

# Nenn es einen Plan...

...nicht bloß einen Traum!

## **HERZLICH WILLKOMMEN, DU GROSSE VISIONÄRIN!**

Wenn du ein außergewöhnliches Leben und Business erschaffen möchtest, dann darfst du JETZT beginnen, außergewöhnlich über dich und dein Business zu denken!

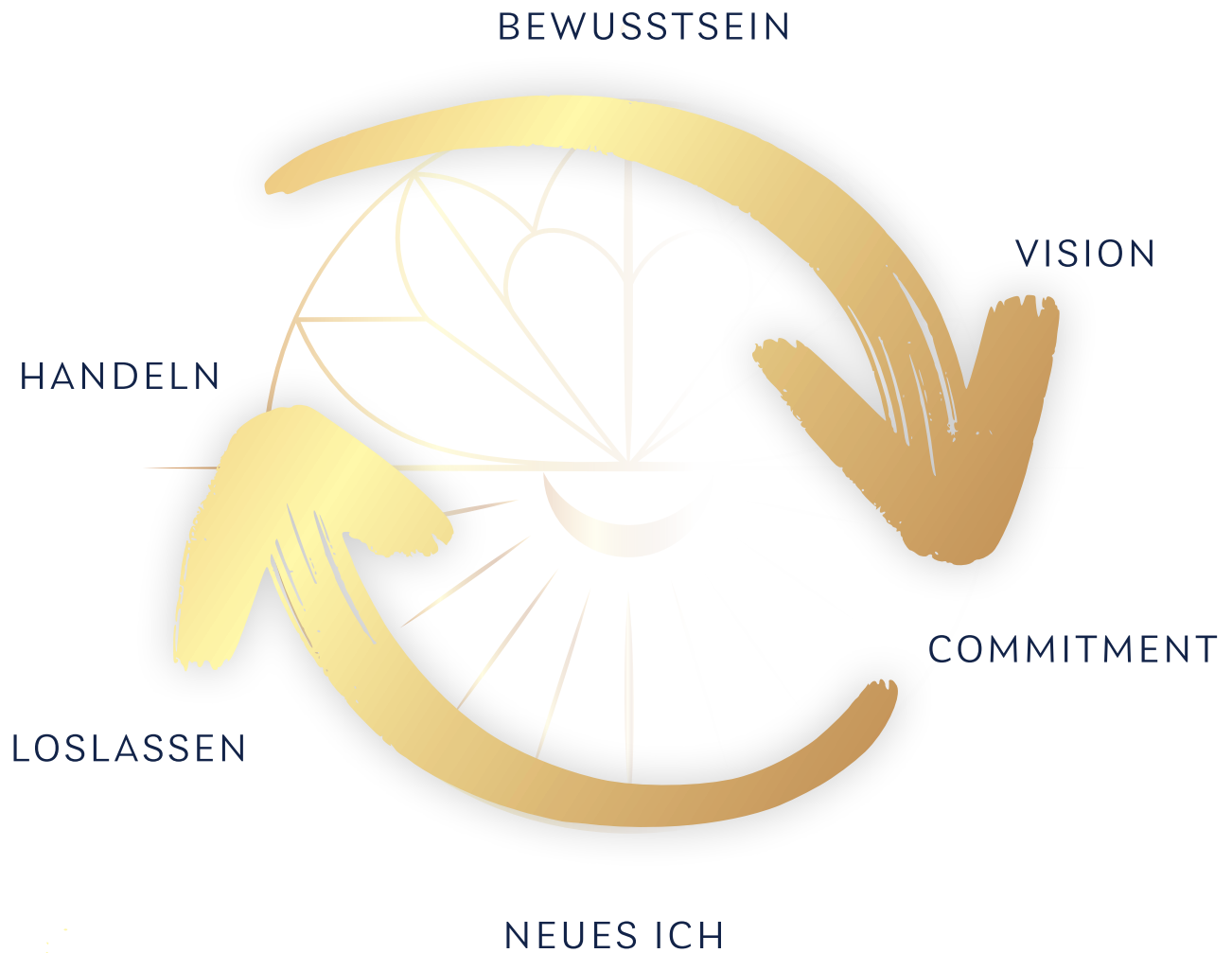
**Dieses Workbook folgt einem ganz simplen Plan.**  
Einem Plan, der es dir erleichtert, dir dein Traumleben zu erschaffen. Einen Plan, den du auf jeden Bereich deines Leben übertragen kannst.

Dieser Plan stellt den Kreislauf für dein erfolgreiches und erfülltes Leben dar.

Als wir uns mit dem Inhalt dieses Workbooks beschäftigt haben, haben wir unser Leben und Business reflektiert und haben festgestellt, dass es egal in welchem Lebensbereich, immer der selbe, ewige Kreislauf ist. Egal, wo du heute stehst. Egal, was du heute schon erreicht hast. Egal, was deine Ziele sind. Du wirst merken, dass es um nichts anderes geht, als um diesen ewigen Kreislauf.

Wir wünschen dir viel Freude, großartige Erkenntnisse & viel Power beim Erschaffen!

Deine Lisa & Franzi



# Bewusstsein

## Was bedeutet das überhaupt, und warum ist es so wichtig für das Leben welches wir erschaffen möchten?

Verschiedene buddhistische Traditionen und hinduistische Yoga-Schulen haben gemeinsam, dass hier die direkte und ganzheitliche Erfahrung des Bewusstseins im Mittelpunkt steht. Mit Hilfe der Meditation oder anderer Übungstechniken würden bestimmte Bewusstseinszustände erfahren, indem personale und soziale Identifikationen abgebaut würden.

**Eine besondere Unterscheidung wird hier zur Bewusstheit getroffen**, die ein volles Gewahrsein (awareness) des momentanen Denkens und Fühlens bedeute. Sie solle erreicht werden durch die Übung der **Achtsamkeit**. Einsichten in die „Natur“ des Bewusstseins sollten so über eine eigene Erfahrung gewonnen werden, die über einen rein reflektierten und beschreibenden Zugang hinausgehe. Das Konzept der Trennung von Körper und Geist oder Gehirn und Bewusstsein werde als eine Konstruktion des Denkens erfahren. Generell wollten alle mystisch-esoterischen Richtungen in den Religionen (z.B. Gnostizismus, Kabbala, Sufismus u.a.) eine Bewusstseinsveränderung des Menschen bewirken. **Tatsächlich zeigen „neurotheologische“ Forschungen mit bildgebenden Verfahren, dass durch langjährige Meditationspraxis ungewöhnliche neuronale Aktivitätsmuster und sogar neuroanatomische Veränderungen entstehen können.**

Das Bewusstsein ist ein zentraler Begriff für die Psychologie. Es ist einerseits die Gesamtheit der Erlebnisse, d.h. der erlebten psychischen Zustände und Aktivitäten (Vorstellungen, Gefühle usw.) und andererseits das **Bewusst-Sein** als besondere Art des unmittelbaren Gewahrseins dieser Erlebnisse, die man auch als innere Erfahrung bezeichnet.

Das phänomenale Bewusstsein und das Zugriffsbewusstsein sind von größter Bedeutung, da die beiden Phänomene das Wahrnehmen, Denken und Entscheiden umfassen. **Außerdem ist die Unterscheidung von Bewusstem und Unbewusstem wichtig.** Beides sind in der kognitiven Psychologie Pole des Wissensstandes über Vorhandenes und dessen Mitteilbarkeit wo viele Klarheitsgrade, die im Zusammenhang mit Absicht (Handlungsentwurf), Konzentration, kritischem Selbstbezug, Wachheit, Vorerfahrungen, Einordnungs-, Unterscheidungsfähigkeit und Affektstrebungen sowie Bewusstsein stehen.



BEWUSSTSEIN

1 WO STEHST  
DU GERADE?



## WAS BEDEUTET DAS ÜBERHAUPT UND WARUM IST ES SO WICHTIG FÜR DAS LEBEN, WELCHES WIR ERSCHAFFEN MÖCHTEN?

Wir besitzen unser Bewusstsein und unser Unterbewusstsein.  
Diese beiden möchte ich euch etwas genauer erklären.

### UNTERBEWUSSTSEIN

Das Unterbewusstsein ist der Teil in uns, dem unser Bewusstsein nicht direkt zugänglich ist.

Es ist der Bereich, in dem verdrängte, vom Bewusstsein nicht zugelassene, Inhalte und Triebe gespeichert sind. Indem alle Lebenserfahrungen und auch Traumata gespeichert sind.

Das Verdrängte wirkt im Unterbewusstsein weiter, was eine elementare Rolle bei der Wahl unserer Gedanken, unserer Entscheidungen und unseres Handelns spielt.

