



Jennifer Weidmann

URUZ

Saat

JENNIFER WEIDMANN

# Die Rune URUZ SAAT Runenmagie



**Achtung:** Die Arbeit mit diesem Buch ersetzt keine Behandlung beim Arzt oder ausgebildeten Psychotherapeuten. Alle Übungen übernimmt der Leser auf eigene Verantwortung. Es wird keine Haftung übernommen.

*Impressum*

*Jennifer Weidmann*

*Winderatt 4, 24966 Sörup*

*Deutschland*

*[Jennifer.weidmann@gmx.de](mailto:Jennifer.weidmann@gmx.de)*

*Copyright 2016 – alle Rechte  
vorbehalten*

*Sämtliche Fotos wurden  
freundlicherweise von der  
Plattform [pixabay.de](http://pixabay.de) gemeinfrei  
zur Verfügung gestellt.*



## Uruz

Wir haben mit Fehu in das Reich unserer Träume und Visionen gegriffen und sind mit Raidho losgegangen, die ersten Schritte auf dem Weg zur Realisierung. Aber dann kommt es: plötzlich fängt es an schwerer zu werden. Die Aufbruchsstimmung verfliegt und die ersten Hürden auf dem Weg der Erfüllung unserer Träume hier auf Erden kreuzen unseren Weg.

Das ist häufig der erste Knackpunkt, bei dem viele Menschen aufhören, ihre Ziele und Träume weiter zu verfolgen. Der Moment, wo es anstrengend wird. Es ist noch leicht zu träumen, dass man gerne Heilpraktiker wird. Und dann schafft man es noch die ersten Schritte zu gehen: sucht vielleicht eine geeignete Schule heraus, informiert sich über die Prüfungen. Alles noch easy, alles noch im Flow des Beginnes. Aber dann geht es los. Man muss die Raten bezahlen für die Schule, man muss regelmäßig hingehen, man muss regelmäßig lernen. Hier fangen die Kraft dann schon an zu schwinden. Und dann noch die Prüfung. Ja, mit der Prüfung ist es auch nicht vorbei. Wenn man selbstständig arbeiten möchte, gibt es unzählige Steine, die uns begegnen werden, die wir bearbeiten müssen, damit wir letztendlich in unserer eigenen Praxis tätig werden können. (dies ist nur ein exemplarisches Beispiel. Du kannst dafür nehmen, was du möchtest und auch in deiner Praxis mit Klienten, werden dir so manche „Hürdenabbrecher“ begegnen)

Uruz ist die Rune, die uns Kraft bringt. Die Kraft ausdauernd und mit starkem Willen unseren Samen in den Boden zu bringen und uns darum zu kümmern, bis er erntereif ist. Das Sternzeichen Stier gehört zur Rune Uruz. Und da es mein Sternzeichen ist, fühle ich mich besonders zu dieser Rune gezogen.

Schau dir einen Stier oder vielleicht besser einen Auerochsen an. Mit welcher Kraft, Ruhe und vor allem Ausdauer er einen Pflug ziehen kann, auch wenn es gerade noch so schwer und unwegsam ist. Er bleibt dran, fokussiert, geht die Schritte, die gegangen werden müssen, um zum Ziel zu kommen.

Hört sich nach Arbeit an? Ja, dem Berufungsweg zu gehen, den Weg der Wünscherfüllung und der Traumrealisation ist auch manchmal Arbeit. Aber gerade in der spirituellen Szene wird dir verkauft, dass alles immer ganz easy flowing sein muss. Wenn es schwer wird, dann ist es nicht das Richtige. Wenn Hürden kommen, dann nimm einen anderen Weg. Und dann: haben wir am Ende viele Menschen, die denken, dass sie sehr spirituell wären, aber leider immer pleite, immer in gescheiterten Beziehung, kein Fundament haben in ihrem Leben, keine Plan, gar nichts und alles wird dir dann unter dem Deckmäntelchen: es geht ja nur ums Sein, als völlig in Ordnung verkauft.

**ACHTUNG:** ja, es geht um Sein. Die Seele ist aber immer, wir sind immer. Sein brauchen wir nicht zu finden. Wir sind. Die Seele ist ein Schöpfer. Sie will sich erfahren, sie will schöpfen. Und das nicht seelenbewusste Ego schlägt quer und verkauft dir: „Es ist anstrengend, lass es sein!“

Das Leben darf anstrengend sein, seine Träume zu realisieren darf anstrengend sein. Ich habe zwei Jahre lang sieben Tage die Woche gearbeitet um untrvertrauen aufzubauen. Weil ich eine Vision hatte und das Ziel es zu erfahren, es umzusetzen, ein Fundament zu errichten auf dem ich bauen kann. Ja, es ist meine Berufung. Ich liebe es. Ich wache morgens auf und mein erster Gedanke sind die Akademie Inhalte und beim Einschlafen ist mein letzter Gedanke die Akademie Inhalte. Ich brenne für meine Schöpfung und ich arbeite, hart, ausdauernd. Es kommen immer wieder Hürden: die Steuerbehörde, das Gewerbeamt, Datenschutzverordnungen, Menschen, die nicht bezahlen, die sich nicht melden, und und und. Jeden Tag und ja manchmal ist ein Stier müde, manchmal kommen die Momente, wo man denkt: Warum mache ich das hier eigentlich alles. Und dann ist es wichtig, dass man FEHU nicht vergisst. Der Grund warum man, das macht. Um seine Vision zu erfahren. Weil man die Flügel ausgestreckt hat, um zu fliegen. Und ja, es macht Angst, wenn man das erste Mal von der Klippe springt und hofft, dass die Flügel einen auch tragen werden.

Uruz hilft uns weiterzumachen, wenn die Hürden kommen. Weiterzumachen, wenn Steine auf dem Weg liegen. Das ist völlig normal. Wenn ein Bauer nur die Felder beackern würde, die keine Steine hätten, tja, dann hätten wir alle nichts zu essen. Auf jedem Feld liegen Steine. Aber die Steine flüstern dir nicht zu: „Aufgeben, Aufhören, du bist ein Versager!“ Sie laden dich ein inne zu halten. Sie anzuschauen, zu überlegen, wie du sie auf deine Art und Weise jetzt am Besten überwindest, oder wofür du sie nutzen möchtest. Wir hier im Dorf freuen uns immer über die Steine der Äcker, weil wir daraus schöne Steingärten machen können, schöne Steinmauern bauen können, in denen wundervolle Steinblumen wachsen. Steine sind prima, wenn wir uns nicht von ihnen entmutigen lassen.

Damit bringt uns Uruz zu einem ganz wichtigen Lebensaspekt, nämlich den eigenen Selbst-Wert. Diese Rune fragt uns: was ist dir dein Leben wert? Was sind dir deine Träume wert? Wir dürfen es uns wert sein, das Beste und Größte vom Leben zu erwarten. Wir dürfen nach allen Sternen greifen und sie auf die Erde bringen, die wir wollen und ja, wir dürfen es uns auch wert sein, dran zu bleiben. Auch wenn das außen vielleicht anfängt,

rumzumeckern, weil wir keine Zeit mehr haben, weil wir uns weiter entwickeln, weil wir uns trauen mehr vom Leben zu verlangen, als wir bisher erfahren haben.

Uruz singt uns das Lied von der Kraft und dem Wert. Wenn uns etwas wertvoll genug erscheint, dann haben wir auch die Kraft es zu erreichen. Doch viele scheitern hier am Selbst-Wert, sie finden sich ab mit Wolke 4 , einfach weil der Aufstieg zu Wolke 7 so anstrengend erscheint.

Wir haben immer die Wahl und die freie Entscheidung. Es ist völlig in Ordnung auf Wolke 4 zu bleiben. Aber wenn wir doch hoch hinaus wollen, dann ist Uruz, die Rune der Wahl, die uns die Kraft gibt, durchzuhalten, schwere Situation zu meistern, uns daran erinnert, warum wir zu Wolke 7 wollen.

# Übung den Selbst-Wert

Die Mechanismen die hinter dem Seelenentwicklungsfeld Selbst-Wert ablaufen, sind sehr komplex und verworren. Als Bild kannst du dir vorstellen: es sieht aus wie ein Korb voll Wolle nachdem eine Katze darin herumgetobt ist.

Unser Selbst-Wert setzt sich zusammen aus vielen einzelnen Strängen häufig von dem was andere Menschen über uns gesagt haben, oder wir gehört haben, was sie angeblich über uns gesagt haben, über Kritik, über Schulnoten, über Arbeitszeugnisse usw. Aus dem ganzen verworrenen Knäuel bilden wir Glaubenssätze über uns. Diese Glaubenssätze definieren unseren Selbst-Wert und aus diesem Selbst-Wert heraus handeln wir, sprich sind wir der Schöpfer unseres Lebens.

