

Über die Autorin:

Niemand verbindet moderne Spiritualität, Mindfulness und Coaching so einzigartig wie Laura Malina Seiler. Ihr Podcast »Happy, Holy & Confident« hat bereits über vier Millionen Downloads. Zusammen mit ihrem Live-Online-Programm hat sie eine neue moderne spirituelle Bewegung im deutschsprachigen Raum geschaffen. Ihr großes Thema ist die innere Zufriedenheit – in ihren Coachings hat sie bereits mehreren Tausend Menschen dabei geholfen, ihren eigenen authentischen Weg im Leben zu finden.

Mehr Information über die Autorin unter: <http://lauraseiler.com/>

Laura Malina Seiler

Mögest du glücklich sein

*Entdecke dein Höheres Selbst
und verbinde dich mit deiner
inneren Kraft*

KNAUR.LEBEN

Hinweis: Das vorliegende Buch ist sorgfältig erarbeitet worden. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autoren noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.



Nimm dir Zeit für dich und notiere
deine Erkenntnisse in einem Notizheft.

**Besuchen Sie uns im Internet:
www.knaurleben.de**

Aus Verantwortung für die Umwelt hat sich die Verlagsgruppe
Droemer Knaur zu einer nachhaltigen Buchproduktion verpflichtet.
Der bewusste Umgang mit unseren Ressourcen, der Schutz unseres Klimas
und der Natur gehören zu unseren obersten Unternehmenszielen.
Gemeinsam mit unseren Partnern und Lieferanten setzen wir uns
für eine klimaneutrale Buchproduktion ein, die den Erwerb
von Klimazertifikaten zur Kompensation des CO₂-Ausstoßes einschließt.
Weitere Informationen finden Sie unter: www.klimaneutralerverlag.de



Taschenbuchausgabe März 2020

© 2017 Verlag Komplet-Media GmbH, München/Grünwald,
Deutschland. www.komplett-media.de

© 2020 Knaur Verlag

Ein Imprint der Verlagsgruppe

Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise – nur mit
Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.

Covergestaltung: ZERO Werbeagentur, München
nach dem Originalentwurf von MICADO Design, Berlin

Coverabbildung: © Lina Alice

Grafiken im Innenteil: MICADO Design, Berlin;
Symbol Notizheft Getty Images Plus/iStock/ArnaPhoto

Satz: Adobe InDesign im Verlag

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

ISBN 978-3-426-87824-8

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	7
△	Einleitung	9
	Warum wir das empfangen, was wir aussenden	11
	Wie du die ganze Kraft deines Bewusstseins entfaltest	35
🌸	Heile deine Vergangenheit	47
	Wenn du dich selbst heilst, heilst du die Welt	49
	Wie ich dank Buddha meine größte Angst loslassen konnte .	55
	Wir sehen die Welt nie so, wie sie ist.	
	Wir sehen die Welt so, wie wir sind.	69
	Lade dir die Liebe in dein Leben ein	85
	Raus aus der Opferrolle. Get your power back!	93
	Es ist Zeit, eine neue Geschichte über dich zu erzählen . . .	109
○	Verbinde dich mit deinem Higher Self	123
	Higher Self on, Baby!	125
	Verändere deine Gedanken, und es	
	verändert sich dein Leben	145
	No more drama, Baby! Wie du deine Gefühle	
	von Angst in Liebe verändern kannst	169
	Die wichtigste Entscheidung, die du heute treffen kannst .	199
	Wir sind, was wir jeden Tag wiederholt tun	209
∞	Teile dein Licht mit der Welt	227
	Dein Leben wartet darauf, von dir erschaffen zu werden .	229
	Vertraue deiner unendlichen Schöpferkraft	241
	Finde dein Geschenk für die Welt	259
	Sei liebevoll mit dir – egal, wohin dein Weg dich führt . . .	271

Vorwort

Dieses Buch ist für dich. Ich habe es für dich geschrieben, ohne dich persönlich zu kennen, aber in dem Wissen, dass es dich finden wird. Ich habe es geschrieben, weil genau jetzt der richtige Moment für dich ist, dich zu erinnern. Du hältst dieses Buch in deinen Händen, weil du bereit bist, dich an dein Licht zu erinnern, an deine unendliche innere Kraft und deine Schönheit. Das Buch wird dich erkennen lassen, wer du in Wirklichkeit bist, und dich vergessen lassen, wer du bisher zu sein dachtest. Dieses Buch hat die Kraft, deine Verletzungen zu heilen und Wunder in deinem Leben entstehen zu lassen.

Weil du zu diesem Buch gegriffen hast und jetzt gerade diese Zeilen liest, weiß ich, dass du genauso auf der Suche bist wie ich. Du bist auf der Suche nach Vertrauen und einem Weg, um Erfüllung und inneren Frieden zu finden. Einen Weg, der dir hilft, alten Schmerz zu heilen, um endlich wieder aus tiefstem Herzen vertrauen zu können. Ich werde in diesem Buch meine Herzenswahrheit mit dir teilen in der Hoffnung, dein Herz damit wieder zu öffnen und berühren zu können.

Dieses Buch enthält all das Wissen, das ich mir vor Jahren gewünscht hätte, um mich von meinen limitierenden Glaubenssätzen zu lösen und zu lernen, wieder in mich zu vertrauen. Du wirst erfahren, wie du dein Leben aufgrund deiner inneren Überzeugung erschaffst und wie du diese ändern kannst. Es ist kein Zufall, dass du gerade jetzt dieses Buch in deinen Händen hältst, ebenso wenig wie es ein Zufall ist, dass du gerade jetzt auf der Welt bist.

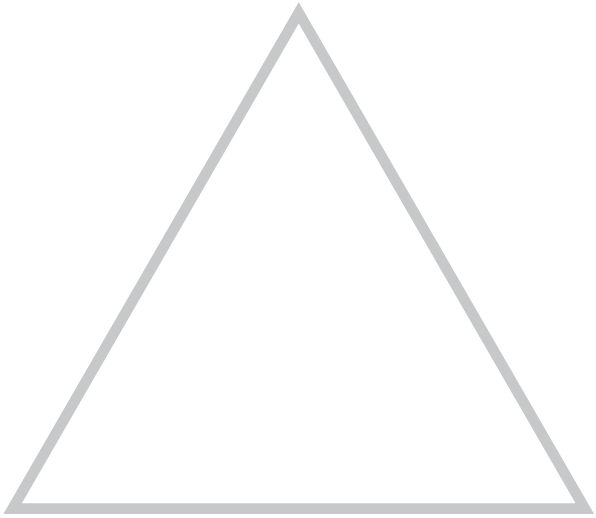
Du bist geboren, um einen Unterschied auf dieser Welt zu ma-

chen und um dieses Leben voller Freude und Liebe zu verbringen.

