

7 Schritte um Dein perfektes Leben zu erschaffen



Stephan Petrowitsch

ISBN 978-3-86890-121-4

Copyright 2021, Stephan Petrowitsch

Kontakt:

Expanding Light LLC

Stephan Petrowitsch

Registered Agents Inc.

30 N Gould St Ste R

Sheridan, WY 82801

United States

eMail: info@selbstgeheilt.com

Inhaltsverzeichnis

Einführung.....	4
1 – Deine Ziele im Leben.....	5
2 – Deine innere Haltung.....	9
3 – Gib niemals auf!.....	12
4 – Die Kraft der Liebe.....	15
5 – Unterscheidungskraft entwickeln.....	18
6 – Innere Heilung.....	22
7 – Stelle Dich Deinen tiefsten Ängsten.....	29
Werde aktiv.....	33

Einführung

Herzlichen Glückwunsch, lieber Leser, zur Bestellung dieses Buches!

Warum schreibe ich das? Kann ich viele neue Dinge schreiben, oder ist es nur alter Wein in einem neuen Schlauch? Ist dieses Buch nur ein weiterer Fall von *"Alles ist schon gesagt worden - aber nicht von allen!"*

Oder brauche ich es, um mein eigenes Ego aufzublasen, um von anderen bemerkt zu werden, oder warum mache ich mir die Mühe, diese Zeilen in meinen PC zu tippen?

In diesem Buch geht es um etwas viel Grundlegenderes als das, was sich an der Oberfläche des Lebens und Bewusstseins der Menschen zeigt, womit sich Tausende von Reiseführern und ihre Käufer beschäftigen:

- Geld und Erfolg
- Beziehungen & Familie
- Gesundheit & Leistung
- Gefühle des Glücks, der Zufriedenheit, des Wohlbefindens.
- Und noch viel mehr.

Um was kann es also gehen? Es geht um etwas viel Wertvolleres, um ein "erfolgreiches Leben". Stattdessen geht es um ein Leben, auf das Du gerne kurz vor Deinem Tod zurückblickst und zu Dir selbst aus tiefer innerer Überzeugung sagst: *"Ich habe wirklich das Leben gelebt, das ich tief in meinem Inneren leben wollte"*.

In diesem kleinen Leitfaden geht es darum, wie man den Boden bereitet, damit alles, was Deinem tiefsten inneren Wunsch entspricht, auch wachsen und gedeihen kann.

Und dies - wie es in der Natur üblich ist, wenn der Boden vorbereitet ist - ohne ständiges Üben, Fokussieren, Konzentrieren usw. - sondern einfach, weil die Kraft des Lebens so stark ist.

1 – Deine Ziele im Leben

Wenn wir im Leben etwas erreichen wollen, müssen wir tatsächlich aktiv werden.

Es gibt genügend Lehrer und Anhänger dieser Lehrer, die glauben, dass mit Hilfe einer klaren Absicht, Visualisierung und Fokussierung das Leben nach Belieben gestaltet werden kann. Ein sehr berühmter und erfolgreicher Dokumentarfilm, der für das "Gesetz der Anziehung" wirbt, ist einer der Befürworter dieser Lehre.

Ein winziger Prozentsatz der Menschen, die mit solchen Methoden arbeiten, wird schließlich erfolgreich. Die Mehrheit scheitert jedoch. Und nicht nur das, sie hören auch häufig von den wenigen, denen es gelingt, ihr Leben aktiv nach ihren Wünschen zu gestalten, dass "sie einfach etwas falsch machen würden".

Der oben erwähnten Lehre mangelt es an Vollständigkeit, und das bedeutet: Sie hat einen Fehler.

Erfolg wird selten aus einer fehlerhaften Lehre geboren, und so kommt zu der Erfahrung des Scheiterns, die bei vielen, die sich auf solche Lehren einlassen, noch ein weiterer guter Freund des Scheiterns hinzu, das Schuldgefühl.

Dieser Prozess ist höchst destruktiv, und einige neigen sogar dazu, diesen Lehrern schlechten Willen zuzuschreiben. Sicherlich wissen einige über die Fehlerhaftigkeit der Lehre Bescheid und nutzen dann das Schuldgefühl, um mehr Produkte zu verkaufen.

Andere Lehrer haben das Glück, dass für sie persönlich die in dieser Lehre fehlenden Themen nie eine Rolle gespielt haben, denn entweder haben sie dies immer als Selbstverständlichkeit praktiziert, oder sie sind in den fehlenden Bereichen unbelastet.

Eines der Themen, das in solchen Kursen ausgeklammert wird oder das falsch oder manipulativ dargestellt wird, ist das Thema "Ziele im Leben".

Am Anfang von allem, was wir tun, und besonders am Anfang unseres Lebens, sollte es eine Frage geben:

Was möchte ich erreichen?

Hast Du jemals eine solche Frage gehört? Wurde Dir im Kindergarten, in der Schule, von Deinen Eltern oder Erziehern schon

einmal beigebracht, dass diese Frage eigentlich vor jeder Aktivität beantwortet werden sollte?

Stelle Dir vor, Du hättest Deine Hausaufgaben nicht gemacht - und Du befindest Dich damit in bester Gesellschaft. Ich behaupte, dass über 99% die Frage, was sie im Leben wirklich erreichen wollen, nicht beantworten können.

Angenommen, tief in Deinem Inneren wünschst Du Dir ein ruhiges Leben, möchtest Dein eigenes Bio-Gemüse anbauen und Dich mit der Natur verbinden?

Aber das hast Du nie realisiert, also folgst Du Deinen verschiedenen Vorbildern, studierst Betriebswirtschaft, wirst Manager, schließlich Geschäftsführer eines größeren Unternehmens.

Auch wenn Du jetzt das auffälligste Auto fährst, mit Deinem Erfolg die attraktivste Frau angezogen hast, in einem Traumhaus lebst, wirst Du sicher nicht glücklich sein.

Im Gegenteil, solche Lebensgeschichten enden meist in Depressionen, Burnout, Scheidung und Verzweiflung.

Viele Menschen verhalten sich wie jemand, der etwas zu essen zubereiten will. Ohne nachzudenken fängt er an, Zwiebeln und anderes Gemüse zu schneiden, und wenn er fertig ist und ein ganzer Berg von Zutaten vor ihm liegt, stellt er fest, dass ihm keine dieser Zutaten schmeckt.

Um dies zu verhindern, wird uns beigebracht, uns Fragen zu stellen wie

Was würdest Du tun, wenn Du wüsstest

- dass Du nicht versagen kannst?
- dass Du in einem Jahr sterben wirst?
- dass Du alle Macht der Welt hast?

Was haben all diese Fragen gemeinsam? Es sind Fragen, die Deinen Verstand und Deine Phantasie anregen.

Und sie haben ein gemeinsames Problem: Dein Geist und Deine Vorstellungskraft sind über Jahrzehnte geformt worden. Seien es die Massenmedien, Deine Familie, Pädagogen und andere Vorbilder -

sie haben Dir seit dem Tag Deiner Geburt gesagt, was akzeptabel ist und was nicht.

Der Begriff "politisch korrekt" ist nicht zufällig zu einer weit verbreiteten Redewendung geworden, denn das Wort "politisch" in der Wortkombination könnte auf alle Aspekte des Lebens angewandt werden.

Zum Beispiel wurde in meiner Herkunftsfamilie die Idee, dass ich irgendwann in meinem Leben als Künstler arbeiten könnte, nicht in den Bereich der Möglichkeiten aufgenommen, weil in unserer Familie kaufmännische oder technische Berufe an der Tagesordnung waren.

Wir nennen dieses Feld der Möglichkeiten die Komfortzone. Dort fühlen wir uns wohl, als ob wir auf unserer eigenen Wohnzimmercouch säßen.