**Denn unserer Gedanken erschaffen unsere Realität.**

Erst wenn dir das Unterbewusste klar wird, verliert es den Einfluss in deinem Leben.



## EIN BEISPIEL

*Hanna ist 5 Jahre alt, sie bekommt mit, wie sich ihr Vater und dessen Freunde im Auto über ihre Frauen und das Allgemeine Frauenbild unterhalten:*

*Wo gehört die Frau hin, was hat sie zu tun, was ist eine Frau wert, welche arbeiten sollen Frauen erledigen usw.*

***Hanna bekommt genau dieses Bild zuhause von Ihrer Mutter vorgelebt.***

*Hanna kann mit 5 Jahren nicht unterscheiden was eine Illusion und was die Wahrheit ist. Also wird durch diese Erfahrung ein Gefühl in ihr ausgelöst, welches sich als Emotion in ihrem Körper und ihrem Unterbewusstsein abgespeichert hat. **Für sie wurde das zu ihrer Wahrheit. Und ein Glaubenssatz ist geboren: Ich bin als Frau nichts wert.***

*Hanna ist mittlerweile eine erwachsene Frau und stellt sich immer die Frage, warum sie nur Männer in ihr Leben zieht, die sie nicht wertschätzen, ihr den Mund verbieten und ihre Weiblichkeit nicht anerkennen? Sie wünscht sich doch so sehr geliebt zu werden, um endlich glücklich zu sein.*

*Doch andererseits kommt ihr dieses Gefühl, wie sie die Männer behandeln, so vertraut und bekannt vor. Doch sie hat es bisher immer unterdrückt, weil es auch sehr schmerzhaft und mit so vielen Ängsten verbunden war.*

***Doch Hanna fängt an, nach Innen zu blicken.***

*Sie geht wieder zu dem Ursprung zurück, als sich dieses Gefühl zur ihrer Wahrheit etabliert hat. Sie dringt auf einmal vor zu ihrem Unterbewusstsein, dort wo all das gespeichert ist. Sie schaut endlich hin und findet heraus, dass es die Geschichte ihres Vaters und das Vorleben ihrer Mutter war, das sie das glauben lies.*

*Doch es war ihr all die Jahre noch dienlich, da sie dadurch ein so vertrautes Gefühl gewonnen hat.*



**Sie hatte sich einige Selbstsabotage Programme angeeignet**, damit sie dieses dienliche Gefühl von Geborgenheit nicht loslassen muss. Denn sie wusste ja gar nicht was auf sie zukommt, wenn sie es loslassen würde.

**Doch Hanna hat eine Entscheidung getroffen.**

Durch das hinsehen ist ihr BEWUSST geworden, dass es nicht ihre Geschichte war. Sie hat dieses schmerzhaftes Gefühl noch einmal groß gemacht, um endlich hindurch zu gehen. **Sie hat entschieden, los zu lassen um sich mutig ins Unbekannte zu stürzen, damit sie neue bewusste Entscheidung trifft, dadurch neue Erfahrungen sammelt und somit neue Gefühle entstehen.**

Sie hat es sich und allen anderen verziehen, da sie jetzt weiß, dass auch diese Menschen es nicht besser wussten, da sie ihre ganz eigene Geschichte in ihrem Unterbewusstsein gespeichert haben.

Ein Geschenk hat sie zudem auch noch finden können, denn durch diese Erfahrung, konnte sie mittlerweile vielen Menschen helfen, ihren wahren Wert zu erkennen & zu leben.

Das war natürlich nur 1 von 100.000 mögliche Beispielen, die dir bewusst machen sollten, warum es sein kann, dass du so denkst, entscheidest und handelst, wie du es bis heute noch tust.

Das heißt, zu dem Zeitpunkt, an dem du dich bewusst für etwas entscheidest, hat unser Unterbewusstsein bereits mehrere Sekunden vorher die Entscheidung getroffen.

**Es sei denn, du wirst zu deinem eigenen Beobachter deiner Gedanken & genau dabei helfen wir dir.**



## BEWUSSTSEIN

Unser Bewusstsein umfasst unsere Wahrnehmung von der äußeren Welt, unseren Sinneswahrnehmungen, Empfindungen und Gefühlen, unser Denken und unsere Vorstellungen, unsere Erinnerungen, Wünsche, Bedürfnisse & Ziele.

### **Nicht Alles, was in uns passiert, ist uns bewusst.**

Manches bekommen wir nur am Rande mit, manches gar nicht. Wir können jetzt unsere Aufmerksamkeit gezielt auf bestimmte Themen und Ereignisse richten.

Und zwar im Wachzustand aber auch in Trance, durch Meditation. Doch das erkläre ich noch etwas genauer im Meditations Teil.

Erst einmal möchte ich dir zeigen, wie du beginnen kannst, dir über deine Glaubenssätze und Programme bewusst zu werden und lernst zu unterscheiden, was gerade aus deinem Unterbewusstsein, deinem Ego/Verstand kommt oder was aus deinem Herzen und deiner Intuition.

### **Bewusstsein ist der erste Schritt, um all das zu verändern.**





# Aufgabe 1

Dieser Brief ist dafür da, alle Ängste, Glaubenssätze und Programme, die dir ab heute nicht mehr dienlich sind, endgültig los zu lassen.

**Du wirst dir dadurch bewusst,  
was du NICHT mehr dulden möchtest,  
sowohl im Innen, als auch im Außen.**

Schreibe ihn genau so, wie du es als richtig empfindest.

**Zum Beispiel:** *Ich hasse es, mich immer wieder als Opfer meiner Umstände zu sehen und dadurch nicht zu wachsen.*

Wenn du dir alles von deiner Seele geschrieben hast, darfst du diese Seite heraus schneiden. Nimm ein Feuerzeug und treffe für dich noch einmal die klare Entscheidung los zu lassen. Und dann zünde ihn an und lass allen Inhalt, in die Luft der Vergangenheit ziehen.



Handwriting practice area consisting of 25 horizontal dotted lines.



## SELBSTSABOTAGE PROGRAMME

In den nächsten Zeilen, erkläre ich dir, warum es so wichtig ist, dir über deine Selbstsabotage Programme BEWUSST zu werden.

### **Selbstsabotage - Was ist das? Und wie können wir diese Identifizieren?**

Selbstsabotage ist die Tendenz, sich selbst das Leben schwerzumachen, indem man sich Grenzen setzt und Komplikationen erzeugt, die verhindern, dass die eigenen Ziele erreicht werden.

Wenn du an deine Vergangenheit zurückdenkst, wirst du dich wahrscheinlich an einige Situationen erinnern, in denen du dein Ziel nicht erreichen konntest, aber nicht wusstest, warum du gescheitert warst.

Kurzfristig kann sie dich zwar vor Misserfolgen schützen, aber umgekehrt wird sie dich daran hindern, erfolgreich zu sein.

**Menschen, welche sich selbst sabotieren, schaffen Hindernisse, weil ihr Unterbewusstsein überzeugt ist, dass sie nicht das tun könnten, was die Situation erfordert.**

Nachfolgend schauen wir uns die vier häufigsten Arten von Selbstsabotage an.



## 1. EINE DER HÄUFIGSTEN ARTEN VON SELBSTSABOTAGE IST ES, SICH SELBST DAS ZU VERWEIGERN, WAS MAN BRAUCHT ODER WILL.

Menschen verbergen ihre wahren Wünsche, indem sie Dinge sagen wie „Das ist mir egal“, „Das will ich gar nicht“ oder „Es interessiert mich nicht“. Auf diese Weise schützen sie sich vor Enttäuschungen und müssen nicht akzeptieren, dass sie an ihren Fähigkeiten arbeiten müssten, wenn sie eine Verbesserung einleiten wollten. Damit verwehren sie sich jene Verbesserung und mit ihr die Möglichkeit, größere Dinge zu tun und Anerkennung dafür zu erhalten. Selbstsabotage kommt ins Spiel, wenn Menschen leugnen, dass sie ein Ziel erreichen wollen, oder wenn sie sich unbewusst ein persönliches Bedürfnis verwehren. **Es ist sehr wichtig, zu unterscheiden zwischen „etwas wirklich nicht wollen“ und „etwas wollen, aber Angst davor haben, es nicht zu bekommen“.** Wenn du lernst, diese beiden Konzepte zu unterscheiden, dann kannst du beginnen, dein selbstzerstörerisches Verhalten abzulegen.

