

# DER LICHTKRIEGER

BEFREIE DEINE VOLLE SELBSTVERANTWORTUNG –  
BEENDE DEINE INNERE OPFERHALTUNG



# LEKTION | 1

## STRUKTUR UND ORDNUNG

Herzlich Willkommen Lichtkrieger!

Danke für deinen Mut und dein Vertrauen, dich gemeinsam mit unserer Gruppe auf die Reise in deine volle Selbstverantwortung und zur Umsetzung deiner wahrhaftigen Mission zu begeben.

In diesem ersten PDF findest du klärende Definitionen und grundlegende Übungen, welche dich dabei unterstützen, deine Ziele zu klären, Inventur zu machen, aufzuräumen und deine Commitments verbindlich zu setzen, um dein Ziel direkt zu fokussieren.

**Ich wünsche dir viel Mut und Freude beim Initiative ergreifen,  
Klippenspringen und Feuer entzünden!**

# DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- Übung 1: Priorisiere deine Ziele.
- Übung 2: Mach dich ans Aufräumen.
- Bau dir Pausen in deinen Alltag ein.
- Übung 3: 1 Videocall mit deinem Trio für das gemeinsame Wahrhaftige Mitteilen. Beachtet besonders die neuen Punkte beim Spiegeln und Medizin teilen.
- Gründet zu dritt eine Commitmentgruppe auf Telegram. Macht zu Anfang einen Call, wo ihr euch einigt, wie ihr die Commitments und Besiegelungen eurer Commitments handhabt. Schreibe deine Commitments in diese Commitmentgruppe.
- Wenn du die Vereinbarungen gelesen hast, gib bitte kurz deine Zustimmung in unsere Telegramgruppe, wenn du damit einverstanden bist.
- **Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.**

# DIE INVENTUR DEINER 9 LEBENSBEREICHE

Welchem Ziel in welchem Lebensbereich willst du dich mit deiner Initiativkraft als erstes zuwenden, welches Ziel hat deinen Hauptfokus?

## Die 9 Lebensbereiche und Beispiele (ohne Vollständigkeit):

### **ETHOS - Materie Außen:**

Wohnort ändern, Wohnung ausmisten, Beruf nach Lebensfreude ausrichten oder ändern, Arbeitsplatz organisieren, Bürokratie und Finanzen strukturieren, Bauen, Gärtnern.

### **BIOS - Materie Innen:**

Bewusst auf Ernährung schauen, dein Zuhause schön machen, Kinderwunsch, Naturvertrauen, regelmäßige Bewegung, Struktur für Qualitätszeit mit Familie und in der Natur.

### **EROS – Beziehungen und Ekstase:**

Wahrhaftig Kommunizieren, die Partnerschaft mit Präsenz halten und führen, Liebe nähren mit Herzverbindung und bewusstem Sex, welche Ekstase brauchst du mehr in deinem Leben (Sex, Berührung, Musik, Tanz, andere Künste, Feste feiern, etc.).

### **CHEIROS - Heilung der Herzwunde:**

Welche Wunde, welcher Schmerz klopft gerade an und braucht deine Zuwendung und dein Durchfühlen, bis du das Herzgold dahinter heben kannst? Welche Trauer gilt es loszulassen, welche Unterstützung brauchst du, um diese Wunde zu heilen? Was willst du in deinem sozialen Netzwerk verändern, um dich wohl, verbunden und gehalten zu fühlen? Rufen dich Heilung und tiefere Einsichten auf dem Feld der Mystik und der schamanischen Welt?

### **HEROS - Willen und Durchdringungskraft:**

Wo willst du der Held deines Lebens sein, für welchen Meilenstein ist es jetzt an der Zeit die Initiative zu ergreifen, dich ins Feuer der Realität stellen und dir den Mut für die Klippensprünge deiner Mission zu fassen? Welches Ziel willst du ins Auge fassen und nicht wieder loslassen, nicht aufgeben, bis du dieses Ziel und diesen Bereich durchdrungen hast? Wofür bist du bereit, dein wahres Commitment zu geben, weil du weißt, dass das der Meilenstein ist, der für dich jetzt dran ist?

### **MYTHOS – dich mit deiner Einzigartigkeit zeigen und ausdrücken:**

Was ist deine wahre Einzigartigkeit und wie willst du diese in der Welt ausdrücken, damit gesehen werden und Anerkennung erfahren. Welche Geschichte willst du erzählen?