Man kann jedoch nicht einfach sagen: Jetzt schmeiß ich alle Glaubenssätze einfach über Bord und fang neu an. Das ist nett gedacht, doch in der Realität funktioniert es nicht wirklich gut. Um zu einem freien, selbstgefundenen Selbst-Wert zu gelangen, dröselst man am Besten nach und nach all die kleinen Fäden auf, die man im Laufe seines Lebens angesammelt und verknotet hat. Ja, das braucht häufig Zeit. Aber wir befinden uns ja auf einem Seelenentwicklungsweg, der darf sich Zeit nehmen und auch gemächlich gegangen werden.

Die nächste Übung ist daher auch komplex. Lass dir dafür Zeit. Du wirst dich in dieser Übung vielen Menschen gegenüberstellen. Du brauchst nicht alle Personen ruckizucki hintereinander abarbeiten. Es kann gut sein, dass dadurch alte Verletzungen hoch kommen, und es ist ganz unabhängig davon, dass du diese Personen liebst. Wir verletzen in unserer Unbewusstheit häufig gerade die Menschen, die wir am meisten lieben ohne es böse zu meinen. Aber im Anschauen dieser Wunden können wir anfangen Frieden zu finden, können wir anfangen uns selbst zu vergeben und auch dem anderen. So können wir mit diesen Menschen wahrhaften Frieden schließen.

Ich werde die Übung hier kurz erklären:

Also: wir definieren unseren Selbst-Wert in der Regel über das, was andere Menschen, die irgendwie eine Rolle für uns in unserem Leben spielten gesagt haben. Das funktioniert in der Regel sehr unbewusst. Die Menschen sagen etwas über uns, wir nehmen es und stopfen es in unseren Rucksack mit der Aufschrift „Selbstbildnis“ ohne darüber nachzudenken, ob wir das auch so sehen, ob es sich für uns wahr anfühlt.

Doch jetzt packen wir diesen Rucksack aus. Wir holen nach und nach die Dinge heraus, die andere über uns gesagt haben und schauen uns an, wie diese Aussagen auf unseren Selbst-Wert wirken, und ob es das ist, was wir als Selbst-Wert fühlen und leben möchten. Wir prüfen alles seeeeeehhhhhh genau. Danach entscheiden wir, ob es jetzt weg kann oder ob wir es wieder zurück in den Rucksack packen. Je leichter dein Gepäck wird, desto

unbeschwerter kannst du deinen Weg im Leben fortsetzen. Desto freier kannst du in dich hineinfühlen wer du bist.

Wenn Tränen kommen, lass sie kommen. Weine sie heraus. So können sich gestaute Emotionen lösen und es ist befreiend. Verfalle nicht in Schuldzuweisungen und gleite nicht in die Opferrolle (sehr wichtig auch, wenn du diese Übung mit deinen Klienten machst: lass sich nicht abgleiten in die Opferrolle). Sinn der Übung ist ja gerade dich aus der Opferrolle herauszuholen. Dich zu verabschieden von dem Opferverhalten deinen Selbst-Wert über das, was andere über dich sagen zu definieren.

Es geht darum, dass du definierst wer du bist.

Also auf dem nachfolgenden Arbeitsbogen treten dir nach und nach Menschen aus deinem Leben entgegen (wenn jemand fehlt füge ihn bitte noch hinzu. Nehme nur Menschen, die dir emotional (ob positiv oder negativ) wichtig sind oder waren). Wenn du magst, schließe deine Augen und versetze dich noch einmal gedanklich in die Situation, als der wichtige Satz von der Person, die du für dein Selbst-Wert-Bild genommen hast, gesprochen wurde.

Beispiel: Vater: Mein Vater hat mir als ich ein junger Mensch war ständig gesagt, was er schon alles konnte in meinem Alter und warum ich mich nur mit Kinderkram beschäftige. Ich bekam dadurch das Selbst-Wert-Bild nicht intelligent zu sein. Meine Mutter hat als ich Kind und Jugendliche war ständig an meinem Aussehen herumgemäkelt: Wenn ich mich hübsch gemacht hatte für die Disco, kam nie ein: „Wow, was habe ich für eine wunderschöne Tochter!“, sondern IMMER: „Du hast da einen Fleck!“ oder „Dein Hemd hat Falten!“ oder „Deine Haare sind nicht gut genug gebürstet!“ usw. Daraus entwickelte sich das Bild hässlich zu sein. Mit dem Ergebnis das ich fast zwei Jahrzehnte keine Fotos von mir anschauen konnte ohne Selbsthass.

Sicherlich war es nicht böse gemeint von meinen Eltern. Sie waren unbewusst, lebten in ihren Filmen. Doch ich entwickelte daraus meinen minderen Selbst-Wert von „nicht gut genug zu sein“. So geht es den meisten.

Darum ist es wichtig, hier die Knackpunkte bzw. Knackaussagen zu finden, um dann im nächsten Schritt zu sagen: „Nein!“ das ist die Meinung der anderen. Ich definiere jetzt meinen eigenen Selbst-Wert. Man fängt sozusagen noch einmal ganz von vorne an.

Das braucht seine Zeit und darum ist eine Arbeit als Seelen Coach oder als Therapeut usw. so extrem wichtig. Um den Menschen beizustehen und sie zu ermutigen diesen Prozess anzugehen. Das nur so Wandlung zum Guten passieren kann, wenn wir unseren Selbst-Wert frei definieren. Wenn wir unsere Gaben und Potenziale erkennen, unsere Schwächen akzeptieren.

# SELBST-WERT

## PERSON : VATER

Dein Verhältnis zu deinem Vater

Was hat er zu dir gesagt, was dein Selbst-Wert beeinflusst hat?

Wann hat er das gesagt? Bei welchen Situationen?

Wie hat es sich für dich angefühlt?

Welche Auswirkungen hat es für dein Leben gehabt?

Welcher negative Selbst-Wert ist daraus entstanden?

Was wäre die positive Selbst-Wert Wandlung?

Ich lasse jetzt das Selbst-Wert Bild, welches ich hier erworben habe gehen! Ich bin bereit meinen eigenen Selbst-Wert zu meinem Besten zu definieren.



# Selbst-Wert-Bilder

WIEDERHOLE DIE VORHERIGE ÜBUNG.  
ERSETZE DEN VATER NACH UND NACH  
DURCH FOLGENDE PERSONEN

1. Mutter

2. Geschwister

3. andere wichtige Verwandte

4. die große Liebe

5. andere Partner

6. Ehefrau/Ehemann

7. deine Lehrer

8. dein Chef

9. deine eigenen Kinder

10. andere wichtige Personen

jede Person bitte einzeln

ausarbeiten

# FOLGENDE SÄTZE HABEN MEINEN SELBST-WERT GEBILDET

---

---

Vater

Mutter

---

Geschwister/Verwandte

Lehrer

---

große Liebe

Partner

---

eigene Kinder

sonstige Personen

---



## Materialismus

Bevor wir jetzt gleich eintauchen in die vier Gefühlspaare unter dem Aspekt Selbst-Wert, möchte ich gerne noch einmal hervorheben, mit welchem Grundthema dieses Seelenentwicklungsfeld sich auseinandersetzen muss: dem Materialismus.

Fast auf dem gesamten Weg die Seelenspirale nach oben, haben wir das Thema Materialismus beim Selbst-Wert am Wickel. Worauf gründet sich unser Selbst-Wert? Worüber definieren wir uns?

Lange, lange Zeit tun wir dies über das, was wir haben (und nicht das, was wir sind): unser Job, unser Auto, unser Haus, unsere Urlaube, unser Besitz, unser Bankkonto, aber auch über unseren Partner, über das, was unsere Kinder beruflich machen. Darüber schlägt sich dann die Brücke, dass wir unseren Selbst-Wert definieren über das, was andere über uns denken: „Oh, die ist aber reich!“, oder „Oh, die ist aber schön, schlank, hat einen tollen Partner, hat tolle Kinder, hat einen tollen Job!“ usw.

Im Materialismus definieren wir uns lange Zeit über das Außen und der Weg der Seelenspirale führt vom Außen ins Innere. Darum geht es: den Selbst-Wert über das Innere, über das Sein zu finden. „ICH BIN...“ ist dann dein Selbst-Wert. Und da du alles sein kannst, ist dein Selbst-Wert großartig. Das wahre „ICH BIN..“ kann dir dann auch keiner nehmen, außer du dir selbst.

