

Behüten

Zeit der Achtsamkeit

# BEHÜTEN DIE ZEIT DER ACHTSAMKEIT

Du trägst die  
Verantwortung, dass deine  
Schöpfung gedeiht!

Herzlich Willkommen in der Zeit der Achtsamkeit. Wenn alles bisher im Fluss des magischen Jahreskreislaufes ist, dann du hast dich getraut über deine eigenen Grenzen zu schauen und hast den Samen deiner Vision im letzten Schöpfungsabschnitt auf die bzw. in die Erde gebracht.

Nun beginnt der große Spagat. Auf der einen Seite gilt es in der jetzt herrschenden Schöpfungszeit darum, mit Hingabe die kleine zarte Pflanze deiner Vision zu behüten und darauf zu achten, dass sie alles bekommt, was sie braucht, damit sie starke feste Wurzeln schlagen kann und damit sie anfangen kann langsam in den Himmel hinein zu wachsen.

Auf der anderen Seite gilt es nun deine Vision, deine Saat in die Welt hinaus zu tragen, und zwar auf allen möglichen Ebenen: So wie du denkst, so wie du sprichst und so wie du handelst.

Noch ist die Pflanze klein und man muss gut aufpassen, dass nicht unbedachte Worte und Handlungen dieses zarte Pflänzchen, was vielleicht einmal ein wunderschöner großer Baum mit reichhaltigen Früchten werden wird, erschüttern und im schlimmsten Fall zerstören.

Darum werden wir uns nun genau damit auseinander setzen, mit der Achtsamkeit, um deiner Saat das richtige Umfeld zu geben, damit es gedeihen und wachsen kann. Du bist der Vater oder die Mutter deiner Visionen, die du aus der geistigen Welt heraus geholt hast, um sie als klares Ziel zu definieren.



# DIE MEINUNG DER ANDEREN

Was andere über uns  
denken, kann unser Handeln  
beeinflussen

Wenn unsere Saat, unsere gedanklichen Visionen anfangen das Licht der Welt zu erblicken, sehen wir uns häufig nicht nur mit unserem eigenen Umgang mit unserer Schöpfung konfrontiert, sondern müssen auch noch die Meinung unseres Umfeldes handhaben. Das ist nicht immer leicht.

Sobald wir ausscheren aus dem gewohnten Trott, „bedrohen“ wir nicht nur unsere Komfortzone, sondern auch die, der Menschen, die uns in irgendeiner Form auf unserem Lebensweg begleiten. Du fängst an dich zu verändern und die anderen müssen sich notgedrungen auch verändern, um mit dir die Verbindung aufrecht zu erhalten. Doch im ersten Moment tun sich viele schwer mit der Veränderung.

Viele werden versuchen dich zu halten an deinem alten Platz, dich zurück zu ziehen, damit du ihnen nicht davon schwebst.

Erinnere dich an das Beispiel mit dem Pionier, der aufbricht neue Länder, neue Welten zu erobern. Er lässt das Alte, das Gewohnte hinter sich, um seine eigene Welt, seinen Erfahrungshorizont größer, weiter und im besten Fall freudvoller zu gestalten. Stell dir vor, du hast diese Idee, sagen wir mal „Auswandern in ein fremdes Land“ im Kopf. Es ist eine Idee und dann wird es ein Ziel. Um es dann tatsächlich in Erfüllung zu bringen, wird dir über kurz oder lang nichts übrig bleiben, als diese Idee mit deinen Mitmenschen zu kommunizieren: mit deinem Partner, deinen Kindern, deinen Eltern, deinen Geschwistern, deinen Freunden. Den Menschen eben, die an deinem Leben beteiligt sind.





Wenn du Glück hast, werden die meisten sagen: „Super, wenn das dein Traum, dein Ziel ist, dann geh und werde der glücklichste Mensch auf Erden!“ Aber sagen das die meisten?

Nein, denn sie sehen erst ihren Verlust vor deiner Freude. Also kann es gut sein, dass sie sagen „aber hier ist es doch auch schön! Draußen ist die große, weite Welt böse und gefährlich!“, „Wie willst du ohne uns zurecht kommen!“, „Was ist das den für eine Schnapsidee!“, „Was! Du willst deinen guten Job, deine tolle Wohnung, deine Partnerschaft aufgeben, für so eine verrückte Idee!“ usw.

Dir fallen sicherlich eigene Beispiele ein, als du Ideen von dir in die Welt hinaus kommuniziert hast. Das Problem in diesem Stadium: Dein Saat-Pflänzchen ist noch ganz klein. Wenn es nicht sofort ganz starke, feste Wurzeln geschlagen hat, sind solche Aussagen schwere Erschütterungen, die einem zum Wanken bringen können. Zweifel kommen hoch: „Ist die Idee wirklich richtig!“ „Bin ich tatsächlich verrückt?“, „Wie komme ich auf die Idee größer zu denken oder zu hoffen, dass es da draußen mehr für mich geben könnte!“ usw.

Weißt du was: Das ist prima und genau richtig. An den Meinungen der anderen kannst du prüfen, wie stark dein Ziel tatsächlich ist. Wie stark der eigene Sog ist, diese Idee auch verwirklichen zu wollen. Lässt du dich sofort umpusten von der gegenteiligen Meinung deines Umfeldes, dann ist die Zeit deiner Idee noch nicht gekommen, bzw. es gilt noch einige Entwicklungsfelder anzuschauen, wie „Selbst-Wert“, „Selbst-Liebe“, „Selbst-Achtsamkeit“ usw.

Bis du in dir klar, ruhig und sicher, dann können die anderen sagen, was sie wollen. Du weißt, dass du den Weg deiner Vision gehen musst, weil es dich ruft, weil es dich zieht, weil es sein muss. Der Seelenplan ruft nach Erfüllung.

Aus deinen Gefühlen auf die Reaktion deines Umfeldes kannst du unglaublich viel über dich selbst lernen. Gefühle können hochkommen wie „keine gute Tochter / kein guter Sohn zu sein“, „eine Enttäuschung für die anderen zu sein“, „die anderen im Stich zu lassen“, „egoistisch sein“, „nur an sich selbst denkend“, „herzlos“, und nicht zu vergessen: die große Angst zu versagen.

Das Schlimmste in unseren Vorstellungen ist meistens nicht das Hinfallen an sich, sondern wieder die Meinung der anderen, wenn ein „das hab ich dir doch gleich gesagt, dass das nichts werden kann“ kommt, wenn ein „das war klar, dass du es nicht schaffst!“ kommt, wenn ein „warum soll es dir besser gehen, als uns!“ kommt. Das ist das was viel mehr schmerzt, als das Fallen selbst.

Viele Kinder weinen überhaupt nicht nach dem sie gefallen sind, wenn sie das Gefühl haben, dass sie alleine sind - außer sie haben sich wirklich ernsthaft verletzt. Erst im Beisein von den anderen geht das große Weinen los.

Aber beim Schöpfen der eigenen Visionen fällt man durchaus mal auf die Nase. Das gehört zum Schöpfen unweigerlich dazu. "Aus Fehlern lernt man!" ist hier ein so dermaßen passender Spruch. Ja, wir lernen es anders zu machen, besser zu machen, solange daran herumzubasteln bis alles passt, bis es tatsächlich großartig ist. Wenn wir unser Angst vor dem Versagen überwinden. Wenn wir erkennen, das Versagen nicht bedeutet zu fallen, sondern aufzugeben, sich einschüchtern zu lassen vor den eigenen Ängsten und noch gravierender vor den Ängsten der andern - die eigentlich immer nur ihre eigenen Ängste vor dem "aus dem Vollen" zu leben an dir spiegeln.

