

**„The Inner Revolution“ ist mehr
als nur ein Buch. Es ist eine Einladung,
deinen inneren Kampf zu beenden und
deine wahre Kraft zu entdecken!**

In einer Welt, die von spirituellen Informationen und Verwirrung
überflutet ist, lädt dich dieses transformative Werk ein, zurück zu
deinem Kern zu finden und Klarheit zu schaffen. Es ist eine Reise
der Selbstentdeckung und persönlichen Entwicklung, die auch
gesellschaftliche Veränderungen umfasst.

Denk dran: Die einzige Person, die du niemals verlassen kannst, bist
du selbst. Es ist an der Zeit, dich selbst zu erkennen, zu erinnern und
zu erleben. Indem wir lernen, uns selbst zu lieben und Zeit mit uns
selbst zu verbringen, öffnen wir die Tür zu tiefster Liebe und Erfüllung.

The Inner Revolution richtet sich an all jene, die sich danach sehnen,
wieder an Glauben zu gewinnen und Liebe zu schenken. Tauche ein
in dieses Buch und bereite dich darauf vor, deine eigene
Innere Revolution zu entfachen.

W O N D E R F U L W O M A N . D E

VERA WARTER

VERA WARTER

THE INNER REVOLUTION

THE INNER REVOLUTION

VERSTEH DICH SELBST – UND DU VERSTEHST DIE WELT

W O N D E R F U L W O M A N . D E

VERA WARTER

Gemeinsam tauchen wir ein in eine Reise der radikalen Selbstanalyse, die uns die Tür zu einem Leben voller Sinn, Zweck und Verbindung mit dem Universum öffnet. Auf den Seiten dieses Buches findest du tiefgründiges Wissen, Praktiken, um deine Gedanken, Überzeugungen und Emotionen zu transformieren. Durch die Entwurzelung einschränkender Überzeugungen und die Transzendenz von Bewusstseinsthemen, die dein Leiden bislang aufrechterhalten haben, werden endlich wahre Freiheit und dauerhaftes Glück offenbart.

Trage ein Exemplar dieses Buches in deiner Tasche bei dir, lege ein weiteres Exemplar auf deinen Nachttisch und lies es oft, vor allem wenn du mit einem Problem konfrontiert bist oder eine beunruhigende Situation erlebst. Was auch immer es sein mag, es wird etwas Erstaunliches geschehen, nämlich dass du das Büchlein auf der Seite aufschlägst, die du zu Rate ziehen musst, und du wirst denken:

△ „Es scheint, dass dies für mich geschrieben wurde.“ △

VERA WARTER

THE INNER RLOVEUTION

VERSTEH DICH SELBST – UND DU VERSTEHST DIE WELT

@2024 WonderfulWoman by Vera Warter

Erstausgabe: Juni 2024

Autorin: Vera Warter

Herausgeber: WonderfulWoman by Vera Warter

Lektorat, Korrektorat, Gestaltung: www.verawarter.de

W O N D E R F U L W O M A N . D E

*Versteh dich selbst –
und du verstehst
die Welt.*

V E R A W A R T E R

R E V O L U T I O N Ä R E
E I N L E I T U N G 6

1 FANGEN WIR VON VORNE AN 16
ERINNERE DICH 32
ERKENNE DICH 41
ERFAHRE DICH 52

2 THE INNER REVOLUTION 59
MENTALE MUSTER TRANSFORMIEREN 73

3 STEP BY STEP
TRANSFORMATION 86
VON SCHAM ZUR ERLEUCHTUNG 93
DAS PERFEKTE TIMING 117

4 LET'S PLAY THE GAME 123
GET YOUR POWER BACK 130
DIE 5 ARCHETYPEN DER INNER WORK 136
SETZE DEN RICHTIGEN FOKUS 154

Normal?

Es ist eine aufregende Zeit, in der wir leben. Wir haben die Möglichkeit, uns in allen Bereichen unseres Lebens zu entfalten und unsere Träume zu verwirklichen. Doch oft lassen wir uns von Ablenkungen und Selbstzweifeln davon abhalten, unser volles Potential auszuschöpfen. Offensichtlich sieht es so aus, dass wir ein sehr gutes Leben haben und doch spüren wir, dass uns etwas fehlt, etwas, tiefer drinnen. Und was uns jetzt fehlt, ist, wenn du mal in dich hineinspürst, ist es vielleicht, dass du nicht weißt, wer du wirklich bist? Dass du vergessen hast, wie du das Leben genießt, empfängst, wieder in Erlaubnis bist mit deinem puren Sein und wie du wahre Erfüllung erlangst?

FUNKTIONIERST DU NOCH ODER MACHST DU SCHON?

Der aktuelle Zeitgeist des „Tun-Tun-Tun“ ist ein Phänomen, das sich auf das Streben nach Leistung, Erfolg und Perfektion bezieht. Viele von uns fühlen sich oft unter Druck gesetzt, im Beruf und in ihren persönlichen Beziehungen erfolgreich zu sein. Dies kann zu einer Abhängigkeit von der Anerkennung und Bestätigung von anderen führen und kann auch dazu führen, dass wir uns selbst permanent unter Druck setzen, immer besser zu sein.

In Bezug auf die Zukunft kann dieses Streben nach Leistung und Erfolg dazu führen, dass wir unsere Gegenwart vernachlässigen und uns ständig auf die Zukunft konzentrieren, anstatt im Hier und Jetzt zu leben und zu genießen. Mir ist wichtig hier zu betonen, dass jeder Mensch sein eigenes Tempo und seine eigenen Prioritäten hat und dass es wahrlich nicht darum geht, Leistung und Erfolg zu verurteilen, sondern darum, eine ausgewogenes Verhältnis zwischen Leistung und Entspannung sowie zwischen Zukunft und Gegenwart zu finden.

Wir haben gelernt im Außen zu agieren und andere glücklich zu machen. Unser Spaß daran wird immer weniger, denn wir sollen funktionieren.

Wir haben uns und unsere Bedürfnisse vergessen, und so definieren wir unseren Wert über Anerkennung und Gesehenwerden, ob in unserer Herkunftsfamilie, im Job, von Mitarbeitern, in unseren Beziehungen, von unserem Partner. Unsere Eltern sind geprägt worden von ihrer Zeit, und sie haben es nicht anders gelernt.

„Frauen an die Macht“ – „Frauen müssen stärker werden“. So oder ähnlich haben wir es sicher schon einmal gehört, dass das Weibliche mehr Raum in der Gesellschaft bekommen solle. Doch aus meiner Sicht besteht in diesen Aussagen ein großes Missverständnis. Mit solchen Aussagen wird dafür plädiert, dass Frauen sich mit ihrer männlichen Energie nach vorne kämpfen. Dabei ist es doch gar nicht so wichtig, welches Geschlecht nun im Vorstand sitzt, sondern vielmehr, mit welcher Energie dort gearbeitet wird.

Historisch betrachtet wurden weibliche Qualitäten lange Zeit unterdrückt. Männer durften entscheiden, Männer waren unabhängig und frei. So wurde auch die vermeintliche Freiheit mit dem „Mann sein“ assoziiert. Da Weiblichkeit über viele Generationen hinweg eher zu Unmündigkeit führte als zu Erfüllung, verfolgten die Frauen irgendwann das Ziel, wie ein „freier Mann“ leben zu dürfen, statt wie eine „freie Frau“. Statt den Wert der Weiblichkeit „gesellschaftstauglich“ zu machen und ihre Qualität und Anerkennung zu stärken, kämpften die Frauen also auf männliche Weise für männliche Privilegien. Und das heute noch oft!

Der Hauptgrund dafür ist die Entwicklung der heutigen Gesellschaft, die wir wie folgt wahrnehmen können: Gerade Frauen werden immer mehr dazu bewegt, Leistung zu erbringen. Während es früher ganz üblich war, dass die Frauen sich zu Hause um Kinder und Haushalt gekümmert haben und der Mann der einzige war, der arbeiten ging, so ist dies heute schon fast eine Seltenheit. Denn immer mehr Frauen machen erfolgreich Karriere und stehen mit beiden Beinen im Berufsleben. Nicht selten haben sie sogar eine hohe Führungsposition, was natürlich eine tolle Entwicklung ist. Die Emanzipation hat ihre Daseinsberechtigung.

