

Ergänzendes Begleitheft zum Buch

Der souveräne Mensch

zur Vertiefung und individuellen Entwicklung

für inneres Wachstum und Reife

Inhaltsverzeichnis

1 Intention & Motivation.....	9
1. Bestandsaufnahme.....	9
2. Deine Intention.....	10
Atem- und Wahrnehmungs-Übung zum Finden der Intention.....	10
3. Deine Motivation.....	12
Visualisierungsübung zum Finden der Motivation.....	12
2 Optimales Lernen.....	13
3 Tiefenatmung zum Loslassen & Entspannen.....	15
4 Prägungen, Filter & Angst.....	16
1. Angst-Bilanz.....	16
1.1 Angstbehaftete Situationen.....	17
1.2 Kompensationsverhalten.....	17
1.3 Angstbehaftete Glaubenssätze.....	17
1.4 Halt und Stütze.....	18
2. Wie Du angstbasierende Prägungen auflöst.....	18
2.1 Persönlicher Rat.....	18
2.2 Überzeugungen und Glaubenssätze verwandeln.....	19
5 Energiekörper wahrnehmen.....	20
Wahrnehmungs-Übung zur Bewusstwerdung der Energiekörper.....	20
6 Gehirn – links, rechts, gemeinsam.....	22
Spiel - Hirnqualitäten.....	22
Zusammenfassung.....	22
7 Wahrheitsgehalt von Informationen.....	23
8 Alles ist Geist/geistig.....	24
Gedankensalat mit Emotionensoße.....	24
Geklärte Gedankenwelt.....	26
9 Das CARE Prinzip.....	27
Achtsamkeit & Zuwendung.....	27
Wie achtsam gehst Du mit Dir selber um?.....	27
Achtsamkeit und Intentionen.....	30
Dankbarkeit und Stolz.....	31
Werte und Tugenden.....	31
Achtsamkeit in der Familie.....	32
Den "Schatten" begegnen.....	33
10 Integration der Kosmischen Gesetze.....	35
Die 3-dimensionale Lemniskate.....	35
11 Das Zuviel und Zuwenig der Dualität.....	36
Wo habe ich mich aus der Polarität heraus bewegt?.....	36
Natürliche Fülle – Geben & Empfangen.....	37
Entfaltung – Struktur & Agilität.....	38
Freiheit – Rahmen & Autonomie.....	39
Selbstwert – Großzügigkeit & Sparsamkeit.....	39
Gesundes Selbst – Ich & Miteinander.....	39
Souveränität – führen & führen lassen.....	40

Eigene Kraft / Macht – aktiv handeln & bewusst nicht agieren.....	40
Weitere Beispiele.....	41
Wie komme ich wieder in die "Einheit"?	41
12 Abklärung multipler Ursachen.....	43
Aktuelle Lebenssituation.....	43
Gegenwart – Situationsanalyse.....	43
Vergangenheit – Ursachenforschung.....	45
Ursachen 1. Grades – Jetziges Leben.....	45
Ursachen 2. Grades – Ebene der Ahnen.....	47
Ursachen 3. Grades: Seele, Kollektiv.....	48
13 Kohärent präsent im Körper sein.....	50
Übung zur inneren Synchronisation.....	50
Variante 1.....	50
Variante 2.....	51
14 Die Kraft der Manifestation.....	51
Meditation mit Mudras.....	52
Mudra I: Integration des Gehirns.....	52
Mudra II: Integration des Herzens.....	52
Mudra III: Verbindung von Gehirn und Herz.....	53
15 Der Sinn des Urteilens.....	53
16 Deinen Seins-Raum beleben.....	55
Blockaden, nein sagen zu können.....	56
Seins-Raum erforschen.....	56
Seins-Raum stärken.....	57
17 Abschluß.....	59
18 Addendum.....	60
Lösungsblatt Gehirntraining.....	60
Gehirntraining – Kärtchen zum Ausschneiden.....	61

