

neubeginn



Zeit des Aufbruchs

# NEUBEGINN - DIE ZEIT DES AUFBRUCHS

Wie geht es dir mit  
Neuanfängen?

Die Kraft des Neubeginns will erobern, will neues Land für sich entdecken, will seine Kräfte messen, will sich spüren, will seine Energie in die Welt hinausbringen. Will das erreichen, was sich die Seele als Ziel gesetzt hat. Die Kraft stürmt hinaus ins Leben. So wie im Frühling überall Blumen aus der Erde hervorbrechen, die Bäume ihre Triebe ausschlagen, so will auch die Seele sich zeigen, ihre Potenziale endlich weiter entfalten. Gelegenheiten wollen ergriffen werden, Dinge wollen ausprobiert werden. Die Farbpalette des Lebens steht bereit und wartet jetzt darauf, dass du dein farbenprächtigstes Bild malst.

## *Das Verlassen des Alten*

Stell dir vor, du trittst eine Rucksack Tour nach Thailand an. Du möchtest ein Jahr dableiben und dann schauen, wie es danach weitergeht. Als Gepäck kannst du einen großen Rucksack packen und eine Handtasche.

Du wirst dir sicherlich genau überlegen, was du jetzt mitnimmst und was du zurücklassen wirst. Einfach weil es keinen Sinn macht, manche Dinge mitzunehmen, die sich schnell als Ballast entpuppen könnten.

Eine große Lernaufgabe in der "Zeit des Aufbrauchs"" ist, nicht einfach loszustürmen und mal zu schauen, was dann passiert, frei nach der Cowboy Methode: „Erst schießen, dann fragen!“





Wir würden nicht weit kommen.. Auch echte „Eroberer“, wie Columbus, haben ihre Reisen sehr genau geplant, um nicht gleich beim ersten Sturmchen wieder umkehren zu müssen.

Hier liegt meines Erachtens auch das große Problem, warum so viele Menschen ihre Träume nie erreichen in ihrem Leben. Sie haben zwar große Vorstellungen und Visionen, aber sie gehen nie in die konkrete Planung. Sie fangen nie an, ihr wahres Schöpferpotenzial zu ergreifen, sondern erwarten, dass ihre Visionen bitte einfach vom Himmel fallen mögen.

Aber so funktioniert es nun mal nicht. Die Schritte auf Erden müssen wir selbst gehen. Und sobald wir losgehen, setzen die himmlischen Mächte alles in Bewegung, um uns bei der Erfüllung unserer Visionen zu unterstützen. Aber DU MUSST LOSGEHEN. Ohne Losgehen, wird nichts passieren. Du bleibst so im Alten stecken.

Columbus hätte niemals Amerika entdeckt, wäre er weiter einfach in seinen Vorstellungen stecken geblieben. Er hat sämtliche Hebel, die er erreichen konnte, in Bewegung gesetzt, um seinen Traum Wirklichkeit werden zu lassen. Wie viele Hebel hast du in Bewegung gesetzt, um deinen Traum zu verwirklichen?

Wir werden uns nun „dem in Bewegung setzen“ ein wenig nähern. Fangen wir damit an, dass wir mit leichtem Gepäck reisen wollen, damit uns nicht gleich alles zu mühselig vorkommt, einfach weil wir noch so viel Ballast mit uns herumschleppen.



# **NEUBEGINN DIE ZEIT DES AUFBRUCHS**

Das Ziel möchte ich erreichen:

Meine hinderlichen Verhaltensmuster:

Meine Stärken, die ich jetzt dafür einsetzen kann:

Die Stärken, die ich jetzt noch mehr entwickeln möchte:

# **JEDEN TAG NEU**

## **SEELEN-ÜBUNG**

**DIE ÜBUNG FÜR DEN SCHÖPFUNGSBEREICH "NEUBEGINN" LAUTET: FANG AN, JEDEN TAG ETWAS KLEINES ODER AUCH GROSSES NEU AUSZUPROBIEREN - MAL ETWAS NEUES ESSEN ODER TRINKEN, EIN NEUES HOBBY, EINE NEUE ART, MIT DEINER FAMILIE ZU KOMMUNIZIEREN, EINE NEUE ART, DEINEM PARTNER ZU BEGEGNEN - FANG AN, DICH AUSZUPROBIEREN!**

# A U S R E D E N

---

*STECKEN BLEIBEN IM ALTEN*

Um den eigenen Ausreden auf die Schliche zu kommen, bedarf es einer gehörigen Portion an Selbstwahrhaftigkeit. Aber letztendlich geht es ja darum, zu allem, was du im Leben tust, auch vorbehaltlos stehen zu können, so auch zu unseren Ausreden.

Wir erfinden ja keine Ausreden, weil uns langweilig ist, sondern weil wir das Gefühl haben, hier mit der Wahrheit nicht weiterzukommen. Uns schützen zu müssen vor Schritten und Veränderungen, zu denen wir noch nicht bereit sind, die wir in dem Augenblick, in dem diese Schritte von uns verlangt werden, einfach nicht gehen wollen. Wir fühlen uns in die Ecke gedrängt und brauchen etwas -eine Ausrede-, die uns von der Bedrängnis befreit.

