

## **BEWUSSTSEIN 1**

### **Entdecke wer du wirklich bist!**

Wer bist du?  
Was kannst du?  
Was brauchst du?  
Wie bekommst du es?

### **DEINE 3 KRÄFTE**

#### **TAGESBEWUSSTSEIN**

- ❖ Lässt dich dein tägliches Leben meistern.
- ❖ Lässt dich deine Entscheidungen treffen.
- ❖ Lässt dich logische Schlüsse ziehen.
- ❖ Lässt dich rational denken.

Ist dir bewusst, dass du bis jetzt nur ca. 5-10 % dein Leben selbst steuerst? Das mag dich vielleicht erschrecken, aber dein bewusstes Denken, Handeln und Tun macht nur diesen kleinen Prozentsatz aus.

Mit dem Tagesbewusstsein triffst du Entscheidungen, ziehst logische Schlüsse, denkst du rational. Es ist dein *bewusstes* Denken, Handeln und Tun.

Du weißt, dass deine dominierenden Gedanken, Einfluss auf dein Leben haben. Mit dem Tagesbewusstsein pflanzt du die Samen (*Ursachen*), deren Früchte (*Auswirkungen*) in deinem Leben in Erscheinung treten. Je klarer und harmonischer dein Denken ist, desto klarer und erfolgreicher wirst du Früchte in deinem Leben ernten können.

Auf eine Harmonie deiner Gedanken besonders zu achten, zahlt sich gleich doppelt aus, denn auch deine Zellen haben ein Bewusstsein. Und jetzt kommt es: Die Harmonie deiner Gedanken beeinflusst *dein Zellbewusstsein*. Ein harmonisches Zellbewusstsein bedeutet Gesundheit, eine Disharmonie schafft das Gegenteil. Wenn du jetzt bedenkst, dass sich jeden Tag Millionen deiner Zellen erneuern, spornt dich das vielleicht mehr an auf deine

Gedanken zu achten. Denn welche Informationen möchtest du deinen *neuen Zellen mitgeben*? Mit *welchem Bewusstsein* sollen sie in deinem Körper entstehen?

Das Tagesbewusstsein nutzt du auch zum Lernen. Sobald du etwas oft genug *bewusst* wiederholt hast, geht es ins Unterbewusstsein (*in deinen Zentralspeicher*). Du hast es gelernt, von nun an läuft es automatisch, du brauchst es nicht mehr *bewusst* zu tun.

## **UNTERBEWUSSTSEIN**

- ❖ Kennt nur dich
- ❖ Steuert dich in deinen Überzeugungen
- ❖ Kann nicht zwischen Traum und Realität unterscheiden
- ❖ Denkt in Bildern (*wertet nicht*)
- ❖ Kann sich nicht vorstellen, dass du etwas *NICHT* willst
- ❖ Ist ein magisches Werkzeug für Veränderungen

Du hast soeben dein Tagesbewusstsein kennengelernt und erfahren, dass du damit lediglich 5-10 % in deinem Leben *bewusst* steuerst. Zum größeren Teil (90-95 %) wirst du in deinen Handlungen von deinem *Unterbewusstsein* gesteuert. Das Unterbewusstsein arbeitet sozusagen im Verborgenen, ist aber dennoch sehr einflussreich. Es arbeitet mit Emotionen, mit Vorstellungen und Bildern, mit Erinnerungen, die alle im Unterbewusstsein gespeichert sind.

Zum leichteren Verständnis kannst du dir dein Unterbewusstsein wie die Systemsteuerung eines Computers vorstellen. Im Unterbewusstsein sind *deine Programme* gespeichert, die dich tagtäglich *unbewusst* handeln lassen. Und das ist gut so. Stell dir vor du müsstest jeden Tag wenn du morgens aus dem Bett steigst; darüber nachdenken wie das Atmen oder Gehen funktioniert.

Im Unterbewusstsein sind also auch Überlebensprogramme wie das automatische Atmen und alle Steuerungsfunktionen deines Körpers gespeichert. Das Unterbewusstsein ist dein *Freund*. Denn es achtet darauf, dass du *überlebst* und dass *ALLES* was du lernst gespeichert wird und automatisch abläuft. So kannst du dich auf Neues konzentrieren und brauchst nicht jeden Tag von Neuem beginnen.