Wenn dich die Meinung der anderen umhaut, dann stehe wieder auf, schöpfe neu, dieses Mal bewusster, stärker und nachhaltiger. Deine Schöpfung hat es verdient, dass du die gute Mutter/ der gute Vater für dich selbst bist. Dass du sie beschützt vor den Stürmen der anderen und dass du zu ihr stehst.





Deine Schöpfung ist in diesem Stadium noch wie ein kleines Baby. Es braucht deinen Schutz. Ohne dich kann es nicht weiter wachsen, nicht weiter gedeihen. So kannst du an deine Schöpfung herangehen: Es ist jetzt dein Baby, um das du dich gut kümmern musst.

Glaub mir, keiner ist von Beginn an der perfekte Vater oder die perfekte Mutter. Wir machen alle Fehler, aber die Liebe zum Kind trägt einen durch alle Lern- und Wachstumsprozesse hindurch, denn man möchte gut sein in dem, was man tut. Man möchte es richtig machen. Auch bei der Kindererziehung wollen dir so viele außenstehende Menschen erzählen, wie du dein Kind erziehen musst, damit „aus ihm, auch was wird“: die eigenen Eltern, die Nachbarn, Verwandte, Freunde (natürlich auch die, die keine Kinder haben), die Kindergärtnerinnen (häufig am Schlimmsten), die Lehrer, die Kinderärzte usw.

Du kannst deinen Weg der eigenen Schöpfung wirklich gut damit vergleichen. Als Eltern stehst du im Wind und unter Beobachtung von außen und natürlich rotiert in einem selbst immer wieder die Frage: „Mach ich es richtig? Bin ich eine gute Mutter? Bin ich ein guter Vater?“

So ist es jetzt bei deinem Schöpfungsprozess genauso. Die Meinung der Außenwelt kann dich nicht umhauen, wenn du in dir klar bist. Wenn du dir Gedanken gemacht hast, wenn du auf deine Intuition hörst, wenn du dir deiner Selbst-Verantwortung bewusst bist.

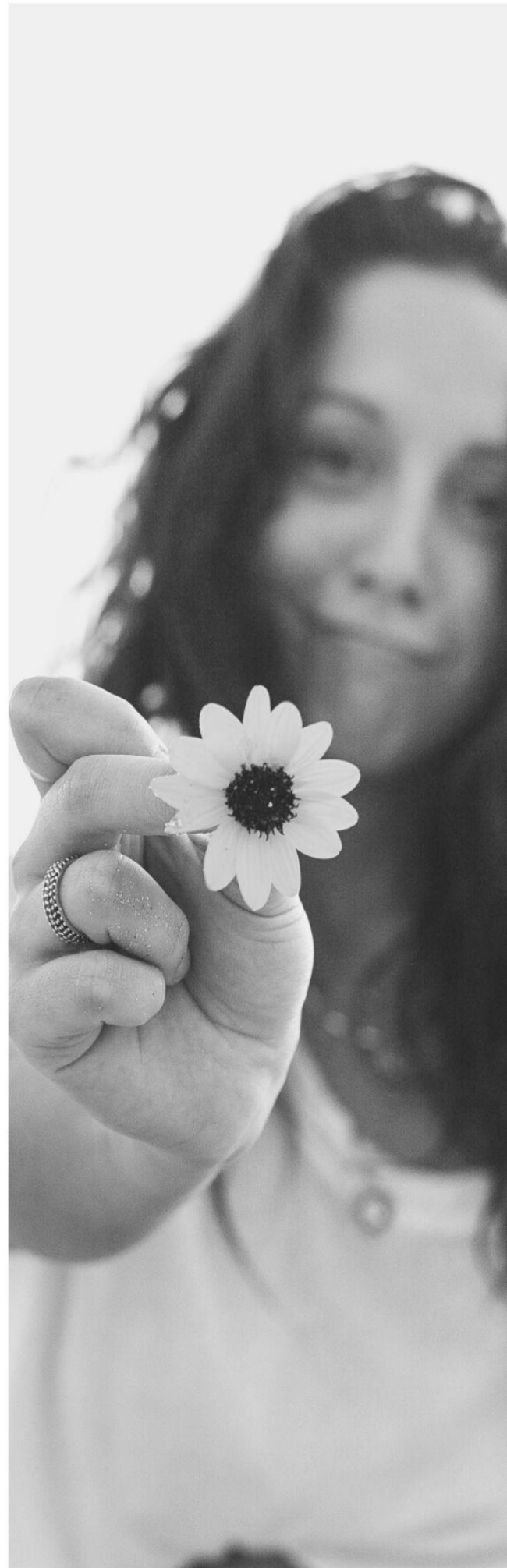
Ein Kind kann man auch nicht so einfach wieder weggeben, weil man sich überfordert fühlt oder als Versager. Das ist bei deinen anderen Schöpfungsprozessen natürlich viel leichter.

„Dann lass ich es eben sein, wenn alle dagegen reden!“, „Ich bin sowieso nicht gut genug!“ usw. Diese Wahl hast du im Schöpfungsprozess. Das ist dein Freier Wille.

Aber irgendwann kommt eine Idee, die stark genug ist. Für die du bereit bist, der beste Vater/die beste Mutter zu sein. Für diese eine Idee kannst du im Wind stehen, kannst du die Außenwelt reden lassen. Für diese Idee wirst du brennen und den gesamten Schöpfungskreislauf durchwandern bis zur Ernte, bis zur Erfüllung. Und ich sage dir, das ist eins der großartigsten Gefühle überhaupt. Es geschafft zu haben, trotz aller Stürme, aller Steine auf dem Weg. Selbst wenn deine jetzige Schöpfung nicht die „großartige lebensverändernde“ Idee ist, bleibe dran und nimm es als Lernfeld und als Erfahrungsschatz, der dich tragen wird, wenn es soweit ist die „großartigsten“ Ideen in die Welt zu bringen.

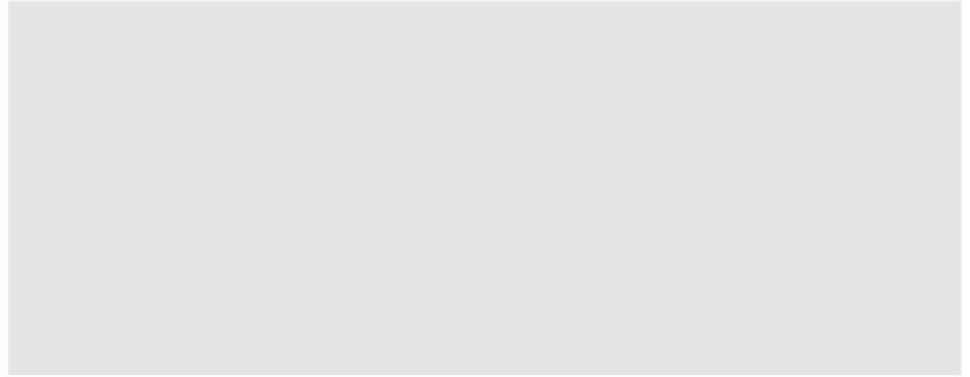
Werde in dir klar, höre dir die Meinung der Außenwelt wertfrei an. Du brauchst deine Idee nicht nach außen verteidigen oder schön reden. Es ist deine Schöpfung: nur du kannst beurteilen wie gut sie ist, wie tragbar, wie erfüllend. Nur du. Kein anderer. Darum habe keine Erwartungen an die Menschen von außen, denn es ist nicht ihre Schöpfung, ihre Idee. Sie können deinen gesamten inneren Wandlungsprozess und vor allem deinen Lebensplan nicht verstehen. Der Schlüssel zu allem bist du: DU!!!