Du bist geboren, um dein Licht zum Leuchten zu bringen und um deine Göttlichkeit wiederzuentdecken.

Du bist ein Teil der Kraft, die das Universum bewegt, und das Universum ist ein Teil von dir. Alles steht in einem Zusammenhang.

Mögest du glücklich sein!



Einleitung

Das Bewusstsein ist
der Ursprung; es ist
der Ausgangspunkt,
ohne Anfang, ohne
Ende, ohne Ursache,
ohne Unterstützung,
ungeteilt, unver-
änderlich.

– Nisargadatta Maharaj

Warum wir das empfangen, was wir aussenden

Es gibt eine wunderschöne Geschichte aus der indischen Mythologie, die davon erzählt, dass früher alle Menschen Götter waren. Allerdings begannen die Menschen nach einiger Zeit, ihre Gottheit zu missbrauchen. Aus diesem Grund beschloss Brahma, der Gott über den Göttern, den Menschen die göttliche Macht wieder wegzunehmen und sie an einem Platz zu verstecken, wo sie sie niemals wiederfinden könnten. Um einen sicheren Ort zu finden, an dem er die Gottheit vor den Menschen verbergen konnte, rief Brahma die Mitgötter zusammen und fragte sie nach dem besten Versteck.

Einer der Götter schlug vor: »Lasst uns die Gottheit des Menschen am tiefsten Punkt der Erde vergraben.«

Brahma antwortete: »Nein, das genügt nicht! Der Mensch wird dort danach graben und die Gottheit wiederfinden.«

Da machten die Mitgötter einen anderen Vorschlag: »Dann lasst uns die Gottheit in der tiefsten Tiefe des Ozeans versenken.«

Brahma antwortete auf diesen Vorschlag: »Früher oder später wird der Mensch auch die Tiefen aller Ozeane entdecken, dann wird er seine Gottheit wiederfinden und an die Oberfläche holen. Auch die tiefsten Tiefen des Ozeans sind nicht sicher.«

Wieder überlegten die Mitgötter, wo denn die Gottheit des Menschen sicher verborgen werden könnte.

Schließlich schlugen sie vor: »Lasst uns die Gottheit in die entferntesten Weiten des Universums verbannen, dort wird der Mensch sie nicht zurückholen können.«

Brahma hörte sich geduldig an, was seine Mitgötter ihm vorschlugen. Dann antwortete er: »Der Tag wird kommen, an dem die Menschen das All erobern und die Gottheit wieder an sich nehmen. Auch das Universum ist als Versteck nicht sicher genug.«

Da wussten die Mitgötter nicht weiter. »Wo können wir die Gottheit verstecken? Es gibt weder auf der Erde, in den Meeren noch im ganzen Universum einen Platz, wo der Mensch sie nicht finden wird.«

Brahma sprach voller Weisheit: »Ich weiß, was wir mit der Gottheit des Menschen machen werden! Wir verstecken sie im Tiefsten von ihm selbst, denn das ist der einzige Platz, an dem er nie danach suchen wird.«

Nach all dieser Zeit – so schließt die Legende – hat der Mensch die Welt in ihrer Gänze erobert, hat sich aufgemacht, das Universum zu entdecken, ist getaucht, geflogen und hat tief in der Erde gegraben, nur in sich selbst hat er bisher nie tief genug gesucht, um sein eigentliches Sein zu entdecken.

Der Schlüssel zu einem erfüllten Leben liegt bereits in dir. Dieses Buch wird dich dazu ermutigen, tief in dir selbst nach deiner wahren Essenz zu suchen und dein inneres Strahlen wiederzuentdecken. Du wirst in Kontakt mit deiner ganzen Schaffenskraft kommen und beginnen, dein wahres Potenzial zu leben. Du verbindest dich wieder mit der Energie der bedingungslosen Liebe, der erschaffenden Kraft, die hinter allem im Universum steht. Im Einklang mit dieser Energie bist du frei von Zweifeln und Ängsten. Du bist im Flow mit dem Universum, und ihr erschafft in gemeinsamer Verbindung. Dein spirituelles Wachstum ist der wichtigste Entwicklungsschritt in deinem Leben, um dich von Zweifeln, Ängsten und Selbstsabo-

tage zu befreien. Kein Geld der Welt, keine Karriere der Welt und kein Ort dieser Welt wird das für dich tun können. Die Erfüllung, die wir alle suchen, liegt nicht im Außen, sie kommt erst durch die Erfüllung im Inneren. Durch die ständigen Ängste davor, nicht gut genug zu sein oder zu scheitern – und durch die tägliche mentale Selbstsabotage –, blockieren wir die Entfaltung des eigenen Potenzials und erleben das eigene Leben im Mangel und nicht in der Fülle. Wir bauen unser eigenes emotionales Gefängnis mit den Gedanken als Gefängniswärtern, die uns nicht in die Freiheit entlassen wollen. Der einzige Weg in die Freiheit führt über die Veränderung der Art und Weise, wie du dich selbst und die Welt betrachtest. Über die Veränderung deines Bewusstseins kannst du dich aus dem mentalen und emotionalen Gefängnis befreien, das du dir unterbewusst im Laufe deines Lebens aufgebaut hast, und voller Vertrauen dein Leben in Fülle und Freude erschaffen.

