs mit auf den Stuhl und nehme dir etwas zum Schreiben (Zettel und Stift) in die Hand.

Nun nimm Platz und höre dir die Aktivaudio-Übung *„Transformation deines wahren Ichs“* an.

Aktivaudio-Übung: Transformation deines wahren Ichs (gelbe)

Abschluss der Lektion

Wenn wir erkennen, dass unsere Eltern tief in ihrem Herzen, im Kern ihres wahren Ichs, sich nichts mehr wünschen, als dass wir glücklich sind, wenn wir erkennen, dass all das, was nicht aus dem Herzen unserer Eltern zu kommen scheint, ihrem konditionierten Ich entspringt, dann können wir wirklich freie Liebe zu unseren Eltern fließen lassen.

Unsere Eltern waren wahrscheinlich nicht immer fähig, uns bestimmte Sachen angemessen zu vermitteln, dennoch streben unsere Eltern, in ihrer reinsten Form, also in ihrem wahren Ich, immer danach, ihren Kindern zu einem glücklichen Leben zu verhelfen.

Auch unsere Eltern leben durch ihre konditionierten Ichs und sind in ihren alten Wahrheiten, in ihren alten Glaubenssätzen und Werten, die sie aufgrund ihrer Erfahrungen entwickelt haben, gefangen.

Du kannst dir sicher sein, auch unsere Eltern strebten noch nie nach etwas anderem, als danach, ihr inneres Kind zu schützen und danach, irgendwann ihre wahren Ichs leben zu können, so wie jeder andere Mensch auch.

Abschluss der Lektion: Fragebogen

Was hast du durch diese Lektion für dich gelernt?

Welche Gefühle hat die Lektion in dir ausgelöst?

Welche Botschaft könnten die Gefühle für dich haben?

Was ist dir durch diese Lektion klar geworden?

Was nimmst du insgesamt aus dieser Lektion für dich mit?

Lektion 3

Das Leben deines wahren Ichs

Einführung

Diese Woche dient der Intensivierung und der Verinnerlichung des Lebens deines wahren Ichs. Du wirst durch diese Woche wissen, wie es sich anfühlt, aus der Energie und der Haltung deines wahren Ichs heraus, deinen Alltag zu erleben und wahrzunehmen.

In dieser Woche wirst du deine Aufmerksamkeit und deinen Fokus, jeden Tag, auf neue Dinge richten, die deinem Naturell entsprechen und dich somit immer wieder in den Kontakt mit deinem wahren Ich bringen.

Erinnere dich nochmal daran: Die Dinge, auf die du dich in deinem Leben konzentrierst, denen du Energie und Aufmerksamkeit schenkst, **werden stärker**! Die Dinge, die du im Alltag wirklich regelmäßig **in deinen Fokus stellst** und ausführst und das regelmäßig und beständig, werden größer und irgendwann zu einem Teil von dir.

Die folgende Lektion ist eine ganz besondere und gestaltet sich diesmal ein wenig anders als die vorherigen.

Du findest für **jeden Morgen, zu jedem Tag**, eine kleine Beschreibung hier im Workbook und ein dazu passendes Video in deinem Mitgliederbereich.

Schaue dir morgens zunächst das kurze Video an und lese dir anschließend die Beschreibung dazu durch. In dem Video und der Beschreibung gebe ich dir immer den *„Fokus des Tages“* mit auf den Weg. Abends füllst du dann, im Workbook, den passenden Fragebogen zur Nachbearbeitung aus.

Du kannst jetzt gleich in den morgigen Fokus reinschnuppern und dich so schonmal auf die kommende Lektion freuen. Viel Spaß!

Tag 1:

Fokus des Tages - Dankbarkeit

Video: Tag 1 - Dankbarkeit

Richte deinen heutigen Fokus auf all die Dinge, für die du an diesem Tag dankbar bist. Beginne damit am Morgen, mit dem ersten Augenaufschlag in deinem Bett und beende die Übung mit deinem letzten Gedanken am Abend, vor dem Einschlafen.

So viele Dinge erscheinen uns wie selbstverständlich: Der Körper, der uns täglich Leben schenkt, mit all seinen Organen, die 24 Stunden lang, seit unserer Geburt, Höchstleistungen für uns und unsere Gesundheit erbringen. Unsere Familie, Verwandten, Freunde, unsere Haustiere. Das Zimmer und die Unterkunft, in der wir schlafen dürfen. Die Kleidung, die wir tragen. Warmes Wasser in der Dusche, fließend Wasser aus der Leitung. Der Kaffee am Morgen, das Essen auf unserem Tisch, unsere Arbeit, die Uni, die Schule, die wir besuchen dürfen. Menschen, die uns das Leben erleichtern. Gemeinden, die uns tragen. Frieden, den wir leben. Für uns ist das alles absolute Normalität, absolute Selbstverständlichkeit, aber Fakt ist, dass das, was wir haben und das, was wir leben, für sehr viele Menschen, Kulturen und Regionen auf der Welt keine Selbstverständlichkeit ist. Auch für uns kann durch einen einzigen Schicksalsschlag die Normalität des Alltags verschwinden.

Aber warum ist das so? Warum fällt es unserem Geist, trotz dieser unendlichen Fülle, in der wir leben, so schwer bewusst zu sehen, wie viel wir im Leben eigentlich schon haben?

Ganz einfach - weil unser Geist nicht dafür geschaffen ist, sich zufrieden auf Dinge zu konzentrieren, die wir schon haben, sondern dazu da ist, möglichen Mangel zu erkennen, Probleme zu lösen und Dinge zu suchen, die es noch zu erreichen gilt.

Evolutionär betrachtet ist es natürlich auch sinnvoll einen Geist zu haben, der zielstrebig und gierig immer nach vorne blickt und sich nicht auf Vorhandenem ausruht, sondern nach *„immer mehr“* und *„immer besser“* strebt. Wir wären wahrscheinlich vor tausenden vor Jahren schon ausgestorben, wenn wir diesen Drang nach *„mehr und besser“* nicht in uns hätten.