## 2. EINE DER WIRKSAMSTEN METHODEN, SOWOHL IM PRIVAT- ALS AUCH IM BERUFSLEBEN ZU SCHEITERN, IST DAS ZAUDERN UND ZÖGERN - DIE PROKRASTINATION.

Dies ist eine wirklich zerstörerische Gewohnheit, weil sie dir die Illusion gibt, über den Dingen zu stehen, wenn du in Wahrheit einfach nur deine Aufgaben auf unbestimmte Zeit aufschiebst.

**Das Aufschieben ist ein Abwehrmechanismus, welcher dich vor dem Gefühl der Inkompetenz bewahrt.** Umgekehrt hindert es dich auch daran, zu sehen, wozu du fähig bist. Im Wesentlichen gibt es dir das Gefühl, dass du auf deine Ziele hinarbeitest, obwohl dies in Wirklichkeit nicht der Fall ist.



### 3. INKONSEQUENT SEIN: EIN PROJEKT STARTEN, ABER SOFORT AUFGEBEN, WENN ES SCHWIERIG WIRD.

Inkonsequenz ist eine der häufigsten Formen der Selbstsabotage. Wenn du ein Projekt startest und es mittendrin wieder abbrichst, dann ist das Scheitern garantiert. **Der Zweck dieser Selbstsabotage ist klar: Wenn du die Aufgabe nicht erledigst, dann musst du auch nicht beurteilen, ob du sie gut gemacht hast oder nicht.** Vielleicht könntest du sie gut machen, aber du weißt nicht, wie man mit Erfolg umgeht. Oder du glaubst, dass du diesen Erfolg gar nicht verdienst. Du kannst dich darin trainieren, konsequent zu sein, indem du es täglich übst!

### 4. AUSREDEN, WARUM MAN KEINE ENTSCHEIDUNGEN TRIFFT.

Entscheidungen zu treffen, legt dir ein gewisses Maß an Verantwortung über das Geschehen auf. Die Last dieser Verantwortung hängt von der Wichtigkeit der Entscheidung ab. Selbstsabotage schützt dich davor, diese Verantwortung zu übernehmen – du weigerst dich, Stellung zu beziehen.

**Entscheidungen zu vermeiden ist eine der Masken, in welcher die Selbstsabotage auftritt.** Du hinderst dich daran, die Kontrolle über dein eigenes Leben zu übernehmen, wofür du deine Stimme erheben und eine klare Entscheidung äußern müsstest. Damit drängst du dich in deinem eigenen Leben in eine Zuschauerrolle. Das alles bestärkt dich in der fixen Idee, dass du nicht gut genug seist, um mehr zu verdienen im Leben.

...Darum finden wir gemeinsam heraus, was der versteckte Nutzen hinter diesen Programmen ist. Das hier ist eine Hilfestellung, mit der wir im Coaching schneller an den Ursprung kommen und nicht nur an das Symptom.

**Denn die ersten Nutzen, die dir in den Sinn kommen, sind meist nicht die, die die Angst auf einer tieferen Ebene aufrechterhalten.** Das heißt, es ist wichtig, dass du verschiedene Ebenen tiefer tauchst, um den Nutzen zu finden, der das Thema aufrechterhält und dir vielleicht noch gar nicht bewusst war.

**Es geht NICHT darum die Angst gleich zu verlieren, sondern ein Team mit DIR SELBST zu werden!**



# Aufgabe 2

**Bevor du beginnst zu schreiben sehe dir das Video  
in den Lektionen an!**

**Bewusstsein über Ängste und Glaubenssätze schaffen  
und sie transformieren.**

In dieser Aufgabe geht es darum, dir deiner Ängste und Glaubenssätze bewusst zu werden, den versteckten Nutzen dahinter aufzudecken und sie zu transformieren.

## HILFREICHE FRAGESTELLUNGEN KÖNNEN SEIN:

Was würde ich vermissen, wenn ich diese Angst/ Glaubenssätze nicht mehr hätte?

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn die Angst/Glaubenssatz ein Ziel wäre, was würde ich alles dafür tun um es zu erreichen?

.....

.....

.....

.....

Warum verdiene ich diese Angst/Glaubenssatz ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....





Gibt es einen Teil in mir, der gefallen an dieser Angst hat?

.....

.....

.....

.....

.....

Was würde sich an meiner Persönlichkeit ändern, wenn ich diese Angst/Glaubenssatz aufgeben würde?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Wie würde sich mein Umfeld verändern wenn ich diese Angst/Glaubenssatz nicht mehr hätte ?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



**Damit du Bewusstsein dafür bekommst, was du noch alles über Dich, dein Business und die Welt glaubst, darfst du auf den nachfolgenden Seiten, folgende Fragen beantworten:**

- 1. Was sind all deine Ängste und Glaubenssätze?**
- 2. Warum dir diese Angst und dieser Glaubenssatz noch dienlich ist? Was hat er noch für einen versteckten Nutzen für dich?**
- 3. Welchen NEUEN Glaubenssatz möchtest du stattdessen integrieren?**

- 1. Was sind all deine Ängste und Glaubenssätze?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



2. Warum dir diese Angst und dieser Glaubenssatz noch dienlich ist?  
Was hat er noch für einen versteckten Nutzen für dich?

A series of horizontal dotted lines for writing.



3. Welchen NEUEN Glaubenssatz möchtest du stattdessen integrieren?

Dotted lines for writing.





**WENN MORGEN DIE WELT  
UNTERGEHEN WÜRDE,**

*Würde ich heute ...*

VISION

2 WO WILL  
ICH HIN?



## VISION

DEINE VISION IST EIN WICHTIGER TEIL, IN DEINEM  
KREISLAUF FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN.  
DENN AUS DEN EMOTIONEN DER VERGANGENHEIT,  
LÄSST SICH KEINE NEUE ZUKUNFT ERSCHAFFEN.

Wusstest du, dass 90% der 60-70.000 Gedanken, die wir täglich denken, dieselben Gedanken sind, die wir am Tage davor gedacht haben. Was wiederum bedeutet, dass unser Leben zu 90% der Zeit, das Selbe bleibt. Tag für Tag.

**Und genau deswegen ist es wichtig, dich TÄGLICH mit deiner Vision zu verbinden.**

Es geht um die Wiederholung der Wiederholung der Wiederholung. **Dieser Vorgang nennt sich „Neuroplastizität“.**

Schlussfolgernd darfst du also beginnen, dein Verhalten zu verändern und die Dinge anders zu tun als zuvor.

Du darfst zu deiner Vision werden, denn du erschaffst nicht das in deinem Leben was du denkst, sondern das, was DU BIST.



# Aufgabe 3

**Bevor du beginnst zu schreiben sehe dir das Video  
in den Lektionen an!**

Um deine Vision zu schreiben empfehle ich dir, dir mindestens  
3-4 Stunden Zeit zu nehmen, in denen du ungestört bist.

**Gehe an einen Ort, der dir ein magisches Gefühl gibt.**  
Ein Ort, an dem du sein würdest, wäre deine Vision schon  
Realität. z.B. die Natur, ein Wellness Hotel, dein Garten...  
wo auch immer es für dich magisch ist.

Gerne kannst du auch deine Lieblingsmusik mitnehmen und  
sie beim schreiben und träumen hören. Musik ist ein wunder-  
bares Tool, unsere Stimmung entsprechend anzupassen.

**Und nun beginne groß zu träumen...**







A series of 33 horizontal dotted lines intended for writing a vision statement.



VISION

Series of horizontal dotted lines for writing.





### OUT OF COMFORT ZONE

Auf dieser Seite darfst du jetzt mal so richtig „out of comfort Zone“ gehen. Du darfst dir einen wunderbaren Betrag X aufschreiben, den du erreichen möchtest. Dabei ist wieder

### WICHTIG: VERSTAND AUS - VISION EIN

Ich wünsche mir von dir, dass du einen Betrag auswählst, bei dem dein Verstand komplett ausrastet. Genau an dem Punkt sind wir richtig! Und wenn du dir denkst: Ohja, bei diesem Betrag flippt er richtig aus, legst du noch 10.000 Euro drauf!

**...denn ich sage dir Geldwert = Selbstwert.**

An dem Punkt ist es perfekt nochmal zu beobachten, was für Ängste und Glaubenssätze eventuell noch versteckt waren und jetzt ans Tageslicht kommen. (Gleich bei Aufgabe 2 eintragen und transformieren :))

**Und jetzt schreibe mit deiner vollen Überzeugung, den Betrag auf, den du dir und deiner wundervollen Vision wert bist.**

Die Bank des Universums Scheck

---

Name:  Datum:

Verwendungszweck:

Betrag:

Unterschrift:



# Aufgabe 11

## **Deine Warum**

Bevor du beginnst zu schreiben sehe dir das Video  
in den Lektionen an!

