

DER LICHTKRIEGER

BEFREIE DEINE VOLLE SELBSTVERANTWORTUNG –
BEENDE DEINE INNERE OPFERHALTUNG



DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- Übung 1: Kläre für dich, was du in deinem größeren Feld aufräumen willst und mache daraus Commitments.
- Übung 2: Werde dir bewusst, welche Durchdringung oder Weichwertung für dich jetzt gerade dran ist.
- Bau dir Pausen in deinen Alltag ein.
- Übung 3: Macht 1 oder mehr Videocalls mit deinem Trio für das gemeinsame Wahrhaftige Mitteilen.
- Kreiere deine strahlendste Vision für 2024
- **Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.**

LEKTION | 2 INITIATIVE UND DURCHBRUCH ZU DEINER STRAHLENDEN VISION

DAS AUFRÄUMEN DEINES GRÖßEREN FELDES

In dieser zweiten Phase geht es nach dem Aufräumen und Strukturieren unserer inneren und äußeren Materie (Körper und Zuhause) um das Aufräumen unseres erweiterten Feldes und der geistigen Strukturen um unsere Materie herum. Z.B. im Bereich Finanzen, Steuern, erweiterter Freundes- und Familienkreis, das eigene Business, Marketing, etc.

Diese Phase ist aus ihrer Natur heraus, mit „mehr Initiative ergreifen“ verbunden. Hier kümmern wir uns nicht mehr nur um unser Eigenes, sondern es wichtig unsere Ziele mit anderen abzusprechen, Hilfe zu erfragen und uns mit Projekten und Menschen zu konfrontieren, denen wir bisher mehr ausgewichen sind und uns damit in unserer Komfortzone versteckt haben.

Wenn wir diese Umstände konfrontieren, bringt uns das vermehrt in Situationen, wo unsere Wächterstimmen laut werden, um uns zurück in unsere Komfortzone zu ziehen.

Immer wenn du merkst, dass du dadurch erstarrst und nicht weitergehst, ist die Zeit gekommen, dich wieder deiner Wunde, dem Spüren deines Herzens und deiner Weichheit zuzuwenden.

Natürliches, gesundes Wachstum ist mit einer **Serie von Weichwendungen** verbunden: zum Spüren unserer Innenwelt, zu unserer Angst und Schmerz hingewandt.

Um dann wieder gestärkt und klar ausgerichtet nach Draußen zu gehen, Initiative zu ergreifen, unsere unsichtbaren Limitationen zu durchdringen und uns einen Schritt weiter in unsere wahre Freiheit und Größe zu begeben. So funktioniert gesundes Wachstum.

Dieses Phänomen wird durch die Geschichte
vom heranwachsenden Hummer näher beleuchtet:

DIE GESCHICHTE VOM HERANWACHSENDEN HUMMER

Wenn ein Hummer wächst, kommt er immer an den Punkt, wo seine Schale zu klein wird. Dann ist plötzlich alles zu eng, schmerzhaft und unangenehm. Durch diesen Schmerz bekommt der Hummer den Impuls, sich in den Schutz einer Steinhöhle zu begeben. Hier schält er sich aus seiner alten, zu eng gewordenen Hülle heraus und lässt sich ein neues, schützendes Gewand wachsen. In dieser Zeit ist er besonders verwundbar und feinfühlig. Seine Sinne sind geschärft und der Fokus liegt auf seiner feineren Wahrnehmung und dem Wahrnehmen seiner Verwundbarkeit. Wenn er aus der Höhle wieder herauskommt, ist er ein größerer, stärkerer und besser geschützter Hummer und gefährlicherer Jäger geworden. Das wiederholt er etliche Male im Laufe seines Lebens.

Der Stimulus zu wachsen ist für den Hummer jedes Mal, dass er zuerst Unangenehmes, Schmerzhaftes fühlt und das er diesem Reiz folgt und ihn ernst nimmt.

Das heißt, für uns ist es einerseits ebenso wichtig, das Unangenehme, den Druck, den Schmerz zu spüren und uns nach innen zu wenden. Aber diese Zuwendung zu unserer Wunde ist kein Selbstzweck, ihr tieferer Sinn ist es, bis zum Kern unseres Schmerzes hinzuspüren, den Schmerz zu umarmen, das Licht im Kern zu empfangen und uns mit diesem Licht wieder nach Draußen zu begeben und den nächsten Schritt auf unserem Wachstumsweg zu gehen, Initiative zu ergreifen und das im Außen zu konfrontieren und zu überwinden, was uns unangenehm fühlen lässt und diesem wiederum Raum zu geben, um es zu fühlen. Das ist der Kreislauf von gesundem Wachstum.