Das interessante daran: es stimmt, wenn wir dereinst die Erde verlassen, weil unser Körper stirbt, können wir nichts, rein gar nichts Materielles mitnehmen: das schöne Auto, das große Haus unser dickes Bankkonto, alles bleibt zurück. ABER: deine „ICH BIN-WERTE“ sind in im Seelenweisheitsfeld gespeichert. Die nimmst du mit. So kannst du einst, wenn du dich entschließt wieder zukommen, dort anschließen, wo du aufgehört hast, wenn du magst. Man muss eben nicht immer wieder von vorne anfangen. Deinen inneren erlangten Selbst-Wert kann dir dann keiner mehr nehmen (auch wenn die Stürme in der Kindheit vielleicht hart sein mögen und deine Eltern, Lehrer oder andere Menschen versuchen werden deinen Selbst-Wert wieder auf das Außen zu lenken: „Du bist nur wer, wenn du

etwas hast und kannst!“). Sobald das Selbst-Bewusstsein aufwacht, hast du die Möglichkeit die an deinen inneren Selbst-Wert anzuschließen und dein Fokus auf die Außenwelt kehrt sich nach innen. Es ist gleichgültig was die Nachbarn von dir denken. Es ist egal, ob deine Lehrer dich für eine Niete halten. Dein innerer Selbst-Wert wird dir etwas anderes erzählen und dich leiten.

Hierzu kann ich euch eine kleine Geschichte erzählen: Ich bin mit einem sehr berühmten deutschen Regisseur zusammen zur Schule gegangen. Die zwei Oberstufenjahre waren echt hart für ihn, jedenfalls unter dem Aspekt, was die Lehrer zu ihm gesagt haben. Ständig hörten wir: „Aus dir wird nie etwas!“ oder „Mit den Noten reicht es gerade für die Müllabfuhr!“ usw. Aber er wusste schon damals ganz genau, dass er Regisseur werden möchte. Sein innerer Selbst-Wert hat ihm das ganz deutlich vermittelt und diesen Weg ist er unbeirrt gegangen und ja, er hat große deutsche Filme gedreht. Das ist die große Kunst im Selbst-Wert Seelenentwicklungsfeld: Sie nicht mehr beirren lassen, was den Selbst-Wert angeht. Es wird immer einer von außen kommen, der meint über dich ein Urteil fällen zu dürfen. Der an deiner Selbst-Wert Schraube versuchen wird zu drehen.

Solange diese Äußerungen dich treffen und dein Handeln beeinflussen, solange ist es ratsam am Seelenentwicklungsfeld Selbst-Wert dran zu bleiben.

Materialismus hat etwas mit dem sich selbst definieren über das Außen zu tun. Je mehr du deinen wahren inneren Selbst-Wert erkennst, desto mehr rückt der Materialismus in den Hintergrund und wird irgendwann gleichgültig. Er kann einen nicht mehr locken.

Das bedeutet jedoch nicht, dass man es sich nicht selbst-wert sein darf im größten und schönsten Luxus leben zu dürfen. Spiritualität und Erleuchtung drückt sich nicht dadurch aus, dass man bettelarm und am Existenzminimum lebt. Man darf reich wie Krösus sein und trotzdem hochspirituell sein. Das eine schließt das andere nicht aus (was häufig in unseren Köpfen jedoch lebt und es so schwierig macht, ein gesundes „ICH BIN REICH“ zu installieren).

Der Unterschied ist, dass man den Luxus durchaus zu genießen weiß, dass der eigene Selbst-Wert jedoch davon nicht abhängt. Das Leben ist eben nicht zu ende, wenn man keine Million mehr auf dem Konto hat, oder das schicke Auto kaputt ist oder der Partner seinen Megajob verliert. Das sind „nur“ Äußerlichkeiten. Wir werden den „materialistischen“ Dimensionen gleich in den Gefühlen begegnen und welche Auswirkungen sie haben können.



## Aggression unter dem eigenen Wert zu bleiben

Ich bin aufgewachsen mit der Botschaft meiner Mutter: „Studieren ist nichts für dich!“. Das hat sie sicherlich nicht böse gemeint. Menschen um dich herum, die Aussagen über dich und deine Fähigkeiten machen, meinen es selten wirklich böse.

Wenn du genau hinhörst, kannst du heraushören, dass sie eigentlich über sich selbst sprechen. Also, meine Mutter meinte nicht mich, sondern, dass studieren nichts für sie wäre. Aber mit diesem inneren Selbst-Wert-Bild, welches ich von meiner Mutter mitbekommen habe: „Studieren ist nichts für mich!“ bin ich ins Studium gestartet. Was glaubt ihr wie es gelaufen ist? Richtig, mehr als schlecht. Vier verschiedenen Studiengänge habe ich ausprobiert und bin gescheitert.

Warum ist das so? Beziehungsweise, warum wirken die Selbst-Wert-Bilder gerade von unseren Eltern so stark? Weil wir gute Kinder sein wollen. Unbewusst wollen wir dem Bild unserer Eltern entsprechen, weil in uns der Glaube verankert ist, wenn ich so bin, wie sie mich sehen, dann müssen sich mich doch lieben? Unbewusst definieren wir unseren Selbst-Wert darüber, was andere über uns sagen.

Es war ein hartes Stück Arbeit diese ganzen Mechanismen zu durchschauen und zu wandeln. Denn ich fühlte in mir ganz stark, wie sehr ich es liebe zu lernen, neues Wissen in mir aufzunehmen, darüber nach zu denken, darüber hinaus zu denken. Ich fühlte: studieren ist meines. Mein unbewusstes Selbst-Wert Bild sagte: Studieren ist nicht deins.

Diese Diskrepanz zwischen dem erwachenden eigenen Selbst-Wert und dem Selbst-Wert den du dir über die Außenwelt angeeignet hast, kann zu Aggressionen führen.

Die „Aggression unter dem eigenen Wert“ zu bleiben. Die Aggression richtet sich dann entweder auf die Person oder Personen, die dir dein äußeres Selbst-Wert Bild aufgebaut haben. In meinem Falle wäre es die Mutter. Aber, da wir ja „gute Kinder“ sein wollen und man nicht wütend auf die Eltern sein darf (dieses Bild wirkt auch häufig unbewusst in uns) richtet sich die Wut dann nicht gegen die Eltern (oder eben nur sehr unbewusst), sondern in erster Linie gegen sich selbst. Im schlechtesten Fall bis hin zur Selbstzerstörung (wie

Ritzen, sich anders wehtun, Partner anziehen, die einem wehtun usw.) Die Aggression zeigt uns, dass eigentlich etwas nicht stimmt. Irgendetwas läuft schief und die Aggression möchte uns darauf aufmerksam machen.

Doch da so gut wie keiner gelernt hat, solche Signale zu deuten, rennen wir durch unser Leben und sind aggressiv, auf unsere Eltern, unsere Partner, unsere Kinder, unser Leben, das Geld, auf uns selbst. Die Aggression braucht ein Ziel auf das sie sich richten kann.

Solange wir hier nicht durchschauen, dass wir den Selbst-Wert von innen heraus genießen müssen, solange haben wir den Anspruch, dass das Außen uns bitte einen anderen Selbst-Wert vermitteln soll. Sprich: „wenn meine Mutter endlich anerkennen würde, dass ich schlau bin, dann wäre ich es auch!“, „wenn mein Partner endlich erkennt, dass ich wunderschön und liebenswert bin, dann wäre ich es auch“, „wenn meine Kinder endlich mal sagen würden, dass ich die beste Mutter der Welt bin, dann wäre ich es auch!“.

Das perfide: eigentlich fühlen wir ja schon, dass wir schlau sind, liebenswert sind, die beste Mutter der Welt. Wir fühlen es, aber unser Selbst-Wert bildet sich über die Meinung von außen. Diese Diskrepanz kann zu Aggressionen führen.

Eigentlich klopft bei dieser Aggression unser Selbst-Wert von Innen an, um uns zu sagen: „Hallo, das stimmt nicht, was die Außenwelt über dich sagt. Schau mal nach innen, dann siehst du mich!“

Wenn du die vorherige Übung gemacht hast, dann hast du viele Selbst-Wert-Bilder bekommen, die die Außenwelt dir über dich vermittelt hat.

Wenn du magst, dann nimm dir dein fertig ausgearbeitetes Blatt. Lass dir Zeit und überdenke jeden einzelnen äußeren Selbst-Wert den du bekommen hast, von deinem Vater, deiner Mutter, deinen Geschwistern, deinen Lehrern, deinen Partner usw.