Wir werden definiert über Leistung. Für uns alle stecken hier oft tief verwurzelte Urwunden und Glaubenssätze: „Wenn ich nichts tue, bin ich nicht geliebt“ oder „Nur wer leistet, wird geliebt“. So machen wir es uns oft (unbewusst) absichtlich schwer, damit wir abends stolz davon erzählen können, was wir alles bewältigt haben.

Häufig ist es so, dass gerade Frauen ihre weibliche Energie dann nicht nur verlieren, sondern diese viel mehr durch ihre männliche Energie übertönt wird. Ergründet aus dem männlichen Tun, dem Funktionieren und dem Kontrollstreben solcher Prozesse entstehen Werte wie Eindeutigkeit, Zugänglichkeit und vor allem Vergleichbarkeit. Auf Business-Ebene nennt man diese Vergleichbarkeit Konkurrenz.

WAS IST JETZT FUNKTIONIEREN GENAU?

Es ist ein Mitlaufen anstatt Mitzudenken. Wir haben die „Männlichkeit“ zu unserer Komfortzone gemacht. In einer Gesellschaft ist es für Frauen leicht, die Männlichkeit zu imitieren, um Gleichberechtigung oder einen Platz am Tisch zu erreichen.

Das Männliche hat überhandgenommen. Dem Weiblichen wurde wenig Platz im Leben eingeräumt. Jetzt ist es wieder an der Zeit, dies zu verändern und der weiblichen Energie mehr Raum zu geben. Ein Gleichgewicht dieser beiden Energien herzustellen. In jedem Einzelnen von uns. Ob Frau, ob Mann. Denn jetzt, wo du über Generationen erfahren konntest, mit deiner Männlichkeit in Kontakt zu kommen, ist es an der Zeit, die andere Seite von dir freizulegen und dir zu erlauben, weibliche Energie auszustrahlen.

Hinter jeder der beiden Energieformen stecken Fähigkeiten, welche du in deinem Leben etablieren kannst. Indem du diese beginnst zu leben und miteinander vereinst, erschaffst du ein Leben im Gleichgewicht. Wenn du deine Lebenskraft verstehst und eine Synergie zwischen deiner männlichen Seite und deinen weiblichen Eigenschaften herstellst, kann das deine Kommunikation stärken und dir eine neue Perspektive geben. Indem wir das weibliche „Empfangen“ wieder gesellschaftstauglich machen, können wir lernen, Erfolg

und Fülle ganz leicht und natürlich zu erlauben, ohne uns dafür rechtfertigen zu müssen. Diese Qualität ist das „Gegengift“ für den Stress unserer Leistungsgesellschaft. Erfolge, auch die eines Unternehmens, entstehen nicht mehr durch harte Arbeit, sondern aus inspiriert-schöpferischen, kreativen Prozessen. So bleiben die Mitarbeiter auch in dynamischen Zeiten „in ihrer Kraft“. Fluktuation und Krankheitsausfälle werden minimiert.

WELCHE GESCHICHTE ERZÄHLST DU DIR?

Vielleicht denkt dein Verstand: „Aber meine Geschichte ist schlimmer oder anders, oder das trifft nicht auf mich zu, weil ...“. Fülle die Lücke mit der Lieblingsversion deines Geistes aus, warum du nicht richtig glücklich und frei sein kannst, und du wirst deinen eigenen Widerstand deutlich sehen. Diese Person, diese Situation, dieses vergangene Ereignis oder zukünftige Sorgen – was auch immer deine persönliche Geschichte ist, deine Bindung daran ist genau das, was dich von der wahren Freiheit und dem dauerhaften Glück abhält, die du suchst.

„Die erste spirituelle Falle besteht darin, dein Glück als außerhalb von dir selbst wahrzunehmen.“ Dr. David R. Hawkins

Die gute Nachricht ist, dass die Rationalisierungen, die du erlebst, nur Geschichten sind, die dir dein Verstand erzählt. Das bedeutet, dass sie weder an sich noch objektiv wahr sind, sondern nur eine Meinung und Perspektive aus unendlichen Möglichkeiten darstellen. Wir können uns jederzeit dafür entscheiden, unsere vergangenen oder aktuellen Situationen aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Und dadurch verändert sich alles daran. Beispielsweise können wir unsere Rückschläge als Zeichen unserer eigenen Schwäche und Unfähigkeit betrachten oder sie optimistisch als Zeichen von Wachstum, Veränderung und Weiterentwicklung betrachten. Es ist nicht der Rückschlag selbst, der unser Erleben bestimmt, sondern unsere Perspektive.

Wenn wir diese Reise gemeinsam fortsetzen, wirst du erkennen, dass die Beharrlichkeit deines Geistes, Dinge außerhalb deiner selbst als Grund für

Der Mensch ist das Wesen, das Fragen stellt.

dein Leiden verantwortlich zu machen, etwas ist, das du unschuldig als Teil des Menschseins geerbt hast. Das trifft auf uns alle zu. Habe Mitgefühl mit dir selbst, während du deine eigenen Widerstände erforschst, die dich daran hindern, wirklich glücklich und erfüllt zu sein.

Wisse, dass deine Widerstände dich nicht definieren. Sie sind etwas, das du erlebst, aber sie sind nicht das, was du bist. Deine innere Arbeit zu tun bedeutet, dass dir deine Schatten offenbart werden, damit du sie wahrnehmen, akzeptieren und schließlich freigeben kannst. Ich spreche hier gerne von Ertappen und Umwandeln.

Es ist jedoch wichtig, darauf hinzuweisen, dass sich deine Schatten im Laufe der Zeit weiterentwickeln und du im weiteren Verlauf stets Demut und Wachsamkeit gegenüber möglichen neuen blinden Flecken bewahrst. Jede Stufe der menschlichen Evolution hat ihre eigenen Hindernisse und Versuchungen, die es zu beachten gilt. Daher handelt es sich bei *The Inner Revolution* um einen umfassenden Lifestyle, eine neue Geisteshaltung, und nicht um etwas, das man erreichen oder an das man gelangen muss.

WER BIN ICH OHNE DIESE GESCHICHTE?

Da du die Hartnäckigkeit des Geistes kennst, darfst du freundlich zu dir selbst sein, um alle Wunden, die du entdeckst, vollständig zu heilen. Der beste Weg, Mitgefühl zu finden, besteht darin, zu erkennen, dass deine Erfahrungen unpersönlich sind und sich nicht wirklich auf dich selbst beziehen, sondern nur auf das, was du erlebst.

Verwechsle den begrenzenden inneren Dialog in deinem Kopf nicht mit der ultimativen Realität: *Ich bin nicht meine Vergangenheit. Ich bin nicht mein Trauma. Ich bin nicht diese Angst. Ich bin nicht dieser Gedanke. Ich bin nicht diese Schuld. Ich bin nicht dieser Zweifel. Ich bin nicht diese Geschichte.*

Um als dein wahres Selbst wiedergeboren zu werden, das frei von Rationalisierungen, Ablenkungen und Ausreden ist, und um den unendlichen Frieden zu akzeptieren, bist du aufgefordert, die Bindung und die Schattenidentität und die Widerstände loszulassen, die dein Geist im Laufe deines Lebens aufgebaut hat. Die meisten Menschen halten das Leben für einen Kampf, doch es ist kein Kampf, es ist ein Spiel. Dies zu verinnerlichen kann zunächst herausfordernd sein, da ein ungezügelter Geist darum kämpfen wird, seine frühere Programmierung zu verstärken. Diese Abwehrhaltung ist nichts Persönliches, sondern nur die Art und Weise, wie der Geist funktioniert.

Bewusstseinsthemen wie Scham, Schuldgefühle, Hoffnungslosigkeit, Trauer, Angst, Verlangen, Wut oder Stolz sind uns so vertraut geworden, dass der Geist danach strebt, seine Glaubenssysteme durch einen unaufhörlichen inneren Dialog zu verteidigen. Der innere Dialog der Gedanken wird seine Perspektiven automatisch verstärken, unterstützen und nach Bestätigung suchen. Wenn wir uns nicht darüber im Klaren sind, was tatsächlich geschieht, werden wir nie in der Lage sein, darüber hinwegzukommen.

Wisse, dass die Entwurzelung dieser mentalen Erzählungen den Tod einer Identität bedeuten würde, an deren Formulierung der Geist so hart gearbeitet hat, und deshalb müssen wir während dieses Offenbarungsprozesses Mitgefühl haben. Wir alle haben rationale Überlegungen darüber angehäuft, warum wir unmöglich so geliebt, akzeptiert, glücklich und frei sein können, wie wir sind.

