

DER SCHATTENKRIEGER

VERKÖRPERE DEINEN SCHATTEN UND
BEFREIE DEINE MÄNNLICHE SCHÖPFERKRAFT

LEKTION | 1

KLARHEIT & FOKUS - TEIL 1



Herzlich Willkommen Schattenkrieger!

Danke für deinen Mut und dein Vertrauen, gemeinsam in das Feld deines Schattens einzutauchen.

In diesem ersten PDF findest du klärende Definitionen und Grafiken, bewusstseinsöffnende Fragen und grundlegende Übungen, welche dich dabei unterstützen, deinen Schatten klar zu erkennen und währenddessen in deiner Kraft zu bleiben.

Wir beginnen zusammen eine Reise in den tiefsten Abyss deiner Psyche und zu den höchsten Höhen deiner Schöpferkraft.

Auf dieser Reise kannst du vieles über dich selbst lernen und Verständnis darüber entwickeln, wie du funktionierst, was deine Psyche, sozusagen die Software deines Menschseins, ist und wie du diese so updaten kannst, dass sie zu deiner aktuellen „Hardware“ passt.

In einem **Klarheitsprozess** erforschen wir, warum dich manche Sachen total triggern, warum du manches immer wieder ganz weit wegschiebst und warum du oft nicht den entscheidenden Schritt gehst, um ein noch erfüllteres und wahrhaftigeres Leben zu leben.

Diese Reise wird dich herausfordern.

Und wenn du die Herausforderung annimmst, kann sie dich unendlich reich beschenken. Du kannst entdecken, welches dein primärer, männlicher Archetyp ist. Was deine wahre Essenz ist. Aber vor allem, welches dein persönlicher Schatten ist und welche Schutzstruktur du dir im Laufe deines Lebens um diesen Schatten herum aufgebaut hast, um ihn nie wieder sehen zu müssen.

Wenn du ihn mit deinem Bewusstsein durchleuchtet hast, kannst du deinen Schatten als eine Art **Kompass** nutzen, welcher dir verlässlich die Richtung anzeigt, wo du dich hinwenden, was du durchfühlen und was du verkörpern musst, um deinen wahren Wesenskern wieder freizulegen.

Zu Beginn treffen wir eine gemeinsame Vereinbarung, damit sich jeder sicher fühlen- und der Gruppe vertrauen schenken kann:

VEREINBARUNGEN SCHATTENKRIEGER

1. Raum halten

Wir schenken der Person die spricht, unsere volle Präsenz. Das gibt ihr den sicheren Raum, gesehen, gefühlt und bezeugt zu werden. Unsere Präsenz wirkt wie Sonnenstrahlen, die auf eine Lupe treffen. Sie fokussiert unser Bewusstsein, kann es entzünden und dynamisieren. Klarheit und Fokus machen auch die Magie des Zuhörens aus, sie wirken wie ein Katalysator.

Die Kraft unseres Feldes entsteht durch alle Anwesenden. Der Leiter hält zwar den äußeren Rahmen, die Lebendigkeit und Weisheit entsteht allerdings durch jeden Teilnehmer. Deine Wahrnehmung ist genau so wichtig, wie die von mir oder jedem Anderen. Halte dich mit deiner Stimme nicht zurück, wenn du fühlst, dass sie für dich

wahrhaftig ist und ein wichtiger Beitrag für andere sein könnte. Das Feld der Gruppe ist die wahrhaftigste Rückmeldung für unsere individuelle Prozessarbeit.

2. Andere nicht fixen

Wir haben alle unsere eigene Zeit, in der wir bestimmte Anteile in uns entwickeln. Genau so, wie wir jetzt gerade sind, sind wir genau richtig. Im Gruppenprozess unterstützen wir uns darin, noch mehr zu dem zu werden, was wir sowieso schon sind. Es geht nicht darum, kranke Anteile therapieren zu wollen, sondern darum, uns gegenseitig in unserem inneren Wunsch nach Entwicklung zu unterstützen, noch vollständiger und großartiger zu werden. Wir geben uns gegenseitig nicht ungefragt Ratschläge und analysieren uns nicht, auch nicht indirekt und lassen die Wellen der Emotion ungehindert durchfließen.

3. Nimm dir deinen Raum und zeig dich

Wenn du dich zeigst, nimm den ganzen Raum ein. Das ist nicht egoistisch, sondern würdigt deinen Gegenüber, wenn er mit seiner vollen Präsenz den Rahmen hält. Du darfst dir erlauben die Grenzen deiner Komfortzone zu überschreiten und dich mit Leichtigkeit ins Ungewisse wagen. Nur wenn du dich wahrhaftig zeigst, können andere dich wirklich sehen. Nur wenn du dein Herz öffnest, können andere dich fühlen. Du darfst dich und uns mit Anteilen von dir überraschen, die du vielleicht selbst noch gar nicht kennst oder noch besser kennen lernen möchtest. Verborgene Anteile frei zu lassen kann Angst machen, daher ist es richtig, mutig zu sein.