Fühle bei jedem einzelnen in dich hinein: Stimmt das? Bist du das, was sie sagen? Oder können sie dich nicht wirklich sehen, weil sie in ihren eigenen Filmen gefangen sind? Ich sage dir, die wenigsten können dich wirklich sehen. Sie schauen wie durch eine 3D Brille einen 2 D Film. Der Blick ist nicht klar, sondern bunt gefärbt durch die eigenen blinden Flecken.

Es ist Zeit dich von den Selbst-Wert-Bildern von außen zu lösen und zu deinem wahrhaft inneren Selbst-Wert-Bewusstsein zu gelangen.

Selbst-Wert ist essentiell und er wird dir durchgehend begegnen, bei dir selbst und bei deinen Klienten. Durchschaue die Mechanismen in deinem Leben, damit du ein guter Begleiter werden kannst für die Menschen, die bei dir Hilfe suchen.



# Mein Selbst-Wert

*wie ich ihn jetzt definiere*

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.



## Tatkraft es sich selbst wert zu sein

Je mehr man anfängt den eigenen inneren Selbst-Wert zu erkennen, desto mehr Tatkraft diese auch zu leben und im Leben lebendig werden zu lassen, durchdringt einen.

Bleiben wir bei meinem Beispiel von oben. Als ich angefangen habe mich vom Wertebild meiner Mutter zu lösen, war ich in der Lage mit Liebe und Freude ein gesamtes Studium zu durchlaufen. Und natürlich habe ich es geschafft, weil ich es „mir selbst wert war“.

Darum geht es im Seelenentwicklungsfeld: den eigenen Selbst-Wert erkennen und es sich dann auch selbst-wert sein diesen in die Welt zu bringen und großartig zu leben.

In so vielen von uns schlafen die unbewusst angeeigneten Bilder von es eben nicht wert sein: nicht liebenswert sein, es nicht wert sein eine glückliche Partnerschaft zu führen (vielleicht weil die Eltern auch keine glückliche Partnerschaft hatten), es nicht wert sein erfolgreich zu sein (vielleicht weil die Mutter oder der Vater es auch nicht geschafft haben und es dem großen Bruder zusteht erfolgreich zu sein), es nicht wert sein reich zu sein (weil reiche Menschen schlechte Menschen sind), es nicht wert sein glücklich zu sein (weil das Leben eben voller Mühsal und Last ist)

Werte-Bilder wirken DURCHGEHEND und nachdrücklich. Es liegt an uns die Tatkraft zu entwickeln es uns selbst wert zu sein: ein glückliches Leben zu führen, dort zu wohnen, wo wir Heimat fühlen können; dort zu arbeiten, wo unser Herz vor Freude springt; den Menschen zu lieben, der unser Herz öffnet und wo wir uns zuhause fühlen. Du bist es wert.

Und das segensbringende: je mehr du es dir erlaubst es selbst wert zu sein, desto mehr kannst du dieses auch in die Welt ausstrahlen. Wenn du Vater oder Mutter bist, dann hört das Spiel auf, dass du deinen Kinder erzählen willst, was sie wert sind. Sie sind alles wert, was sie wollen. Das Spiel hört auf Erwartungen an die Eltern zu haben, da wir von ihnen keine Wertevermittlung mehr brauchen. Wir brauchen nicht mehr die Bestätigung von ihnen, dass wir liebenswert sind, dass wir großartig sind, dass wir schön sind, dass wir wunderbar sind. Wir können dann den Eltern ganz frei begegnen und sie so sein lassen wie sie sind. Das Spiel hört auf an den Partner Erwartungen zu haben oder an die eigenen



Kinder. Durch deinen Selbst-Wert gelangst du auch zur Selbst-Liebe. Du brauchst nicht mehr deinen Partner, der dir die Liebe von außen bringen soll. Sie fließt in dir und durch dich hindurch nach außen. So kann Partnerschaft ohne Abhängigkeiten und auf Augenhöhe stattfinden. Du erwartest nicht mehr von deinen Kindern, dass sie dankbar sind oder so funktionieren, wie du es gerne hättest, weil du aus ihren Bestätigungen deinen Selbst-Wert ziehst.

Und das wiederum führt dich zum Selbst-Frieden und zur Selbst-Befreiung.

Es ist wunderbar und fühlt sich richtig gut an. Aber der erste Schritt ist ins Tun zu kommen und es sich selbst wert sein ein richtig gutes Leben zu führen und, zwar so, wie wir es wollen.

Nicht jeder möchte das Gleiche. Einer möchte ans Meer in einer großen Villa leben, dem anderen reicht ein Wohnmobil mit dem er durch die Welt gondeln kann. Der nächste liebt seine Stadtwohnung. Einer braucht immer Party, einer die Ruhe, ein anderer viel Kinder.

Milliarden Menschen= Milliarden Wertigkeiten. Bleibe immer bei dir, finde deine Werte heraus. Hinterfrage die Werte der Gesellschaft, deiner Familie, deines Partners. Vielleicht kommst du zum Ergebnis, dass du sie auch gut findest und bei anderen musst du feststellen, dass sie überhaupt nicht deinem Wertgefühl entsprechen. Hinterfrage und finde dich selbst, finde deinen Selbst-Wert.

Je mehr Selbst-Wert du von innen heraus aufbaust, desto schöner wird das Leben, desto leichter wird es im eigenen Fluss des Lebens zu schwimmen und Nachsicht und Liebe zu fühlen für alle anderen Menschen. Desto leichter wird es im Frieden zu sein.

Und ja, manchmal wird es eng im Fluss des Lebens. Manchmal wird die Strömung turbulent. Das alles gehört zu unseren Transformationsprozessen dazu. Aber der Selbst-Wert wird dich auch durch die schwersten Zeiten tragen. Er wird sich entwickeln. Immer feiner werden, immer höher schwingend.

Es ist ein lohnenswerter Weg, der dich über kurz oder lang frei machen wird.

Du hast jetzt schon die Selbst-Wert-Bilder von außen aufgespürt. Du hast daran gearbeitet deinen eigenen inneren Selbst-Wert zu entdecken.

Und jetzt arbeiten wir daran, was du dir selbst wert bist. Das scheint zunächst widersprüchlich, oder? Aber es ist ganz einfach:

Selbst-Wert: ich bin liebenswert

Ich bin es mir selbst wert: eine gute Partnerschaft zu führen

Selbst-Wert: ich bin ein guter Mensch

**Ich bin es mir selbst wert: zu entscheiden wem ich wie viel Aufmerksamkeit und Zeit schenke**

**Selbst-Wert: Ich bin glücklich**

**Ich bin es mir selbst wert: ein gutes Leben in Fülle und Reichtum zu führen**

**Selbst-Wert: Ich bin gesund**

**Ich bin es mir selbst wert mich gut um mich und meinen Körper, meinen Geist und meine Seele zu kümmern.**

**Auf dem nächsten Arbeitsbogen lade ich dich ein für dich vier Selbst-Wert und für dich stimmige „ich bin es mir selbst wert“ Aussagen dazu zu finden.**

**Sei es dir selbst wert, deine gefunden „ich bin es mir selbst wert“ auch in die Tat umzusetzen.**

**Verwöhne dich, iss Dinge, die du liebst, mache Dinge, die du liebst. Ergreife das Leben mit Dingen die dein Herz erfreuen und dich weit machen. Iss Kekse zum Frühstück, tanze durch den Regen barfuß, fahre an die See, weil du es liebst, fahre Achterbahn, gehe ins Fitness Center oder mache einen Wellness Urlaub, fahre nach Indien, weil du es schon immer wolltest, verdiene eine Million Euro, oder trampe durch Europa.**

**Du bist alles wert, was du wert sein möchtest und dann bewege dich und Sorge dafür, dass du deine Werte auch erfahren kannst in deinem Leben. Wandle die Aggression in Tatkraft und dann bewege dich. Von alleine wird sich nichts bewegen, außer dass es eng wird. Die Weite musst du selbst ergreifen.**

**Gehe so wie es sich für dich gut anfühlt: langsam, vorsichtig, oder schnell und tanzend, oder bedacht und jeden Augenblick genießend. Wer bist du? Wer möchtest du sein? Was möchtest du in die Welt bringen?**

**Du bist es wert, alles zu sein und zu erfahren, was du sein und erfahren möchtest. Das Leben möchte ergriffen und gelebt werden.**

# SELBST WERT

---

---

ICH BIN

Ich ibn es mir selbst wert....