Der natürliche Zustand oder die Aufgabe des Geistes ist es also, Probleme zu suchen, Probleme zu lösen und nach *„mehr und besser“* zu streben.

Dieser natürliche Drang in unserem Geist führt aber auch dazu, dass wir vor lauter Streben nicht zum Genießen kommen, dass wir vor lauter *„Haben wollen“* völlig übersehen, was wir im Leben

eigentlich schon alles erreicht haben. So vergessen wir, durch diesen Drang in uns, die kleinen Dinge in unserem Leben wertzuschätzen, den Moment zu genießen, dankbar zu sein und zu erkennen, was das Leben eigentlich wirklich ist:

ein Geschenk

Das Schöne daran ist, dass wir trainieren können, dem natürlichen Drang in uns nicht so viel Raum zu geben und ihm ein wenig entgegenzusteuern. Wir können ihn natürlich nicht ganz aus unserem Kopf verbannen und das wollen wir auch gar nicht, aber wir können lernen, den achtsamen Teil in unserem Geist zu schulen.

Wie schaffen wir das? Indem wir kurz in uns gehen, achtsam mit unserer Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt ankommen und uns bewusst machen, in welcher Fülle wir leben, was wir alles in unserem Leben haben, was wir alles schon erreicht haben und für was wir alles dankbar sind.

Lass uns heute damit beginnen, wieder den kleinen Dingen in unserem Leben Wertschätzung entgegenzubringen.

Gehe heute mit dem Blick der Dankbarkeit durch deinen Tag. Stelle dir vor, dass dir jemand einen Eimer voll Dankbarkeit gegeben hat und du diese Dankbarkeit für alles verwenden kannst. Der Eimer leert sich niemals. Nimmst du ein wenig Dankbarkeit heraus, füllt er sich direkt wieder auf. Richte deinen Fokus auf jede Kleinigkeit.

Ein Beispiel: Bevor du aufstehst, spüre deinen Körper. Werde dir bewusst, dass Millionen von Zellen heute wieder alles dafür geben werden, um dich am Leben zu erhalten und dir einen guten Tag zu schenken. Deine Augen, deine Nase, deine Hände. All deine Organe, deine Nieren, deine Leber, dein Herz und deine Lunge - alle funktionieren heute nur für dich!

Wandere bewusst durch deinen ganzen Körper und sage jedem einzelnen Körperteil ***„Danke“***:

„Danke liebe Füße, dass ich heute mit euch durch meinen Tag laufen, dass ich Sport betreiben und tanzen kann, wenn ich möchte“, „Danke liebe Hände, dass ich heute mit euch so viele Sachen greifen, anfassen, nehmen, halten und fühlen werde, danke!“.

Sei dir bewusst, wie viele Menschen das nicht können. Sei dir bewusst, dass auch dein Seh-, Hör- und Gehvermögen aufgrund eines Schicksalsschlags plötzlich weg sein könnte. Wie würdest du heute das Schmecken wahrnehmen, wenn es das letzte Mal wäre? Wie würdest du heute bewusst alles hören wollen, wenn du das letzte Mal etwas hören würdest? Wie würdest du heute das Gehen genießen, wenn du das letzte Mal gehen könntest?

Ein weiteres Beispiel: Der Kaffee am Morgen. Versuche dir einmal bewusst zu machen, was für eine lange Reise die Kaffeebohnen hinter sich haben und wie viel menschliche Energie und Arbeit in ihnen stecken, bevor sie von dir als Kaffee genossen werden können.

- Sei den Menschen dankbar, die die Kaffeebohnen gepflückt und gewaschen haben.
- Sei den Menschen dankbar, die den Kaffee transportiert haben.
- Sei den Menschen dankbar, die den Kaffee zubereitet und dir verkauft haben.

Spüre, wie wir alle miteinander verbunden sind und dass es erst durch dieses System der Verbundenheit möglich ist, dass du deinen Kaffee am Morgen genießen kannst.

Ein letztes Beispiel: Deine Familie. Sei deiner Familie dankbar, egal was alles in der Vergangenheit zwischen euch passiert ist. Sie ist der Grund, warum du heute lebst. Sie hat dich zu dem starken, wundervollen Menschen gemacht, der du heute bist. Werde dir bei jedem einzelnen Gespräch bewusst, dass es nicht selbstverständlich ist, dass du dies kannst. Sei dir bewusst, dass deine Eltern irgendwann nicht mehr sein werden, so wie du eines Tages nicht mehr sein wirst:

Wie würdest du heute mit deiner Mutter oder deinem Vater sprechen, wenn es der letzte Tag wäre, an dem du mit ihnen sprechen könntest?

Wie würdest du sie umarmen, wenn es das letzte Mal wäre, dass du sie umarmen könntest? Wie aufmerksam würdest du ihren Worten lauschen, wenn es das letzte Mal wäre, dass du ihnen zuhören könntest?

Werde dir, so oft es geht, der Vergänglichkeit des Lebens bewusst, um Achtsamkeit, Wertschätzung und Dankbarkeit in den Moment zu bringen.

Gehe mit diesem fokussierten Blick der Dankbarkeit durch den Tag und fülle heute Abend den Fragebogen *Dankbarkeit* aus.

Einen schönen Tag dir!

Fragebogen: Dankbarkeit

Notiere dir separat min. 10 Dinge, für die du heute dankbar warst.

Für welche Sache warst du heute ganz besonders dankbar?

Für welche Kleinigkeit, die du bisher für selbstverständlich gehalten hast, warst du heute das erste Mal wirklich dankbar?

Beschreibe das Gefühl der Dankbarkeit in dir?

Auf welche Dinge kannst du in Zukunft mehr deinen Fokus der Dankbarkeit richten?

Was ist in deinem Leben geschehen, worauf du deine Dankbarkeit richten könntest, obwohl du bisher nur die negativen Seiten gesehen hast?

