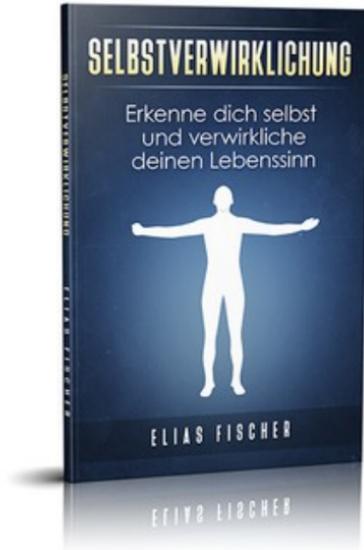


# Leseprobe



**Alle Infos zum Buch und Bestellung:**

**<http://www.lebeblog.de/sv>**

# Selbstverwirklichung

Erkenne dich selbst  
und verwirkliche  
deinen Lebenssinn

Elias Fischer

Berlin im Juni 2017  
© 2017 Elias Fischer  
Druckversion 0.1  
ISBN: 978-3-946454-05-2

Lebe dich selbst voller Hingabe an das Leben.  
Kompromisslos. Vertraue deiner inneren Wahrheit  
und der Spontanität des Lebens, um dich selbst zu  
verwirklichen.

# Inhalt

Über dieses Buch ... 9

Wie du mit diesem Buch arbeitest ... 11

## 1 Was ist Selbstverwirklichung? ... 14

Wie dein Mindset über deine Freiheit entscheidet ... 15

Selbstverwirklichung geschieht immer ... 16

Die innere Stimme der Richtigkeit ... 17

Ohne Energie kein Wachstum ... 18

Die Wünsche und Sehnsüchte als Wegweiser ... 19

Dem Herzen folgen ... 19

### 1.1 Das Leben geschehen lassen ... 21

Warum wir keine Kontrolle haben ... 22

Es gibt keine Sicherheit ... 25

Das Unbekannte ... 27

## 2 Selbsterkenntnis: Wach auf ... 30

### 2.1 Aufwachen aus der Illusion ... 31

### 2.2 Die Identifikationen mit dem Denken ... 34

### 2.3 Das erwachende Bewusstsein ... 37

Warum ist Bewusstheit so wichtig? ... 40

Glaubenssätze auflösen ... 41

Praktische vs. Ich-hafte Gedanken ... 45

- 2.4 Dein höheres Selbst als Wegweiser ... 47
  - Bewusstsein existiert nie ohne Grund ... 50
  - Intuition als Kommunikationsmittel ... 51
  - Das Spiel auf Erden und der freie Wille ... 52
  
- 3 Wahrnehmung: Komme jetzt an ... 58**
  
- 3.1 Der einzig wahre Moment: Das Jetzt ... 61
  
- 3.2 Intuitive Impulse der Lebendigkeit ... 64
  
- 3.3 Wahrnehmung der Umwelt ... 66
  
- 3.4 Verstand: Gedanken beobachten ... 69
  
- 3.5 Körper: Empfindungen spüren ... 75
  - Was können wir spüren? ... 77
  - Die Energie im Körper verteilen ... 79
  - Die Energie im Körper erhöhen ... 83
  - Energieerhöhung durch Ernährung ... 85
  - Energieblockaden lösen ... 86
  
- 3.6 Gefühlskörper: Gefühle fühlen ... 92
  - Gefühle geschehen lassen ... 94
  - Das Problem mit dem Gefühle-Unterdrücken ... 96
  - Wie Heilung geschieht ... 97
  - Die Angst vor den Gefühlen ... 100
  - Wie Gefühle aufgebaut sind ... 101
  - Wenn alles durchfühlt ist ... 104
  - Die fünf Grundgefühle ... 105
  - Wie wir uns für Gefühle öffnen ... 108
  - Mit dem Körper arbeiten ... 110
  - Das Denken minimieren ... 111
  - Kurzanleitung für das Fühlen ... 116

- 3.7 Intuition: Der wichtigste Wegweiser ... 119
  - Das Gefühl der Richtigkeit und Stimmigkeit ... 121
  - Deinem Weg treu bleiben ... 125
  - Die Kanäle der Intuition ... 126
  - Der Unwissenheit vertrauen ... 126
  - Du bist nur der Co-Pilot ... 129
  - Wohin das Folgen der Intuition führt ... 131
- 3.8 Die einfachste Meditation ... 132
- 4 Wünsche: Erkenne, was du willst ... 138**
  - Es geht nicht um Glücklichkeit ... 139
  - Die Wichtigkeit der eigenen Leistung ... 141
  - Wie Fülle kommt ... 142
  - Die wahren Wünsche erkennen ... 143
- 4.1 Deine Sehnsucht ... 147
- 4.2 Deine Lebensvision ... 147
- 4.3 Absicht: Entscheide dich ... 152
- 5 Resonanzgesetz: Erschaffe bewusst ... 157**
  - Das Leben als Spiegel ... 159
  - Wie Verletzungen entstehen und geheilt werden ... 160
  - Die Kraft deiner Vorstellung ... 162
  - Das Jetzt ist auch Vergangenheit ... 166
  - Traum und Realität ... 166
  - Es geht um deinen Gefühlszustand ... 167
  - Die Falle der Selbstmanipulation ... 169
  - Wie dein höheres Selbst mitmischt ... 170
  - Das Wünschen in der Praxis ... 173

**Schlusswort ... 177**

**Über den Autor ... 182**

**Ressourcenbereich zum Buch ... 183**

Grundüberzeugungen auflösen ... 183

Atemmeditation ... 186

Wünsche und Ziele entdecken ... 186

Wünsche und Ziele Mindmap ... 188

Werteliste ... 190

**Weitere Bücher ... 191**

Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte ... 191

Dinge, die ich mit 21 gerne gewusst hätte ... 191

**Übungsverzeichnis ... 192**



## Über dieses Buch

Mit dem Antrieb meinen Sinn im Leben zu finden und das Leben zu verstehen, begann für mich eine spannende Reise der Selbstentdeckung und der Erforschung des Lebens. Diese Reise wird auch niemals enden, denn das Leben ist ein magisches Konstrukt, das perfekt bis ins letzte Detail arbeitet.

Unsere Herausforderung als Mensch ist es dabei, diese Magie und uns selbst darin zu erkennen. Die Erkenntnisse meiner bisherigen Reise, wie man sich selbst am Lebendigsten und Wahrhaftigsten lebt, gebe ich gebündelt in diesem Buch mit vielen Übungen weiter.

Das Leben ist dazu da, sich selbst – seiner wahren Natur und Bestimmung – bewusst zu werden und den Ausdruck in der Welt zu finden, den sich der tiefste Kern in uns wünscht. Dies nenne ich Selbstverwirklichung und genau darum soll es hier gehen.

Es ist ein Weg, auf dem wir das Leben dazu nutzen, uns selbst mit Neugier zu erforschen, unser veranlagtes Potenzial zu entfalten und der Welt zur Verfügung zu stellen. Bewusstheit ist dabei der Schlüssel für tiefere Erkenntnisse über uns selbst und das Leben. Nichts geschieht grundlos und alles dient einem Zweck, auch wenn wir dies noch nicht sehen können.

Wir können uns selbst verwirklichen, wenn wir unser wahres Selbst erkannt haben. Das lernen wir über die innere Einkehr, die Selbstreflexion und die Lösung von der Identifikation mit den Gedanken. Dafür brauchen wir eine verfeinerte Wahrnehmung, mit der wir nicht nur die Lebendigkeit des Lebens erfahren können, sondern auch unsere wahren Wünsche.

Dies alles braucht seine Zeit, bis es endlich darum geht, die eigenen Herzenswünsche zu realisieren. Dafür nutzen wir eins der wichtigsten Lebensgesetze: Das Resonanzgesetz. Das macht es uns einfacher, die Wünsche unseres Herzens zu verwirklichen und wir können die Funktionsweise des Lebens besser verstehen.