4. Grenzen spüren

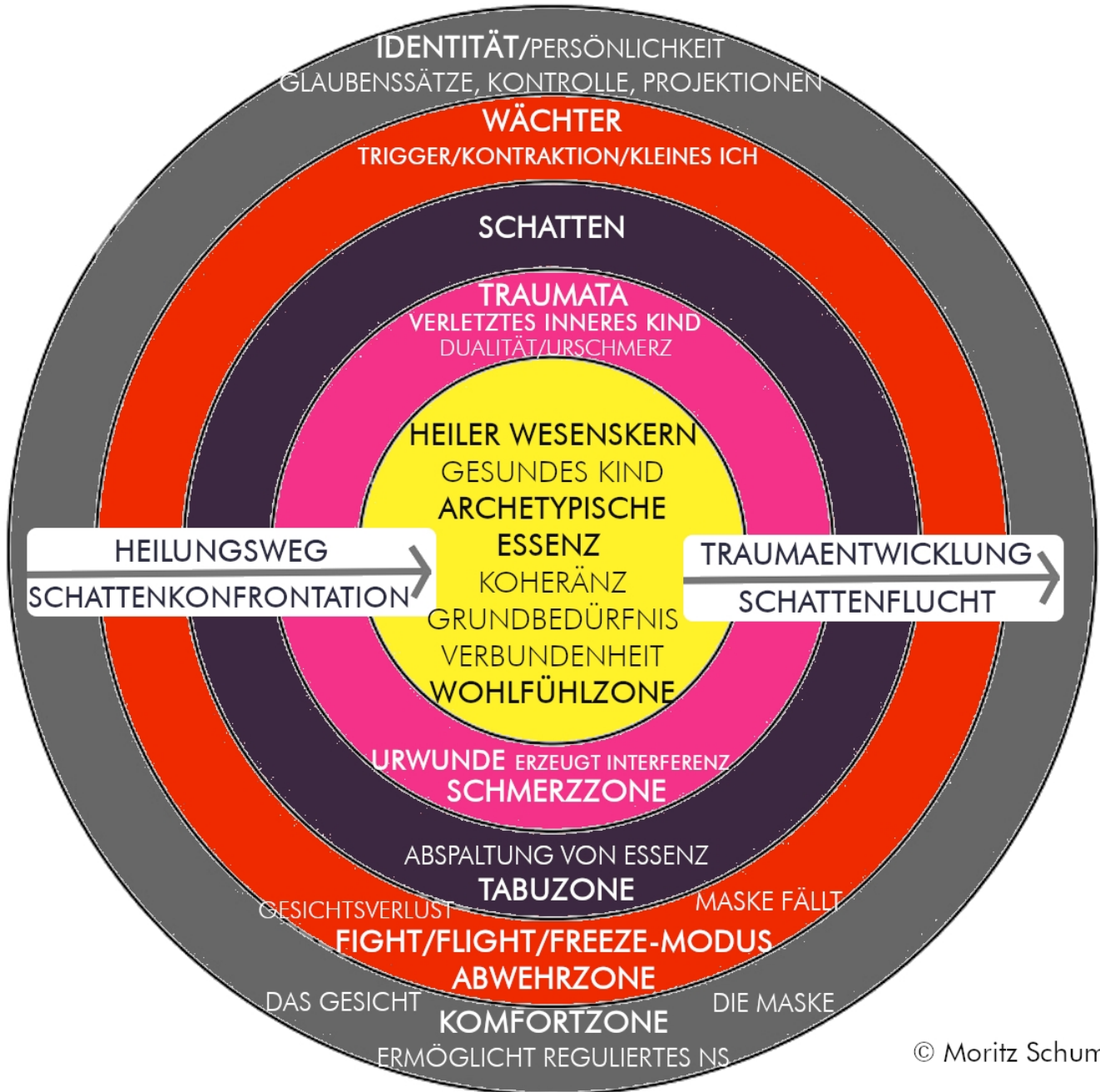
Wir achten unsere eigenen Grenzen und die Grenzen der anderen. Nur jeder selbst weiß, wo seine Grenzen sind. Das gilt für Momente, wenn du selbst die Aufmerksamkeit bekommst und auch wenn du gerade den Raum hältst. Wenn es in dir ein „Nein“ gibt zu irgendetwas was geschieht, dann sprich es aus oder tue, was du brauchst um deine Grenzen oder die der anderen Teilnehmer zu wahren. Um den gerade richtigen Wachstumsimpuls zu erfahren, kann es manchmal notwendig sein, die eigenen Grenzen auszudehnen oder zu überschreiten. Was für dich gerade dran ist und wo diese Grenze liegt, liegt in deinem eigenen Ermessen. Jeder übernimmt für sich selbst absolute Selbstverantwortung.

5. Privates

Alles was wir voneinander erfahren, bleibt mit Namen und persönlichen Geschichten unter uns. Darüber sprechen wir nicht mit anderen außerhalb dieses Kreises. In Gesprächen zwischen Gruppenmitgliedern untereinander reden wir respektvoll über die Prozesse anderer. Beziehen wir uns auf die Prozesse voneinander, gehen wir damit achtsam um und überschreiben diese nicht mit unseren eigenen Interpretationen oder unseren eigenen Gefühlen.

