

Gabriele~Saskia Drungowski

# Das Beste für dich

Der Weg vom Unbewussten  
zum Bewussten

Dieses Buch versteht sich als Hinweis auf eine Methode zur Selbsthilfe, die auch eine Persönlichkeitsentwicklung und eine Bewusstseinsweiterung darstellen kann.

Die hier gegebenen Informationen ersetzen nicht die professionelle Hilfe durch einen Arzt oder Therapeuten. Die Inhalte dieses Buches sollten vornehmlich in die Selbstverantwortung und Reflexion führen. Wer die Inhalte dieses Buches anwendet, tut dies in eigener Verantwortung. Wer rechtlichen, medizinischen, psychotherapeutischen oder psychiatrischen Rat und Hilfe sucht, sollte sich an einen geeigneten Spezialisten wenden.

Autorin und Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden jeglicher Art, die durch Nutzung des Buchinhaltes und die Missachtung dieses Hinweises entstehen sollten.



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-393-6

1. Auflage 2013

Gestaltung: XPresentation, Göllesheim;  
unter Verwendung des Motivs #42161357, [www.fotolia.com](http://www.fotolia.com)

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim  
[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# Inhalt

Einleitung	7
Teil 1: Grundsätze	19
Grundsätzliches	21
1. Grundsatz: Hören Sie auf mit Schuldzuweisungen	23
2. Grundsatz: Suchen Sie nicht immer das Haar in der Suppe	27
3. Grundsatz: Erkennen Sie Zusammenhänge	33
4. Grundsatz: Gewähren Sie Ihren Mitmenschen Unterstützung	42
5. Grundsatz: Kehren Sie zurück zur und in die Natur	50
6. Grundsatz: Erkennen Sie, dass alles, woran Sie glauben, ein Hilfsmittel ist	60
7. Grundsatz: Werden Sie wieder wesentlich	69
8. Grundsatz: Laden Sie die Dankbarkeit in Ihr Leben ein	75
9. Grundsatz: Achten Sie auf den Tempel Ihrer Seele: Ihren Körper	80
10. Grundsatz: Vergessen Sie nie zu lachen	84
Teil 2: Ihre eigene Geschichte	89
Ich hatte einen Traum	91
Der eigentliche Paradigmenwechsel hat längst begonnen	95
Eine neue Dimension steht vor unserer Tür	101
Was wirkt wie in mir?	105
Elternenergie – Familienenergie	113
Raum der Mutter – Raum des Vaters	120
Widerstände und die Geschenke dahinter	126
Krankheiten, Unfälle, Süchte und andere Dramen	135

Beziehungen und ihre Spiegelfunktionen	144
Abschied von den Eltern	151
Das ewige Stirb und Werde	159
Der Zyklus des Lebens	164
Was ist zu tun?	169
Anhang:	173
Raum der Möglichkeiten	175
Empfohlene Literatur	183
Über die Autorin	184
Danksagung & Widmung	185



## Einleitung

Hallo, ich grüße Sie!

Darf ich Sie einmal etwas fragen? Warum halten Sie dieses Buch in den Händen? Ausgerechnet dieses Buch? Was hat Sie bewogen, aus der Vielzahl von Büchern in einer Buchhandlung genau dieses herauszuziehen? Hat Ihnen gar ein guter Freund empfohlen, es zu lesen? Aber was hat Sie veranlasst, es dann wirklich zu lesen? Gab es ein Wort, auf das Sie angesprungen sind? Einen Satz? Eine Erinnerung? Aus welchem Grund sind Sie der Empfehlung des Freundes gefolgt? Machen Sie sich einfach einmal kurz bewusst, weswegen Sie gerade diese Seite aufgeschlagen haben und nun nach einer Antwort forschen ... Was für eine Erwartung steckt dahinter?

Vielleicht glauben Sie ja, dass es ein Zufall ist und nichts und niemand Sie dazu bewogen hat, genau dieses Buch in den Händen zu halten. Wenn das der Fall sein sollte, dann klappen Sie es am besten gleich wieder zu und suchen sich eine andere Lektüre. Falls Sie jetzt aber neugierig geworden sind und zu den Menschen gehören, die immer weitergetrieben werden auf der Suche nach tieferen Antworten, dann erzähle ich Ihnen gerne etwas über Bewusstheit, Erfahrungen, Muster und Informationen - und vor allem darüber, wie dies alles zu Ihnen kommt.

