

DER LICHTKRIEGER

BEFREIE DEINE VOLLE SELBSTVERANTWORTUNG –
BEENDE DEINE INNERE OPFERHALTUNG



LEKTION | 4 DIE BEFREIUNG DER SCHAM

DEINE AUFGABEN FÜR DIE WOCHE

- lies das PDF aufmerksam durch.
- Übung 1: Beantworte die Fragen der 3 Schritte ins wahre Sein.
- Nimm dir zwischendurch immer wieder Zeit um tief durchzuatmen.
- Übung 2: Baut den Schamkreis bei den Videocalls mit deinem Trio mit ein.
- Wenn Verständnisfragen auftauchen, stell sie gerne in die Telegram-Gruppe.

DER SCHAMKREIS

In der vierten Phase unseres Lichtkrieger-Kurses richten wir selbstermächtigt unser Lichtschwert nach Innen, auf den verborgenen und versteckten Schatz unserer Scham.

Unsere Scham ist im Grunde nichts anderes, als Seiten von uns, bei denen wir Angst haben, dass andere sie nicht mögen und nicht akzeptieren könnten und welche wir deswegen selbst so sehr abwerten und verdrängen, dass sie als Tabus große Teile unserer Energie abschneiden.

Im Schamkreis befreien wir diese zurückgehaltene Energie, indem wir unsere stärksten Scham-Themen aufgerichtet und laut aussprechen und uns so unserem inneren Kritiker entgegenstellen.

Wenn wir, ohne Verschönerung, unsere menschliche Wahrheit aussprechen ist das ein magischer Akt.

Jene Wahrheit, wo es darum geht, das was wir die ganze Zeit versuchen zu verstecken und uns unbewusst anstrengen, besonders gut zu sein, damit wir diese scham- und schuldbehaftete Wahrheit verdrängen und überspielen können.

Wenn wir diese Wahrheit einfach roh und verletzlich auf den Tisch packen, dann ist dieser Bann gebrochen und damit erlauben wir uns, unsere Scham zu normalisieren und die darin kontrahierte Energie zu uns zurückzuholen.

Wenn du dich im Schamkreis mitteilst, bedenke, der kraftvollste Weg deine Energie zurückzuholen ist es, wenn du bis in den schmerzhaftesten Kern der Scham vorstoßen und dir vor Anderen erlauben, dich damit unverhüllt zu offenbaren.

Es gibt im Allgemeinen 4 Bereiche, welche wir in unserer Scham kontrahieren:

DIE 4 BEREICHE UNSERER SCHAM

1. Scham über eigene Gewohnheiten und Handlungen.
2. Scham über deine Sexualität.
3. Scham und Reue über Dinge, die du mit anderen getan hast.
4. Scham darüber, was andere mit dir getan haben.

ABLAUF DES SCHAMKREISES

Beginne mit dem **Stammsatz**: „Ich will mich mitteilen, habe ich eure Aufmerksamkeit?“ Dann: **"Was ich nicht will, dass ihr von mir wisst, ist..."**

Diese Praxis dient zur Normalisation unserer tabuisierten, schambehafteten Anteile. Bringt diese mit Wahrhaftigkeit, Licht und Energie in eurem Mitteilen.

Wenn ihr spürt, dass ihr zu sehr getriggert seid, d.h. zu sehr in der Scham feststeckt oder innerlich bei diesem Thema kollabiert, teilt es in diesem Moment nicht, sondern nehmt euch kurz Zeit um durchzuatmen, vll. geht es dann, wenn nicht, nehmt ein anderes Thema.

Sonst gilt, bring am besten das, **vor dem du die größte Angst hast, es zu teilen.**

Im Popcornstil, mit tiefer Atmung und wichtig, mit AUGENKONTAKT.

Jeder hat 3 Minuten, mit dem nötigen Kontext, aber ohne in ausschweifende Geschichten, Rechtfertigungen oder Abwertungen zu gehen.

Benennt beim Teilen eures Erlebnisses eine klare Zeit(-spanne), klar was passiert ist, wer geschädigt wurde und wer geschädigt hat.

Zum Schluß ein „AHO“.