# VISION

---

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.







WELCHE BOTSCHAFT  
WÜRDEST DU GERNE IN DIE

*Welt hinaus rufen*

# Aufgabe 5

## **Dein Liebesbrief**

Das wird wohl der schönste Brief werden, den du je geschrieben hast. **Denn dieser Brief wird an dich selbst gerichtet sein.**

Du darfst ihn so bunt, liebevoll, herzlich, total überzogen machen, wie es nur geht.

**...auch hier sind dir keine Grenzen gesetzt.**

Einer der stärksten Kräfte des Universum, ist die LIEBE, unter anderem zählt hierbei die SELBST-Liebe.

Also schließe die Augen und betrachte diese innere Schönheit, die du in dir trägst. Denn du bist das Göttliche, du bist Liebe, du bist das Universum und das darfst du jetzt aufs Papier bringen.

Nutze diesen Brief auch als Anker, denn es kann sein, das es Momente gibt, in denen du das wieder vergisst. Genau dann, darfst du wieder einen Blick hinein werfen und sehen, was ist.

**Du bist wundervoll!**



# VISION

---

A series of 20 horizontal dotted lines for writing.



A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



COMMITMENT

3 WAS DARF  
ICH DAFÜR  
TUN?



# DEIN COMMITMENT

UM EIN SELBSTBESTIMMTES UND BEWUSSTES  
LEBEN FÜHREN ZU KÖNNEN, GILT ES VOR ALLEM ZU  
ERKENNEN, DASS NUR DU SELBST FÜR DEIN LEBEN  
VERANTWORTLICH BIST. EIGENVERANTWORTUNG  
BEDEUTET SELBSTERMÄCHTIGUNG

**Du bist dafür verantwortlich, dass...**

- es dir gut geht
- Du deine Ziele erreichst
- Du ein erfülltes und glückliches Leben führst

Tatsächlich aber machen wir unser Wohlbefinden oft abhängig von anderen Menschen, von den Umständen oder von unserem Schicksal.

Unser Leben eigenverantwortlich in die Hand zu nehmen, ist deshalb für viele noch nicht leicht. Wir sind es zu sehr gewohnt, uns gegenseitig Verantwortungen zuzuschieben und fühlen uns deshalb bei solchen Aussagen oftmals provoziert.



### ○ WIDERSTÄNDE, ABWEHR UND ANGST SIND GANZ NATÜRLICH

Menschen verbergen ihre wahren Wünsche, indem sie Dinge sagen wie „Das ist die Aussage, dass jeder für sein Leben, für sein Wohlbefinden, sein Glück und seine Erfolge selbst verantwortlich ist...“. Dies löst bei vielen Menschen Widerstände oder Angst aus. **Wie geht es dir damit? Möchtest du widersprechen? Fühlst du dich überfordert oder unter Druck gesetzt?**

### ○ DIE KONSEQUENZEN EINES EIGENVERANTWORTLICHEN LEBENS MACHEN VIELEN MENSCHEN ANGST

Vielen von uns bereiten solche Gedanken ein Unwohlsein. Das Gewicht der Eigenverantwortung liegt auf unseren Schultern und wir setzen uns selbst unter Druck, fühlen uns vielleicht als Versager, wenn wir nicht so erfolgreich sind im Hinblick auf Erfüllung und Zufriedenheit.

**Vielleicht haben wir das Gefühl, bisher „alles falsch gemacht zu haben“.** Vielleicht sagst du dir ja auch, dass es schon zu spät sei, um noch etwas zu ändern? Mit solchen Aussagen nimmst du dir selbst die Möglichkeit, tatsächlich etwas zu tun und zu erreichen. **Es ist nie zu spät, etwas zu verändern.** Du kannst jederzeit damit beginnen, dein Leben aktiver und eigenverantwortlicher zu leben. **Du musst es aber wollen.**

### ○ EIGENVERANTWORTUNG HEISST: MIT DER ERFAHRUNG AUS DEM GESTERN HEUTE LEBEN UND NACH VORNE SCHAUEN

Vielen von uns wurden Wunden zugefügt. Wir sind verletzt worden, enttäuscht, vielleicht sogar betrogen. Manche haben eine schlimme Kindheit erlebt oder hatten ungünstige Startbedingungen. **Der Blick zurück ist wichtig, um solche Muster zu erkennen und herauszufinden, warum du bist, wie du bist.** Erlaube es dir, all deine Gefühle zu leben, denn jedes Gefühl will gelebt werden. All das ist wichtig und vollkommen in Ordnung. Aber ab einem bestimmten Punkt, geht es darum, im Heute zu leben. **Heute für sich selbst zu sorgen, damit es dir Morgen gut geht.**





## ● ES LIEGT HEUTE IN DEINER HAND, EIGENVERANTWORTLICH FÜR DICH ZU SORGEN

Auch wenn wir als Kinder vielleicht unseren Eltern ausgeliefert waren: Heute sind wir Erwachsene und es liegt in unserer Hand, von nun an für uns selbst zu sorgen. Keiner wird uns das abnehmen. Wir müssen selbst dafür sorgen, dass es uns gut geht, dass wir glücklich und zufrieden sind und das wir erreichen, was uns wichtig ist.

## ● EIN EIGENVERANTWORTLICHES LEBEN IST EIN GROSSES ZIEL

Es ist manchmal hart, für unser Leben selbst die Verantwortung zu übernehmen. Dann können wir uns schnell als Versager fühlen, weil wir es z.B. "einfach nicht schaffen, glücklicher zu sein". **Ein erfülltes Leben zu leben, ist ein großes Ziel.** Deshalb ist es wichtig, dass du vor allem DIR und dem Rest der Welt vergibst. Jeder, und auch Du, lebt heute die Version von sich, die er im Moment am Besten leben kann.

Deswegen hast du vielleicht manchmal das Gefühl, drei Schritte vor und zwei wieder zurück zu gehen. Aber auch so kommst du voran! Gib dir die Zeit, die du für deine Reise brauchst.

**Aber nur, wenn du dich für Eigenverantwortung entscheidest, gibst du dir selbst die Macht, Schöpfer deines Lebens zu werden.** In dem Moment, in dem du dich Entscheidest, die Verantwortung weiter abzugeben, bist du Handlungsunfähig.

Das heißt, du darfst dich JETZT dafür entscheiden, DEIN Leben in DEINE göttlichen Hände zu legen.



# Aufgabe 6

**Dein Code of Honor. Bevor du beginnst zu schreiben, sehe dir das Video in den Lektionen an!**

Was ist ein Code of Honor?  
(Übersetzt heißt das "Ehrenkodex")

Wir selbst benutzen diesen in unserem Coaching, um dir und uns die Zeit so zielbringend wie nur möglich zu gestalten.

**Doch jetzt geht es nur um DICH und DEIN Leben!**

**Dein Persönlicher Ehrenkodex könnte z.B lauten:**

*Ich respektiere mich und andere, so wie sie sind.*

*Ich stehe mir in jeder Situation ein.*

*Ich denke und fühle, wie eine Unternehmerin.*

*Wenn ich mit meinen Kinder spiele, bekommen sie die volle Aufmerksamkeit von mir, die sie verdienen.*

*Ich mache jeden Tag genau das für mein Business, was dafür getan werden muss.*

*Ich gehe durch meine Angst, weil ich weis dass dahinter immer etwas wundervolles wartet.*

*Ich treffe schnelle Entscheidungen und gebe meinem Verstand nicht die Möglichkeit, mich davon abzuhalten.*





**DIESE SUPERKRÄFTE**

*Wünsche ich mir*

## MEIN NEUES ICH

DEIN „NEUES“ ICH ZU LEBEN, BEDEUTET NICHT DAS  
DEIN „ALTES“ ICH NICHT SCHON WUNDERVOLL IST.  
ES GEHT DARUM, ZU DEINER VISION ZU WERDEN,  
DICH MENTAL IN EINEN MOMENT ZU BEGEBEN,  
IN DEM DU ES GESCHAFFT HAST:

Du hast dein Unternehmen an den Start gebracht.

Alles ging super leicht und es hat dir eine Menge Freude bereitet. Vielleicht gab es auch ab und zu ein paar „ruckelige“ Momente. Aber im Nachhinein betrachtet, kam nach jedem „ruckeligen“ Moment ein neues, höheres Level, das dich und dein Business wachsen hat lassen.