5

Energiekörper wahrnehmen

Buch, Kapitel 3 – Energiekörper und Prägungen

Wahrnehmungs-Übung zur Bewusstwerdung der Energiekörper

Diese Übung dient dazu, Dich auf allen Ebenen Deines Seins, physisch, emotional und mental, wahrnehmen zu lernen. Durch das achtsame und aufmerksame Hinhören und Hinschauen wird gesehen und kann angenommen werden, was gerade in Deinem Feld ist. Ignoriertes und Irritierendes, ein mögliches Zuviel an Information und all das, was wir über den Tag aufgenommen haben, kann so einfach sein gelassen werden. Auch älteres Angestautes kann sich, durch die auf es gerichtete Aufmerksamkeit und Anerkennung, auflösen, bzw. aus der Starre wieder in Bewegung kommen. Aus einer Beobachter-Rolle heraus anzuerkennen und gesehen zu sein ist alles, was es dazu braucht. Mit dieser Übung synchronisierst Du Deine Grundkörper und bewegst Dich wieder in Richtung innere Kohärenz.

Dauer der Übung (ohne Lesen): mind. 10 Minuten.

Nimm eine stehende stabile Position ein, die Füße leicht auseinander gestellt. Beobachte einen Moment lang Deinen Atem. Lege eine Hand oder beide Hände auf die Brust und spüre Deinen Herzschlag. Vielleicht möchtest Du hierzu Deine Augenlider schließen. Verweile in dieser Position, bis Du das Gefühl hast, daß Du aus dem Alltagsgeschehen heraus wieder bei Dir angekommen bist. Die Hände kannst Du nun wieder von der Brust nehmen.

Physischer Körper

Nun wende Dich Deinem physischen Körper zu und erfasse ihn geistig so gut es Dir möglich ist. Du kannst entweder linear vorgehen vom Kopf zu den Füßen oder bei den Füßen beginnend nach oben; oder Du lässt Dich spontan dorthin führen, worauf Dein Körper Dich aufmerksam machen möchte. Hier ein paar Fragen, die Dich in Deiner Körper-Beobachtung leiten können. Bitte denke daran, es geht hier nicht darum etwas verändern zu wollen, sondern lediglich darum wertfrei wahrzunehmen was ist; so als ob ein Fotograf ein Photo machen würde.

Stehst Du gleichgewichtig auf beiden Beinen? Wird eines stärker beansprucht als das andere? Lehnt Dein Körper vielleicht nach vorne oder hinten, oder hast Du eine aufrechte Haltung? Fällt es Deinem Körper schwer so zu stehen? Weist Dein Körper irgendwelche Verspannungen auf? Wo? Gibt es auch entspannte Körperpartien? Wie geht es Deinem Rücken, den Schultern und Deinem Kiefer? Wie würdest Du Deine Gesichtsmuskulatur beschreiben? Welches Gewicht empfindest Du in Deinen Armen? Sind Deine Hände, Füße und Nasenspitze kalt oder eher warm? Hat Dein Körper irgendwo Schmerzen? In welchem Zustand befindet sich Dein Körper? Fit, lebendig oder eher müde, schlaff und erschöpft? Was möchte Dir Dein Körper sonst noch über sich erzählen?

Lass Deine Aufmerksamkeit noch einen Moment durch Deinen Körper wandern. Sei wachsam und beobachte.

Dann beendest Du allmählich die Reise durch Deinen physischen Körper, bedankst Dich bei ihm für all die angebotenen Informationen und schließt diesen Teil der Übung mit den Worten (oder ähnlichen) ab: „Ich nehme meinen Körper so an wie er gerade ist, so gut wie ich das kann, und vielleicht darüber hinaus.“

Emotionalkörper

Setze nun Deine Körper-Forschungsreise in Deinen Emotionalkörper fort. Dieser befindet sich 20-40 cm um Deinen physischen Körper herum. Auch diesen kannst Du von oben nach unten oder unten nach oben durchleuchten, oder einfach mal als Ganzes erfassen und wahrnehmen, was in diesem Feld spürbar ist.

Welche Konsistenz hat dieser Körper? In welchem Zustand befindet er sich? Aufgerieben, unruhig, überlastet, taub, oder vielleicht ausgeglichen und friedlich oder eher ausgelassen, freudig? Ist die Energie im Emotionalkörper im Fluss, oder gibt es Stellen an denen Verhärtungen und Kristallisierungen wahrnehmbar oder sogar spürbar sind? Von welchen Emotionen (Wut, Angst, Trauer, ..) zeugen sie? Wenn der Emotionalkörper sich über Farben mitteilen könnte, wie sähe er aus? Wenn er einen Klang hätte, wie würde er tönen? Auch Stille ist ein Klang.

