

KOMM IN DEINE SCHÖPFERKRAFT

BEFREIE DEIN WAHRES SELBST –
MANIFESTIERE DEINE EINZIGARTIGE MISSION



LEKTION | 1

DIE GOLDENE MORGENROUTINE

Herzlich Willkommen Schöpfer!

Danke für deinen Mut und dein Vertrauen, dich gemeinsam mit unserer Gruppe auf die Reise in dein wahres Selbst und zu deiner wahrhaftigen Mission zu begeben.

In diesem ersten PDF findest du klärende Definitionen und grundlegende Übungen, welche dich dabei unterstützen, deine Ziele wahrhaftig zu kommunizieren, deine Urangst klar zu erkennen und eine kraftvolle Morgenroutine zu entwickeln, welche dich täglich bei der Manifestation deiner wahren Ziele unterstützt.

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

Wenn du diese Spannungspole bewusst in dir zentrierst, liefert dir diese Ausrichtung das Bewusstsein und die Energie, welche du für deine Schöpfungskraft benötigst.

Diese Reise wird dich herausfordern.

Und wenn du die Herausforderung annimmst, wird sie dich reich beschenken. Du kannst auf dieser Reise entdecken, wie du funktionierst, an welchen Punkten du in deine Komfortzone und in eine Opferhaltung abrutschst, wie du dich davon freimachst und stattdessen dir aus deinem Schöpferbewusstsein heraus, dein Traumleben manifestierst.

DIE 10 SCHRITTE VOM RAUM DES GRENZENLOSEN POTENZIALS HIN ZUR MANIFESTIERTEN SCHÖPFUNG

1. **RAUMBEWUSSTSEIN:** Eintreten in den leeren, weiten Raum der Ungewissheit, Verbindung zu deinem wahren Selbst aufnehmen und intuitive Impulse und Visionen von deinem wahren Selbst empfangen.
2. **HERZREINIGUNG:** In Kontakt mit deiner Urangst gehen, die aktuelle Blockade, deren Stimmen in deinem Herzen fühlen, Hirn-Herz-Kohärenz erzeugen und die Medizin davon formulieren und niederschreiben.
3. **ZENTRIERUNG:** Impulse, Visionen und das daraus folgende, wahrhaftige Ziel und dessen konkrete Schritte aus der Meditation aufschreiben und sie damit in dein ausgerichtetes Tagesbewusstsein bringen.
4. **DYNAMISIERUNG:** Dein System dynamisieren, in intensive Zustände bringen und so deine Vision mit deiner hochfrequenten Energie befeuern.
5. **VISUALISIERUNG:** Visualisiere innerhalb deiner Glaubensgrenzen was du manifestieren willst. Wie groß will dieser Impuls in Wahrheit manifestiert werden, wie fühlt es sich für dich an, wenn du dir erlaubst, mit all deinen Sinnen zu spüren, schon am Ziel angelangt zu sein. Erschaffe dir hierfür ein absolut klares, detailliertes, inneres Bild.
6. **INITIALSPRUNG:** mit Größe und Courage aus der Komfortzone in den Schöpfungsflow hineinspringen, indem du einen großen Schritt, in Richtung deiner Vision, in die Tat umsetzt.
7. **VERKÖRPERUNG:** Vom Initialsprung zur täglichen Praxis, Zielklarheit, konkrete Schritte, in die Handlung kommen, Routinen entwickeln.
8. **GÖTTLICHE UNTERSTÜTZUNG:** Halte dein Bewusstsein offen für die Magie in deinem Leben, wo du die Einheit mit allem spürst: Mythische Eingebungen, Synchronizitäten, intime Verbindungen mit der Natur, Musik und Menschen...
Sieh diese Ereignisse als Wegweiser, spüre intuitiv, was sie bedeuten und nutze sie als Kurskorrektur.
9. **DIE KRAFT DER GEMEINSCHAFT:** Verbinde dich mit Menschen, die zu deinem wahren Selbst passen. Teile deine Vision mit Menschen die dich wertschätzen und respektvoll damit umgehen. Such dir Unterstützer und Mitstreiter die deine Vision teilen. Teile dich wahrhaftig mit. Erfahre Bestätigung von außen und ernte Selbstwertschätzung im Inneren.
10. **PRÄSENZ:** Werde immer wieder im Moment gegenwärtig, spüre wo du gerade stehst und werde dir darüber bewusst, was du jetzt gerade brauchst, um weiter mit deinem wahren Selbst und deiner Mission verbunden zu bleiben, bis du deine **SCHÖPFUNG IN DIE WIRKLICHKEIT HINEIN MANIFESTIERT** hast.