HIER STARTET DEINE INNERE REVOLUTION!

Es ist Zeit für einen neuen Umgang mit der Tatsache unseres Hier-Seins. Wir brauchen neue Perspektiven, neue Geschichten, eine neue Bewusstseinsbildung darüber, was es heißt, ein Mensch zu sein, was Liebe bedeutet, was Beziehungen bedeuten, was der andere Mensch für uns ist – außer nützlich. Das ist eine Mission, die du leben kannst im Sinne eines aufgeklärten Geistes – mit dem Unterschied, dass wir nicht am Ende des 18. Jahrhunderts leben, sondern im 21. Jahrhundert. Wir wissen um die Freiheit der Selbstbestimmung aus der Geschichte, und nun gilt es, sie neu zu füllen.

ES GIBT KEINE WAHRHEIT.

ES GIBT NUR BESSERE GESCHICHTEN.

Deine Geschichte beginnt mit deinen Fragen:

Wie wäre es, wenn ...

... du dein Leben in die eigenen Hände nimmst und wieder das tust, was dich glücklich macht?

... du frei von äußeren Erwartungen und Druck wärst?

... du deine persönlichen Eigenschaften, Fähigkeiten und Talente entdeckst, um deine Stärken dort einzusetzen, wo du sie ausleben kannst?

... du weißt, was dich glücklich und erfolgreich macht und dich erfüllt?

... du den Prioritäten in deinem Leben wieder Raum geben kannst?

The Inner Revolution ist eine Art Weckruf, ein neuer Umgang mit der Sprache, mit einem neuen Vokabular, eine neue Geisteshaltung, die wieder Raum lässt für Möglichkeiten. Und damit erwecken wir Dinge und Menschen zum Leben, anstatt sie nur zu beziffern und konsumierbar zu machen. Vor allem brauchen wir Worte und Gründe, Werte, Gefühle, die uns wieder über uns selbst hinauswachsen lassen. Die uns fragen lassen nach dem großen Glück, nach Leichtigkeit, Spaß, Vibration.

Wir bilden die Gesellschaft. Wir sind ein System. Und deshalb sind wir auch die Perspektive, dass es anders sein kann, denn wir haben die Wahl. Ja, der

Mensch ist das Wesen, das die Wahl hat, und dass diese Wahl so vielen Menschen auf der Erde noch genommen wird, ändert nichts daran. Es liegt am Verhalten jedes einzelnen Menschen wie die Welt ist. Also auch an dir! Das ist die Antwort, die wir auf unsere Hier-Sein geben, und das ist die Verantwortung, die es mit sich bringt im Leben zu sein. In einer lebenswerten Welt leben zu wollen, heißt also, selbst dafür gerade zu stehen.

Das heißt, wach zu sein, achtsam zu sein und mitfühlend (nicht mitleidend) und anwesend, in guten und schlechten Tagen. Die Welt geht uns etwas an. Die Zukunft geht uns etwas an, weil sie unsere Welt bestimmen wird, und wir sind es, die die Zukunft bestimmen können.

Wir sind keine Zuschauer. Und wir sind nicht selbstsüchtig, zumindest nicht immer. Vor allem sind wir nicht machtlos. Wir sind keine Opfer, wir sind Schöpfer! Wir sind Gestalter unseres Lebens: Drehbuchautorinnen, Leader der neuen Zeit, Lichtkrieger einer bewussten Welt. Wir sind die Welt. Die Welt hat den Wert, den wir ihr geben. Und ja, der Mensch ist das Wesen, das Fragen stellt.

Es ist unser Schicksal, niemals ganz in die Welt hineinzupassen und uns ständig an ihr zu reiben. Und durch dieses Reiben bricht etwas auf, ja, es brechen Lücken auf und Risse, und das ist natürlich auch das Gefühl der Angst. Angst als diffuses Gefühl, nicht mehr in die Welt hineinzupassen – eine Art Grundstimmung. Es bricht etwas auf, und das muss dann wieder zugemacht werden, bis es wieder aufbricht. Das gehört zur Unbestimmtheit des Menschen. Diese Unbestimmtheit ist eben die Frage nach dem, was der Mensch ist.

UNBESTIMMTHEIT GIBT UNS DEN RAUM UND DIE MÖGLICHKEIT, UNS SELBST UND UNSER LEBEN ZU GESTALTEN.

Wir haben die Freiheit und die Verantwortung, Entscheidungen zu treffen und unsere eigenen Ziele und Träume zu verfolgen. Wir haben die Möglichkeit, uns weiterzuentwickeln und uns selbst zu verbessern.

Wir haben die Chance, uns aktiv an unserer eigenen Entwicklung zu beteiligen und unser Leben zu gestalten, anstatt passiv zu sein und uns von Umständen oder anderen Menschen leiten zu lassen. Darin liegt unser Gestaltungsspielraum. Unbestimmtheit ist der Motor unserer Kreativität, und Unabgeschlossenheit öffnet für uns den Raum für Möglichkeiten! Für ein lebendiges Leben.

Wie Molière einst sagte: „*Wir sind nicht nur verantwortlich für das, was wir tun, sondern auch für das, was wir nicht tun.*“ Und um nicht am Ende sagen zu müssen: Ich bin nicht nur irgendjemand, der halt so gemacht hat, was man so macht. Und ich bin immer dahin gegangen ist, wo es am lautesten war – oder am bequemsten?

WER FRAGT, DER FÜHRT.

Die Perspektive, die wir gerade erleben, ist bewertend, ökonomisch geprägt und erzählt einzig, dass der Wert des Menschen seine Leistungskraft ist, der Wert des Tieres seine Tauglichkeit und der Wert der Natur ihre Verwertbarkeit. Das ist nicht die Wahrheit. Und: Die Wahrheit gibt es nicht. Alles ist unfertig, unabgeschlossen, ein Werden.

Die wichtigste Erkenntnis von *The Inner Revolution* ist, dass der innere Dialog deines Geistes die Quelle deiner Unzufriedenheit und nicht der Gegenstand deiner Beschwerden ist. Veränderungen sind für unseren gezähmten Geist erschreckend. Selbst wenn wir dem wahren Glück ausgesetzt sind, indem wir es bei anderen sehen, lehnen wir es es durch Verleugnung oder Projektion völlig ab. Die meisten Menschen sind tatsächlich sehr misstrauisch gegenüber jemandem, der echte Unschuld, bedingungslose Liebe und inneren Frieden nachahmt. Zu sehen, wie jemand anderes ohne Entschuldigung sein Licht strahlen lässt, kann wirklich einen Geist verunsichern. Diese mentalen Narrative von Mangel und Begrenzung halten uns davon ab, jemals aus unserem konditionierten Bewusstseinsthema herauszutreten und etwas Neues und Inspirierendes zu erleben: etwas so Radikales und Großartiges.

Nicht, weil es in irgendeiner Weise „besonders“ ist, sondern nur radikal, weil so wenige Menschen es für sich akzeptieren. Alle haben den gleichen Zugang zu Glück und Größe. Wahre Liebe, dauerhafte Freude und inneren Frieden zu erleben, ist selten. Denn so wenige haben den Mut, ihr Leiden niederzulegen, an die Güte des Lebens zu glauben und sich an ihre Göttlichkeit zu erinnern.

ENGAGEMENT IST DER SCHLÜSSEL

Beachte, dass selbst dann, wenn wir kurz davor stehen, eine höhere Version unseres Potentials zu erreichen, die Grenzen innerhalb des Geistes bestehen bleiben. Sie halten uns in Schach, indem sie uns davon überzeugen wollen, dass wir es nicht können, dass es nicht funktionieren wird, dass wir dumm aussehen werden oder dass es einfach nicht für uns bestimmt ist. Obwohl wir also nach Glück und Freiheit streben, ist es wichtig zu erkennen, dass es, auch wenn wir uns danach sehnen, uns zu verbessern, immer noch einen großen Teil von uns gibt: eine Schattenidentität.

Wir stecken in einem einschränkenden Thema des Bewusstseins fest, das eigentlich nicht möchte, dass uns das Erwachen gelingt. Wir beginnen zu glauben, dass wir nicht zu den glücklichen, besonderen Menschen gehören, die das Privileg haben, so glücklich und unbeschwert zu sein.