Lass dich von gut gemeinten Ratschlägen nicht aus dem Konzept bringen und sei zeitgleich so herzoffen, dass du gute Impulse für die Umsetzung deiner Schöpfung und des Erlangens deines Ziel wahrnehmen und aufgreifen kannst. Das Universum versucht mit allen Mitteln dich bei deiner Erfüllung zu unterstützen und es sendet Boten in unterschiedlichsten Formen. Ein Artikel in einer Zeitung, der deinen Weg bestätigt. Ein Zitat aus einem Film, welches dir gute Ideen gibt für deinen Weg. Kritik von außen, die dir hilft zu erkennen, ob es noch am Selbst-Wert oder dem „ich darf wundervoll sein“ bei dir mangelt. Es ist eine aufregende Zeit. Noch ist alles so fragil und zart und Achtsamkeit ist das Gebot der Stunde, um diese zarte, zerbrechliche Schöpfung in ihren Anfangszeiten gut über die Runden zu bringen.



# DIE MEINUNG DER ANDEREN

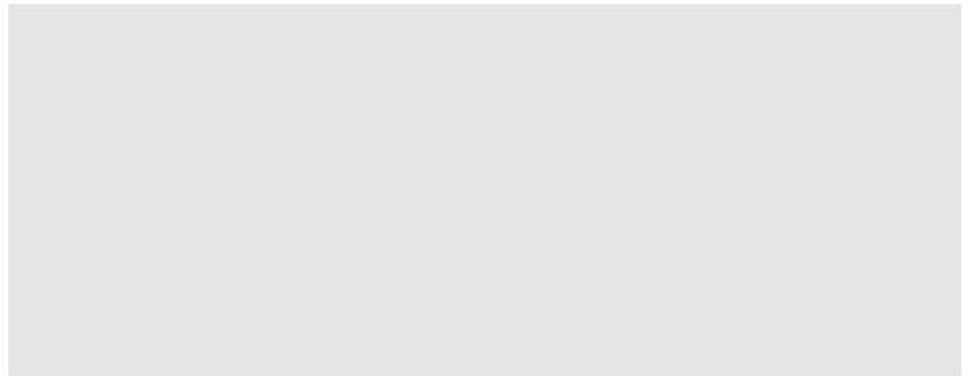
Wo ist es dir wichtig, was andere über dich denken?



Warum ist es dir wichtig?



Wem möchtest du dich gegenüber beweisen?



Wie säe dein Leben aus, wenn dir die Meinung der anderen  
egal wäre?





# ACHTSAM SEIN

## SEELEN-ÜBUNG

---

ICH LADE DICH EIN IN DER  
KOMMENDEN ZEIT DICH SELBST  
LIEBEVOLL UND RUHIG ZU  
BEOBACHTEN SO OFT ES GEHT.  
WIE DENKST DU? WIE SPRICHST  
DU? WIE HANDELSST DU? WIE  
FÜHLST DU?

IST ES DAS, WAS DU SEIN  
MÖCHTEST? SIND DIE  
ERFAHRUNGEN DIEJENIGEN, DIE  
DU MACHEN MÖCHTEST?  
ODER IST ES ZEIT ETWAS  
ZU VERÄNDERN?



# DENKEN

## *ACHTSAMKEIT IM DENKEN*

Unser Gehirn ist ein großartiges Wunderwerk. Ständig blinken und blitzen unterschiedliche Regionen auf, je nach dem was gerade vom Gehirn für ein Verarbeitungsprozess gefordert wird. Unser Gehirn hat die wirklich sehr anspruchsvolle Aufgabe sämtliche Informationen, die zu uns kommen zu bearbeiten. Die Informationen kommen von überall her: von außen, von innen, aus der geistigen Welt. Es sind Gedanken, Emotionen, Energien, Worte, Handlungen. Alles muss das Gehirn erfassen und bearbeiten. Sprich, versuchen zu verstehen, einschätzen - die Wichtigkeit, die Gefahrensstufe, die Wertigkeit usw.-. Das Gehirn kann logisch denken, es kann analog denken, es kann emotional denken.

Ein wirkliches Meisterstück, welches unsere Seele an die Seite gestellt bekommen hat, um sich selbst zu verwirklichen.

Ständig fließen Gedanken wie Wölkchen durch unsere Kopfszentrale. Ja, unsere Gedanken erschaffen unsere Realität. Aber diese Aussage gilt es dringend noch mehr einzugrenzen.

Stell dir mal vor jeder Gedanke, den du denkst, würde Realität werden. Was für ein unbeschreibliches Chaos, oder? Nein, es wird nicht jeder Gedanke Realität. Wir brauchen in unserem Kopf, in unserem Gehirn auch Raum herumzuspinnen, Gedankenspiele durchzuspielen, Worst-Case Szenarien zu durchdenken, alte Dramen vielleicht noch mal zu durchdenken, um Erkenntnisse zu erlangen. Diese Gedankengänge gestalten noch lange nicht unsere Realität.

Unsere Realität gestaltet sich im Zusammenspiel von Gedanken. Von dem, was wir sprechen, von dem wie wir handeln und von dem, was wir fühlen. Diese vierer Kombination erschafft unsere Realität, bringen das Spielfeld, welches wir spielen an seinen Platz.



## GEDANKEN-KRAFT

Darum hilft es auch nicht nur an einer Schraube zu drehen und zu „denken“ jetzt wird alles anders. Das ist einer der Gründe, warum z.B. Affirmationsarbeit bei dem einen hervorragend funktioniert und beim anderen gnadenlos scheitert. Es hilft eben nicht, es „nur“ zu denken, es muss auch noch in die anderen drei Kanäle gespeist werden, um nachhaltig Veränderungen herbeiführen zu können.

Die Gedanken sind frei. Du darfst alles denken, was du möchtest und du brauchst keine Angst davor haben, dass wenn du etwas „Schlechtes“ denkst, es gleich Realität wird.

Aber Gedanken, Gefühle, Worte und Handlungen sind wie Zahnräder miteinander verbunden. Jeder wirkt auf den anderen ein und kann wie im Dominoeffekt die anderen anstupsen und eine Kettenreaktion auslösen und die erschafft dann deine Realität.

Wenn deine Gedanken nicht stark genug sind, keine Emotionen hervorrufen, keine Handlungen initiieren, keine Worte beflügeln, dann sind die „harmlos“. Sprich, sie haben keine Auswirkungen auf deine Realität.

Darum geht die Welt auch nicht unter, wenn du mal denkst: „Blöde Kuh!“, oder „Das Leben ist ätzend!“ oder „Ich habe die Schnauze voll!“ usw.

Aber nehmen wir aus dem obigen Beispiel mal den Satz „Das Leben ist ätzend!“. Wenn du das denkst, und dann Gefühle aufbaust von Frustration, Genervtsein, Aggressivität, dann sind die Chancen hoch, dass die beiden auf deine Worte und deine Handlungen einen Effekt haben. Du fängst vielleicht an, deine Kinder anzubrüllen und im schlimmsten Fall schlägst du sie. Oder du lästerst und nörgelst über deinen Chef und um ihm es heimzuzahlen, dass er Schuld ist, dass dein Leben ätzend ist, fängst du an Büromaterial zu klauen. Es gibt mannigfaltige Möglichkeiten und das Vierergespann ist sehr kreativ im Ausdrücken des inneren Gesamtzustandes.

In diesem Schöpfungsabschnitt „Achtsamkeit“ ist eine der Aufgaben diese „Vier Reiter“, sowohl einzeln, als auch in der Gesamtheit zu ergreifen und bewusst auf die Erfüllung deines angestrebten Zieles zu lenken, im Denken, im Sprechen, im Fühlen und im Handeln.