DIE MANIFESTATIONSTECHNOLOGIE UNSERES BEWUSSTSEINS

Um Manifestation wirklich zu begreifen, ist es wichtig zu verstehen, was uns eigentlich davon abhält.

Der Gegenspieler zu unserem **Schöpferbewusstsein** ist unsere **Opferhaltung**.

In der Opferhaltung enthalten, sind all die lähmenden und **limitierenden Anteile**, welche wir in unserer Kindheit aus einem Schutzreflex auf unser persönliches Traumata heraus, kreiert haben.

Dazu gehören:

- Der Kritiker
- Der Zensor
- Der Süchtige
- Der Rechthaber
- Der Ausweichler
- Der Widerständler
- Der Kontrolleur
- Der Träge
- Der Leistungsbringer
- Der Erwartungserfüller
- Der Zweifler u.v.m.

Diese Anteile sind auf unseren Urängsten begründet, welche wiederum ebenfalls durch unser Traumata entstanden ist.

Die häufigsten Urängste sind:

- Die Angst falsch oder schuld zu sein
- Die Angst nicht richtig zu sein
- Die Angst Zuviel oder zu machtvoll zu sein
- Die Angst nicht genug zu sein
- Die Angst nicht liebenswert zu sein
- Die Angst abgelehnt zu werden
- Die Angst wertlos zu sein
- Die Angst ohnmächtig zu sein
- Die Angst machtlos zu sein
- Die Angst bedeutungslos zu sein

Diese Urängste befeuern unsere limitierenden Anteile. Sie kreieren ein Grundgefühl, mit welchem wir meistens morgens direkt aufwachen.

Zum Beispiel könnte **Martin**, der die Urangst falsch zu sein in seinem Unterbewusstsein verankert hat, morgens aufwachen und sein Geist könnte automatisch und absolut unbewusst nach Situationen oder Beziehungen suchen, wo er etwas falsch gemacht hat. Dann könnte sich sein Herz verkrampfen, ein ungutes Gefühl nimmt von ihm Besitz und er greift unbewusst nach seinem Handy um sich mit irgendwelchen Inhalten auf Social Media abzulenken.

In diesem Fall hat die Urangst falsch zu sein, zuerst den Anteil des **Inneren Kritikers** in ihm wachgerufen der ihm unterbewusst vermittelt hat „deswegen bist du falsch“. Dann ist er direkt in den Anteil des **Ausweichers** übergegangen, indem er nach seinem Handy gegriffen hat und damit hat er den Boden für den Anteil des **Trägen** vorbereitet, der jetzt erstmal eine Stunde im Bett liegt, sich Videos anschaut und es vermeidet, sich mit den Aufgaben des Tages auseinanderzusetzen, denn jede dieser Aufgaben könnte ihm ja wieder das Gefühl vermitteln, falsch zu sein. Dieses Aufschieben führt natürlich dazu, dass er sich innerlich noch falscher fühlt und somit hat sich der **Kreislauf des Opferhaltung** geschlossen.