Also kein Zufall? Bei weitem nicht! Es ist, weil Sie eine bestimmte Information benötigen, um weiter auf Ihrem Lebensweg voranzukommen. Wie diese Information aussieht und auf welchem Weg sie zu Ihnen kommt, bestimmen Sie selbst ... auch wenn Ihnen das nicht bewusst ist. Es läuft auf einer nicht fassbaren Ebene ab, dem Unterbewusstsein. Und trotzdem kommt es von Ihnen, weil Sie natürlich auch Ihr Unterbewusstsein sind.

90 Prozent der Handlungen und Gedanken, die wir täglich ausführen oder haben, kommen direkt aus dem Unterbewusstsein. Auf der körperlichen Ebene ist dies noch am leichtesten zu begreifen, oder geben Sie jedes Mal einen bewussten Befehl, wenn Ihr Herz schlagen soll oder Ihre Lunge ein- oder ausatmen muss? Nein, natürlich nicht. Auch wenn ein Muskel sich anspannt, damit Sie die Treppen hochsteigen können, brauchen Sie nicht erst darüber nachzudenken, dass er das tun soll. Er tut es, weil ein ausgeklügeltes System in Ihrem Körper die Arbeit macht: Ihr Gehirn, Ihre Nerven und das Unterbewusstsein.

Genauso wie wir uns nicht bewusst darüber sind, warum wir jemanden, den wir eigentlich gar nicht kennen, sofort ablehnen oder sehr mögen, wissen wir oft nicht genau, warum wir ein bestimmtes Buch aus einem Regal ziehen und anfangen, darin zu lesen.

Womit wir wieder zu den Informationen kommen. Also, was genau sind jetzt diese Informationen, und woher kommen sie? Informationen sind – zumindest *für mich* – schon vorhandenes Wissen, das wir für uns nutzen können. Ich betone *für mich* deshalb so stark, weil es sich um die Informationen handelt, die ich ganz allein für mich herausgefunden habe. Niemand kann – oder muss – dieselben Erfahrungen mit der gleichen Information machen, jeder ist individuell und besteht aus der Summe seiner eigenen Erfahrungen und Emotionen, mit denen er alles verbindet. Deshalb kann ich auch nur über das berichten, was ich *für mich* herausgefunden habe. Sie können diese Erfahrungen nun für sich nach Ihrem Gutdünken nutzen oder beiseiteschieben. Es könnte aber

auch sein, dass Sie eine neue Perspektive für sich entdecken – und diese können Sie dann als einen neuen Stein in Ihr Lebensmosaik einfügen.

Wie kann ich das verstehen: schon vorhandenes Wissen? Wo entsteht es, wo kommt es her? Gibt es irgendwo da draußen ein riesiges Wissensfeld, angefüllt mit allen Informationen, die der Mensch benötigt oder jemals benötigen wird? Und, wenn ja, ist das dann Gott? Oder Buddha, Mohammed, Jesaja oder Captain Kirk? Dies sind Fragen, die sich Abertausende von Suchenden tagtäglich auf der ganzen Welt stellen – und sie alle finden meist keine befriedigenden Antworten. Weil alle immer nur nach *einer* allgemeingültigen Antwort suchen. Weil die meisten davon ausgehen, dass es *ein* Ziel gibt, das es zu erreichen gilt. Und weil viele davon überzeugt sind, es gäbe nur *eine* einzige Wahrheit.

Ich jedenfalls habe *für mich* herausgefunden, dass es genauso viele Ziele, Wahrheiten und Antworten gibt auf all die Fragen, wie Menschen auf diesem wunderbaren Planeten leben. Und dass jede Wahrheit in sich richtig ist! Deshalb ist es für mich richtig zu sagen: Das gesamte Wissen, das wir haben, gab es schon immer, und es wird auch immer vorhanden sein. Alles, was es noch zu finden, zu erfinden und herauszufinden gibt, ist schon immer da gewesen. Wir müssen nur bereit sein, diese Informationen anzunehmen, zu glauben, in Wissen umzuwandeln und dann für uns zu nutzen.