SCHATTEN-TRANSFORMATION - REVERSE-ENGINEERING-PROZESS

- 4 | **HERZERWACHEN:** EINHEITSBEWUSSTSEIN, BEWUSST NONDUAL, VERBUNDENHEIT, KOHERÄNZ
- 3 | **HEILEN:** DURCHFÜHLEN, NACHNÄHREN, VERKÖRPERN, ANNAHME, BEFREIUNG, FREQUENZANHEBUNG
- 2 | **BEZEUGEN:** PRÄSENZ, FOKUS, KLEINES ICH WAHRHAFTIG MITTEILEN, KONFRONTATION MIT SCHATTEN
- 1 | **IDENTITÄTSKRISE:** DURCH BEWUSSTWERDUNG ERKENNTNIS DAS DIE IDENTITÄT LEIDEN VERURSACHT



NERVENSYSTEM-REGULATION

DURCH BEWUSSTE KONFRONTATION MIT UNSEREN SCHATTEN KREIEREN WIR RESILIENZ. RESILIENZ ERHÖHT UNSERE KAPAZITÄT FÜR FREIFLIESSENDE ENERGIE IN UNSEREM SYSTEM UND ERMÖGLICHT KOHERÄNZ. KOHERÄNZ ERMÖGLICHT MEHR SCHATTENKONFRONTATION UND ERWEITERT UNSEREN HEILUNGSRAUM UND DAMIT UNSERE KOMFORTZONE, BIS DIESE MIT DER WOHLFÜHLZONE IDENTISCH IST.

DIE ENTSTEHUNG DES SCHATTENS

Die Schattenentstehung lässt sich am besten anhand von energetischen Frequenzen erklären.

Jedes Wesen, jedes Ding und jede Qualität hat seine eigene, energetische Schwingung, seine **Wesens-Frequenz**.

Jeder von uns kommt mit seinem **einzigartigen Wesenskern** auf die Welt. Dieser Wesenskern **besteht aus seinen archetypischen Eigenschaften, Grundbedürfnissen, Intelligenzarten, seiner Essenz und deren Frequenzen**. Als Kleinkind schwingt diese Frequenz erst noch frei, kraftvoll und strahlend. Wir begegnen der Welt offen, zugewandt und neugierig.

Falls wir nicht eine Familie mit extremem Kleinkindes-Missbrauch hineingeboren wurden, verbleiben wir als Kleinkinder eine gute Zeit lang in diesem hochfrequenten Zustand, bis wir ein Traumata durch unser Familiensystem erfahren.

Das kann durch einen gewalttätigen, oder kritisierenden Vater ausgelöst werden, durch einen nicht anwesenden Vater, durch eine hilfebedürftige oder eine strafende Mutter und durch viele andere, unsere Grundbedürfnisse nicht erfüllende oder überschreibende Verhaltensweisen unserer Eltern.

Hätten uns unsere Eltern in diesem Moment einen **Raum** angeboten, wo wir unsere Bedürfnisse und unseren Schmerz offen hätten zeigen dürfen und hätten unsere Eltern mit **ruhiger Präsenz uns damit bezeugt und anerkannt**, wäre es nicht zu einer Schattenentstehung gekommen. Da aber bestimmte Bedürfnisse und Verhaltensweisen von uns, unsere Eltern in ihren eigenen Schattenfrequenzen stark triggerten, wurden unsere Bedürfnisse zur Seite geschoben oder abgewertet.

Wenn wir dieses Nicht-beantworten unserer Bedürfnisse oft genug erleben, reißt die Schattenfrequenz dieses traumatischen, elterlichen Einflusses ein **Loch in unseren heilen, energetischen Raum** und in Reaktion darauf, im Versuch uns dagegen zu schützen, aktivieren wir Flucht-, Kampf- oder Erstarrungsstrategien und **kontrahieren** dadurch unseren körperlichen-, energetischen- und emotionalen Körper und **verschließen unser verletztes Herz**.

Wir dimmen unser Licht, gehen in Abwehr, ziehen uns zurück. Das ist die Entstehung unserer **Urwunde**. Diese Urwunde schwingt in einer, ihr eigenen **Schmerzfrequenz**, welche sich als **Störfrequenz** über unsere freie Wesensfrequenz legt, und diese nach unten zieht, sie zu einer energetisch-niederfrequenten Schwingung werden lässt.

Diese Mischung aus freier Wesensfrequenz und Schmerzfrequenz ist unser **SCHATTEN**. D. h. **Im Schatten schwingen sowohl unser größter Schmerz, als auch unser einzigartiger, strahlender Wesenskern nebeneinander**. Deswegen wollen wir den Schatten um keinen Preis fühlen, denn sobald wir unserem Urschmerz näher kommen, spüren wir unsere wahrhaftigen Wünsche und wenn wir unserer wahren Größe näher kommen, fühlen wir gleichzeitig unseren größten Schmerz und unsere **URANGST** wird angetriggert, dass jetzt etwas ähnlich schlimmes passieren wird, wie bei der Entstehung unseres Traumata. Das ist natürlich nicht der Fall, aber weil wir darüber nicht bewusst sind, verschließen wir automatisch unser Herz und wechseln unbewusst in den Verstand, in die Frequenz unserer **IDENTITÄT** oder, wenn wir noch stärker getriggert sind, in die **Ausweichfrequenz des WÄCHTERS**, um wieder in die **Komfortzone unserer Identität** zurückzugelangen. Unsere Identität ist eine Ausweichfrequenz, welche gesellschaftskonform und akzeptabel ist. Sie ist eine **normalisierte Version unserer Wächterstrategien**. Sie ist unser Selbstbild, mit welchem