Was wir brauchen, um den Kreislauf unserer Opferhaltung zu beenden

1. Das effektivste Mittel, um gar nicht erst in den Zustand der Opferhaltung hinein zu geraten ist, wenn wir, bevor unser Geist überhaupt richtig wach ist, direkt nach dem Aufwachen eine meditative Praxis anzuwenden, welche uns in einen anderen Zustand hineinbewegt.

Dafür habe ich für euch meine geführte **MORGENMEDITATION** aufgenommen, welche ihr euch im Teilnehmerbereich downloaden könnt.

Der große Vorteil ist, dass euer Geist direkt nach dem Aufwachen noch in den langsameren **Alpha-Wellen** schwingt und besonders empfänglich für neue Botschaften ist. Diese Meditation führt euch zuerst in euer weites Raumbewusstsein, um euch aus eurer gewohnten Identität zu lösen und im Feld der unendlichen Möglichkeiten anzukommen.

Von hier aus begleitet euch die Meditation dahin, wie ihr heute euren Tag gestalten wollt, was für euch wahrhaftig ist und ruft eure Schöpferkraft in eurem Bewusstsein wach. Mit dieser Ausrichtung bist du bestens dafür vorbereitet, deinen Tag selbstermächtigt zu starten.

2. Das zweite Tool ist dein MANIFEST, ein **Manifestationsbuch** (analog oder digital), in welchem du die Impulse, welche du während oder nach der Morgenmeditation empfangen hast, direkt aufschreibst. Weiter unten findest du eine ausdifferenzierte Morgenroutine, diese kannst du natürlich deinen eigenen Bedürfnissen gemäß anpassen.

Die Struktur deines Manifests:

1. Punkt: Schreibe einen Satz zu deiner **Urangst**. In welcher Form ist sie dir an diesem Morgen schon begegnet, wie beeinflusst sie dich jetzt gerade, welche Stimmen ruft sie in dir wach, welche limitierenden Anteile sind gerade aktiv?

Dieser Punkt ist besonders wichtig und er ist gleichzeitig der **Unangenehmste**. **Es geht darum, dir deine Urangst zum Begleiter zu machen. Es geht um deine innere Erlaubnis, im Feuer deiner Urangst und deiner alten Emotionen sitzen zu bleiben.**

Dich nicht davon abzulenken, keine Übersprungshandlungen zu kreieren, sondern solange in diesem Feuer sitzen zu bleiben, diese alte, unangenehme Emotion solange zu fühlen, bis du den klaren Impuls bekommst, was deine Medizin dahinter ist.

Das ist eine wirkliche Herausforderung, denn es verlangt von dir Mut, viel Aufmerksamkeit und Energie. Es wird Momente geben, wo dir die Stimmen intensiv zuflüstern, dass sich das nicht lohnt, das das Quatsch ist, das du was Schöneres machen sollst, usw.

Allerdings, wenn du dran bleibst, wenn du dir deine Urangst wirklich zu deinem Begleiter machst, wird dich das unendlich entlohnen. All die Kraft, welche du aufgewendet hast, dieser Angst zu entfliehen, bleibt jetzt bei dir, wenn du mit dieser Angst sein kannst.

Du bleibst bei der Angst und merkst, es passiert gar nichts Schlimmes. Im Gegenteil, jedes Mal, wenn du dein Herz öffnest und diese Angst in deinem Herzen zu spüren erlaubst, heilst du deine Urangst ein Stück mehr.

Dann erwächst aus der **Erlaubnis**, deine Urangst zu spüren, eine tiefere **Akzeptanz**, dass deine Urangst einfach ist. Wenn du diesen Prozess weiterführst, kommt als letzter Schritt das herzverbundene **Umarmen** deiner Urangst, dass du sie voll und ganz zu dir nimmst. Sie ist willkommen und sie darf einfach bei dir sein, während du kraftvoll dein Leben manifestierst.