Fazit: Was hat dieser Tag in dir ausgelöst? Was nimmst du für dich, aus diesem Tag mit?

Tag 2:

Fokus des Tages - Soziale Beziehungen

Video: Tag 2 - Soziale Beziehungen

Durch die Intensivierung sozialer Beziehungen in unserem Leben, üben wir uns in mehr Mitgefühl, Verbundenheit und Liebe. Oft vergessen wir, dass jeder Mitmensch mit bestimmten Themen und Problemen hadert. Auch wenn wir das manchmal in dem anderen nicht erkennen können, so trägt jeder sein Päckchen. Jeder hat seine Unsicherheiten, seine Ängste, seine Sorgen, seine Zweifel und seine Schicksalsschläge.

Wir sitzen alle im selben Boot - wir leben. Wir sind alle eins. Die Themen, mit denen wir Menschen uns täglich herumschlagen, unterscheiden sich gewiss inhaltlich, aber im Kern unseres Daseins sind wir doch alle gleich.

Im Kern wollen wir uns alle angenommen und geliebt fühlen!

Gehe heute mit dem Blick der Hilfsbereitschaft, der Verbundenheit und des Mitgefühls durch den Alltag. Richte deinen heutigen Fokus darauf, wie du anderen dabei helfen kannst, ihr Leben ein wenig besser zu machen. Das müssen gar keine außergewöhnlichen Geschenke oder große Taten sein, selbst kleine Gesten tun so unendlich gut. Einem Fremden auf der Straße ein Lächeln schenken, Hilfe anbieten, jemandem eine kleine Aufmerksamkeit machen, ein echtes Dankeschön, ein ehrlich gemeintes Kompliment.

Vielleicht hilft es dir, dich im Alltag in andere hineinzuversetzen, indem du dir überlegst:

- Was würde mich jetzt in dieser Situation berühren?
- Wobei hätte ich jetzt gerne Hilfe, ohne sie einfordern zu müssen?
- Wann spüre ich Liebe und Wärme von anderen?
- Wie kann man mir ganz leicht den Tag verschönern und wie könnte ich dies heute für mein Gegenüber tun?

Überlege dir auch, wie du heute deine bereits bestehenden Kontakte pflegen könntest.

Magst du vielleicht eine alte Freundin wieder anrufen oder dich seit langem mal wieder mit deiner Familie, deinen Geschwistern oder deinen Großeltern treffen? Magst du vielleicht auf eine bisher unbeantwortete Nachricht eines Bekannten antworten, einem alten Brieffreund schreiben oder wieder die Zweisamkeit mit deinem Partner bewusst genießen?

Du kannst den Tag aber auch dazu nutzen, um neue soziale Kontakte herzustellen und aufzubauen. Vielleicht möchtest du dich heute in einem Verein anmelden oder einer Gruppe beitreten, vielleicht zu einer Person Kontakt aufnehmen, bei der du dich bis jetzt nicht getraut hast sie anzusprechen?

Genieße deinen wundervollen Tag mit dem Fokus auf die Verbundenheit und fülle **heute Abend** den Fragebogen *Soziale Beziehungen* aus.

Hab einen erfüllten Tag!

Fragebogen: Soziale Beziehungen

Welchen Menschen konntest du heute bewusst eine Freude machen?

Wie ging es dir dabei? Was hat das in dir ausgelöst?

Welche Menschen haben dir eine Freude gemacht?

Wie war das für dich?

Zu wem hast du heute bewusst Kontakt aufgenommen?

Fazit: Was hat dieser Tag in dir ausgelöst? Was nimmst du für dich, aus diesem Tag mit?

Tag 3:

Fokus des Tages - Flow

Video: Tag 3 - Flow

Die Erfahrung des *„Flows“* beschreibt einen Zustand, in welchem du mit dem Moment, in dem du dich gerade befindest, voll und ganz verschmilzt. In genau diesen Momenten fühlst, handelst und denkst du durch dein wahres Ich!

Du hast diesen Zustand vermutlich schon ein paar mal in deinem Leben erlebt, ausgelöst durch Aktivitäten oder Handlungen, in denen du vollkommen in deinem Element warst, in denen du Zeit und Raum vergessen konntest.

Heute möchten wir mit dir einen *„Tag des Flows“* bewusst erschaffen, indem du deinen Fokus auf Momente in deinem Alltag lenkst, die dich in einen Flow-Zustand bringen.

Versuche dir also bewusst und gezielt Tätigkeiten in den Tag einzubauen, die dich so sehr befriedigen und deine Aufmerksamkeit so sehr einnehmen, dass du völlig in ihnen versinkst. Das können Aktivitäten bei der Arbeit, bei der Freizeit, bei der Körperpflege, beim Essen oder beim Sport sein. Versuche auch bei allen Dingen, die du heute machst, die Variante zu wählen, die dein wahres Ich am meisten befriedigt und die dich dadurch in einen Flow-Zustand bringt.

Beispiel: Dein Frühstück. Wähle heute ein Frühstück aus, das dich am meisten befriedigt, das dir am besten schmeckt, bei dem du **JEDEN BISSEN** vollkommen genießt. Was würde dein wahres Ich heute am liebsten frühstücken? Bereite dir auch deinen Kaffee genauso zu, wie du ihn am liebsten magst, nehme dir Zeit, zelebriere heute deine schönsten Varianten. Höre dabei deine Lieblingsmusik.

Weitere Beispiele: Deine Tagesroutine. Wähle heute wenn möglich bewusst die Aktivitäten aus, die du nicht aus einem Pflichtgefühl oder aus einer Regelmäßigkeit heraus machst, sondern weil sie deinem wahren Ich wirklich guttun würden. Frage dich bei jeder Aktivität: *„Will ich das heute **WIRKLICH**?“*

Ziehe heute nur Kleider an, die dir jedes Mal ein Lächeln ins Gesicht zaubern, wenn du an einem Spiegel vorbeiläufst. Kleidung, in denen du dich wohl fühlst und die dein wahres Ich und deine Einzigartigkeit ganz besonders unterstreichen.