# ICH ACHTE AUF MEIN SEIN

*DENKEN, FÜHLEN,  
SPRECHEN, HANDELN -  
DIE VIER REITER DER  
MAGISCHEN SCHÖPFUNG*

Es ist wichtig, was du über das noch zarte Pflänzchen deiner Schöpfung denkst. Es ist wichtig, wie du gefühlsmäßig zu ihm stehst, wie du über es redest und wie du es behandelst und auch wie du handelst, um es weiterhin großartig zu pflegen und zu hegen.

Dieses Zusammenspiel bedeutet auch die Kontrolle über seine Schöpfung zu haben oder passend zu den „Vier Reitern“: du hältst die Zügel in der Hand und die vier Reiter werden dich dorthin bringen, wie du in der Lage bist sie zu lenken. Entweder zum Traumziel oder auf tausend Abwege, Umwege und wenn es aus dem Ruder läuft an ein völlig falsches Ziel.

Es liegt jetzt an dir die Zügel zu ergreifen und das Gespann auf dem Weg zu deinem Ziel zu lenken.

Diese Kontrolle über die „Vier Reiter“ ist übrigens auch die Grundlage jeden „magischen“ Handelns. Wenn du groß „zaubern“ willst, braucht es diese Beherrschung und der Weg dorthin ist ein „Meisterweg“, der ständiges Selbstbeobachten, Selbsterkennen und Selbsttransformation verlangt. Ansonsten bleibt alles, was du „zauberst“ „Glücksache“.

Mal gelingt es, mal nicht. Aber der wahre Schöpfer der eigenen Realität zu sein, liegt jenseits von Glück.

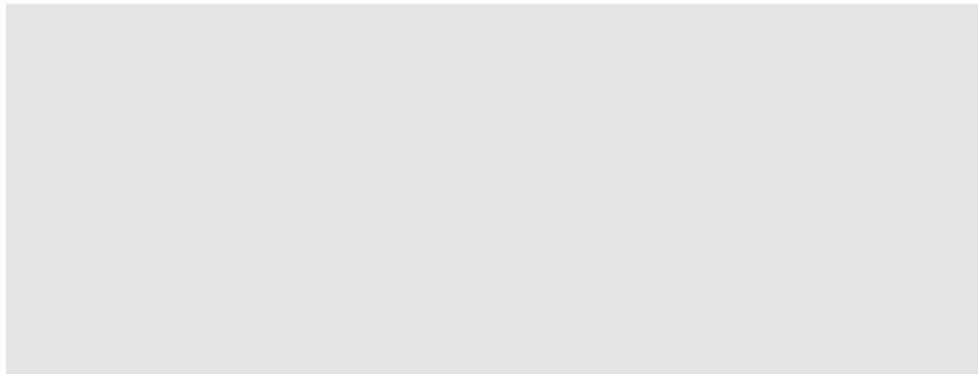
In der nachfolgenden Übung werden wir uns mit unseren Gedanken zu uns und unserer Schöpfung ausein-andersetzen, um Bewusstsein und Achtsamkeit hineinzubringen. Es ist ganz einfach und kostet dich keine Zeit, da wir ja sowieso stets und ständig Denken.

Nur das wir jetzt versuchen unsere Gedanken gedanklich zu ergreifen.

Am Ende der vier Achtsamkeitsübungen werde ich dir noch einen Arbeitsblatt wie einen Kalender mitgeben. Er kann dich dabei unterstützen dran zu bleiben in der Selbstbeobachtung.

# ACHTSAMKEIT IM DENKEN

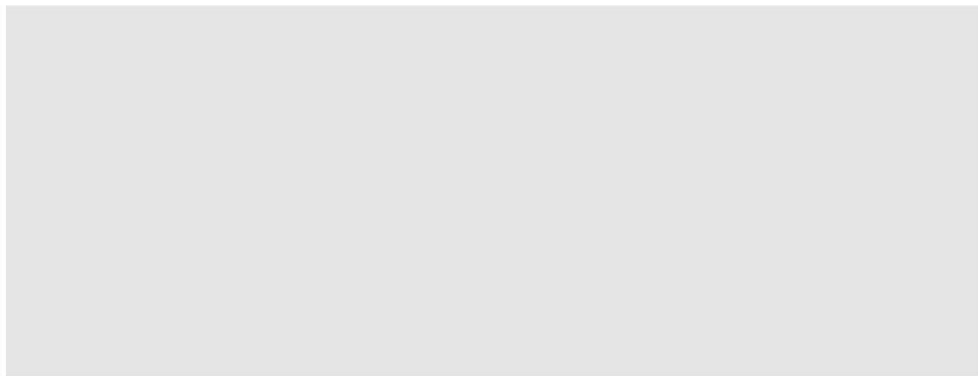
Wie denkst du über dich selbst?



Welche Gedanken kehren am häufigsten wieder?



Welche Gedanken möchtest du in die Welt bringen?



Wie würdest du deine Gedanken beschreiben?





# FÜHLEN

## ACHTSAMKEIT IM FÜHLEN

Wenn man denkt es ist schwierig die Gedanken unter Kontrolle zu bekommen, dann ist das mit unseren Gefühlen noch mal eine ganz andere Nummer. Gefühle sind da, von einem Moment auf den nächsten. Vielleicht kennst du es auch: Eigentlich lief alles gut und man war gut drauf und ganz plötzlich kippt das Gefühl und „wumms“ man hat schlechte Laune.

Wenn man unbewusst arbeitet und durch das Leben geht, dann sind die Gefühle häufig der Hauptantriebsmotor unserer Handlungen. Wir sind gut drauf = wir sind nett zu uns selbst und den anderen Menschen. Wir sind schlecht drauf = wir sind negativ eingestimmt gegen uns selbst und die anderen Menschen. Wir meckern, wir schimpfen, vielleicht beleidigen wir sogar oder verletzen uns und die anderen. Schlecht drauf sein wollen wir nicht, also versuchen wir Vermeidungsstrategien anzu-

wenden, um das schlechte Gefühl wieder loszuwerden. Wir essen Süßes, wir gehen einkaufen, wir schauen fernsehen, wir trinken Alkohol, wir nehmen Drogen, wir wollen Sex. Es gibt viele Vermeidungsstrategien von denen wir hoffen, dass sie uns aus dem negativen Gefühls-spektrum wieder herausholen.

Doch all diese Methoden haben einen echten Nachteil: Sie halten nicht lange vor. Ein kurz-fristiges Glück das Stückchen Schokolade, die neue Tasche, der Sex mit einer Affäre, die Flasche Rotwein. Schneller als man denkt, landet man wieder in der Realität und bei seinen nicht gelösten schlechten Gefühlen. In diesem Stadium schwankt man gerne zwischen guten und negativen Gefühlen hin und her. Man rennt wie eine Labormaus durch ein Labyrinth auf der Suche nach dem Schalter, der uns Glück bringt.

Wir werden von unseren Emotionen geleitet. Die Emotionen haben dann die fatale Wirkung, dass sie unser Denken übernehmen und beeinflussen und zwar in Form von Schönreden.



## DIE MACHT DER GEFÜHLE

Nehmen wir mal das Beispiel einer Affäre. Von außen betrachtet sind Affären nie eine gute Angelegenheit, denn am Ende werden alle Beteiligten betrogen. In der Regel wissen auch die Beteiligten, dass das, was jetzt läuft eigentlich nicht „richtig“ ist, sie fühlen es. Doch nun beginnt der Verstand es schön zu reden. Ich habe eine Zeitlang mit Menschen gearbeitet, die in Affären steckten -vornehmlich mit Frauen, die die Geliebten waren. Ich sage dir, es ist ein extrem hartes Stück Arbeit hier die Mechanismen zwischen den Vier Achtsamkeitsreitern aufzuschlüsseln. Der härteste Part ist das Lösen der Gefühle-Schönreden-Konstruktion.