Wenn, im Beispiel von **Martin**, er sich erlaubt, seine Angst falsch zu sein in seinem Herz fühlt, sie zu beobachten, zu entschlüsseln und sie in seinem Fokus behält, werden immer öfter Momente entstehen, in welchen er erst spürt, **„Autsch, mit diesem Verhalten von mir, füge ich mir selbst großes Leid und Schmerzen zu und ich isoliere mich von anderen Menschen, das fühlt sich scheiße an.“**

Im zweiten Schritt könnte er die Erkenntnis haben: **„wenn ich mir das selbst zufüge und es gar nicht an den Anderen liegt, vor denen ich immer Angst habe, kann ich das ja auch selbst verändern!“**

und so kann Peter sein Leben immer selbstermächtiger in Besitz nehmen. Das führt uns zum...

2. Punkt: Deine Medizin

Schreibe einen Satz auf, welcher deine Medizin, aus der Begegnung mit deiner Angst, zusammenfasst.

Peter könnte schreiben **„Wenn ich der Angst, falsch zu sein folge, nehme ich mir selbst**

jede Verbundenheit. Stattdessen bringe ich meine Macht ins Leben hinein und zu den Menschen hin.“ Dann kommen wir zum nächsten Punkt, dem eigentlichen Kern deines täglichen Manifests:

3. Punkt: Dein Manifestationsimpuls

Deine Bilder, Visionen, Downloads, neue Details zu deiner Manifestation. Welche Eingebungen hast du bei deiner heutigen Morgenmeditation gehabt, welche die Vision deiner Manifestation noch klarer werden lassen?

(Dazu mehr in der 2. Lektion)

4. Punkt: Konkrete Handlungen

Schreibe hier mindestens 3 konkrete Ziele (es dürfen auch mehr sein) für Heute auf, welche du umsetzen wirst. Wähle zusätzlich eine Handlung, welche deine zwischenmenschlichen Beziehungen betrifft, welche Person du kontaktieren willst, du mit einer bestimmten Person, oder allen denen du begegnest, interagieren willst, welche Energie du in eine deiner Beziehung reinbringen willst, was für eine Freude du einer Person schenken willst, o.ä.

Achte bei diesem Punkt darauf, dass es etwas ist, was du auch wirklich tun willst, was dir auch Freude bringt, mach es nicht nur für dein Gegenüber.

3. Der dritte und letzte Teil deiner Morgenroutine ist die DYNAMISATION.

Das ist eine Bewegungseinheit, bei welcher du deine Lebensenergie kraftvoll ins fließen bringst, um dich auch körperlich aus der Gravitation der Opferhaltung heraus, in dein Schöpferbewusstsein hinein zu dynamisieren.

Meine größte Empfehlung hierfür ist das Laufen gehen und zwischendurch kleine Sprinteinheiten einzubauen. Das Laufen hat den großen Vorteil, dass du dabei jede Menge frische Luft atmest und dich direkt kraftvoll mit der Außenwelt verbindest.

Sollte Laufen aus irgendeinem Grund für dich nicht möglich sein, eignen sich dafür auch andere, möglichst ursprüngliche Bewegungsformen. Z.B.:

- Tanzen
- Eigengewichts- und/oder Gewichts-Training
- Schwimmen
- Kampfsport
- Klettern
- Kundalini-Yoga
- Dynamische Meditation (nach Osho)

ÜBUNG 1 | DEINE MORGENROUTINE

Zuerst nach dem Aufwachen kurz aufstehen, Wasser trinken, Toilettengang.

Sprich oder schreib dann kurz auf, mit welcher Kraft du in den Tag starten willst, wie du als dein wahres Selbst deine wichtigsten Tagespunkte erledigen willst und mit welcher Ausrichtung du jetzt in die Morgenmeditation gehst.

Dann geh in den Schneidersitz, Sorge dafür, das dir warm und bequem genug ist und starte die Morgenmeditation.