Der Weg der Selbstverwirklichung führt zu tieferer Zufriedenheit, Glück und Liebe. Liebe erscheint automatisch, wenn wir unserer wahren Natur bewusst werden, denn wir sind im Grunde Liebe. Zufriedenheit ist da, weil wir im Einklang mit dem Leben sind. Wir leben uns genauso, wie wir es von Herzen wollen und gleichzeitig nehmen wir das Leben komplett an, so wie es jetzt ist.

**Mit diesem Buch bekommst du eine Anleitung zum Leben an die Hand, die alles verändern kann, indem du dich veränderst und das Leben mit allem lebst, was aus deinem Herzen entspringen möchte.**

So wird das Leben zu einem Abenteuer, in dem du stets dazu lernst und über dich selbst hinaus wachst. Das Sammeln von neuen Erfahrungen und Erkenntnissen ist das, was uns wirklich interessiert und wirklich bereichert.

Wenn du bereit bist, das Leben mit Hingabe und Leidenschaft zu leben, bist du bereit für diesen Weg. Dieser Weg ist für mich die sinnvollste und erfüllendste Weise, das Leben zu leben.

Er beginnt mit dem Aufwachen aus dem Schlaf und dem Erkennen deiner wahren Natur, die auf deine Entfaltung wartet.

Lebe dich selbst.

## Wie du mit diesem Buch arbeitest

Dieses Buch ist das zentrale Werk meiner Arbeit als Begleiter für Selbstverwirklichung. Alle Themen und Übungen fasse ich hier prägnant zusammen, die für die Verwirklichung deines Selbst relevant sind.

### Die Übungen

Wissen ist erst etwas wert, wenn du es in die Praxis umsetzt. Deshalb bist du dazu aufgerufen, die Übungen in jedem Kapitel zu **machen**. Dein zentrales Werkzeug dafür wird ein Journal sein – ein Buch mit leeren Seiten. So wirst du dich mit vielen unterschiedlichen Übungen immer wieder aufs Neue selbst reflektieren und dadurch deine innere Wahrheit erkennen.

Mache die Übungen in deinem Tempo. Wenn du Lust zu dieser inneren Arbeit hast, kannst du im Prinzip so viel machen, wie du willst. Für die Übungen, die du praktisch anwenden musst, ist oft Selbstdisziplin notwendig, die es für dich ebenfalls zu entfalten gilt.

*Selbstverwirklichung beinhaltet, dass du in der Lage bist, dich eigenständig aus dir selbst heraus zu entfalten.*

### Wie du am besten vorgehst

Die Themen des Buches sind chronologisch aufgebaut, so wie sich der Prozess der Selbstverwirklichung am besten entfaltet und zu den gewünschten Resultaten führt. Auch wenn du dich mehr für spätere Themen im Buch interessierst, macht es für dein Verstehen mehr Sinn, dich chronologisch durch das Buch zu arbeiten.

Es ist aber auch nicht verboten, mit späteren Kapiteln zuerst zu beginnen. Solltest du jedoch etwas nicht verstehen, lese bitte erst das komplette Buch von vorne, bevor du Fragen stellst. Das Konzept der Selbstverwirklichung ergibt sich in seiner Ganzheit.

## **Tieferegehende Bücher**

Aufgrund der Prägnanz dieses Buches, kann es sein, dass dir einige Fragen bleiben. Mehr zu den Themen findest du dabei in meinen vertiefenden Werken, die ich jeweils im Text immer wieder mit „**erstes Buch**“ und „**zweites Buch**“ erwähne:

### **1. Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte**

**[www.LebeBlog.de/18](http://www.LebeBlog.de/18)**

### **2. Dinge, die ich mit 21 gerne gewusst hätte**

**[www.LebeBlog.de/21](http://www.LebeBlog.de/21)**

Das erste Buch fokussiert sich dabei auf das geistige Bewusstsein. In meiner spirituellen Entwicklung war dies ein erster und wichtiger Schritt. Es geht um das neutrale Beobachten dessen, was hier und jetzt geschieht, vor allem um das Wahrnehmen der Gedanken. Dazu gibt es Einblick in wichtige Lebensgesetze und zeigt, wie du auch mit der Ernährung deine Bewusstheit entwickeln kannst.

Das zweite Buch liefert die logische Fortführung dessen und konzentriert sich auf die Arbeit mit dem Körper und den Gefühlen. Auch hier können wir uns von Identifikationen lösen, Frieden mit der Vergangenheit schließen und uns heilen. Das Buch gibt dir dazu tiefere Ansätze, das Leben spirituell zu erfahren. Zudem beinhaltet es einen Teil, der das Thema „Liebe & Partnerschaft“ behandelt.

## **In Kontakt sein**

Lernen lebt von persönlichem Kontakt. Deshalb biete ich auch Workshops, Retreats, Reisen und eine persönliche Begleitung an. Dieses Buch ist dabei immer das zentrale Werk, das wir als Grundlage für die tiefere, persönliche Arbeit nutzen.

Mein Ziel ist es dabei, dich auf deinem Weg der Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung zu begleiten. Mein Interesse ist die Entfaltung deines höchsten Potenzials und die Lösung von Blockaden, die dich in deinem Leben noch behindern.

Um verbunden zu bleiben, bietet es sich an, dich in den kostenlosen Email-Verteiler einzutragen. Damit bekommst du alle wichtigen Infos und weitere Inspirationen:

**[www.LebeMail.de](http://www.LebeMail.de)**

Auf den Veranstaltungen haben wir die Möglichkeit, uns persönlich zu begegnen und im Detail auf deine Fragen einzugehen. Hast du brennende Fragen und verspürst den Impuls zu einer Teilnahme, ist das der beste Weg. Alle Termine findest du hier:

**[www.LebeBlog.de/events](http://www.LebeBlog.de/events)**

Ich beantworte deine Fragen auch in Live-Sessions via Chat und Webinar. Die Termine erfährst du im obigen Email-Verteiler. Deine Frage kannst du zudem jederzeit im Forum stellen:

**[www.LebeBlog.de/forum](http://www.LebeBlog.de/forum)**

So wünsche ich dir das Beste für dich und die Entfaltung deines höchsten Potenzials.

Ich freue mich auf dein Wachstum.

Elias

# 1 Was ist Selbstverwirklichung?

Selbstverwirklichung ist der lebendige Prozess, in dem wir uns als Menschen befinden. In diesem Prozess entfalten wir uns selbst und bringen das zum Ausdruck, was in uns steckt. Ähnlich wie ein Baum aus einem Samen heranwächst und seine Äste weit in die Welt streckt, so ist es auch mit unserer eigenen Selbstentfaltung.

Betrachten wir die Natur näher, so stellen wir fest, dass alle Informationen bereits im Samen enthalten sind. Alles, was der Baum an Wissen für seine Entfaltung braucht, ist im Samen enthalten. So ist es auch bei uns Menschen. Wir selbst sind aus einem Samen und einer Eizelle entstanden. Aber auch als lebender Mensch haben wir einen tieferen Kern, über den wir mit all dem weiteren Wissen informiert werden, das wir für unseren Weg der Entfaltung brauchen. Dazu komme ich gleich noch.

Damit sich ein Samen entfalten kann, benötigt er gewisse Voraussetzungen, wie z.B. ein fruchtbares Erdreich. Genauso ist es auch bei uns Menschen. Einerseits brauchen wir ein sicheres zu Hause, aber auch ein Umfeld, in dem wir uns entfalten können. Das ist z.B. in Ländern mit Kriegen oder zu strengen Regierungen nicht gegeben. Der Mensch hat dort kaum die Möglichkeit, wirklich lebendig zu sein, sondern ist hauptsächlich damit beschäftigt, zu überleben oder gewisse Regeln einzuhalten. Eine wesentliche Bedingung für Wachstum ist also Sicherheit und Freiheit.