Die Kraft deiner inneren Überzeugungen

*»Die zwei mächtigsten Wörter im Universum sind
»Ich bin«, denn sie bestimmen den Verlauf deines Lebens.«*

Alles, was jetzt in deinem Leben ist, und alles, was bisher war, die Qualität deiner Beziehungen, dein Job, deine Finanzen oder deine Gesundheit, sind kein zufälliges Ergebnis. Sie sind das Resultat deiner inneren Überzeugungen, die wiederum dein Selbstbild formen. Wir handeln immer im Einklang mit unserem Selbstbild. Auch wenn du vielleicht denkst, du würdest die Realität so wahrnehmen, wie sie wirklich ist, muss ich dich enttäuschen. Du siehst die Welt durch deinen ganz eigenen Filter, der alle Informationen herauszieht, die nicht mit deinem Selbst- und deinem Weltbild übereinstimmen bezie-

ungsweise mit dem, was dein Gehirn als wahr einstuft. Es ist, als gäbe es einen Scheinwerfer in deinem Gehirn, der nur auf ganz bestimmte Informationen Licht wirft und alles andere im Dunkeln lässt. Unser Gehirn ist rund um die Uhr damit beschäftigt, alle Eindrücke und Erfahrungen zu analysieren, zu deuten und ihnen einen Sinn oder eine Bedeutung zu verleihen – immer entsprechend der eigenen inneren Überzeugungen. Diese Eigenschaft verdanken wir dem retikulären Aktivierungssystem (ARAS), einer kleinen Zellgruppe in unserem Hirnstamm. Dieses Kontrollzentrum ist die Datenschaltzentrale, die Informationen je nach Dringlichkeit einordnet und abspeichert. Das Abspeichern und Einordnen der Informationen geschieht allerdings nicht objektiv, sondern auf Grundlage unserer inneren Überzeugungen, und es sorgt dadurch dafür, dass alle Informationen, die im Widerspruch zu unserer eigenen Wahrheit stehen, herausgefiltert werden und gar nicht erst dein Bewusstsein erreichen. Das, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, vermehrt sich, und wir erhalten immer wieder dieselben Ergebnisse, basierend auf unseren inneren Überzeugungen und dem Selbstbild.

Mit Sicherheit kennst du das auch, dass du plötzlich überall das siehst, womit du dich gerade beschäftigst oder was dir besonders wichtig ist. Wenn du beispielsweise dein eigenes Fitnessstudio aufmachen möchtest, siehst du wahrscheinlich plötzlich überall Fitnessstudios und hast das Gefühl, die ganze Stadt besteht eigentlich nur aus Fitnessstudios. Oder du möchtest eine Diät machen, und alles, worauf dein Gehirn plötzlich achtet, sind Fast-Food-Läden, Lebensmittelwerbung etc. Das retikuläre Aktivierungssystem achtet für uns darauf, die Aufmerksamkeit nur auf das zu richten, von dem es denkt, dass es dir wichtig ist. Wenn wir akzeptieren, dass wir unsere Realität durch unsere Art und Weise, zu denken und zu fühlen, selbst

erschaffen, können wir anfangen, endlich das Leben aufzubauen, das wir auch wirklich leben wollen. Denn unser Geist zieht ununterbrochen auf genau derselben Schwingung alles an, was mit den eigenen Überzeugungen und Gedanken harmoniert. Dabei unterscheidet unser Unterbewusstsein nicht zwischen positiven oder negativen Gedanken. Es folgt einfach dem, was du ihm wiederholt sagst.

Die zwei schöpferischsten Wörter im Universum sind »**Ich bin**«. Sie bilden die Grundlage für dein Selbstbild, und jedes Wort, das auf »Ich bin« folgt, bestimmt, was du dir zutraust, wie du dich fühlst, auf welche Art und Weise du handelst und welche Entscheidungen du triffst. Es ist die Identität, die du dir im Laufe deines Lebens gibst und die wir auch irgendwann aufhören zu hinterfragen, sondern als »so bin ich halt« hinnehmen. Während meiner jahrelangen Arbeit als Coach wurde mir immer mehr bewusst, wie tief die innere Überzeugung, »nicht gut/klug/schön genug zu sein« oder »nicht liebenswert zu sein«, bei den meisten Menschen verankert ist. Es ist schon fast normaler zu denken, man sei nicht gut genug oder nicht liebenswert genug, anstatt sich selbst wirklich zu mögen. Haben wir diese innere Haltung erst einmal angenommen und als innere Wahrheit akzeptiert, fühlen wir uns in einer ständigen Beweislast, um zu zeigen, eigentlich doch gut genug und liebenswert zu sein. Hier kommt der Haken: Wenn es deine innere Überzeugung ist, nicht gut genug zu sein, wirst du dich ständig selbst in diesem Glauben bestätigen – ganz egal, was dir die äußere Welt widerspiegelt oder wie gut deine Ergebnisse auch sein mögen.

*»Achte auf deine Gedanken, denn sie werden Worte.
Achte auf deine Worte, denn sie werden Handlungen.
Achte auf deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.
Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden
dein Charakter. Achte auf deinen Charakter,
denn er wird dein Schicksal.« – Buddha*

Als Sarah zu mir ins Coaching kam, hatte sie gerade frisch an der Uni in Medizin mit summa cum laude promoviert und war eine bildschöne, charismatische junge Frau. Ihr Coachinganliegen war es, sich endlich für eines der unterschiedlichen Jobangebote zu entscheiden, die seit mehreren Wochen auf ihre Antwort warteten. Obwohl alle Angebote von den besten Kliniken Deutschlands waren, fand sie trotzdem bei jedem Jobangebot Gründe, warum sie dort nicht hingehen wollte. Wenn ich etwas nach Tausenden von Coachings gelernt habe, dann, dass hinter jedem vermeintlichen Problem meist ein ganz anderes verborgen liegt, das wir selbst nur nicht erkennen können, weil es auf unterbewusster Ebene wirkt.

Intuitiv fragte ich sie: »Was befürchtest du, was in dem Job passieren könnte?« Sie schaute mich erst ein wenig verwundert an, dachte für einen Moment nach und sagte dann: »Wenn ich jetzt darüber nachdenke, fällt mir auf, dass ich Angst davor habe anzufangen, in einem Krankenhaus zu arbeiten. Um ehrlich zu sein, Laura, ich hatte in jeder Vorlesung Angst, dass meine Kommilitonen oder meine Professoren eines Tages herausfinden würden, dass ich eigentlich dumm bin und gar nichts kann. Ganz egal, wie gut meine Noten waren, ich habe immer gedacht, hoffentlich merkt keiner, dass ich eigentlich doch nichts weiß. Ich komme mir vor wie eine Schwindlerin. Die Uni habe ich zwar geschafft, aber jetzt habe ich noch größere Angst, dass ich bei der Arbeit auffliegen werde.« Sie

schaute mich traurig an und sagte: »Ich bin völlig erschöpft, weil ich ständig auf der Suche nach dem Gefühl bin, doch klug genug zu sein, aber egal, wie sehr ich mich anstrenge, ich finde immer Gründe, warum ich es doch nicht bin. Ich sage mir, dass ein Medizinstudium jetzt auch nicht wirklich etwas Besonderes ist und dass das jeder geschafft hätte ... dass ich einfach nur Glück gehabt habe ...«

Sarah litt unter dem sogenannten Scharlatan-Syndrom, bei dem der Betroffene immer das Gefühl hat, eines Tages aufzufliegen, weil er eigentlich gar keine Ahnung hat von dem, was er tut. Hinter dem Syndrom steht der innere Glaubenssatz, nie gut genug zu sein, ganz egal, wie gut die Ergebnisse objektiv auch sein mögen.