Dazu empfehle ich dir, eine Schlafmaske aufzusetzen und Kopfhörer, am besten In-Ear, zu benutzen.

Danach ½ Liter Flüssigkeit (Wasser, Tee) trinken und deinen täglichen Eintrag in dein Manifestvornehmen:

- Gehe solange in Kontakt mit deiner Urangst, bis du sie klar definieren kannst fühle sie in deinem Herzen. Schreibe dann einen Satz zu deiner Urangst auf. Die Frage dazu lautet: „in welcher Form (innere Stimmen, körperliche Anspannungen, innere Beschäftigung mit Dritten, energetische Kontraktion deiner Stimmung, etc.) kann ich meine Urangst jetzt gerade wahrnehmen?“
- Formuliere als nächstes die Medizin, welche du intuitiv hinter deiner Urangst wahrnehmen kannst und schreibe diese als einen Satz auf.
- Schreibe dann die Essenz auf, was du an Eingebungen während der Morgenmeditation bekommen hast: das kann auf dein gesamtes zukünftiges Leben bezogen sein oder auf den heutigen Tag. Schreibe in jedem Fall etwas zu deinem übergreifenden Zielfokus auf.
- Notiere 3 Konkrete Ziele für Heute (es dürfen auch mehr sein), davon mind. 1 Ziel, welches deine zwischenmenschlichen Beziehungen betrifft, leitet sich oft aus der Essenz ab, was dich verbunden fühlen lässt.

Als Drittes ist eine 20-60 minütige Bewegungseinheit sehr sinnvoll, am besten an der frischen Luft.

Wenn du laufen gehst, kannst du auch während dem Laufen die Energie, welche du beim laufen freisetzt, zu deiner Manifestation lenken und diese in deinem Geist weiter bewegen, Handlungen konkretisieren und neue Impulse empfangen.

Nimm dir nach dem Laufen die Zeit, das wichtigste davon aufzuschreiben oder gehe direkt in die Umsetzung.

Viel Spaß mit deiner Manifestations-Morgenroutine!

ÜBUNG 2 | WIE DU DEINE LIMITIERENDEN ANTEILE IDENTIFIZIERST

Deine limitierenden Anteile werden maßgeblich durch deine Urangst gesetzt. Sie reagieren immer dann, wenn deine Urangst unterschwellig aktiv ist und sie sorgen dafür, dass du deine Komfortzone nicht verlässt. Sie haben eigentlich eine Schutzfunktion und schützen dich davor, den Urschmerz und die Urangst deiner Urwunde nicht mehr erleben zu müssen. Dass war in jungen Jahren auch sehr sinnvoll und der einzige Schutz, zu dem wir fähig waren. Heute haben wir jedoch viele andere Mittel und diese schützenden Anteile sind zu limitierenden Anteilen geworden, weil sie uns davon abhalten, mit unserem wahren Selbst verbunden zu sein und klar fühlen zu können, was wir wirklich wollen.

Um deine limitierenden Anteile zu identifizieren, beobachte bewusst dein alltägliches Verhalten. Was passiert, wenn du eher unangenehme, aber wichtige Handlungen tun willst, in welche Verhaltensweisen rutschst du dann wie automatisch hinein, welche Stimmen werden wach und versuchen dich von dieser Handlung abzubringen? Du kannst auch die obige Liste zur Hilfe nehmen, um eine klarere Idee zu bekommen, was ein Limitierender Anteil ist.