Schauen wir uns doch einmal kurz an, welche Informationen sich auf unserer Erde momentan in den Vordergrund drängeln: Alle Welt redet vom Klimawandel. Vom großen Umbruch, der die Erde ereilen wird. Von riesigen Finanzkrisen, die die gesamte Welt durchrütteln. Von einem Krieg, der nicht mehr Land gegen Land geführt wird, sondern der immer wieder an den unterschiedlichsten Flecken auf der Landkarte aufflammt und einfach nicht greifbar ist. Terrorismus kann man besiegen? Von wegen, was für ein Schwachsinn (pardon). Solange es Menschen gibt, die

für ihr Denken, Fühlen und für ihren Glauben töten werden, wird es diesen Krieg geben. Aber sollen alle Menschen, die anders sind, weggesperrt oder gar ausradiert werden? Geben Sie sich diese Antwort bitte selbst.

Ja, und dann gibt es da noch den viel zitierten Paradigmenwechsel. Und wenn man anfängt, darüber Informationen zu sammeln, dann erfährt man vom bevorstehenden Weltuntergang, der Verschiebung der Erdachse oder von zukünftigen Lebensbedingungen inklusive Rohstoffmangel – alles, was man sich nur vorstellen kann.

Haben Sie sich schon entschieden, welchen Gedanken Sie folgen werden? Welche Information kommt Ihrer Wahrheit am nächsten? Und was entspricht am ehesten der Summe Ihrer bisher gemachten Erfahrungen? Wem werden Sie folgen und welcher Wahrheit? Und haben Sie sich einmal gefragt, was eigentlich Ihre eigene Wahrheit ist, oder laufen Sie nur denen nach, die am lautesten schreien, am intelligentesten reden oder am heiligsten erscheinen? Ja, und warum tun Sie das? Und während wir uns diese Fragen stellen, taucht auch gleich noch eine unübersehbare Information auf, die schon immer vorhanden war und gerade deshalb nicht gesehen wurde: die Information über die Kraft der Gedanken.

Wenn Sie immer noch in der Buchhandlung stehen und in diesem Buch blättern, dann zählen Sie doch einmal kurz die Anzahl der Bücher durch, die sich derzeit mit der Kraft der Gedanken befassen und mit der damit verbundenen eigenen Verantwortung für alles, was einem widerfährt. (Iiiiihhh! Selbstverantwortung!?) Sie kommen bestimmt auf mindestens 30 Bücher, doch es sind Millionenseller, das heißt, dass es Millionen Menschen gibt, die über diese Information verfügen. Wieso ist das plötzlich so ein Hype? Wo kommt das her? Und wenn es doch schon so lange als Wissen da ist, warum ist es gerade jetzt so präsent? *Für mich* gibt es darauf nur eine Antwort: Es ist an der Zeit! Wir haben uns unaufhaltsam



zu diesem Punkt hin entwickelt. *Für mich* ist diese Information noch etwas viel, viel Größeres, *für mich* ist das der Paradigmenwechsel, der schon begonnen hat. Ganz unspektakulär und leise. Wir befinden uns schon mittendrin!

Ich bin davon überzeugt, dass wir dadurch an einer Schwelle von ungeahntem Ausmaß stehen. Wir erwachen ganz langsam aus unserem Jahrtausende dauernden Schlaf der Unbewusstheit und haben ein Auge schon einen kleinen Spalt weit geöffnet. Ich glaube, nein, ich weiß, dass die Menschheit vor ihrem größten Umbruch steht seit Menschengedenken (was für ein Wort!). Und es wird nicht mehr von *außen* "gemacht", sondern wir werden uns immer bewusster, dass alles von *innen* kommt. Aus uns selbst heraus. Wir sind auf einem völlig neuen Weg - mit vollkommen neuen Gedanken und Handlungen.