In den nächsten Coachingsitzungen fanden wir gemeinsam heraus, dass sich der Glaubenssatz bei ihr entwickelt hatte, als sie gerade eingeschult worden war und während der ersten zwei Jahre in der Grundschule große Schwierigkeiten hatte, Lesen und Schreiben zu lernen. Sie begann, sich vor ihren Mitschülern dafür zu schämen, nicht so gut lesen zu können wie die anderen, und sie schlussfolgerte: »Ich bin nicht gut genug, und ich werde nur gemocht, wenn ich gute Leistungen erbringe.« Dieser Glaubenssatz wurde zu ihrem inneren Mantra und zu ihrem inneren Motor. Es ist eines unserer wichtigsten menschlichen Grundbedürfnisse, geliebt und anerkannt zu werden. Durch die Gleichung, die Sarah in ihrem Unterbewusstsein aufgestellt hatte – Gute Leistung = Sicherheit und Liebe –, erzielte sie in ihrem weiteren Leben objektiv betrachtet hervorragende Ergebnisse, konnte diese jedoch selbst nie anerkennen, da sie nicht mit ihrem Selbstbild übereinstimmten, denn das hieß: »Ich bin nicht gut genug.« Sie hätte sogar den Nobelpreis gewinnen können und würde immer noch denken, eigentlich nicht gut genug zu sein. Sie hatte sich ein

mentales und emotionales Gefängnis mit gleich mehreren Gefängniswärtern gebaut, in dem sie festsaf, ohne es selbst zu merken. Unser Unterbewusstsein ist an dieser Stelle ziemlich ausgefuchst, denn das Hauptanliegen unseres Unterbewusstseins ist es, unser Überleben zu sichern. Dabei ist es für das Unterbewusstsein eher zweitrangig, ob wir glücklich sind. Es arbeitet eher analog, in Einsen und Nullen oder in »funktioniert« bzw. »funktioniert nicht«. Da Sarah mit dem Glaubenssatz – Gute Leistung = Sicherheit und Liebe – offensichtlich überlebt hatte und sogar noch Anerkennung von außen bekam, hatte ihr Unterbewusstsein gar kein Interesse daran, diese innere Überzeugung gegen eine andere einzutauschen, und hatte aus diesem Grund auch verhindert, dass Sarah ihre innere Verstrickung selbst erkennen konnte.

Weil unser Fokus den inneren Überzeugungen folgt und das Selbstbild auf Angst, Scham, Schuldgefühlen oder Wut basiert, ziehen wir ständig Erfahrungen in unser Leben, die diese innere Haltung verstärken. Dadurch ergibt sich ein neuer Teufelskreis, der uns immer mehr darin bestätigt, weiterhin nicht zu vertrauen und sich getrennt von der Welt zu fühlen. Durch die Veränderung des eigenen Bewusstseins und des Selbstbilds in ein wohlwollendes, liebevolles Selbstbild erschaffen wir eine neue Realität.

Die Ebenen des Bewusstseins

1995 veröffentlichte der amerikanische Psychiater und spirituelle Lehrer Sir David R. Hawkins sein Buch »Die Ebenen des Bewusstseins«. In einer Studie testete Hawkins mithilfe des kinesiologischen Tests die unterschiedlichen Ebenen des menschlichen Bewusstseins und entwickelte daraus die Skala des Bewusstseins. Als mir der kinesiologische Muskeltest das

erste Mal begegnet ist, konnte ich gar nicht glauben, wie einfach wir mit unserem Körper kommunizieren können und wie präzise uns der eigene Körper Antworten gibt. Ich bin damals durch Zufall über ein Youtube-Video auf den Muskeltest aufmerksam geworden und schaute mir an dem Tag alle Videos, die ich auf Youtube über Kinesiologie finden konnte, an und lernte in den nächsten Jahren so viel wie möglich über diesen Test. Seitdem ist der Muskeltest eines meiner wichtigsten Tools in der Arbeit mit meinen Klienten – und auch zum Testen von Entscheidungen, Fragen und körperlichen Symptomen bei mir selbst. Der kinesiologische Muskeltest ist wie ein Bio-Feedback-Diagnose-Tool, das es uns ermöglicht, über unseren Körper Blockaden zu erkennen und sich die Antworten direkt vom Körper geben zu lassen. Die Bedeutung von Kinesiologie kommt aus dem Griechischen und bezeichnet »die Lehre des Bewegungsflusses« und bezieht sich auf die Energie, die durch unseren Körper fließt. Durch den Muskeltest lässt sich feststellen, ob die Lebensenergie im Körper gerade gestärkt oder geschwächt ist. Wenn unser Körper einem schädlichen Reiz (z. B. Stress, Lärm, bestimmte Worte, bestimmtes Essen) ausgesetzt wird, reagieren unsere Muskeln schwach. Ebenso reagiert der Körper gestärkt, wenn er positiven Reizen ausgesetzt wird. Unser Körper speichert alle Informationen darüber, was uns guttut und was nicht. Mit dem Muskeltest kann uns der Körper diese Information ganz einfach zurückspeiegeln, und wir können uns mit der Weisheit des eigenen Körpers verbinden, ohne uns auf Spekulationen verlassen zu müssen. Wenn das Nervensystem von einem Reiz gestresst wird, reagieren die Muskeln schwach und geben nach. Wenn unser Nervensystem von einem Reiz gestärkt wird, reagieren auch die Muskeln stark.

Der kinesiologische Test beruht auf der physiologischen Tatsa-

che, dass wir unsere Muskeln einerseits bewusst steuern können, wenn wir zum Beispiel einen Stift aufheben wollen, andererseits gehorchen unsere Muskeln ebenso dem vegetativen Nervensystem, das unbewusst die Abläufe in unserem Körper, wie die Verdauung, Atmung, Durchblutung und so weiter, steuert. Da das vegetative Nervensystem automatisch reagiert, ist es weitaus schneller als die bewusste Steuerung unserer Muskeln. In dem Moment, wenn wir in Gefahr sind (z.B. einem negativen Reiz ausgesetzt werden), übernimmt für einen kurzen Moment das vegetative Nervensystem die Kontrolle über unsere Muskeln, um unser Überleben zu schützen. Das ermöglicht uns beispielsweise, innerhalb von einem Bruchteil einer Sekunde die Hand von der Herdplatte zu ziehen, wenn diese heiß ist. Genau diesen Moment nutzt der kinesiologische Test, um im Unterbewusstsein gespeicherte Informationen zu erkennen, auf die die Muskulatur schwach reagiert.