Lass Deine Aufmerksamkeit noch einen Moment bei den Farben und Klängen, die Deinen Emotionalkörper erfüllen. Dann bedankst Du Dich bei ihm für all die Eindrücke und schließt diesen Teil der Übung mit den Worten (oder ähnlichen) ab: „Ich nehme meinen Emotionalkörper so an wie er gerade ist, so gut wie ich das kann, und vielleicht darüber hinaus.“

Mentalkörper

Atme ein paar mal tief ein und aus. Falls notwendig schüttele Dich und dann richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Mentalkörper. Gehe in Verbindung mit diesem und Deiner Gedankenwelt. Höre wie ein externer Zuhörer, was dort gerade passiert und was alles gespeichert sein könnte. Manchmal ist das "große Schnattern" wahrzunehmen. Das sind all die Informationen, Nachrichten und Worte, die wir tagtäglich aufnehmen, denken und wiederkäuen, ohne daß sie sinnvoll für uns wären. Es handelt sich um Gedanken und äußere Einflüsse, die wir aus irgendwelchen Gründen weder verarbeiten und ablegen noch loslassen können. Solltest Du sie hören, dann erlaube Dir, sie bewusst wahrzunehmen.

Dein Mentalfeld kann sich aber auch auf eine völlig andere Art zeigen. Wenn Du es visuell wahrnimmst, scheint es vielleicht überladen, chaotisch, unstrukturiert. Vielleicht hörst Du kakophonische Töne, ein Schrillen, ein Reiben oder nimmst ein Zerrn wahr. Oder es zeigt sich eine große Leere. Manche nehmen den Mentalkörper auch steif und verhärtet wahr, wie eine Art Rüstung oder Schutzpanzer. Auch ein Kontrollbedürfnis, bzw. -zwang kann sich so symbolisch mitteilen. Lass Dich einfach mal darauf ein – ganz gleich in welcher Form sich Dir Dein Mentalfeld eröffnet.

Dann bedanke Dich bei ihm für sein "Mitteilen" und schließe wieder mit denselben oder ähnlichen Worten wie bei den anderen beiden Körpern ab: „Ich nehme meinen Mentalkörper so an wie er gerade ist, so gut wie ich das kann, und vielleicht darüber hinaus.“

Abschluss – Synchronisation

Führe wie folgt 3 tiefe Atemzüge aus. Beim Einatmen nimm mit Deinen Händen die Energie vom Boden, um Deine Füße herum, auf und führe sie links und rechts direkt neben Deinem Körper hoch über den Kopf. Beim Ausatmen führe Deine Arme so weit ausgestreckt wie möglich neben Deinem Körper wieder nach unten.

Das Ganze mit der Intention, den nun wieder in Schwingung gekommenen neue Zustand der einzelnen Körper mit den anderen zu synchronisieren. Abschließend schenke Dir noch einen Moment Zeit um nachzuspüren, wie es Dir jetzt geht. Du kannst dazu auch nochmals beide Hände auf die Brust legen und die Augenlider schließen; bevor Du danach neu harmonisiert wieder auftauchst.

9

Das CARE Prinzip

Buch, Kapitel 8 – Das verborgene Prinzip

Mit diesem Kapitel tauchen wir tiefer in das Prinzip von CARE, Achtsamkeit und Zuwendung ein. Nochmals zur Vertiefung: „Wo Deine Aufmerksamkeit ist, dorthin fließt Deine Energie.“ Stimmt. Doch daraus dürfen wir nicht einfach simplistisch schließen, daß wenn wir uns mit "Negativem" beschäftigen, das "Negative" verstärkt wird. Das stimmt so nicht, denn es hängt von der Art der Beschäftigung damit ab.