Und genau dieser Weg führt von *innen* nach *außen* und nicht mehr wie bisher von außen nach innen - zu dem, was wir Unterbewusstsein nennen oder Intuition, manche sagen auch Seele. Zu dieser Kraft, die viel mehr weiß, als uns bisher klar war, und die uns aufwachen und rauskommen lässt aus den ewigen Schuldzuweisungen und Urteilen, aus unseren Dramen und Kämpfen. Nach *innen*, wo alle Zusammenhänge eine besondere Klarheit bekommen und wo wir anfangen zu begreifen, dass alles EINS ist und nichts getrennt sein kann.

Ich bin der felsenfesten Überzeugung, dass wir uns schon aufgemacht haben zu dem einen großen Ziel: endlich zu verstehen, dass wir wirklich der Schöpfer unseres eigenen Lebens sind. Oder deutlicher: unserer eigenen Realität. - "Ach so", werden jetzt manche sagen, "das weiß ich ja schon alles!" Sind Sie sich sicher? Oder brauchen Sie vielleicht doch noch die ein oder andere Information zu diesem Thema, um wahrhaftig bei sich anzukommen? Um es umzusetzen?

Ich traf in München einmal eine alte Bekannte bei einem Vortrag des Dalai-Lama. Es waren 12000 Menschen gekommen,

um diesem liebenswerten, weisen Mann zu lauschen, und so fragte ich diese Bekannte nach dem Vortrag, wie es ihr gefallen habe.

“Ach weißt du”, gab sie mir zur Antwort, “er hat mir nichts Neues sagen können ...”

Ohne zu überlegen, sagte ich darauf ganz spontan: “Hast du das Alte denn schon so verinnerlicht, dass es in deinem Leben greift?”

Sie schaute mich verwundert an und musste lachen: “Da hast du recht, das habe ich noch lange nicht.”

Bei diesem kurzen Gespräch wurde mir selbst auch einmal klar, dass die Theorie hineindrängt in die Welt, dass es allerdings noch gewaltig an der Umsetzung hapert. Damals beschloss ich, dass ich mir ab sofort immer ganz viele Perspektiven anschauen werde von ein- und derselben Sache und dass ich dann versuchen werde, es nicht bei der theoretischen Betrachtung zu belassen, sondern dass ich einen Weg finden werde, das Begriffene auch in mein alltägliches Leben mit einfließen zu lassen. Und ich muss sagen, es hat mich sehr viel weitergebracht, als ich es mir erträumt hätte ... Der Satz “Das weiß ich schon” kann verhindern, dass man genau die Ansicht bekommt, die einem zu einem wirklich tieferen Verständnis gefehlt hat.

Wie können wir nun lernen, unsere Informationen, unsere innere Stimme zu hören? Besser zuzuhören und nicht mehr an die Zufälligkeit des Augenblicks zu glauben? Ganz einfach: Zuerst sollten wir lernen, still zu werden, wir sollten lernen, unsere Tausenden von Gedanken zu fokussieren und uns einen natürlichen Filter einzubauen, um nicht dienliche Gedanken von dienlichen zu trennen. Und wir müssen erkennen, welche Gedanken, Informationen und Erfahrungen von uns selbst sind und welche Gedanken wir von anderen übernommen haben. Diese Lernschritte kann man zusammenfassen in einem Wort: Meditation. Manchmal braucht es allerdings auch eine ganze Menge Mut, um seiner inneren Stimme so viel Platz einzuräumen. Und um all dies in sich

zu finden und zu entwickeln, bedarf es einiger Übung, weil Übung bekanntlich den Meister macht.

Viele werden jetzt denken: "Oh Gott, Meditation, wie langweilig!" Aber ich versichere Ihnen, dass dies nicht der Fall ist. *Für mich* ist Meditation alles! Alles, was ich bewusst mache. Meine schönste Meditationsart ist ein Spaziergang in der Natur. Hier höre ich alles am deutlichsten und sehe um ein Vielfaches klarer. Aber auch meine Dusche ist ein wunderbarer Ort, um genau hinzuhören – auf Informationen aus meinem Inneren. Oder beim Tanzen ... Im Laufe der Zeit habe ich einen ganzen Zyklus entwickelt: Ich habe ihn "Abenteuer Meditation" genannt. Er beinhaltet vielfache Arten der Meditation, getanzte, geführte, bewegte, Meditationen mit Fokus, Meditationen in innere Räume, heilende und wahrlich dynamische Arten der Verinnerlichung. Im Grunde geht es eigentlich nur um eines: um Bewusstwerdung. Ich möchte mir meiner selbst bewusst werden, mit all meinen Anteilen und Mustern, um der wahre Schöpfer meines Selbst zu werden.