HANDLUNGsimpuls	AUTOMATISCHE VERHALTENSWEISE/STIMME	LIMITIERENDER ANTEIL
z.B. der Impuls, Zeit für sich selbst zu nehmen, in die Therme gehen	Stattdessen einen Punkt auf der To-Do-Liste für andere da abhaken, weil es wichtiger erscheint. Stimme: „Andere sind wichtiger“	Der Erwartungserfüller
Z.B. anderen eine kraftvolle Präsentation deines Fachgebietes, welches du meisterhaft beherrschst, vorstellen.	Stattdessen dabei die Hälfte vergessen, zu stottern oder einen kompletten Freeze zu erleben. Stimme: „du kannst/darfst das nicht“	Der Zensor

ÜBUNG 3 | WIE DU DEINE URANGST IDENTIFIZIERST

Deine Urangst ist jene Angst, welche als Reaktion auf deine Urwunde, auf dein dich prägendes Kindheits-Traumata entstanden ist.

Sie ist unterschwellig die meiste Zeit unseres Wachzustandes präsent, sie konstituiert den „Geschmack“ unserer Komfortzone.

Wenn wir die Urangst haben, nicht liebenswert zu sein, wird unsere Komfortzone wahrscheinlich daraus bestehen, dass wir in einer oder mehreren Abhängigkeitsbeziehungen feststecken, oder indem wir gar keine Beziehungen aufbauen uns von anderen separieren um von vornherein auszuschließen, dass wir in Berührung mit unserer Urangst kommen.

Unsere Urangst betrifft immer unser soziales Miteinander, denn auch unsere Urwunde ist innerhalb eines sozialen Gefüges entstanden.

Um deiner Urangst auf die Spur zu kommen, kannst du dir vorstellen, im Mittelpunkt einer größeren Gruppe von Menschen zu stehen, welche für dich wichtig sind.

Stell dir nun die Frage, was wäre das Schlimmste, was jetzt passieren könnte? Schreibe die ersten 3 Szenarien auf, die dir in den Sinn kommen und fühle rein, welches Szenario für dich am unangenehmsten wäre. Mach nun die mentale Transferleistung, indem du aus diesem Szenario deine Urangst extrahierst:

SZENARIO

URANGST

z.B. Sie durchschauen mich und sehen, wie falsch ich wirklich bin.

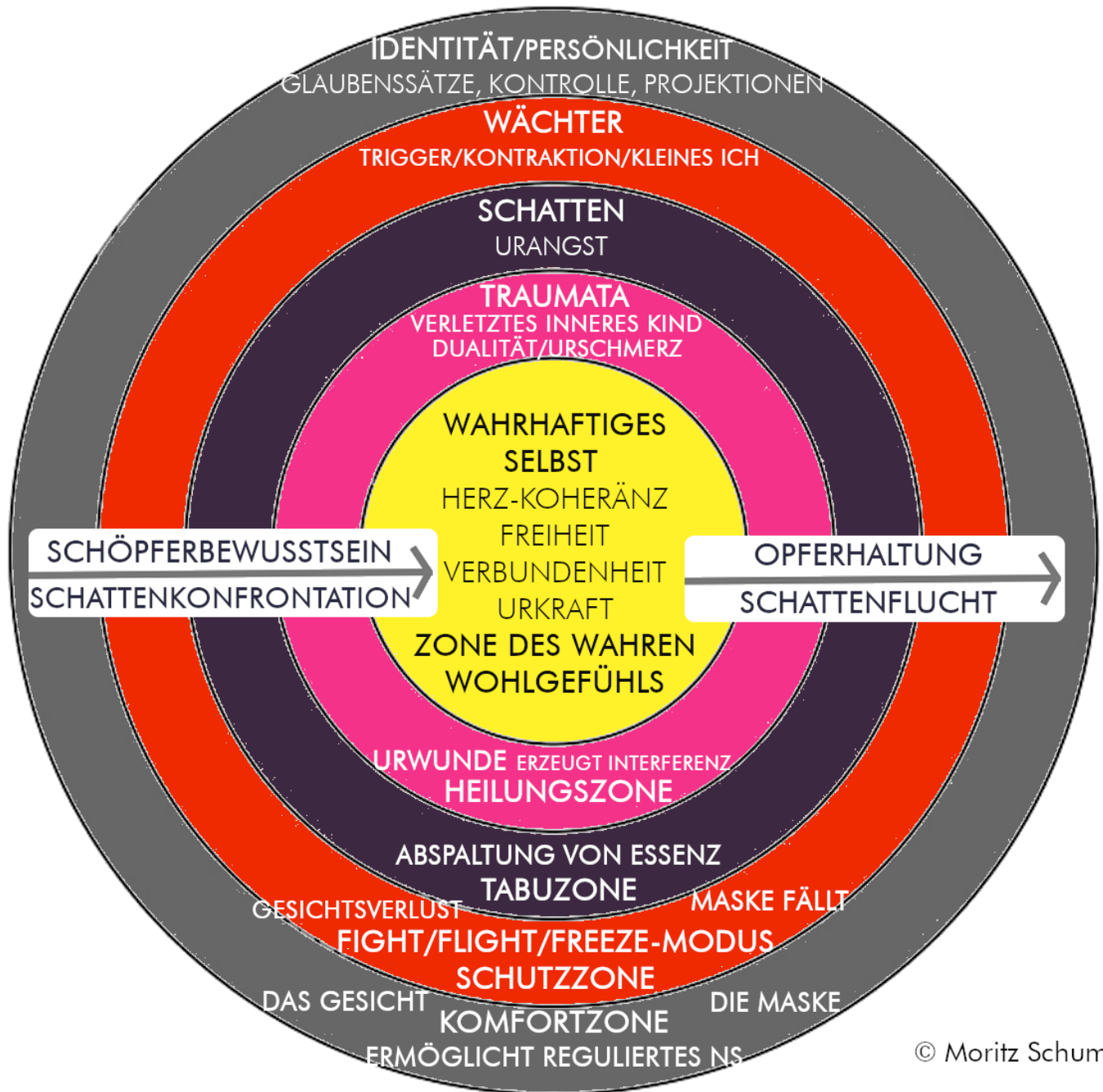
Die Angst falsch zu sein.