---

ICH BIN

Ich ibn es mir selbst wert....

---

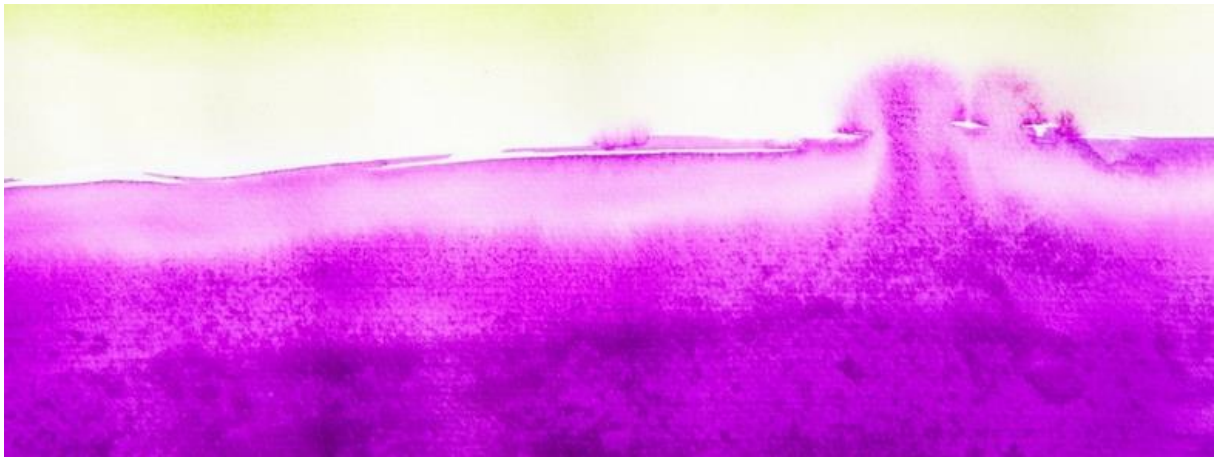
ICH BIN

Ich ibn es mir selbst wert....

---

ICH BIN

Ich ibn es mir selbst wert....



## Angst vor Verlust

Wenn wir noch nicht vollständig im Selbst-Bewusstsein angekommen sind, gibt es Momente da erscheint das Leben unberechenbar. Wie aus heiterem Himmel schlägt der Blitz in unser Leben ein und zwingt uns dazu unsere wohleingerichtete Komfortzone zu verlassen: der Job oder die Wohnung wird gekündigt, der Partner verlässt uns, ein geliebtes Haustier stirbt, die Kinder ziehen aus, usw. Tausende von Möglichkeiten, die dafür sorgen können das von einer Sekunde auf die andere unsere vermeintlich heile Welt ins Wanken gerat.

Das können viele nicht gut handhaben. Erinnerst du dich beim Selbst-Bewusstsein hatten wir die Angst vor der Veränderung. Die Angst vor Veränderungen bringt häufig die Angst aus dem Selbst-Wert Spektrum mit: nämlich die Angst vor dem Verlust.

Wenn ich nach Amerika auswandere, dann verliere ich ja meine deutsche Heimat. Wenn ich den Job kündige, dann verliere ich ja mein festes Einkommen. Wenn ich mich von meinem Partner trenne dann verliere ich ja mein Haus, vielleicht meine Kinder, mein Geld usw.

Im tiefen Materialismus liegt auch diese Angst verborgen. Darum möglichst viel anhäufen und gut beschützen (also für alles eine Versicherung abschließen) damit ich möglichst keinen Verlust erleiden muss.

ABER: mit „Verlust“ umgehen zu können, ist eine der größten Aufgaben mit denen wir uns im Leben auseinandersetzen müssen. Ja, wir müssen schon nicht viel. Aber Verlust müssen wir alle erleiden, denn das menschliche Leben ist derzeit endlich: am Ende steht der Tod und damit der Verlust unseres Lebens, unseres Körpers, unserer Inkarnation und im Tod der Verlust unserer gesamten weltlichen Güter und die Trennung von den Menschen mit denen wir verbunden waren.

Den Verlust einen geliebten Menschen zu tragen, zu ertragen, ist wohl die schwerste Prüfung, die man im Laufe seines Lebens begegnen wird: ob nun die Eltern, eines der Kinder, der Partner oder eine andere geliebte Person: der Tod ist emotional die größte

Erschütterung, die man erfahren kann im Laufe unseres Lebens (wenn wir die Person, die geht wahrhaft geliebt haben auf menschlicher Ebene). Ja; auf seelischer Ebene bleibt man verbunden, kann mit der verstorbenen Seele Kontakt aufnehmen usw. Und doch gibt es nichts Schmerzlicheres als den Wunsch im „realen“ Leben die geliebte Person in den Arm nehmen zu können, mit ihr lachen zu können, mit ihr reden zu können.

ABER hier liegt auch das größte Geschenk, die die Endlichkeit des Lebens uns bringt: Das Geschenk der Wertschätzung.

Wenn du weißt, dass du alles wieder verlieren kannst. Alles: deine Besitztümer, deine Gesundheit, geliebte Menschen. Dass es für NICHTS in deinem Leben eine Bleibe-Garantie gibt, wenn dir das bewusst wird, dann wirst du die Menschen und Dinge in deinem Leben anfangen anders wertzuschätzen. Du wirst deine Lebenszeit anders wertschätzen. Du wirst dein Leben wertschätzen.

Selbst die beste Versicherung kann dir im Falle eines Falles nicht das zurück bringen, was du verloren hast. Sie kann dir höchstens den Gegenwert in Geld auszahlen. Aber, wenn z.B. eine Naturkatastrophe dir dein Heim nimmt, dann sind viele Gegenstände zerstört, die natürlich ihren geldlichen Preis haben, aber der emotionale Wert ist eben nicht zurück zu bezahlen. Geliebte Gegenstände mit denen man geliebte Erinnerungen verknüpft. Geliebte Menschen mit denen man emotionale Erinnerungen, gute wie auch weniger gute, verbindet. Alles kann gehen.

Unser Leben ist dem stetigen Wandeln unterworfen. Und die große Kunst ist nun, auf der einen Seite sich nicht zum Sklaven materieller Dinge und/oder Menschen zu machen. Sie nicht in Abhängigkeiten zu begeben und doch zeitgleich das wunderbare an den Dingen und den Menschen wertzuschätzen solange sie in unserem Leben sind.

Spiritualität hat nichts mit Entsagung zu tun, mit Verzicht und Kasteiung: es bedeutet u.a. den Moment wertzuschätzen. Das ist mit die Bedeutung von: der Weg ist das Ziel: Wertschätze alles, was du hast in jedem Moment deines Lebens.

Die Angst vor dem Verlust bringt uns dazu zu klammern, am Partner, an den Kindern, an Gegenständen. Der Raum wird eng und erdrückend. Aber, wenn du jeden Moment wertschätzt und achtsam die Begegnung pflegst, dann kann immer noch der Verlust über uns kommen: aber die Erinnerung in deinem Seelenweisheitsfeld bleiben. Die Erinnerungen an die geliebten Menschen, die vor dir gehen. Die Erinnerungen an Gegenstände und mit welchen Ereignissen sie verknüpft sind, können bleiben, weil du sie wertgeschätzt hast in dem Moment wo sie in deinem Leben waren. So mag der Verlust immer noch hart sein, aber dein Herz trägt die Wertschätzung und das schafft auf ewig Verbundenheit frei von Reue

Das Schlimmste, was es geben kann, ist dann das Gefühl von Reue: Hätte ich dem anderen doch bloß gesagt, wie sehr ich ihn liebe, hätte ich doch bloß mehr Zeit gefunden, um bei meiner Mutter/meinem Vater zu sein, hätte, hätte, hätte.

**Die Nicht-Wertschätzung sind die Ansatzpunkte, wo Reue entstehen kann und dann den Verlust fast unerträglich macht. Aber das Schöne: es ist immer möglich Frieden zu finden. Es ist immer möglich im Nachhinein die Wertschätzung zu aktivieren und sich mit den Momenten zu verbinden, die man mit den Menschen oder Gegenständen hatte.**

**Darum gibt es kein Nichts. Das gibt es nicht. Alles ist gespeichert. Alles ist abrufbar, alles kann auch im Nachhinein auf Seelenebene Heilung und Frieden und Wertschätzung finden.**



## Der Mut vor dem „Einfach Sein“

Je mehr wir in unseren eigenen Selbst-Wert eintauchen, desto leichter fällt es uns Liebe und Wertschätzung mit anderen zu teilen. Das Spiel der Masken hört auf und wir tauchen ein in das „Einfach sein“.