Am einfachsten kannst du den Test mit deinem Arm durchführen. Strecke den Arm gerade vor dir aus und kalibriere ihn. Das machst du, indem du testest, wie viel Druck du mit der anderen Hand auf den Arm aufwenden musst, um ihn nach unten zu drücken, also wann der Moment ist, in dem der Arm nachgibt. Der Muskeltest funktioniert nur, wenn du Aussagen tätigst, die mit Ja oder Nein bestätigt oder abgelehnt werden können. Sage zum Beispiel: »Mein Name ist ...« (füge deinen Namen ein). Teste in dem Moment mit leichtem Druck auf deinen Arm, ob der Arm nachgibt oder stabil bleibt. Teste dann mit einem vollkommen anderen Namen. Du wirst feststellen, dass dein Arm nachgibt, wenn die Aussage nicht wahr ist, und stabil bleibt, wenn die Aussage stimmt. Du kannst mit diesem Test auch wunderbar Allergien, Lebensmittelunverträglichkeiten und Entscheidungen testen.

Von der bloßen Existenz bis hin zur Erleuchtung

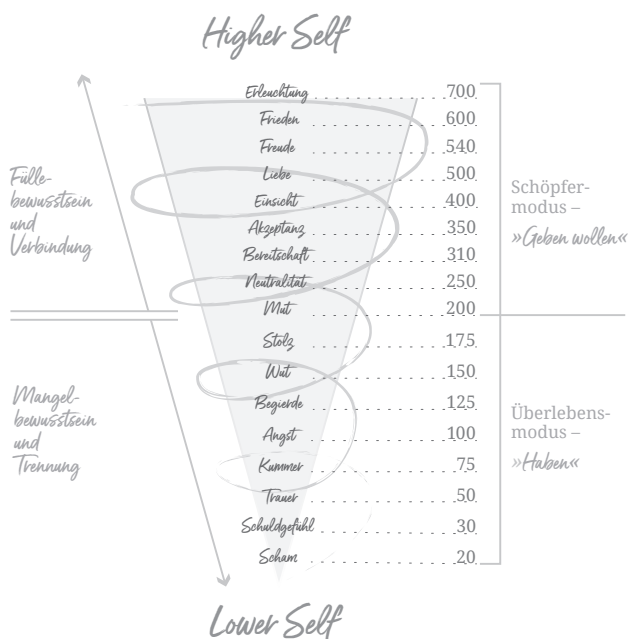
Hawkins nutzte die Weisheit des Körpers, um das Bewusstsein der Menschen zu testen. Anhand der von Hawkins entwickelten Skala lassen sich die unterschiedlichen Bewusstseinszustände der Menschen zwischen 0 (bloße Existenz) und 1000 (Erleuchtung) auf 17 Ebenen einordnen. Das Ziel der Studie bestand darin, eine praktisch verwendbare »Landkarte« der Energiefelder des Bewusstseins zu erschaffen. Bewusstsein ist mehr als die Wahrnehmung der äußeren Welt über unsere Sinne, und es ist auch mehr, als einfach wach oder achtsam zu sein. Bewusstsein enthält alle mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte von uns selbst. Es ist die Brille, durch die wir unsere ganz eigene Realität sehen, geprägt von unseren tiefsten inneren Überzeugungen, Werten und Vorstellungen. Es ist möglich, dass wir uns in unterschiedlichen Lebensbereichen auf verschiedenen Ebenen bewegen. Der eigene Bewusstseinszustand ergibt sich aus dem Zusammenspiel aller Ebenen.

»Wenn du das Geheimnis des Universums entschlüsseln möchtest, musst du anfangen, in Energie, Frequenz und Vibration zu denken.« – Nicola Tesla

Die untersten Ebenen bis zur Ebene von 200 sind Bewusstseins-ebenen, basierend auf Überlebensemotionen (Scham, Schuld, Apathie, Trauer, Angst, Verlangen, Wut und Stolz) und eigen-nützig ausgerichtet. Sie bringen den Geist und den Körper aus der Balance. Befinden wir uns auf einer dieser Ebenen, sind wir nicht in Harmonie mit uns selbst und der Welt. Gefühle auf dieser Ebene aktivieren unseren Fight-Flight-Freeze-Modus und setzen uns unter permanenten Stress, da unser Verstand meint, dass das eigene Überleben bedroht ist und wir

uns verteidigen oder gar fliehen müssten. Auf diesen Bewusstseinssebenen kommt es häufig zu einer Opfer- und Vorwurfs-haltung sowie zu einer Verstrickung in eine unversöhnliche emotionale Haltung. Ab der Bewusstseinssebene von 125 beginnen wir, uns langsam besser zu fühlen, allerdings ist dieses Gefühl eine Illusion, da es durch äußere Faktoren, wie zum Beispiel Anerkennung, ausgelöst wird. Bricht die Anerkennung weg, verlieren wir automatisch auch die damit verbundene Energie.

Erst ab der Bewusstseinssebene von 200 (Mut) lässt sich der Wendepunkt messen, an dem Emotionen positiv getestet werden konnten und eine Veränderung von eigennützigen und nur aufs Überleben ausgerichteten Emotionen hin zu selbstlosen Emotionen stattfindet.



Ab 500 wird das Glück anderer zu einer wesentlichen Motivationskraft. Die Bewusstseinsstufe von 600 ist von einem spirituellen Gewahrwerden gekennzeichnet, und das Hauptziel ist das Wohl der gesamten Menschheit sowie die Erleuchtung. Menschen auf der Bewusstseinsstufe ab 700 widmen ihr Leben der Rettung der Menschheit. Sie befinden sich auf der Ebene des reinen Bewusstseins und der Erleuchtung.

Mein Ziel ist es, dir mit diesem Buch Schritte zu zeigen, die du gehen kannst, um dein Bewusstsein anzuheben und aus dem Mangelbewusstsein in ein Bewusstsein von Liebe, Freude und Erfüllung zu wechseln.