wir identifiziert sind, unsere Maske, welche wir nach Außen präsentieren und alles unliebsame dahinter versteckt halten. Sie ist unser „Gesicht“, welches wir nicht verlieren wollen. **Unser Wächter sind unsere Schutz- und Abwehrstrategien.** Wir haben sie aus unseren unerfüllten Grundbedürfnissen und unserem verschlossenen Herzen heraus entwickelt und es gibt zwei Möglichkeiten, wie wir uns schützen. Entweder wir **überkompensieren unser unerfülltes Grundbedürfnis** und „erzwingen“ die Erfüllung dieses Bedürfnisses von Außen als „Täter“ oder wir **unterdrücken unser unerfülltes Grundbedürfnis**, ziehen uns zurück und gehen in eine Opfermentalität. Wichtig dabei ist zu erwähnen, das sowohl Täter- als auch Opferstrategien Leid in uns selbst und in unseren Beziehungen hervorrufen. Meist folgt jeder von uns einer dieser Hauptstrategie, wechselt aber in extremeren Situationen in die jeweils andere. Unsere Wächter halten im Hintergrund permanent Wache und springen hervor, sobald wir uns zu weit aus unserer Komfortzone herausbewegt haben, bzw. unserer Schattenfrequenz zu nahe gekommen sind.

UNSERE ARCHETYPISCHE ESSENZ

Laut C.G. Jung sind Archetypen Inhalte des kollektiven Unbewussten, die sich über die Menschheitsgeschichte herausgebildet haben.

In meiner Wahrnehmung sind Archetypen psycho-emotional-energetische Kräfte, die in der menschlichen Natur angelegt sind und im Sozialen Miteinander und deren Polaritäten angeregt werden. Sie haben ihren Ursprung nicht im Unbewussten der menschlichen Psyche, sondern sind viel ältere, **kosmische Kräfte**, wie der Einfluss der Planeten, die fortwährend schon im Anbeginn der Erdgeschichte, auf die Erde und ihre Entwicklung Einfluss genommen haben. Auch unsere Geschichte, Mythologie und Evolution wurden und werden weiterhin, maßgeblich von diesen Kräften mitbestimmt und geformt. Durch unser Menschsein, durch unser menschliches Bewusstsein, unsere Sinne und unsere Gene interpretieren wir diese archetypischen Kräfte als menschliche Archetypen, wie den Krieger, den König, den Heiler und leben diese im **sozialen Miteinander** aus.

Ein Beispiel für die Herausbildung einer archetypisch-sozialen Struktur, die jeder von uns kennt und miterlebt hat, ist unsere **Schulzeit**. In der Klasse entwickelten sich von ganz alleine die Anführer, die normalen Mitläufer, die Krieger, der Geschichtenerzähler, der Klassenclown, der oder die Außenseiter, der Klassenstreber, die Magier die alle an der Nase herumführten, die Wächter der Ordnung, auch Petzen genannt, der Liebling des Lehrers, die harmonisierenden Heiler, Händler die immer die besten Spielzeuge eintauschten und andere Schattenanteile wie den Denunzianten oder das Mobbingopfer.

Jeder Mensch besitzt eine einzigartige, **archetypische Grundstruktur**, in welcher unterschiedliche Archetypen enthalten sind. Dieser Grundstruktur vorangestellt ist unser **PRIMÄRER ARCHETYP** Unser primärer Archetyp ist der **Filter**, durch welchen wir die Welt hauptsächlich wahrnehmen. Wir haben auch andere Archetypen und können alle anderen Archetypen in unserer Grundstruktur freischalten, aber der Primäre ist derjenige, der bestimmt, wie wir maßgeblich auf uns und die Welt schauen und wie wir unser Leben leben. Jeder Archetyp hat seine eigene Essenz, einen ihm eigenen Genius und die Essenz unseres Primär-Archetyps ist unsere **ARCHETYPISCHE ESSENZ**. Sie ist sozusagen unsere **Superkraft**, welche uns von Geburt an mitgegeben wurde. Durch unser Kindheits-Traumata ist die

Frequenz unserer Essenz mit der Frequenz unseres Urschmerzes überlagert, diese bilden zusammen unseren Schatten. Dadurch drückt sich seitdem unsere Essenz in kontrahierter Form aus, sie spricht meist durch die Abwehrstrategien unseres Wächters zu uns und sie wartet auf die Bewusstwerdung und Annahme unseres Schattens, damit die Kraft und Lebendigkeit unserer Essenz wieder frei schwingen kann. Unsere Essenz impliziert auch **das Wirkfeld, in welchem wir uns aufhalten und unsere Berufung wählen sollten**. Machen wir das nicht, werden wir etwas existenzielles in unserem Leben vermissen und uns nicht am richtigen Ort in unserem Leben fühlen.

DIE TRANSFORMATION DES SCHATTENS

Um unseren Schatten zu transformieren, müssen wir uns aus unserer sicheren und kontrollierten Komfortzone heraus- und ins ungewisse Reich des Schattens hineinbewegen. Nur in diesem **ungewissen Raum** können wir uns mit ihm konfrontieren, um ihn wirklich zu fühlen und dadurch loslassen zu können.