Und was besonders wichtig ist: wir hören auf Erwartungen an die anderen zu haben, den wir füllen unseren Selbst-Wert von Innen her auf. Das bedeutet, du kannst deinen Partner verwöhnen ohne das du eine „Gegenleistung“ erwartest oder ein „Ich liebe Dich“. Du kannst die bedingungslos liebende Mutter oder liebender Vater sein ohne dass du erwartest, dass deine Kinder dir ständig sagen, was für eine tolle Mutter/toller Vater du bist.

Wenn das doch kommt ist es eine Freude, aber wenn es nicht kommt, gibt es keine Enttäuschungen mehr. Wo keine Erwartungen, da auch keine Enttäuschungen. Und doch schöpfst du aus dem Vollen, wenn dein Selbst-Wert von Innen gefüllt ist.

Wann hast du das letzte Mal aus tiefstem Herzen jemandem gesagt „Ich liebe dich“ oder „Schön, dass es dich gibt“ oder „du bist wundervoll“ oder „du bist großartig“ oder, oder, oder. Wann hast du es das letzte Mal zu dir selbst gesagt?

Im „Einfach Sein“ bist du wie eine wundervoll duftende Blume. Du verströmst einfach deinen Duft und erfreust dich daran andere damit reich beschenken zu dürfen. Da braucht es keinen Dank von außen. Niemand ist dir etwas schuldig oder muss es ausgleichen. Du weißt, dass das, was du vom Herzen, von der Seele her nach außen verströmst auch zu dir zurück kommen wird, von wo auch immer.

Wenn du deine Kinder liebst, dann sage es und zeige es ohne darauf zu spekulieren, dass sie es dir zurückzahlen müssen. Genauso verhält es sich mit deinem Partner. Liebe ihn, weil du ihn liebst und nicht weil du erwartest, dass er dich zurück liebt. Ein „Ich liebe Dich“ wahrhaft gesprochen und gewertschätzt, verlangt keine Erwiderung.

Wenn sie kommt ist das großartig. Aber ein „Ich liebe dich“ darf erstmal ganz alleine stehen und von dem, der es bekommen hat genossen werden. Wie schön ist es, wenn man geliebt wird. Wie heilig und wie selten gesagt, gezeigt und vor allem wie selten wahrhaft wertgeschätzt.

Darum warte nicht auf den Verlust, bevor die Wertschätzung kommt. Fange sofort damit an. Jetzt in dieser Sekunde Wertschätzung in dein Leben zu holen. Sei einfach verbunden mit deiner Seele. Fühle die Liebe und drücke sie aus. Es ist großartig und bringt dir in jedem Moment in dem du es ausdrückst Segen. Es ist das, was dein Leben fantastisch macht.

Und dann wird man erkennen, dass es eben nicht die großen Besitztümer sind, die unser Leben voll machen. Es ist eben nicht der Materialismus, der uns vor Verlust schützt und der uns Selbst-Wert bringt.

Selbst-Wert entsteht in dir und bringt uns die Möglichkeit wahrhaft zu lieben, zu wertschätzen und „einfach zu sein“, weil du erkennst, dass so wie du bist, einfach großartig bist. Dass du nicht jemand anderer sein musst, der du nicht bist und nicht sein möchtest.

Dahin zu kommen, bedeutet häufig ein großes Stück Arbeit. Die wenigsten von uns können „Einfach sein“. Solange du noch im äußeren Wertesystem steckst, geht es nicht.

Du kannst dir auch hier wieder viele Fragen stellen, um Klarheit zu bekommen (und so kannst du auch mit deinen Klienten arbeiten): Warum schminkst du dich als Frau? Warum trägst du hochhakige Schuhe? Warum möchtest du dünn sein? Warum brauchst du viel Geld? Warum einen Dokortitel? Warum ein Sixpack? Warum einen Jaguar? Warum eine Villa? Warum brauchst du dieses oder jenes?

Achtung: wenn es so wichtig ist: dann versuche es zu erreichen und wenn du es erreicht hast: dann stelle dir die Frage: und wie geht es dir jetzt?

In der Regel ist es so, dass du deinen mangelnden Selbst-Wert ja mit dir mitschleppst und der dir „netterweise“ erhalten bleibt, selbst, wenn du dein Statussymbol erreicht hast.

Bei mir z.B. war es ja lange die Figur: im Magersuchtmodus wollte ich unbedingt Kleidergröße 36 erreichen (Gott sei Dank gab es damals noch nicht Size Zero). Im Kopf dachte ich immer: „Wenn ich das erreiche, dann geht es mir gut. Dann bin ich schön. Dann sehe ich gut aus“.

Nichts da. Als ich Kleidergröße 36 erreicht hatte, war nichts besser oder schöner. Ich war gefühlt weiter weg von Selbstliebe als jemals zuvor. Und so ist es häufig auch mit materiellen Dingen: sie haben auf Dauer keinen Bestand. Sie geben einem nur für einen kurzen Augenblick ein „Hochgefühl“, dann muss sofort das nächste her: edler, toller, größer, teurer.



**Frag mal so manchen Millionär wie sehr er seinen Jaguar wertschätzt, wenn er zwanzig davon in der Garage stehen hat. Das wird doch nichts. Oder wie sehr du deine Villa wertschätzt wenn du 20 davon überall in der Welt verteilt hast. Aber es geht auch kleiner: wie viele deiner Schuhe wertschätzt du? Das Essen in deinem Kühlschrank?**

**In einer kapitalistischen Wegwerfgesellschaft ist es eben mit dem wertschätzen so eine Sache. Aber was meinst du wie schnell du deinen Kaffee wertschätzt, wenn du plötzlich in einem Land bist, wo es keinen mehr gibt oder wenn du den Krieg erleben musstest. Hier ist mir immer meine Oma im Kopf, die ihren geliebten Kaffee wirklich wertgeschätzt hat. Sie hat es nicht gesagt, aber du hast es in ihrem Gesicht gesehen, wenn sie morgens ihre Tasse getrunken hat und nachmittags zum Kuchen. Dieses Bild von ihr ist in meinem Kopf festverankert. Und von ihr durfte ich lernen auch die Dinge in meinem Leben zu wertschätzen. Natürlich stehen Menschen immer vor den Dingen, aber wenn du anfängst Dinge zu wertschätzen, dann wirst du anfangen mit der Erde anders umzugehen. Wenn eben nichts selbstverständlich ist, sondern alles, was du in dein Leben holst besonders, dann hört die „Kaufsucht“ auf und du umgibst dich mehr und mehr mit Sachen die eine Bedeutung für dich haben. Die du wertschätzt.**

**Das ist ein großer Unterschied.**

**Auf den folgenden zwei Arbeitsblättern lade ich dich ein zunächst 5 Menschen aufzuschreiben, die du wertschätzt in deinem Leben. Damit meine ich über die du wirklich froh bist, dass du ein Stückchen des Lebensweges mit ihnen gehen darfst oder durftest.**

**Auf dem zweiten Blatt überlege dir 7 Dinge, die du wertschätzt in deinem Leben, weil du es liebst, dass es sie gibt und das zu sie benutzen kannst. Hier ist alles möglich. Stell dir vor du würdest jetzt auf dem Mars stranden: welche Dinge würdest du am allermeisten vermissen. Die warme Dusche? Der leckere Kaffee? Oder die Cola? Schokolade? Dein kuschliges Bett? Wir fangen mal mit 10 Dingen an.**

**Nimm dann die 5 Menschen und die 7 Dinge und fange an sie wirklich wertzuschätzen in deinem Leben. Damit meine ich nicht, dass du den Menschen nun tausend Mal am Tag sagen musst, dass du sie liebst. Aber vielleicht wählst du liebevollere Worte, wenn du mit ihnen sprichst. Weil gehst du achtsamer mit ihnen um oder bestätigst sie mehr in ihrem eigenen Selbst-Wert. Genauso fange an die 7 Dinge wertzuschätzen. Vielleicht trinkst du deinen Kaffee nicht mehr zwischen Tür und Angel. Sondern nimmst dir die Zeit dich hinzusetzen und ihn zu genießen. Vielleicht magst du dich bewusster daran erfreuen, dass du jeden Tag heiß duschen kannst. Oder dankst dem Universum für das warme, gut duftende Bett vor dem Einschlafen.**

**Deine Welt wird voller und segensreicher, wenn du die Menschen und Dinge anfängst wertzuschätzen, die sich in deinem Leben befinden.**

**Viel Freude dabei.**

# 5 Menschen

DIE ICH WERTSCHÄTZE IM LEBEN.  
WARUM WERTSCHÄTZE ICH SIE?