- Wenn wir die Existenz des "Negativen" verneinen und es ignorieren, lehnen wir einen Teil der derzeitigen Welt-Situation ab. Wir wollen es nicht sehen und verschließen lieber die Augen, als wahrhaben zu müssen, was wirklich auf dieser Welt geschieht. Indem wir wegblicken, erlauben wir, daß dies sich ungesehen weiter verbreiten kann. Wir kümmern uns nicht. Es fehlt unser NEIN um Einhalt zu gebieten.
- Dasselbe gilt für unser Inneres. Wenn wir unser Leid und unseren Schmerz unter den Teppich kehren, und unsere eigenen "negativen" und selbstlimitierenden Gedanken ignorieren, wirken sie im Untergrund weiter und bestimmen unser Leben. Wir kümmern uns nicht. Es fehlt das JA, zu sich selbst.
- Wenn wir uns ständig nur oder im Übermaß mit "Negativem" beschäftigen, zerstörende Nachrichten konsumieren und uns am Drama ergötzen, wird auf Dauer unsere Gesinnung beeinflusst und wir werden emotional aufgesaugt oder abgestumpft. Unsere Gedanken drehen sich nur noch um das Destruktive, was sich dann negativ auf unsere Gesundheit und unser Leben, und somit auf die Gesellschaft auswirkt. Wir lassen uns "vampirisch" aussaugen und geben unsere Lebenskraft ab. Es fehlt ein gesundes NEIN im Außen und ein JA, ich kümmere mich, zu sich selbst.
- Dasselbe gilt auch wieder für unser Inneres. Wenn wir den ganzen Tag nur Jammern, uns in unserem Leid suhlen und uns ständig als Opfer sehen und so reden, verstärken wir diesen Zustand und drehen uns in einer Abwärtsspirale, die wir selbst immer wieder anstoßen. Wie kümmern uns nicht um uns. Es fehlt das NEIN, so möchte ich nicht weiter mit mir umgehen.

In beiden Fällen "nähren" wir in gewisser Weise das "Negative", weswegen ein konstruktiver Umgang mit diesem und den inneren "Schatten" von größter Bedeutung ist, um in die Selbstverantwortung zu kommen und um auf der Welt etwas in Wandlung zu bringen.

Folgend einige Fragen zur Selbstreflexion, Inspiration und Achtsamkeitsschulung.