Also stell dir eine Geliebte vor: Sie fühlt die Liebe zu dem Mann, gleichgültig auf welcher Seelenentwicklungsebene. Man fühlt etwas für den Mann und lässt sich auf eine Beziehung ein. Eine Geliebte fühlt eigentlich immer, dass das, was sie jetzt tut nicht richtig ist. Die Energie wirkt. Sie betrügt die Ehefrau ihres Geliebten. Um sich diesem „negativem“ Gefühl nicht zu stellen, fängt sie an,

die Sache Schön-zu-Reden. Die Klassiker: „Ich passe viel besser zu ihm, als seine Frau!“, „Die Frau behandelt ihn sowieso nicht mehr gut!“, „Die Frau liebt ihn nicht mehr oder umgekehrt er liebt seine Frau ja gar nicht mehr!“, „Sie gibt ihm ja keinen Sex, keine Liebe, keine Aufmerksamkeiten!“ usw. Ich könnte ein ganzes Buch schreiben nur über die Schön-Rede-Phrasen, die mir Geliebte erzählen.

Wir wollen schöne Gefühle haben und schlechte Gefühle vermeiden. Um uns unseren schlechten Gefühlen nicht stellen zu müssen, fangen wir an unsere schlechten Gefühle im Gedanken schön zu reden, wider besseren Wissens





# ICH ACHTE AUF MEINE GEFÜHLE

---

*NUR ICH KANN ABSOLUT  
EHRlich MIR SELBST  
GEGENÜBER SEIN!*

Aber wir wollen ja weiter kommen und der wahrhafte Schöpfer unseres Lebens sein. Dazu gehört der Mut sich den eigenen Gefühlen zu stellen.

Wenn man schlechte Gefühle hat, dann schau hin. Was wollen sie dir sagen? Wenn dein Bauch sich zusammen zieht, dann fühle hinein. Was ist los? Du bist dabei zu schöpfen.

Dabei darf man Angst haben, aufgeregt sein, frustriert sein, wenn nicht alles klappt usw.

Emotionen sind etwas Wunderbares. Sie geben uns das Gefühl lebendig zu sein. Wenn du nichts fühlst, bist du lebendig tot. Es ist ein unglaublich schrecklicher Zustand, den man niemandem wünscht.

In dieser Zeit der Achtsamkeit geht es auch darum auf seine Gefühle zu achten, die guten wie die negativen. Sie können einen guten Leitstern abgeben. In Transformationsprozessen gehen wir fast immer durch die dunklen Aspekte der Gefühlswelt.

Wir fühlen Schmerz, Trauer, Wut, Frustration, Dunkelheit. Aber der Weg geht hin zur Wandlung: zum mehr fühlen von Glück, Liebe, Freude, Leichtigkeit und Schön Sein.

Wenn negative Gefühle kommen, stell dich ihnen. Lass die Vermeidungsstrategien zurück und wandle die negativen Gefühle hin zu den guten.



# ACHTSAMKEIT IM FÜHLEN

Wie fühlst du über dich selbst und dein Leben?

Wann fühlst du dich schlecht? Menschen, Orte, Situationen?

Wann fühlst du dich richtig gut? Menschen, Orte, Situationen?

Welche Gefühle möchtest du in die Welt bringen?



# SPRECHEN

---

## ACHTSAMKEIT IM SPRECHEN

Worte haben eine unglaubliche Macht über uns und unseren Selbst-Findungsprozess. Du kannst es ganz leicht feststellen in dem du mal darüber nachdenkst, was dich in deiner Kindheit oder als Jugendlicher verletzt hat. Häufig sind es Dinge, die unsere Eltern zu uns gesagt haben und die dafür gesorgt haben, dass wir uns irgendwie minderwertig, unfähig oder ungeliebt fühlten.

Mit Worten können wir den Himmel auf Erden erschaffen oder absolut zerstören. Mit Worten können wir unseren Gefühlen und Denken Ausdruck verleihen und unser Handeln verstärken. Unsere gewählten Worte sagen viel darüber aus, wie wir denken und fühlen.

Das Schöne an unseren Worten: Sie boykottieren häufig das sich etwas Schön-Denken und wir kommen dem wahren Denken und wahren Fühlen auf die Schliche. Erinnere dich an mein

eben gewähltes Beispiel. Fragt man die Geliebte ob sie den Mann liebt, habe ich dermaßen oft die Antwort bekommen: „Eigentlich liebe ich ihn, aber...!“

Merkst du den Fehler? Bei über 200 Geliebten-Klientinnen, haben nur drei darauf geantwortet: „Ja, ich liebe ihn!“. Alle anderen hatten ein „eigentlich“ und „aber“, „nur wenn“, „unter Bedingungen“ usw. in ihren Aussagen.

So: Frage: Wie viele Geliebte lieben den Mann wirklich aus ganzem Herzen? Genau die drei, die bedingungslos „Ja, ich liebe ihn!“ sagen konnten. Alle anderen spielen ein Spiel, sind gefangen in Mustern, in Verstrickungen, und agieren in ihrer Affäre etwas anderes aus, als wahre Liebe. Die Worte verraten das Spiel dahinter. Genauso kannst du mit Worten dich selbst boykottieren. Wir können unsere schöne Idee, unsere Zielvision klein reden, klein machen, negieren, als unwichtig hinstellen usw.

Damit geben wir jedoch die falschen Signale ans gesamte System: Denken, fühlen, handeln reagieren auch auf deine Worte.



## AM ANFANG WAR DAS WORT

Wie, deine Idee ist nicht so wichtig?“, „Wie, du bist dir nicht sicher, ob du erfolgreich sein möchtest, ob du geliebt sein möchtest, ob du dein Leben größer machen möchtest!“

Dann nicht, alle anderen Reiter werden sich auf darauf einschwingen, was du sagst. Sie gehören zusammen, sie arbeiten zusammen. Deine Worte zeigen dein Denken und Fühlen und beeinflussen dein Handeln.

Es ist enorm wichtig sich selbst beim Sprechen zuzuhören. Auf meinem Einwegweg war ich gelinde gesagt geschockt, als ich wahrhaft angefangen habe mir zuzuhören. Es ist ein wenig wie neben sich stehen und das Schauspiel beobachten. Was kamen denn da für Worte aus meinem Mund? Wie habe ich gesprochen? Über mich, über andere, zu meinen Kindern, zu meinem Mann.

Das, was und wie ich es sagte, war nicht das, was ich in die Welt bringen wollte. Aber dadurch erkannte ich, was noch in mir lebt. Welche verletzten Ego-Kindanteile geheilt werden wollten, welche Wunden noch Liebe

brauchten, wo noch der Selbst-Wert geradezu unterirdisch war.

Sich selbst zuhören, ist eine wahre Selbst-Therapie. Achte auf das, was du sprichst. Wähle deine Worte so, dass du dich selbst ehrst und erhebst und auch die anderen ehrst und erhebst. Man muss noch lange nicht einer Meinung sein oder alles gut finden, was der andere tut. Auch das darf man kommunizieren, aber mit weisen Worten.