Als Empfangender, halte den Raum mit einer inneren Haltung von Akzeptanz, Mitgefühl und Liebe. Wenn du Resonanz spürst, sag, **„genau wie ich“** oder andere Worte der **liebvollen Rückversicherung**, die demjenigen, der sich mitgeteilt hat das Gefühl geben, angenommen zu sein und das es ok ist, das Geteilte ausgesprochen zu haben. Beispiele für solche Worte: "Ich bin bei dir", "ich stehe hinter dir" oder "ich sehe/ fühle dich". Dieser Teil des Schamkreises ist sehr wichtig, damit der sich Teilende sein Teilen nicht als negativen Trigger oder Retraumatisierung erlebt.

Feedback und Medizin sind optional möglich, beim Feedback sind in diesem Moment keine Worte der Kritik angebracht.

Aus dem Gefühl der Scham und Schuld heraus, erwächst der oft riesige Drang, besonders sein zu wollen, um diese „bedrohlichen“ Bereiche unseres Lebens „wieder gut zu machen“ oder die Angst zu verdrängen, dass Jemand „erkennen“ könnte, wie „falsch, schuld, böse,“ etc. wir „wirklich“ sind.

Was natürlich Ausdruck unserer eigenen Selbst-Verurteilung ist.

WARUM WIR BESONDERS SEIN WOLLEN

In unserer Gesellschaft existiert ein großes, kollektives Selbstwert-Traumata. Von unserem Potential her, sind wir alle unglaublich großartige und mächtige Wesen, wir sind mit dem Vermögen gesegnet, alles zu erschaffen, wofür wir hier auf diese Erde geboren wurden.

Doch die Kernverwundung unseres Selbstwerts bringt in jedem von uns Glaubenssätze wie: „du musst noch besser sein!“, „du bist nie gut genug!“, „du bist grundlegend falsch!“, „lass es sein, du bist es nicht wert!“, oder „du bist zu schwach, du schaffst eh nichts“ hervor, welche unseren Geist in Dauerschleife mit ihren selbstkritischen Botschaften torpedieren und hypnotisieren.

Wir Männer reagieren darauf mit dem Wunsch, dieses Gefühl von Selbstwertmangel zu überwinden, indem wir besonders sein wollen.

Entweder im Streben nach Anerkennung: besonders gut, leistungsstark, gutaussehend und kraftvoll- oder indem wir uns in den Widerstand zum Besonders-Sein-Wollen begeben und stattdessen ein Selbstbild erschaffen, nach welchem wir uns als besonders anders, leidvoll, schlecht, krank, labil, schonungsbedürftig, unwichtig oder unfähig fühlen- und uns auch oft tatsächlich dazu machen.

Das sind die zwei Seiten derselben Medaille und sie folgen beide dem Paradigma, besonders sein zu wollen. Gleichzeitig werden beide Seiten nie dazu führen, die Wunde des Selbstwertmangels zu heilen.

DIE POLARITÄT DES SELBSTWERTMANGELS

Die extremste Form des Strebens nach Anerkennung und besonders sein zu wollen, wird in der Psychologie als **Narzissmus** bezeichnet.

Eine narzisstische Störung entsteht bei einem Menschen, der einen großen Mangel an menschlicher Wärme, Liebe und Zuwendung erlebt hat und stattdessen oft mit materiellen Geschenken abgefertigt wurde. Ein stark narzisstischer Mensch ist so sehr mit dem Drang nach Aufmerksamkeit, Bewunderung und besonders sein-Wollen identifiziert, dass er alles dafür tut und alle in seinem Umfeld dahingehend manipuliert, um von ihnen die ersehnte Liebe, Anerkennung und Bestätigung zu erhalten.

Der Narzisst steht im sozialen Kontext meist im Mittelpunkt und wirkt so, als hätte er ein großes Selbstbewusstsein, welches aber äußerst fragil ist und andauernder Bestätigung von außen bedarf. Deswegen entwickelt er ein großes Bedürfnis nach einer erhöhten Machtposition, aus welcher heraus er Kontrolle über andere ausüben kann. Er nutzt dabei seine vollen, manipulativen Fähigkeiten.