Aber um mich dorthin zu bringen, wo ich die Informationen, die mir zufließen, hören und für mich nutzen kann, geht kein Weg an mir selbst vorbei. Es ist unbedingt erforderlich, zuallererst sich selbst kennenzulernen, bevor man in die "höheren Sphären" eintauchen kann. Warum? Weil ich sonst immer und immer wieder an den Mauern meiner alten, tiefsitzenden Muster hängen bleibe und weil dadurch niemals Veränderung geschehen kann. Kennen Sie das? Dass sich die Geschichten immer wiederholen in Ihrem Leben und dass Sie – trotz der festen Überzeugung, etwas verändert zu haben – plötzlich wieder vor denselben Scherben stehen? Wenn Sie das mit ja beantworten können, dann haben Sie nur eines versäumt: sich selbst wirklich ganz aus der Nähe zu betrachten.

In meinem Leben gab es viele Situationen, in denen ich unerschütterlich davon überzeugt war, dass ich etwas grundlegend geändert hatte – um letztlich doch wieder gegen die gleichen Hindernisse zu rennen. Einmal dachte ich, endlich den richtigen

Partner gefunden zu haben, weil der so völlig anders war als sein Vorgänger. Und das stimmte auch. Er war zuvorkommend, liebevoll und verlor nie die Beherrschung. Er verwöhnte mich und trug mich auf Händen, zumindest eine Zeit lang. Der Vorgänger war einer von der eher cholерischen Sorte gewesen und hatte wenig Gutes an mir gefunden. Als es aber auch in der neuen Beziehung am Ende zum totalen Zusammenbruch kam, verstand ich die Welt nicht mehr. Erst mit einem gewissen Abstand konnte ich erkennen, dass es überhaupt nichts, aber auch gar nichts nützt, das Außen zu verändern, wenn man das Innen, also sich selbst, vergessen hat. So erfuhr ich damals – recht schmerzhaft –, dass es nur durch mich selbst geht und nicht durch andere. Eine aufschlussreiche Lektion!

Ich hatte einige dieser Lektionen und habe viele Lehrer in meinem Leben gehabt. Ich bin in ganz viele Richtungen gegangen und habe Unmengen an Lehren ausprobiert. Aber erst als ich begann, mich ganz mit mir zu beschäftigen und die Frage “Wer bin ich?” zu stellen, stand ich am wirklichen Anfang – am Anfang einer ungeahnt tiefen Bewusstheit, die alles umfasst, was ich für mein Leben und meinen eigenen Weg benötige.

Und das ist so viel mehr, als ich selbst in meinen kühnsten Träumen jemals gedacht hätte. Durch den Weg zu mir bin ich in der Fülle gelandet, im Glück und in der Leichtigkeit – und natürlich auch in der Liebe! Dafür, so glaube ich, lohnt es sich, sich selbst erst einmal wirklich zu erforschen. Ich würde es immer wieder tun, vielleicht etwas unspektakulärer, aber niemals mehr würde ich jemand anderem folgen als mir selbst. Denn nur so hinterlasse ich meine eigenen Spuren ... ich könnte auch sagen: Informationen.

So habe ich es mir zur Aufgabe gemacht, die Menschen dabei zu unterstützen, sich selbst zu erkennen und verstehen zu lernen, damit sie sich als das sehen können, was sie wirklich sind. Alle Informationen, die Sie über sich gesammelt haben, fügen Sie zu einem großen Bild zusammen, um dann am Schluss zu sehen, wie

großartig Sie sind und was für eine Aufgabe Sie im Leben verfolgen. Ich nenne diese Arbeit *Lebensmosaik*. Vielleicht ist Ihnen einiges in diesem Buch bereits bekannt und eine "olle Kamelle" für Sie, aber vielleicht birgt es ja auch eine völlig neue Perspektive ...