DER EINZIGE FEIND, DER JEMALS EXISTIERT, IST EIN EWIGER. ER VERSTECKT SICH AN DER ALLERLETZTEN STELLE, NACH DER DU JEMALS SUCHEN WÜRDEST. IN DIR SELBST.

Es ist nicht notwendig, übermenschliche Anstrengungen zu unternehmen, um Dinge in unseren Kopf zu bekommen. Es ist ein natürlicher Prozess, und wir dürfen bereit sein zu lesen, zu lesen und nochmals zu lesen, bis wir das Gefühl haben, dass wir das, was wir gelernt haben, für uns das neue „Normal“ ist. Das ist alles!

Fangen wir von vorne an

„SOLANGE WIR UNS AUS DEM
SCHMERZ EINE IDENTITÄT
MACHEN, KÖNNEN WIR NICHT
DAVON BEFREIT WERDEN.“

ECKHART TOLLE

WARUM WIR MENSCHEN AUF DER ERDE SO SIND, WIE WIR SIND.

Von klein auf wird uns oft nicht beigebracht, authentisch zu sein oder in der Wahrheit zu leben. Stattdessen lernen wir, jede Lüge zu akzeptieren und uns selbst zu verraten. Schon als Kinder erfahren wir den Verrat an uns selbst, weil wir oft nicht die Freiheit haben, unseren Eltern zu sagen, dass sie an sich arbeiten sollten. Ihre Negativität kann sich auf uns auswirken.

Wir sollen gar nicht erst hinterfragen, warum wir bestimmte Dinge lernen sollen, die für uns keinen Sinn machen oder nicht mit uns in Resonanz stehen. Hier wird von uns erwartet, dass wir tun, was man uns sagt, und es gibt Konsequenzen, wenn wir es nicht tun.

Ähnlich wie bei Tieren werden auch wir Menschen oft durch Angst, Bestrafung und Schmerz „geformt“. Das führt zu neurologischen und physiologischen Ungleichgewichten und beeinträchtigt unser Verständnis für die Epigenetik unseres Körpers. Wir verändern uns selbst, um in vorgegebene Systeme und Ideen zu passen.

Die Angst vor dem Tod, die Furcht, davor geächtet oder verspottet zu werden, oder die Angst vor Bestrafung und Schmerz werden als Werkzeuge verwendet, um uns zu verändern und bestimmte Aspekte unseres Wesens zu unterdrücken. In jedem Menschen schlummert ein unerschöpfliches Reservoir, eine Quelle reinster Energie und Lebenskraft, die stetig und überreichlich fließt. Doch diese kostbare Quelle bleibt oft unberührt und unangezapft, solange wir nicht bereit sind, in uns selbst einzutauchen. Es ist ein innerer Ruf, der uns dazu auffordert, tiefer zu gehen und uns zu erinnern.

JEDE HERAUSFORDERUNG, JEDER KONFLIKT, DER UNS BEGEGNET, IST EIN SPIEGEL UNSERER EIGENEN INNEREN VERLETZUNGEN.

Es sind nicht die äußeren Umstände oder die anderen Menschen, die uns belasten, sondern vielmehr die unerkannten Wunden in uns selbst. Diese

schmerzhaften Stellen in unserer Seele, die wir vielleicht lange Zeit übersehen oder verdrängt haben, warten darauf, mit Liebe und Verständnis gefüllt zu werden.

Indem wir uns mutig und offen mit unseren inneren Wunden auseinandersetzen, öffnen wir den Zugang zu unserer inneren Quelle. Es ist ein heilender Prozess, der uns ermöglicht, uns selbst besser zu verstehen, zu wachsen und zu heilen. Indem wir unsere Verletzungen anerkennen und mit Liebe und Mitgefühl behandeln, transformieren wir nicht nur unser eigenes Leben, sondern beeinflussen auch positiv unsere Beziehungen und unsere Umwelt.

Finden wir also den Mut, uns auf die Reise nach innen zu begeben, unsere inneren Wunden zu erkennen und zu heilen. Denn in der Tiefe unseres Seins wartet eine unendliche Quelle der Liebe, der Kraft und des Friedens darauf, von uns entdeckt und gelebt zu werden. Es ist der Schlüssel zu einem erfüllten und harmonischen Leben, in dem wir in Einklang mit uns selbst und der Welt um uns herum leben können.

Wenn du Liebe in dich hineinfließen lässt, wirst du feststellen, dass die Auslöser für deine Schwierigkeiten weniger werden. Deine Beziehungen werden intensiver, und die Verbindungen zu den Menschen um dich herum vertiefen sich. Dein Dienst an der Menschheit wird nicht als Arbeit empfunden. Während viele sagen, „*Ich muss zur Arbeit gehen*“, kannst du sagen: „*Ich arbeite nicht, ich liebe*“. Es wird zu etwas sehr Tiefgründigem und Bedeutungsvollem.

Im Leben geht es nicht nur um das Erreichen eines Ziels, sondern vielmehr um die Reise selbst. Ja, das ist absolut so: Denn es geht nicht nur darum, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, sondern um den Weg, den du gehst, die Erfahrungen, die du machst und die Liebe, die du dabei in die Welt bringst. Es ist die Art und Weise, wie du lebst und wie du deine Beziehungen gestaltest. Es geht darum, jeden Moment zu schätzen und bewusst zu leben, mit Liebe, Mitgefühl und einem offenen Herzen.

WERDET WIE DIE KINDER

Die erste Frage, die du dir angesichts all dieser neuen Informationen stellen solltest, lautet: „Wenn die Programme des Geistes, nach denen ich laufe, nicht das sind, was ich bin und wer ich wirklich bin, warum habe ich diese Programme überhaupt?“

Stelle dir vor, du bist ein Kind, vielleicht im Alter von vier oder fünf Jahren. In diesem Alter scheint dich nichts zu stören oder dir lange in Erinnerung zu bleiben. Du bist glücklich, frei, unschuldig und präsent bei jedem neuen Abenteuer. Das Leben ist für dich ein einziger großer Spielplatz und jeder Tag ist eine brandneue Gelegenheit, verliebt, überrascht und inspiriert und neugierig zu sein. Was ist mit diesem unschuldigen Kind der Glückseligkeit passiert?

Als wir älter wurden, wurden wir ermutigt, uns als von der Welt um uns herum getrennt zu identifizieren und eine Identität oder Ego-Persönlichkeit zu entwickeln. Indem wir unseren Namen lernten, welche Spielzeuge uns gehörten und welche den anderen gehörten, entwickelte unser Geist eine „Das ist meins“-Mentalität. Mit dieser Geisteshaltung haben wir unseren Sinn für Überraschung und Staunen verloren und haben stattdessen Erwartungen gegenüber der Welt um uns herum entwickelt. Wir haben begonnen zu erwarten, dass nur unsere Bedingungen uns gefallen. Wir haben dann unsere Identität durch Akkumulation geschaffen. Besitztümer, Aussehen, Erfolge, Freunde, Erfahrungen und sogar Traumata wurden „meins“ und auch wer wir zu sein glaubten. Unsere Egos wurden gewissermaßen zu Meistersammlern. Und weil wir unsere Identität mit einer Welt verwechselten, die völlig außerhalb von uns selbst lag, ist unsere Identität jedes Mal bedroht, wenn das Leben nicht so verläuft, wie wir es wollten.

Um mit solchen Unsicherheiten umzugehen, hat unser Verstand mentale Programme entwickelt, um sich selbst zu schützen und zu verteidigen. Wenn er andere oder die Außenwelt nicht kontrollieren kann, übernimmt er die

Kontrolle über uns in Form von Gedanken und Emotionen, von denen er glaubt, dass er uns beschützt.

Alle Erwartungen, Urteile und Meinungen über unser Leben und das anderer sind im Wesentlichen der Ego-Geist der Unterwelt, der versucht, sich selbst einzureden, dass er die Kontrolle über eine Welt hat, von der er sich bedroht fühlt. Da wir es nicht besser wissen, haben wir bislang unser ganzes Leben damit verbracht, der verängstigten Stimme in unserem Kopf zu lauschen und zu glauben, dass wir es wären.