Für viele Menschen hat das Verlassen der Komfortzone jedoch das Gefühl, als müssten sie in einer heiß umkämpften Kriegszone vor die Haustür treten.

Was bedeutet das? Fragen wie die obigen bringen Dich selten weiter!

Welche Fragen werden Dir stattdessen helfen?

Fragen wie die folgenden:

Wenn Du zum Beispiel ein Haus willst, könntest Du fragen:

Warum will ich dieses Haus?

Oder: Welches Gefühl will ich in mir erzeugen, mit dem unbewussten Glauben, dass der Besitz dieses Hauses mir helfen wird, es zu bekommen?

Was auch immer Deine Antwort ist, fahre mit solchen Fragen fort - bis Du weißt, worum es wirklich geht.

Übrigens sind Antworten wie "Sicherheit" noch keine endgültigen Antworten, denn Sicherheit ist ein menschliches Gedanken-konstrukt, das es in der realen Welt nicht gibt.

Fast alles, was wir uns anfangs wünschen, sind Folgen äußerer Einflüsse, die uns glauben machen, dass wir, wenn wir dieses oder jenes kaufen, eines der wesentlichen Grundbedürfnisse unseres Lebens befriedigen werden.

Die gesamte Werbebranche, die Milliarden im Jahr verdient, macht seit Jahrzehnten nichts anderes, als ihre Strategien zur Beeinflussung des Gehirns zu optimieren. Sei also sehr vorsichtig, wenn Du davon ausgehst, dass alle Deine Gedanken, Wünsche und Ziele Deine wirklichen Gedanken, Wünsche und Ziele sind!

Mache Dich auf die Suche nach Antworten wie innere Ruhe, Liebe oder Selbstwert. Dies sind definitiv Antworten, die Deine wahren Bedürfnisse, Wünsche und Ziele beschreiben. Und von ihnen kannst Du ableiten, was Du in Deinem Leben hervorbringen willst.

Ich möchte Dir ein Beispiel aus meinem eigenen Leben geben. Ich habe eine ganze Weile danach gestrebt, mehr Geld zu verdienen. Und das ist mir natürlich nicht gelungen. In dieser Phase meines Lebens war mir auch sehr bewusst, dass in diesem Ziel nur wenig Energie steckt.

Nach den Jahren wurde mir immer mehr bewusst, was der Sinn meines Lebens auf diesem Planeten ist.

Es dauerte eine Weile, bis ich es aufgeschrieben hatte. Heute sage ich sehr deutlich, dass es in meinem Leben darum geht, Bewusstsein zu schaffen, anderen zu helfen, ihren Gesundheitszustand zu verbessern, und anderen dabei zu unterstützen, ihre wahre Berufung zu finden und zu leben.

Und weißt Du was: Genau das ist es, was ich jetzt tue. Die verschiedenen Aktivitäten, die ich zu diesem Zweck durchführe, sind nur Mittel zum Zweck: Ich produziere Kinodokumentationen, nehme Vorträge und Seminare auf und biete sie in einem Web-Shop an, erstelle eigene Bücher und Webinare und leite Seminare.

2 – Deine innere Haltung

Stelle Dir vor, Du gehst zu einem Vorstellungsgespräch und beantwortest die Fragen, die Dein Gesprächspartner Dir stellt, mit höchster Kompetenz, aber gleichzeitig tonlos und ohne Emotionen.

Gleich nach Dir geht ein anderer Bewerber in das Vorstellungsgespräch, er oder sie ist voller Energie, hat eine extrem positive Aura - und vielleicht ist er oder sie nicht so kompetent wie Du!

Wer, glaubst Du, wird die Stelle bekommen?

Im Leben ist es dasselbe. Dort bewirbst Du Dich, um Dein Leben für Dich selbst bestmöglich im Einklang mit Deinen Lebenszielen zu gestalten. Auf welche innere Einstellung wird das Leben Dir am ehesten antworten?

Wir brauchen eine positive Einstellung zu unserem Leben! Man könnte dies auch "Glaube" nennen. Wie ein Protagonist unseres neuen Films "Selbst Geheilt" in einem Interview sagte, brauchen wir diesen Glauben bei allem und jedem, was wir tun.

Denn was ist, wenn man diesen Glauben nicht hat? Angenommen, Du willst einfach nur Dein eigenes Haus verlassen - aber Du glaubst nicht, dass dies möglich ist. Würdest Du es wirklich tun? Natürlich nicht, Du würdest nicht einmal den ersten Schritt zum Ausgang machen!

Dein Glaube, Deine innere Einstellung bestimmt also den Rahmen dessen, was möglich ist. Das ist die Kraft der Gedanken. Nun stelle Dir vor, Du verlässt tatsächlich Dein Haus und triffst den attraktivsten Mann oder die attraktivste Frau, die Du je gesehen haben. Du bist von einem Moment auf den anderen verliebt.

Natürlich kommen Gedanken auf und flüstern Dir ins Ohr, dass dieser Mann oder diese Frau in einer anderen Liga spielt als Du selbst. Aber was würde passieren, wenn Ihr Euch kurz darauf in einer Eisdiele trifft und während Ihr wartet, beginnst Du ein Gespräch und Dein Gesprächspartner spürt die unglaubliche Liebe, die von Dir ausgeht?

Könnte es nicht sein, dass dies plötzlich viel mehr zählt als all die Gedanken an "Ligen", in denen wir spielen, als Äußerlichkeiten in Bezug auf Aussehen, Bildung oder Reichtum?

Das zeigt, dass die Kraft unseres Herzens sehr stark ist. Es gibt Quellen, die behaupten, dass die elektrische Leistung des Herzsignals, gemessen durch das EKG, bis zu 60-mal stärker ist als das elektrische Signal des Gehirns, gemessen durch das EEG.

Das Magnetfeld des Herzens ist sogar 5.000-mal stärker als das Magnetfeld des Gehirns.

Und in uns ist eine noch weitaus stärkere Kraft am Werk als das Feld des Herzens. Viele Menschen sprechen darüber, fast niemand hat sie wirklich selbst erlebt¹: Unsere Seele beeinflusst das Leben der Menschen am stärksten - viel intensiver als unser Verstand und unser Herz. Unser Herz ist nur ein Ort, an dem wir das Ziel unserer Seele am leichtesten wahrnehmen können.

Solche Dinge sind leicht zu behaupten und schwer zu beweisen oder zu überprüfen. Das - zugegebenermaßen recht extreme - Beispiel des Verliebtseins hat aber wohl jeder schon einmal auf die eine oder andere Weise erlebt.

Das ist auch der Grund, warum das "positive Denken" meist scheitert: Während man versucht, einige der 60.000 - 80.000 Gedanken, die einem täglich durch den Kopf gehen, in Einklang zu bringen, rutscht einem die größte Zahl unbewusster Gedanken einfach "durch die Finger" - und diese können in Bezug auf das, was man will, überraschend destruktiv sein.

Und gleichzeitig ist Dein Herz vielleicht nicht "bei der Sache" - nicht bei dem, was für Deinen Verstand so wichtig ist. Das interessiert Dein Herz vielleicht gerade überhaupt nicht, denn es weiß: Das ist nicht mein Lebensziel und bringt mich ihm nicht näher.

Und doch gibt es einen Grund, sich Ziele zu setzen - auch aus dem Kopf heraus in dem Wissen, dass dies nicht Deine wahren Ziele sind.

Zunächst einmal merken viele Menschen erst dann, ob hinter etwas Energie steckt, wenn sie es tun.

Und zweitens merkt man auf diese Weise, was man noch an ungelösten inneren Problemen hat.

1 Ich spreche aus Erfahrung, denn nicht nur habe ich selbst nach langer Suche echte tiefe Seelenerfahrungen erlebt, sondern kann seitdem auch klar zuordnen, wer zwar von der Seele spricht, aber tatsächlich die Psyche meint.