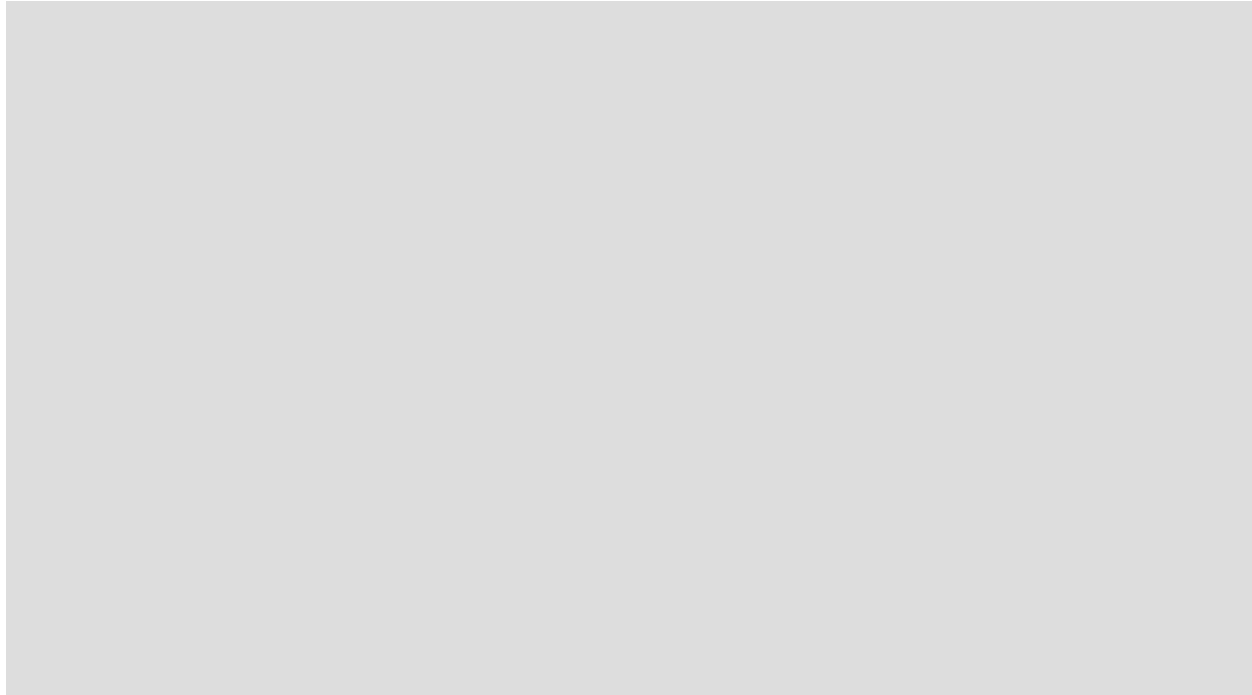
Achtsamkeit & Zuwendung

*Das, was Du täglich gießt und nährst, wächst. Alles andere verkümmert.
– sowohl das Dich Stärkende, als auch das Dich Auszehrende.*

Wie achtsam gehst Du mit Dir selber um?

Mit welchen Gedanken gehst Du durch den Alltag? Welche Gedanken und Verhaltensweisen tauchen immer wieder auf? Was, von dem das Du gelesen oder gehört hast, käust Du wieder, ohne Dir darüber bewusst zu sein oder ohne diesem eine Ausrichtung zu geben? Wie redest Du mit Dir, bzw. über Dich selbst? Was denkst Du eigentlich so den ganzen Tag?

– Schreib einfach mal drauf los, was Dich gedanklich so beschäftigt (auch Mehrfachnennungen) und wie Du Dich im Alltag formulierst.



Beispiele

- Erwartungen
„Ich muss schneller, besser, ... sein.“ „Ich muss dies oder das tun.“ „Ich sollte noch ...“
- Vergangenes
Jedes Mal wenn ich das Haus meines Nachbarn sehe, denke ich über all die schlechten Erlebnisse mit ihm nach und kann mich nicht davon lösen.
- Prägungen
„Mach hinne, sonst verpasst Du den Zug.“ Immer wenn ich auf den Zug will, höre ich schon weit im Voraus, obwohl ausreichend Zeit ist, eine Stimme, die mich antreibt.
Wenn etwas nicht auf Anhieb klappt, oder so, wie ich mir das vorgestellt habe, fresse ich den Frust in mich hinein, beschimpfe mich gedanklich selbst oder schreie laut „Scheiße“.
- Zukunftsprojektionen
Sich über dies oder das Gedanken machen über etwas, das noch nicht eingetroffen ist: „Ob der Briefträger heute wohl pünktlich ist und er die Briefe in den richtigen Kasten wirft, oder ob ich wieder bei der blöden Nachbarin meine Post abholen muss?“ „Was wird wohl heute Abend in der Episode meiner Lieblingssendung von xy passieren?“ „Ob meine Mutter mich heute wohl wieder anrufen wird?“
- Gedanken über Andere
(1) „Was mein Chef wohl von mir denkt, wenn er dies oder das über mich erfährt?“
„Wie mein Partner wohl meine neue Frisur findet?“
(2) „Was hat denn der Bürgermeister heute schon wieder für Klamotten an. Wen er wohl nebenbei in der Pause treffen wird?“