Der Mensch ist ein Meister der Ausreden: warum er keinen Sex haben möchte, keine Party be-

suchen möchte, seine Ernährung nicht umstellen kann, eine Arbeit nicht machen kann, mit jemandem nicht zusammen sein kann, heute nicht aufräumen kann usw.

Die Liste kannst du endlos weiterführen. Zeitgleich ist der Druck der Gesellschaft groß, den gesellschaftlichen Normen zu entsprechen und sich ihnen zu unterwerfen.

Und nun kommen die zwei großen ABER:

ABER es ist ja dein Leben. Du darfst so viele Ausreden benutzen, wie du lustig bist. Es ist deine Entscheidung.

ABER mit Ausreden bist du nicht ehrlich. Nicht ehrlich demjenigen gegenüber, bei dem du Ausreden benutzt und auch dir selbst nicht gegenüber, weil du nicht ehrlich zu dir und deinen Bedürfnissen stehst. Die Arbeit mit Ausreden nimmt dir jegliche Chance auf Verbesserungen.



## AUTHENTIZITÄT - INNEN UND AUSSEN

Nehmen wir hierfür einfach mal ein Beispiel: Das beliebte Thema Sexualität. Stell dir vor, dein Partner möchte mit dir intim werden, du aber nicht. Hierfür kann es wieder mannigfaltige Gründe geben: Dein Partner liebt es, etwas zu tun, was du nicht liebst. Du kannst dich gerade selbst nicht lieben. Du hast Angst, die Kontrolle zu verlieren. Du brauchst ein anderes Vorspiel, als das, was dein Partner dir gibt usw. Tausend Gründe, aber du sagst: Ich habe heute Kopfschmerzen!

Dein Partner weiß, dass das eine Ausrede ist. Aber keiner traut sich, es laut auszusprechen und so wird es heute keinen Sex geben, beide sind frustriert und das Schlimmste: Es gibt keine Chance es zu ändern, weil das Grundthema einfach nicht ehrlich angesprochen wurde.

Dein Partner denkt: Okay, sie hat heute keine Lust. Aber nächstes Mal, wenn die Kopfschmerzen nicht da sind, geht es weiter wie bisher.

Woher soll dein Partner wissen, dass du sein Vorspiel nicht magst, wenn du ihm erzählst, dass du Kopfschmerzen hast?

Ausreden nutzen, ist ein Sich-Drücken, einmal ehrlich den Tatsachen ins Gesicht zu schauen. Aber nur so könnte Veränderung stattfinden. So könnten Dinge sich zum Besseren wandeln, auch wenn es vielleicht vorher kesselt - innen, wie außen.

Eine vertrackte Situation. Aber je mehr du den „magischen“ Weg einschlägst, desto mehr wirst du feststellen, wie du immer wieder an die Grenzen der gesellschaftlichen Norm stößt und einen anderen - vielleicht entgegengesetzten- Standpunkt einnimmst. Je weniger Ausreden du brauchst, je mehr du deine ehrliche eigene Wahrheit kundtust, desto mehr kommst du bei dir an. Desto klarer kommunizierst du mit dir im Inneren und mit der Welt im Außen.

„Tue, was du willst, schade niemandem!“ bedeutet nicht, dass du jedermann gefallen musst. Es bedeutet nicht, dass du es allen recht machen musst. Gleichgültig wie du bist und was du tust, es werden dich nicht alle Menschen lieben. Das ist so.



# ICH SEHE MICH SELBST!

DIE FRAGE LAUTET,  
OB DU GLÜCKLICH MIT  
DIR SELBST UND  
DEINEM LEBEN BIST,  
SO WIE ES GERADE IST

Darum lade ich dich ein, immer mehr den Weg der eigenen Selbstehrlichkeit zu wählen, diese auch offen auszuleben in deinem Umfeld und du wirst mehr und mehr Menschen und Situationen in dein Leben holen, die diese Ehrlichkeit und Wahrhaftigkeit wertzuschätzen wissen. Das sind auch die Menschen, bei denen du endlich so sein darfst, wie du wirklich bist. Das ausleben, was wirklich in dir steckt.

Keine Ausreden mehr. Das Leben angehen auf deine ganz eigene Art und nicht wie andere es dir vorschreiben wollen, wie du dein Leben zu leben hast.

In der Zeit des Neubeginns, des Aufbruchs, stellt sich die innere Frage, wie mutig wir jetzt sind, die Ausreden über Bord zu werfen und unsere Wahrheit aufblühen zu lassen. Hierbei gilt es jedoch auch, Achtsamkeit walten zu lassen. Es sind nicht die anderen schuld, dass wir nicht gerne Partys besuchen. Es sind nicht die anderen schuld, dass wir gerne anders sexuell stimuliert werden möchten. Es sind nicht die anderen schuld, dass wir uns nicht trauen, auf den Tisch zu hauen und zu sagen: „So jetzt nicht mehr mit mir! Ab jetzt anders!“

Es ist deine Aufgabe. Erkenne deine Ausreden. Sei ehrlich dir selbst gegenüber. Vor welchen Aussprachen und Stellungnahmen schützen dich deine Ausreden? Wo liegt deine Wahrheit?