Dazu gehört besonders sein, rein mentales Einfühlungsvermögen, welches leicht mit echtem, emotionalem Mitgefühl und Liebe verwechselt werden kann (zu welchen er nicht fähig ist), um andere zuerst an sich zu binden und um später dann ihr Selbstvertrauen zu zerstören und sie von sich abhängig zu machen. Es ist ihm selbst so gut wie unmöglich, seinem Narzissmus zu entkommen, da er seine ganze Energie in dieses Streben investiert und es auch nicht infrage stellt.

Am anderen Ende dieser Polarität steht der **Echoismus**. Echoismus entwickelt sich, wenn die Bedürfnisse eines Kindes von einem (oft eher narzisstischen) Elternteil regelmäßig beschämt, abgewertet oder bestraft wurden und er dadurch gelernt hat, sich wertlos zu fühlen. Er hat gelernt, sein Umfeld genau zu beobachten um zu erkennen, was von ihm erwartet wird. Er tut alles, um diese Erwartungen zu erfüllen, um eine oberflächliche Harmonie herzustellen und diese zu bewahren. Wenn etwas diese Harmonie durchbricht, denkt der Echoist sofort, dass er der Schuldige ist.

Er stellt die anderen um ihn herum immer an erste Stelle und vergisst sich oft selbst dabei.

Er will es allen Anderen immer recht machen und hat Angst, als egoistisch und damit als schlecht oder falsch wahrgenommen zu werden.

Er hat seine Mitgefühlsmöglichkeit stark entwickelt und nutzt diese als Mittel, um Verbundenheit und Harmonie herzustellen.

Narzissten und Echoisten ziehen sich gegenseitig wie Magnete an und gehen oft Beziehungen und Freundschaften ein, was besonders für den Echoisten von Nachteil ist, da er damit zum Spielball des Narzissten wird, welcher ihn erst mit liebevoller Aufmerksamkeit überhäuft, um ihn dann mit Schuldgefühlen zu kontrollieren, um von ihm Energie und Anerkennung zu bekommen.

Da der Echoist sich von Natur aus selbst infrage stellt, hat er eine größere Chance, sein Verhalten zu verändern. Seine Herausforderung dabei ist, sich soviel Selbstwert zuzugestehen, dass er es schafft, aus seiner Komfortzone herauszutreten und seinen eigenen Weg zu beschreiten. Dass er sich wirklich erlaubt, die Dinge selbstermächtigt zu manifestieren, welche er sich wahrhaftig wünscht.

Wir alle haben kleinere oder größere Anteile dieser beider Pole in uns und es kann von großem Wert sein, herauszufinden, welcher Pol in deiner Psyche stärker vertreten ist und welche unterbewussten Bedürfnisse, Erwartungen und Verhaltenweisen dich in dieser Polarität festhalten.

Die Identifikation mit Leid, Krankheit und Opfertum macht uns genauso selbstbezogen und unfrei wie die Identifikation mit Besonders-Sein-Wollen, Leistungs- und Geltungsdrang.

Denn, egal wieviel Anerkennung wir von Außen für unsere Leistung und unsere strahlende Maske bekommen und egal wieviel Aufmerksamkeit und Bestätigung wir für unser defizitäres Selbstbild und unser Leiden von Anderen erhalten, all das wird uns nie unseren wahren Selbstwert erfahren lassen. Weil wir ihn in beiden Fällen ständig nur im Außen suchen und so nie die wahre Quelle für unseren Wert finden können.

Um unseren wahren Selbstwert zu erfahren, müssen wir uns unserem Inneren zuwenden.

Wir müssen anfangen unsere Komfortzone zu verlassen und dürfen uns erlauben, Scham, Schuld und Schmerz zu fühlen, erst dann kann die Wunde anfangen zu heilen.

Dieser Heilung dient die **Heilung der Ahnenwunde**, der **Narrenprozess**, der **Integrationsprozess**, die **Lichtschwertpraxis** und besonders der **Schamkreis**.

Daraus entsteht Bewusstwerdung, wir aktivieren unseren inneren Zeugen, welcher außerhalb unserer automatischen, reaktionären Verhaltensmuster steht.