Schauen wir uns ein Beispiel an: Du hast Dir das Ziel gesetzt, 5.000 € pro Monat zu verdienen. Wir gehen davon aus, dass Du davon noch weit entfernt bist, vielleicht verdienst Du 1.500 € pro Monat, denn für jemanden, der bereits 4.500 € pro Monat verdient, sind 5.000 € kaum der Rede wert, und wir wissen auch, dass Geld kein echtes Ziel ist...

Sobald Du Dir dieses Ziel gesetzt hast - und auch wenn Du sehr wohl weißt, dass Dir das nicht so wichtig ist, sondern dass es irgendwie noch viel mehr im Leben geben muss - können viele verschiedene Reaktionen folgen - und die folgende Liste ist definitiv unvollständig:

- Du empfindest Neid auf andere, die es bereits haben.
- Du fühlst, dass Du Dir selbst nicht zutraust, so viel zu verdienen.
- Oder Du merkst, dass Du glaubst, dass Deine Leistung nicht so viel Geld wert ist.
- Vielleicht bemerkst Du auch, dass Du Dich selbst negativ beurteilst, sobald der erste Rückschlag eintritt (was fast unvermeidlich ist).
- Findest Du Ausreden, warum es bei Dir nicht funktioniert? Welche?
- Oder redest Du Dir ein, dass sich der ganze Aufwand und der Verzicht auf andere Aktivitäten, die damit einhergehen würden, nicht lohnt?

Schreibe alles auf, was Dir auffällt - geistig oder noch besser auf einem Blatt Papier. Denn selbst wenn Du Dir bewusst bist, dass die 5.000 € nicht Dein wahres Lebensziel sind, werden Dir diese inneren Reaktionen im Laufe Deines Lebens sehr hilfreich sein – wenn Du beginnst, an der Ausweitung Deiner Komfortzone aktiv zu arbeiten.

Und noch etwas ist beim Thema "innere Einstellung" sehr wichtig.

Erst wenn Du - siehe Kapitel 1 - Deine wahren Ziele gefunden hast, wirst Du die richtige Einstellung dazu haben. Denn dann wirst Du bemerken, dass dieses Ziel aus Deinem Inneren kommt und dass es Deine ganz persönliche Energie ist.

3 – Gib niemals auf!

Was ich jetzt schreibe, mag Dir ein wenig wie ein Widerspruch zum Titel dieses kurzen Kapitels erscheinen. Aber das ist es nicht - es ist die notwendige Ergänzung.

Hier möchte ich eine erste kurze Zusammenfassung ziehen: Ich habe Dir gesagt, dass Du für alles, was Du beginnst, ein Ziel haben solltest. Und dies, obwohl Du Dir bewusst sein solltest, dass dies oft nicht Deine wirklichen Ziele sind, die aus Deinem tiefsten Inneren entspringen.

Dann habe ich Dir bewusst gemacht, dass die Kraft für Ziele aus Deinem Herzen und mehr noch aus Deiner Seele kommt, und dass Deine Absicht hinter dieser zunächst recht oberflächlichen Zielsetzung hauptsächlich darin besteht, Deine "inneren Blockaden" zu finden, die Dich daran hindern, solche Ziele zu erreichen, oder die Dich darin blockieren, die Energie in Dir zu Tage zu fördern, um solche Ziele erreichen zu wollen.

Die ersten beiden Kapitel sind die absoluten Grundvoraussetzungen, um im Leben etwas zu erreichen, das Dich wirklich zufrieden stellt.

Auch wenn Du sie nicht erfüllst, kannst Du eine Menge erreichen. Doch dann wirst Du sehr bald feststellen, dass sie Dir keine Erfüllung bringen.

Dieses Kapitel ist etwas gewidmet, das sozusagen eine Fortsetzung Deiner inneren Einstellung ist. Es geht um zwei Punkte:

1. Gib niemals auf.

Auf diesem Weg wirst Du häufig zu einem Punkt kommen, an dem Du z.B. sagen wirst:

- Jetzt habe ich das gleiche Problem schon wieder.
- Wieder treffe ich den gleichen Menschentyp, der nur Probleme macht.
- Schon wieder habe ich keine gute Entscheidung getroffen.
- Wieder einmal habe ich die Gelegenheit nicht oder zu spät wahrgenommen.

Das ist normal. Wachstum geschieht nicht über Nacht, es ist ein Weg. Ein Weg, der fast zwangsläufig auch viele Rückschläge, Hindernisse, Misserfolge, Enttäuschungen und viele andere unerfreuliche Dinge beinhaltet.

Soll ich Dir sagen, wer das alles nicht erlebt? Jemand, der nichts tut. Wenn Du auf der Couch sitzen bleibst, wenn Du Dein Leben von anderen leben lässt anstatt es selbst zu bestimmen, dann bleibt Dir etwas davon erspart, denn wenn Du kein Ziel hast, kannst Du in dieser Hinsicht kein Scheitern erleben. Aber Du wirst auch kaum ein glückliches Leben führen.

Akzeptiere deshalb all diese Dinge als Anzeichen dafür, dass Du Dich noch verbessern kannst, und mache den nächsten Schritt, der Dich weiterbringt.

2. Nimm Dir Zeit für Pausen.

Was ich in diesem kleinen Ratgeber schreibe, habe ich selbst sehr intensiv praktiziert. Aber dann kam ein Punkt, an dem ich das starke Gefühl hatte, in eine Sackgasse geraten zu sein - ich konnte kaum einen Fortschritt in meinem Leben erkennen.

Das war im Jahr 2004, und ich beschloss, mit allen spirituellen Übungen und innerer Arbeit aufzuhören. Ich beschloss, abzuwarten, was sich in meinem Leben zeigen würde, und einfach das Leben zu genießen wie so viele andere Menschen.

Das ist ein wichtiger Punkt: Persönliches Wachstum ist wichtig, spirituelles Wachstum ist noch wichtiger, aber all das - wie ein christlicher Heiliger einmal sagte - muss sich im kalten Licht des Alltags bewähren. Und diesen Beweis wollte ich sehen, und ich kann heute nur sagen, dass ich mit dem, was ich gesehen habe, sehr zufrieden war.

Obwohl ich damals noch nicht einmal an der Oberfläche der wahren Spiritualität gekratzt hatte, merkte ich, dass ich mit meinem Leben viel zufriedener und glücklicher war als viele, deren materielles Leben weitaus positiver aussah als mein eigenes.

Auf diese Weise wurde mir einerseits mein eigener innerer Fortschritt bewusst, den ich so lange nicht wirklich

wahrgenommen hatte, wie ich mich auf spirituelle Techniken und innere Arbeit konzentrierte, und andererseits entstand eine Leere in meinem Leben.

Wie wir alle wissen, kann ein volles Gefäß nicht gefüllt werden. Durch die Pause, die ich genoss, hatte ich einen Teil des Gefäßes geleert und wartete geduldig auf das, was kommen würde.

Und etwas kam: Was ich erlebte, war so viel größer, viel mächtiger und lebensverändernder, als ich es mir in meinen wildesten Träumen hätte vorstellen können. Doch dazu später mehr.

Hier mag eine kurze Zusammenfassung dieses Abschnitts ausreichen: Gib niemals die Arbeit an Dir selbst auf. Und wenn Du den Wunsch in Dir spürst, gönne Dir bewusst eine Auszeit. Diese dient dazu, das, was jetzt auf Dich zukommt, neu zu spüren. Sie dient auch dazu, dem "Schicksal" - also dem, was sich durch Deine innere Arbeit und die innere Veränderung, die sich daraus bereits ergeben hat, neu zeigen kann - den Raum zu geben, sich in Deinem Leben zu manifestieren.

Das Leben hält für viele Menschen so viele größere Dinge bereit, als sie sich vorstellen können. Gib also auch dem Leben die Gelegenheit, diese Wege vor Dir zu enthüllen.