### **LOGOS – Wissen, Macht und Transformation:**

Was willst du Neues in deinem Leben alchemisieren, welchen Bereich willst du transformieren, welches Thema im Außen willst du durchdringen, bis du seinen innersten Kern verstanden hast, welches Wissen willst du weitergeben, hörst du den Ruf, in das Feld von Macht und Politik zu treten?

### **HELIOS – deine strahlende Königspräsenz:**

Wie willst du deine Großartigkeit leben, wie sieht die große Vision deines Lebens aus, wie willst du dein Königreich aufstellen, spürst du den Ruf, für das heilige Menschsein einzutreten? Wohin will deine visionäre Intelligenz fließen, wie kannst du den Menschen um dich herum und dem großen Ganzen am besten dienen. Wo willst du großzügiger sein?

### **KOSMOS – Spiritualität und Hingabe an das Göttliche:**

Spürst du den Ruf der Transzendenz in deinem Herzen? Willst du Stille im Geist kultivieren, spürst du den Drang dein allumfassendes Zeugenbewusstsein zu befreien? Strebst du nach Erleuchtung? Hast du den Wunsch, dein Leben für etwas Größeres als dich selbst anheim zu geben? Wie sorgst du am Morgen dafür, dass du klar und zentriert in den Tag startest, hast du dafür eine regelmäßige Morgenroutine?

## **ÜBUNG 1 | DAS PRIORISIEREN DEINER ZIELE**

Beim Priorisieren deiner Ziele geht es darum, genau reinzuspüren, welches Ziel für dich jetzt wirklich dran sind.

Es kann sein, dass du gerade mehrere Ziele hast, was aber nicht heißt, dass du jetzt alle auf einmal angehen solltest. Nutze das Prinzip **„Ein Schritt nach dem Anderen“**

gehe den ersten Schritt, dann den nächsten, immer weiter, bis du in deinem Rhythmus angekommen bist und bis letztendlich die bewusste Routine das Momentum der Initiative ablöst.

Deswegen ist nur die Nummer 1 deiner Ziele in diesem Moment für dich wichtig. Da es aber auch gut sein kann, dass du innerhalb von Wochen, Tagen oder gar Stunden dein Ziel bereits erreichst, macht es Sinn, dir einen Überblick zu

verschaffen, welches die ersten 3 Ziele für dich sind. Es gibt eine hohe Wahrscheinlichkeit, dass verschiedene Schritte aus unterschiedlichen Bereichen notwendig sind, um dein Ziel zu erreichen.

**Wenn ich beispielsweise** finanziell erfolgreich werden will, gibt es für mich eine Selbstwertwunde in **Cheiros** zu heilen, ich muss in **Ethos** eine gute Struktur für meine Finanzen schaffen, einen Arbeitsort und eine Website einrichten, etc. Ich muss im Bereich **Mythos** mein Marketing kreieren, mich zeigen, um Leute erreichen zu können und dann brauche ich den Bereich **Heros**, um den Mut zu fassen, die Initiative zu ergreifen und vorwärts zu gehen, bis ich mein Ziel erreicht habe. **Kosmos** bringt mir die ausgleichenden Pausen und die innere Stille, um mein Ziel entspannt und kraftvoll zu erreichen.

Es ist sinnvoll, diese Schritte zu ordnen, um dir einen klaren Fahrplan zu kreieren:

ZIEL 1	ZIEL 2	ZIEL 3
1. Schritt	1. Schritt	1. Schritt
2. Schritt	2. Schritt	2. Schritt
3. Schritt	3. Schritt	3. Schritt
4. Schritt	4. Schritt	4. Schritt
5. Schritt	5. Schritt	5. Schritt

## WIE FINDE ICH RAUS, WAS DER ERSTE SCHRITT IST?

Der erste Schritt betrifft einerseits oft das Unangenehmste, am weitesten nach hinten verdrängte. Dies gilt es zu lösen und zu ordnen. Das ist dieser Schritt, wo innerlich dein Mut kollabiert und deine Wächterstimmen dir einreden wollen, dass du das eh nicht schaffst oder gar nicht erst versuchen solltest und wo besonders viele Übersprungshandlungen getriggert werden, dann ist das höchstwahrscheinlich einer der besten ersten Schritte.