Diesen Zeugen haben wir mittels der **wahrhaftigen Kommunikation** und der mutigen Offenbarung vor unseren Brüdern, wachsen lassen und trainiert.

Ebenso helfen uns **Feedback** und **Medizin** dabei, dieses **Zeugensbewusstsein** zu vergrößern.

All unsere innere Arbeit bringt aber erst dann ihre Früchte voll zum tragen, wenn wir aus den alten Schleifen aussteigen und uns in eine neue, **frische Richtung** bewegen.

Eine Richtung außerhalb der alten Komfortzone, hinzu unseren wahren Wünschen, unserem wahren Potential.

Wie ihr euch vorstellen könnt, hat das nichts mit noch mehr leisten zu tun.

Hier geht es nicht darum, die beste Version deines Selbst zu kreieren, **sondern es geht um das LOSLASSEN von allem, was dem wahren Sein im Weg steht**. Dazu gehört das Loslassen des Leistungsdranges, Das Loslassen des Dranges, als Opfer gesehen werden zu wollen und um das Loslassen, in dieser Welt etwas Tolles darstellen zu müssen. Letzen Endes geht es um das loslassen der falschen **IDENTITÄT**, mit welcher wir uns identifiziert haben, die uns jedoch nicht dient und uns unfrei macht.

„Statt etwas Sein zu wollen, darfst du Sein.“

So einfach dieser Satz klingt, so elementar ist seine Bedeutung.

Wenn wir uns erlauben zu Sein, müssen wir nichts mehr erreichen, müssen nicht immer weiter streben und uns perfektionieren, müssen uns nicht zurückhalten, uns falsch fühlen und kleiner machen, sondern dürfen die unendliche Vielfalt von dem was wir schon längst sind erspüren, entfalten, geniessen und verkörpern.

Was wir dafür brauchen ist das Gespür, in welche neue Richtung wir uns bewegen wollen, welche Richtung unserem wahren Sein entspricht und wir brauchen unser

Vertrauen, diesem Weg zu folgen.

Unser **Urvertrauen**, dass das Beschreiten dieses Pfades der richtige Weg ist und wir geführt sein werden. Es werden mit Sicherheit auch **Hindernisse** auf unserem Weg auftauchen, welche unser Vertrauen und unsere Richtung prüfen werden, auch das gehört zum Weg in das Sein und sie werden uns stark herausfordern und das ist gut so.

Je nachdem, was unsere Komfortzone ausmacht, kann es sein, dass wir auf diesem Weg komplett aus dem Leistung erbringen und dem Ablauf unseres alten Lebens herausfallen und zeitweise so gut wie nichts mehr im Außen tun.

Es kann aber auch ebenso sein, dass wir soviel tun wie nie zuvor, weil es zu unserem Weg und unserem wahren Sein dazugehört, dass wir endlich unsere Energie erlauben und uns nicht mehr zurückhalten oder schonen, um die wahrhaftige, große Vision unseres Lebens zu manifestieren, falls wir diesen Drang klar in unserem Herzen spüren. All das darf sein und ist vollkommen ok, auch wenn unsere alte Identität dabei aufschreit und lauthals protestiert.

Dann geht es darum, diesen Trigger deines kleinen Ichs zu erkennen, dein Kleines Ich loszulassen und dich wieder auf deinem Weg auszurichten. Das ist **die Kraft des wahren Kriegers**, der dem **Tod** seines kleinen Ichs entschlossen entgegen sieht, ohne sich dadurch von seinem Weg abbringen zu lassen.

Denn in Wahrheit ist das kein neuer Weg. Es fühlt sich nur so an. In Wahrheit ist dieser Weg das Lied, mit welchem du auf diese Welt gekommen bist, dein ganz eigenes, individuelles **Seelenlied**, welches du immer dann vernimmst, wenn du das was du nicht bist, erlaubst loszulassen.

Wie dein Lied, dein wahres Sein für dich genau aussieht, lässt sich nicht vorhersagen, nur, wie es sich anfühlt.