In einem Prozess des „Reverse Eengineering“ fangen wir da an, wo wir gerade stehen, wir identifizieren unseren Primär-Archetyp und untersuchen unsere Identität, unserer Komfortzone und schauen uns an, wie wir uns diese genau designt haben.

Dann gehen wir einen Schritt weiter, zu unseren Wächterstrategien und **bezeugen die Stimmen unserer Wächter und Kritiker** voreinander im Team mit dem Tool des Wahrhaftigen Mitteilens und anderen Übungen. Hier ist es grundlegend wichtig, dass wir immer wieder unser Nervensystem über tiefe Atmung und wertschätzendes Feedback unseres Gegenübers regulieren. **Wir brauchen die Zustimmung voneinander, dass wir uns mit diesen Anteilen zeigen dürfen und das es genau richtig ist, diese zu zeigen, um unsere Urangst diesbezüglich immer mehr loslassen zu können**. Denn jedes Trauma ist in Verbindung mit anderen entstanden und wir brauchen die Verbindung zu anderen, um zu heilen. Erst dann macht es Sinn, zu unserem Schatten weiterzugehen und uns direkt mit ihm zu konfrontieren, diesen auszudrücken und zu verkörpern, um zu unserem Urschmerz und unserer hochfrequenten Wesens-Essenz durchzudringen, sie mit ganzem Herzen willkommen heißen und damit Stück für Stück zu befreien.

Die Voraussetzung dafür ist, dass wir jeden Leistungsdruck fallen lassen. Das wir mit Selbstliebe, Geduld, Leichtigkeit und innerer Ruhe uns unserem Schatten nähern. Sobald wir in Stress kommen, ist unser Nervensystem nicht mehr ausgeglichen und wir kontrahieren unser Herz und unsere Wächter übernehmen. **Schattenarbeit funktioniert nur mit einem regulierten Nervensystem und offenem Herz**.

Als letzter Schritt ist es wichtig, dass wir eine Routine entwickeln, mit deren Hilfe wir uns in triggernden Situationen selbst regulieren können, wo wir regelmäßig mit unseren Wächtern und unserem Schatten in Kontakt kommen, um diese Mauer Stein für Stein abzubauen und **unsere Tabu- und Abwehrzone zu unserer Komfortzone werden zu lassen**. Wenn wir uns so umprogrammieren, das wir es genießen können, uns im Ungewissen aufzuhalten, dann haben unsere Wächter keine Grundlage mehr, um die Kontrolle zu übernehmen.

Tatsächlich spüren wir dann, das eben unser Kontrollieren, dasjenige ist, was uns leiden lässt. Wenn du dich mit Regelmäßigkeit ins Ungewisse begibst, wirst du dich in die Lage versetzen, in Situationen, die du bisher vermieden hast, hineinzugehen und dich mit dem zu konfrontieren, vor dem du vorher zuviel Angst gehabt, hast. Das öffnet dir das Tor zu allen Möglichkeiten. Aktiviere diesen Heldenmodus, um grundlegend deine **creative Schöpferkraft zu befreien und dein Leben zu transformieren**.

UNSERE TIEFSTE ANGST...

„Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind.

Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind.

Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit.

*Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, talentiert
und fantastisch sein darf?*

Wer bist du denn, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Dich selbst klein zu halten, dient der Welt nicht.

*Es hat nichts mit Erleuchtung zu tun, wenn du dich kleiner machst, damit andere
um dich herum sich nicht verunsichert fühlen.*

Wir dürfen alle strahlen wie Kinder.

Wir wurden geboren, um die Herrlichkeit Gottes zu verwirklichen, die in uns ist.

Sie ist nicht nur in einigen von uns; sie ist in jedem Einzelnen.

*Und wenn wir unser eigenes Licht erstrahlen lassen, geben wir, ohne es zu
merken, anderen Menschen die Erlaubnis, dasselbe zu tun.*

*Wenn wir uns von unserer eigenen Angst befreit haben, befreit unsere Gegenwart
andere ganz von selbst.“*

Gedicht von Marianne Williamson

ÜBUNG 1 | DAS WAHRHAFTIGE MITTEILEN

Diese Technik ist grundlegend wichtig, um den ständigen unbewussten Strom von kritischen Stimmen und Glaubenssätzen die unsere Aufmerksamkeit bindet, bewusst zu machen, aus diesen alten Mustern auszusteigen und bei dir anzukommen.

Sie bildet eine Brücke zwischen der unbewussten, vergangenheitsfokussierten Welt deiner Wächterstimmen und dem realen Hier und Jetzt.