Suche dir zusätzliche Lieblingsaktivitäten für deinen Flow-Tag: Lese ein spannendes Buch, schaue deinen Lieblingsfilm, gehe ins Kino, lass dich massieren, bastel an einem Projekt weiter und/oder tanze zu deiner Lieblingsmusik.

Egal was du heute machst, wähle nur Aktivitäten aus, die dich wirklich befriedigen und dich in jeder Zelle deines Körpers erfüllen, die dir Spaß machen, bei denen du die Zeit vergisst und bei denen du in dem Moment auch nichts anderes machen möchtest, sodass du am Ende des Tages das Gefühl hast, von einem Flow-Empfinden in das nächste geflossen zu sein.

Kleiner Tipp: Wenn du merkst, dass du mit deinem Geist abschweifst, dann übst du wahrscheinlich gerade eine Aktivität aus, auf die du keine wirkliche Lust (mehr) hast. Du merkst dann, dass dein Verstand versucht, von dieser Realität abzulenken, zu fliehen, zu flüchten. Genau diese Geistesaktivität des *„Ablenkens“* ist das Gegenteil von Flow-Erleben, welches du heute ganz besonders anstrebst.

Am Abend kannst du deine Erfahrungen wieder im Fragebogen *Flow-Erleben* festhalten.

Und jetzt wünschen wir dir einen wunderschönen Flow-Tag!

Fragebogen: Flow-Erleben

Welche Aktivitäten haben dich heute besonders in ein Flow-Gefühl gebracht?

Welche Aktivität hat am meisten das Flow-Gefühl in dir erzeugt?

Unter welchen Umständen/Bedingungen konntest du am besten deine Flow-Aktivitäten bewusst gestalten?

Beschreibe dein Flow-Erleben: Wie lange hielt es an? Wie hat sich das für dich angefühlt? Wann oder durch was ging dieses Empfinden wieder weg?

Welche Aktivitäten haben dir heute besonders gut gefallen?

Welche möchtest du auch in Zukunft mehr in dein Leben integrieren?

Fazit: Was hat dieser Tag in dir ausgelöst? Was nimmst du für dich, aus diesem Tag mit?

Tag 4:

Fokus des Tages - deine Lebensvision

Video: Tag 4 - deine Lebensvision

Gestern hast du gespürt, wie sich ein Alltag anfühlen kann, wenn du bewusst Aktivitäten in dein Leben integrierst, die dich in einen Flow-Zustand versetzen. In einen Zustand, in dem du voll und ganz mit dem Moment verschmilzt.

Jetzt stell dir vor, dass diese Aktivitäten kein Zufall mehr wären, keine Seltenheit, sondern Normalität. Stell dir vor, dass es sich nicht mehr nur um einzelne, bewusst eingesetzte Aktivitäten handeln würde, sondern um ein ganzes Leben, das diese Aktivitäten für dich täglich bereithält.

Wie würde so ein Leben aussehen? Welche Lebensvision würde ein Maximum an Flow-Aktivitäten beinhalten? Privat und beruflich? In welchem ganzheitlichen Lebenskonzept würdest du völlig aufgehen, welches würde dich vollkommen glücklich machen?

Der Zustand des Flows fühlt sich so gut an, dass man den Moment im Hier und Jetzt gar nicht ändern möchte. Jetzt frage dich, was für ein Leben würdest du nicht ändern wollen?

Wir bewegen uns in unserem Leben immer in eine ganz bestimmte Richtung, nämlich genau in die Richtung, wohin wir unsere Aufmerksamkeit lenken. Warum also nicht gleich ganz bewusst nur da hinschauen, wohin wir auch wollen?

Um unseren Fokus nun in die richtige Richtung lenken zu können, hilft es, sich mit unserer ganz persönlichen Lebensvision zu beschäftigen. Einer Vision, die nur uns und unserem wahren Ich gehört und nicht von den Vorstellungen der anderen, der Außenwelt und unserer Eltern beeinflusst wird. Wir stellen uns heute die Fragen:

„Was für ein Leben möchte ICH leben? Was für ein Leben würde ich gerne leben, wenn mich keiner dafür verurteilen würde, wenn ich mich nicht rechtfertigen müsste, wenn ich frei wäre?“

Bei der Formulierung der Lebensvision ist es wichtig, sich dabei nicht im Detail zu verlieren, sondern sich vielmehr auf das große Ganze zu konzentrieren und dem Leben zu vertrauen. Die Details wird es ganz von alleine anpassen.

Wohin wir unseren Fokus richten, dahin fließt unsere Energie und die Details ergeben sich automatisch, wenn wir dem Leben Raum geben, sich gemeinsam mit uns zu entfalten und wenn wir nicht krampfhaft versuchen jeden Schritt dorthin perfekt zu gestalten.

Angenommen du liegst am Ende deiner Tage in deinem Sterbebett und blickst auf dein Leben zurück:

- Welches Leben müsstest du gelebt haben, um sagen zu können: *„Ich habe genau das Leben gelebt, das mich erfüllt und glücklich gemacht hat!“*?
- Welche Dinge müsstest du in deinem Leben erreichen, um am Ende deines Lebens sagen zu können: *„Ich habe mir meine Träume erfüllt!“*?
- Welche Dinge würdest du bereuen, weil du sie nicht getan hast?
- Welche Dinge würdest du bereuen, weil du sie getan hast?

Bei der Suche nach deinem Lebenstraum können dir genau solche Fragen helfen, diesen zu finden.

Das Leben ist endlich, es könnte jeden Moment vorbei sein. Es gibt diesen Moment und dann den nächsten und du weißt, dass dies dein letzter Moment sein könnte. Angenommen, dieser Moment wäre dein letzter, wärst du zufrieden mit deinem Leben, wie du es bisher gelebt hast? Gibt es etwas, das du noch unbedingt tun möchtest, bevor dieser letzte Moment vorbei ist?