Wie du aber vielleicht bereits auch in deinem Leben erfahren musstest, ist dieses vollautomatische Ausführen von gespeicherten Programmen nicht immer wünschenswert und angenehm. Kennst du Situationen, die dich heftig *reagieren* oder sogar explodieren lassen, obwohl du das vielleicht gar nicht möchtest? Nimmst du dir vor, nächstes Mal nicht so zu reagieren, aber sobald es soweit ist hast du gar keine Wahl? Es ist als ob jemand bei dir auf einen Knopf drückt und *WUMM - EXPLOSION?*



Du kannst dir im Kopf einen noch so schönen Plan ausdenken oder wissen wie du handeln möchtest. Wenn in deinem Unterbewusstsein ein Programm gespeichert ist, das *dagegen* ist, kannst du weder deinen Plan umsetzen noch so agieren wie du es gerne möchtest.

***Eine Sperre auf der unbewussten Ebene ist stärker und mächtiger als jede deiner Erkenntnisse!***

## ***WARUM IST DAS SO?***

Wie schon erwähnt hat das Unterbewusstsein die Aufgabe *dein Leben zu sichern*. Es wertet nicht und führt *alle* Programme die gespeichert sind ausnahmslos aus. Im Laufe deines Lebens speichert es Emotionen, Vorstellungen, Bilder und Erinnerungen und *unterscheidet dabei nicht zwischen Gut und Böse*. Alles was du denkst ist ein direkter Befehl für dein Unterbewusstsein. Es kann sich nicht vorstellen, dass du etwas *NICHT* willst. Es *sieht* deine Bilder und wenn du deine Gedanken noch mit einem starken Gefühl (z.B. *Angst*) verbindest, zeigt dies deinem Unterbewusstsein, dass es sich um einen *ganz wichtigen Auftrag* handelt. Häufen sich nun diese Gedanken mit diesem starken Gefühl nimmt dir dein *Freund und Helfer Unterbewusstsein* die Arbeit ab und speichert es für dich, sodass du es jederzeit parat hast 😊

Darum ist es wichtig darauf zu achten, dass du immer *denkst* und *sprichst was du möchtest*. Ich weiß nicht, wie es bei dir ist, aber in meinem Bekanntenkreis wissen viele meist nicht *WAS* sie wollen, aber haargenau was sie *NICHT* wollen. Es lohnt sich öfters mal darüber nachzudenken und dir klar zu werden, was du wirklich möchtest. Wie soll es in deinen Lebensbereichen laufen? Welche Vorstellungen, Werte und Bedürfnisse hast du bei einer Partnerschaft, bei deinem Beruf, bei deiner Freizeit, bei deinem Körper?

Schreibe dir die einzelnen Lebensbereiche auf und notiere dir deine Vorstellungen, Werte und Bedürfnisse für diesen Bereich. Achte dabei darauf, dass du ein *positives* Bild vom jeweiligen Bereich im Kopf hast und wirklich aufschreibst *WAS DU WILLST!*



***Sprich aus, WAS DU WILLST und nicht was du NICHT willst.  
Schöpfung ist ER-schaffen, nicht AB-schaffen!***

Dein Unterbewusstsein ist ein *magisches Werkzeug* um etwas zu verändern, weil es zwischen Traum und Realität nicht unterscheidet. Das ist wirklich toll denn so kannst du *jede Veränderung* die du dir *vorstellen* kannst, als deine *Realität* abspeichern (*so als ob du es wirklich erlebt hast*). Also ich finde das einfach genial.

Bitte sei dabei aber geduldig. Sei dir bewusst, dass *Bewusstseinst raining* nicht in der Sekunde funktionieren kann. Immerhin muss dein guter Freund davon überzeugt sein, dass ein Programm nicht mehr passt und ein entsprechend *Neues* anstelle des *Alten* gespeichert werden soll. Aber eines ist sicher, der Prozess läuft wenn du spielerisch und ohne Druck an die Sache ran gehst und *dran bleibst*.

Auf *geistiger Ebene (Gedanken)* kannst du sehr schnell verändern, bis es jedoch in der *Materie (programmiert)* ist, dauert es eine Weile. Sei also geduldig mit dir und integriere neue Programme *step by step* durch gewünschte Bilder kombiniert mit starken positiven Gefühlen. Denn eines ist auch klar, tust du nichts, passiert auch nichts. Es ist *deine* Entscheidung.