Die erste Ebene ist Scham und liegt bei 20. Da Scham den gesamten Entwicklungsstand der Persönlichkeit stark einschränkt, ist sie häufig auch der Nährboden für weitere negative Emotionen wie Wut, Angst oder Schuldgefühle. Die zweite Ebene ist Schuldgefühl und liegt bei 30. Auf dieser Ebene ist eine Opferhaltung typisch und eine Verstrickung in eine unversöhnliche emotionale Haltung. Die dritte Ebene ist Trauer und liegt bei 50. Diese Ebene ist insbesondere durch Armseligkeit und Hoffnungslosigkeit geprägt. Die Energieebene 75 ist Kummer. Diese Ebene haben wir alle schon einmal kurzzeitig erlebt, wenn wir einen geliebten Menschen verlieren oder eine Trennung erleben. Es ist die Ebene von Traurigkeit und eines Verlustgefühls. Bleiben wir auf dieser Ebene stehen, führt sie meist zu Depression und dem ständigen bedauernden Blick in die Vergangenheit. Die Energieebene 100 ist Angst. Sie hat auf der einen Seite die positive Eigenschaft, uns vor Gefahren zu schützen, kann auf der anderen Seite aber manipulativ sein und uns in eine Handlungsstarre steuern oder uns keinen klaren Gedanken mehr fassen lassen: Wenn wir beispielsweise Angst haben, unser

Partner könnte sich trennen, und uns die Eifersucht den Verstand verlieren lässt. Ängste gibt es in den unterschiedlichsten Formen. Angst ist so unbegrenzt wie die menschliche Vorstellungskraft, leider schränkt sie das eigene Wachstum und die Persönlichkeit so stark ein, dass sie meistens nur mithilfe von außen gelöst werden kann. Die nächste Ebene stellt Begierde (mit 125) dar. Diese Ebene haben sich ganze Industrien zunutze gemacht, zum Beispiel wenn Kosmetikfirmen mit Werbung den Wunsch nach einem anderen Aussehen erzeugen. Das Verlangen nach Geld, Macht und Prestige ist auf dieser Energieebene zu finden. Da auf dieser Ebene jedoch ebenso der Wunsch nach einem besseren Leben geboren werden kann, kann uns das Verlangen auch auf neue und höhere Bewusstseinsstufen bringen.

Auf der Energieebene 150 liegt Wut. Wut hat ebenso wie Verlangen die Eigenschaft, Positives wie auch Negatives auszulösen. Insbesondere dann, wenn unser Verlangen nicht gestillt wird, entsteht als Folge häufig Wut und Frustration darüber, dass unsere Bedürfnisse und Wünsche auf einer tieferen Ebene nicht erfüllt werden. Daher kann Wut auch wie eine Art Katapult in die Freiheit dienen, wenn der Schmerz so groß wird, dass wir uns oder die Situation verändern müssen. Genauso kann Wut jedoch in das Gegenteil umschlagen und sich in Zorn oder Rachsucht ausdrücken.

Die nachfolgende Ebene ist Stolz (mit 175). Hawkins schreibt, dies ist die Ebene, die die Mehrheit der Menschen anstrebt, da es dort das erste Mal im Vergleich zu den niedrigeren Energien den Anschein hat, dass man sich gut fühlt und diese positive Emotionen wie Balsam für den vorher erlittenen seelischen Schmerz sind. Der Haken beim Stolz ist, dass er von der äußeren Befriedigung abhängig ist. Bleibt die Anerkennung von außen weg, stürzen wir in die unteren Ebenen. Stolz ist

geschichtlich oft der Grund für religiöse oder nationalistische Auseinandersetzungen gewesen, dessen Preis Millionen von Menschenleben waren. Da sich Stolz schützen muss aus Angst davor, nicht mehr durch Anerkennung genährt zu werden, geht er häufig Hand in Hand mit Arroganz und einem Abwehrverhalten.

Mit Mut auf der Energieebene von 200 wurden die Probanden der Studie zum ersten Mal stark getestet und nicht mehr, wie bei den unteren Energiefeldern, schwach. Das bedeutet, dass ab der Energieebene von 200 ein »Shift« stattfindet, von negativen Einflüssen hin zu positiven und lebensfördernden Energiefeldern. Es ist die erste Ebene, auf der die Menschen der Welt so viel Energie zurückgeben, wie sie nehmen. Hawkins unterscheidet hier zwischen Macht und Kraft (im Englischen: power versus force). Die unteren Energiefelder beruhen auf Macht und Überleben, während die oberen Energiefelder ein Ausdruck von (schöpferischer) Kraft sind. Auf der Energieebene von Mut zeigt sich die Bereitschaft, Neues auszuprobieren, und das erste Mal kann eine Form von echtem Selbstvertrauen erfahren werden. Das Leben erscheint plötzlich aufregend und spannend. Gegenwärtig ist auch der kollektive Bewusstseinsgrad auf einem Niveau von 200. Ab jetzt geht's mit der positiven und produktiven Energie aufwärts.

Auf der Ebene von 250 liegt Neutralität oder auch Wohlfühlen. Alle Ebenen zuvor vereint die Eigenschaft, positioniert zu sein, das heißt, auf eine bestimmte Art Trennung zu kreieren und eine Abhängigkeit von äußeren Faktoren zu verspüren. Ab der Energieebene von 250 ist der Mensch erst mal relativ unabhängig von Ergebnissen von außen und kann sich ganz auf sich selbst konzentrieren. Auf dieser Ebene fühlen sich Menschen wohl und beginnen, im Einklang mit den Hochs und Tiefs des Lebens zu sein. Sie entwickeln einen Zustand der in-

neren Zuversicht. Ab 310, der Stufe der Bereitschaft, öffnet sich das Tor zu den höheren Ebenen. Auf dieser Stufe haben Menschen ihre inneren Widerstände überwunden und beginnen, wieder ganz im Leben mitzuspielen. Sie sind nicht mehr durch falschen Stolz geblendet, schauen ihre Fehler an und lernen daraus. Durch die erhöhte Energie beginnt gesellschaftlicher und wirtschaftlicher Erfolg ganz von selbst zu folgen. Auf dieser Ebene werden Menschen eine große Kraftquelle für die gesamte Gesellschaft.