- Welche Vision hast du für deine Zukunft?
- Welche Lebensvision hält dich nachts wach?
- Welche treibt dich im Alltag an?
- Welche Vision bringt deine Augen und dein Herz zum Leuchten?
- Welches Leben würde dein Leben lebenswert machen?

Genieße einen Tag voller Visionen!

Anstatt einen Fragebogen auszufüllen, lautet deine heutige Aufgabe am Abend:

Schreibe auf mindestens eine DIN-A4-Seite deine schönste Lebensvision auf!

Interaktiver Arbeitsbereich: deine Lebensvision (gelbe)

Fazit: Was hat dieser Tag in dir ausgelöst? Was nimmst du für dich, aus diesem Tag mit?

Tag 5:

Fokus des Tages - Liebe für deinen Körper

Video: Tag 5 - Liebe für deinen Körper

Dein Körper. Der Tempel deiner Seele. Wie im Innern so im Außen, wie im Außen so im Innern. Dein Körper ist direkt mit deiner Seele verbunden. Je mehr du dich um deine Seele kümmerst, desto besser und entspannter wird es deinem Körper gehen. Je mehr du dich aber auch im Außen um deinen Körper kümmerst, je mehr du ihn wertschätzt, honorierst, ihm dienst und ihn pflegst, desto besser kann er für deine Seele sorgen.

Alles, was du deinem Körper an Aufmerksamkeit und an Pflege gibst, wirkt sich direkt und indirekt auf dein Wohlergehen aus.

Dazu zählt, nährstoffreiche Nahrung, ausreichende Bewegung, erholsamer Schlaf, Entspannung und Ruhe, Unversehrtheit, sowie jede andere Erfüllung der körperlichen Bedürfnisse.

Der heutige Tag dient dem bewussten Verwöhnen und Pflegen deines Körpers. Gebe heute deinem Körper die Möglichkeit, sich von den Widrigkeiten des Alltags ausreichend zu erholen. Lege deinen heutigen Fokus vollständig auf Tätigkeiten, die deinen Körper in einen Zustand des Wohlbefindens versetzen.

Vielleicht gönnst du dir eine schöne Massage, gehst in die Sauna oder schwimmen, zum Sport, beginnst zu meditieren, entspannst dich einfach ein bisschen an einem Ort, an dem du ungestört bist und einfach mal abschalten kannst - ein Park, ein Spaziergang im Wald oder deine Badewanne könnten dabei den richtigen Rahmen bilden. Vielleicht möchte dein Körper aber auch einfach mal wieder tanzen, sich bewegen, sich strecken und dehnen.

Frage deinen Körper, was er braucht.

Ernähre dich heute ganz gezielt **für** deinen Körper, verwöhnen deine Zellen mit Essen, das ihm gut bekommt und ihn mit allen Nährstoffen versorgt, die er wirklich braucht. Spüre in dich hinein. Versuche auf ein ausgewogenes und regelmäßiges Essen zu achten und koche dir selbst eine super leckere Mahlzeit!

Lass dein Handy für ein paar Stunden Zuhause und sei einfach mit deinem Körper alleine. Schenke ihm deine ganze Aufmerksamkeit und deine ganze Energie. Auch wenn dir das viel-

leicht zu lange erscheinen mag und dein Kopf Ausreden suchen wird, um es nicht zu tun, vertraue einfach darauf, dass dein Körper dir für diese kleine Auszeit und für deine Aufmerksamkeit wirklich danken wird.

Wie wünschen dir einen kraftvollen Tag!

Schreibe **heute Abend** einen kleinen Liebesbrief an deinen Körper. Danke ihm dafür, dass er jeden Tag so wunderbar für dich sorgt und sich mit all seiner Kraft um dich kümmert - und das seit deiner Geburt! Danke ihm für all seine Unterstützung im Alltag.

Interaktiver Arbeitsbereich: Liebesbrief an deinen Körper (gelbe)

Mache dir bewusst:

- Wobei helfen dir beispielsweise deine Beine im Alltag? Was machst du mit ihnen?
- Wobei helfen dir deine Hände, deine Augen, deine Ohren?
- Wie schon am Tag der Dankbarkeit, sind diese Dinge so lange für uns selbstverständlich, bis wir unseren Fokus darauf richten oder sie uns genommen werden.

Fazit: Was hat dieser Tag in dir ausgelöst? Was nimmst du für dich, aus diesem Tag mit?

Tag 6:

Fokus des Tages - Finde den Sinn deines Lebens

Video: Tag 6 - Finde den Sinn deines Lebens

Beschäftige dich heute mit dem tieferen Sinn deines Lebens. So einfach das auch klingen mag, so schwer ist es oft für uns zu strukturieren und zu begreifen, wie wir unser Leben in das große Ganze einordnen sollen. Dies ist die älteste Frage der Menschheit.

Lege deinen heutigen Fokus auf etwas, das größer als du selbst ist und dir dabei hilft, deine Ziele, deine Wünsche und Träume besser zu verfolgen, zusammenhängende Muster in deinem Leben besser zu erkennen, schwierige Erlebnisse und Schicksalsschläge in einem anderen Licht zu sehen oder dich einfach insgesamt wohler zu fühlen. Denn von genau diesem Sinn leiten sich auch die Grund- und Glaubenssätze, sowie die Haltung gegenüber dem Leben deines wahren Ichs ab.

Beschäftige dich heute mit **Spiritualität und Religion**. Auch wenn du dich vielleicht bis jetzt nicht mit Religion oder Spiritualität beschäftigt hast, kannst du heute bewusst deinen Fokus darauf richten.