Das Wahrhaftige Mitteilen ist auch bei schwierigen Beziehungsthemen eine große Hilfe, wo wir, statt getriggert zu sein, uns vom Partner abzuwenden oder ihn gar anzugreifen, direkt und wahrhaftig kommunizieren, was wir wahrnehmen und was uns jetzt gerade bewegt. Mithilfe dieser Technik trainierst du den inneren Zeugen und kreierst eine gesunde Distanz zwischen dem, was du wahrnimmst und wie du das Wahrgenommene bewertest. Das bringt dich auf direktem Wege zu dir selbst und in den gegenwärtigen Moment. Du kannst diese Übung alleine, zu zweit oder in einer Gruppe machen, wenn du einen Partner hast, ist es sehr fruchtbar, die Übung gemeinsam zu machen, da durch das verstärkte Feld, das eure Beziehung erzeugt, auch diese Technik verstärkt und kraftvoller wird. In diesem Fall ist es empfehlenswert, dass beide Partner dieses Tool erlernen um sie richtig zu beherrschen. Wenn wir diese Technik bewusst regelmäßig trainieren, können wir sie auch dann gut anwenden, wenn wir besonders stark in alten, unbewussten Mustern festhängen, leiden oder getriggert sind.

Start

Zuerst ist es wichtig Achtsam zu werden, tief durchzuatmen und von diesem Zustand der Stille und Leichtigkeit aus zu starten. Bevor wir teilen, fragt Partner A: "Ich will mich mitteilen, darf ich deine/eure Aufmerksamkeit haben?" und nehmen uns Zeit für Augenkontakt mit Partner B.

Die 4 Ebenen unserer Erfahrungsrealität

Bevor wir uns unserem Verstand und unseren Wächterstimmen zuwenden, teilen wir mit, was wir auf den vier Ebenen unserer Realität jetzt gerade wahrnehmen. Wir teilen nur das mit, was jetzt gerade lebendig ist, Wir gehen in keine Geschichten, Erklärungen, Verteidigungen oder Beschönigungen. Wir sprechen alles Wahrgenommene direkt, ohne es zu filtern, aus. Während dem Wahrnehmen ist es sehr wichtig, nicht in stille Gedanken über die eigene Vergangenheit oder innere Bewertungen abzuschweifen, sondern präsent zu bleiben, alles direkt und ehrlich auszusprechen und damit die Verbindung zu deiner Wahrhaftigkeit, zum jetzigen Moment und zu deinem Gegenüber aufrecht zu erhalten. Wenn möglich, lass die Augen dabei geöffnet. Durch das direkte Aussprechen distanzieren wir uns von allem Leidenden, Schweren und mit einem: "ich Muss-Gefühl" verknüpften und erforschen das was gerade lebendig ist, mit Neugier, Klarheit und Faszination.

1. Körperliche Ebene:

Wie fühlt sich mein Körper an? Alle Empfindungen, Sinnesreize im Körper, die du wahrnimmst, z.B. Anspannungen, Schmerzen, Schwerkraft, Druck, Atmung, Kälte, Wärme, Schweiß, etc.

(In einem getriggerten oder sehr aufgeregten Zustand sind oft nur Ängste oder Emotionen spürbar, dann brich diese emotionalen Empfindungen auf ihre körperliche Verortung und

deren Sensationen herunter. Anstatt zu sagen: "ich bin total aufgeregt", könntest du dann sagen, "ich nehme wahr, wie sich mein Brustkorb zusammenzieht, leicht schmerzt, wie ich flach atme und meine Schultern nach vorne ziehen.")

2. Emotionale Ebene:

Welche Emotionen fühle ich gerade? Teile alle Emotionen die da sind. Egal ob Wut, Freude, Trauer, Angst, Aufgeregtheit, Hass, Liebe, etc. Nimm diese bewusst wahr und sprich aus, was du wahrnimmst.

3. Interpersonelles Feld:

Das energetische Feld zwischen dir und deinem Gegenüber ist das Interpersonelle Feld. Was nimmst du jetzt gerade zwischen dir und deinem Gegenüber wahr? Welche Qualitäten kannst du in der Präsenz des Anderen, in eurem gemeinsamen Feld, wahrnehmen?

4. Kognitive Ebene:

Welche Gedanken über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft sind jetzt gerade lebendig? Ist es eher eine sich wiederholende Gedankenschleife, ist es ein starker Gedanke den du fixierst, sind es weiterziehende Gedanken? Dann richte deinen Fokus auf Bewertungen in deinem Denken. Bewertest du dich, die Situation, gibt es abwertende Gedanken? Diese Bewertungen sind deine Reaktionen auf die ersten 4 Ebenen. Mach jetzt beim nächsten Punkt weiter:

Deine Reaktionen auf deine Erfahrungsrealität und die Gedanken / Der Wächter

Unsere inneren Stimmen, unsere Bewertungen, Glaubenssätze, Ängste, emotionale Reaktionen (Diese sind keine echten Emotionen). Das alles ist der Ausdruck unseres Abwehr- und Schutzmechanismus, unseres **Wächters**. Um diese klar und offen aussprechen, braucht es Mut, erzeugt Intimität mit unserem Gegenüber und bringt uns näher zu unserem **Schatten**.

Durch das Verbalisieren kreierst du gesunde Distanz, desidentifizierst dich von der Schwere, der ängstlichen Aufladung und vom Glaubenssatz und damit von deinem inneren Anteil, der diesen ausspricht und kommst von einem Mangel- oder Opferbewusstsein zu deinem Ressourcen- und Selbstwirksamkeits-Bewusstsein, welches sich dann leicht, freudig, belustigt, befreit, entspannt, oder ähnlich anfühlt.