Ab der Energieebene Akzeptanz (mit 350) stellt sich eine ganz besonders interessante Transformation ein. Menschen auf dieser Ebene verstehen, dass sie selbst die Schöpfer ihrer Erfahrungen sind, und übernehmen die gesamte Verantwortung für ihr Leben. Während sich Menschen unterhalb von 200 eher als Opfer der äußeren Umstände wahrnehmen und glauben, keinen Einfluss auf den Verlauf ihres Lebens zu haben, erkennen Menschen auf der Ebene der Akzeptanz, dass die Quelle des Glücks in ihnen selbst liegt. Durch diese Akzeptanz öffnen sie sich ihrer eigenen Schöpferkraft. Auf dieser Ebene beginnen Menschen auch zu erkennen, dass Liebe immer in uns vorhanden ist und uns nicht »genommen« werden kann. Ab hier tritt das erste Mal das Higher Self ganz klar in den Vordergrund. Ab jetzt geht es nicht mehr um: »Was kann ich haben?«, sondern um: »Was kann ich geben?« Auf der folgenden Ebene Einsicht (mit einer Energie von 400) beginnen wir, unsere Vernunft und unseren Verstand richtig einzusetzen und für uns zu nutzen. Wir fragen uns: Was möchte ich eigentlich beitragen? Wie kann ich für diese Welt mit meinen Talenten von Nutzen sein? Auf dieser Ebene waren beispielsweise Menschen wie Einstein oder Freud.

»Love is misunderstood to be an emotion; actually, it is a state of awareness, a way of being in the world, a way of seeing oneself and others.« – David R. Hawkins

Auf die Ebene der Einsicht folgt die Energieebene der Liebe (mit 500). Allerdings bezieht sich diese Ebene nicht auf die romantische Liebe, sondern vielmehr auf Liebe als gesamten Seinszustand. Diese Form der Liebe ist bedingungslos, unwandelbar und beständig. Sie strahlt vom Herzen aus und nicht vom Verstand. Sie sieht das große Ganze und ist vom Motiv her rein. Durch die Eigenschaft der Liebe, allumfassend zu sein, existiert in ihr keine Trennung. Der Liebe gelingt es, das Negative aufzulösen, indem es ihm einen neuen Rahmen gibt. Leider leben bisher nur 0,4 Prozent aller Menschen auf dieser Bewusstseinsstufe.

Auf der Energieebene von 540 ist eine Form der bedingungslosen Liebe erreicht, die als reine Freude erlebt wird. Ab dieser Stufe beginnt die Ebene der spirituellen Heiler oder Heiligen. Menschen, die diesen Zustand erreicht haben, sehen die Welt voller Mitgefühl und erleuchtet von der Schönheit der Schöpfung. Das Göttliche vereint sich mit dem persönlichen Willen, und es entsteht eine Synchronizität, durch die alles ganz mühelos geschieht. Es wächst der Wunsch danach, den eigenen Bewusstseinszustand zum Wohle allen Lebens einzusetzen.

Die unglaubliche Kraft der Skala des Bewusstseins von Hawkins liegt vor allen Dingen darin, dass sie exponentiell ist. Das bedeutet, dass ein Mensch, der auf der Frequenz von Freude ist, 90 000 Menschen auf der Ebene unter 200 positiv beeinflussen kann. Auf die Energieebene der Freude folgt die Ebene des Friedens mit 600. Auf dieser Bewusstseinsebene ist alles mit allem verbunden, und der Unterschied zwischen Subjekt und Objekt löst sich auf. Sie kann als Transzendenz

beschrieben werden. Ab 700 ist es die Energieebene der Erleuchtung. Auf dieser Ebene wurden die größten Lehren der Menschheit wie die Lehre Buddhas erschaffen. Die Identifikation mit dem Körper löst sich komplett auf, und der Körper dient dem Bewusstsein nur noch als Instrument der Kommunikation. Es ist die Ebene der vollkommenen Einheit.

Gleiches zieht Gleiches an – wie du deine Energiefrequenz erhöhst

Bestimmt hast du schon mal davon gehört, dass alles, was du aussendest, zu dir zurückkommt. Dieser Austausch von Energie ist das universelle Gesetz von Ursache und Wirkung. Manche nennen es auch Karma oder das Gesetz der Resonanz. Wir empfangen immer auf der Energiefrequenz, auf der wir senden. Veränderst du die Ebene deines Bewusstseins von Angst hin zu Liebe, veränderst du damit automatisch die Frequenz deiner Gedanken und deiner inneren Überzeugungen. Du beginnst, auf einer neuen und höheren Frequenz zu vibrieren, die es dir ermöglicht, Ergebnisse auf dieser Ebene zu erzeugen. Du kannst immer nur auf derselben Energiefrequenz empfangen, auf der du sendest, das ist das universelle Gesetz der Anziehung. Bisher wird das Gesetz der Anziehung häufig missverstanden, so, als müsste man nur lange genug daran denken, im Lotto zu gewinnen, und dann passiert es auch. Ganz so einfach ist es natürlich nicht, und würde es so funktionieren, wären wir wohl alle bereits Millionäre. Das Gesetz der Anziehung und auch der Vibration besagt, dass alles, was im Universum existiert, Energie ist und auf einer bestimmten Frequenz vibriert. Auch wenn es sich im ersten Moment vielleicht merkwürdig anhört und schwer vorstellbar ist, aber auch du bist reine Energie. Stelle dir vor, du würdest deine

Zellen um ein Millionenfaches vergrößern, dann würdest du sehen können, dass deine Zellen aus Billionen von Atomen bestehen, die wiederum einen Atomkern haben, der aus Neutronen und Protonen besteht. Die Neutronen und Protonen wiederum bestehen aus Quanten, der kleinsten nachweisbaren Form von Energie. Ebenso wie dein gesamter Körper in der kleinsten Einheit Energie ist, so sind auch deine Gedanken eine Form von Energie, die sich magnetisch messen lässt. Letztlich besteht alles, was ist, aus schwingenden Teilchen, und nichts ist wirklich fest, auch wenn es für das menschliche Auge den Anschein haben mag. Alles im Universum ist Vibration. Das Gesetz der Anziehung bedeutet, dass du nicht nur gedanklich auf derselben Frequenz senden musst, auf der du empfangen möchtest, sondern insbesondere deine inneren Überzeugungen müssen auf dieser Frequenz sein.

Eine bahnbrechende Erkenntnis aus der Quantenphysik konnte im sogenannten Doppelspalt-Experiment beweisen, dass Energie dem Bewusstsein folgt. In der Studie konnte erstmals nachgewiesen werden, dass sich Licht sowohl in Wellen als auch in Teilchen bewegen kann, je nachdem, mit welcher Absicht die Forscher die Studie durchführten. Anhand dieser Studie wissen wir, dass Materie dem Geist bzw. dem Bewusstsein folgt und wir die äußere Welt über unsere innere Welt erschaffen.