4 – Die Kraft der Liebe

Stelle Dir einen pechscharzen Raum vor. Was siehst Du? Ich sehe nichts. Was kannst Du unterscheiden? Auch nichts. Nun zünde eine Kerze in diesem Raum an. Und was passiert dann? Plötzlich kannst Du einige Dinge erkennen und einige Dinge unterscheiden.

Und je mehr Licht dazukommt, desto besser kannst Du erkennen und unterscheiden.

Das ist die Kraft der Liebe!

In den heiligen Schriften heißt es, dass Gott uns bedingungslos liebt.

Was ist damit gemeint? Ist damit die romantische Liebe gemeint, die zwischen einem Paar besteht? Nein, denn diese Liebe kann enttäuscht werden.

Gottes Liebe bedeutet, dass er uns Freiheit schenkt. Er gibt uns die Möglichkeit, für uns selbst zu sehen, für uns selbst zu unterscheiden, für uns selbst zu entscheiden, wie wir leben wollen.

Die Liebe und die Freiheit, die damit einhergeht, macht uns zu Menschen. Wenn wir diese beiden Möglichkeiten in unserem Leben nicht hätten, wären wir Marionetten.

Wenn Du diese kurze Tatsache verstanden hast, kannst Du auch sehen - und ich meine nicht nur die Ereignisse im Jahr 2020, da die ganze Welt aus Gründen des Gesundheitsschutzes in Knechtschaft gehalten wird -, dass eine extrem große Zahl von Vorschriften und Gesetzen die Freiheit der Menschen einschränkt.

Diese gehen davon aus, dass die Menschen nicht eigenverantwortlich handeln. Und das Erstaunliche ist: Je mehr Einschränkungen und Gesetze die Freiheit der Menschen einschränken, desto mehr scheint diese Aussage wahr zu sein.

Wenn also die Eigenverantwortung des Menschen in vielen Lebensbereichen nicht mehr gefragt ist, mit anderen Worten: Wenn der "Muskel der Eigenverantwortung" nicht trainiert wird, verkümmert er. Man kann leicht beobachten, dass viele Regelungen und Gesetze durch einzelne Ereignisse entstanden sind.

Ein Beispiel ist die Verpflichtung, in verschiedenen Räumen Feuermelder zu installieren. Es ist unwahrscheinlich, dass diese Millionen von Geräten auch nur ein einziges Leben gerettet haben, aber ihre durchdringenden Pieps-Töne kurz vor dem Ende der Lebensdauer der Batterie haben schon so manchen Schlaf gestört.

Und wie viele Unfälle können durch Schlafentzug verursacht worden sein?

Dies ist nur ein einfaches Beispiel für die vielen Freiheitsbeschränkungen, die den Menschen auferlegt werden.

Aber wie gesagt - dies ist ein Weg, der von der Lebenserfahrung wegführt. Man könnte auch sagen, dass dieser Weg weg von der Erfahrung Gottes führt, aber das Wort "Gott" würde in den vergangenen Jahrtausenden für viele Zwecke missbraucht werden.

Deshalb ist es notwendig zu definieren, was mit diesem Begriff gemeint sein könnte:

Mystiker aller Zeiten und auch Menschen, die echte Gotteserfahrungen gemacht haben, berichten von einem bewussten, strahlend hellen Licht, von bedingungsloser Liebe, von vollkommener Weisheit und unendlicher Kraft.

Zusammenfassend könnte man sagen, dass Gott Vollkommenheit ist, denn ein Wesen, das diese Eigenschaften besitzt, kann zu Recht als vollkommen bezeichnet werden.

Wenn Gott uns als vollkommenes Bewusstsein die Freiheit gegeben hat, alles zu tun, was wir tun wollen, gibt es dafür einen Grund: Nur auf diesem Weg kann sich der Mensch entwickeln - vorausgesetzt natürlich, dass er auch das Recht auf Freiheit anderer Menschen respektiert. Ein guter Anfang, diese Entwicklung voranzutreiben, ist in vielen wahren spirituellen Schriften erwähnt worden, wie z.B. in den Geboten (nicht Verboten!) in der Bibel.

So führen uns Verbote von dem weg, was Gott und das Leben für uns vorgesehen hat: die Erforschung unseres eigenen Selbst durch eigene Erfahrungen.

Konkret bedeutet dies, dass man sich darin üben kann, andere Menschen frei sein zu lassen und sie zunächst so zu akzeptieren, wie sie sind. Wenn Du fortgeschritten bist, kannst Du sogar anfangen, sie für ihre verschiedenen Aspekte zu lieben die sie im

Leben ausdrücken (Du musst sie nicht für jede einzelne Handlung lieben!).

Dies beginnt in Deinem eigenen Denken. Wie oft denken wir, dass wir ein Verhalten oder einen äußeren Aspekt wie die Kleidung an anderen Menschen kritisieren müssen? Solange dieses Verhalten die Freiheit eines anderen Menschen nicht einschränkt, solange dieser äußere Aspekt andere Menschen nicht beeinträchtigt - was kümmert uns das?

Übe Dich also darin, andere Menschen in ihrer Andersartigkeit zu belassen. Indem Du das tust, stärkst Du die Kraft der Liebe in Dir. Und indem Du die Liebe vergrößerst, entzündest Du mehr und mehr Licht in Dir. Und indem Du das Licht in Dir vergrößerst, schärfst Du die Unterscheidungskraft in Dir.

Kennst Du den Ausdruck: "Diese Person hat großes Charisma"? Das geschieht, wenn ein Mensch das Licht in sich steigert. Durch Deine bessere Ausstrahlung werden sich immer mehr der Sorte von Menschen zu Dir hingezogen fühlen, denen Du wirklich begegnen willst. Und dann werden sich für Dich viele neue Möglichkeiten im Leben ergeben.

Das sind sehr effektive Schritte, um Deine persönliche Entwicklung massiv zu beschleunigen.

5 – Unterscheidungskraft entwickeln

Eine wichtige Eigenschaft auf dem Weg des eigenen Wachstums ist die Unterscheidungskraft. Wie ich am Ende des vorigen Kapitels sagte: *Indem Du das Licht in Dir erhöhst, schärfst Du die Unterscheidungskraft in Dir.*

Diese Eigenschaft wird den Menschen nie beigebracht. Ganz im Gegenteil. In der Schule wird immer nur ein richtiger Weg gelehrt.

In Fächern wie Physik oder Mathematik mag das nicht ganz falsch sein, aber dennoch gibt es mehrere Wege, um viele Probleme zu lösen. Noch interessanter, wenn wir zum Beispiel über den Geschichtsunterricht sprechen, wissen wir alle, dass die Geschichtsschreibung natürlich immer die Sicht der Sieger festhält.

Aber wir müssen nicht so weit zurückgehen: Im Jahr 2020 wurde - wie nie zuvor in der Geschichte - sehr deutlich, dass sich zahlreiche Massenmedien und soziale Netzwerke zur Zensur entschlossen haben - auch hier wird jeweils nur eine Seite einer Situation dargestellt, die als die ultimative "Wahrheit" verkauft wird.

Was für den "Muskel der Selbstverantwortung" im vorigen Kapitel gilt, so gilt für den "Muskel der Unterscheidungskraft" dasselbe: Nichtgebrauch lässt ihn verkümmern.

Dies erklärt, warum Zehntausende von Menschen auf dem Gebiet der "Lebenshilfe", der "Lebensverbesserung", der "inneren Arbeit" oder wie immer man es nennen will - heute wird es oft auch als "Esoterik" bezeichnet - weitgehend orientierungslos sind.

Und es ist verständlich, dass sich die meisten Menschen zunächst auf das Gebiet der Philosophien stürzen, denn die Vermittlung von Wissen und die Nutzung des Geistes als zentraler Aspekt unseres westlichen Lebens wird von allen Seiten gefördert.