*Selbstverwirklichung kann geschehen, wenn unsere Grundbedürfnisse nach Sicherheit und Freiheit erfüllt sind.*

Viele Menschen erkennen dabei nicht das Geschenk, das wir in der westlichen Welt durch den gegebenen Frieden und eine Grundversorgung haben. Natürlich ist hier auch noch viel Potenzial, die Selbstverwirklichung der Menschen weiter zu fördern und zu unterstützen. Spätestens mit diesem Buch erfährst du jedoch, wie du dich in jeder Situationen um die Verwirklichung deines wahren Selbst kümmern kannst.

*Die Verwirklichung in der Welt geschieht durch den Fluss der eigenen Kreativität, in dem die eigenen Fähigkeiten zur Geltung kommen.*

Schon das Elternhaus entscheidet darüber, wie sehr wir uns als Kind und Teenager verwirklichen können. Sinnlose Verbote und zu starre Regeln versagen dabei dem Heranwachsenden seine benötigte Freiheit, die er braucht, um sich zu entfalten. Aber auch die aktive Seite ist entscheidend, wie sehr die Eltern das Kind inspirieren und ihnen Einblicke in die Möglichkeiten des Lebens geben.

### **Wie dein Mindset über deine Freiheit entscheidet**

Von unseren Eltern haben wir gelernt, wie man das Leben am besten lebt. Alles, was sie für richtig und falsch hielten, ging zwangsläufig in unsere Denkweise über. Entweder, weil wir heute unbewusst genauso denken oder gegen die Eltern rebellieren und genau umgekehrt denken. So kann es heute sein, dass wir unser ganzes Leben nach überlieferten Gedanken ausrichten und dies auch weiterhin tun, solange wir uns dessen nicht bewusst werden. Dieses Prägen der eigenen Gedankenwelt nennen wir Konditionierung, das in einem bestimmten „Mindset“ resultiert – eine „Sammlung von Gedanken“, die wir als unsere eigene Wahrheit ansehen.

Das muss nicht schlecht sein. Aber jedes Mindset ist verschieden und so manches fördert eben nicht die eigene Lebendigkeit, Freiheit und Entfaltung. Sobald da ein Gedanke der Art „Das macht man nicht“ ist, ist dies schon die erste Blockade, die es zu überwinden gilt.

Nur weil ein anderer Mensch so denkt – und seien es die Eltern oder Lehrer – bedeutet das nicht, dass dies auch für uns gelten muss. So haben wir immer die Möglichkeit, die eigene Wahrheit in uns selbst zu finden. Das geschieht durch ein intuitives Gefühl der Richtigkeit und Stimmigkeit abseits der Gedanken.

*Die wahre, innere Freiheit entsteht, wenn wir unser Wachstum von keinem Gedanken mehr blockieren lassen.*

Schaffen wir es, unsere Konditionierung zu erkennen, ihr keinen Glauben mehr zu schenken und unsere eigene, innere Wahrheit zu erspüren, ist dies die Selbsterkenntnis – die Erkenntnis dessen, was du im Grund wirklich bist. Auch dazu kommen wir später noch.

## **Selbstverwirklichung geschieht immer**

Selbstverwirklichung ist ein stetig anhaltender Prozess, der auch niemals enden wird. Wir sind stets damit konfrontiert, uns selbst immer weiter zu erforschen, zu erkennen und unseren Lebenszweck in dieser Welt zu leben. Dies ist ein abenteuerlicher Prozess, dessen markantestes Merkmal die Lebendigkeit ist.

Menschen, die ein wachstumsförderliches Elternhaus haben, befinden sich stärker in diesem Prozess, ohne es zu wissen. Wenn sie weitestgehend ein erfülltes Leben haben, in dem sie sich entfalten und Freude an ihrer Existenz haben, können wir von gelebter Selbstverwirklichung sprechen.

Dabei können wir selbst beeinflussen, inwieweit wir uns diesem Prozess hingeben oder ihn blockieren. Sich selbst dabei immer weiter zu erforschen und zu erkennen, ist ein wesentlicher Bestandteil der Selbstverwirklichung.

### **Die innere Stimme der Richtigkeit**

Eine wichtige Eigenschaft von Selbstverwirklichern ist es, dass sie ihre innere Stimme der Richtigkeit erkennen und auf sie hören. Dies ist die Intuition, die unser wichtigster Wegweiser durch das Leben ist. Diese Menschen haben es also nicht unbedingt nötig, sich selbst zu erkennen, weil es nicht viel gibt, das sie in ihrem Wachstum blockiert. Ihr Lebensstil beinhaltet, stets eine Lösung zu finden und sich ausschließlich für das einzusetzen, was sie von Herzen wirklich wollen.

*Ohne Blockaden bist du automatisch mehr mit deiner inneren Wahrheit verbunden.*

Wie leicht du es hast, dich zu verwirklichen, ist also von deiner Ausgangssituation abhängig. Egal, wo du jedoch stehst und mit was du anfängst, du hast jederzeit die Möglichkeit, verstärkt diesen Weg deiner Selbstentfaltung zu gehen. Auch wenn du dich bisher nicht aktiv um deine Selbstverwirklichung gekümmert hast, so bist du zwangsläufig damit konfrontiert, Neues zu lernen, denn die Probleme des Lebens kommen von selbst.

*Was gibt es Spannenderes, als zu erfahren, wer wir selbst wirklich sind und zu was wir fähig sind?*

Eine der wichtigsten Dinge, die wir hier lernen, ist das Leben mehr als Spiel zu sehen, als eine Bestrafung. Wir beschuldigen nicht mehr, sondern öffnen uns für eine Sichtweise, die es uns erlaubt das Leben mit Neugier und Freude zu entdecken.

Das macht das Leben nicht nur einfacher, sondern entspricht mehr der eigentlichen Wahrheit. Du kannst es selbst in Erfahrung bringen: Ist das Leben ein Kampf oder ein Spiel?

Spüre in diese Gedanken hinein und beobachte, welcher sich freier, lebendiger und „wahrer“ anfühlt. Das, was sich „richtiger“ anfühlt, ist deine innere Wahrheit. Auf diese einfache Weise kannst du deine Wahrheit für alle Angelegenheiten und Entscheidungen des Lebens erfahren.

Überprüfe also dein Mindset und richte es immer weiter nach deiner inneren Wahrheit aus, damit du dir ein Umfeld erschaffst, in der deine Entfaltung besser geschehen kann.

### **Ohne Energie kein Wachstum**

Betrachten wir nochmals das Wachstum des Baumes, so benötigt er weitere Dinge: Wasser und Sonnenlicht. Aus dem Boden zieht er seine Nährstoffe, während Wasser und Licht ihm Energie geben, um zu wachsen.

Wir Menschen brauchen auch Wasser und viel Wasser zu trinken ist tatsächlich gesund. Um was es letztlich geht, ist jedoch unser Energiehaushalt. Ohne Energie haben wir keine Kraft und keine Motivation, uns selbst zu verwirklichen, uns für unsere Wünsche und Träume einzusetzen bzw. für ein Leben, das wir lieben.

*Ohne Lebensenergie sind wir uns selbst egal und können uns nicht verwirklichen. Erst die nötige Energie ermöglicht es uns, das Leben unserer Träume Realität werden zu lassen.*

Wie wir bewusst mit unsere Energie umgehen, wie wir sie tanken und für unsere Verwirklichung nutzen, werden wir auch in diesem Buch behandeln.

## **Die Wünsche und Sehnsüchte als Wegweiser**

Die grobe Richtung in unserem Leben erfahren wir über unsere Träume und Wünsche. Viele Wünsche mögen vielleicht auch überlieferte Konditionierungen von den Eltern oder Medien sein, die uns weiß machen wollten, wie wir selbst glücklich leben können.

Was für uns jedoch zum Glück führt, wissen nur wir selbst. Deshalb ist es so wichtig, auf die eigene Stimme der Intuition zu hören. Die Intuition hat dabei nichts mit der Konditionierung zu tun, sondern geht tiefer und entspringt aus dem Herzen. Dieser leisen Stimme zu folgen, ist die weiseste Art, das eigene Leben zu leben. Es ist Selbstverwirklichung.