LONG STORY SHORT

Stell dir noch einmal das gleiche unschuldige Kind von damals vor. Deine Eltern geraten in einen Streit und das lässt dich etwas Neues spüren, und zwar Angst und Zweifel an Liebe und Güte. Du spürst instinktiv, dass du dich sicher und geschützt fühlst, wenn du dich mit einer Decke zudeckst. Also fängst du an, diese Decke als Schutzumhang zu tragen, um dich vor dem Chaos zu verstecken. Du gehst zur Schule und deine Klassenkameraden verspotten dich, nur weil du du selbst bist. Du fühlst dich beschämt und verlegen. Du kommst zu dem Schluss, dass ein Umhang nicht ausreichend Schutz bietet und fügst daher einen zweiten hinzu, um dich noch besser zu schützen. Wenn du dies als Kind nicht physisch getan hast, kann ich garantieren, dass du es metaphorisch getan hast. Hier beginnen alle einschränkenden Überzeugungen, Gedanken und Emotionen. Wenn du älter wirst, verliebst du dich, aber die Person, der du dein Herz öffnest, schließt dich aus. Du stülpest dir einen weiteren Schutzmantel über dich. Deine Eltern lassen sich scheiden, die nächste Schicht drüber. Die Leute lassen dich im Stich, nächste Schicht. Deine großen Pläne gehen nicht auf, du fügst eine neue Schicht drauf.

Immer wenn du nicht in der Lage bist, deine Umstände oder die Menschen um dich herum zu kontrollieren, wirst du daran erinnert, wie machtlos du zu sein scheinst und so schützt du dich mit einer weiteren Schicht. Mit der Zeit wird das freie, glückliche, unschuldige Kind der Glückseligkeit für so viele

Jahre tief unter den Schichten der Angst begraben, dass es selbst seine wahre Identität vergisst.

So tragen wir die Schutzschichten so lange, dass wir völlig übersehen, dass wir sie jederzeit alle abnehmen können. Glücklicherweise bleibt unter diesen Schichten, einer Art „Herzmauer“ eingeschlossener vergangener Erfahrungen, in die wir uns eingemauert haben, immer noch das unschuldige und glückliche Kind. Egal, wie traumatisch das Leben bislang auch war, du bist immer noch unschuldig und frei, schön und perfekt, gewollt und geliebt, gesehen und anerkannt – genau so wie du bist. Und wenn wir eben die Schichten des Geistes ein wenig aufräumen, kann das unschuldige Kind der Glückseligkeit endlich wieder zum Vorschein kommen.

„Wahrlich, ich sage euch: Wenn ihr nicht umkehrt und werdet wie die Kinder, so werdet ihr nicht ins Himmelreich (Bewusstsein) kommen.“

Matthäus 18,3

LERNE DIE GROSSE WAHRHEIT

Es ist der Mensch, der sich an die Aufgabe macht zu leben, ohne überhaupt zu wissen, was das Leben ist. Ohne zu wissen, warum. Manche leben in Überfluss und Zufriedenheit, während andere in Elend und Leid enden. Manche beginnen mit allen Vorteilen und werden doch von einer Abkürzung des Unglücks verfolgt. Wir kämpfen mit Vermutungen, die alle falsch sind. Der Tag unseres Todes kommt, ohne dass wir die Wahrheit von alldem auch nur erahnt hätten.

DEINE GEDANKEN KREIEREN DEINE REALITÄT

Es ist deine Einstellung, die alles bestimmt, was mit dir geschieht. Deine eigene Vorstellung ist das, was du siehst, nicht nur in deinem Körper und deinem Charakter, sondern auch in deinen Lebensbedingungen, im Materiellen. Ja, genau so, wie du es liest: Deine Gedanken, Ansichten und Intentionen kreieren deine Realität. Wenn du dir angewöhnt hast zu denken, dass du eine gesunde Konstitution hast, wirst du immer gesund sein. Lässt du dich von

der Angst vor Krankheiten einnehmen, wirst du krank. Wenn du in Reichtum hineingeboren wirst, wirst du vielleicht immer reich sein, es sei denn, jemand überzeugt dich davon, dass es so etwas wie Schicksal gibt und du fängst an zu glauben, dass dein Leben sich ändern kann. Das, was dir widerfährt, gehorcht deinen Überzeugungen und dem, was du in Worte ausdrückst. Es ist ein Gesetz, ein Prinzip. Weißt du, was ein Prinzip ist? Es ist ein unveränderliches Gesetz, das niemals versagt.

DAS GESETZ DES MENTALISMUS

Das Gesetz, von dem hier die Rede ist, nennt man das Prinzip des Mentalismus. Deinen Wachstumsmentalismus zu beherrschen, bedeutet, dein Leben selbst in die Hand zu nehmen, für alles die volle Verantwortung zu übernehmen und zielgerichtet und fokussiert an deinen Zielen zu arbeiten. Geist, Bewusstsein und Gedanke sind spirituelle Gaben, die es uns ermöglichen, die Schöpfung zu erkennen und uns durch das Leben führen. Geist ist die Energie, die hinter allem Leben steht. Bewusstsein ist die Fähigkeit, wahrnehmen zu können, und Gedanke ist die Kraft, was allem eine Bedeutung gibt und unsere Welt erschafft. Wenn in deinem Geist die Vorstellung verwurzelt ist, dass ständig Unfälle auf dich lauern, wenn du glaubst, dass die Gebrechen des Alters unvermeidlich sind, oder wenn du von deinem Pech oder Glück überzeugt bist, dann ist das, was du normalerweise erwartest, sowohl im Guten als auch im Schlechten, der Zustand, den du in deinem Leben und in allem, was du tust, manifestiert sehen wirst.

Das ist der Grund für das, was uns widerfährt. Oft ist uns gar nicht bewusst, welche Ideen unseren Geist füllen. Wir werden oft geformt durch das, was uns gelehrt wird oder durch das, was wir von anderen hören. Die meisten von uns kennen die Gesetze, die das bestimmen nicht; es sind Gesetze, die man als Gesetze der Schöpfung bezeichnet. Die meisten von uns verbringen ihr Leben damit, Bedingungen zu schaffen, die dem Gegenteil entsprechen. Wir erleben, wie das, was sich als gut herausstellen sollte, sich in etwas Schlechtes verwandelt. Wir irren wie blind umher, ohne Kompass, Ruder

oder Richtschnur. Wir geben dem Leben selbst die Schuld an unserem Unglück und interpretieren Rückschläge und Herausforderungen als göttlichen Willen.

DIE MENSCHLICHE NOTLAGE: SEHN„SUCHT“

Wir alle haben in unserem Herzen eine tiefe Sehnsucht danach, glücklich zu sein. Und wir haben erstaunliche Fantasien darüber, wie wir dieses Glück ausdrücken möchten, sei es durch Reisen, romantische Beziehungen oder das Erreichen eines wichtigen Lebensziels. Wenn du lange genug darüber nachdenkst, wirst du feststellen, dass es definitiv einen Ort gibt, an den du gerne gehen würdest. Manche möchten die Person, die sie heiraten möchten, kennenlernen, um endlich sesshaft zu werden, Kinder zu bekommen und in einer sicheren Partnerschaft glücklich zu sein. Andere hingegen werden sich erst dann frei fühlen, wenn sie ihre Schulden beglichen haben. Und viele freuen sich schon auf den Ruhestand, damit sie endlich Zeit haben, sich zu entspannen und das Leben zu genießen.

Leider werden diese Fantasien meistens zu einer großartigen Möglichkeit, unser Glück außerhalb von uns selbst als etwas zu projizieren, was wir „erreichen“ müssen, und uns so in die Lage versetzen, in der Zwischenzeit zu leiden. Dabei sind es nicht die Träume selbst, die das Problem sind. Das Leben soll ein Abenteuer voller Möglichkeiten und Spaß sein. Visionen und Inspirationen sind Geschenke, die es zu entdecken gilt. Der Ursprung des Problems liegt in der Überzeugung, dass das Leben nur dann besser wird, wenn ...

„Es gibt keinen Weg zum Glück. Glücklichsein ist der Weg.“

Siddhartha Gautama Buddha

Wir Menschen, die von Natur aus sensibel sind, schalten unsere Sensibilität oft ab. Das kann zu Krankheiten, Autoimmunerkrankungen oder anderen biologischen Fehlfunktionen führen. Jeder Mensch sollte so sein, wie er von Gott erschaffen wurde, ohne Veränderungen im System.

Wir dürfen den Menschen nicht nur als
das sehen, was er ist, sondern müssen
erkennen, wie er sein kann.