Andererseits kann es ein Schritt sein, der dir noch nicht bewusst ist, der noch im ungewissen Feld der unendlichen Möglichkeiten liegt und darauf wartet, von dir geerntet zu werden. Hier helfen hochenergetische Zustände wie beim laufen oder tanzen, um diesen Klarheitsimpuls zu downloaden, der jetzt für dich dran ist. Da Kreativität und Sexualität aus derselben Quelle kommen, kannst du dich auch auf die Frage: „Was ist jetzt für mich gerade dran?“ ausrichten, während du dich selbst befriedigst und deinen Geist für die Antwort offen hältst. Geh dabei nicht in die geile Bilderwelt hinein, sondern lass deine sexuelle Energie direkt in diese Ausrichtung hineinfließen.

## ÜBUNG 2 | DAS AUFRÄUMEN

Grundlegend ist es wichtig, für Ordnung und Struktur zu sorgen. Damit öffnest du den Staudamm und deine Lebensenergie kann befreit zu deinem Ziel hinströmen. Du kannst natürlich parallel schon dein Ziel in den Fokus nehmen, aus Erfahrung kann ich nur sagen, dass es deutlich müheloser wird, wenn du vorher die Materie strukturierst: im Zuhause für Ordnung sorgen, Dinge die nicht mehr gebraucht werden entsorgen, Finanzen ordnen, mit Menschen direkt sprechen die dich bei dieser Struktur unterstützen können und Vertrauen ins größere Selbst, dass das Universum bereit steht, um dich bei deinem wahrhaftigen Ziel zu unterstützen.

Ebenso ist es wichtig, Dinge, die dir Schaden zu beenden, wie z.B. zu hoher Alkohol- Nikotin- oder Koffeinkonsum, deinen Geist zu ordnen, Dinge wegzulassen oder zu reduzieren, die dich zu sehr ablenken wie z.B. Social Media.

Ordne und kläre auch dein digitales Zuhause, so das auch da die Energie frei fließen kann.

Sport machen, deine Ernährung in Ordnung bringen, dein Zuhause und deine Beziehung zu ordnen sind ebenso Basics, welche dir bei der klaren Ausrichtung auf dein Ziel helfen.

Mache besonders die Dinge, die dir unangenehm sind und die du unbewusst ausblenden oder aufschieben willst. Wenn es eine Unklarheit oder Spannung mit Jemandem oder einer Institution gibt, sprich diese direkt an, gestehe etwaige Fehler ein und kommuniziere diese. Wenn du diese Dinge wegschiebst, ist das die Nahrung dafür, dich schlecht, unwohl und minderwertig zu fühlen. Bei diesen Dingen macht es besonders Sinn, dich vor deinen Commitment – Partnern verbindlich zu commiten. Wenn du diese Dinge erledigt hast, spürst du meist direkt Erleichterung und ein Gefühl von innerer Größe, dass du dich dieser Herausforderung gestellt hast.

### DIE 3 GOLDENEN FRAGEN:

Wenn du das Gefühl hast, du steckst gerade irgendwo fest, beantworte dir selbst immer wieder die 3 goldenen Fragen:

- Was kann ich jetzt im Moment loslassen, was mir nicht dient?  
Gedanken, Verhalten, Anspannung, Identifikationen.
- Was kann ich jetzt tun, was meine Kraft befreit, meine Energie weiterfließen lässt und mich in meinen Rhythmus bringt?
- Und die Gralsfrage: Wie kann ich jetzt gerade dem großen Ganzen am besten dienen?

Die **Gralsfrage** kannst du dir speziell in Bezug auf deinen Beruf in der Tiefe und auf jeden Aspekt deiner beruflichen Tätigkeit stellen. Wenn du dein Tagwerk mehr und mehr auf das Wohl des großen Ganzen ausrichtest, wird dich das mit Wohlgefühl und Sinnhaftigkeit beschenken.