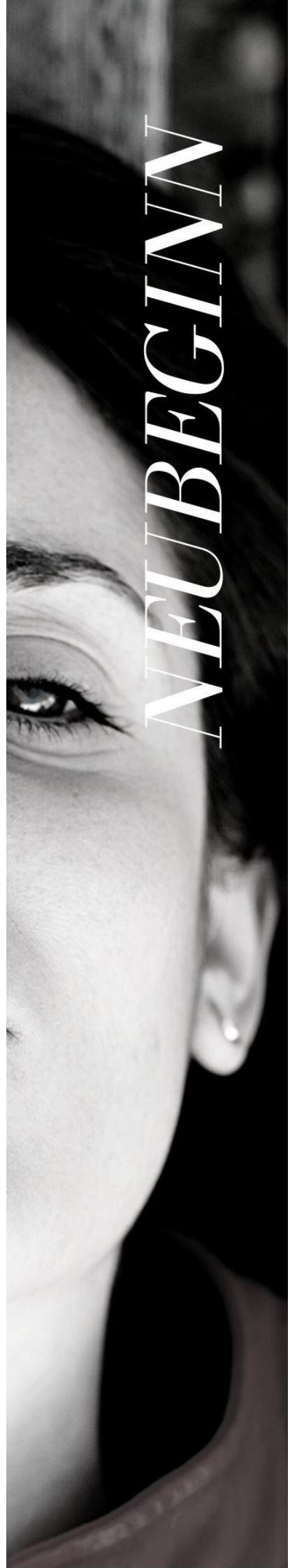
In der Zeit des Neubeginns hast du die Chance, dich deinem Leben, und wie du es lebst, neu zu stellen. Du hast jetzt die Chance, Dinge, die irgendwie nicht funktionieren in deinem Leben, neu anzugehen. Neue Wege zu finden, neue Impulse zu setzen, um dein Leben reicher und schöner zu machen.

In keiner anderen Schöpfungsphase ist die Ego- und Seelen Kraft für Veränderungen größer, stärker, aber auch mutiger und williger, Neuland zu erobern und zu Eigen zu machen.

Auf dem nachfolgenden Arbeitsblatt kannst du deinen Ausreden auf die Schliche kommen.

Bitte verwende pro Ausrede ein Blatt. Wenn du mehrere Ausreden entdeckst, dann druck dir das Blatt mehrfach aus und fülle es für jede Ausrede aus.

Viel Freude beim Erkennen!



NEUUBEGINN

# MEINE AUSREDEN

In dieser Situation benutze ich gerne eine Ausrede:

Davor schützt mich meine Ausrede:

Darum fällt es mir schwer, ehrlich zu sein und zu mir zu stehen:

So würde die wahrhaftige Aussage aussehen:



**ICH TUE ES!**

FEUER-AFFIRMATION

Element Feuer

# KONSTRUKTIVE *Feuer-Energie*

- 1** Macher Energie - umsetzen, anpacken, loslegen, ausprobieren
- 2** Umsetzungskraft - aus Ideen Wirklichkeit machen mit der eigenen Kraft, mit der eigenen Energie
- 3** mutig und offen neue Wege beschreiten - den Mut haben, alte Wege zu verlassen, über den Tellerrand schauen
- 4** sprühende Lebenfreude - mit offenem Sein die Möglichkeiten des Lebens ergreifen und anpacken
- 5** Anführerqualitäten - mitreißend, energetisch, einladend mitzugehen, mit umzusetzen, ins Tun zu kommen
- 6** sehr viel Kraft für kurze Zeit - das Feuer des Anfangs, des Neubeginns, auflodernd und stark
- 7** denkt außerhalb der Box und des Systems - lässt sich nicht einjochen, unterordnen oder klein machen
- 8** sprengen alter Altäre, Ketten und Mauern - das Motto: "so haben wir es schon immer gemacht!" - wird nicht akzeptiert
- 9** wärmend, lichtbringend, Schutz vor der Dunkelheit - Feuer-Energie wird stark und beschützend
- 10** Neue Möglichkeiten - sich der Feuerenergie zuzuwenden, kann den Blick auf völlig neue Möglichkeiten eröffnen

# DESTRUKTIVE

## Feuer-Energie

- 1** zu impulsiv - erst machen, dann überlegen, kann zu Chaos und Ergebnissen führen, die man nicht haben wollte
- 2** zerstörerisch - verbrannte Erde hinter sich zurücklassen- statt Aufbauen - Zerstörung
- 3** Siegen um jeden Preis - kann dazuführen, dass man mogelt, lügt, schummelt, übervorteilt
- 4** Unachtsamkeit gegenüber Traditionen und Dingen, die erhaltenswert sein könnten - zu schnell verbrennen, ohne zu überlegen
- 5** Selbst-Überschätzung - weit über die eigenen Grenzen hinausagieren und sich damit selbst erschöpfen und schwächen
- 6** zu schnell verbrennen - ausgelaugt sein, ausgezehrt, über die eigenen Kräfte und die Kräfte der anderen gehen
- 7** rücksichtlos- egoistisch - me first Verhalten
- 8** unkontrollierbar - unberechenbar - unzuverlässig- nur auf das eigene Wohl und und das eigene Vorankommen bedacht
- 9** vernichtend, herablassend, arrogant
- 10** Ausbeutung - sich überlegen über andere und ihre Schöpfung fühlen