Unser Wachstum pendelt immer zwischen dem Pol, nach innen spürender Weichwerdung und dem Pol, nach Außen fokussierter Durchdringung hin und her und benötigt beide Phasen in ihrer vollen Ausprägung um ganzheitlich und ausgewogen voranzuschreiten.

Dabei ist es wichtig, den vollen Pendelschlag zu erlauben und das Spüren der Wunde bis zum Kern zuzulassen und ebenso das Durchdringen in die Welt durch alle Konfrontationen und Widrigkeiten hindurch zu verfolgen. Das Durchdringen der äußeren Welt wiederum, bringt uns automatisch an innere Themen heran. Diese zu durchfühlen, öffnet uns die nächste Tür in die Welt und unser Wachstum hinein.

Diese, eigentlich absolut natürliche, Wachstumsharmonie ist in unserer heutigen Gesellschaft zur großen Ausnahme geworden. In der heutigen Welt packen sich Männer emotionale 10kg Rüstungen auf ihr Herz und marschieren los, um beruflich erfolgreich zu werden, ohne dabei auch nur einmal innezuhalten und verbieten sich dabei jegliches Fühlen.

Dann sind sie an ihrem gesteckten Ziel angekommen und spüren keinerlei Freude darüber, sie selbst und ihr Sinn hinter ihrer Mission sind verloren gegangen, weil sie jahrzehntelang wie Maschinen nur vorwärts marschiert sind und anstatt ihr Herz zu befragen, ob sich der Kurs weiter richtig und wahrhaftig anfühlt, haben sie nur von der Anerkennung der anderen gelebt und befinden sich im permanenten Vergleich mit ihrer Außenwelt.

Dieser Ruf nach absolutem Erfolg und Wachstum in unserer Gesellschaft führt ebenso ins andere Extrem. Hier verharren Männer im Widerstand zum gesellschaftlichen Männlichkeits-Ideal, verfallen in Depressionen, kiffen sich ihre Durchdringungskraft weg und fallen in emotionale Löcher, wo sie nicht mehr wegkommen und in ihrem Leiden gefangen sind, ohne sich jemals wirklich zu fühlen und ihre Kernwunde zu spüren.

Beide Extreme lässt bei Männern die Zahlen von digitaler Ablenkung, Fehlernährung, Substanzenmissbrauch und Suizid in die Höhe schnellen. **Sich nicht zu fühlen ist die größte, moderne Krankheit bei Männern** und zieht fast alle anderen häufigen Krankheiten sekundär nach sich. Da können wir sovielen Pillen schlucken wie wir wollen, im Kern geht es immer darum, zuerst sich selbst und den eigenen Urschmerz zu fühlen und ebenso den Handlungsimpuls wahrzunehmen, der uns wieder nach Draussen führt und uns Initiative ergreifen lässt, um uns die Welt zu erschaffen, nach der unser Herz uns drängt.

**Gesundes Wachstum ist eine sich abwechselnde
Serie von Weichwerdung und Durchdringung**

DEINE STRAHLENDE VISION FÜR 2024

Gestalte deine Vision:

Wo willst du in einem Jahr (oder in dem Zeitraum, der sich für dich wahrhaftig anfühlt) in deinem Leben stehen.

Kreiere einen schönen Rahmen für dich, leg vielleicht gute Musik auf, beweg dich, mach eine Zeremonie, alles was dich wohl- und klar fühlen lässt, atme tief durch, komm ganz im Moment an und dann kreiere deine Vision:

Komm von dem Punkt,

... dass alles möglich ist.

... dass du alles lernen kannst, was noch fehlt.

... dass du starke Verbündete hast und findest.

... dass alles, was jetzt noch nicht klar ist, sich leicht klärt.

... dass du auf dieser Erde bist, um deine Einzigartigkeit und Großartigkeit zu leben und das dich das ganze Universum unterstützen will.

Schreibe deine Vision in der Gegenwarts-Zeitform („Ich bin..., ich habe...“).

Benutze Worte, die du magst und die ein angenehmes und expandierendes Gefühl in dir auslösen.

Fang damit an, deine Vision zu visualisieren, wie du dich fühlen wirst, wenn deine Vision bereits Wirklichkeit geworden ist. Was macht das mit dir? Was für Emotionen weckt dieser Zustand?

VISUALISIERUNG

Visualisiere, was du sein wirst. Das heißt, 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 wirklich klares, detailliertes, inneres Bild.

Stell dir in absolut klaren Details deine erfüllte Vision vor und stell dich ins Zentrum deiner Vision. Wie siehst du in dieser Vision aus, wie sieht dein Körper aus, wie kraftvoll fühlt er sich an, wie sehen deine Kleider aus?

Wie bewegst du dich, wie reagieren andere auf dich, wie interagierst du mit deiner Umgebung? Wie frei, selbstermächtigt, wertgeschätzt oder geliebt fühlst du dich?