A B R A H A M M A S L O W



SELBSTTRANSZENDENZ

Als einer der einflussreichsten Psychologen des 20. Jahrhunderts und einer der Begründer der Humanistischen Psychotherapie hat Abraham Maslow die Bedürfnispyramide erstellt, um die grundlegenden menschlichen Motive und Bedürfnisse zu beschreiben. Diese bauen aufeinander auf und umfassen: Existenzbedürfnisse, Sicherheitsbedürfnisse, Sozialbedürfnisse, Anerkennung und Wertschätzung, Selbstverwirklichung sowie Selbsttranszendenz. Der Begriff der Selbsttranszendenz wurde als sechste und letzte Dimension zu einem späteren Zeitpunkt hinzugefügt. Sie beschreibt das menschliche Potential, als gesunde und voll entfaltete Person über die Grenzen der eigenen Geschichte, Kultur und Umgebung hinaus ein gemeinsames Bewusstsein mit anderen Menschen zu teilen. Die Einteilung der Welt in Kategorien wie „Du und Ich“, „Gut und Böse“ oder „Richtig und Falsch“ wird überwunden, und somit werden die klaren Grenzen des Selbst transzendiert, da sich die Person vielmehr als All-Eins verbunden mit der ungeteilten Welt fühlt.

Laut Maslow müssen die grundlegenden Bedürfnisse erfüllt sein, um das Überleben zu sichern. Die höheren Bedürfnisse dienen dem persönlichen Wachstum und der Potentialentfaltung, als Bewusstwerdung und als Loslösung von kulturellen und biografischen Prägungen sowie Schubladendenken. Eine selbsttranszendente Person hat ihr kategorisierendes, urteilendes und stereotypisierendes Verhalten abgelegt und versteht das Streben im Sinne des größeren Ganzen. Ergänzend zur Selbstverwirklichung geht es hierbei auch nicht mehr nur primär um die persönliche Entwicklung, sondern um die Identifizierung mit der gemeinschaftlichen, ganzheitlichen Entwicklung der Welt, indem man seiner Bestimmung folgt und dem Dienst an anderen lebt. Jeder Mensch hat die Möglichkeit, sich von den allgegenwärtigen Urteilen und Bewertungen zu lösen und somit einen Schritt in eine friedlichere Welt zu machen.

Die Erkenntnis, menschliches Denken und Handeln jenseits individueller Bedürfniserfüllung und Nutzenmaximierung zu verstehen, schenkt ein besonders starkes Gefühl von Sinnerfüllung im Leben. Die Essenz der Freiheit als Grundpfeiler des Lebens zu begreifen, führt zu einer tiefen Erfüllung: Und damit übernimmst du selbst die Verantwortung für alles, was du tust.

SETZE DEN RICHTIGEN FOKUS

Selbstermächtigung bedeutet, verantwortungsvoll mit unserer Perspektive, unseren Gedanken und unserer inneren Haltung umzugehen. Unsere Gedanken und Überzeugungen formen unsere Realität, daher liegt es an uns, wohin wir unseren Fokus lenken. Das ist ein wesentlicher Bestandteil eines bewussten Lebens, denn in Wahrheit existiert alles gleichzeitig. Wir allein entscheiden, ob wir das Glas als halb voll oder halb leer betrachten.

Es ist von großer Bedeutung, Menschen dabei zu helfen, die Kraft ihres Herzens und ihre Kreativität zu entwickeln und sich daran zu erinnern. Menschen, die mit ihrem Herzen verbunden und kreativ sind, lassen sich nicht so leicht manipulieren. Sie sind frei und offen und erkennen, was sich für sie in der Welt richtig anfühlt und was nicht. Kreativität und Herzverbindung sind sowohl auf dem Weg des persönlichen Wachstums als auch in der Gesellschaft und am Arbeitsplatz von entscheidender Bedeutung.

Ein weiterer Aspekt der bewussten Lebensgestaltung ist der verantwortungsvolle Umgang mit unserer Existenz. *Was wäre, wenn wir uns erlauben würden, unserer Intuition zu folgen, um glücklich und erfolgreich zu sein?* So könnten wir eines Tages sagen: *Was auch immer passiert ist, ich bin diejenige, die durch ihre Reaktion auf alles Bedeutung und Sinn verliehen hat. Ich selbst.*

Es ist nicht so, dass wir dem Leben Bedeutung geben dürfen; es geschieht einfach. Wir hinterlassen Spuren. Das ist es, was Menschen tun. Wir erzählen Geschichten und verleihen dem, was wir vorfinden, nicht nur einen Wert, sondern auch einen Sinn. Es ist von großer Bedeutung, bei uns selbst anzufangen und uns von unserer inneren Weisheit inspirieren zu lassen, um gemeinsam eine starke und authentische Zukunft zu gestalten. Daher sollten wir gemeinsam daran arbeiten, dass unsere inneren Überzeugungen und Werte in jedem Aspekt unseres Lebensausdrucks sichtbar werden. Unser Charakter, unsere klare Linie, strahlt nach außen.

In Bezug auf die Persönlichkeitsentwicklung würde ich sagen, dass unser Ausdruck und unsere Präsenz immer ein Spiegelbild unserer Überzeugungen

sind. Indem wir uns mit unseren Werten, Visionen und Zielen auseinandersetzen und bewusst unser „Design“ betrachten, können wir uns selbst besser verstehen und definieren. Auf diese Weise können wir ein starkes und authentisches Selbst aufbauen, das uns hilft, unsere Ziele zu erreichen und unser volles Potential auszuschöpfen.

Bei Fragen zur Opfermentalität, Selbstverantwortung und Selbstbewusstsein geht es auch immer darum, unseren Worten durch unser Handeln Gewicht zu verleihen. Es ist oft einfacher gewesen, an Dinge zu glauben, als sie zu realisieren. Der Philosoph der Lebenskunst, Wilhelm Schmid, formuliert es so: **„Ich bin eine der Möglichkeiten, die das Leben bereichern. Das ist der Sinn meines Lebens von Anfang an bis zuletzt.“**

UNTERSCHIEDLICHE VERKNÜPFUNGEN SCHAFFEN UNTERSCHIEDLICHE BEDEUTUNGEN.

Natürlich können wir versuchen, mit dem Kopf durch die Wand zu gehen, wenn uns viel Leidvolles widerfährt. Doch es wird leider nichts nützen – außer dass der Kopf schmerzt. Was es braucht, ist mit dem „Es ist, wie es ist!“ und dem „Wie wird es jetzt noch besser?“ umzugehen.

„Die Dinge sind nie so, wie sie sind. Sie sind immer das, was man aus ihnen macht.“ Jean Anouilh

Hier an diesem Punkt im Buch erkennen wir: Die Bedeutung von Dingen wird durch den Rahmen bestimmt, den wir ihnen geben und wie wir sie betrachten. Ein gängiges Beispiel dafür ist das halbvolle oder halbleere Glas. Je nachdem, wie wir es betrachten, kann es unterschiedliche Interpretationen geben. Zusätzlich beeinflusst auch der Inhalt des Glases – sei es eine köstliche Limonade oder ein bitterer Geschmack – unsere emotionale Reaktion. Auch wenn die Füllmenge des Glases gleich bleibt, ändert sich die Bedeutung, wenn wir unsere Perspektive ändern. Dies wird oft als „Reframing“ bezeichnet, da es nicht darum geht, das eigentliche Problem zu ändern, sondern nur unsere Sichtweise darauf. Dadurch kann das Problem oft seine Bedeutung

verlieren. Frage dich: *Worauf richtest du deinen Fokus? Welchen Aspekt möchtest du fokussieren?*

WIR GEBEN MIT UNSEREM LEBEN EINE ANTWORT AUF UNSER HIERSEIN!

Was würde sich in unserem Leben verändern, wenn wir jeden Tag auf unsere innere Stimme hören und unsere Entscheidungen auf unser Bauchgefühl und unsere Intuition stützen würden?

Auch in Bezug auf unsere Berufung erleben wir jetzt diesen inneren Wandel. Alle Pläne, die aus dem Verstand heraus entstanden sind, funktionieren plötzlich nicht mehr. Stattdessen geht es darum, sich immer wieder innerlich leer zu machen und sich als Werkzeug dem größeren Ganzen zur Verfügung zu stellen. Wenn Menschen sich wieder zueinander finden, zum Wohl des größeren Ganzen, und wirklich aus Freude und Leichtigkeit heraus den Impulsen folgen, die dann kommen, sind diese oft von wahrem Erfolg gekrönt. Starke Visionen und Innovationen entstehen nie aus dem logischen Verstand, der nur das neu zusammenfügen kann, was er bereits kennt. Stattdessen zeigen sie sich in Geistesblitzen und Eingebungen, die nicht erzwungen oder erarbeitet werden können. Wir Menschen können uns lediglich dafür öffnen und sie „empfangen“. Durch eine starke Intuition bleiben wir mit dem Zeitgeist verbunden.