Oder sich beachten mich gar nicht und sehen durch mich durch.

Die Angst bedeutungslos oder unwichtig zu sein

GANZHEITLICHE MANIFESTATION - REVERSE-ENGINEERING-PROZESS

- 4 | HERZERWACHEN: SCHÖPFERBEWUSSTSEIN, 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



© Moritz Schumacher

NERVENSYSTEM-REGULATION

DURCH BEWUSSTE KONFRONTATION MIT UNSEREN SCHATTEN KREIEREN WIR RESILIENZ. RESILIENZ ERHÖHT UNSERE KAPAZITÄT FÜR FREIFLIESENDE ENERGIE IN UNSEREM SYSTEM UND ERMÖGLICHT KOHERÄNZ. KOHERÄNZ ERMÖGLICHT MEHR SCHATTENKONFRONTATION UND ERWEITERT UNSERE HEILUNGSZONE UND DAMIT UNSERE KOMFORTZONE, BIS DIESE IMMER MEHR MIT DER ZONE UNSERES WOHLGEFÜHLS IDENTISCH IST.

ÜBUNG 4 | DAS MANIFESTATIONS - 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 selbst anzukommen.

Sie bildet eine Brücke zwischen der unbewussten, vergangenheitsfokussierten Welt der Wächterstimmen deines Schutzmechanismus 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 deinen **inneren Zeugen** und kreierst eine gesunde **Distanz** zwischen dem, was du *wahrnimmst* und dem, 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 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, dem Raumbewusstsein, aus zu starten.

Bevor wir uns mitteilen, fragt Partner A: "Ich will mich mitteilen, darf ich deine/eure Aufmerksamkeit haben?" und nehmen uns Zeit für Augenkontakt mit Partner B.