Du hast vielleicht im ersten Jahr schon ein kleines Team aufgebaut, hast dein eigenes Office, deine Produkte verkauft oder deine Dienstleistung angeboten. Du hast die Einnahmen XY erreicht und lebst dieses wundervolle, erfüllte Leben, von dem du immer geträumt hast.

**Jetzt geh einfach mal in dieses Gefühl.**

An den Ort und die Zeit, wo du sagen kannst, du bist schon der erfolgreiche Unternehmer, du hast deine Vision erreicht, du lebst dein Traumleben.

**Und dann schau in dich hinein und frag dich:**

Wie fühlt sich das an? Wie sprichst du? Was denkst du?



## ☉ „DU MUSST DEIN ZUKÜNFTIGES ICH TREFFEN“

Du bist schon die erfolgreiche Unternehmerin. Wenn du dir das vorstellen kannst, was du jetzt alles weißt, wie du über dich denkst und wie du handelst. Wenn du wirklich eine Reise in die Zukunft machst und dein zukünftiges ICH triffst. Dann verlierst du die Angst, denn du bist ja schon da.

## ☉ DEIN VERSTAND KANN NICHT UNTERSCHIEDEN, OB ES NUR IN DEINEN GEDANKEN IST ODER SCHON REALITÄT

Und dann, wenn du dieses Bild vor dem inneren Auge hast, diese Energie in deinem Körper spürst, wie es sich anfühlt, voller Vertrauen zu sein und voller Stolz und Freude, dann gehst du einen Schritt weiter und überlegst rückwärts:

Wie bin ich denn vorgegangen? Was war der erste Schritt – und der zweite – und der dritte ...? **Wenn du aus der Zukunft zurückblickst, liegt das gegenwärtige Problem hinter dir.** Dann siehst du die Dinge aus einer ganz anderen Perspektive.

Das ist ein ganz tolles Tool, um Ängste geringer werden zu lassen und Vertrauen in sich aufzubauen.

Es hilft übrigens dabei, sich ganz viele kleine Zwischenziele vorzunehmen und vorzustellen. **Die Kunst ist es, die kleinen Schritte zu gehen.** Schritt für Schritt. Das Große und Ganze, deine Vision, solltest du im Hinterkopf haben, aber in diesem Moment konzentriere dich einfach auf den nächsten Schritt.

**Stelle dir also auch hier, die richtigen Fragen! Denn nur wenn du weißt, wer du sein willst, kannst du auch danach handeln.**

Blicke auf deine Vision, die du dir aufgeschrieben hast und suche dir Punkte heraus, die du schon auf eine bestimmte Art und Weise leben kannst.



**Wenn z.B in deiner Vision steht:**

„*Ein Online Coaching Business mit einem Call in der Woche über Zoom*“, dann lege dir einen Zoom Account an und spüre währenddessen, wie du dich gleich mit deinen Klienten verbindest.

Oder es steht darin, dass du in einem wundervollen Haus mit Garten leben willst, dann vereinbare doch einfach mal einen Termin für eine Besichtigung.

**Es geht nicht darum, dass du in das „WIE“ eingreifst, denn das WIE ist nicht dein Business. Wie das Alles zu dir kommt, das überlässt du dem Universum.**

Aber du erhöhst deine Frequenz, deine Schwingung, deine Energie genau dahin, damit du deine Vision mit Leichtigkeit in dein Leben ziehst.

**Denn alles ist Energie, der Verstand kann es nicht unterscheiden.**

Darum beginne dein neues ICH und deine Vision schon heute zu leben. Wir kreieren ausschließlich in der Gegenwart, im Hier Und Jetzt.



# Aufgabe 7

## **Deine neue Identität**

Bevor du beginnst zu schreiben sehe dir das Video  
in den Lektionen an!

**Schreibe 50 Punkte auf, wie DU bist,  
wenn deine Vision Realität ist.**

Was denke ich? Wie fühle ich mich? Wie verhalte ich mich?





MEIN NEUES ICH

---

A series of horizontal dotted lines for writing, spanning the width of the page.



Lined writing area with 30 horizontal dotted lines.



„NICHT DIE GLÜCKLICHEN  
SIND DANKBAR.  
**ES SIND DIE DANKBAREN,  
DIE GLÜCKLICH SIND.“**

Gründe, auf seine Dankbarkeit zu achten und im Alltag zu integrieren, gibt es viele. Angefangen damit, dass die Einstellung „dankbar zu leben“ zu einem gesunden Leben führt. Einem Leben bei dem Körper, Geist und Seele im Einklang leben.

**Man wird sich bewusst, wie gesegnet man eigentlich ist.**

Wenn wir nicht dankbar anerkennen, was wir eigentlich haben, werden wir mehr und mehr anfangen, von Gier und einer falschen Sehnsucht beherrscht zu werden.

Sprich, wir sind nie wirklich frei, wenn sich unsere Gedanken immer um die Dinge drehen, die wir nicht haben.

Fokussieren wir uns auf die Dinge, die wir NICHT haben, wird uns das Universum mehr davon schicken. Denn wir senden das Signal aus, das wir sind gar nicht wollen.

Where Focus goes  
Energy flows



Wir laufen Gefahr, zu unzufriedenen Menschen zu werden. Ich denke dabei an die Leute, die immer mit verschränkten Armen rumsitzen und zu jeder Lösung ein Problem haben. Wer schon mal länger mit solchen Menschen zu tun hatte, weiß was ich meine. :)

Ein Grund dafür, dass es solche Menschen gibt, ist der Fakt, dass wir als Menschen nie genug bekommen. Egal, was wir haben oder erreichen, es wird langweilig und macht uns unzufrieden. Wir wollen mehr. Wir wollen höher, besser und weiter.

Schnell übersehen wir das, was wir bereits haben und sehnen uns nach dem, was wir nicht haben, weil wir davon überzeugt sind, das es uns glücklich machen wird.

**Wenn wir uns nicht immer wieder bewusst machen, wie gut es uns geht, werden wir unser ganzes Leben auf der Jagd nach dem nächsten Kick sein und am Ende nie gelebt haben.**

Diese innere Unzufriedenheit kann uns aber auch sehr dienlich sein, denn sie ist der Antrieb unseres Fortschritts. Du willst weiterkommen im Leben und Neues entdecken und lernen. Aber es darf uns nicht in eine grundsätzliche Unzufriedenheit verführen. Das ist die Haltung, die uns zu den murrenden Menschen mit negativer Einstellung machen. Und die kreierte dir, wie schon öfter erwähnt, nur negative Dinge und Situationen.

**Dankbarkeit ist einer der Energien, die am höchsten schwingt.**

Deswegen ist es für deinen persönlichen Erfolg unerlässlich, eine grundsätzliche Kultur der Dankbarkeit zu etablieren.

Jeden Tag neu zu genießen und sich an all den Gaben und Geschenken zu erfreuen, die uns jeder Tag macht. Und gleichzeitig den Hunger zu bewahren, der uns hilft, über uns selbst hinaus zu wachsen.



# Aufgabe 8

## Dankbarkeit

Schreibe hier 50 Dinge auf, die **Heute, Hier und Jetzt** bereits da sind und die in dir, ein Gefühl von Fülle erzeugen.



# Aufgabe 9

## Dein eigenes Mandala

Dieses Mandala wurde extra für dieses Workbook kreiert.  
Es ist DEINES, bzw wirst du es zu DEINEM machen.

Wir haben uns deshalb dafür entschieden, das eine Lebensblume in die Mitte kommt. In der Kabbala ist jeder Kreis ein Chakra, sogenannte Sephirot. Jedes Chakra steht für einen Energiebereich im menschlichen Körper. Das ist auch, was die Kabbala symbolisieren soll, den Energiefluss im Menschen. Ist dieser Energiefluss blockiert, kommt es zu einem Energiestau.

Um dieses Bild mit deiner Energie aufzuladen, damit es für DICH und deine Vision wirkt, darfst du in eine Wundervolle Mediation gehen, die du bei uns in der Dropbox findest. Diese wird dir helfen, all deine Energiefelder zu aktivieren, dich ins Gleichgewicht zu bringen und dich mit deiner Vision zu verbinden.

Nach der Meditation, darfst du nun dein eigenes Mandala aufladen...  
Nehme dafür die Seite zur Hilfe, in der du die Bedeutung deiner Energiezentren findest und auf der erklärt wird, welche Farbe, für was steht.

Ich empfehle dir, mehr von der Farbe zu verwenden, die für ein Zentrum steht, das du mehr aktivieren möchtest in deinem Leben.

z.B Du wünschst dir mehr Leichtigkeit, Eigenermächtigung,  
Kreativität = Solar Plexus (Gelb)

Dann darfst du mehr von der Farbe Gelb verwenden.