Zum Ende hin ist es mir wichtig, dass wir durch *The Inner Revolution* auch verstehen lernen, was Erfolg für jeden von uns wirklich bedeutet. Erfolg sollte nicht unbedingt im traditionellen Sinne verstanden werden, also nicht an materiellen Dingen oder dem Kontostand ausgerichtet sein. Ich lade dich ein, Erfolg eher als ein tiefes Gefühl zu erkennen. Erfolg bedeutet, sich selbst zu sehen, sich selbst anzuerkennen und dann anderen zu helfen. Und vor allem: Erfolg fühlt sich für jeden anders an. Frage dich: *Was bedeutet Erfolg für dich und wie fühlt er sich an?*

WÄHLE DEINE SCHWINGUNGSFREQUENZ

Es gibt keine falschen „Bewusstseinsebenen“. Wir alle sind spirituelle Wesen auf einer Reise und erleben die menschliche Erfahrung. Doch indem wir das Leben mit diesen Erkenntnissen neu schätzen und unsere Bewusstseinsebene beachten, können wir unsere eigene Lebenserfahrung erheblich verbessern. Wir erheben uns aus dem Gefühl, Opfer der Lebensumstände zu sein, und gelangen zu einem sinnvollen Dasein – voller Staunen, Freude, Leichtigkeit, Demut und Fülle.

Niemand kann Ebenen überspringen oder direkt zum nächsten Level springen, ohne die Erfahrung des vorherigen durchlaufen zu haben. Jede Stufe erfordert ein Erwachen und Erinnern an ein tieferes Bewusstsein darüber, wer wir wirklich sind. Die spirituelle Entwicklung verläuft nicht linear; es ist eine Fluktuation, kein bloßes Auf und Ab. Es ist ein Netzwerk von Frequenzen, das oft durch die Freigabe einschränkender Überzeugungen, Programmierungen und Konditionierungen beeinflusst wird, wenn wir uns von der Selbstgefälligkeit lösen und uns der Kraft unserer Seele hingeben, die mit der Quelle verbunden ist.

Jeder von uns ist sein eigener Anführer. Jeder ist ein Unternehmer, Autor, Reiseleiter, Designer – nenne es wie du magst – seines Lebens und / oder seiner Karriere. Es ist wichtig zu verstehen, dass Menschen Informationen auf der Ebene des Bewusstseins erhalten und interpretieren, auf der sie sich gerade befinden. Dies erfordert ein Verständnis für die Macht des Bewusstseins in Sprache und Kommunikation. Wenn jemand mit jemandem kommuniziert, der in ähnlicher Weise handelt, wird er den Inhalt basierend auf seiner eigenen Lebenserfahrung und in seinem eigenen Kontext anders filtern und interpretieren.

Ein Großteil der Menschen verbringt ihre Zeit auf den ersten beiden Bewusstseinsebenen, die von Opfermentalität und Verantwortungsbewusstsein geprägt sind. Sie identifizieren sich oft noch mit den Archetypen der *Drama*

Queen und der *SelfwareWoman*. Wenn wir uns dieser Dynamik bewusst sind, können wir unsere Fähigkeit verbessern, effektiver zu kommunizieren und uns zu erheben. Es liegt allein an uns, unseren Fokus darauf zu lenken, mit unserer Höheren Macht verbunden zu sein, im Fluss zu leben, das Gefühl der Verbundenheit zu kultivieren und nicht nur unsere Kreativität zu aktivieren, sondern auch zu erweitern.

DAS YIN UND YANG DES WOHLSTANDS

Es gibt viele Missverständnisse rund um das Thema Geld, die den Rahmen dieses Buches sprengen würden. Dennoch möchte ich zumindest einige Worte zum Energiebewusstsein teilen. Denn Geld einfordern, empfangen und behalten sind völlig unterschiedliche Dinge. Und ja, es gibt einen männlichen und einen weiblichen Aspekt von Geld.

Der weibliche Aspekt des Geldes ist die Manifestation des Geld- und Füllbewusstseins. Es ist die Überzeugung, dass Geld eine erneuerbare Ressource ist und problemlos in unser Leben gelangen kann. Der weibliche Aspekt des Geldes ermöglicht es uns, die Armutsmentalität aufzugeben und uns von den Fesseln des Glaubens zu befreien, dass wir die Obergrenze für das, was wir einbringen können, erreicht haben. Das Weibliche ist Flow.

Der männliche Aspekt des Geldes ermöglicht es uns, das eingehende Geld zu behalten. Er schützt und leitet das Geld, investiert es, speichert es und behält es. Der männliche Aspekt des Geldes ermöglicht es uns, uns in Bezug auf unser Einkommen sicher zu fühlen.

Während es beim weiblichen Geld um die Energie geht, die wir in unsere Beziehung zu Geld einbringen, geht es beim männlichen Geld um die Strukturen, die wir um es herum schaffen. *Wie intim bist du bereits mit deinen Zahlen umzugehen? Schaffst du es, ohne es übermäßig schwierig und kompliziert zu machen?* Budgetieren, richtig sparen und das Investieren von Geld wird von vielen als zu kompliziert empfunden. Die meisten haben keine

Ahnung, wie sie überhaupt anfangen sollen, diese Strukturen und Räume rund ums Geld zu schaffen. Aber wenn wir erst einmal erkennen, dass wir selbst das Minuszeichen auf dem Konto kreiert haben, dann erkennen wir auch, wie mächtig wir im Manifestieren sind und dass wir es auch in die andere Richtung schaffen können. Richtig? Es lohnt sich, deinen Manifestationsstil, deinen „Geldtyp“, deine inneren Bedürfnisse sowie deine eigene Beziehung zu Geld und Wohlstand mehr und mehr kennenzulernen.

SAG: ICH BIN WOHLSTAND

Viele von uns haben von ihren Eltern gelernt, dass wir hart arbeiten müssen, um Geld zu verdienen. Einige sind nicht besonders gut darin, Geld zu sparen, aber irgendwie schaffen sie es immer wieder, über die Runden zu kommen. Andere sind Meister im Sparen bis zum letzten Cent.

Doch irgendwann erkennen wir vielleicht, dass es scheinbar nur zwei Extreme gibt: Entweder man hat Spaß mit Geld und ist am Ende pleite, oder man hat Geld, aber fühlt sich dennoch unglücklich. Wir kommen oft nicht auf die Idee, dass es noch mehr Möglichkeiten gibt. Wir könnten Geld haben, es ausgeben, investieren, behalten, vermehren – und all das mit viel Freude.

Hier ist die Wahrheit: Mehr Geld zu haben führt nicht automatisch dazu, dass wir uns sicher und geborgen fühlen. Wenn du dich jetzt nicht sicher und wohlhabend fühlst, wirst du dich umso unsicherer und weniger wohlhabend fühlen, je mehr Geld du verdienst und besitzt.

Unsere aktuellen Einstellungen und Gedanken über Geld werden sich nur verstärken, je mehr wir verdienen und haben. Geld ist ein mächtiger Verstärker für Energie.

Überfluss und Knappheit existieren auf jeder Ebene des Einkommens und des Vermögens. Tatsächlich gibt es Menschen mit beträchtlichem Vermögen, die panische Angst davor haben, Geld auszugeben. Sie können nicht frei genießen oder sich etwas gönnen, ohne sich Sorgen um Geld machen zu müssen. Mehr Geld zu haben bedeutet auch nicht automatisch, dass wir

finanziell versierter werden. Wenn dem so wäre, würden die meisten Lottegewinner nicht innerhalb von fünf Jahren nach Erhalt ihres Gewinns pleite gehen oder sogar bankrott werden.