Folgende Dinge kannst du heute tun:

- Suche dir religiöse oder spirituelle Zitate aus, die dein wahres Ich am besten repräsentieren
- Lese ein spirituelles Buch oder religiöse Texte
- Schaue dir spirituelle Videos an, höre spirituelle Hörbücher oder Podcasts
- Besuche eine Gemeinde, eine spirituelle Veranstaltung oder eine Gruppe, die sich in spirituellen Themen austauscht
- Informiere dich über Religionen oder Formen der Spiritualität im Internet oder in einem Buchladen
- Meditiere und suche Antworten im Inneren deines wahren Ichs

Genieße einen spirituellen Tag!

Beantworte **am Abend** den Fragebogen *Sinn deines Lebens*.

Fragebogen: Sinn deines Lebens

Was ist dein „*Warum*“ im Leben? Was treibt dich an, was motiviert dich?

Was ist der Sinn deines Lebens?

Was glaubst du, warum du auf der Welt bist?

Was denkst du, was deine Aufgabe ist? Gibt es für dich überhaupt eine Aufgabe im Leben?

Welche Glaubenssätze hast du, als dein wahres Ich, über das Leben und die Welt im Allgemeinen?

Welche Folgen haben diese Glaubenssätze für dein Handeln im Leben?

Welche Sprüche und Zitate repräsentieren die Lebenseinstellung deines wahren Ichs am besten?

Fazit: Was hat dieser Tag in dir ausgelöst? Was nimmst du für dich, aus diesem Tag mit?

Landkarte deines wahren Ichs:

Die letzten 6 Tage haben dir hoffentlich dabei geholfen, den Fokus deines wahren Ichs auf die Dinge zu richten, die dir wirklich Energie und Kraft geben, die das Gefühl deines wahren Ichs in dir verstärken und dir somit ein paar Einblicke mehr in den unveränderlichen und unerschütterlichen Zustand in dir gegeben haben.

Heute darfst du diese Einblicke und Erfahrungen in einer *Landkarte deines wahren Ichs* zusammentragen. Ähnlich wie schon bei der *Landkarte deines inneren Kindes*. So hast du auch für deine Zukunft immer eine Erinnerung daran, in welchen Zuständen du dein wahres Ich auch im Alltag gespürt hast und findest bestimmt mit der Zeit immer mehr Dinge, die dein wahres Ich in dir aktivieren. Da dieser Fokus nun immer mehr in dir geschult wird, wirst du auch im Alltag unbewusst danach suchen und dich mehr zu den Dingen hingezogen fühlen, die dich dein wahres Ich spüren lassen.

Interaktiver Arbeitsbereich: Landkarte deines wahren Ichs (gelbe)

Abschluss der Lektion

In dieser Lektion konntest du eine Woche lang spüren, wie es sich anfühlt, durch die Wahrnehmung deines wahren Ichs deinen Alltag zu leben.

Dein wahres Ich ist von der Vergangenheit völlig unberührt, gegenwartsorientiert und danach bestrebt eine erfüllende Zukunft zu gestalten. Das Verhalten deines wahren Ichs basiert nicht auf Verletzungen der Vergangenheit, sondern auf Freude über die Zukunft. Es benutzt seine Werte, um Entscheidungen zu treffen und seine Bedürfnisse, um den nächsten Moment zu gestalten.

Dein wahres Ich sieht die Welt mit dem Blick der Güte, des Mitgefühls, der Verbundenheit und der Dankbarkeit für sich selbst, seine Mitmenschen, die Natur und seine Umwelt.

Seinen Geist zu schulen, immer mehr die Wahrnehmung des wahren Ichs einzunehmen, bedeutet am Anfang vor allem ein wenig Arbeit und Geduld zu investieren. Aber nach einer gewissen Zeit hat sich unser Geist daran gewöhnt und diese Art der Wahrnehmung, diese Art und Weise die Welt zu erleben, findet ganz automatisch statt.

Abschluss der Lektion: Fragebogen

Was hast du durch diese Lektion für dich gelernt?

Welche Gefühle hat die Lektion in dir ausgelöst?

Welche Botschaft könnten die Gefühle für dich haben?

Was ist dir durch diese Lektion klar geworden?

Was nimmst du insgesamt aus dieser Lektion für dich mit?

Lektion 4

Die Vereinigung

Herzlich Willkommen zur letzten Lektion des Kurses Hello inner Child!!

Unglaublich, es liegen nun bald 12 Lektionen hinter dir. 12 Lektionen, in denen du dein inneres Kind kennengelernt hast, in denen du deinen tiefsten Ängsten und Gefühlen begegnet bist und jedes Mal wieder aufs Neue deiner Wahrheit ins Gesicht geschaut hast.

So viele Male!

Wenn du bis hierher gekommen bist, kannst du wirklich stolz auf dich sein, denn die Übungen waren oft nicht einfach, haben viel Kraft und Energie gekostet und vielleicht auch viele Tränen fließen lassen. Aber werde dir bewusst, für was und für wen du das alles gemacht hast!

Du hast es für dich getan!

Du hast es für dich und dein Leben getan. Denn es gab anscheinend, vor nicht allzu langer Zeit, einen Moment in deinem Leben, an dem du gemerkt hast: *„So kann mein Leben nicht mehr weiter gehen!“*.

Erinnere dich an diesen Moment. Wo standest du damals? Was hast du damals empfunden?

In was für einer Situation warst du damals, sodass du handeln musstest? In welcher innerlichen Not warst du, als du dich entschieden hast dein inneres Kind endlich zu befreien?

Und dann werde dir bewusst, wo du jetzt stehst! Wie geht es dir heute?