1. Der Manifestationsaspekt

Wähle einen **aufgeladenen Aspekt** deiner Manifestation aus und beschreibe diesen kurz und hinreichend. Aufgeladen meint in diesem Fall einen Aspekt, der in dir Angst, Aufregung, Widerstand, o.ä. auslöst, also bei welchem du Schwierigkeiten hast, ihn in deinem Schöpferbewusstsein zu visualisieren.

2. Die Somatische Resonanz auf den 4 Ebenen deiner Erfahrungsrealität

Bevor wir uns unserer mentalen Überlagerung zuwenden, teilen wir mit, wie wir somatisch auf diesen Aspekt reagieren, also was wir auf den vier Ebenen unserer Realität, unseren vier Körpern, in Bezug auf diesen Manifestationsaspekt

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 jetzt gerade lebendig ist, mit Neugier, Klarheit und Faszination.

1. Körperliche Ebene:

Wie fühlt sich mein Körper an? Dazu zählen 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 aufgeregte", könntest du dann sagen, "ich nehme wahr, wie sich mein Brustkorb zusammenzieht, leicht schmerzt, wie ich flach atme und sich meine Schultern nach vorne ziehen.")

2. Energetische Ebene:

Wie lebendig fühle ich mich jetzt gerade? Wie kann ich den Energiefluss meines Körpers wahrnehmen: Spüre ich ein Fließen, Kribbeln, gerichtet oder diffus, in bestimmten Körperteilen oder ist meine Energie eher dumpf, schwer-unbeweglich oder kontrahiert? Gibt es an einem bestimmten Punkt eine energetische Blockade, die du wahrnehmen kannst? Um diesen Fluss zu beschreiben, sind Handgesten hilfreich.

3. 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.

4. 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?

Die mentale Überlagerung: Reaktionen deines inneren Kritikers auf den Manifestationsaspekt

Der wichtigste Teil des wahrhaftigen Mitteilens ist das **Verbalisieren** der Stimmen unseres inneren Kritikers: unsere Verurteilungen, negativen Glaubenssätze, Sorgen, 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 zwar Mut, erzeugt dadurch aber umgehend 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, vom Glaubenssatz und damit von dem inneren Anteil, der diesen ausspricht und kommst von einem Mangel- oder **Opferbewusstsein** zu deinem Ressourcen- und **Schöpferbewusstsein**, zu deinem wahren Selbst, welches sich dann leicht, freudig, belustigt, befreit, entspannt, oder ähnlich, anfühlt.

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.

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 unseres wahren 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. Diese Intuition ist eine befreite Erkenntnis, welche nach dem Aussprechen der kritischen Stimmen plötzlich auftaucht oder ein Handlungsimpuls, welchen du in naher Zukunft ausführen willst, 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 bereinigen.

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 sich mitteilen und 2 min Spiegeln ein guter Richtwert, ihr könnt aber auch einen anderen Zeitrahmen wählen.

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

UNSERE VEREINBARUNGEN

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.

Wenn du die Vereinbarungen gelesen hast, gib bitte eine kurze Zustimmung in unsere Telegramgruppe, dass du damit einverstanden bist!

DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- Übung 1: Mach deine Morgenroutine so oft du kannst. Passe sie an deinen Alltag an.
- Übung 2: Identifiziere deine limitierenden Anteile.
- Übung 3: Identifiziere deine Urangst. Wenn du unsicher bist, ob du wirklich deine Urangst gefunden hast, kannst du:
 - diese deinem Mitteilungspartner präsentieren und er kann reinfühlen, ob die Wahrnehmung der Person mit der Urangst resoniert und gegebenenfalls gemeinsam tiefer forschen.
 - oder die Urangst beim nächsten Call präsentieren und wir forschen gemeinsam.
- Übung 4: mach 3 Videocalls zum Manifestations-Mitteilen mit deinem Partner aus dem letzten Zoomcall.
- Wenn du die Vereinbarungen gelesen hast, gib bitte eine kurze Zustimmung in unsere Telegramgruppe, dass du damit einverstanden bist.
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.

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

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