# FEUER

## Eigenreflektion

1. Wie geht es dir mit dem Element Feuer?

2. Wie mutig bist du? Wo hast du Angst?

3. Wo kannst du neue Wege gehen? Wo nicht?  
Was hindert dich daran?

4. Wie impulsiv bist du?

5. Wann und bei wem verhältst du dich eventuell  
egoistisch, rücksichtslos oder unzuverlässig?  
Warum ist das so?

6. In welchen Bereichen ist dein Leben langweilig,  
uninteressant, nervig?

7. Wo bräuchtest du mehr Feuer in deinem Leben?  
Was würde das Feuer verändern?

8. Finde für dich eine gute Feuer-Affirmation, die  
dich stärkt!

# FEUER

## Arbeit

1. Lade das Feuer in dein Leben ein: z.B. mach regelmäßig Kerzen an (wenn du Angst davor hast, dann in einem Glas oder Teelichter in einer Wasserschüssel)

2. Setz dich ans Lagerfeuer!

Sing dort, tanze, fühl seine Wärme und sein Licht in der Dunkelheit!

3. Mach ein Feuer-Ritual:

Schreib auf einen Zettel, was du jetzt loslassen möchtest und verbrenn diesen im Feuer und lass die Asche dann mit dem Element Wind gehen oder vergrab die Asche im Element Erde.

4. Meditiere auf die Feuer Energie. Verbinde dich mit ihr und lade ihre konstruktive Kraft in dein Leben ein, um mutig neue Projekte umsetzen zu können.



# PIONIER ARBEIT

NEULAND ENTDECKEN

Wenn ich „Pionier“ sage, dann hat jeder in der Regel gleich ein bestimmtes inneres Bild im Kopf, das durchaus sehr unterschiedlich sein kann.

Mir kommt immer als erstes ein Bild von amerikanischen Siedlern, die sich gen Westen aufmachen, um neues Land zu besiedeln und etwas aufzubauen.

Aber auch Columbus war ein Pionier, der sich aufmachte, um eigentlich einen Seeweg nach Asien aufzutun, und dann den amerikanischen Kontinent fand. Die ersten Astronauten auf dem Mond waren Pioniere. Sie trauten sich, ihren Heimatplaneten zu verlassen und Fuß zu setzen auf unseren Erdtrabanten.

Allen ist etwas gemein: Sie sind aufgebrochen und haben neue Wege beschritten. Sie sind aus ihrem Alltagstrott ausgebrochen. Sie haben an der Kreuzung des Lebens einen neuen Weg gewählt, den sie

vorher noch nie gegangen sind. Aber jeder Pionier bringt auch seine ganz eigenen Pioniereigenschaften mit, um seinen ganz eigenen Pionierweg beschreiten zu können.

Du musst nicht losstürmen und die Welt erobern wie ein wahrer Wirbelwind, wenn deine Art eine bedachtsame, ruhige Art ist. Und andersherum musst du nicht runterdrosseln und schleichen, wenn du eigentlich fast zerspringst vor Tatendrang und Schaffenskraft

Wichtig ist jedoch, dass du deinen ganz eigenen inneren Pionier entdeckst, dich mit ihm verbindest und ihr gemeinsam nun in den neuen Schöpfungskreislauf startet.

Darum geht es ja letztendlich auf unserem Lebensschöpfungsweg: immer mehr der werden, der du bist, der du sein möchtest. Der werden, der in dir zur Entfaltung strebt. Und zwar auf deine ganz eigene Art.



## **EINE GANZ WELT DER MÖGLICHKEITEN WARTET AUF DICH**

Gerade wenn du neue Wege einschlagen möchtest, gibt es immer irgendjemanden in deinem Leben, der es besser weiß oder der dich wieder zurückholen möchte in die Systemkonformität. Dabei wird gerne mit Schreckensszenarien und Angstmachen gearbeitet.

Hier wird dein eigener Mut zu dir und deiner Lebensvision geprüft. Manchmal macht es Sinn, sich die Meinungen der anderen anzuhören, um daraus ein eigenes Bild zu entwickeln und manchmal reicht es einfach auch, und es ist besser, nicht auf die Angstvisionen der anderen zu achten, sondern endlich das eigene Leben tatkräftig auf ganz eigene Art und Weise anzupacken.