Und so sehe ich auch zahlreiche "spirituelle Seminare" und "Workshops zur Persönlichkeitsentwicklung", in denen vor allem eines produziert wird: geschriebenes Papier.

Interessant dabei ist: Man kann in dieser "Szene" leicht viele Menschen finden, die hoch informiert sind - und vielleicht gehörst Du ja auch dazu. (Ob all die Philosophien, die all diese Menschen erlernt haben, tatsächlich richtig sind, bleibt abzuwarten!) Aber wenn Du Dir dieselben Menschen und deren Leben betrachtest, wirst Du

feststellen, dass sie oft mit den gleichen Problemen zu kämpfen haben wie der "Durchschnittsmensch".

Dasselbe gilt für viele Produkte, die man kaufen kann. Einige von ihnen sind fragwürdig, meist auch mit alternativen wissenschaftlichen Modellen nicht erklärbar und dienen oft nur dazu, das Leben der Hersteller und Verkäufer zu verbessern.

Stelle Dir also die Frage:

Was hat all dieses Wissen im Leben dieser Menschen verändert?

Was haben all diese wunderbar klingenden philosophischen Gedankenkonstrukte im Leben dieser Menschen verändert?

Was haben all die hochentwickelten Werkzeuge und Produkte im Leben dieser Menschen verändert?

Leider ist die Antwort meist sehr einfach: (Fast) nichts!

Denn etwas sehr Wichtiges wird in unserer Gesellschaft fast vollständig ignoriert: Deine eigene Erfahrung.

Unser gesamtes Schulsystem ist darauf ausgerichtet, Wissen zu vermitteln.

Erfahrungen zu sammeln, z.B. durch Projektarbeit und das Ergebnis selbst zu sehen und zu erleben, ist nicht das Gebot der Stunde.

Wir wissen, dass rein durch den Verstand erworbenes Wissen einerseits extrem schnell in Vergessenheit gerät und andererseits praktisch kein Potential für persönliche Veränderung hat.

Wenn jemand jedoch eine intensive Erfahrung mit einem Thema gemacht hat, ist es praktisch für immer verfügbar und wird sein Leben automatisch beeinflussen. Man denke nur an Menschen, die einmal versehentlich nach einem heißen Herd gegriffen haben - sie werden immer mit dem Herd mit höchstem Respekt umgehen.

Oder sieh Dir dieses positive Beispiel an: Ein Kind steht auf dem Dach einer Autogarage. Es hat Angst, weil ihm die Höhe von 2 Metern bedrohlich erscheint, aber die anderen Kinder feuern es an, und so wagt es zu springen. Es landet sicher, und jetzt hat es etwas gelernt: Es kommt mit dieser Höhe zurecht.

Wie wäre es nun, wenn es Menschen gäbe, die Dir Erfahrungen vermitteln könnten, die Deine Grenzen weit über alles hinausschieben würden, was Du je erlebt hast?

Du hast sicher schon von Seminaren gehört, in denen Menschen über glühende Kohlen oder Glasscherben gehen. Diese Übung wird mit großem "Getöse" verkauft.

Tatsächlich gibt es Leute, die behaupten, dass beides sehr einfach möglich ist, dass es nicht das Ergebnis veränderter Bewusstseinszustände ist.

Auch hat diese Übung nur einen kleinen Effekt - sie lässt Dich Angstmechanismen erkennen.

Aber was wäre, wenn Du in einer Übung tief in die Ursachen Deiner inneren (Sabotage-)Mechanismen blicken würdest, sei es aus diesem Leben oder - wenn Du daran glaubst - aus vergangenen Leben? Und was wäre, wenn Dein Bewusstsein in dieser Übung gleichzeitig so stark erweitert würde, dass Du Dich nicht mehr nur mit diesem Körper, dieser Persönlichkeit identifizierst, sondern intensiven Kontakt mit Deiner Seele hast, die in ihrem tiefsten Inneren göttlich ist?

Kannst Du Dir vorstellen, dass Du Dich in einer solchen Übung innerlich mehr reinigen und verändern könntest als in 20 Jahren philosophischer Überlegungen?

Wenn Du das jetzt bejahen kannst, dann hast Du eine kleine Vorstellung davon, was wirkliche Spiritualität sein könnte. Es geht nicht nur darum, schöne Erfahrungen zu machen - was in vielen Kursen das Ziel zu sein scheint -, sondern darum, innerlich aufzuräumen. Wenn genug aufgeräumt wurde, dann kommen glückselige Erfahrungen - die weit über „schöne“ Erfahrungen hinausgehen - quasi „von selbst“ - und werden den Menschen, der die Gnade erlebt solche zu erfahren weiterhin intensiv verändern.

Der Prozess des Aufräumens ist nicht unbedingt angenehm - weder wenn es um Dein Zuhause geht, noch wenn es um Dein inneres Wesen geht. In dem soeben beschriebenen sehr hohen Bewusstseinszustand ist der Prozess des innerlichen Aufräumens jedoch sehr stark erleichtert gegenüber dem normalen Geisteszustand.

Und ich kann Dir versprechen, dass das Ergebnis des Aufräumens im Inneren das befriedigende Gefühl, wenn Du Deine Wohnung aufgeräumt hast, bei weitem übersteigen wird.

6 – Innere Heilung

Nun ist es an der Zeit, zur Sache zu kommen, wie das Ende des vorigen Kapitels deutlich zeigt. In diesem Kapitel werde ich darauf eingehen, was fast allen Lehren fehlt, die eine große Anhängerschaft haben (das habe ich bereits im ersten Kapitel erwähnt): Sie lassen in ihrem Konzept den Bereich innerer Heilung aus, die für die weitere Entwicklung eines Menschen notwendig ist.

Möchtest Du einen Beweis für diese Behauptung? Ich verweise noch einmal auf den Film, der im Kapitel über die Förderung des "Gesetzes der Anziehung" erwähnt wurde - darüber ist nichts zu hören. Ich habe sogar das Gerücht gehört², dass das Thema der inneren Heilung oder inneren Arbeit Teil des Films gewesen war, aber dann hätten die Strategen hinter dem Film erkannt, dass dies dazu führen würde, dass der Film wirtschaftlich weit weniger erfolgreich sein würde, als es möglich wäre, wenn dieses Thema ausgelassen würde.

Aber dieser Film ist nicht das einzige Beispiel. Es gibt einen Psychologen, der wahrscheinlich einer der berühmtesten Namen in der Szene der Esoterik ist³. Mir wurde von einem Kenner der Materie gesagt, dass er ein sicherer Ort ist, an den man sich wenden kann, wenn man sich davon überzeugen will, dass man innere Arbeit geleistet hat, aber in Wirklichkeit ändert sich praktisch nichts, selbst wenn man seinen Lehren lange Zeit folgt.

Ich möchte ein drittes Beispiel nennen - und ich bin sicher, dass Dir noch viele weitere einfallen. Viele indische Gurus sind sehr populär geworden. Ob sie "echte" Gurus (im Sinne von: Erleuchtet, in der höchsten Wahrheit ruhend) sind, kann und will ich nicht beurteilen.

Ihre Schüler lernen oft eine Meditationstechnik, die täglich praktiziert werden muss. Das beschäftigt den Geist, und es kann nach langer Zeit Erfolg bringen. Gleichzeitig hindert es sie daran, wahrzunehmen, was eigentlich tief in ihrer Psyche und Seele verborgen ist.

2 Um es ganz klar zu sagen: Ich weiß nicht, ob dieses Gerücht wahr ist!

3 Das Wort "Esoterik" wird von mir nicht im ursprünglichen Sinn, der Beschäftigung mit dem eigenen Inneren, verwendet, sondern eher im Sinne eines Marktes, der sich darum bemüht, seinen Kunden Methoden oder Produkte anzubieten, die ihnen das Leben erleichtern sollen.