**Ich wünsche dir viel Spaß beim Kreieren deines EIGENEN Mandalas.**



## MANDALA

Manda = Einheit ; La=Vollendung

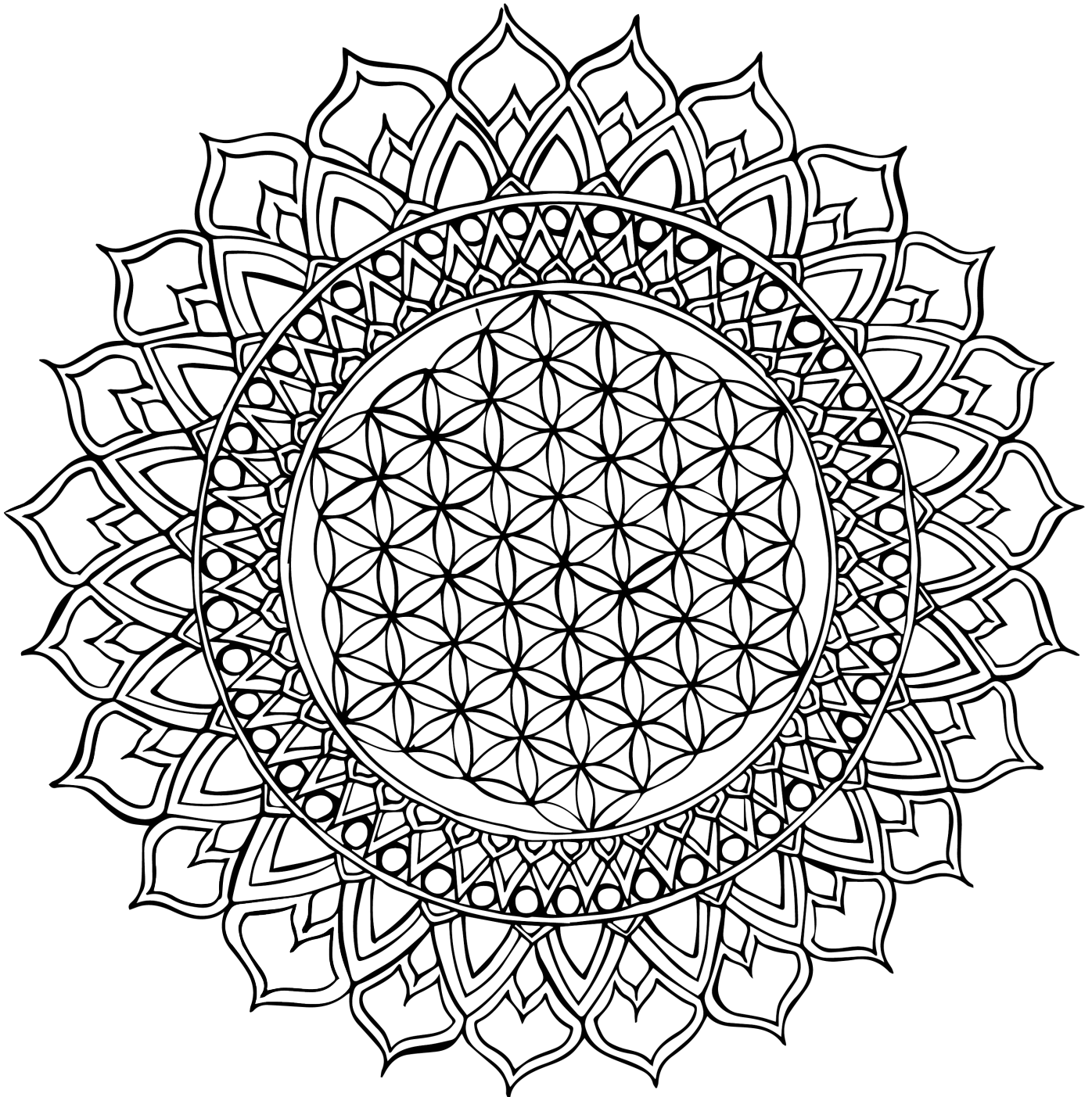
Im Buddhismus, sowie im Hinduismus dienten sie als Unterstützung der religiösen Meditation. Der Begriff Mandala stammt aus dem Sanskrit und bedeutet Kreisbild, heiliger Kreis.

**Man sagte dem Mandala nach, dass es so tiefe innere Wahrheiten aus den Menschen hervorrufen könne und ein Spiegel der Seele sei.** Der Tanz der Symbole um den Mittelpunkt stärkt die Konzentrationsfähigkeit des Betrachters und ruft den Eindruck einer perfekten Ordnung hervor, die die Ganzheit oder eine Art göttliche Ordnung für die Menschen repräsentiert. Die Symbole, Formen und Farben wirken direkt auf das Unterbewusstsein. So konnten die Menschen einen Zugang zu ihrem Unterbewusstsein finden und ihre Psyche beeinflussen.

**Es ist ein universal verbreitetes Symbol, das auf die Einheit, Polarität und Ganzheit des Menschen in seiner Beziehung zum Universum hinweist.**

In die Mitte eines Mandalas werden in der Tradition häufig Symbole des höchsten Wertes eingefügt.





## SO WIRKEN DEINE ENERGIEFELDER FÜR DICH

### **Wurzelchakra: rot**

*erhöht*

- ☐ körperliche Energie
- ☐ Ausdauer
- ☐ Erdung
- ☐ Uhrvertrauen

### **Kehlchakra: blau**

*erhöht*

- ☐ Entspannung
- ☐ Kommunikation
- ☐ Ehrlichkeit
- ☐ Selbstverwirklichungen
- ☐ Selbstbewusstsein

### **Sakralchakra: orange**

*stimuliert*

- ☐ Kreativität
- ☐ Produktivität
- ☐ Vergnügen
- ☐ Optimismus
- ☐ Enthusiasmus
- ☐ Emotion
- ☐ Entfaltung

### **Stirnchakra (Drittes Auge): indigoblau**

*stimuliert*

- ☐ Selbstverantwortung
- ☐ innere Stärke
- ☐ kreative Visualisierung
- ☐ Intuition
- ☐ Entspannung
- ☐ Hellseherei

### **Solarplexus: gelb**

- ☐ Spaß
- ☐ Humor
- ☐ Leichtigkeit
- ☐ persönliche Stärke
- ☐ Intellekt
- ☐ Logik
- ☐ Kreativität

### **Kronenchakra: violett**

- ☐ Intuition
- ☐ Vorstellungskraft
- ☐ Selbsterkenntnis
- ☐ Meditation
- ☐ Anbindung zum Kosmos

### **Herzchakra: Grün**

*unterstützt*

- |           |                   |
|-----------|-------------------|
| ☐ Balance | ☐ Harmonie        |
| ☐ Liebe   | ☐ sozialer Aspekt |
| ☐ Natur   | ☐ Akzeptanz       |



# Loslassen und Vertrauen

Bei diesem Punkt scheitern die meisten Menschen. Aber es ist genau dieser Entscheidende, der es schlussendlich in dein Leben manifestiert.

**Der Wunsch es haben zu wollen, ist der Grund, weshalb es passiert, aber auch der Grund, weshalb es nicht passiert.**

Es ist eine sehr schmaler Grad, zwischen „die Vision bei dir zu tragen und an ihr festzuhalten“ und „die Vision loslassen und vertrauen, dass sie eintritt“.

**Die beste Formel ist es, dich täglich mit dem Gefühl zu verbinden, das entsteht, wenn du an deine Vision denkst.** Was dir nicht mehr schwer fallen sollte, weil du bereits begonnen hast, dein Vision und dein neues Ich zu leben. Deine Hauptenergie darf aber die werden, zu denken und zu fühlen: „ich freue mich, wenn es so kommt, aber es ist auch Ok, wenn es anders kommt.“

**Denn sei dir einer Sache bewusst: DAS LEBEN IST IMMER FÜR DICH!**

Somit schwingst du dich in die Energie des Vertrauens und signalisierst zugleich, dass es noch besser kommen darf, als geplant. **Du erschaffst Möglichkeiten.** Genau das ist unser Ziel in diesem Coaching.

Das Gestern ist Geschichte, das Morgen, nur Gerüchte, doch das Heute ist die Gegenwart und diese erleben zu dürfen, ist ein Geschenk.

Du darfst die Balance finden. Alles geben zu wollen, dann aber auch Loszulassen, Loszugehen und zu Erschaffen. **Das ist die Energie, die Du brauchst.**

## Die männliche und die weibliche Energie

Um in diese Balance zu kommen, darfst du deine männliche, wie auch deine weibliche Energie nutzen.