Erlaube dir, in dieser Vision dein kraftvollstes, wertvollstes, dein am meisten verbundenes und mächtigstes Selbstbild zu kreieren.

Wer sind die Anderen um dich herum, welche Menschen befinden sich in deinem Feld, welche Energien strahlen sie aus und welches Energiefeld kreiert ihr gemeinsam?

Wie sieht die Umgebung aus, der Raum, die Wände, die Fenster, wie fällt das Licht in

den Raum, wie riecht es in diesem Raum, atme diesen Duft ein, wie warm ist es, spür die Luft auf deiner Haut. Welche Farben beleben deine Vision?

Sitzt ihr, falls ja, worauf sitzt ihr, wie fühlt sich das an?

Bewegt ihr euch, falls ja, sind das sanfte, genussvolle Bewegungen, sind das kraftvolle, dynamische Bewegungen, gibt es Musik, falls ja, welche Art von Musik, wie laut, live oder aus Boxen, aus wie vielen Boxen, wie kraftvoll schwingt der Bass in deinem Körper? Mal dir die Visualisierung deiner Vision in den klarsten und feinsten Tönen und Farben aus und:

schreibe dir dann deine Vision auf:

- Lege dir ein **Visionsbuch** zu, wo du jederzeit alle Details, welche dir kommen, aufschreiben kannst.

- Es macht Sinn, dir ein magnetisches **Visionboard** an die Wand zu machen, wo du deine Vision jeden Tag sehen- und die wichtigsten Details visuell zur Verfügung hast und auch Anpassungen vornehmen kannst, wenn dir neue, wichtige Details einfallen.

Deine Vision kann folgende 14 Fragen beinhalten:

1. Welche Gaben von dir, finden in deiner Vision ihr passendes Wirkfeld? Welche deiner größten Interessen und Fähigkeiten setzt du in deinem Wirken ein?

2. Was ist der tiefere Sinn deiner Mission? Welchen positiven Beitrag leistest du für die Welt? Mit was willst du der Welt dienen?

3. Was steht im Zentrum deines Lebens (privat und beruflich)?

4. Wo wohnst du? Was macht deinen Wohnort aus? (Natur, Kultur, Stadt, Land, am Wasser, in der Wärme/Kälte, Berge, Haus, Hütte, Dorf, Gemeinschaft, Schloß, etc.)

5. Welche Position macht dich gegenüber anderen aus und was bedeutet das für deine Vision? Bist du Mentor, Führer, Diener, Berater, Kämpfer, Harmonisierer, Schöpfer, Störer, Bewahrer, Geschichtenerzähler, Konfrontierer, Tänzer, Netzwerker, Handwerker, Eremit, ...

6. Welcher Mensch ist an deiner Seite, wie fühlst du dich in deiner Partnerschaft, habt ihr eine gemeinsame Vision und was macht diese aus? wie viel Nähe, Commitment und Freiheit lasst ihr in eurer Beziehung zu? Gibt es Kinder, wie gehst du mit ihnen um?

7. Welche anderen Menschen leben an deiner Seite? Wie bewusst und wertschätzend geht ihr miteinander um? Wie fühlst du dich mit ihnen? Wie oft seht ihr euch, lebt ihr in einer Gemeinschaft? Was macht eure Freundschaft oder Gemeinschaft aus? Wie feiert ihr eure Verbindung?

8. Mit welchen Menschen arbeitest du zusammen? Sind das Freunde oder nur berufliche Verbindungen? Was denken und sagen diese Menschen über dich? Was für eine Form der Zusammenarbeit und welche Form von Rangordnung praktiziert ihr und wo befindest du dich darin?
9. Was unternimmst du regelmäßig, um dich in deinem Körper wohl und kraftvoll zu fühlen? Wie sorgst du für Stille und Klarheit in deinem Geist? Was machst du, um dein Leben und deine Erfolge zu feiern?
10. Wie sieht dein optimaler Arbeitstag aus?
11. Was erlebst du beim Arbeiten? Was ist dein Wirken? Wie fühlst du dich bei deiner Arbeit, wie bewegst du dich, welche Teile deines Körpers benutzt du und wie? Wie fühlt sich dein Herz dabei?
12. Wie sorgst du für Sichtbarkeit für deine Marke, wie funktioniert dein Marketing? Mund zu Mund, soziale Medien, Werbung, Verkaufen...
13. Welches Wachstum: Größe, Umsatz, Gewinn, Bekanntheitsgrad, ... hat dein Wirken erreicht und warum ist das gut?
14. Wie geht es deinen Kunden mit deinem Wirken? Was denken und sagen diese Menschen über dich? Was fühlen sie, falls sie mit dir in Kontakt sind und nachdem sie deine Dienste/Produkte in Anspruch genommen haben?

Viel Spaß mit deiner großartigen Vision!