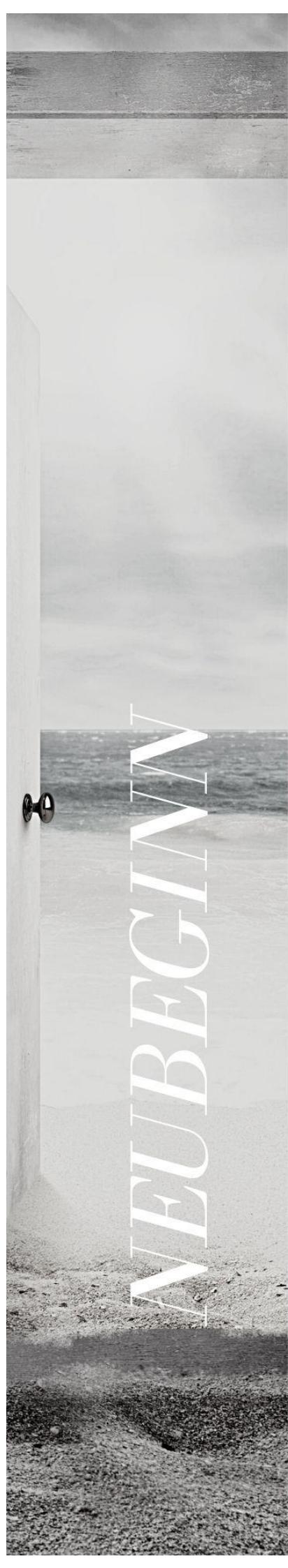
Du hast die Wahl, welche Art von Pionier du sein möchtest. Ich z.B. bin ein wahrer „Feuerpionier“. Wenn die „richtige“ Idee kommt, dann brennt mein Feuer sofort auf 180 Grad und ich bin nicht mehr zu stoppen. Ich habe dann unglaublich viel Kraft und Power, um das ganze Projekt in Gang zu bringen.

Meine Lernaufgabe ist es immer wieder, dabei nicht zu schnell zu verbrennen, sondern das „Feuer“ so einzuteilen, dass es für alle weiteren Schöpfungsabschnitte reicht.

Mein Mann hingegen braucht unglaublich lange, bis sein Pionierfeuer anfängt zu brennen. Vorsichtig und bedacht werden alle Umstände geprüft, durchdacht, ausgelotet, um dann irgendwann einmal loszugehen. Wenn er es schafft, dass Feuer zu entzünden, dann reicht die Kraft dieses Feuers in der Regel immer für einen gesamten Schöpfungsdurchlauf. Aber seine Lernaufgabe ist tatsächlich, das Feuer überhaupt zu entfachen und es nicht gleich beim ersten Glimmen zu löschen. So hat jeder von uns ganz eigene Pioniereigenschaften und auch seine Lernthemen, die es dabei zu bewältigen gilt.

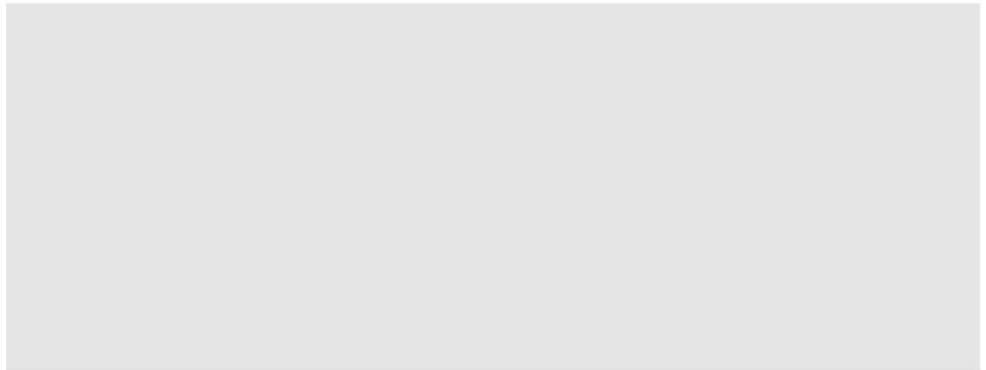
Auf dem nun folgenden Aufgabenblatt kannst du anfangen herauszufinden, welcher Pionier in dir schlummert und welche Lernaufgabe dahinter noch verborgen liegt, damit dein Feuer für die Erfüllung deiner Lebens- bzw. Schöpfungsvision auch den ganzen Schöpfungskreislauf durchbrennen kann.