# DIE HOHE KUNST DES PAUSE MACHENS

Seit ungefähr einem Jahr beginne ich meinen Tag mit einer großen Pause. Ich setze mich für eine halbe oder eine ganze Stunde hin, höre meine Morgenmeditation (du findest sie in unserem Mitgliederbereich, für dich zum Download bereit) oder mache eine Stille-Meditation. Das bewirkt für mich den entscheidenden Unterschied, ob ich klar und zentriert in den Tag starte oder nicht. Aber auch die kleinen Pausen zwischendurch im Alltag sind unglaublich wertvoll. Wir können von einem Termin zum Nächsten hetzen, oder wir fahren 5 Minuten früher los und nehmen, z.B. auf dem Weg zur Arbeit, unsere Umgebung wahr, spüren unseren Atem und unsere Schritte oder kontemplieren über ein wichtiges Thema in unserem Leben. Wenn du im Stau stehst, nutze diesen Moment, anstatt dich zu ärgern, um eine bewusste Pause zu machen.

Auch wenn wir am Schreibtisch sitzen und immer mehr Stress und Atemlosigkeit aufkommt, nimm dir einfach mal 3 Minuten Pause, atme tief durch den ganzen Körper hindurch, atme den Druck hinter der Stirn mit einem erleichternden Seufzen aus und komm wieder in deinem Körper an.

Wenn ich laufen gehe, kann ich entweder die ganze Zeit meinen Pace oder Puls tracken, oder ich nutze den Lauf für das Kontemplieren über meine Tagespunkte. Es ist erstaunlich, wie gut das beim Laufen funktioniert!

Das Pause machen ist die YIN-Seite unseres Tageswerks. Wenn wir Initiative ergreifen, unsere Energie in die Welt hineinfließen lassen und die wahrhaftige, strahlende Vision unseres Lebens manifestieren, sind wir auf der ebenso wichtigen YANG-Seite.

Doch dann kommt ein Punkt, wo wir wieder nach Innen fühlen sollen. Wo wir unseren Körper, die Atmung und unsere Losgelöstheit bewusst spüren dürfen und sich die Möglichkeit auftut, deine innere Essenz zu spüren.

Diese Pause, wenn wir sie bewusst kreieren, bringt uns oft, aufgeladen mit Energie, einen neuen Impuls für den nächsten Initialsprung in die YANG-Seite.

Das ist der natürliche Rhythmus des Lebens, wie das Ein- und das Ausatmen unseres Körpers.

Wenn ich im Kraftsport nach einem intensiven Trainingstag nicht ein oder zwei Tage Pause mache und meinen Muskeln die benötigte Regeneration gönne, sondern am nächsten Tag direkt wieder voll reingehe, werde ich mit der Zeit schwächer statt stärker und die Muskeln verhärten sich nur.

Es braucht das gewahrsame Hinhorchen, wann Zeit für eine Pause ist. Das ist ein natürlicher Prozess, denn du ganz klar wahrnehmen lernen kannst.

Da das am Anfang oft schwierig ist, macht es Sinn dir zuerst bewusst Pausen in den Tag einzubauen, bis das Gefühl dafür mehr und mehr von alleine kommt.

Das Paradoxe ist, je mehr du die Pausen in deinem Tag erntest, desto mehr Zeit wirst du haben. Du wirst mit deutlich mehr Klarheit, Energie und Effizienz dein



Tageswerk bestreiten und dich gleichzeitig verbundener und friedvoller fühlen.

Wichtig ist, diese Pausen nicht mit unnötigem Essens- oder Substanzenkonsum, anderen Ablenkungen oder alten Gedankenschleifen zu füllen.

Wenn du zwischendurch ein paar Minuten frei hast, nimm nicht dein Handy in die Hand, sondern lass währenddessen dein bewusstes Gewahrsein frei umherschweifen und sich eventuell mit deiner Umgebung, mit persönlichen, für dich aktuell wichtigen Themen im Außen oder deinen Gefühlen im Innen beschäftigen oder lass es ganz in die Stille kommen.

## ÜBUNG 3 | 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 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 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 aufgereggt", 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. Energetisches Resonanzfeld:

Das energetische Feld zwischen dir und deinem Gegenüber ist das Energetische Resonanzfeld. Was nimmst du jetzt gerade zwischen dir und deinem Gegenüber wahr? Wie resoniert es in dir? Wo spürst du harmonische oder disharmonische Frequenzen? Welche Qualitäten kannst du in der Präsenz des Anderen, in eurem gemeinsamen Feld, wahrnehmen?

## Die mentale Überlagerung: Reaktionen deines inneren Kritikers auf dein Thema

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 und Medizinrunde

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 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. Benutzt eure feinere Wahrnehmung. Bleibt in diesem heiligen Raum der Präsenz und benutzt das richtige Maß an Worten, so das die Energie nicht zerfasert.