Wir garantieren dir, ***Hello inner Child*** war erst der Anfang. Die wahre Veränderung in deinem Leben, fängt jetzt erst an! Jetzt erst stehst du in Verbindung mit deinen wahren Gefühlen und deinen wahren Bedürfnissen. Jetzt erst hast du erfahren, welches Leben mit welchen Werten und

welcher Wahrheit du wirklich leben möchtest. Denn du hast neben deinem inneren Kind, auch dein wahres Ich kennengelernt. Die reinste und schönste, die klarste und weiseste Version in dir. Du hast zu dieser Version vor einiger Zeit „***JA***“ gesagt! Du hast gesagt:

*„**JA**, ich möchte meine Flügel ausbreiten, meine Wahrheit leben und das Leben, das mir geschenkt wurde in vollen Zügen genießen! Ich möchte nicht mehr mein altes konditionierte Leben voller Angst und Mangel leben!“*

Du weißt auch, was jetzt zu tun ist:

- Immer mehr aus deinem wahren Ich heraus zu denken, zu fühlen und Entscheidungen zu treffen
- Im kontinuierlichen, liebevollen Kontakt mit deinem inneren Kind und somit mit deinen Gefühlen und Bedürfnissen zu stehen, indem du immer wieder am Tag kurz fragst: *„Wie geht es dir? Was brauchst du gerade? Was kann ich dir gerade Gutes tun?“*

Diese zwei Komponenten sollen zur Normalität, zur Selbstverständlichkeit werden. Gewöhne dich und deine Zellen daran, gewöhne dein Leben daran, dein wahres Ich zu sein und gewöhne auch die Menschen in deinem Umfeld daran!

Natürlich geht so eine Veränderung nicht von heute auf morgen. Das braucht seine Zeit. Gebe sie dir! Gebe sie euch!

Denn dein altes konditionierte Ich, dieser wunderbare, wertvolle Anteil in dir, der so viele Jahre dein verletztes inneres Kind getragen hat, es beschützte und jahrelang die Regeln, Normen und Werte der Außenwelt befolgte, wird noch lange Zeit das Bedürfnis verspüren, sich bei dir zu melden.

Schließlich war es der Anteil, der so viele Jahre diesen Körper, diesen Geist und dieses Leben gelebt hat.

Dein konditioniertes Ich wird dir auch weiterhin, aus Gewohnheit, täglich seine Handlungsvorschläge, seine Gedanken und seine Ängste kommunizieren. Es muss sich auch erstmal an die Veränderung gewöhnen. Es muss sich daran gewöhnen, sein inneres Kind nicht mehr beschützen zu müssen. Es muss sich dran gewöhnen, dass von jetzt an nicht mehr dieser Anteil, sondern du, als dein wahres Ich, das Leben strukturierst, lenkst und führst. Das tust du auf der Basis deiner wahren Bedürfnisse, deiner wahren Werte und Wahrheit und nicht mehr auf der Basis der Bedürfnisse und Vorstellungen der anderen. Dafür braucht es Zeit und das ist auch überhaupt nicht schlimm, denn es geht nicht darum von heute auf morgen dein altes konditionierte Ich zu verbannen, ganz im Gegenteil!

Es geht vielmehr darum, immer mehr deinen Alltag aus deinem wahren Ich heraus zu gestalten und zu erleben und dabei dein altes konditionierte Ich an die Hand zu nehmen, es liebevoll durch das Ungewohnte und die Angst zu begleiten und ihm somit den Veränderungsprozess zu erleichtern.

Dazu gehört, dass du dein altes konditionierte Ich wirklich jedes Mal wieder, wenn es aufkommt, an die Hand nimmst, ihm immer wieder den richtigen Weg zeigst und ihm bei der Veränderung mit all deiner Kraft und all deiner Geduld unterstützt.

Denn dein altes konditionierte Ich sollte jetzt genauso viel Aufmerksamkeit und Liebe von dir, als dein wahres Ich bekommen, wie es noch vor einiger Zeit dein inneres Kind bekommen hat.

Vielleicht wird es dir an dieser Stelle auch immer klarer:

Dein altes konditionierte Ich ist niemand anderes, als dein verletztes inneres Kind, das irgendwann erwachsen wurde. Es ist quasi die erwachsene, personalisierte Form aller Schutzstrategien, aller Prägungen und aller Gefühle deines inneren Kindes.

Somit können wir sagen, dass dein altes konditionierte Ich bis zu dem heutigen Tag einfach Höchstleistungen erbracht hat! Bis zum heutigen Tag, hat es dein inneres Kind getragen, hat so gut es geht versucht, mit den Prägungen aus der Kindheit umzugehen, hat alles gegeben, um nicht abgelehnt zu werden, um nicht zu sterben.

Ich würde deshalb auch sagen, dass es an der Zeit ist, deinem alten konditionierten Ich wirklich aus tiefstem Herzen **DANKE** zu sagen. Danke für alles, was es seit deiner Geburt für den Schutz deiner Seele, den Schutz deines inneren Kindes getan hat. Danke dafür, dass es all den Schmerz, alle Verletzungen und alle Kränkungen, bis heute für dich getragen hat. Danke, dass es so viele Jahre die Stellung für dich gehalten hat. Werde dir bewusst: du warst der Grund warum es niemals aufgegeben hat! Die Hoffnung irgendwann erlöst zu werden, irgendwann frei zu sein und irgendwann zu dir, zu deinem wahren Ich zu werden, war seine Motivation, seine Kraft!

In der folgenden Aktivaudio-Übung geben wir der Würdigung deines alten konditionierten Ichs ganz viel Raum! Es hat es verdient!

Vorbereitung:

Nehme zunächst drei Stühle und stelle diese im Raum, in einem Dreieck auf.

Wähle als nächstes drei Symbole: Eines für dein wahres Ich, eines für dein inneres Kind und eines für dein altes konditionierte Ich. Lege sie jeweils auf einen Stuhl.

Lege dir zudem was zum Schreiben (Stift und Papier) daneben.

Bist du bereit für deine allerletzte Aktivaudio-Übung?

Aktivaudio-Übung: Die Vereinigung (gelbe)

Abschluss der Lektion

Zu erkennen, dass das alte konditionierte Ich unser erwachsen gewordenes inneres Kind ist, ist die Basis für Selbstliebe!