Denn es wird sich immer richtig anfühlen. Das ist ein grundlegend **sinnerfüllendes Wohlfühl, ein Freiheitsgefühl und eine energetisierende Lebensfreude**, welche in dir pulsiert, wenn du auf deinem wahren Weg unterwegs bist und deinem Lied folgst. Auch wenn wir tiefe Emotionen und Schmerz fühlen, ist das kein Widerspruch zu diesem grundlegenden Wohlfühl, weil wir dann spüren, dass es richtig ist, diese Emotionen jetzt zu fühlen, dass sie Teil unseres Liedes sind und wir keine Angst davor haben müssen. Das ist die **Kompassnadel**, die uns den Weg weist und das ist die **Unterscheidungshilfe**, um das Verlangen unseres kleinen Ichs, von den wahren Wünschen unseres großen Selbst zu unterscheiden. Auch wenn eine Situation herausfordernd ist und Angst hervorruft, spüren wir darunter dieses wohlige Gefühl, dass das Meistern dieser Situation uns mehr zu uns und in die Freiheit führt.

Im Gegensatz dazu steht der **Anti-Kompass**. Immer wenn wir uns von uns selbst entfernen, entstehen Gefühle von Stress, Sinnlosigkeit, dramatischem Leiden, Härte, Schwere, Selbstzweifel, Selbstkritik, Schuld, Energielosigkeit, Depression oder ein falsches, kurzzeitiges Gefühl von jetzt endlich etwas Besonderes getan oder erreicht zu haben, was schnell wieder in sich zusammenfällt.

DER SOG DES WAHREN SEINS

Am Anfang des Kurses dachte ich, unser Ziel wäre es, mit der Kraft unseres Commitments in unsere volle Selbstverantwortung zu schreiten, um mit einer bewussten Entscheidung die eigene Opferhaltung einfach zu beenden.

Am Ende unseres Lichtkrieger-Kurses darf ich durch meine eigenen Erfahrungen feststellen, dass diese **Befreiung komplexer funktioniert**.

Im folgenden Gleichnis vergleiche ich unsere **Opferhaltung** mit dem **Sog der Gezeiten**.

Stell dir vor, Du befindest dich im Meer, um dich herum überall abgerundete, relativ niedrige, zum Teil durch Muschelbesatz aber sehr scharfkantige Klippen. Du willst aus dem Meer herausklettern, aber jedesmal, wenn du auf den Klippen Fuß gefasst hast, Kommen die Wellen und ziehen dich ins Meer zurück. Du wirst vielleicht panisch und versuchst hastig aus dem Meer zu kommen. Dabei schürfst du dir Füße und Knie auf, die Wellen packen dich und werfen dich gegen die Felsen, so dass du schnell von der Uferklippe wegschwimmst, um auf einer kleinen Felseninsel Zuflucht zu suchen und deine Wunden zu lecken.

Jetzt denkst du vielleicht, es lohnt sich nicht, aus dem Meer zu klettern, es ist zu gefährlich und du bleibst auf der kargen Felseninsel, immerhin gibt es hier nahrhafteste Algen und Fische kannst du auch fangen.

Bis dich eines Tages ein Unwetter überrascht, deine gesamte Insel überspült und dich mit aller Kraft gegen die Klippen wirft. Danach bist du geschunden, halb ertrunken und dir wird bewusst, dass es viel gefährlicher ist, im Meer, also in deiner Opferhaltung zu verweilen, als herauszuklettern und dich zu befreien.

Hier ist jetzt Folgendes passiert: der **Leidensdruck deiner Opferhaltung** und deiner **Komfortzone** ist schlagartig massiv nach oben geschneilt und du hast eine **Krise** oder **Nullpunkt-Erfahrung** erlebt.

Diese Erfahrung hat dir zutiefst bewusst gemacht, dass du etwas ändern willst und dieser Wunsch brennt als **klare Entscheidung** wie ein Feuer in deinem Herzen und du spürst, jetzt gibt es kein Zurück mehr.