1. **Wie fühle ich mich in der Präsenz deines Teilens**, was wird lebendig in mir, welche Körperbereiche spüre ich wie, welche Bilder oder Gefühle tauchen auf, welche Energie wird in mir wach.
2. **Was brauche ich, um dich noch mehr spüren zu können**: wo wünsche ich mir mehr Lebendigkeit, welche Körperbereiche spüre ich nicht oder eher mit unangenehmen Empfindungen. Welche Qualität oder Energie habe ich in der Stimme des sich Mitteilenden vermisst. Wie präsent war das Mitteilen?
3. Was ist meine „**Medizin**“, die ich durch deinen Beitrag mitnehmen kann. Hier sprechen wir über unsere eigenen Erkenntnisse, die in uns wach geworden sind, durch das Mitteilen des anderen. Wir sprechen nicht **über** denjenigen, der durch diesen Prozess gegangen ist, sondern von uns selbst.
4. Zum Schluss spricht der sich Mitteilende seine eigene Medizin aus. Aus dieser Medizin lässt sich oft ein lohnenswertes Commitment formulieren, da es direkt aus der Intuition des Wahrhaftigen Mitteilens geboren wurde.

## Atmen:

**Es hilft nach jedem geteilten Inhalt oder Prozess tief zu atmen und damit den Prozess auch im eigenen System bewusst abzuschließen.**

Dann ist der Nächste an der Reihe sich mitzuteilen und nach der Aufmerksamkeit der Anderen zu fragen. Zeitlich sind 10 Min sich mitteilen und 10 min Spiegeln und Medizin/Commitment teilen ein guter Richtwert, ihr könnt aber auch einen anderen Zeitrahmen wählen.

## DIE KRAFT DES COMMITMENTS

In Kulturen, in welchen ein Mann bei seinem Wort genommen werden kann, gibt es ein höheres Gefühl von Würde, Ehre und ein größeres Vertrauen untereinander. Es ist ein heiliger Akt, einen Eid zu leisten und wenn dieser Eid wahrhaftig ist und dem Wunsch deines Herzens entspricht, verbindet dich dieser Eid direkt mit deiner wahren Größe und manifestiert deine Größe durch seine Erfüllung in die Materie. Dabei gibt es verschiedene Formen von Commitments:

### DIE 3 ARTEN VON COMMITMENT

1. Die erste Art von Commitment ist das große Ziel, deine Mission, für die du dich solange committest, bis du dir diese manifestiert hast. Sprich dieses Commitment einmal aus, poste es in unsere Gruppe und hänge es dir an einen guten Platz in deiner Wohnung. Lass dir die Zeit die es braucht, bis du die Klarheit hast, welches dieses Ziel ist und welche die stimmige Formulierung dafür ist.
2. Die vielen kleinen Commitments von Woche zu Woche. Die mutigen und ausdauernden Schritte, die es braucht, um zu deinem Ziel zu gelangen. Schritte des Aufräumens und Vorwärtsgehens. Teilweise liegen diese klar auf der Hand und teils brauchen diese eine bewusste Pause um sie aus deiner Essenz emporsteigen zu lassen. Schreibe diese an einem Punkt der Woche in deine Commitmentgruppe.
3. Die dritte Art betrifft die Sachen die du tust, um dich von deinem Ziel abzulenken oder bei Erlebnissen, wo du so richtig in deine Kraft kommst, was machst du dann, um deine Energie wieder runter zu regulieren? Hier macht es Sinn, diese Ablenkungen und Störfaktoren in ein Commitment zu verwandeln, was du loslassen und nicht mehr machen willst. Z.B.: ich schaue kein Youtube zwischen 23:00 – 08:00 Uhr oder: ich reduziere die Gerätenutzungsdauer für bestimmte Apps auf max. eine Stunde. Schreibe dies ebenso in deine Commitmentgruppe.

# DIE VERSTÄRKUNG DEINES COMMITMENTS

Unser Commitment Trio und die große Gruppe der Lichtkrieger sind die, die dich sehen, die dein Commitment hören, die dich ernst- und dich bei deinem Wort nehmen. Diese Zeugen-, Wächter- und Bruderschaft ist eine unglaubliche Kraftquelle für deine Umsetzung. Erlaube dir, frei und selbstermächtigt für dich und deine Ziele in die Führung zu gehen und einzelne oder mehrere Männer zu kontaktieren um Fragen zu stellen, um Hilfe zu bitten, dich mitzuteilen, zum gemeinsamen Co-kreieren oder um deine und unsere Erfolge gemeinsam gebührend zu feiern!