Beim Bezeugen ist es wichtig, rauszuzoomen und die **reine Empfindung im Körper von den Worten und der emotionalen Aufladung in deinem Kopf zu trennen**. Damit machst du die Empfindung vom Subjekt wieder zum Objekt.

Sprich die innere Stimme laut aus und benenne sie dabei. Also anstatt z.B. zu sagen: "wenn ich wütend bin, ist das nicht gut, dann bin ich falsch." sag: "Ich nehme in mir eine Stimme (oder einen Glaubenssatz) wahr, die sagt, dass es nicht gut ist wütend zu sein, weil sie denkt, dass ich dann falsch bin.

Wir suchen also nach der Stimme des inneren Kritikers und machen damit das, was wir normalerweise unterbewusst vermeiden, **wir suchen nach dem Unangenehmen, der Blockade, durchleuchten diese und sprechen sie aus**. Sobald wir zu einer Wahrnehmung/Empfindung eine Kontraktion spüren, z.B. in Form von Enge, Anspannung oder Härte, ist das ein Zeichen, dass es zu dieser Wahrnehmung eine kritische Stimme gibt, die es auszusprechen gilt, um sie bewusst werden zu lassen. Durch das distanzierte und

energetische Verbalisieren der kritischen Stimme, aktivieren wir unseren inneren Zeugen und sprechen als verkörperter Zeuge das aus, womit der innere Kritiker im Stillen im Widerstand ist und wovon er uns glauben machen will, dass wir mit diesem Widerstand identifiziert bleiben sollten.

Wenn wir die Reaktionen des Wächters direkt aussprechen und erlauben, damit gesehen und bezeugt zu werden, machen wir uns diese Reaktionen bewusst und kommen zu unseren, hinter den Reaktionen liegenden, verletzten Anteilen. Das ist oft unser **Inneres Kind** mit seinem Schmerz über die unerfüllten Bedürfnisse, unterdrückte Emotionen und öffnet unser Herz, macht uns berührbar und erlaubt Intimität mit uns selbst. Wenn wir hierzu Zugang gewonnen haben, sind wir auf der **Beziehungsebene**, zu uns und zu anderen, angekommen. Hier sind wir wieder in der **Nondualität**, wo wir als Kleinkinder angefangen haben.

Intuitive Befreiung

Sobald wir durch das Bezeugen der inneren Stimmen aus der Kontraktion der Wächter herausgegangen sind, fällt die **Illusion des Mangels** in sich zusammen und wir kommen wieder bei uns selbst an. Dadurch **öffnet sich auch unser Intuitionskanal, d.h. wir können unseren Selbstwert und unsere Wahrhaftigkeit wieder wahrnehmen**. Der Fokus unserer Aufmerksamkeit geht von der Orientierung und Fixierung im Außen zurück zum klaren Wahrnehmen von uns selbst. Indem du deine Wahrheit, die du jetzt wieder fühlen kannst, als klares, kraftvolles Statement verbalisierst und von deinem Gegenüber damit gesehen und bezeugt wirst, kannst du die Energie, die in der Stimme/Glaubenssatz gefesselt war, zu dir zurückholen. Dabei wird jedes "Müssen" zu einem Wollen oder eben Nicht-Wollen. Deine Intuition ist eine Erkenntnis oder ein Handlungsimpuls, der jetzt gerade wichtig ist, um deine Energie zu befreien, etwas, wo es dich aus einem natürlichem Impuls heraus, hinbewegen will.

Zum Schluss seines Mitteilens sagt Partner A: "Danke fürs Zuhören", Partner B erwidert „danke fürs Teilen“ und Partner A gibt noch die Ansage ins Feld: "tiefer Atemzug", um gemeinsam das Feld energetisch zu leeren.

Spiegeln

Als letzter Schritt spiegelt Partner B, von dem was Partner A mitgeteilt hat, was er dabei gefühlt, was in besonders berührt hat, als verbales Feedback an Partner A.

Der einleitende Satz für Partner B dazu lautet: „In der Präsenz deines Mitteilens habe ich ... wahrgenommen.“

Sprecht beim Spiegeln nur das aus, was euch wirklich berührt hat, wo ihr den anderen gefühlt habt, was eine Intuition bei euch geweckt hat und haltet auch hier die Verbindung zum Hier und Jetzt aufrecht. Das heißt, erzählt nicht von eigenen, ähnlichen Erlebnissen, geht nicht in eure Storys rein, gebt keine Ratschläge und fangt keine Diskussionen über die soeben geteilten Inhalte an. Bleibt in diesem heiligen Raum der Präsenz und benutzt das richtige Maß an Worten, so das die Energie nicht zerfasert.

Dann ist der Partner B an der Reihe sich mitzuteilen. Zeitlich sind 8 Min teilen und 2 min Spiegeln ein guter Richtwert.

FRAGEBOGEN ZUR ANALYSE DES IST-ZUSTANDS

Während du diese Fragen beantwortest, denk an die **Regulation deines Nervensystems**. **Atme** immer wieder tief durch, **desidentifiziere dich** von den Inhalten und halte dein **Zeugenbewusstsein** aufrecht. Versuch, deinen Geist in einem **kontemplativen Zustand** zu belassen. Das heisst, kontrahiere deinen Geist nicht zu fokussiert um die Antwort der Frage herum, sondern lass Raum dafür, dass die Antwort auch **intuitiv** kommen darf.