Haben wir es verlernt, wirklich auf uns selbst zu hören und unserem Gefühl der Stimmigkeit zu folgen, wird die innere Leere größer und gleichzeitig wächst eine Sehnsucht heran. Eine Sehnsucht nach Wahrheit, Freiheit und Liebe. Eine Sehnsucht nach wahrer, innerer Erfüllung. Die Konsumangebote der Gesellschaft können die innere Leere nur kurzzeitig und oberflächlich überlagern.

*Eine langfristige Befriedigung einer inneren Sehnsucht finden wir nur durch Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung.*

Weil die eigenen Wünsche, Bedürfnisse und Sehnsüchte des Herzen so wichtig sind, werden wir den bewussten Umgang damit im letzten Kapitel behandeln.

## **Dem Herzen folgen**

Mit der inneren Stimme der Richtigkeit können wir jede noch so kleine Entscheidung im Leben überprüfen, ob sie zu unserem Leben gehört. Aber vor allem können wir mit ihr in Erfahrung bringen, welche unserer Träume, Wünsche und Sehnsüchte wirk-

lich zu uns gehören. Dadurch können wir die grobe Richtung in unserem Leben erfahren und folgen dabei einfach nur Schritt für Schritt dem nächsten Impuls, der sich am lebendigsten anfühlt.

Lassen wir dieses Wachstum in uns und durch uns geschehen, gelangen wir mit der Zeit zu einem Leben, mit dem wir vollkommen einverstanden sind. Wir erkennen immer mehr, wer wir wirklich sind. Die empfundene Sinnlosigkeit verschwindet und wird durch eine innere Erfüllung ersetzt.

Unser Herz wird offener und wir sind in der Lage, mehr und aufrichtig zu lieben. Eine Freude am Leben tritt hervor, die uns latent begleitet. Wir strahlen Begeisterung aus und empfinden Enthusiasmus in unserem Tun.

### **ÜBUNG: REFLEXION DEINER GESCHICHTE**

Reflektiere dein Leben. Werde dir bewusst darüber, inwieweit dein Wunsch nach Entfaltung erfüllt wurde und in welchen Situationen du blockiert wurdest. Reise bis in deine Kindheit zurück und erinnere dich besonders an einschneidende Erlebnisse, die dich fundamental in deinem Wachstum und in deinem Erleben eingeschränkt haben. Prüfe, ob sich daraus ein Verhaltensmuster ergeben hat, das bis heute wirkt und mit dem du dir unbewusst Freiheit, Lebendigkeit, Wachstum und Erfahrung versagst. Sehe deine Geschichte dabei immer wertschätzend, da sie dir das Potenzial für Erkenntnisse liefert.

Um die obige Übung besser zu verstehen, gebe ich dir ein Beispiel an die Hand: Jana durfte als Kind nur selten draußen spielen, weil ihre Eltern große Angst davor hatten, dass ihr etwas geschieht. So blieb es Jana die meiste Zeit versagt, draußen in der Natur und mit den anderen Kindern zu spielen.

Daraus können sich nun zwei Richtungen an unbewussten Verhaltensmustern ergeben: Fortführung und Dagegen. Die Fortführung wäre, dass Jana auch als Erwachsene noch die meiste Zeit zu Hause bleibt und sich nur mit Dingen beschäftigt, die sie dort machen kann. Ihre Sehnsucht nach Abenteuer und Reisen stillt sie kurzfristig mit Filmen und Romanen.

Die Richtung „Dagegen“ könnte so aussehen, dass Jana nun mit dem Erlangen der eigenen Freiheit über die Stränge schlägt. Sie ist rastlos damit beschäftigt, die Welt zu erfahren und Neues zu entdecken. Das geht zu Lasten ihrer Gesundheit und sie kommt nicht dazu, ihren wahren Lebenszweck zu entdecken und zu leben.

Beide Richtungen sind also nicht die Wahrheit und resultieren lediglich aus einer Einschränkung der eigenen Freiheit in Kindeszeiten. Die Wahrheit ist das, was wir von Herzen wirklich wollen, ohne uns von einem Verhaltensmuster beherrschen und in die Irre führen zu lassen. Es kommt auf die gesunde Balance an. In diesem Beispiel wäre das, das Verwirklichen der eigenen Sehnsüchte, während man im gleichen Moment in sich ruht und spürt, dass gerade genau das geschieht, was geschehen soll.

## 1.1 Das Leben geschehen lassen

Selbstverwirklichung geschieht von selbst. Es ist der natürliche Verlauf des Lebens, der auch durch uns geschieht. Es sei denn, wir blockieren diese Entfaltung. Dann verringern wir dabei die Geschwindigkeit, in der wir uns entwickeln.

Das Wichtigste ist, dass wir uns bewusst machen, dass dieser Prozess natürlich ist und dass er im Normalfall von selbst geschieht. Egal, aus welchen Gründen auch immer wir uns nicht verwirklichen sollten, die Sehnsucht danach wird zwangsläufig aufkommen. Es ist eine natürliche Eigenschaft des Lebens, dass es sich entfalten und wachsen will.

Das Beste, was wir tun können, ist, uns diesem Prozess hinzugeben. Selbstverwirklichung ist auf der tiefsten Ebene nichts, was wir machen und kontrollieren müssen, sondern sie geschieht von selbst. Wir haben einen Impuls in eine Richtung zu gehen, und wir folgen diesem Impuls, sofern er sich richtig und stimmig anfühlt.

Wir haben dabei jedoch keinen Einfluss darauf, welche Impulse zu welchen Zeiten kommen. Überraschenderweise können wir jedoch feststellen, dass wir stets zufrieden sind, wenn wir diesen Impulsen der Richtigkeit folgen. Es ist magisch und funktioniert einwandfrei. Es ist die Magie und Mystik des Lebens. Eine Art universelle Weisheit, die durch uns wirkt, von der wir ein Teil sind und der wir deshalb vertrauen können.

Oftmals wissen wir also nicht wirklich, warum wir in eine neue Stadt ziehen wollen. Oftmals erscheint es überaus verantwortungslos, den sicheren Job an den Nagel zu hängen. Und oftmals haben wir gar keine wirkliche Lust, eine Partnerschaft zu beenden, weil wir Angst vor dem Alleinsein haben.

### **Warum wir keine Kontrolle haben**

Aber eins steht fest, all diese Dinge mögen sich auf einer tieferen Ebene richtig anfühlen. Im Innern spüren wir, dass es so sein soll. Das ist die Wegführung durch das Leben, der wir vertrauen können.

Wir haben dabei keine Kontrolle darüber, welche Impulse wir von unsere Intuition empfangen. Tatsache ist jedoch, dass wir dabei in einer empfangenen Rolle sind. Auf einmal ist da so eine tiefe Sehnsucht, die eigene Berufung zu leben, fremde Länder zu bereisen oder eine Familie zu gründen. Wenn du so etwas wahrnimmst, kannst du dir bewusst machen, dass du diesen Impuls als Mensch nicht selbst erschaffen hast und dass er nicht einfach nur ein Resultat von einem äußerlichen Einfluss ist.

**Du kannst erkennen, dass du keine Kontrolle darüber hast, welche Impulse du zu welcher Zeit bekommst. Selbst wenn du versuchst eine Entscheidung zu treffen, hast du in Wahrheit keine Kontrolle darüber, wie du dich entscheidest.**

Du wägst deine Optionen A und B ab. Du führst dir vielleicht die Vorteile von A und B vor Augen. Was du jedoch als Vorteil siehst, hängt u.a. von deiner Konditionierung ab, die dafür verantwortlich ist, was du als richtig und falsch siehst. Du hattest als Kind jedoch keine Kontrolle darüber, von welchen äußerlichen Einflüssen du dich hast prägen lassen. Folglich hast du jetzt auch keine Kontrolle darüber, welche Vorteile dir bei Option A und B jeweils erscheinen.