Jetzt heisst es **Initiative** zu ergreifen. Anstatt zaghaft dich den Felsen zu nähern, bist du absolut präsent, nutzt all deine Kraft, gehst volles Risiko ein, checkst haargenau den Wellengang ab, erkennst die kleinsten Vorsprünge an der Klippe und hältst dich mit aller Kraft und deinem ganzen Geschick fest. Du nimmst während des Soges eine **Superposition** ein, nutzt den Push der Wellen Richtung Klippen um nach vorne zu schnellen, bis du dich dem Sog entziehen kannst und auf den Klippen und in der **Freiheit** angekommen bist.

Von dir fallen die Fesseln und die alten Glaubenssätze ab, welche dich im Wasser und dich klein gehalten haben. Du fühlst dich jetzt frei, dass zu tun, wonach dein Herz sich wirklich sehnt.

Denn „Freiheit“ ist kein fester Ort, an dem du ewig verweilst, genau wie die Gezeiten immer weiterfließen, ist der Fluss des Lebens unaufhaltsam.

Jetzt ist es an der Zeit, dir darüber bewusst zu werden, wie du mit diesem Fluss und den Elementen umgehen willst. Du brauchst eine **neue, selbstermächtigte Haltung** dem Leben gegenüber.

Wahrscheinlich willst du nicht einfach wieder ins Meer springen.

Wenn du allerdings am Rand der Klippen verharrst und dich in Freiheit wähnst, kann es passieren, dass dich eine große Welle packt und zurück ins Wasser zieht.

Du brauchst neue Möglichkeiten, Skills und Verbündete. Das heißt, es geht darum, aus dieser neuen Haltung heraus, **weiter Initiative** zu ergreifen.

Solange Initiative zu ergreifen, bis du den **Sog des wahren Seins** in deinem Herzen spürst und dich überwunden hast, vorrangig diesem Sog zu folgen.

Weitere Initiativeschritte könnten in unserem Gleichnis wie folgt aussehen:

Vielleicht lernst bei einer Schule meisterhaft zu Tauchen, tauchst souverän nach den Perlen unterhalb des Wellengangs, lernst die absolute Stille und ihre Schätze kennen und hast auch das Equipment, um mit Leichtigkeit und ohne Verletzungen die Klippen wieder zu erklimmen.

Vielleicht lernst du aber auch stattdessen mit dem Kite zu surfen und nutzt zusätzlich das Element der Luft, um dich spielerisch über die Wellen dahin jagen zu lassen und die Elemente zu genießen.

Oder du holst dir einen Drachengleiter und schaust dir das Ganze aus der Vogelperspektive an und lernst ungemein viel darüber, wie das Spiel zwischen Luft, Wasser und Erde funktioniert, welche anderen Klippen und Strände es gibt und entdeckst dadurch die Vielzahl deiner Möglichkeiten.

Wie auch immer dein Weg aussieht, zuerst gilt es bestimmte grundlegende Schritte zu gehen.

Mann könnte diese in die folgenden Formeln packen:

OPFERHALTUNG + LEIDENSDRUCK = KRISE

OPFERHALTUNG + LEIDENSDRUCK + BEWUSSTWERDUNG = NULLPUNKT-ERFAHRUNG + KLARE ENTSCHEIDUNG

KLARE ENTSCHEIDUNG + INITIATIVE + SUPERPOSITION = BEFREIUNG

BEFREIUNG + NEUE HALTUNG + FOLGEINITIATIVEN = LEBEN VOLLER FREIHEIT UND SCHÖPFERKRAFT

Allerdings kommt da noch ein anderes Element hinzu und dieses zeichnet sich dadurch aus, dass es **unkontrollierbar** ist.

Mann nennt es Gott oder den Sinn des Lebens, deinen einzigartigen Herzenspfad, dein Seelenlied oder das **wahre Sein**.

Um dieses Element in dein Leben zu integrieren, musst du dich deiner **göttlichen Führung hingeben**. Musst du dich voll und ganz den Gezeiten des Lebens **anvertrauen**.

Dann erlebst du eventuell sogar dasselbe wie in der Opferhaltung zuvor, doch du identifizierst dich nicht mehr als Opfer oder mit deinem Leid und öffnest dein Herz ganz weit für den Schmerz, der dahinter gefühlt werden will.