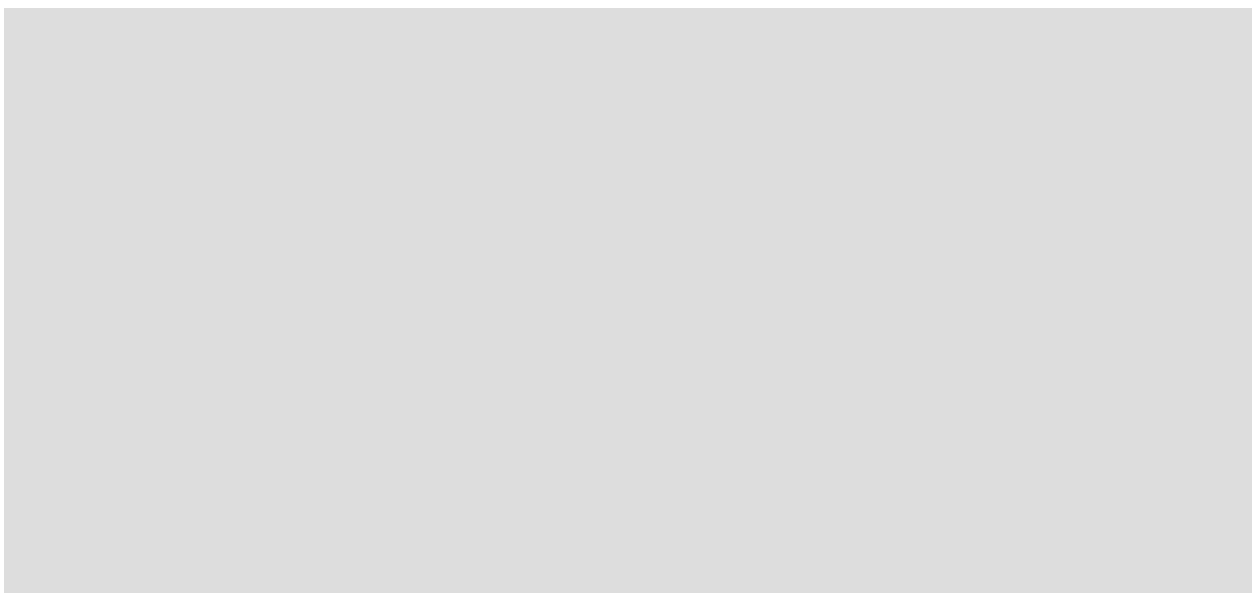
Werde Dir dieser Gedanken und Formulierungen bewusst (vielleicht darfst Du ja bei dem ein oder anderen über Dich selbst schmunzeln) und entscheide, ob sie Dir zuträglich sind, oder nicht. Nicht alles, was von unserem Gehirn empfangen oder produziert wird, stammt

von uns, geschweige denn unterstützt es uns in unserem gesunden Sein. Wähle weise, was Du weiterführen und verstärken möchtest.

In Anlehnung an obige Beispiele könntest Du Deine Sätze wie folgt weiter unter die Lupe nehmen und darauf einwirken:

- **Erwartungen**
Woher stammen diese Formulierungen? Von wem hast Du sie übernommen? Hast Du immer eine Verpflichtung, wenn Du „Ich muss / müsste / sollte ...“ verwendest, oder könntest Du diese gegen ein „Ich möchte / könnte / will ...“ austauschen?
- **Vergangenes**
Was für Gefühle hegst Du zu Deinem Nachbar? Was möchte noch geklärt werden? Was wolltest Du ihm schon immer mal sagen? Wo fühltest Du Dich vielleicht nicht gehört? In dem Du dies für Dich formulieren kannst, wird sich in Deiner Wahrnehmung der Situation bereits etwas ändern. Was brauchst Du sonst noch, um für Dich mit dieser Situation Frieden zu schließen?^a
- **Prägungen**
Von wem kennst Du ein solches Verhalten? Wer in Deiner Kindheit hat so gesprochen? Gibt es eine emotional prägende Erfahrung in diese Richtung?
- **Zukunftsprojektionen**
Was hat dazu geführt, daß Du mehr in der Zukunft bist als im Jetzt? Gibt es eventuell etwas wovor Du Angst hast (Bewertung, Konflikt, ..)? Hast Du eine unausgesprochene Erwartung? Was hindert Dich daran, Dich überraschen zu lassen?
Selbstverständlich können Gedanken an Zukünftiges auch aus einer Vorfreude heraus entstehen; wobei diese dann eher bewusst erdacht werden, anstatt aus unbewussten Mustern heraus entstehen.
- **Gedanken über Andere**
(1) Warum ist es Dir wichtig zu wissen, was andere über Dich denken? Gibt es Vorwürfe, die Du Dir selber machst? Hat deren Meinung mehr Gewicht, als das, was Du selbst von Dir wahrnimmst? Wie steht es mit Deinem Selbstbewusstsein?
(2) Weshalb scheint Dir das Leben anderer bedeutsamer zu sein als Dein eigenes?

Analysiere die Gedanken und Verhaltensweisen, die Du oben notiert hast:



a Zur Klärung solcher Beziehungs-Situationen kann „The work of Katie Byron“ sehr hilfreich sein.