Und genau darum geht es, wenn wir von "innerer Heilung" sprechen: Das, was in Deiner Psyche und Seele verborgen liegt, hat die größte Wirkung auf Dein Leben.

Es gibt einen Tierversuch mit fünf Schimpansen ("die erste Generation"). Sie wurden in einem Raum gehalten, und in diesem Raum befanden sich einige Kisten, die sie stapeln konnten. An der Decke des Raumes hing eine große Staude Bananen.

Natürlich machte sich der erste Schimpanse daran, die Kisten zu stapeln, um die Bananen zu bekommen. Aber immer wenn ein Schimpanse kurz davor war, die Bananen zu holen, "schoss" ein Beobachter des Experiments mit einem eiskalten, harten Wasserstrahl aus der Kiste. So versuchte es jeder Schimpanse im Raum, aber jeder scheiterte, weil der Wasserstrahl immer zur richtigen Zeit kam und stärker war als der Affe. Schließlich versuchte also kein Schimpanse mehr, die Bananen zu bekommen.

Dann wurden nach und nach die Affen der ersten Generation durch Schimpansen ersetzt, die vorher nicht im Raum gewesen waren (ich nenne diese Affen "Die zweite Generation").

Was geschah nun? Die Affen der ersten Generation, die bereits die traumatisierende Erfahrung gemacht hatten, verhinderten, dass ein Affe der zweiten Generation überhaupt versuchte, auf die Kisten zu steigen.

Schließlich blieben nur noch die Affen der zweiten Generation im Käfig, die keine Erfahrung mit dem Wasserstrahl hatten, und kein einziger von ihnen versuchte, an die Bananen zu kommen.

Als einer dieser Affen der zweiten Generation, die alle den Wasserstrahl nicht kennengelernt hatten, sich aber immer noch nicht traute, die Kisten zu stapeln, um die Bananen zu bekommen, gegen einen neuen Schimpansen (den ich "die dritte Generation" nenne) ausgetauscht wurde, verhinderten die Affen der zweiten Generation auch, dass dieser Schimpanse die Bananen bekam - obwohl sie nicht wussten, warum sie das taten.

So funktioniert der Teil unseres Bewusstseins, den wir "Unterbewusstsein" nennen, weil unser Bewusstsein nicht schnell genug ist, um alles zu erfassen, was uns eigentlich zur Verfügung stünde.

Und es gibt noch mehr: Solche Erfahrungen sind auch in unserer Seele gespeichert. Wir haben tatsächlich auch Zugang zu ihnen, wenn wir wissen, was wir zu tun haben.

Sowohl die Arbeit auf der Ebene des Unterbewusstseins als auch die Lösung alter Probleme auf der Ebene der Seele haben eines gemeinsam: Sie erweitern die Komfortzone des Menschen. Und deshalb ist diese Arbeit auch notwendig, um Wachstum zu erfahren.

Wenn man also wachsen will, ist dafür Arbeit notwendig. Wenn Dir jemand etwas anderes erzählt, will er Dir wahrscheinlich etwas (ziemlich teures?!) verkaufen, das die Arbeit "für Dich" macht.

Diese Lockvogelangebote sind inzwischen sehr verbreitet, und Du kannst natürlich viel Geld für fadenscheinige Angebote ausgeben, das liegt ganz bei Dir, oder Du kannst direkt zu dem gehen, was wirklich zum Wachstum führt: Die Transformation Deiner inneren Schmerzen und Blockaden.

Dass dies nicht einfach ist, zeigt ein Bibelzitat (Matthäus 7,3):

Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders, aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?

Mit anderen Worten: Wir sind alle "betriebsblind". Die Psychologie und die alternative Therapieszene wissen das, weshalb es viele Therapeuten gibt, die Dir helfen, Deine Balken zu erkennen.

Das funktioniert aber nur so lange gut, wie der Therapeut in den Fragen, die der Klient ihm stellt, völlig neutral sein kann - und da das Leben komplex ist, wird dies kaum jemals der Fall sein. Denn völlig neutral zu sein, bedeutet, dass der Therapeut nie „Karten in einem Thema hatte“ oder, wenn er doch belastende persönliche Erfahrungen in einem Thema hatte, dass er diese vollständig bearbeitet hat.

Aber wie ich schon sagte, das Leben ist komplex, und so wird der Klient dem Therapeuten nicht nur ein Thema, sondern ein ganzes Netzwerk von Themen präsentieren, denn wie so oft im Leben sind viele Dinge miteinander verbunden. Damit der Therapeut dem Klienten wirklich bestmöglich helfen kann, muss er in jedem Element dieses Netzwerks einen Zustand völliger Neutralität erreicht haben.

Wie unwahrscheinlich das ist, zeigt eine einfache Erfahrung: Auf einer Party treffen viele Unbekannte aufeinander. Nach sehr kurzer Zeit stehen Mütter mit Müttern zusammen, Banker sprechen mit Bankern, Unternehmer mit Unternehmern usw. Mit anderen Worten: Gemeinsamkeiten verbinden sich gerne.

Ein Therapeut wird also immer Klienten haben, bei denen eine gewissen Harmonie von seinem Erleben mit dem Erleben des Klienten besteht. Es gibt – dies wissend – einen beliebten Therapeuten-Witz:

Warum wird ein Psychiater ein Psychiater? Damit er endlich seinen eigenen Fall lösen kann.

Und deshalb ist es von äußerster Wichtigkeit, jemanden zu finden, der wirklich auf einem extrem hohen Niveau ist, d.h. der in vielen Themen völlig frei (geworden) ist - was keine ganz leichte Aufgabe ist! Viele Menschen waren und sind sich dessen bewusst.

Praktisch alle Methoden, die innere Arbeit anbieten, haben eines gemeinsam: Sie wirken auf der Ebene der menschlichen Persönlichkeit. Die Persönlichkeit besteht aus der Psyche (seinen bewussten und unbewussten Gedanken und Gefühlen) und seinem Körper.

Das folgende Zitat wird dem Talmud zugeschrieben:

*Achten Sie auf Ihre Gedanken, denn sie werden zu Worten.
Achten Sie auf Ihre Worte, denn sie werden zu Taten.
Achten Sie auf Ihre Taten, denn sie werden zu Gewohnheiten.
Achten Sie auf Ihre Gewohnheiten, denn sie werden zu Ihrem Charakter.
Achten Sie auf Ihren Charakter, denn er wird Ihr Schicksal.*

Auch wenn - meiner Meinung nach - Worte wie zum Beispiel "Werte" in dieser Liste fehlen, zeigt es sich: Es gibt flüchtigere (zuerst genannte) und weniger flüchtige (zuletzt genannte) Aspekte des Menschen.

Praktisch alle Methoden, die an der Persönlichkeit eines Menschen arbeiten, arbeiten daher mit sehr flüchtigen Aspekten, wie z.B. seinem Denken, das oft nur für einen Augenblick andauert, seinen Gefühlen, die meist etwas langlebiger sind, oder seinem Körper, der sehr stabil zu sein scheint, in dem aber auch ein ständiger Veränderungsprozess im Gange ist.

Alle Arbeit auf der Ebene der Persönlichkeit hat einerseits den Vorteil, dass sie sehr präzise durchgeführt werden kann, andererseits hat sie aber auch den enormen Nachteil, dass man bei Themen, die man schon lange mit sich herumträgt, immer und immer wieder daran arbeiten muss, um ein Problem in seiner Gesamtheit zu lösen.

Das hat sich mir in meinem eigenen Leben schon mehrfach gezeigt, und wurde mir von Hunderten von Kinozuschauern meines ersten Kinofilms „Wunder der Lebenskraft“ bestätigt.

Wann immer ich glaubte, ein Problem mit einer solchen Methode gelöst zu haben, musste ich ein halbes Jahr später zugeben, dass ich wieder mit einer neuen Facette desselben Problems konfrontiert wurde.