Vielleicht lässt du deine mentalen Gedanken für einen Moment außer Acht und spürst tiefer in die beiden Wege hinein. Dann wird sich vielleicht der eine Weg richtiger als der andere anfühlen, ohne dass du dabei irgendetwas kontrollierst. Zudem kannst du nicht rational erklären, warum sich nun Weg B stimmiger anfühlt als A. Du kannst nur sagen „Es fühlt sich so an“.

Das ist der Grund, warum du keine Kontrolle über dein Leben hast. Es gibt keine Kontrolle darüber, welche Impulse dich zu welcher Zeit erreichen. Sie kommen einfach.

*Das einzige was du kontrollieren kannst, ist, wie stark du das Leben durch dich geschehen lässt.*

Du hast die Wahl, ob du dem Impuls der Lebendigkeit Energie gibst oder nicht. Selbst sich diese Wahl bewusst zu machen, ist ein Privileg. Viele Menschen leben unbewusst in einer täglichen sich immer wiederholenden Routine, ohne dass sie auch nur im geringsten eine Ahnung davon haben, dass sie selbst es sind, die ihr Leben gestalten. Sie selbst haben in Wahrheit die Möglichkeit und Verantwortung, die eigenen Impulse der Lebendigkeit umzusetzen.

## *Welchen Impuls hast du gerade?*

Wir haben also nur eine Art von Kontrolle: inwieweit wir uns dem Prozess der Selbstverwirklichung widmen, oder uns selbst verleugnen. Aber selbst auf lange Sicht verschwindet diese Wahlmöglichkeit. Denn das Leben will, dass wir uns lebendig leben. Packen wir unser Leben nicht an, um uns zu entfalten, werden wir vom Leben immer stärker an die Wahrheit erinnert. Zuerst sind es sanfte Zeichen, manchmal sind es dann kleine Unfälle und irgendwann Schicksalsschläge oder Krankheit.

*Auch wenn wir die Zeichen des Lebens mit dem Verstand nicht verstehen können, kann das Gefühl trotzdem richtig liegen.*

Wir können also viel Zeit und Energie damit verbringen, zu hadern und zu zweifeln. Schlussendlich haben wir jedoch keine andere Wahl, als dem Wachstumsimpuls zu folgen. Wir haben in Wahrheit keine Kontrolle, wohin uns das Leben führt. Wir können uns nur dem göttlichen Plan anschließen und das Leben durch uns geschehen lassen, oder eben uns zeitweise vor dem Entwicklungsschritt drücken.

Wir haben die Wahl, uns für den Weg der eigenen Selbstverwirklichung zu entscheiden. Dann laufen die Dinge wie von selbst, alles macht rückblickend Sinn und das eigene Gemüt ist schlussendlich erfreut.

Es gibt also nichts weiter zu tun, als der Stimme des Herzens zu folgen und die Wünsche zu verwirklichen, die sich im Innern richtig anfühlen. Wir sind uns in diesem Fall bewusst darüber, was wir vom Leben wirklich wollen. Ich spreche oft davon, dass wir unser Leben bewusst gestalten und steuern. Das hat jedoch

nichts mit einer Kontrolle über unser Leben zu tun. Denn wie gesagt, wir wissen nicht genau, wohin uns unsere Intuition als nächstes führt.

### **Es gibt keine Sicherheit**

Es gehört viel Vertrauen und Mut dazu, einer subtilen Stimme der Richtigkeit zu vertrauen, die sich abseits der Gedanken befindet und rational nicht erklärbar ist – vor allem in unserer heutigen Gesellschaft des Denkens. Aber diesem Weg zu folgen ist der einzige, der zu Selbstverwirklichung führt. Wohin dieser Weg genau führt, wissen wir im Detail nicht. Wir haben es nicht in der Hand.

Deshalb hat wahre Selbstverwirklichung mit „fallen lassen“ und Hingabe zu tun. Die Grundlage ist das weibliche Prinzip des Empfangens und der Hingabe. Das macht auch Sinn, denn die Weiblichkeit ist die Instanz, die das Leben gebärt. So empfangen auch wir die Impulse der Richtigkeit und „gebären“ Lebendigkeit, indem wir sie verwirklichen.

Im Weg steht uns dabei der Verstand, der uns auf rationaler Ebene versucht weiß zu machen, wie das Leben in Wahrheit funktioniert. Vom Verstand geht der Impuls aus, das Leben kontrollieren zu wollen und Sicherheit zu erschaffen.

*Wenn das Leben etwas will, sitzt es immer am längeren Hebel.*

Wenn wir jedoch ehrlich zu uns selbst sind, müssen wir anerkennen, dass es keine wahre Sicherheit gibt. Keine Versicherung und kein Schutzbunker wird uns vor den scheinbaren Gefahren des Lebens schützen.

Wir selbst sind dabei immer die ausführende Instanz. Letztlich haben wir keine Kontrolle und der Wunsch danach steht uns selbst im Weg. Wenn wir uns selbst verwirklichen wollen, müssen wir den Wunsch nach Kontrolle immer mehr loslassen und vertrauen lernen.

So kann es gut sein, dass dich dein wahrer Weg woanders hinführt, als du es dir in Gedanken ausgemalt hast. Dann kannst du stur deinem rationalen Plan folgen oder auf die intuitive Wegführung vertrauen. Ersteres ist meist mit verausgabender Anstrengung verbunden, während Selbstverwirklichung von selbst geschieht und der Leichtigkeit entspricht.

Wir hören auf damit, gegen das Leben anzukämpfen, sondern gehen in den Dialog mit den Geschehnissen und schauen, was wir dabei lernen können. Sturheit und Verbissenheit dürfen auf diesem Weg verschwinden, denn sie haben auch nichts mit Liebe zu tun.

Vertrauen und Mut sind die Lösung. Durch sie können wir uns immer weiter dem Leben hingeben und Erfahrungen sammeln. Dadurch können wir die Erkenntnis gewinnen, dass wir unserer inneren Stimme der Intuition vertrauen können. Denn auch wenn sie unerklärbar ist, so sorgt sie doch für Erfahrungen, die uns tief im Innern berühren und begeistern.

*Nur durch das Fühlen kannst du den Sinn des Lebens komplett verstehen. Mit den Gedanken geht das nur im Ansatz.*

Wir können also lediglich ein Gefühl von Sicherheit gewinnen, wenn wir erkennen, dass das Leben seinen Sinn hat, so wie es ist. Vom Verstand her mögen wir keinen Sinn erkennen. Erst wenn wir die Dinge tiefer sinken lassen und wir unsere innere Weisheit befragen, können wir das Leben intuitiv und subtil durch das Fühlen verstehen.

Auf diese innere Weisheit haben wir Zugriff, wenn wir die Verbindung zu uns selbst vertiefen. Dafür müssen wir die Ebene des Denkens verlassen und uns dem Fühlen widmen. Dazu kommen wir noch im Kapitel über die Selbstwahrnehmung.

## **Das Unbekannte**

Wir können also nicht genau voraussagen, wohin uns das Leben führt. Wir erkennen jedoch den Weg der Selbstverwirklichung u.a. daran, dass wir das Unbekannte betreten. Selbstverwirklichung ist davon geprägt, dass wir stets Neues lernen und uns weiterentwickeln. Das geht nur, wenn wir Gebiete betreten, in denen wir uns nicht zu Hause fühlen. Wir müssen also unsere Komfortzone verlassen und Neuland betreten.

*Das Leben beginnt außerhalb deiner Komfortzone.*

Das Einzige, was das Leben interessiert, ist dein Wachstum. Also wird dich deine Stimme der Intuition immer in eine Richtung schicken, die dir noch nicht vertraut ist. Dieser Weg ist immer damit verbunden, dass du über deinen Schatten springen und deine Kreativität zum Ausdruck bringen musst. Deshalb ist Selbstverwirklichung eine Entscheidung für das Abenteuer, entgegen einer langweiligen und monotonen Alltagsroutine.