1. Was ist dein Selbstbild und auf was beziehst du dich aktuell in deinem Umfeld. Mit was, bewusst, oder unbewusst, identifizierst du dich, was nicht wirklich zu dir gehört?
2. Welchen einschränkenden oder negativen Glaubenssatz erzählst du dir immer wieder?
3. Welche innere Stimme in deinem Kopf schränkt dich am stärksten ein und was sagt sie?
4. Welcher Lebensbereich (z.B.: Beruf, Lebenssinn, Beziehung, Sex, Wohnort, Gemeinschaft, Körper, Fitness, Erfolg, Geld, etc.) bereitet dir zurzeit am meisten Druck und Kopfzerbrechen?
5. In welcher, sich ständig unbewusst wiederholenden Situation dieses Lebensbereiches, welche deinen eigentlichen Wunsch vereitelt, findest du dich immer wieder?
6. Wie willst diesen Lebensbereich transformieren, zu was würde dein Herz und dein ganzes Wesen ja sagen, was würde sich richtig anfühlen, welche Standards willst du hier kreieren?
7. Nenne Ein Konkretes Ziel in der äußeren Welt dieses Bereiches, welches du in den nächsten 6 Wochen fokussieren willst (mach dir keinen Stress, falls du dich noch nicht klar für eines entscheiden kannst):

Bitte beantworte die Fragen sorgfältig, mit genug Zeit und ohne Stress. Ich lade dich dazu ein, mir deine Antworten so bald wie möglich **per mail zuzuschicken**: mail@moritzschumacher.com damit ich bestmöglich auf dich eingehen kann. Halte deine Antworten beim **nächsten Zoomcall am 01.03.22** bereit.

DEINE MORGENROUTINE

Morgenmeditation:

Um dich direkt nach dem Aufwachen kraftvoll auf den beginnenden Tag und dein großes Ich auszurichten und deinem kleinen Ich keinen Raum zu bieten, empfehle ich dir die **Morgenmeditation** zu machen. Du findest den Link im Mitgliederbereich unter Downloads.

Unterstützende Maßnahmen:

- Angenehmer Wecker
- noch kein Handykonsum!
- Dunkelbrille
- Kopfhörer (am besten In-Ear)
- Täglich, direkt nach dem aufwachen.

Wenn du die Morgenmeditation direkt nach dem Aufwachen hörst, wirst du nach einigen Tagen feststellen, dass dein Bewusstsein sich immer leichter aus der Dualität und Verstandeswelt wieder löst, und wie sich ein weiter und freier Bewusstseinsraum öffnet. Nach dem Circadianen Rhythmus unserer Zirbeldrüse, stehen Morgens und Abends die Tore zum Unterbewusstsein am offensten, um uns aus dem Unbewussten, Ängstlichen, Genervten oder Sorgenvollen hin zu Liebe, Dankbarkeit und Urvertrauen kraftvoll auszurichten. Unsere Gehirnfrequenzen wechseln dabei von Beta zu Alphawellen, welche empfänglicher für die Impulse unserer Intuition sind. Versuch, während du der Meditation lauschst, nicht allzu konzentriert alles verstehen zu wollen. Es macht nichts, wenn du manches nicht mitbekommst oder wenn du nochmal einnickst, dein Bewusstsein hört auf einer anderen Frequenz mit.

Visionslogbuch:

Direkt nach der Morgenmeditation empfehle ich dir, ein Logbuch zu führen (analog oder digital). Denke auch beim Schreiben deines Logbuches an die Regulation deines Nervensystems. Atme immer wieder tief durch, desidentifiziere dich von den Inhalten und halte dein Zeugenbewusstsein aufrecht. Versuch, deinen Geist in einem kontemplativen Zustand zu belassen.

Schreib die Essenz dessen auf, was du an Eingebungen während der Morgenmeditation bekommen hast: das kann auf dein gesamtes zukünftiges Leben bezogen sein, oder auf Heute. Sie können sowohl dein kleines-, als auch deines großes Ich betreffen, es können Schattenthemen oder Schöpferthemen sein.

Zusätzlich kannst du 3 konkrete Ziele (es dürfen auch mehr sein) für Heute aufschreiben, wovon mindesten 1 Ziel deine zwischenmenschlichen Beziehungen betreffen sollte und was dich verbunden fühlen lässt, wie du dich mit anderen, konkreten Personen fühlen willst oder was du in die Beziehung mit anderen heute bewusst einbringen willst.

DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- macht 3 Videocalls zum Wahrhaftigen Mitteilen als Schattenkrieger-Team und wenn ihr Lust habt, auch gerne zusätzlich mit deiner Liebespartnerin.
- Beantworte erst alleine die 7 Fragen, dann besprecht sie im zweier-Call mit deinem Teampartner. Sende die Antworten sobald es geht per Mail an mich und halte sie fürs nächste Treffen bereit.
- Genieße deine Morgenmeditation und viel Erfolg mit deinem Visionslogbuch!
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.

Ich wünsche dir viel Mut, Freude und eine kraftvoll ausgerichtete Woche!