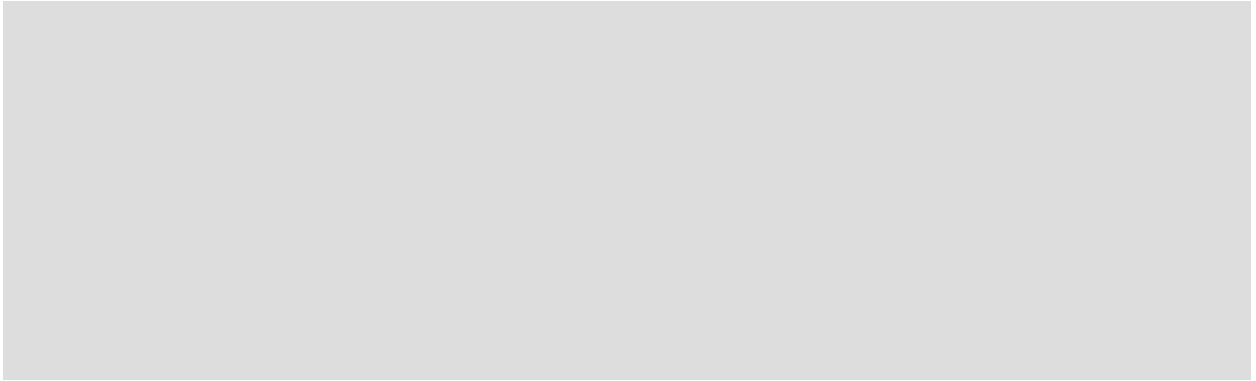
Abklärung multipler Ursachen

Buch, Kapitel 10 – Gesetz von Ursache und Wirkung – Vertiefung

Auf Basis der Abb.29 „Multiple Ursachen“ haben wir eine Art Protokoll entwickelt anhand dessen Du selbstständig eigene Lebenssituationen und deren mögliche Ursachen untersuchen kannst. Die Auflistung hat keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das menschliche Leben ist so facettenreich, daß es sicherlich noch andere Aspekte gibt, die mit reinspielen können. Dennoch gibt dieses Protokoll einen ersten Rahmen und Führung. – Schreibe auf, was Dir zu den einzelnen Fragen einfällt. Wenn ein Ursachen-Thema nicht zu Deiner Situation passt, überspringe dies einfach. Sei jedoch nicht zu voreilig. Manchmal sind Ursachen und Symptome miteinander verknüpft, ohne daß wir das auf den ersten Blick sehen könnten.

Aktuelle Lebenssituation

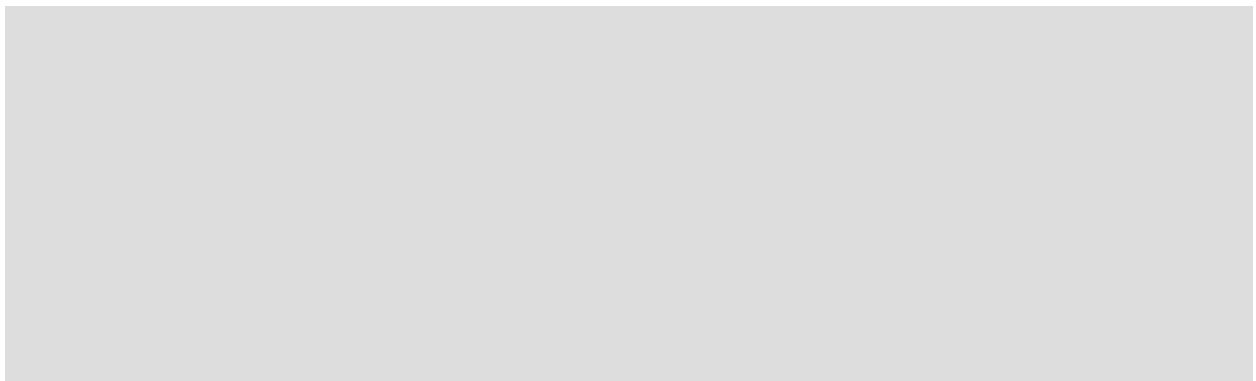
Aus welcher Lebenssituation möchte ich heraustreten oder über welches innere Schema / Zustand möchte ich hinauswachsen?