# MEINE PIONIER - QUALITÄTEN

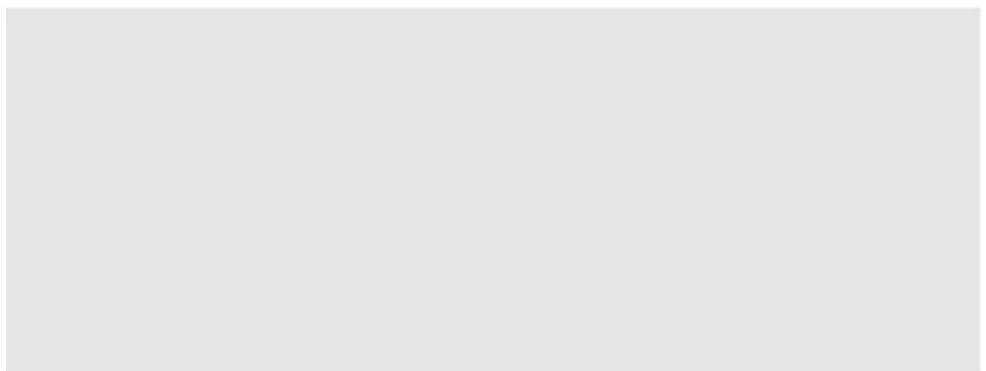
Meine Stärken beim Neubeginn:



Meine Schwächen beim Neubeginn



Das brauche ich, damit mein Feuer nicht erlischt:



Diese Hürden darf ich noch meistern lernen:



# M U T   U N D   A N G S T

---

*SEELEN-QUALITÄTEN*



Um ein wahrhafter Pionier zu sein, gehört immer eine gewisse Portion Wagemut dazu. Man hat zwar eine Vorstellung von dem Neuen, welchem man jetzt gegenübertritt. Aber so 100% sicher kann man sich eben häufig doch nicht sein. Mit dem Schritt in unbekannte Gefilde wagen wir es, unsere Komfortzone zu verlassen. Wir wagen es, über unsere gewohnten und uns wohl bekannten Grenzen hinauszugehen, um uns umzuschauen, ob da nicht noch viel mehr für uns versteckt sein könnte, was das Leben uns bisher noch nicht gezeigt hat.

Um diesen eigenen Grenzübertritt zu wagen, bedarf es Mut. Mut, die aufkommenden Unsicherheiten und Ängste zu überwinden. Mut, zu sich selbst und der eigenen Lebensvision zu stehen. Ja, mit dem Betreten des Neulandes wagen wir es, mutig zu sein.

Mit dem Wagemut können wir einen Ego Seelenanteil treffen, der einen, sagen wir mal, nicht ganz so schönen Ausdruck von sich zeigt: nämlich den Krieger in seiner irdischsten Ausformung. Der Krieger, der mit aller Macht neue Reiche erobern möchte und dem es gleichgültig ist, wessen Grenzen er zur Erfüllung seines Ziels überschreitet, verletzt und vielleicht sogar zerstört. Dieser wagemutige Egoanteil denkt nur an sich, an seinen Vorteil. Hauptsache er bekommt, was er haben will, und wer auf der Strecke bleibt, kümmert ihn wenig. Natürlich würden wohl die meisten von uns sagen: Also, damit habe ich absolut rein gar nichts zu tun. Aber wenn ich mir die Welt so im Außen anschaue, dann tut sich doch der Eindruck auf, dass die meisten Menschen nicht im Frieden leben und ich nehme mich da gar nicht aus. Ich habe einen echt starken Ego-Krieger in mir.



## VOM EGO-KRIEGER ZUM LICHTKRIEGER

Es ist ein ganzes Stück Arbeit, diesen Seelenanteil als Lichtkrieger agieren zu lassen und nicht ein Wüterich zu sein.

So kommst du deinem Ego-Krieger auf die Schliche: indem du dich beobachtest, wenn du streitest. Warum streiten wir meistens? Wenn irgendjemandem etwas nicht passt, was du tust oder umgekehrt, weil es dir nicht passt, was ein anderer gerade tut. Das geht von der offenen Zahnpastatube im Badezimmer bis zur Erziehung der Kinder, über die Geldausgaben bis hin, wer eigentlich der bessere Mensch von uns beiden ist.

Aber sobald man in den Streit geht, haben beide Parteien verloren. Im Krieg gibt es keine Gewinner. Das, was der Pionier, der Seelenwagemutige, möchte, nämlich die wunderbare Entfaltung der Seele, driftet irgendwo ab und entpuppt sich als ein Spiel von Macht, Gier, noch mehr haben wollen, der Bestimmen sein.

Das geht tatsächlich auf vielerlei Arten. Glaube nicht, dass nur der ein Ego-Krieger ist, der laut schreiend versucht, sein Recht durchzusetzen

Es gibt auch eine Kriegsführung, die extrem sanft daherkommt, aber umso manipulativer arbeitet. Hier sind die Waffen die Tränen, die angebliche Hilflosigkeit, die angebliche Opferbereitschaft und man würde doch alles für den anderen tun.

Machtspiele können sich auf vielen Ebenen und auf unterschiedlichste Weise ausdrücken. Machtspiele gehören zum Ego Krieger, aber auch jeder andere Egoteil arbeitet gerne mit diesem Prinzip. Nur in der Phase des Neubeginns und unter dem Aspekt des Pioniers kann das Macht-haben-Wollen eine unglaublich zerstörerische Kraft annehmen.

Darum gilt es beim eigenen Schöpfungsprozess, ein sehr gutes Auge auf diesen Egoteil zu haben. Denn, wie du ja weißt, das, was du aussendest, wird irgendwann auf irgendeine Weise zu dir zurückkommen und so auch deine „Kriegshandlungen“.