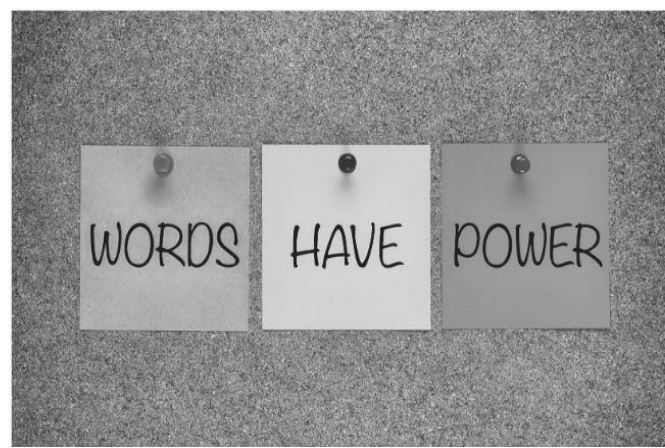
Überlege dir deine gute Lösung und richte deine Kommunikation daraufhin aus. So werden deine Gespräche konstruktiv und bereichernd werden.

Eine andere weitere gute Übung im Bereich Sprechen. Rede nur so über andere, wenn sie nicht da sind, als wären sie da. Würdest du ihnen deine jetzt gewählten Worte nicht auch direkt ins Gesicht sagen, dann sage sie nicht. Sei es dir wert, solche Worte nicht mehr in die Welt zu entlassen. Sprich über andere so, wie du möchtest, dass man über dich spricht.

Unsere Worte haben Energie und sie kommen an, sie wirken. Sei dir dieser Macht bewusst.

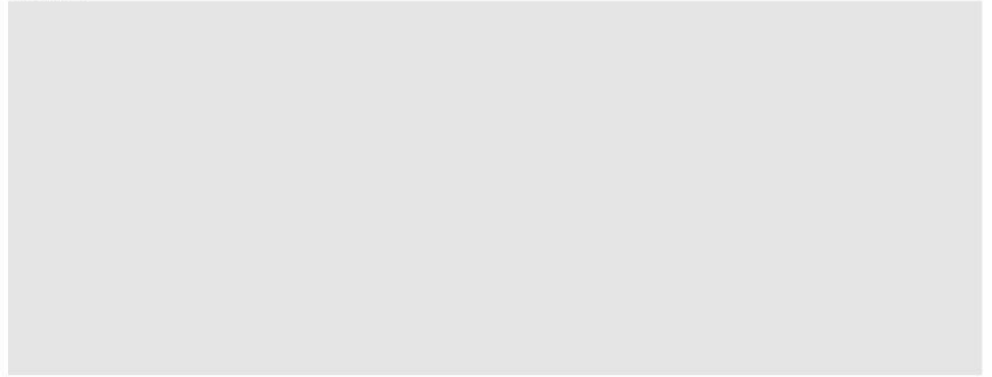
Aus Nichts entsteht etwas Machtvolles, nur in dem wir Worte sprechen.

Wähle deine Worte weise und für deinen Schöpfungsprozess förderlich. Bringe das in die Welt, was du gerne sehen möchtest in der Welt.



# ACHTSAMKEIT IM SPRECHEN

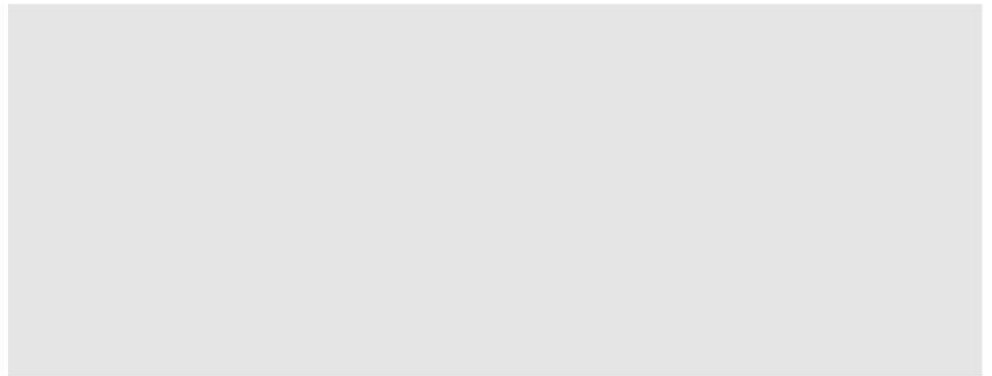
Wie sind deine Worte? Positiv, konstruktiv, negativ, abwertend usw.?



Wie redest du über dich und deine Schöpfung?



Wie möchtest du, das andere über dich sprechen?



Welche Worte möchtest du in die Welt bringen?



SPRECHEN



# H A N D E L N

---

## *ACHTSAMKEIT IM HANDELN*

Der vierte Achtsamkeitsreiter ist das Handeln. Wir können überstürzt handeln, bedacht handeln, zögerlich handeln, tatkräftig handeln. Aber, es gilt überhaupt zu handeln. Ohne Handeln wird alles nichts. Da kannst du noch so schöne Gedanken und Zielvorstellungen haben, noch so schöne Gefühle bezüglich deiner Schöpfung und noch so schöne Worte wählen. Wenn du nicht handelst, dann wird auch nichts geschöpft.

Ein Haus baut sich nun mal eben nicht von allein auf. Es braucht Tatkraft und ins Tun kommen, damit am Ende ein schönes Haus vor einem steht. Genauso ist es mit deinem zarten Pflänzchen, welches du jetzt in deinen Händen hältst. Es braucht symbolisch Wasser (Gefühle), Licht (Gedanken), Nährstoffe (Worte), und das alles musst du deinem Pflänzchen zukommen lassen (Handeln), um großartig zu werden. Zu wachsen und zu

gedeihen.

Bei diesem Reiter hören viele Übrigens auf in ihrem Schöpfungsprozess. Das durfte ich erleben, als ich vor vielen Jahren noch gechannelt habe. Viele nehmen deine Worte, freuen sich über die gute Botschaft, setzen sich hin und legen die Hände in den Schoß und beschweren sich dann irgendwann, warum eigentlich nichts passiert ist. Wenn man dann fragt, wie sie denn die bekommenen Botschaften umgesetzt haben, kommt ein „nichts“.

So kann es auch nur „nichts“ werden. Wenn du nichts tust, kommt nichts. Wenn du immer das Gleiche machst, wird immer das Gleiche kommen. Es geht gar nicht anders. Damit etwas anders wird in deinem Leben, muss DU etwas anders machen. Es ist so einfach. Tatsächlich. Es geht um dich und dein Handeln. Nicht der Partner muss etwas anders machen, nicht deine Eltern, nicht dein Chef, deine Freunde, deine Kinder oder sonst wer. DU musst etwas anders machen und zwar zielgerichtet dahin wo du hinkommen möchtest.



# ICH HANDLE MEINER SCHÖPFUNG GEGENÜBER WERTSCHÄTZEND

---

*BRINGE ACHTSAMKEIT  
IN DEINE HANDLUNGEN*

Ohne Ziel, ohne Visionen wird das Handeln schnell eine immer wiederkehrende Routine, die einen irgendwann zermüht, auszehrt und das Leben fade erscheinen lässt. Aber es reicht schon, wenn du denkst, fühlst und danach handelst, dass du deinen Kindern die bestmögliche Mutter sein möchtest, die ihre Kinder mit Liebe und Achtsamkeit großzieht.

Hierzu gehört es auch mit Liebe morgens die Kinder zu wecken, die Schulbrote zu machen, das Haus hübsch und nett, so dass sich alle wohlfühlen. Was vorher langweilige, frustrierende Routine war, kann sich wandeln in liebevolles Handeln, um das gesteckte Ziel zu erreichen.