Gegenwart – Situationsanalyse

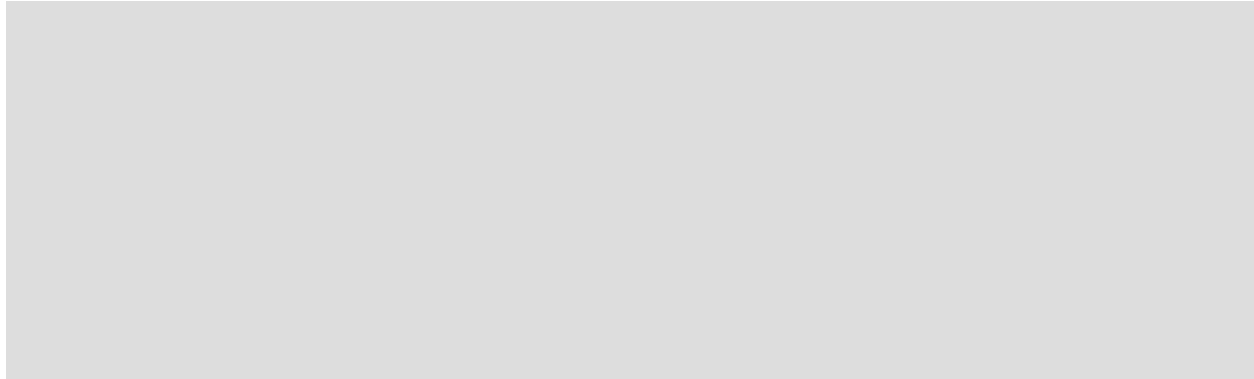
Wissen, Unwissenheit oder Ignoranz

Von was möchte ich nichts wissen und was lehne ich ab? Welche Kenntnisse habe ich meine Problematik betreffend? Welche Hintergrundinformationen fehlen mir? In welche Richtung möchte ich noch recherchieren und mein Wissen erweitern?



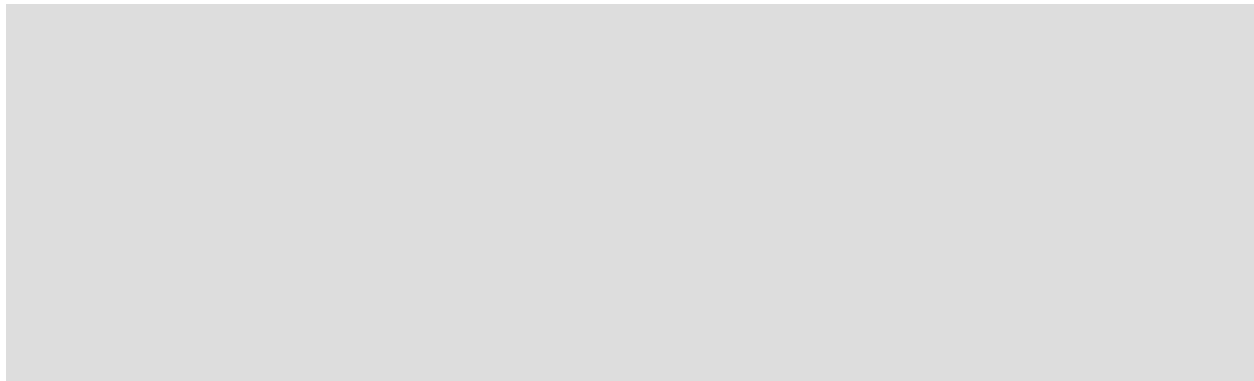
Spirituelle Führung, Inspiration

Habe ich mir schon Zeit für Stille genommen, um in mich hinein zu hören? Welche Informationen habe ich bereits erhalten?



Bewusstseinszustand

Was ist mein aktuelles Weltbild und meine innere Einstellung im Bezug auf oben genannte Situation? Welche anderen Blickwinkel könnten mir helfen?



Wahlmöglichkeit durch "Freier Wille"

Kann ich wirklich frei entscheiden, oder bin ich von anderen Meinungen und Menschen beeinflusst? Gibt es äußere Erwartungen an mich?