Wenn du dich so vollkommen hingibst, wenn du erlaubst, **dass dein kleines Ich immer wieder in den stürmenden Fluten sterben darf**, dann erwartet dich die **Auferstehung** in die wahre Freiheit deines göttlich geführten Lebens, ins wahre Sein.

Die Möglichkeit ins wahre Sein überzuwechseln, ist jederzeit möglich. Im Leiden, beim Nullpunkt, bei der Befreiung oder beim Wunden lecken.

Das wahre Sein ist kein Ort, der erst erreicht werden muss. Das wahre Sein ist immer parallel zu allem was wir erleben, vorhanden.

Es liegt nur an unserer Entscheidung, ob wir das loslassen, was uns davon abhält, ins Wahre Sein hinüber zu wechseln.

Trotz dieser Nonlinearität des wahren Seins gibt es einen **Sog des wahren Seins**, sobald wir uns für es entschieden haben.

Diesen Sog des wahren Seins nehmen wir an- und mit unserem **Herzen** wahr, wohingegen der **Sog in die Opferhaltung** und in unsere Komfortzone durch die **Stimmen in unserem Verstand** ausgelöst wird.

Sobald wir aus tiefster Überzeugung sagen, *„Gott nimm mich, ich höre auf, an dem Alten, an meinem Leiden festzuhalten, ich stelle mich meinen Ängsten und gebe mich deiner Führung hin!“*

Dann passieren Dinge, die uns von dem Altem reinigen, Altes sterben lassen, das wahre Sein und unsere einzigartige Mission darin intensiv fühlen lassen.

Wir müssen nur weiter vertrauen, egal wie herausfordernd es für unser Kleines Ich wird, bis dieses Vertrauen immer größere Schätze offenbart und unser Bewusstsein immer unzerstörbarer gegenüber Zweifel, Angst und Opfereidenschaft geworden ist.

So zieht uns der Sog unseres Seelenliedes immer weiter in unsere **Bestimmung** hinein und wir nehmen immer mehr eine Haltung ein, welche dem großen Ganzen dient und uns von unserem Kleinen Ich wegführt.

DIE 4 SCHRITTE INS WAHRE SEIN

SCHRITT 1 – DIE FÄHRTE DEINES BESONDERS SEIN - WOLLENS

Folge wie ein Jäger der Wahrhaftigkeit der Spur deines persönlichen Psycho-Abdrucks wie du in der Welt versuchst, besonders zu sein.

Schreibe auf, welche Dinge dir besonders wichtig sind, wie andere dich wahrnehmen sollen, was du versuchst in der Welt darzustellen, von welchem Typ Mensch du besonders wahrgenommen und anerkannt werden willst und oder wie du vermeidest, deine Kraft in die Welt zu bringen und dich zu verstecken.

Mit was willst du glänzen?

Welcher Bereich deines Besonders-Sein-Wollens macht dich am meisten unfrei?

Welche Komfortzone hast du dir erschaffen?

Welche Identität hast du dir aufgebaut?

Und die wichtigste Frage, **Was gilt es für dich loszulassen:**

Durch was machst du dich zum Gefangenen deiner Ängste, deines Selbstwertmangels, mit was kompensierst du das und was davon ist wirklich wichtig und gehört zu dir und was eben nicht?

Was ist dein persönlicher **Nullpunkt**? Der Punkt, bei welchem die Ängste deines Kleinen Ichs in Erfüllung gegangen sind und bei dem dein innerer Kritiker jeglicher Grundlage beraubt ist, weil es nichts mehr gibt, was es zu befürchten gibt.

Ist es dir möglich, dein Kleines Ich sterben zu lassen, welchen Ängsten musst du dich dafür stellen?

SCHRITT 2 - DEINE INNERE HALTUNG

Deine innere, bewusste oder unbewusste Haltung bestimmt, ob du dich mit deinem kleinen Ich und deinem Opferdasein identifizierst oder ob du bewusst eine innere Haltung einnimmst, welche dich auf dem Weg in dein wahres Selbst und zu deinem selbstermächtigten Schöpferbewusstsein unterstützt und festigt.