NICHTS VON DIESEN DINGEN BERÜHRT MICH

Inmitten der vielschichtigen Beziehung zu Geld und Wohlstand liegt eine tiefgreifende Wahrheit: Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben und einem bewussten Umgang mit finanziellen Ressourcen liegt in unserer inneren Arbeit. Wenn wir uns auf die Reise der Selbstverwirklichung begeben, erkennen wir, dass wahre Fülle nicht nur durch äußere Reichtümer entsteht, sondern vor allem durch das tiefe Gefühl von Erfüllung, das entsteht, wenn wir unsere innere Essenz entfalten und unserer wahren Bestimmung folgen. Indem wir uns auf den Weg der Selbstentdeckung begeben und uns erlauben, unser volles Potential zu entfalten, öffnen wir uns für eine Welt des Überflusses und der Möglichkeiten.

Durch bewusste Praxis und Selbstreflexion können wir die Hindernisse auf unserem Weg identifizieren und überwinden, um eine tiefere Verbindung mit unserer inneren Fülle herzustellen. Indem wir all unsere Beziehungen zu unserem Körper, zu unseren Emotionen, zu unserem Verstand, zu unserem geistigen Team, zu unseren Mitmenschen und zu uns selbst liebevoll heilen und unsere innere Fülle kultivieren, können wir eine neue Realität erschaffen – eine Realität, die von innerem Frieden, Freude und Erfüllung geprägt ist.

Möge jeder von uns den Mut haben, diesen Weg seiner Inneren Revolution weiter zu beschreiten und die wahre Bedeutung unseres Menschseins zu erkennen – eine Bedeutung, die uns zu einem Leben voller Sinnhaftigkeit und Erfüllung führt.

**BLICKE VOLLER STAUNEN AUF DAS,
WAS VOR DIR LIEGT.**

**ICH BIN STETS GLÜCKLICH UND INSPIRIERT. ICH
TREFFE RASCH GLÜCKLICHE ENTSCHEIDUNGEN.
DIE GÖTTLICHE IDEE TRITT IN ERSCHEINUNG. ICH
EMPFANGE AUS DEM RESERVOIR GOTTES, WAS MIR
ZUSTEHT. ICH BIN EINS MIT DER UNENDLICHEN
QUELLE. ICH WEISS, WAS ICH WISSEN MUSS. MEINE
MANIFESTATION IST BEREITS VOLLENDET. ICH BIN
FÜR DEN GÖTTLICHEN PLAN MEINES LEBENS KOM-
PLETT AUSGESTATTET. ICH DANKE DAFÜR, DASS
SICH ALLES FÜR MEINEN WEG UNTER GNADE AUF
PERFEKTE WEISE IN MEINEM LEBEN MANIFESTIERT.
ICH BIN EINE VOLLKOMMENE IDEE IM GÖTTLICHEN
GEIST, EIN REINES WESEN, DAS VOLLKOMMENHEIT
AUSDRÜCKT. IM VOLLKOMMENEN PLAN SIND GE-
SUNDHEIT, WOHLSTAND, LIEBE UND MEIN VOLL-
KOMMENER SELBSTAUSDRUCK VORGESEHEN. DER
WEG FÜR MEINE SOFORTIGE VERSORGUNG UND
ALLES, WAS MIR NACH GÖTTLICHEM RECHT ZU-
STEHT, KOMMT WIE EINE LAWINE DER FÜLLE AUF
MICH ZU. ICH BEGRÜSSE DAS GÖTTLICHE IN MIR
UND IN DIR. ICH SEGNE DICH UND SENDE LIEBE ZU
DIR. ICH SEHE DIE DINGE, WIE SIE WIRKLICH SIND:
VOLLKOMMEN UND VOLLSTÄNDIG IM GÖTTLICHEN
GEIST. JEDER MENSCH IST EIN GOLDENES GLIED IN
DER KETTE MEINES WOHLERGEHENS. ICH TAUFE
JEDE SITUATION AUF DEN NAMEN „ERFOLG“.**

Möge dieses kleine Werk
dir all den Frieden und das
Wohlergehen bringen, das
es auch mir geschenkt hat.
Sei gesegnet.



Vera Warter (Jahrgang 1981) ist Designerin, Autorin, Lifestyle- und Business-Mentorin sowie Brand Strategist für Unternehmen aus unterschiedlichsten Branchen und jeder Größe. Als Frau hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen zu motivieren, ihr weibliches Potential voll auszuschöpfen und sich in der bestmöglichen Weise sichtbar und erfolgreich zu machen. Mutige Frauen, die sich ihrer Selbstentwicklung und Selbstverwirklichung ermächtigen wollen – ganz nach der Devise: „Macht Schluss mit der *DramaQueen*-Attitüde“.

Mit *The Inner Revolution* setzt sie Impulse für einen revolutionären Lifestyle. Versteh dich selbst – und du verstehst die Welt: Ein neuer Weg in ein selbstbestimmtes und erfülltes Leben als *WonderfulWoman* & *BusinessLady*.

Humorvoll und provokativ verbindet sie Lebenserfahrung, Weisheit, klare Logik und Einfachheit auf wundervolle und einleuchtende Weise.

ALLES BEGINNT DAMIT, DIR EINE FRAGE ZU STELLEN ...

*Welche Wahl kannst du heute treffen, die eine großartigere Zukunft
für dich erschaffen würde?*



WER FRAGT, DER FÜHRT.

WIE DU DIR EIN SELBSTBESTIMMTES
UND GLÜCKLICHES LEBEN KREIERST

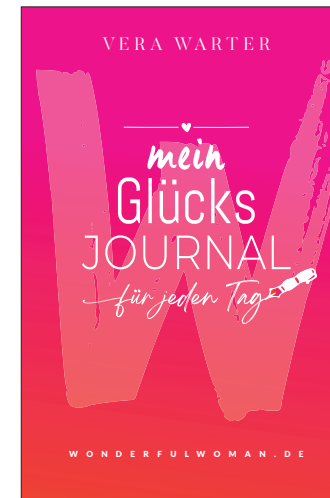
Wusstest du schon immer, dass etwas vollkommen Anderes möglich ist?
Was wäre, wenn du ein „Handbuch“ für unendliche Möglichkeiten und
dynamische Veränderungen hättest, um dich zu führen?

Ähnlich wie die Raupe, die keinerlei Vorstellung davon hat, wie es ist, ein
Schmetterling zu sein, musst auch du dich dem Verwandlungsprozess
überlassen. Dieses Leben ist allein für dich gemacht. Bist du bereit, die ganze
Wahrheit zu erfahren? Bist du fertig mit Begrenzungen? Hast du dich genug
in deinen limitierten Ansichten ausgetobt? Vielleicht hat es dir aus höherer
Sicht die größte Freude bereitet, dieses Spiel zu spielen?! Doch jetzt willst du
die ganze Wahrheit und all deine Möglichkeiten zurückerobern.

Und das wirst du – schneller als gedacht.

Wähle kraftvoll in jedem Moment, wer du sein willst, wie du es haben willst,
was du willst und vor allem, wie du dich fühlen willst, um dein Leben ab
sofort lebendig zu leben!

WONDERFULWOMAN.DE/BESTSELLER
ERHÄLTlich BEI AMAZON



MEIN GLÜCKSJOURNAL FÜR JEDEN TAG

BALSAM FÜR DIE SEELE

Lege mit diesem Glückstagebuch deinen Fokus auf die positiven und
dankbaren Momente des Lebens. Um Zugang zu deinen innersten Gefühlen
und Gedanken zu bekommen, hilft dir das Schreiben in dein Journal. Es
hilft dir vor allem dabei, deinen Fokus zu setzen, Klarheit zu bekommen,
deine Bedürfnisse besser zu verstehen und dein Wohlbefinden zu steigern.

WRITE YOUR LIFE – MIT PEN TO PAPER

Dein Journal ist undatiert und bietet Platz für viele Tage. Trage einfach das
Datum ein und markiere den Wochentag. Positive Gedanken steigern dein
Selbstbewusstsein, deinen Selbstwert, dein Selbstvertrauen und fördern
deine Gesundheit. Dein Journal verhilft dir durch das tägliche Reflektieren
und Anerkennen deiner Großzügigkeit die richtigen Samen zu pflanzen
für finanzielle Freiheit, erfüllte Beziehungen, Gesundheit und die Entfal-
tung deiner SuperWoman-Power. Etabliere deine tägliche Glücks- und
Dankbarkeitsroutine zu deinem neuen „Normal“! UND: Hab Spaß daran!

WONDERFULWOMAN.DE/BESTSELLER
ERHÄLTlich BEI AMAZON

@verawarter



W O N D E R F U L W O M A N . D E