Du trägst beides in dir. Doch war es die meiste Zeit unseres Lebens so, dass die weibliche Energie unterdrückt und als schwach dargestellt wurde.

**Vorsicht ich rede NICHT von dem männlichen Geschlecht, sondern den Energien!!!**



Es ist ein Ungleichgewicht entstanden, was deutlich spürbar ist. Die männliche Energie wurde in den letzten Jahrzehnten sehr extrem gelebt, was uns aber keinesfalls dienlich ist.

Denn „Zeit gegen Geld zu tauschen, Leistungsdruck, Perfektionismus, Wettkampf, der Beste sein zu müssen, Vergleich, Ellenbogen Kultur“ ist etwas, was wir hinter uns lassen dürfen.

**Die NEUE Zeit lebt aus der Kreation der Weiblichen Energie heraus.**

**Ich werde dich anleiten, beide Energien zu vereinen.** Denn hinter Beiden stecken Unfassbare Fähigkeiten, welche du beginnen darfst mit Liebe zu leben. Mit diesem Miteinander, schaffst du Gleichgewicht und Balance.

### **Beginnen wir, mit der Fähigkeit der weiblichen Energie:**

Ihr sagt man die Stille, Gelassenheit, Vertrauen, innere Fülle, Strahlen, Hingabe nach.

Durch das Vertrauen, wird aus Liebe gehandelt, sich führen lassen, durch die innere Stimme. Rückzug, um sich zu sammeln. Wahrnehmen, was passiert, wenn du dich einlässt und in Vertrauen deine Lebensaufgabe erkennst, ihr folgst und sie in der Liebe lebst.

Die Hingabe, dich verwöhnen zu lassen. Dinge tun, die dir gut tun. Das Leben genießen, ein Lachen auf den Lippen, zurücklehnen und geschehen lassen. Freude und Leichtigkeit in dein Leben einladen. Passiv sein, im Positiven, dir Auszeiten nehmen und genießen, im Fluss sein und dich treiben lassen.

Die Gedanken schweifen lassen. Träumen und das Leben geschehen lassen, die eigene innere Welt betrachten, beispielsweise durch Meditation. Dich den Fluss des Lebens hingeben. Das tun, was dich glücklich macht.

### **Woher weis ich, dass es mich Glücklich macht, fragst du dich?**

Indem du in dich hörst. Deiner Intuition folgst, die göttliche Liebe, die reinste Form der weiblichen Energie einlädst, zulässt und lebst. Herzöffnung, überfließende bedingungslose Liebe. Um diese Energie von Tag zu Tag mehr zu leben, kannst du solch wundervollen Dinge tun, wie:

**Bewusst Entspannen, Schöne Musik hören, Sinnliche Bewegungen durch Tanz, deine Eigene Stimme einsetzen mit Gesang, kreativ sein ohne Begrenzung...**

Es soll dir Spaß bereiten. Es ist deine Superkraft, die du immer wieder einsetzen kannst.



## **Kommen wir zur männlichen Energie:**

Diese lebt durch Aktivität, Klarheit in Gedanken und im Vorgehen.

**Es besteht Struktur & das Einsetzen des Verstandes.**

Entscheidungen treffen, die in die Umsetzung gebracht werden möchten. Durch innere Motivation und Entschlossenheit. Mit einem geklärten“ Warum“ kann deine Umsetzung erfolgen. Eine dynamische und leistungsstarke Umsetzung von Impulsen. Im Einklang mit den inneren Werten und dem Schwung, den es für Erfolg braucht.

Diese Umsetzung erfolgt in der Manifestation deiner Pläne, deiner Gedanken und deinem Vorhaben. Zielgerichtetes Handeln und mit der inneren Sicherheit, dem Vertrauen auf den Erfolg, hat die männliche Energie eine versorgende Rolle.

Das Überleben wird sichergestellt, eine haltende, wertschätzende und kraftvolle Energie, die dir Raum für Gestaltung lässt, während dein Ziel im Fokus bleibt.

Repräsentiert durch die feurige Kraft der Sonne. Den Tag, den es gilt aktiv zu sein.

Nach Außen zu gehen, dich zu zeigen, wer du wirklich bist.

### **Also zusammengefasst:**

Impulse und Ideen verfolgen, Zielgerichtet handeln, dynamisch und leistungsstark sein, innere Sicherheit und Struktur leben.

Das soll dir zeigen, dass du trotz Business, auch in deiner weiblichen, intuitiven Energie bleiben darfst und dadurch umso erfolgreicher wirst. In der heutigen Zeit sind auch viele Frauen sehr erfolgreich, verlieren dabei aber oft ihre Weiblichkeit, ihre weibliche Stärke. Sie verlieren sich in der männlichen, aktiveren Energie, die dann unweigerlich zu unausgeglichene Polaritäten führt.

**Du kannst dir Alles, was du willst, als deine Superkraft vorstellen, die du immer abrufen kannst, wenn es dienlich ist.**



# Handeln

Der letzte Punkt in unserem Kreis, für dein erfolgreiches Leben, ist wohl der Wichtigste, wenn du etwas verändern möchtest.

**Du darfst jetzt los gehen, und deinen Flow finden.**

Denn Alleine vom „Tagträumen“ wirst du deine Ziele nicht erreichen. Denn selbst wenn du dir den Koffer mit der Million manifestiert hast, wird ihn dir jemand vor die Türe stellen und du darfst aufstehen, um die Türe zu öffnen. :)

Hierbei ist es wichtig, nicht alleine aus dem Verstand heraus zu handeln. Denn grundsätzlich gilt:

**DAS WIE IST NICHT UNSER BUSINESS**

Was bedeutet das?

Wir haben unser Leben lang gelernt, dass alles, was wir machen, logisch erklärbar sein muss, um zum Erfolg zu führen. Wir haben gelernt, dass die Strategie oder das Konzept am zielführendsten ist, das laut Statistik am Besten ist.

**Was wir dabei verloren haben, ist auf unsere eigene Intuition** zu hören und ihr zu folgen. Zu laut sind die Stimmen in unserem Kopf, eingepflanzt durch Werbung, Schule, Eltern, Gesellschaft, die uns sagen wollen, wie es zu laufen hat. Und zu leise die Stimme in unserem Herzen.

Wir lernen unser Leben lang, unseren Verstand einzusetzen. Aber keiner lernt uns, die Stimme unseres Herzens laut werden zu lassen. **Keiner lehrt uns einen Weg, Zugang zu der Stimme unseres Herzens zu finden.**

Vielleicht kennst du das, dass dir mitten am Tag ein Impuls kam. Oder vielleicht auch am Morgen, direkt beim aufwachen. Eine Idee, eine Stimme, die dir zugeflüstert hat. Etwas, zu dem es dich magisch hinzieht. Eine Idee, mit der sehr in Resonanz bist. Im nächsten Moment beginnt dein Verstand mit dir zu reden und spielt auf 100 Bildschirmen gleichzeitig, alle Situationen ab, die du in deinem Leben schon erfahren hast, die in dir eine Erfahrung und ein Gefühl eingespeichert haben. Wenn du diesen Bildschirmen nun Aufmerksamkeit schenkst, wirst du merken, wie dieser Impuls, der sich Anfangs so gut angefühlt hat, immer mehr in den Hintergrund rückt. Und schon hast du einen womöglich wichtigen Schritt, in Richtung deiner Vision, unterdrückt und ihn dir vom Verstand „erklären“ lassen. Dabei hat dein Verstand nichts Anderes gemacht, als dir aufgezeigt, was in deiner Vergangenheit passiert ist. Wer aber sagt, dass es HEUTE genauso ist?

**Eine Sache gilt:** Dein Verstand wird dir keine Wunder kreieren. Dein Verstand macht dir möglich, was in deiner Komfortzone möglich ist. Alles andere hält er für lebensbedrohlich und rät dir durch ein Gefühl klar ab.

Wenn aber das WIE NICHT UNSER BUSINESS IST - was ist dann unser Business?



### **Folge deinen Impulsen**

Ein Impuls ist ein wichtiger Schritt zur Manifestation des unsichtbaren, energetischen Musters. Jeder Impuls versucht das vorher unsichtbare Muster nun in die Sichtbarkeit zu führen, in dem er dich zu Handlungen inspiriert, die ja selbst meist sichtbar sind und schließlich zu sichtbarem Ergebnissen und Ereignissen führen.

Wenn du also deine Impulse richtig verstehen lernen willst, ist es hilfreich, dich klar dafür zu entscheiden, dass du dich wirklich gut fühlen willst.