Selbst-Therapie?!

Wie bereits erwähnt, ist es viel schwieriger, allein an sich selbst zu arbeiten als mit Hilfe eines Therapeuten. Und doch ist es möglich.

Zwei einfache und nicht sehr zeitaufwändige Übungen können Dir dabei helfen:

1. Schreibe ein Tagebuch: Dieses Instrument sollte Deine Erlebnisse nicht in Form eines Romans enthalten, sondern schlicht beschreiben, was Dich "getriggert" hat, d.h. auf welche äußeren Reize Du innerlich stark reagiert hast. Dadurch wird Dir immer deutlicher, wie Du "funktionierst", wie Du von Medien, Behörden, Menschen usw. "getriggert" werden.

2. Übe täglich ein paar Minuten Meditation:

Viele Menschen verstehen Meditation als die Wiederholung von Mantras, inneren Visualisierungen usw., und das ist natürlich richtig.

Aber ich spreche davon, innerlich so ruhig wie möglich zu werden - manche Menschen finden es hilfreich, ihren eigenen Atem zu beobachten, ohne ihn in irgendeiner Weise zu beeinflussen - und dann kommt der Geist ein bisschen mehr zur Ruhe als sonst. Bitte erhebe nicht den Anspruch, in völliger Gedankenstille zu sein - dies ist ein sehr hoher Bewusstseinszustand, der oft jahrzehntelange Meditation

erfordert, um ihn für eine sehr kurze Zeit bewusst hervorrufen zu können. Und es ist für diese Übung nicht notwendig!

Für diese Übung brauchen wir nur ein wenig mehr Stille im Bewusstsein, und dann geschieht etwas sehr Interessantes:

Das, was Dich wirklich tief im Inneren beschäftigt, zeigt sich an der Oberfläche.

Als Folge lernst Du Dich wieder besser kennen, nimmst wahr, was Dich "triggert" und warum.

Was machst Du nun mit den Ergebnissen dieser beiden Übungen? Entweder Du bearbeitest sie mit Deinem Therapeuten oder Du bearbeitest sie selbst.

Ich reise seit 25 Jahren persönlich durch die Welt, auf der Suche nach den effektivsten Menschen und Methoden, um anderen zu helfen, ihr Innenleben zu transformieren. Einige dieser Erkenntnisse findest Du in unserem preisgekrönten Film "Wunder der Lebenskraft" (siehe: <https://lebenskraft.film> bzw. www.WunderDerLebenskraft.de).

Doch der Wunsch vieler Menschen war eine Technik, die sie selbst erlernen und praktizieren können. Viele der Techniken, die ich kennen gelernt habe, haben einige Nachteile:

- Sie sind kompliziert zu lernen.
- Man muss sich eine Menge Konzepte und Arbeitsblätter merken, so dass Du immer einige Sachen mit Dir führen musst, oder Du musst auf andere Art und Weise Zugriff zu diesen Unterlagen haben.
- Du brauchst jedes Mal, wenn Du an einem Thema arbeiten willst, viel Zeit.
- Es ist schwierig, alle Aspekte eines Themas zu finden, so dass man immer wieder und wieder und wieder daran arbeiten muss.

All dies ist ziemlich enttäuschend und frustrierend, so dass ich nie motiviert war, irgendeine Art von Techniken zu unterrichten.

Im Laufe der Jahre bekam ich von verschiedenen Seiten Inspirationen, entwickelte meine neue Technik daraus und testete sie mit Hunderten von Seminarteilnehmern, die vom Ergebnis sehr fasziniert waren.

So entstand etwas, das ich den "Infinity Code" nenne und das folgenden Vorteil hat:

- Es kann in wenigen Stunden erlernt werden und ist überhaupt nicht kompliziert.
- Es muss das Potenzial haben, alle Aspekte eines Themas, an dem Du arbeiten willst, in einer Sitzung zu finden und zu bearbeiten. In seltenen Fällen benötigst Du mehr als eine Sitzung.
- Die Technik kann durch ein Webinar gelernt werden, Du musst dazu nicht reisen.
- Nachdem Du eine Sitzung geübt hast - die erste und einzige Zeit, dass Du dies für maximal eine Stunde tun musst – verstehst Du den Mechanismus vollständig, und Du wirst nie wieder so viel Zeit aufwenden müssen.
- Anstatt Deine Zeit zu verschwenden, kannst Du einen Automatismus installieren, der es Dir erlaubt, ein Thema innerhalb von 1 - 2 Minuten zu bearbeiten. Wenn Du ein sehr klar denkender Mensch sind gelingt Dir dies vielleicht sogar in 15 Sekunden.
- Du kannst an psychischen Problemen arbeiten, kannst aber auch die Behandlung von Gesundheitsproblemen wie Allergien , Schmerzen oder andere Themen unterstützen⁴.

Diese Technik revolutioniert wirklich den Zweig der inneren Arbeit, der durch Techniken ausgeführt werden kann. Sie ist einfacher, effektiver und bequemer als alles, was ich bisher gesehen habe.

In deutscher Sprache biete ich seit kurzem ein Webinar an, das sich nur um das Erlernen dieser Technik dreht.

⁴ Du solltest immer Deinen Arzt konsultieren, wenn Du Probleme hast. Der „Infinity Code“ ist kein Ersatz für eine medizinische Behandlung!

7 – Stelle Dich Deinen tiefsten Ängsten

Die Konfrontation mit Deinen Ängsten steht in direktem Zusammenhang mit dem Thema der inneren Arbeit. Und Angst oder Besorgnis kann jeden treffen. Sogar Menschen, die lange Zeit keine Angst hatten, stoßen plötzlich auf einen Umstand, der genau die Knöpfe drückt, die nötig sind, um auch sie ängstlich zu machen.

Noch schlimmer hat es der französische Philosoph Michel de Montaigne beschrieben, der einmal sagte *"Mein Leben war voller schrecklicher Unglücksfälle, von denen die meisten nie passiert sind"*.

Dieser Satz beschreibt sowohl die Natur der Angst als auch ihre Schutzfunktion. Die Angst ist ein Urinstinkt, sie ist ein Mechanismus, der uns vor Schaden schützt, sie ist tief in uns verwurzelt und lebenswichtig.

Leider wird diese Schutzfunktion oft übertrieben. In unserer zivilisierten Welt ist eine echte Gefahr für Leib und Leben selten. Umfragen zeigen zum Beispiel, dass für viele Menschen ein Vortrag vor einem Publikum mit mehr Angst erfüllt ist als die Angst vor dem Tod.

Wenn ein Mensch Angst hat, wird sein logisches Denken je nach Intensität der Angst teilweise oder ganz abgeschaltet. Ein archaischer Teil seines Gehirns übernimmt die Kontrolle und nimmt dabei das bewusste Denken in Gewahrsam. Auch dieses logische Denken kann sich nicht mehr befreien, sondern muss warten, bis der archaische Gefängniswärter die Tür zumindest einen Spalt öffnet.

So führt Angst zur Unfreiheit, weil sie dem Bewusstsein des Menschen die geistige Fähigkeit raubt, Handlungsmöglichkeiten wahrzunehmen und auf ihre Umsetzbarkeit zu prüfen. Stattdessen ist der Mensch in Reiz-Reaktions-Mechanismen gefangen: Fliehen, angreifen oder sich tot stellen.

Wann beginnt die Angst?

Was ist die Initialzündung für diesen Urinstinkt, die Herrschaft zu übernehmen? Genaue Beobachtung zeigt, dass die Angst fast immer genau dann einsetzt, wenn ein Mensch seine Komfortzone verlässt, d.h. wenn er zum ersten Mal etwas tut.

Wir alle wissen, dass Kinder, die laufen lernen, unzählige Male hinfallen. Und doch versucht das Kind es immer wieder.