Dein Unterbewusstsein kann aber noch viel mehr, wenn es trainiert ist. Es hat eine andere Wahrnehmung als du und kann Energien und Frequenzen *spüren*. Das kann bei jeder Art von Gesprächen wichtig und hilfreich sein. Wenn du z.B. wissen möchtest, ob dein Gegenüber die Wahrheit spricht oder es gut mit dir meint.

## KONTAKT MIT DEINEM UNTERBEWUSSTSEIN DEINE INNERE AMPEL



Mach dir dein Unterbewusstsein zum ständigen Freund und Helfer. Keine Angst, das klingt utopischer als es ist. Mit etwas Übung hast du den Dreh sicher bald raus.

Nimm dir etwas Zeit und schau, dass du dabei ungestört bist und bleibst. Achte auf eine ruhige Atmung und auf eine entspannte, lockere Körperhaltung.

Nimm eine Frage, die dich gerade beschäftigt und bitte dein Unterbewusstsein dir die für dich passende Antwort zu geben. Dann schließ deine Augen, stell dir auf deinem geistigen Bildschirm eine Ampel vor und achte darauf welche Farbe leuchtet. **GRÜN** bedeutet Zustimmung, **ROT** ein absolutes *No Go* und bei **GELB** würde ich die Frage anders oder genauer stellen.

Wenn du bedenkst, dass bei einem Gespräch die gesprochenen Worte lediglich 10 % zählen, die Stimme 30 % ausmacht und der Rest (60 %!) *unbewusst* rüber kommt, ist diese *innere* Hilfe sehr wertvoll. Diese unbewussten Signale, Energien oder wie immer du es nennen möchtest, kann dein Unterbewusstsein wahrnehmen. Wenn du dir in einem Gespräch nicht sicher bist, ist das Unterbewusstsein dein zuverlässiger Partner, der dir Bescheid gibt.

## ÜBERBEWUSSTSEIN – INTUITION HÖHERES SELBST



Das Überbewusstsein ist *dein universeller Ratgeber*, dein *innerer Meister*, es ist eine innere Instanz die jeder Mensch besitzt, die alles weiß. Mit deiner dritten Kraft kannst du z.B. testen ob ein Glaubenssatz für dich stimmig ist oder nicht. Du brauchst den Satz nur 10x laut aussprechen und mit etwas Übung wirst du eine innere Stimme *spüren*, die dich *wissen lässt*, ob dieser Satz stimmt oder nicht.



## MEDITATION

Um in Kontakt mit deinem Überbewusstsein zu kommen ist es am besten in die *Gedankenstille* zu gehen. Und Ruhe im Kopf schaffst du am leichtesten durch *meditieren*. Keine Angst, meditieren ist nicht schwer, es bedeutet in die *Monotonie* gehen und es genügt, wenn du einfach ruhig da sitzt und in die Natur schaust.

Solange du im Kopf bist, *mit deinem Verstand denkst*, ist die Leitung zu deinem Überbewusstsein besetzt. Du kennst das sicher auch von dir. Du denkst über irgendetwas hin und her bis dein Kopf raucht und bis du irgendwann schließlich aufgibst, weil dir einfach keine Lösung *einfallen* möchte. Erst wenn du *aufhörst* darüber *nachzudenken* und etwas anderes machst *fällt dir die Lösung ein*. Die Leitung zu deinem Überbewusstsein ist wieder offen.

## NUTZE IMMER ALLE 3 BEWUSSTSEINSEBENEN (KRÄFTE)

Möchtest du etwas erreichen,

- ❖ denke mit deinem Tagesbewusstsein das *RICHTIGE (was du WILLST)*,
- ❖ schaffe dir für dein Unterbewusstsein die *RICHTIGEN BILDER* und
- ❖ frage dein Überbewusstsein, wie du es erreichen kannst.

Der beste Weg mit deinem Überbewusstsein zu arbeiten ist mit deinem Verstand erst mal alles ausarbeiten, d.h. du notierst dir alles was dir dazu einfällt. Dann geh an die frische Luft, mach einen Spaziergang, setz dich auf eine Bank, schau in die Natur oder ins *Blaue*. Achte darauf, welche Ideen dir *plötzlich* kommen. Schreib dir die Eingebung sofort auf, denn sie kommt nur einmal.