Nimm dir einmal wirklich die Zeit um reinzuspüren, welche bewusste, innere Haltung du einnehmen willst und schreibe diese im Detail auf.

Diese innere Haltung sollte dich aus deiner Komfortzone herausführen und zu deinem freien, wahren Sein hingleiten.

Welche Grundprinzipien bedürfen dieser Haltung?

SCHRITT 3 - DEIN VERSPRECHEN AN DICH SELBST

Welches ist dein Neuer Weg, der dich zu deinem Seelenlied zurückführt?

Welches wahrhaftige Versprechen kannst und willst du geben, um deinem wahren Sein treu zu bleiben?

Wie kannst du die Geschichte deines Lebens neu schreiben, so dass du dich mit deinem unendlich großen Selbstwert verbindest, anstatt in Angst vor Zurückweisung zu erstarren oder in blinden Aktionismus zu verfallen?

Was musst du dafür loslassen, was dich jetzt noch lähmt?

Wie lautet diese Geschichte, die von deiner wahren Macht, deinen Träumen und Visionen erzählt?

Wofür bist hier?

Lass die kleinen Stimmen deines inneren Kritikers los und erlaube dir, diese große, mächtige Geschichte deines Lebens in unverschämt kraftvolle Worte zu kleiden.

Was macht dich in deiner großartigen Einzigartigkeit aus und für welche Mission gehst du mit allem was du hast, ins Leben rein. Was ist so kostbar für dich, dass du, um es zu erreichen, nichts mehr zurückhalten willst?

Wenn dein Nullpunkt erreicht ist und dadurch die Stimmen deines Verurteilers verstummt sind, wie will dann dein Leben gelebt werden?

Beantworte diese Fragen in erster Linie mit inneren Werten: welche Haltung entsteht dann in deinem Wesen?

Worte wirken magisch, wenn wir sie bewusst wählen, also wähle die großen, wahren Worte. Ohne dich auch nur einen Deut kleiner zu machen als du bist und ohne deinen Selbstwert künstlich zu pushen, denn dass hast du nicht nötig. Fühle mit deinem Herzen, wie unendlich kostbar du bist und lass dich davon berühren!

SCHRITT 4 – WELCHEN UNDENKBAREN KLIPPENSPRUNG WIRST DU WAGEN?

Wenn du nicht mit deinem Verstand denkst, sondern nur mit deinem Herzen fühlst, welchen undenkbar, aber von dir fühlbaren Klippensprung willst du von deinem Herzen aus, jetzt wagen?

Dieser Sprung steht sehr wahrscheinlich entgegen all deinen Sicherheitsbestrebungen, jeder Verstandeskontrolle und entgegen jedem abwertenden Urteil deines inneren Kritikers.

Wir sind nicht hier, um Wahrhaftigkeit zu spielen, sondern um sie wirklich zu leben.

Um mit ihrer Kraft Berge zu versetzen. Nicht mit der Kraft deines Geistes, mit der Kraft deines Herzens und damit mit der Kraft unserer Verbundenheit mit Allem. Dafür braucht es radikales Vertrauen und dein absolutes Ja, das Versprechen an dich Selbst einzulösen.

Deinen persönlichen Nullpunkt zuzulassen und von hier aus, dein Leben frisch und neu zu starten, wie auf einem unbeschriebenen Blatt Papier.

Welchen Anteil von dir willst du sterben lassen, um dich deiner göttlichen Führung anzuvertrauen?

Letzten Endes ist es eine mächtige Entscheidung und die beherzten Schritte, die du, z.B. jetzt direkt gehen kannst, um ins wahre Sein zu gelangen.

Ich wünsche dir den Mut und die Kraft dich auf deine Angst zuzubewegen, deine wichtigen Schritte zu gehen und freue mich darauf, wenn wir uns auf der anderen Seite wiederfinden.

Ich danke dir und unserer ganzen wundervollen Männergruppe für den Mut, dich deiner Angst und Scham zu stellen, gemeinsam zu wachsen und soviel Liebe, Vertrauen und Unterstützung durch unseren Kreis zu entstehen zu lassen.

DANKE DIR MANN, GANZ VIEL LIEBE AUF DEINEM WEG!