Es gibt keinen Grund, unserem inneren Kind Liebe, Wertschätzung und Zuneigung zu geben und unser altes konditionierte Ich zu verurteilen, denn beide sind eins. Beide tragen in sich denselben liebevollen Kern.

Wir sind zu dem Menschen geworden, der wir heute sind, weil wir uns ein Leben lang so gut es ging an unsere Umgebung angepasst haben. Seit unserer Kindheit, durch unsere Jugend und Pubertät hindurch, bis zu unserem heutigen Dasein als Erwachsener. Jeden Tag - Tag für Tag, seitdem wir atmen.

Das alles nur, um unsere Grundbedürfnisse zu befriedigen, um unsere Seelen vor Verletzungen zu schützen, um angenommen und nicht abgelehnt zu werden und somit zu überleben. Wir haben seit unserer Geburt noch nie etwas anderes gemacht und noch nie einen anderen Antrieb gehabt.

Wir müssen verstehen, dass wir in unserem Wesenskern, immer nur das Beste für uns wollen. Jedes Verhalten, das wir an den Tag legen, jede noch so kleine Handlung dient dazu, uns selbst in irgendeiner Weise zu schützen oder uns Gutes zu tun.

Auch jedes scheinbar noch so *„destruktive Verhalten“* von uns, hatte zu irgendeinem Zeitpunkt in unserem Leben den Zweck der Bedürfnisbefriedigung und somit des Überlebens, gehabt. Ganz einfach, weil wir uns so viel bedeuten, weil wir uns so sehr lieben!

Somit es ist egal, wie versteckt diese Tatsache in unserem Kopf und in unserer Gesellschaft auch sein mag:

die Basis unseres Wesenskerns,
die Basis unseres Seins,
ist und bleibt

Selbstliebe

Abschluss der Lektion: Fragebogen

Was hast du durch diese Lektion für dich gelernt?

Welche Gefühle hat die Lektion in dir ausgelöst?

Welche Botschaft könnten die Gefühle für dich haben?

Was ist dir durch diese Lektion klar geworden?

Was nimmst du insgesamt aus dieser Lektion für dich mit?

Herzlichen Glückwunsch

Es ist soweit! Du hast es geschafft!

Du bist am Ende von ***Hello Inner Child*** angekommen! Du kannst so unendlich stolz auf dich sein!

12 Wochen liegen hinter dir, 12 Wochen, in denen du eine unfassbar kostbare, innere Transformation durchlebt hast. 12 Wochen, in denen du dein inneres Kind, dein wahres Ich und dein altes konditionierte Ich befreit hast!

Danke dir selbst! Danke dir, dass du diesen Weg für dich gegangen bist!

Deine Reise in ein neues Leben kann nun endlich beginnen! In ein Leben, das endlich nur noch aus deinen Werten, deiner Wahrheit und deinen Bedürfnissen besteht!!

Der Grundstein ist gelegt. Die Verbindung ist für immer da und wird von dir, an jedem Tag, achtsam und liebevoll behandelt.

Für ein erfülltes und glückliches Leben, im Innen wie im Außen, brauchst du ab jetzt nur noch folgende zwei Schritte fest in dein Leben zu integrieren:

1. Kümmere dich um deine Bedürfnisse und Gefühle, durch eine tägliche und liebevolle
   → Kommunikation mit deinem inneren Kind.
2. Lerne mit deinen alten Mustern, deinen alten Gewohnheiten und deinen alten Ängsten umzugehen, durch eine liebevolle und wertschätzende
   → Kommunikation mit deinem alten konditionierten Ich

Das war's! Mehr brauchst du nicht!

Du kannst loslegen.....

MINDACADEMY

Wir möchten auch Danke sagen :)

Wir möchten uns für dein Vertrauen bei ***Hello inner Child*** bedanken und dafür, dass du uns erwählt hast, dich, mit deiner Erlaubnis, auf dieser Reise zu begleiten.

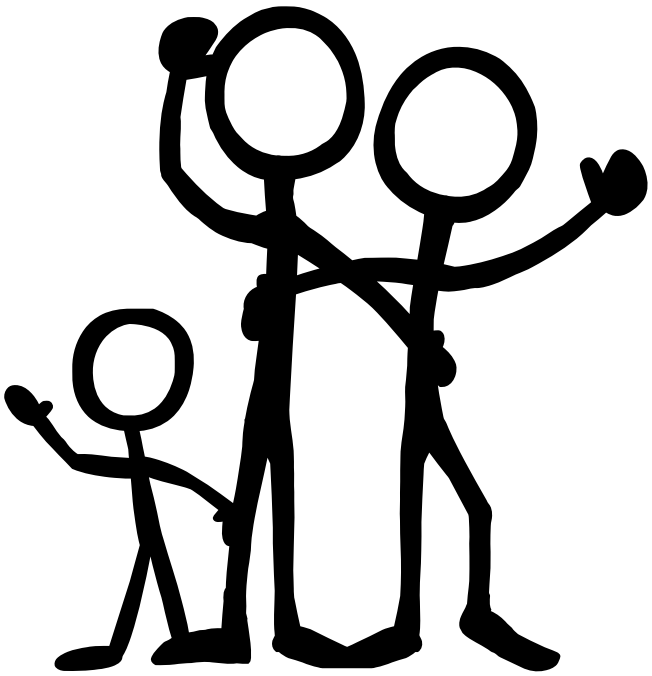
Danke, dass du dich dazu entschieden hast, so oft die Augen mit uns zu schließen, so oft dein Herz mit uns zu öffnen und so oft mit uns in deine Gefühle einzutauchen!

Danke für dein Vertrauen in unsere Videos, in unsere Fragen und Aufgaben, in die Meditationen und in die Aktivaudio-Übungen!

Wir wünschen dir auf der weiteren Reise deines Lebens noch viel Spaß, Verbundenheit und viel Liebe und danken dir, dass wir ein Teil davon sein durften!

Alles Liebe

Dein Team der MindAcademy



MINDACADEMY