Im Laufe des Lebens vieler Menschen geht dieser unermüdliche Optimismus jedoch verloren. Für viele Menschen wird das Scheitern zu einer persönlichen Demütigung, die sie daran hindert, mit Freude und Vergnügen Neues zu lernen.

Vor allem in Mitteleuropa ist das Scheitern ein Stigma, während in anderen Ländern eine ganz andere Einstellung vorherrscht. Der Versuch wird belohnt, denn jeder weiß, dass dieser Mensch daraus lernen kann und immer wieder einen neuen - besseren - Versuch wagen kann.

Wie findest Du den Weg aus der Angst?

Als ausgebildeter Bankkaufmann und Informatiker (FH) weckte 2011 eine lebensverändernde persönliche Erfahrung in mir den Entschluss, einen Kino-Dokumentarfilm zu produzieren ("Wunder der Lebenskraft"), der die Merkmale der Lebenskraft und die Möglichkeiten, diese Kraft extrem schnell zu steigern, aufzeigen sollte.

Natürlich wusste ich: Ich hatte überhaupt keine Kenntnisse und nur wenige Fähigkeiten, um ein so ehrgeiziges Projekt zum Erfolg zu führen.

Dann fand ich einen Mitstreiter, der sich als Produzent zur Verfügung stellte, der aber auch keine Erfahrung in der Filmindustrie hatte.

Gemeinsam trafen wir eine sehr seltsam anmutende Entscheidung mit all der inneren Stärke, die uns zur Verfügung stand. Diese war:

Wir haben keine Angst mehr.

Vielleicht fragst Du Dich jetzt, lieber Leser, ob wir an diesem Punkt verrückt geworden sind? Denn bei all dem Wissen um den Ursprung der Angst aus tiefen archaischen Schichten unseres Seins, die extrem schnell reagieren und unser Bewusstsein weitgehend abschalten - wie kann ich da noch entscheiden, das Gefühl der Angst aus meinem Leben zu verbannen?

Tatsächlich hat unsere Entscheidung eine interessante Wirkung gehabt: In einem immer früheren Stadium spürten wir aufkommende

Angst, mit der Folge, dass wir sie oft schon stoppen konnten, bevor sie uns völlig unfähig und schockiert machte.

Dann stellten wir sehr schnell fest, dass wir uns am schnellsten entwickelten, wenn wir genau das taten, wovor wir am meisten Angst hatten, d.h. wenn wir unsere gegenwärtige Komfortzone immer mehr ausdehnten.

Auf diese Weise haben wir auch mehr von unserem eigenen Potenzial freigesetzt. Marianne Williamson hat diesen Prozess in einem Gedicht, das gewöhnlich Nelson Mandela zugeschrieben wird, mit folgenden Worten beschrieben:

"Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf?"

Angst in vergangenen Leben

Eine ältere Dame, die eines unserer Seminare besuchte, erzählte mir, dass sie früher sehr gerne reiste. Aus gesundheitlichen Gründen wurde ihr eine Kur verschrieben, die in Polen durchgeführt wurde. Während dieser Kur entwickelte sie plötzlich eine starke Angst vor dem Reisen, die sie selbst als äußerst einschränkend empfand.

Medial veranlagte Menschen, die ihre Fähigkeiten entwickelt und trainiert haben, können in solchen Fällen oft wahrnehmen, dass eine solche Angst dann auftritt, wenn eine Person in einem früheren Leben schreckliche Erfahrungen an einem solchen Ort gemacht hat.

Diese Erfahrungen sind in unserer Seele gespeichert, und einige von ihnen kommen im Laufe unseres Lebens an die Oberfläche, was uns die Chance gibt, sie zu bereinigen.

Meine Erfahrung zeigt, dass im Prinzip jeder Mensch das Potenzial hat, sich durch Meditation und Gebet in einen höheren Bewusstseinszustand bringen kann.

Leider gelingt es nur sehr wenigen Menschen, ihr Bewusstsein ohne fremde Hilfe so stark anzuheben, um mit der eigenen Seele in Kontakt zu treten.

Wenn das Problem von der Seele wahrgenommen wird, kann Vergebung stattfinden, die Person oder ihre Seele kommt in Frieden

mit dem, was sie erlebt hat, und das Problem nimmt langfristig ab oder verschwindet ganz und gar für immer.

Für eine solch drastische Bewusstseinsweiterung, die dafür notwendig ist, brauchen die meisten Menschen zumindest am Anfang Hilfe. Es gibt einige wenige Seelen, die von Gott - oft durch die Gebete großer Heiler oder Heiliger - die Gabe erhalten haben, viele andere Menschen in solche Zustände zu führen, die ich fast schon als "heilig" bezeichnen möchte.

Für viele Menschen, die dies einmal oder mehrere Male erlebt haben, ist es relativ einfach, einen solchen Bewusstseinszustand selbst herbeizuführen.

Für mich ist es eines der größten Geschenke, die Menschen erhalten können, wenn ihr innerer Frieden in so kurzer Zeit mehr wächst als auf dem traditionellen Weg der inneren Arbeit in Jahren oder gar Jahrzehnten.

Ein Leben ohne Angst

Angst ist ein Teil jedes menschlichen Lebens. Es wird kein Leben geben, in dem es keine Momente oder Phasen der Angst gibt.

Tatsächlich ist Angst ein Geschenk, und wenn man sie als Signal begrüßt, statt sie abzulehnen oder gar zu bekämpfen, kann sie der Wegweiser für eine extrem schnelle innere Entwicklung sein.

Denn wie Du weißt, hat der Mensch die Möglichkeit, an sich selbst zu arbeiten und sich mehr und mehr zu reinigen und zu befreien.

Wer sich befreit hat, der legt gewaltige Ressourcen frei. All das, was bisher mit Angst besetzt und als „keine Option“ markiert war, wird plötzlich zu einer möglichen Handlungsoption.

Ein Mensch, der dies erlebt, wird nicht nur stressfreier und glücklicher durchs Leben gehen, sondern in vielen Fällen auch wesentlich kreativer und produktiver sein.

Und vielleicht gelingt es ihm sogar, sein Leben so zu gestalten, wie es die Meisterin des Optimismus, Pippi Langstrumpf, beschrieben hat:

"Ich habe das noch nie versucht, also bin ich mir absolut sicher, dass ich es schaffe."

Werde aktiv

Dieses kleine eBook zeigt Dir einige Grundprinzipien des Lebens. Wenn Du darauf achtest und diese Eigenschaften praktizierst, wirst Du in jedem Aspekt des Lebens profitieren.

Meine Erfahrungen zeigen, dass es wichtig ist, dass die Entwicklung von Menschen in den beiden Bereichen, die sie im Wesentlichen ausmachen

1. der Persönlichkeit (Psyche bzw. Gedanken und Gefühle) und
2. der Seele

einigermaßen im Einklang wachsen. Wächst die Persönlichkeit viel schneller als die Seele oder umgekehrt, dann kommt es zu dem, was wir „inneres Leid“ nennen: Trotzdem im Außen das Leben scheinbar gut verläuft, verspürt der Mensch oft Schmerzen und Unzufriedenheit über sein Leben.

Verspürst auch Du Du in Dir den Wunsch, Deine Fortschritte zu beschleunigen und auf harmonische Art zu wachsen? Gehörst Du also zu den ungeduldigen Menschen, die alles lieber sofort als später tun würden?

Dann klicke auf den folgenden Link, um die Technik des "Infinity Codes" zu erlernen und mit den Infinity-Step-Modulen Dein seelisches Wachstum immens zu beschleunigen, um so Deine Entwicklung massiv zu beschleunigen und harmonisch ablaufen zu lassen:

<https://TheInfinityCode.online>

Wie auch immer Du Dich entscheidest, was auch immer Deine nächsten Schritte sind - auf jeden Fall wünsche ich Dir ein glückliches und gesundes Leben!

Stephan Petrowitsch