Wenn du deine Passion findest und lebst, spricht nichts dagegen, routiniert deiner Arbeit nachzugehen. Das Abenteuer und die Lebendigkeit sind trotzdem noch da. Nämlich in deinem Inneren, in Form deiner Begeisterung, die du in deinem Tun empfindest. Die tiefere Erkenntnis, die du hier machen kannst, ist, dass du weniger Kontrolle über dein Leben hast, als du denkst. Es ist einzig und allein deine Entscheidung, wie viel du erleben willst. Aber wohin dich das Erleben führt, ist Aufgabe des Lebens. Erkenne, dass es von selbst geschieht und es deine Aufgabe ist, dich diesem Prozess hinzugeben.

## **ÜBUNG: REFLEXION DER ÄNGSTE**

Reflektiere dich und dein Leben. Mache eine Liste und schreibe all deine Ängste auf. Schau im zweiten Schritt, wo du versuchst, die Dinge zu kontrollieren, um dich sicher zu fühlen. Überlege, inwieweit du dir durch einen zu großen Kontrollwunsch dabei den Weg zu Leichtigkeit, Begeisterung und Abenteuer möglicherweise versagst.

## **ÜBUNG: DICH SELBST GESCHEHEN LASSEN**

Nimm dir einen Tag, an dem du komplett frei hast. An diesem Tag sollst du nichts planen, sondern lediglich deiner Intuition folgen. Du kannst auch eine Stadt oder eine Landschaft besuchen, die du noch nicht kennst. Lass dich fallen und versuche dich vom Moment leiten zu lassen. Wohin führt es dich als nächstes? Verzichte an diesem Tag auf dein Smartphone und sonstige technische Geräte. Gehe in Kontakt mit deiner unmittelbaren Umwelt und nutze deine Intuition. Fühle immer genauer hinein, was du machen und wohin du gehen willst. Lass dich treiben und erforsche das Unbekannte.

**Die Kapitel 2-5  
fehlen an dieser  
Stelle**

**\*\* Leseprobe \*\*\***

**Alle Infos  
zum Buch  
und Bestellung**

## Schlusswort

Die Kernaussage des letzten Kapitels ist: Das, was dein Leben gerade ausmacht, ist ein Resultat dessen, was du bisher gedacht, gefühlt und somit auch getan hast. Deine Handlungen sind die letzte Instanz deines Vorgehens des Erschaffens. Wenn sie nicht zu einem Leben führen, dass dein Herz erfüllt, geht es darum an den Ursprung des Erschaffens zurückzukehren, um diesen gegebenenfalls zu heilen oder zu verändern.

Dein Denken und Fühlen sowie deren Resultate im Leben, das nicht in Übereinstimmung mit deinem Herzen ist, kann verschiedene Quellen haben.

Zum einen kann es konditioniert sein. Das bedeutet, du hast es einfach nur von anderen Menschen durch Prägung und Erziehung übernommen. Dann geht es darum dir selbst bewusst zu werden und deine wahre Essenz immer weiter zu erkennen.

Zum anderen kann es ein noch ungelöster Konflikt aus deiner Vergangenheit sein. Hier spielen vor allem die Beziehungen zu den Eltern eine wichtige Rolle, die von deiner Seite aus in den Frieden gebracht werden wollen. Andernfalls gilt, dass alle Schmerzen, die du bisher erleben musstest, auch weiterhin immer wieder gelebt werden, sofern du den Ursprung nicht durchföhlt und liebevoll angenommen hast.

Auf deinem Weg der Selbstverwirklichung werden deine offenen Themen aus der Vergangenheit automatisch ans Tageslicht kommen. Dein Bestreben über dich selbst hinauszuwachsen und dein Potenzial zu entfalten, wird dich mit allen Hindernissen und Blockaden konfrontieren, die in dir noch unbewusst aktiv sind.

Gehst du einfach nur deinen natürlichen Weg der Selbstentfaltung, wirst du mit deinen Schattenseiten konfrontiert. Nimmst du auch diese mutig an und lernst mit ihnen konstruktiv umzugehen, ebnet sich der weitere Weg für dein Wachstum.

Da die Blockaden größtenteils immer nur aus einem Gefühl bestehen, das wir bis dato noch nicht fühlen wollten, ist die Lösung einfach: Fühlen.

*Fühlen löst Blockaden.*

**Durchfühlst du alles, was hier und jetzt aufkommt, geschieht deine Heilung von selbst. Dadurch kommst du in einen gelösten und befreiten Zustand, aus dem es dir auch möglich ist, bewusst das zu manifestieren, was du wirklich willst.**

Das Wichtigste ist die Verbindung mit dir selbst. Diese wird in jeder Sekunde gestärkt, in der du deine Aufmerksamkeit auf das Spüren deines Körper und das Fühlen deiner Gefühle richtest. Durch den Zustand der urteilsfreien Wahrnehmung tritt Stille im Innern ein.

*Der Wegweiser durch dein Leben  
ist dein Gefühl von Richtigkeit.*

Das ist die Bedingung, in der dein höheres Selbst direkt mit dir kommunizieren kann. Eingebungen und Visionen können auftauchen. Auch wenn sie dir anfangs ungewohnt vorkommen, wirst du beim genaueren hineinfühlen merken, dass sie zu deinem Weg gehören.

Folge dabei einfach deiner Intuition und mache die Erfahrung, dass sich dein Leben von selbst lebt, wenn du deiner inneren Führung vertraust, sowie die ständig auftauchenden Zeichen

erkennst und ernst nimmst. Dies ist dir durch Bewusstheit möglich, indem du wahrnimmst, was gerade in dir und um dich herum geschieht.

Gehen wir noch einen Schritt zurück, landen wir bei der Selbsterkenntnis. Wenn du in der Lage bist, deine Gedanken wahrzunehmen, ist der nächste Schritt, die illusionäre Identifikation zu erkennen und zu lösen.

*Der größte Streich deines Egos ist es, dich glauben zu lassen, dass du deine Gedanken bist.*

Die Gedanken deines Egos erkennst du sehr einfach daran, dass sie nie zu Liebe führen, wenn du sie zu Ende spinnst oder auf das Gefühl achtest, das diese auslösen. In diesen Gedanken vergleichst du dich mit anderen, willst besser sein oder siehst dich als Verlierer, du willst kämpfen, Recht haben und deine Meinung mit aller Gewalt durchsetzen.

*Die Impulse des Herzens führen zu Liebe.  
Die Impulse des Egos zum Gegenteil.*

Die Erlösung und Freiheit erwarten dich, wenn du deinen destruktiven Gedanken nicht mehr glaubst und dich auf das Gefühl konzentrierst. Dein Ego möchte dich vor schmerzvollen Gefühlen beschützen. Auf diese Weise bist du aber nicht in der Lage dein wahres Potenzial zu leben.

Die spirituelle Tiefe des Lebens tritt ein, wenn du aufhörst ständig Lust gewinnen und Schmerz vermeiden zu wollen. Diese beiden Mechanismen halten viele Menschen in einem nie enden Kreislauf gefangen.

Gefangen in diesem Kreislauf wird der Mensch durch sein Ego-Denken regiert. Eine Instanz die in Wahrheit nicht wirklich existiert und die der Mensch natürlich auch niemals ist. Trotzdem wird der Mensch von dieser Instanz aus kontrolliert, solange er sich dessen nicht bewusst ist.

Möchtest du die Macht über dich zurückerobern, öffne dich für alle Gefühle, vor denen dich dein Ego-Denken beschützen will, also genauer gesagt, vor denen du Angst hast. Du erkennst diese Impulse daran, dass du die Außenwelt und vor allem deine Mitmenschen kontrollieren willst, um Dinge zu vermeiden, die dich verletzen (könnten).