Eines der höchsten Ziele in der „magischen“ Tätigkeit ist, nur aus einem Zustand des Friedens heraus schöpferisch tätig zu werden. Nur so ist garantiert, dass man auf der lichten Seite bleibt.

„Dunkle“ Emotionen ziehen dunkle Realitäten nach sich. Darum achte bei deinen Schritten des Neubeginns darauf, nicht egoistisch zu handeln, sondern besonnen. Nicht rücksichtslos, sondern bedacht. Nicht blind vor Veränderungswut, sondern bewusst und klar im Geiste.

Hab deine Lebensvision vor Augen. Mach sie so schön und großartig, wie es dir möglich ist, und wähle den wagemutigen Schritt des Friedens.



# W A S , W Ä R E W E N N ?

---

SEELEN-QUALITÄTEN

Eines der größten Hindernisse, warum wir unser Leben nicht verändern, warum wir uns nicht aus unserer wohligen eingerichteten Komfortzone herauswagen, ist die Angst. Was, wenn es alles nicht so läuft, wie ich es mir vorstelle? Was, wenn dann was ganz Schlimmes passiert?

Was, wenn ich feststelle, dass ich lieber wieder zurückkehren möchte?

Tausend Ideen von „was, wenn“-Szenarien kann die Ego-Ängstliche ins Feld führen, um ja nicht den gewohnten Bereich zu verlassen, selbst wenn das, was man gerade erlebt, einem absolut nicht gut tut.

Ich habe jahrelang in einer schlechten Beziehung ausgeharrt, weil meine Ego-Ängstliche anscheinend unglaublich gute Argumente ins Feld führte: Was, wenn du nie wieder jemanden kennen lernst? Was, wenn die anderen Männer alle noch schrecklicher sind?

Was, wenn du es alleine finanziell nicht schaffst? Was, wenn du für immer alleine bist? Und so weiter und so weiter.

Die Schlinge hat sich zugezogen, bis ich fast keine Luft mehr bekam, und am Ende wurde ich dann auch noch aus dem Nest geschubst und stand zunächst mit nichts da. Der absolute Neubeginn wurde eingeleitet. Was soll ich sagen: Es war das Beste, was mir passieren konnte. Ich musste mich all meinen Ängsten in Bezug auf Beziehung stellen, sie mir ungeschminkt anschauen, um es in die Wandlung zu bringen. Nur so konnte ich mich aufmachen in eine fantastische Beziehung.

Die Ego-Ängstliche taucht eigentlich immer dann auf, wenn man anfängt, darüber nachzudenken, den eigenen festgesteckten Lebensrahmen zu vergrößern, zu erweitern.

Aber, und das kann man gar nicht oft genug wiederholen: Angst ist ein unglaublich schlechter Berater.



## ÄNDERE SO LANGE BIS ES GUT IST

Die große Kunst ist es nun, die Ego-Ängstliche zu beruhigen, in dem man den wundervollen Seelenanteil der Achtsamkeit aktiviert. Denn, es spricht ja überhaupt nichts dagegen, die Ausweitung der eigenen Grenzen mit Selbstliebe, doch vor allem auch mit Achtsamkeit, zu begehen.

Wenn ich einfach blind drauflosstürme, kann es gut passieren, dass ich an der nächsten Ecke mit vollem Kawums in den dort stehenden Laternenpfahl knalle. Das tut weh und schnell kommt die Überzeugung auf, dass Grenzen ausweiten eine absolut blöde Idee ist.

So könnte es dir als wahrer Pionier auch passieren, wenn du einfach losläufst und feststellst, dass du gerade im Moor versinkst.

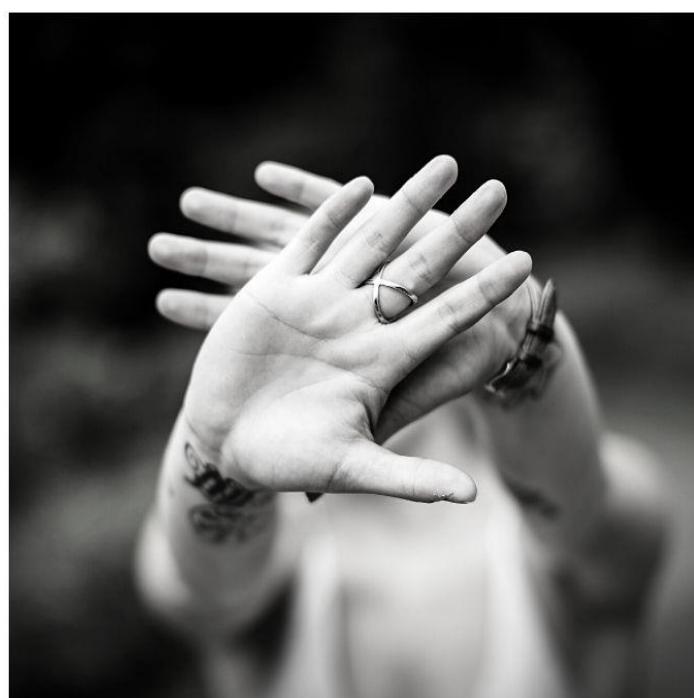
Es ist bei der „Pionierarbeit“ und dem Betreten von Neuland daher unbedingt angeraten, die Seelen-Achtsame mit ins Boot zu holen. Es ist ein Seelenanteil, der mit sehr wachem Geist die Aufgabe hat, dafür zu sorgen, dass du deinen Weg unbeschadet beschreiten kannst.