1.

Warum?

2.

Warum?

3.

Warum?

4.

Warum?

5.

Warum?

# 7 Dinge

DIE ICH WERTSCHÄTZE IM LEBEN.  
WARUM WERTSCHÄTZE ICH SIE?

1.

Warum?

2.

Warum?

3.

Warum?

4.

Warum?

5.

Warum?

6.

Warum?

7.

Warum?



## Hass auf die Anderen (Neid, Missgunst)

Im Seelenentwicklungsfeld Selbst-Wert begegnet uns auf der unerlösten Ebene so manch „negatives“ Gefühl. Vornehmlich wären da zu nennen: Neid, Missgunst und Eifersucht.

Auch hier können wir wieder die Brücke zum Materialismus und das Selbst-Wert Gefühl von Außen schlagen. Wenn man sich selbst und seinen Wert über das definiert was man besitzt oder außen hat, dann sind die negativen Gefühle nicht weit entfernt.

Es gibt immer jemanden, der mehr Geld hat, der ein größeres Auto fährt, den schöneren Mann oder die schönere Frau hat. Es gibt immer jemanden, der dünner ist als du, der in deinem Alter jünger aussieht, der besser singen kann, der sportlicher ist, der intelligenter ist usw.

Es gibt immer jemand, der dich toppen kann und auf diesen jemand kann man dann neidisch sein, ihm seine Besitztümer und sein Können nicht gönnen und eifersüchtig sein, auf das, was er hat.

Und warum hat man diese Gefühle? Weil man selbst gerne hätte oder wäre, wie der andere. Der andere hat etwas, was wir auch haben wollen. Und es kann sogar gut sein, dass es bereits in uns schlummert, wir es aber noch nicht aktivieren konnten, weil wir noch im Selbst-Wert der anderen festhängen.

Wenn man neidisch ist auf den Reichtum eines anderen, dann spiegelt es die Sehnsucht nach dem eigenen Reichtum wieder. Aber reich kann absolut jeder sein. Nur wie bei allem fällt der Reichtum nicht vom Himmel, sondern dann muss man den Weg des Reichtums wählen und ihn gehen.

Aber wie ich es schon mal geschrieben habe: negative Emotionen wie Neid, Missgunst und Eifersucht sind immer Indikatoren für uns hinzuschauen, da liegt ein Schatz verborgen, der gehoben werden möchte. Wenn wir neidisch sind auf Reichtum, dann haben wir in unserem Seelenplan höchstwahrscheinlich „Reichtum“ als Thema. Wenn wir eifersüchtig sind auf die tolle Beziehung oder den Partner eines anderen, dann wollen wir eigentlich

nicht den Partner des anderen haben (das tun wir zwar dann meistens: den Partner wegangeln, aber eigentlich sehnen wir uns nur auch nach einer guten Beziehung). Und höchstwahrscheinlich ist es ein „Thema“ in unserem Seelenplan. Unsere negativen Gefühle wollen uns wachrütteln und daran erinnern, dass wir geplant hatten, das worauf wir neidisch oder eifersüchtig sind zu leben: Reichtum, Beziehung, Gesundheit, Schönheit.

Wenn du mit dir, deinem Seelenweg und mit deinem Selbst-Wert im Reinen bist, dann tangieren dich die anderen überhaupt nicht. Früher war ich zutiefst neidisch auf reiche Menschen (und Neid bietet immer eine gute Grundlage zum Lästern und schlecht Reden) und eifersüchtig auf jede Frau, die vermeintlich schöner war als ich. Heute klingt es fast verrückt für mich, aber wenn man in diesen Emotionen feststeckt, dann können skurrile Dinge geschehen bis hin zu Mord und Totschlag. Emotionen haben eine große Zugkraft, die positiven wie auch die negativen. Sie setzen Energien frei und uns in Bewegung.

Wenn wir erkennen können, dass die negativen Emotionen uns nur darauf aufmerksam machen wollen bei uns selbst genauer hinzuschauen, dann wandeln wir deren Negativität in etwas Gutes, was uns bei unserem Seelenentfaltungsweg hilft ein Stückchen weiter zu kommen.

Also, noch mal Neid, Missgunst und Eifersucht zeigen uns auf 1. Das wir noch vom Selbst-Wert im Außen bestimmt werden und 2.) dass wir in unserem Seelenplan nach der Erfüllung streben auf die wir eifersüchtig oder neidisch sind.



## Liebe zur Menschheit

Das Schöne auf dem Seelenentwicklungsweg Selbst-Wert ist, dass du je mehr du deinen eigenen Wert entdeckst, den anderen ihren Wert lassen kannst. Dadurch entsteht eine Liebe zu den anderen Menschen und die Freude daran, welche Gaben und Talente ein jeder in die Welt zu bringen vermag.

Das „böse“ nach rechts und links schauen, ob vielleicht jemand mehr vom Stück Kuchen des Lebens erhält, hört nach und nach auf. Und noch viel wichtiger (den es spielt eine entscheidende Rolle für das nächste Seelenentwicklungsfeld: die Selbst-Achtsamkeit) das negative Denken und Reden und daraus Handeln über andere Menschen kann sich wandeln in „gutes“ Denken, „gutes“ Reden und „gutes“ Handeln.

Erinnere dich an die kosmischen Gesetze: das, was du heraus gibst, ist das, was zu dir zurückkommen wird. So ist es selbstverständlich auch mit einem negativen Selbst-Wert und auf welchen Ebenen wir diesen ausdrücken. Wenn du anderen nichts gönnst, wirst du Menschen in dein Leben holen, die dir nichts gönnen und die sich nicht ehrlich mit dir über deinen Erfolg freuen würden. Wenn du anderen nichts gönnst, wirst du wohl ständig das Gefühl mit dir tragen, dass du zu kurz kommst im Leben. Die anderen bekommen immer mehr als du: der arme Flüchtling, der mit nichts als seiner Kleidung auf dem Leibe zu uns kommt, wird dann sein Handy geneidet. Die alleinerziehende Harzt 4 Mutter mit fünf Kindern, werden dann die Zuschüsse zum Musikunterricht ihrer Kinder geneidet. Sollen die doch nicht spielen. Fertig. Im Neidfeld neidet man eben nicht nur den Reichen ihren Reichtum, sondern den Ärmern auch noch ihr letztes Stück Brot. Diese Emotionen im unbewussten Zustand gelebt, können wirklich unschöne Ausmaßen annehmen, vom Anzünden eines Obdachlosen über ein Flüchtlingsheim bis hin zur Verleumdung und Hexenjagd.

Je mehr inneren Selbst-Wert du entwickelst, desto mehr kannst du jedem Menschen das Gute gönnen. Desto mehr bist du bereit zu teilen, abzugeben, frei ohne Erwartung eines Dankes oder eine Gegenleistung.

Dieser Aspekt gehört übrigens auch zum „Christusbewusstsein“, nach dem so viele spirituelle und christliche Menschen streben, aber aufgrund mangelnden Selbst-Werts kläglich scheitern.

Wenn wir alle mehr dahin kommen wahren Selbst-Wert zu fühlen, und darum ist deine Arbeit ob als Seelen Coach oder so ähnlich so immens wichtig, dann würden wir es nicht mehr sehen, dass irgendein Kind auf der Welt verhungert. Solange wir Raubbau an den Menschen und unserem Heimatplaneten verüben, solange gibt es eine Schieflage im Selbst-Wert Entwicklungsfeld. Aber jeder, der sich auf den Weg macht, trägt sein kleines Teil dazu bei, dass es Licht wird in der Menschheitsgeschichte.

Jeder kann bei sich anfangen. Es fängt mit Selbst-Bewusstsein an, geht hinüber zum Selbst-Wert um von dort weiterzuwandern zur Selbst-Achtsamkeit (welches wir im folgenden Modul bearbeiten werden).

# Traurigkeit über die gefühlte Wertlosigkeit

Auf unserem Seelenentwicklungsweg suchen wir lange die Bestätigung unseres Selbst im Außen. Aber häufig ist das Außen noch sehr unbewusst in dem was sie denkt, sagt und auch wie es handelt.

Meine Kinder lieben es in den Hansa Park zu gehen (ein großer Freizeitpark mit Achterbahn und Co.). Da ich selbst nicht fahre, setze ich mich gerne auf eine Bank und beobachte die Menschen. Man kann unglaublich viel über sich und die anderen lernen, wenn man sich die Zeit nimmt, ruhig zu werden und zu zuhören.