*Fühle jedes Gefühl, vor allem deinen Schmerz, und erwache damit in eine neue Freiheit, in der du vor nichts mehr flüchten und nichts mehr kontrollieren musst. All deine Gefühle zu durchfühlen ist das Mutigste, für das du dich öffnen kannst.*

Wie du siehst, kommst du zu deinem Traumleben in verschiedenen Schritten der Selbsterkenntnis, mit dem Erlernen diverser Fähigkeiten und in der bewussten Anwendung der Lebensgesetze. Ein Leben, mit dem du völlig übereinstimmt und gleichzeitig völlig lebendig bist, ist möglich. An diesem Zustand erkennst du, dass du dich gerade selbst verwirklichst.

In diesem Buch findest du alle Puzzlestücke dazu. Jedes Kapitel ist unersetzbar. Auch wenn du dich aktuell nicht zu allen Themen hingezogen fühlst, wird dies zum gegebenen Zeitpunkt eintreten, wenn du deinen Weg gehst. Möchtest du tiefer gehen, befasse dich wie gesagt mit dem ersten und zweiten Buch (Seite 43).

Vertraue und folge den Zeichen.

Dein Elias.

## Über den Autor



Elias Fischer hat seinen Sitz in Berlin und arbeitet als „Begleiter für Selbstverwirklichung“. Er unterstützt Menschen darin, sich selbst zu finden und ihr Potenzial zum Ausdruck zu bringen. Dabei greift er auf spirituelle Praktiken und Methoden aus der Körperarbeit zurück, die das eigene Bewusstsein fördern. Zudem lehrt er die Lebensgesetze, um das Leben verstehen und bewusst gestalten zu können. Seine Workshops und Retreats finden ganzjährig in Deutschland und auf Reisen statt.

Weitere Artikel und alle Termine findest du hier:

**[www.LebeBlog.de](http://www.LebeBlog.de)**

Lass dich unterstützen und abonniere den kostenlosen Emailkurs:

**[www.LebeMail.de](http://www.LebeMail.de)**

## Ressourcenbereich zum Buch

### Grundüberzeugungen auflösen

Zum Abschluss des Buches möchte ich dir noch eine Königsaufgabe weitergeben, mit der du in der Lage bist, wirklich tiefgreifende Wunden in dir zu heilen. Grundüberzeugungen sind besonders tief sitzende Glaubenssätze, die das eigene Verhalten grundlegend steuern können. Sie sind meist in der frühen Kindheit entstanden, als wir hilflos waren und eine Strategie zum Überleben benötigten.

Daraus haben sich grundsätzliche Haltungen geformt, dass z.B. etwas grundlegend falsch sei oder wir uns selbst immer auf eine bestimmte Weise verhalten müssten. Zugrunde liegt auch hier die Todesangst. Wir hatten Angst davor, zu sterben und die Grundüberzeugung hat uns dabei geholfen, über die Runden zu kommen. Es liegt nahe, dass wir diese nun als erwachsene Menschen nicht mehr brauchen, weil sie uns im Wachstum behindert. Wir können dieses alten Muster auflösen, um wieder ins Hier und Jetzt einzutreten.

Grundüberzeugungen sind aufgrund der tiefen Verankerung auch mit überwältigenden Gefühlen verbunden, wenn diese getriggert (aktiviert) werden. Die Stärke der Gefühle kann so groß sein, dass es uns schwerfällt, bei Bewusstheit zu bleiben. Wir sind dazu geneigt, dem Gefühl zu verfallen, das meist mit einer großen Wut einhergeht, unter der sich eine tiefe Angst befindet.

Deshalb siedelt sich die folgende Übung am Ende des Buches an, weil du den nötigen Umgang mit deinen Gefühlen, Empfindungen und Gedanken gelernt haben musst, um deine Grundüberzeugung transformieren zu können.

### **ÜBUNG: GRUNDÜBERZEUGUNG TRANSFORMIEREN**

Immer wenn du mit wirklich starken Gefühlen konfrontiert bist, die an deinem Weltbild rütteln, ist es wertvoll, mit dieser Übung tiefer zu gehen. Gehe dabei die folgenden Schritte:

1. Begebe dich in den Worst Case. Gelange dorthin mit der Frage: „Was ist das Schlimmste, das passieren kann?“ Gehe so tief wie möglich.
2. Lade deine Erinnerungen ein. Das sind die Momente in deiner Lebensgeschichte, in denen die Grundüberzeugung entstanden ist. Sei einfach offen in der fühlenden und wahrnehmenden Haltung und beobachte, welche Erinnerungen von selbst auftauchen. Nehme diese liebevoll wahr.
3. Nehme in diesem Prozess immer wieder deinen Körper wahr. Wo spürst du Anspannung, Kälte, Wärme oder Druck?
4. Gehe tiefer in das Gefühl und verstärke es durch eine Körperhaltung, die du dazu einnimmst.
5. Finde den Satz der Grundüberzeugung: „Ich muss/sollte...“, „X darf nicht sein“ oder etwas anderes.
6. Durchfühle das Gefühl

7. Vergegenwärtige dir, wie die damalige Situation und deine Interpretation für die Grundüberzeugung gesorgt haben und wie sie dein heutiges Leben beeinflussen.
8. Finde einen umkehrenden Satz, der dich erleichtert und mit dem du lieber leben willst, z.B. „X darf sein“, „Ich darf so [...] sein“ oder etwas anderes.
9. Bedanke dich bei dir selbst für diesen mutigen und aufrichtigen Schritt.

Das Wichtigste bei dieser Übung ist das Durchfühlen des Gefühls und das Erkennen der Zusammenhänge mit deiner Geschichte. Finde die Lösung des „Problems“ bei dir, anstatt mit dem Finger auf andere zu zeigen.

## Atemmeditation

Diese geführte Meditation hilft dir mit dem vollen und bewussten Atmen innere Anspannungen und Blockaden zu lösen, sowie angestaute Gefühle aus der Vergangenheit zu verarbeiten.

### Entfache deine Lebendigkeit

→ <http://www.LebeBlog.de/ed1>

## Wünsche und Ziele entdecken

A) Bevor du mit der Mindmap beginnst, solltest du alle Übungen aus dem Kapitel „Wünsche: Erkenne, was du willst“ gemacht haben.

B) Erstelle jetzt deine Mindmap mit der Anleitung im nachfolgenden Kapitel.

C) Diese Aufgaben machst du **nach** der Mindmap zu deinen „**Wünsche und Zielen**“, wenn du auch deine Absicht gefunden hast:

### 1. **Worst-Case-Szenario**

Was ist das Schlimmste, was passieren kann, wenn du deiner Absicht folgst? Notiere alles, was dir einfällt.

### 2. **Best-Case-Szenario**

Was ist das Beste, was passieren kann, wenn du deiner Absicht folgst? Notiere alles, was dir einfällt.

### 3. **Ideen sammeln**

Notiere alle möglichen Schritte und Aktionen, die dir einfallen, um deine Absicht zu erfüllen. Es geht hier nur um das Sammeln deiner Ideen, nicht um einen konkreten Plan oder eine Struktur.

#### **4. Definiere deine Meilensteine**

Das sind große Schritte auf dem Weg zu deinem Ziel, zu denen wieder viele kleinere Schritte gehören. Ein Meilenstein ist also eine logische Gruppierung von Schritten, mit denen du einen direkten Überblick über deinen Fortschritt bekommst, so ähnlich wie die Kapitel in einem Buch.

#### **5. Definiere alle Schritte**

Schreibe zu allen Meilensteinen die nötigen Schritte auf, die du unternehmen musst. Sortiere sie chronologisch, welcher Schritt nach welchem folgen muss.

#### **6. Definiere grob die Termine und Zeitdauer**

Schätze, wie lange du für jeden Meilenstein brauchst und notiere es. Lege fest, wann du mit dem ersten Schritt beginnst.

#### **7. Just do it!**

Lege los! Mach dich ans Werk. Deine Mindmap, deine Schritte und deine Zeitplanung kannst du jederzeit verändern und anpassen, wenn du merkst, dass es Sinn macht.

# Wünsche und Ziele Mindmap

Erstelle mit dieser Anleitung die Mindmap deiner Wünsche und Ziele.