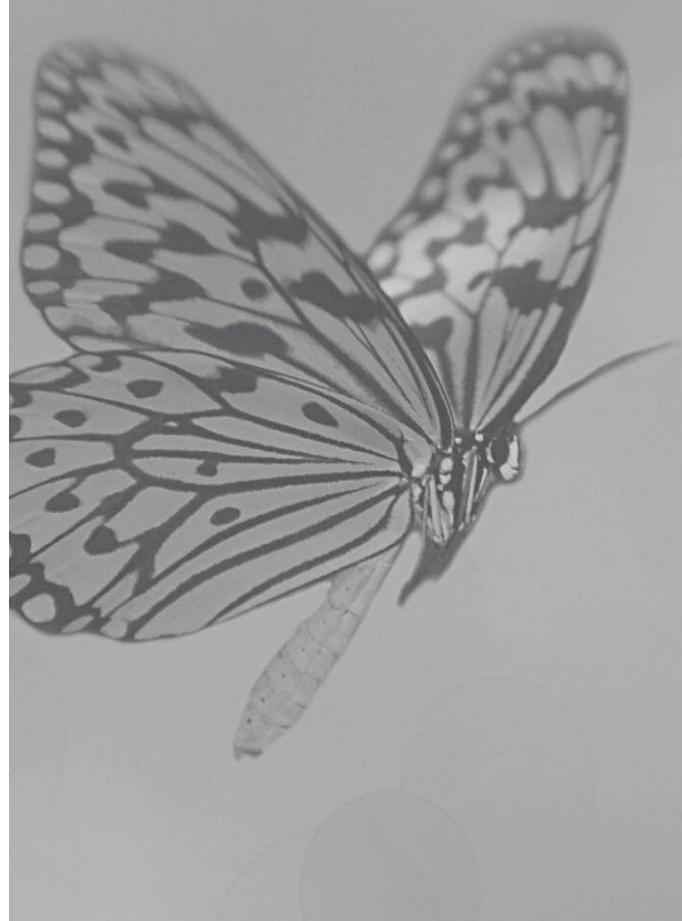
Sie achtet auf die Wegzeichen und gibt dir Signale, wenn Handlungsbedarf besteht.

Sie hat ein untrügliches Gespür für die Zeiten. Sie weiß, wann es richtig ist zu handeln und wann es Zeit ist abzuwarten, zu pausieren, Kräfte zu sammeln. Doch ihre Impulse wahrzunehmen gelingt nicht, wenn die Ego-Ängstliche sich davorstellt. Dann ist die gesamte Energie zusammengezogen und verkrampt.

Hier erkennst du auch, mit wem du es gerade zu tun hast. Wenn du einen Knoten im Bauch spürst, Verkrampfung, Starre, kalten Schweiß, Panikattacken usw. dann ist die Ego-Ängstliche im Spiel.

Es hilft jetzt jedoch nicht viel, diesen Anteil einfach wegstoßen zu wollen. Es hat ja einen Grund, warum sie auf den Plan tritt. Hier ist es wichtig, nicht in die Angststarre zu verfallen, sondern tatsächlich all seinen Mut zusammenzunehmen, um herauszufinden, welche Lebenserfahrungen einst die Angst auf den Plan gerufen hat und vor was sie uns eigentlich immer beschützen wollte.





ICH  
ENTSCHEIDE,  
WELCHE  
SCHRITTE  
ICH  
GEHE

---

WAS FÜR EIN  
PIONIER MÖCHTEST  
DU SEIN?

Es geht darum, nicht mehr der Angst die Kontrolle über das eigene Leben zu überlassen, sondern dahin zu kommen, unsere Seelenanteile, die wesentlich vorteilhafter für uns agieren, das Spiel spielen zu lassen.

Die Seelen-Achtsame ist unglaublich gut im Sondieren neuer Situationen. Sie warnt dich, wenn etwas nicht den Vorstellungen deines Schöpfungsplans entspricht und sie gibt dir Schmetterlinge in den Bauch, wenn etwas sich zu Großartigem entfalten beginnt. Die Seelen-Achtsame kennt genau deine Grenzen und die Grenzen der anderen, sie fühlt den Fluss des Lebens und weiß, wie sie ohne sich oder jemand anderen zu verletzen mit diesem Strom dort hinkommt, wo die Seele gerne hinmöchte. Mit ihr zusammenzuarbeiten ist wirklich fantastisch. Lade die Seelen-Achtsame ganz bewusst in dein Leben ein. Sie ist ja ein Teil von dir, den du nur bewusst zu aktivieren brauchst, um sie wahrnehmen zu können.