Es geht mit absolut allem. Entscheide dich dazu ins Handeln zu kommen und lass deine Handlungen deine zielgerichteten erfüllenden Gedanken und Gefühle widerspiegeln. Du hast die Fähigkeit mitbekommen, mit deinem Handeln aufzubauen und auch Dinge niederzureißen, die nicht mehr zu deinem Leben gehören sollen. Du hast die Gabe ein Baumeister deines Lebens zu sein. Nutze diese Gabe für die Erfüllung deiner Schöpfung.



# ACHTSAMKEIT IM HANDELN

Wieviel Zeit räumst du dir pro Tag ein, um deine Ziele zu verwirklichen?

Welche Priorität haben deine Zielerfüllungen für dich?

Wie äußert sich das in deinem Handeln?

Wie möchtest du deine Welt aufgrund deines Handelns wandeln?

A full-page photograph of a woman with blonde hair, wearing a blue ruffled top and light-colored shorts, jumping joyfully with her arms and legs spread wide against a bright blue sky filled with white clouds. She has a wide, open-mouthed smile.

ICH TEILE ES!

LUFT-AFFIRMATION

Element Luft

# KONSTRUKTIVE

## Luft-Energie

- 1** visionäres Denken - Freigeist - über den Horizont hinausdenken
- 2** Menschenfreund - allen soll es gut gehen. alle sollen gut versorgt werden
- 3** die Luft zum Atmen - Einatmen = die Welt in sich aufnehmen, Ausatmen = sich in die Welt verteilen
- 4** trägt Informationen von A nach B - der Botschafter schlecht hin
- 5** gerechte Verteilung, gerechte Aufteilung
- 6** Weltenverbesserer
- 7** Leichtigkeit, Schwerelosigkeit, luftig und frei
- 8** schnell im Denken und Auffassen
- 9** Problemlösungen, Kooperationen, Mediator
- 10** frischen Wind in eingefahrene Situationen und Strukturen bringen

# DESTRUKTIVE

## Luft-Energie

- 1** Spinnereien, unrealistisch, abgehoben
- 2** weltfremd, Einsiedler, Außenseiter aufgrund der verrückten Ideen und Ansichten
- 3** kein Bein auf den Boden bekommen, - kein Same kann reifen
- 4** unstabil, heute hier morgen dort - man kann sich nicht darauf verlassen
- 5** kein Durchhaltevermögen
- 6** Sehnsucht nach der Vergangenheit, nach vergangenen Verbindungen, vergangenen Situationen usw.
- 7** alles nur "heiße Luft und nichts dahinter"
- 8** Luftschloss-Denken ohne wirklichem Fundament, auf dem man aufbauen könnte
- 9** Träumereien, Drogen, Weltenflucht
- 10** Todessehnsucht

# LUFT

## Eigen-Reflexion

1. Wie geht es dir mit dem Element Luft?
2. Hast du visionäre Ideen? Wie gut kannst du deine Träume und Wünsche umsetzen und realisieren?
3. Wo bist du unzuverlässig, unstabil und leicht umzupusten?
4. Wo möchtest du die Welt verbessern? Was kannst du tun oder was tust du schon? Was geht noch mehr? Wo bist du ein Vorbild für andere?
5. Wo schottest du dich ab und möchtest mit der Welt nichts zu tun haben?
6. Wo bist du ein Luftikus?
7. Welchen Traum möchtest du erfüllen?

# LUFT Arbeit

1. Nimm dir mindestens fünf Minuten am Tag Zeit um ganz bewusst zu atmen – am besten draußen in der Natur oder bei geöffnetem Fenster – fühle wie die Luft in dich hineinströmt und deinen ganzen Körper erfüllt – fühle dich als atmendes Wesen – ein und aus – dein ganzes langes Leben

2. Bleibe mit dir selbst im Kontakt – vergleiche deine Realität mit deinen Wünschen und Träumen und gehe einen "realistischen" Weg der Erfüllung, jeden Tag ein bisschen mehr auf dein Ziel zu

3. Finde deine Luft Affirmation



# AGGRESSIVITÄT

---

## *VS TATKRAFT*

In dieser Schöpfungszeit geht es darum, dass wir achtsam ins Tun kommen. Dass wir liebevoll tatkräftig unsere Schöpfung voran bringen hin zur Erfüllung. Wenn wir nicht in die Tatkraft kommen, passiert häufig etwas, was ich Ego-Aggressivität nenne.

Gebremste Tatkraft bringt Gefühle von Aggression mit sich. Wir träumen davon endlich unser eigenes Atelier aufzubauen, wo wir endlich malen können, große Bilder, schöne Bilder, unserer Kreativität freien Raum lassen. Aber die Realität sieht anders aus. Die Kinder verlangen nach einem, der Partner braucht unsere Kraft und Zeit, vielleicht haben wir noch einen Job, der uns aufzehrt, und außerdem halten sowieso alle anderen unsere „Malideen“ für völlig verrückt. Wir setzen unsere Vision nicht in die Tat um, obwohl es in unserem Seelenplan angelegt ist.

Obwohl wir uns gefühlsmäßig und in unseren Gedanken danach sehnen.

Ganz plötzlich von einem Moment auf den anderen, schlägt die gestaute, nicht gelebte Tatkraft in Aggression um. Wir könnten die Teller an die Wand schmeißen, unseren Partner anschreien. Wir haben die Faxen dicke jeden Tag die Kinder um 6:30 Uhr zu wecken und die nervigen Schulbrote zu schmieren. Und warum müssen wir uns auch noch Sonntags um den blöden Abwasch und die Wäsche kümmern. Man könnte alles kurz und klein schlagen und würde am liebsten davon rennen. Deine Seelentatkraft hat ihr Potenzial an die Ego-Aggression abgegeben. Aber nur um dich aufzuwecken. Nur um zu rufen: „Hallo! Ich warte hier auf dich. Fang an mich zu erfüllen!“

Wenn dich solche Aggressionen überkommen, dann halte inne. Ich habe dir hier als Anhang zwei Arbeitszettel mitgegeben, wie du in Momenten, wo diese Aggressionen hochkommen, handeln kannst, um nicht zu zerstören, was eigentlich gerade nichts für deine Aggressionen kann



# ICH GEHE SCHRITT FÜR SCHRITT VORAN

---

*WO BIST DU STEHEN  
GEBLIEBEN IN DEINEM  
LEBEN?*

Deine Kinder können nichts für deine gestaute Tatkraft, dein Partner auch nicht. Du selbst hast dich ausgebremst. Du selbst hast es dir nicht erlaubt, dir den Raum zu nehmen, den es braucht um deinen Seelenplan, deine Vision zu erfüllen.

Dies gilt es in diesen Aggressionsmomenten zu erkennen. Und vor allem daran zu arbeiten endlich die Seelen-Tatkraft zu ergreifen, um zu schöpfen, aufzubauen. Das angestrebte Ziel zu erreichen.

Du musst es dir selbst wert sein, deine Ziele zu verwirklichen und es dann auch in die Hand nehmen. Rom wurde nicht an einem Tag erbaut. So muss auch deine Schöpfung nicht an einem Tag errichtet sein. Kein Baum wird gepflanzt und steht einen Tag später 50 m hoch in die Luft ragend vor uns. Alles kann Schritt für Schritt begonnen werden. Auch wenn du kleine Schritte gehst, wirst du irgendwann einen Marathon gemeistert haben. Wenn es länger braucht: Na und? Wenn du nicht gehst, wirst du ewig brauchen und dein Ziel doch nie erreichen.

Kleine Schritte gehen kann jeder. Du musst es dir nur selbst wert sein. Du musst dir deines eigenen Seelenplans und deiner Schöpferkraft wert sein. Es wäre auch zu schade, um all die Potenzialkraft, die in dir schlummert und darauf wartet erfüllt zu werden.