Nur deine Sensibilität für deine wirklichen Bedürfnisse, lässt dich deine Impulse und deine innere Stimme besser verstehen. Erst mit dem Gespür für das, was du wirklich willst, kannst du sagen, ob dieser Impuls als Antwort für etwas kommt, das du möchtest – oder eben nicht. Lerne also wieder an die Basis deiner ureigensten Bedürfnisse zu kommen.

Manchmal braucht das ein wenig Zeit, weil du schon sehr früh in deinem Leben diese ureigenen Bedürfnisse ersetzt hast durch die Bedürfnisse deines Umfeldes. Aber wenn du dir zum Beispiel jeden Tag fünfzehn Minuten Zeit nimmst, um deinen Geist zu beruhigen und deinen Atem zu beobachten, dann taucht nach zwei oder drei oder vier Wochen wieder eine Ahnung auf, was du willst und brauchst, und wer du eigentlich wirklich bist.

Jetzt kommen Impulse, die diese (positive) Ahnung unterstützen und dir immer mehr Erfahrungen ermöglichen, deine Bedürfnisse nicht nur zu spüren, sondern auch zu erfüllen. Dann kannst du viel leichter deine Impulse »lesen« und weißt viel eher, ob der Impuls, gut oder schlecht für dich ist, ob die innere Stimme nun von dir kommt und dich zu dem führt, was du willst, oder ob sie von deiner Mutter (oder irgend einer anderen Person) kommt und dich zu dem führt, was deine Mutter will (oder wollte) – oder eben diese anderen Person. Oder aber eben auch von deinem Verstand.

Und so baut sich wieder das Vertrauen zu dir und zu deiner inneren Führung auf. Denn jetzt programmierst du wieder selbst dein Navigationssystem mit den Zielorten, zu denen du auch wirklich hinwillst. Nur deshalb, kannst du dich jetzt auf die innere Stimme verlassen, die dich führt.

Um besser heraus zu finden welche Bedürfnisse du in dir hast, weil sie dir von Natur aus gegeben sind und weil es niemanden gibt, der sie dir verbieten kann, hier ein Beispiel:

Dabei darf dir bewusst sein, dass du all diese Bedürfnisse ausschließlich nur in Dir finden kannst.





**Verbunden sein:**

- Nähe
- Sex
- Tiefe
- Respekt
- Intimität
- Akzeptanz
- Wahrgenommen werden
- Aufmerksamkeit
- Aufrichtigkeit
- Verbindlichkeit
- Verlässlichkeit
- Gemeinschaft
- Verständnis
- Ehrlichkeit

**Sicherheit:**

- Achtsamkeit
- Beständigkeit
- Aufrichtigkeit
- Ehrlichkeit
- Diskretion
- Geborgenheit
- Verbindlichkeit
- Orientierung
- Privatsphäre
- Vertrauen
- Ordnung
- Klarheit

**Entspannt sein:**

- Erholung
- Harmonie
- Ruhe
- Frieden
- Gelassenheit
- Stille
- Bequemlichkeit
- Rückzug

**Selbstbestimmt sein:**

- Authentizität
- Autonomie
- Eigenständigkeit
- Freiheit
- Individualität
- Unabhängigkeit
- Privatsphäre

Um einen besseren Zugang zu deinen Bedürfnissen zu bekommen, darfst du jetzt volle Verantwortung für die Erfüllung dieser übernehmen, wenn du lernst sie zu lernen, wahrzunehmen und sie dir auch erlaubst zu leben.

Oft ist es nämlich noch so, dass wir uns bestimmte Strategien ausgedacht haben um diese Bedürfnisse zu stillen, z.B. wünschst du dir eine feste Partnerschaft, um das Bedürfnis nach Verbunden zu sein, Geborgenheit & Tiefe in dir zu füllen.

Oder du wünschst dir mehr Geld, ein Auto, ein Haus, die Rolex, um das Bedürfnis von Sicherheit, Anerkennung, Respekt & Bestätigung zu bekommen.

**All diese Sachen sind auf keinen Fall „Verkehrt“ oder „Falsch“, doch wenn sie aus der falschen Absicht heraus entstehen, wird ein Teil in dir immer leer bleiben.**

Also ist es wichtig für dich und dein erfülltes Leben, zu reflektieren aus welcher Absicht heraus du Entscheidungen triffst.

**Frage dich stets:**

Dient es mir? Dient es dem Gegenüber? Dient es dem großen Ganzen?



# Special

Da wir ein dreiteiliges Wesen sind, das aus

## **KÖRPER - GEIST - SEELE**

besteht, dürfen wir uns neben unserem Geist und unserer Seele, auch um unseren Körper kümmern.

### **Körper , Geist und Seele - Kümmere dich um deinen Tempel**

Es stellt sich immer wieder die Frage, ob das Entgiften des Körpers so wichtig ist? Er tut es doch eigentlich selbst, oder nicht? Ich gebe jedem bei dieser Aussage vollkommen Recht. Der Körper entgiftet sich jeden Tag, damit wir überleben. Das heißt, obwohl es dir nicht bewusst ist, entgiftest du.

Was du aber tun solltest, ist deinen Körper in seiner täglichen Entgiftungsarbeit zu unterstützen, damit er sich nicht nur von den alltäglichen Belastungen befreit, sondern auch von bereits bestehenden Gifte, Säuren, Schwermetalle und vieles mehr.

Diese Ablagerungen wurden entweder neu aufgenommen, übergeben von den eigenen Eltern oder auch verkapselt und eingelagert durch eigene Emotionen und Erfahrungen. Chemisch gesehen versucht unser Körper immer im Gleichgewicht zu bleiben d.h. Stress, Ängste, Schuldgefühle oder gar eine schlechte Ernährung, Bakterien, Viren usw. bringt unseren pH-Wert ins saure Milieu. Dies versucht der Körper in Kontrolle zu bringen und scheidet es optimalerweise aus oder speichert es in unserem Körper neutralisiert ab. **Desto mehr Ablagerungen im Körper, desto mehr muss er arbeiten.**

Dadurch verliert er an Energie, innerliche Baustellen werden größer und die alltäglichen wichtigen Arbeiten im Körper können zu 100 % nicht mehr umgesetzt werden. Da hilft es leider nicht, dass irgendetwas zur Linderung eingenommen wird.

Natürlich könnte man das machen, tun viele, ist aber nicht die Lösung. Es ist ein Wegdrücken der Ursache und es wird nur eine kurzfristige Verbesserung erreicht. Sehr schnell stellt sich wieder der alte Zustand ein und genau dafür bist du nicht hier.



Manche fragen auch: „Ist der Geist nicht die oberste Instanz im System und sollte ich meine Symptome nicht lieber auf der geistig-seelischen Ebene bearbeiten?“

Auch daran ist etwas Wahres dran. Dennoch: **Körper, Geist und Seele sind verbunden und gehören nicht getrennt voneinander therapiert.** Aus eigener Erfahrung weiß ich das Geist & Seele leichter Altlasten loslassen, wenn du „körperlich“ lernst loszulassen. **Somit hast du die Chance deinen Geist und die Seele leichter zu reinigen und zu befreien und erinnerst dich dadurch schneller wieder an deine innere göttliche Essenz.**

Entgiftung von Körper, Geist und Seele ist definitiv nicht der leichteste Weg, aber es ist ein Schritt in eine dauerhafte Veränderung und die körperliche Möglichkeit, dich dauerhaft zu befreien. Dafür bist du hier.

Viel Spaß jetzt mit meinem Detox-Drink der jeden Morgen wie eine innere Dusche wirkt und dich beim körperlichen loslassen unterstützt. Lass ihn dir schmecken und viel Spaß auf deinem weiteren Weg zu dir selbst.

Alles liebe deine

*Christina Ashvinya*



#### Deine innere grüne Dusche:

(2 Portionen)

1 ganze Salatgurke

172g frischer Fenchel

1 Apfel

1 geschälte Limette

½ Petersilie oder Koriander

4 Zweige frische Minze

Alles in den Entsafter geben & danach frisch genießen(:

Instagram: christina\_ashvinya | Facebook & Youtube: Christina Ashvinya Buntscheck  
Podcast: Körpergefühl | [www.christinabuntscheck.de](http://www.christinabuntscheck.de)



Du findest uns unter



[www.newlifespirt.eu](http://www.newlifespirt.eu)



NEW LIFE SPIRIT



Fanpage: New life Spirit - Spiritual Business

Gruppe: New life Spirit Community >>> für Soulbusinessmillionäre von Morgen



franzi\_newlifespirt



New Life Spirit



New Life Spirit