Am besten suchst du dir zu Hause oder in deiner näheren Umgebung einen *festen Platz* um Leere in deinem Kopf zu schaffen, damit *programmierst* du dich.

Sobald du dann an diesem Ort Platz nimmst, bist du *automatisch* mit deinem Überbewusstsein in Kontakt.

## **Wenn es der Verstand nicht schafft, schafft es die Monotonie.**

*Fantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen ist begrenzt.  
Was wirklich zählt, ist Intuition.  
(Albert Einstein)*

Gehe wie immer locker und spielerisch an die Sache ran. Das Ganze soll dir Spaß machen! Gib nicht auf, wenn es vielleicht nicht gleich klappen will. Du wirst sehen, je lockerer und verspielter du dran bleibst, desto besser wirst du. Immerhin ist das etwas völlig Neues für dich. Bis jetzt hat dir Niemand beigebracht, dass du so *mächtige Kräfte* hast und wie du sie nutzen kannst.

### **KLÄRUNG DEINES BEWUSSTSEINS DURCH GEDANKENHYGIENE**



Körperhygiene ist zumindest für die meisten etwas Selbstverständliches. Den wenigsten ist aber bekannt, dass auch auf geistig-seelischem Gebiet Infektionen und Seuchen entstehen können, wenn die regelmäßige Hygiene (*Gedankenhygiene*) ausbleibt, nämlich Ärger, Angst, Stress, Hass, Schuldgefühle, usw.

Es ist wichtig, deine tägliche Hygiene vom Körper auf die *geistig-seelische Ebene* zu erweitern.

### **WIE MACHST DU DAS?**

Du bereitest dich morgens *mental* auf den Tag vor, richtest tagsüber immer wieder dein Bewusstsein aus und abends kontrollierst du, in wie weit dir das gelungen ist.

Hast du dich heute so verhalten wie du es möchtest oder eher wie die anderen das wollten? Hol dir die Ereignisse des Tages gedanklich nochmals her, lobe dich wenn du zufrieden bist und lebe mental um, was noch nicht so optimal verlaufen ist.

***So nun schauen wir die einzelnen Punkte einmal genauer an.***

## MORGENVORSCHAU



Beginne den Tag nicht mit den Scherben von gestern!

Wenn du morgens erwachst, dann bitte *unbelastet und frei* für einen neuen Tag. Starte jeden Tag mit einem *Reset* des Vortages und gestatte dir dich für die Chancen, Möglichkeiten und Abenteuer dieses neuen Tages zu öffnen und sei bereit, dein Bestes zu geben.

Schaffe dir noch während du im Bett liegst erwünschte geistige Ursachen. *Was willst du heute erreichen? Wie möchtest du dich heute verhalten?* Erlebe das Ereignis so wie du es möchtest mental voraus. Verstricke dich dabei nicht in allen Einzelheiten, erlebe nur den gewünschten Endzustand. *Erschaffe dir dadurch dein imaginäres Erfolgserlebnis.*

Dann raus aus dem Bett und freue dich auf den *Guten-Morgen-Kuss* deines Partners, dass es dir gut geht, auf ein leckeres Frühstück, dass die Sonne scheint usw.



Wie du weißt speichert dein Freund und Helfer *Unterbewusstsein* oft wiederholte Bilder mit starken Gefühlen der Freude als Programm. Deine imaginären Erfolgserlebnisse werden so als Programm abgespeichert und wirken dann wie ein Magnet. So verursachst du deine erwünschte Zukunft und dein Leben wird von Tag zu Tag besser und schöner werden.

### **WICHTIG:**

Achte während des Tages immer wieder auf die vielen Dinge zu schauen, die in deinem Leben bereits gut laufen. Lebe *NICHT IM MANGEL!* Schau nicht ständig auf Dinge, die nicht passen! Du weißt, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst, das vermehrt sich! Und *WAS* möchtest du vermehren?

Nimm dir stärkende Affirmationen zur Hilfe, um leichter dran zu bleiben. Du kannst sie aufschreiben, überall als Erinnerung platzieren oder in dein Handy speichern.