Viele Stunden habe ich schon beobachtet und zugehört. Und es ist traurig, wie wir Eltern häufig mit unseren Kindern, aber auch über unsere Kinder reden, selbst wenn die Kinder neben uns stehen. Und so wurden auch wir höchstwahrscheinlich groß. Selten hören wir ein: „Du bist so wunderbar, mein Schatz!“ oder „Das machst du einfach großartig!“ oder „Es ist so schön, dass es dich gibt!“

Im normalen Geschehen hören wir: „Nein!“, „Lass das!“, „Das kannst du sowieso nicht!“, „Wieso hast du nicht...!“, „Warum bist du nicht...!“, „Stell dich nicht so dumm an!“, „Hör auf zu heulen, so schlimm war das nicht!“, „Wenn du jetzt nicht das tust, dann...!“, „Nerv nicht!“. Du kannst noch tausende solcher Beispiele finden, wenn du zuhörst. Schon beim Schreiben dieser Sätze fühle ich, wie in mir sich Aggression und Frust aufbauen. Aber so werden wir groß und wenn wir nicht Selbst-Bewusster werden und an unserem eigenen Selbst-Wert arbeiten, dann sind es genau die Sätze, die wir dann an unsere eigenen Kinder weitergeben, einfach weil wir es nicht besser wissen und unser eigenes Dilemma nicht durchschaut haben.

Wir tragen diese Sätze mit uns mit, schlimmstenfalls unser ganzes Leben. Wir haben so gelernt, dass wir wertlos sind, obwohl das genaue Gegenteil der Fall ist. Wir als inkarnierte Seele sind zu tiefst wertvoll. Aber, wenn uns die Umwelt als Kind in einer Leier erzählt wie „wertlos“ wir sind (meistens die Familie, die Lehrer und wenn es hart kommt auch die Mitschüler und Freunde), dann glauben wir es irgendwann und tiefe Traurigkeit wird unser Begleiter. Keiner möchte wertlos sein. Jeder möchte sein Teil dazu beitragen für eine gute Gemeinschaft. Jeder möchte zeigen, was er kann, aber nicht jeder darf zeigen, was er kann.

Vielleicht hast du in der Arbeit mit diesem Seelenbuch schon gemerkt, dass es nicht ganz leicht ist, die Selbst-Wert-Bilder, die von außen kommen zu erkennen und dann auch abzustreifen. Der Weg zum eigenen Selbst-Wert ist nicht immer leicht. Vor allem nicht, wenn wir keine Bestätigung im Außen finden. Als Kind ist es fast unmöglich hier die Wandlung zu vollziehen, weil wir noch ganz abhängig sind, von der Liebe und dem Wohl unserer Eltern. Aber als Erwachsene können wir uns selbst versorgen und heilen. (Hierfür ist es extrem hilfreich, wenn man die Wunden des inneren Ego Kindes erkannt und geheilt



hat, den der Selbst-Wert des Kindes hat fast immer Kratzer abbekommen. Wenn nicht im Elternhaus dann spätestens in der Schule.).

Wenn wir zu sehr gefangen sind in der Traurigkeit der gefühlten Wertlosigkeit, besteht dich Gefahr aufzugeben, sich abzufinden mit erdrückenden Situationen oder noch schlimmer, das Gefühl in sich zu tragen, dass man es ja verdient hätte, dass man so schlecht behandelt wird oder so schlecht lebt.

Ob für dich selbst oder in deiner Arbeit mit Menschen: Niemand hat es verdient, dass man ihn schlecht behandelt, misshandelt, ausnutzt, quält, niedermacht oder sonst wie schadet. Aber wie bei fast allen Seelenentwicklungsfeldern: es ist häufig recht schwierig von außen eine Wandlung zu bewerkstelligen. Wie immer geht die Wandlung von innen heraus.

Der Selbst-Wert wurde zwar häufig von außen zerstört, aber wieder aufbauen muss er sich von innen. Du kannst dir und deinen Klienten dabei helfen, nach innen zu gehen, sich selbst zu entdecken, sich selbst zu erkennen. Dir und anderen dabei helfen sich wieder anzubinden an die Seele, herauszufinden, warum wir hier sind, was uns Freude bereitet im Leben, was wir gut können, was wir lieben. Lenke den Blick auf das Gute, auf das wertvolle, welches wir in uns tragen und das wir es verdient haben, Gutes zu erfahren, Wertvolles zu erfahren, Großartiges zu erschaffen.

Den Selbst-Wert wieder aufzubauen, ist ein Weg, der Zeit braucht, der fragil ist und leicht erschütterbar. Manchmal braucht es dafür eine Trennung auf Zeit von den Eltern, von der Familie, manchmal sogar vom Partner. Weil die Gefahr sonst groß ist, immer wieder zurückgezogen zu werden in das alte Spiel. Es ist dein Recht und auch das Recht deiner Klienten sich zu erlauben, Abstand zu halten von Menschen und Dingen, die einem während des Erkenntnis- und Wandlungsprozesses nicht gut tun. Erst mit einem stabilen Selbst-Wert sind wir in der Lage im Frieden unseren Eltern oder Partnern gegenüber zutreten. Wenn die Erwartungen an den anderen sich gelegt haben und wir uns selbst innerlich nähren und speisen können.

Für diese Trennung auf Zeit braucht es auf gar keinen Fall ein schlechtes Gewissen. Man ist dadurch keine schlechte Tochter oder ein schlechter Sohn. Im Gegenteil: man sorgt hier gut für sich selbst, wenn man frei sich seiner selbst-bewusst wird und seinen eigenen Selbst-Wert findet und aufbaut und vor allem stabil in sich integriert.

Den eigenen Selbst-Wert zu ergreifen, macht es uns erst möglich ein großer Schöpfer unseres eigenen Lebens zu werden, und zwar nach unserem Seelenplan und nicht nach merkwürdigen Plänen von anderen Menschen. Darum geht es doch letztendlich: die Erfüllung unseres Seelenplans auf höchstmöglicher Ebene.

In der Heilung können wir unseren Selbst-Wert erkennen und unser Gefühl von Wertlosigkeit zurücklassen und/oder bei deinen lassen, die ihr eigenes Gefühl von Wertlosigkeit bei uns gespiegelt und abgeladen haben.



## Freude über das eigene Sein

Wenn wir aufhören uns wertlos zu fühlen und unsere Gaben und Stärken erkennen, dann beginnt die Freude über das eigene Sein.

Vielleicht kennen einige von euch den Cartoon, wo mehrere Tiere als „Schulprüfung“ die Aufgabe haben, einen Baum hochzuklettern, u.a. auch ein Fisch (dieser Cartoon beruht wiederum auf einem angeblichen Zitat von Alber Einstein:

*„Jeder ist ein Genie! Aber wenn Du einen Fisch danach beurteilst, ob er auf einen Baum klettern kann, wird er sein ganzes Leben glauben, dass er dumm ist.“)*

In dem Moment, wo du deinen Selbst-Wert erkennst, wirst du aufhören, als Fisch den Baum hochklettern zu wollen. Du erkennst, dass das absolut keinen Sinn macht, dass du hier nur versagen kannst und dass es dir auch absolut keine Freude im Leben bringen wird. Du hörst auf das zu tun, gleichgültig, was die Außenwelt von dir weiterhin verlangt oder dich danach verurteilt.

Um bei unserem Beispiel zu bleiben: hast du erkannt, dass du ein Fisch bist, wirst du endlich anfangen, dass Wasser zu suchen und freudig hineinspringen, du wirst sehen, wie leicht es dir fällt zu schwimmen und zu tauchen und vielleicht auch dass du das so richtig gut kannst, dass du eben hier das Potenzial zum Meister hast und dass du hier viel mehr bewegen kannst, als früher im Baum Hochklettern. Das ist der Moment, wo du innerlich anfängst anzukommen im Leben.

Sei es dir selbst-wert endlich dort anzukommen, wo du hingehörst und helfe deinen Klienten zu erkennen, welches ihr Element ist, wo sie ankommen können, wo sie zeigen können, was wirklich in ihnen steckt, sobald sie auf sich schauen und nicht, was das Außen von uns verlangt.

Dies ist der Schlüssel zur grandiosen Erfüllung deines Seelenplans und deiner Lebensaufgaben und Berufungen. Hier ist der Moment, wo die Wandlung zu einem großartigen Leben stattfinden kann. Es ist fantastisch.