Das ist die neue und freie Art, sich gegenseitig beim Wort und in der Verantwortung zu halten, das alte Paradigma von Strafe und Buße geht unbewusst davon aus, das wir uns selbst nicht trauen können und das das ganze besiegelt und geahndet werden muss, um besser bzw. gut genug zu sein. Das löst ein unterschwelliges Gefühl von Selbstwertmangel aus und verhindert letzten Endes in unsere wahre Größe zu kommen.

Die Unterstützung von herz-zugewandten Brüdern in unserem Rücken ist der größte Rückhalt, den wir bekommen können. Wenn wir uns selbstverantwortlich und mit Wahrhaftigkeit unseren Fehlritten stellen, diese kommunizieren und zu erlauben, den darunter liegenden Schmerz zu spüren, welchen dieser Fehltritt in uns auslöst, ist die kraftvollste Konsequenz, welche wir selbst ziehen können und uns so größer und bestärkter unserem Ziel wieder zuzuwenden.

**Zu Beginn treffen wir gemeinsame Vereinbarungen, 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 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.**

# DIE RÜCKGABE DER AHNENBÜRDE

In dieser Übung wenden wir uns unseren „ererbten“ bzw. weitergereichten, automatisierten Verhaltensweisen zu, welche wir uns von den Generationen vor uns, also von unserem Vater, von Mutter, Oma, Opa, etc. „abgeschaut“ haben.

Wichtig dabei ist, genau hineinzufühlen, welche wir wirklich übernommen- und welche wir selbst kreiert haben, sonst wird diese Übung schnell zu einem Spiritual-Bypassing verfälscht, wo wir uns unsere eigenen Schatten nicht anschauen, sondern die Verantwortung an andere abgeben wollen.

Als erstes sagen wir wie gewohnt, „ich will mich mitteilen. Hab ich eure Aufmerksamkeit?“

Und dann folgen wir dem **Prozedere des Wahrhaftigen Mitteilens mit einem Thema, nur dass das Thema in diesem Fall ein Ahnenthema, bzw. Bürde ist.**

Wenn wir mit Mitteilen durch sind bilden wir den folgenden Stammsatz:

**„X (Vater, Mutter, Großmutter, etc.), ich gebe dir hiermit ... an dich zurück. Ich habe diese Bürde zurückgegeben.**

(Den Druck und die Erwartungshaltung, alles schnell und perfekt machen zu müssen.)

Hier ein Beispiel von mir:

Mutter, ich gebe dir hiermit die Angst mich zu übernehmen und den Glaubenssatz, das ich mich ständig schonen muss, an dich zurück. Ich habe diese Bürde zurückgegeben.

Der Satz kann zuerst „probeweise“ ausgesprochen werden, damit der Kreis spüren kann, ob die Energie stimmig ist. Falls nicht, wird er noch „feingeschliffen“, bis er sich kraftvoll anfühlt. Wir sprechen diesen Satz dann mit Kraft und Energie aus. Wir können ihn auch mehrmals wiederholen, bis er quasi die energetische Erfüllung dessen ist, was wir zuvor zurückgehalten haben. Während wir den Satz sagen, verkörpern wir diesen Satz, wir ziehen mit unseren Händen den Satz aus unserem Körper, speziell aus den Körperteilen, wo wir den Einfluss dieses Satzes besonders spüren können, heraus und „werfen“ oder „schieben“ ihn nach vorne weg.

Darauf antwortet der Kreis oder das Gegenüber, in Stellvertretung einer höheren, göttlichen Kraft und der Kraft der Ahnen mit:

**„Die Bürde ist zurückgenommen!“**

Danach kommt die Neuausrichtung des Teilenden mit dem Stammsatz:

**„In Wahrheit bin ich ein Mann, der ... AHO!“  
teilt.**

Dann atmen wir gemeinsam tief durch und entspannen uns.

Dann machen wir eine wertschätzende Feedbackrunde und dann die Medizinrunde, wobei der sich Teilende zuletzt seine Medizin teilt.