Ist unser Bewusstsein auf einer der niedrigen Energieebenen unter 200, ziehen wir Menschen Erfahrungen und Dinge in unser Leben, die auf derselben negativen Frequenz vibrieren. Ebenso ziehen wir positive Menschen, Liebe und materiellen Überfluss an, wenn wir oberhalb von 200 vibrieren. Das ist auch der Grund, warum bei 99 Prozent der Menschen »das Gesetz der Anziehung«, wie es in zahllosen spirituellen Büchern

deutlich gemacht wird, in Wirklichkeit nicht funktioniert. Sie glauben, sie müssten nur daran denken und sich vorstellen, den neuen Porsche oder das neue Haus schon zu besitzen, und dann wird es wie durch ein Wunder plötzlich vor der Tür stehen. Das Gesetz der Anziehung bedeutet, dass du genau das in dein Leben ziehst, was auf der Energiefrequenz deinen inneren Überzeugungen und deinem Bewusstsein entspricht. Wenn du innere Glaubenssätze hast, die dich davon abhalten, in Reichtum und Fülle zu leben, kannst du so viel an einen neuen Porsche denken, wie du möchtest, er wird nicht kommen. Der einzige Weg, um die Ergebnisse in deinem Leben zu haben, die du dir wünschst, ist, dein Selbstbild mitsamt deinen inneren Überzeugungen zu ändern und die Energie anzuheben. Erst wenn du akzeptierst, dass du der Schöpfer deines Lebens bist und du dein Bewusstsein von Angst hin zu Liebe ausrichten kannst, wirst du wahre Fülle erfahren. In dem Moment, wenn du dich selbst mit Liebe und Mitgefühl genau so annimmst, wie du bist, und die Selbstsabotage beendest, öffnen sich dir ganz neue Horizonte.

Higher-Self-Übung:
*Erhöhe deine Energie durch
Dankbarkeit*



Der schnellste und effektivste Weg, um die Energie im Körper zu heben, ist Dankbarkeit. Dankbarkeit verwandelt alles in ein Gefühl von Fülle und Liebe. Sie öffnet das Herz und ist der ultimative Zustand des Empfangens. Wir können Dankbarkeit sowohl für ein Erlebnis in der Vergangenheit, eine Erfahrung in der Gegenwart sowie für etwas, das noch in der Zukunft liegt, empfinden. Sie ist wie das Gedächtnis des Herzens, das jedoch

keine Beweise braucht. Es passiert etwas ganz Magisches im Leben, wenn wir den eigenen Fokus nicht mehr auf den Mangel, sondern auf die Fülle richten, die uns umgibt. Wenn wir nicht heute schon glücklich und dankbar für das sind, was wir haben, werden wir es voraussichtlich auch in der Zukunft nicht sein. Genau jetzt ist der Moment, Dankbarkeit zu empfinden – für alles, was bereits ist.

Wofür bist du heute dankbar? Lege eine Hand auf dein Herz, schließe deine Augen, und atme tief ein und aus. Spüre, wie sich dein Körper entspannt und der Atem gleichmäßig in deinen Körper fließt.

»Nicht die Glücklichen sind dankbar. Es sind die Dankbaren, die glücklich sind.« – Francis Bacon

Erinnere dich an einen Menschen, der dir sehr wichtig ist und den du sehr liebst. Stelle dir vor, wie dieser Mensch jetzt vor dir steht, und erinnere dich an alles, was du mit diesem Menschen schon erlebt hast, wie dieser Mensch für dich da gewesen ist und wie viel Liebe zwischen euch existiert. Bedanke dich im Geist bei dieser Person dafür, dass sie in deinem Leben ist. Erinnere dich jetzt an einen Moment, der für dich besonders wichtig war, vielleicht als du deine Ausbildung abgeschlossen oder dein Kind geboren hast – oder einen Sonnenuntergang an einem besonders schönen Ort erleben durftest. Stelle dir vor, wie du jetzt auch die Dankbarkeit über dieses Erlebnis in dein Herz fließen lässt. Jetzt gehe in Gedanken deinen heutigen Tag durch, und erinnere dich an all die kleinen Wunder, die der Tag für dich bereitgehalten hat. Lasse all die Erinnerungen in dein Herz fließen, und erlaube dir tiefe Dankbarkeit für die Menschen, die dein Leben bereichern, für die schönen Erfahrungen und das Wunder zu fühlen. Lasse die

Dankbarkeit in jede Zelle deines Körpers fließen und dich völlig von ihr einnehmen. Stelle dir vor, wie sich die Dankbarkeit mit jedem Einatmen noch verstärkt, bis du ein großes Lächeln auf deinem Gesicht hast. Dann öffne deine Augen, und kehre zurück ins Hier und Jetzt.

Konntest du wahrnehmen, wie die Dankbarkeit dein Herz mit Freude und Glück erfüllt?

Durch diese einfache und kurze, aber unglaublich wirkungsvolle Übung veränderst du sofort deine Energie. Umso häufiger du diese Übung in deinem Alltag wiederholst, desto mehr wirst du feststellen, dass sich auf allen Ebenen etwas ändern wird. Deine Beziehungen werden entspannter und erfüllter, dein Job wird dir wieder mehr Freude machen, und du bekommst ganz neue Ergebnisse.

BEGINNE DEINEN TAG JEDEN MORGEN MIT DIESEM
KLEINEN DANKBARKEITSGEBET. NOCH BEVOR DU DIE
AUGEN ÖFFNEST, WIEDERHOLE IN GEDANKEN:

*»Danke für einen neuen Tag
und eine neue Möglichkeit,
mein Leben zu erschaffen.
Danke für die Wunder,
die mir heute widerfahren werden.
Danke für die Menschen,
die mir heute begegnen werden.
Danke für die Liebe,
die heute durch mich fließen wird.
Danke.«*

MÖGEST DU GLÜCKLICH SEIN

- » Alles, worauf du dich konzentrierst und deinen Fokus richtest, vermehrt sich.
- » Dein Bewusstsein ist der Filter, durch den du deine Welt betrachtest. Du siehst die Welt nie so, wie sie wirklich ist, sondern immer so, wie du bist.
- » Wenn du andere Ergebnisse in deinem Leben haben möchtest, musst du deine Frequenz verändern.
- » Der schnellste und effektivste Weg, deine Energie anzuheben, ist Dankbarkeit.



Nimm dir Zeit für dich und notiere deine Erkenntnisse in einem Notizheft.