Ergreife deine Seelen-Tatkraft und fange an und wenn es nur 5 Minuten am Tag sind.

Gutes Gelingen.



# AGGRESSIONEN

## 1. HILFE KASTEN

1

Inne halten und tief durchatmen

2

Gehe aus den Emotionen auf die Seelenebene

3

Werde zum Beobachter der Situation

4

Drücke aus wie es dir geht

5

Wähle deine Worte und Handlungen weise

6

orientiere dich an der guten Lösung.

# *Inne Halten & Beobachten*

## um die Aggression zu verstehen

Um Aggressionen in Tatkraft zu wandeln, ist es wichtig zu verstehen wo sie herkommt und was jetzt die "Gute Lösung" wäre. Was brauchst du?

**1. Was hat meine Aggressionen hochfahren lassen?**



**2. Wo fühlte ich mich gebremst in meiner Tatkraft?**



**3. Was ist jetzt die Gute Lösung für mich? Wo möchte ich hin?**





# BEHUTSAMKEIT

---

*VS MIMOSE*

In dieser Schöpfungsphase geht es darum mit Behutsamkeit seine Schöpfung zu pflegen.

Sanft, zart, als würde man das kostbarste Porzellan in seinen Händen halten. Deine Seele trägt diese wertschätzende Behutsamkeit in sich. Aber gerne schiebt sich unsere Ego-Mimose davor.

Die Ego-Mimose ist wirklich anstrengend, nicht nur für einen selbst, sondern für dein gesamtes Umfeld. Dies ist der Ego Anteil, der gerne jammert, wie schlecht es ihm doch geht und ist ständig eingeschnappt, wenn man sich nicht genug um sie kümmert. Das Gefühl ist, dass die anderen einen ja überhaupt nicht sehen in unserem Leid. Dass man für seine Leistungen überhaupt nicht wertgeschätzt wird, wie undankbar doch die Welt ist (der Partner, die Kinder, die Eltern). Man tut doch alles für sie und nichts kommt zurück.

Solche Menschen, die in diesem Ego-Anteil gerade verhaftet sind, kosten einen unglaublich viel Energie. Der Jammermodus hat eine extrem starke, herabziehende und kraftsaugende Wirkung. Das Problem: Meistens ist hinter diesem Ego-Anteil Leere. Diese Menschen haben es versäumt sich selbst zu nähren, sich selbst zu behüten, sich darum zu kümmern, dass sie genug und ausreichend bekommen. Sie haben sich abhängig gemacht vom Außen und darauf gewartet, dass die anderen sie ernähren, versorgen und behüten. Doch wie immer ist sich jeder selbst der nächste und man kann lange darauf warten, dass jemand anderes einen nährt und erfüllt. Wahre Erfüllung entsteht nur aus einem selbst heraus.

Es ist auch nicht die Aufgabe der anderen den Ego-Mimosen Anteil zu nähren. Doch das zu erkennen ist ein großer Schritt. Erstmal wandert man mit diesem Ego-Anteil gerne jahrelang durch ein Jammertal und bekommt leider so nichts gebacken.



## **JAMMERN BRINGT UNS NIE ANS WAHRE ZIEL**

So erreicht man sein Ziel niemals. Niemals. Die eigene Schöpfung kann der Ego-Mimosen Anteil nicht behüten, nicht nähren, weil da keine Anbindung zu irgendetwas ist. Ego-Mimosen sind ein Fass ohne Boden. Selbst wenn jemand bereit ist, von außen den anderen zu nähren, wird es nichts bringen. Man gibt und gibt und gibt, aber ohne Boden ist alles vergebene Liebesmüh. Es wird versickern.

Ego-Mimosen haben übrigens die große Gabe -völlig unbewusst- die anderen davon abzuhalten, dass sie ihre eigenen großen Ziele erreichen. Sie fordern deine Zeit und deine Kraft und wenn es fies läuft, dann auch mit dem Gedanken, wieso soll es den anderen besser gehen als mir. Achtung hier gut aufpassen.

Um ehrlich zu sein: Ego-Mimosen stecken in jedem von uns. Doch Ego-Mimosen Momente bringen dich nicht sonderlich weit. Im Laufe deines Schöpfungsprozesses kann es gut sein, dass dir das eine oder andere Mal dieser Anteil von Innen über den Weg läuft.

Gerne wenn der Weg anstrengend wird, wenn es darum geht Steine zu beseitigen oder Berge zu erklimmen, Wände umrunden usw. Dann tritt Ego-Mimosa auf den Plan und jammert herum in der Hoffnung, dass von irgendwo der schillernde Prinz kommt und einen aus dieser Misere rettet. Rate mal! Es wird kein Prinz kommen. Niemand wedelt plötzlich mit einer Million Euro vor deiner Nase. Niemand wird dein Buch eine Million mal verkaufen. Niemand wird für dich Auswandern, für dich Bilder malen, für dich eine Ausbildung oder Prüfung machen. Niemand wird für dich Sport machen. Es geht nicht. Entweder deine eigene Schöpfung ist dir so wichtig, dass du bereit bist für die auftretenden Probleme Lösungen zu finden oder du bleibst stehen im Unerfüllt- Sein.

Und auch das wäre in Ordnung, wenn du dich damit wohlfühlst. Allerdings ist mir noch niemand begegnet der sich auf Dauer im Jammertal wohlfühlt. Manchmal findet man sich mit der Rolle ab, aber wohlfühlen ist was anderes.

**ACTION  
CHANGES  
THINGS**

# JAMMERN ERLAUBT UND DANN GEHT ES WEITER!

---

*WIR ALLE HABEN HIN  
UND WIEDER HÜRDEN  
ZU MEISTERN- SICH  
MACHEN UNS  
SELBSTBEWUSSTER UND  
INNERLICH STÄRKER*

Aber selbstverständlich darf jeder seine fünf Minuten Drama Queen haben. Übrigens haben das nicht nur Frauen! Dann gilt es sich aus dem Jammertal wieder zu befreien und das Ziel weiter zu verfolgen, wenn man ankommen möchte. Die Seelen-Behutsamkeit aktivieren und herausfinden, was man braucht, was das Projekt braucht, wie man Lösungen gestalten kann, was man selbst machen kann und wo man tatsächlich Hilfe benötigt. Aber das ist aktiv angegangene Hilfeanforderung und kein „rette mich, ich bin verloren“. Das ist ein großer Unterschied.

Wenn du von der Seelenebene aus agierst, wirst du erkennen, wie unglaublich viel Hilfe das Universum dir zur Verfügung stellt, damit du deine Ziele erreichst. Aber du tust etwas dafür, du bewegst dich. Als Ego-Mimose ist man gar nicht in der Lage, die Türen, Hilfen und Wunder von außen wahrzunehmen, weil es im Jammertal einem schwer die Sicht verschlägt.

Also, gönn dir die fünf Minuten Drama Queen und Jammertal, wenn du es brauchst. Ich brauche das auch hin und wieder noch, aber mittlerweile können wir hier alle darüber lachen und danach tatkräftig weitergehen.

Dann ergreife deine Behutsamkeit für deine Schöpfung und geh weiter, sanft und stetig und du kommst deinem Ziel wieder ein Stückchen näher.

Du bist jetzt mittendrin im magischen Schöpfungsprozess

# HÜRDEN MEISTERN

Wann entsteht in dir das Gefühl des "Jammerns"?

Vor welchen Hürden schreckst du immer wieder zurück?

Welche Hürden darfst du jetzt nehmen für ein erfüllendes Leben?

Was ist hierbei deine größte Stärke?

BEHUTSAMKEIT