## STÄRKENDE AFFIRMATIONEN

Licht und Gesundheit durchströmen mich.

Was ich tue, das tue ich ganz.

Kraft und Harmonie erfüllen mich.

Mein *Motto* lautet

*Liebe den Tag und der Tag liebt dich!*



## TAGESRÜCKSCHAU

Schaffe dir ein kraftvolles und sehr wirkungsvolles Abendritual, bevor du einschläfst. Dein Unterbewusstsein speichert in der Nacht, was du tagsüber erlebt hast. Ab jetzt kannst du *mitbestimmen* WAS abgespeichert werden soll.

Lass den Tag noch einmal vor deinem geistigen Auge vorüberziehen und frage dich:

- ❖ Was habe ich heute gesagt und getan?
- ❖ Was davon war wichtig, was unwichtig?
- ❖ Was war so richtig, was war falsch?
- ❖ Wie hätte es richtig sein sollen? (*mental umerleben*)
- ❖ Auch Gefühle *umerleben* bzw. *umfühlen*

Korrigiere ein mögliches Fehlverhalten durch umdenken und positives *umerleben* der Situation, sodass es deinem derzeitigen Maßstab entspricht. Erlebe die Situation nochmal aber so wie du es dir wünschst und in Zukunft erleben möchtest. Achte darauf, auch die dazugehörigen Gefühle *umzufühlen*. Dann lass den Tag bewusst los und freue dich auf *MORGEN!*

Das nennt sich *mentales umerleben*. Gleich erfährst du mehr über diese geniale Technik.

## MENTALES UMERLEBEN

Das ist eine wunderbare Technik, die du auch ganz einfach und täglich ohne großen Aufwand durchführen kannst, um dein Leben in deine gewünschte Richtung zu steuern.

Bei der Tagesrückschau hast du es dir bereits bequem gemacht, dich entspannt und bist die Ereignisse des Tages nochmals im Geist durchgegangen. Gibt es ein Ereignis, eine Situation, wo du vielleicht noch nicht deinem heutigen Maßstab entsprechend *reagiert* hast, dann hol es dir in Gedanken nochmal her. Durchlebe die Situation nochmals im Kopf, aber *diesmal in ihrem idealen Ablauf*, so wie du es gerne erlebt hättest und zukünftig erleben möchtest. Erlebe alles neu, höre im Geist die Worte die du gerne gesprochen hättest. Präge dir das Bild des neuen Verhaltens ein und lade es mit einem starken Gefühl der Freude auf. *Ja, genauso passt es! So soll es gespeichert werden!*

So *programmierst* du dein Unterbewusstsein neu. Über kurz oder lang ist auch dein Unterbewusstsein davon überzeugt und das belastende Ereignis wird sich deinen Wünschen entsprechend verändert.



Auch deine Vergangenheit lässt sich wunderbar *mental umerleben*. War es ein eher banales Ereignis, genügt ein einmaliges mentales *umerleben*. Bei dramatischen Ereignissen musst du es schon ein paar Mal durchziehen. Aber du wirst sehen, es lohnt sich!

***It's never to late, to have a happy childhood!***

Auf die gleiche Art und Weise kannst du auch Eigenschaften, die du gerne mehr ausgeprägt hättest, verändern. Hole dir eine Situation in Gedanken her, wo dir diese Eigenschaft (z.B. *Mut, Selbstvertrauen usw.*) fehlte und durchlebe sie nochmals mit der gewünschten Eigenschaft. Je öfter du das machst, umso mutiger oder selbstsicherer usw. wirst du.

Gehe wie immer locker und spielerisch dabei vor und übertreibe ruhig ein wenig. *Forme dich und deinen Charakter zum IDEAL hin*, so wie du sein möchtest. Verändere so dein *Schicksal* und deine *Lebensumstände!*

*Sei die einzige Person auf der Welt,  
die du gern von Grund auf kennen lernen möchtest.*

*Du bist an einem guten Ort,  
wenn du dort so sein darfst, wie du bist.  
Meide Menschen und Orte,  
wo du dich verstellen musst,  
um akzeptiert zu werden.*

*Ich wünsche dir viel Erfolg aber vor allem  
viel Spaß und Freude!*



lichst

*Gaby*