1. Nimm ein großes Blatt Papier und schreibe in die Mitte „**Wünsche und Ziele**“
2. Füge die folgenden **10 Lebensbereiche** als Knoten davon ausgehend ein:
  - a) Emotionen und Gefühle
  - b) Familie und Partnerschaft
  - c) Freunde und soziale Kontakte
  - d) Körper und Sexualität
  - e) Gesundheit und Ernährung
  - f) Berufung und Leidenschaft
  - g) Geld und Materielles
  - h) Freizeit und Hobbys
  - i) Kreativität und Selbsta Ausdruck
  - j) Spiritualität und Gott
3. Male zu jedem Knoten ein Symbol
4. Finde so viele Wünsche und Ziele wie nur möglich. Dies ist ein kreativer Prozess, in dem es erst mal um das Sammeln von Ideen geht. Schreibe, ohne darüber nachzudenken. Das ist wichtig. Dein Kopf soll sich nicht einmischen. Denke nicht darüber nach, sondern sammle einfach nur, was aus dir kommt.

5. Markiere die Wünsche mit **4 unterschiedlichen Farben** nach folgenden Kriterien (ein Wunsch kann auch mehrere Farben erhalten):
- |          |          |
|----------|----------|
| a) Haben | c) Geben |
| b) Tun   | d) Sein  |
6. Unterstreiche die für dich **25 wichtigsten Wünsche**
7. Prüfe: Sind diese 25 Punkte **im Einklang mit deinen Werten?** Wenn nicht, sortiere aus.
8. Wähle nun die **7 wichtigsten Wünsche** und Ziele aus, die aktuell die größte Rolle für dich spielen und als nächstes anstehen. Auch, wenn du gerade noch gar nicht weißt, wie du diese Herausforderungen lösen sollst.
9. Fühle in dich hinein und beantworte zu jedem einzelnen der 7 Wünsche die folgende Frage: **„Was soll es mir geben?“**
10. Nachdem du dir bewusst darüber bist, was dir jeder deiner 7 Wünsche geben soll, entscheide, welchen **einen Wunsch** du als nächstes verwirklichen willst. Definiere hierzu eine positive, super einfache und super prägnante Absicht, die jeder Mensch versteht:
- „Ich habe die Absicht, ...“**

## Werteliste

Abwechslung  
Anerkennung  
Arbeit  
Ästhetik  
Aussehen  
Begeisterung  
Bekanntheit  
Bewegung  
Bewusstheit  
Beziehungen  
Disziplin  
Echtheit  
Effektivität  
Ehrlichkeit  
Einfachheit  
Einfluss  
Entspannung  
Entwicklung  
Erfolg  
Ernährung  
Erotik  
Familie  
Freiheit  
Freude  
Freundschaft  
Frieden  
Führung  
Fühlen  
Fülle  
Fürsorglichkeit  
Ganzheitlichkeit  
Geborgenheit  
Gedankenfreiheit  
Gelassenheit  
Genauigkeit  
Genuss

Gerechtigkeit  
Gesundheit  
Gewaltfreiheit  
Glaube  
Großzügigkeit  
Harmonie  
Heilung  
Humor  
Intimität  
Integrität  
Intelligenz  
Intuition  
Körperkontakt  
Kompetenz  
Kreativität  
Lebendigkeit  
Lebensfreude  
Lebensqualität  
Lebensstandard  
Leichtigkeit  
Leistung  
Lernen  
Liebe  
Loyalität  
Lust  
Macht  
Meditation  
Mitgefühl  
Moral  
Mut  
Nächstenliebe  
Naturverbundenheit  
Offenheit  
Optimismus  
Ordnung  
Partnerschaft  
Phantasie  
Präzision  
Qualität  
Reichtum  
Reife

Reisen  
Risikobereitschaft  
Romantik  
Ruhe  
Selbständigkeit  
Selbstbestimmung  
Selbstgenügsamkeit  
Selbstlosigkeit  
Selbstverwirklichung  
Selbstwert  
Sex  
Sicherheit  
Sinn  
Solidarität  
Sparen  
Spiritualität  
Spontaneität  
Sport  
Spüren  
Toleranz  
Unabhängigkeit  
Verantwortlichkeit  
Vertrauen  
Wahrheit  
Weisheit  
Wertschätzung  
Wissen  
Wohlbefinden  
Wohlstand  
Zufriedenheit

## Weitere Bücher

In diesen Büchern von Elias kannst du die Themen der Selbstverwirklichung vertiefen.

### Dinge, die ich mit 18 gerne gewusst hätte



ISBN: 978-3-946454-18-2

Im **ersten Buch** erfährst du mehr über die Lebensgesetze und die Kraft deiner Gedanken, deine Wahrnehmung und Selbsterkenntnis, Meditation, wie du dich selbst lebst und wie du dein Bewusstsein durch die Ernährung ausdehnen kannst.

Zum Buch:

[www.LebeBlog.de/18](http://www.LebeBlog.de/18)

### Dinge, die ich mit 21 gerne gewusst hätte



ISBN: 978-3-946454-21-2

Das **zweiten Buch** geht noch tiefer auf deine Selbsterkenntnis ein und vermittelt dir einen spirituellen Umgang mit dem Leben. Du erfährst viel über die Verbindung und Lösung des Körpers, sowie über die Themen Wünschen, Partnerschaft, Liebe und Sexualität.

Zum Buch:

[www.LebeBlog.de/21](http://www.LebeBlog.de/21)

# Übungsverzeichnis

- Übung: Reflexion deiner Geschichte ... 20
- Übung: Reflexion der Ängste ... 28
- Übung: Dich selbst geschehen lassen ... 28
- Übung: Was ist wahr? ... 33
- Übung: Identifikationen erkennen ... 36
- Übung: Bewusstsein erfahren ... 39
- Übung: Störende Glaubenssätze eliminieren ... 44
- Übung: Ich-Gedanken erkennen ... 47
- Übung: Deine Seele erfühlen ... 50
- Übung: Warum bist du noch hier? ... 51
- Übung: Zoom out ... 56
- Übung: Das Leben als Spiel ... 57
- Übung: Der neutrale Beobachter ... 68
- Übung: Blind führen lassen ... 68
- Übung: Tägliches Schreiben ... 71
- Übung: Das Bewerten und Vergleichen erkennen ... 74
- Übung: Einfache Meditation ... 74
- Übung: Körperteile spüren ... 78
- Übung: Zirkulierender Atem ... 82
- Übung: Voll und tief atmen ... 84
- Übung: Schmelzatem ... 88
- Übung: Körpermeditation ... 90
- Übung: Reflexion der Gefühlswelt ... 99
- Übung: Deine Interpretation bewusst machen ... 107
- Übung: Das Gefühl einen Satz sagen lassen ... 109
- Übung: Vergangenheit loslassen ... 114
- Übung: Der Ton zum Gefühl ... 115
- Übung: Beim Fühlen begleiten ... 118

- Übung: Fühlen, dass du hier richtig bist ... 123
- Übung: Loslassen ... 128
- Übung: Selbstreflexion zum Empfangen ... 129
- Übung: Selbstreflexion zum Kontrollwunsch ... 131
- Übung: Slow Motion ... 136
- Übung: Meditation als Gewohnheit ... 137
- Übung: Dein Leben in 5 Jahren ... 141
- Übung: Was soll es mir geben? ... 144
- Übung: Dein Lebenssinn erfahren ... 148
- Übung: Deine Werte erfahren ... 149
- Übung: Deine Bedürfnisse erfahren ... 149
- Übung: Deine Vision formen ... 151
- Übung: Was ist deine Absicht? ... 153
- Übung: Überprüfe deine Absichten ... 155
- Übung: Mindmap „Wünsche und Ziele“ ... 156
- Übung: Unbewusstes Erschaffen überprüfen ... 158
- Übung: Deine Einstellung zum Leben ... 159
- Übung: Mit dem Leben sprechen ... 172
- Übung: Grundüberzeugung transformieren ... 184