Wir stehen am Anfang eines neuen Zeitalters, dem Zeitalter der Selbstverantwortung. Dadurch können wir all das wirklich verändern, was gerade so schief läuft auf dieser Welt. Wenn wir lernen, die Verantwortung für unser Tun und Handeln, für unsere Emotionen und unsere Gedanken endlich wirklich zu übernehmen, dann wird sich dies auch im Außen spiegeln und Unmengen an wunderbaren Veränderungen mit sich bringen. Das Ganze geht nicht – wie es über Jahrhunderte, sogar Jahrtausende üblich war – über die Demonstration von Stärke und Kampf, sondern nur über das Erweitern des Bewusstseins zur eigenen Stärke und zu der alles umfassenden Liebe in jedem! Klingt kitschig? Mag sein, aber manchmal ist das Natürlichste gleichzeitig auch das Kitschigste ...

Anfangen kann man nur bei sich selbst. Denn nur über das Beispiel, das ich gebe, können auch andere lernen. Und weil ich nur bei mir selbst beginnen kann, ist der erste Schritt zur wahren Bewusstheit wohl auch, sich selbst bis ins letzte i-Tüpfelchen zu erforschen. Dafür gehen wir sozusagen in die Grundschule, in der wir unser Lebensmosaik zusammensammeln. Jedes gefundene Steinchen wird uns deutlicher machen, wer wir wirklich sind, um am Ende vor dem einmaligen Bild unseres Selbst zu stehen. Und: Es werden wunderschöne Bilder sein, die da entstehen, denn wir sind wahrhaftig wunderschöne Wesen. Alle. Ohne Ausnahme.

Das ist auch der Weg, den ich für mich gefunden habe. Zuerst sollte ich wissen, wer ich eigentlich wirklich bin. Fangen wir jetzt an, alles aus der eigenen Perspektive heraus zu verstehen, fangen wir an, uns aus unserer ureigenen Geschichte selbst zu entschlüsseln und zu entdecken. Wie kann man sonst das Universum begreifen, wenn man nicht einmal versteht, wer man selbst ist? Außerdem:

Deine Geschichte beeinflusst dein Herz, und dein Herz beeinflusst den Lauf der Welt!

Fangen wir an, Fragen zu stellen ... wobei auch hier gilt: im Inneren anfangen. Warum bin ich in diese Familie inkarniert, warum in diesem Land, warum in dieser Gesellschaftsform mit dieser Religion? Was habe ich gelernt von all den Menschen in meiner unmittelbaren Nähe, was habe ich übernommen von meinen Lehrern, was denke ich, was fühle ich und was glaube ich? Welche Meinung habe ich mir über mich gebildet? Wie gehe ich mit Menschen um, und wie gehen die anderen mit mir um? Was haben sich für Begabungen herauskristallisiert – und nutze ich diese? Bin ich auf meinem Weg unterstützt oder eher behindert worden? Welche Rolle spielen Gefühle in meinem Leben, oder welche Verletzungen sind bis heute noch nicht ausgeheilt? Kenne ich Geborgenheit, Glück und Liebe? Oder sind das Fremdwörter in meinem Erden-dasein? Was ist Bewusstheit, und habe ich schon jemals etwas wirklich tief erfahren? Kenne ich mehrere Perspektiven von der gleichen Erfahrung, oder bin ich gedanklich auf eine Richtung fixiert? Kommuniziere ich gern und viel, oder bin ich eher jemand, der nichts von sich preisgibt, und welche Gründe habe ich dafür?

Tausende, nein Abertausende von Fragen fallen mir ein, wenn ich beginne, über mich nachzudenken. Fragen, die eine Antwort haben wollen und die ab jetzt auch eine bekommen werden. Von wem, fragen Sie? Natürlich von Ihnen selbst. Weil Sie der einzige Mensch auf Gottes weiter Erde sind, der Ihnen diese Antworten geben kann. Dazu müssen wir nur eines lernen: hinhören! In sich reinhorchen und -fühlen, was da an weisen Antworten schon lange in Ihnen schlummert ... **Das Unbewusste bewusst machen!** Damit Sie nicht mehr fehlgeleitet werden können. Nicht mehr fehlgeleitet sind!

Lernen Sie, die Energien zu spüren, die Sie umgeben, machen Sie sich die Frequenzen bewusst, mit denen Sie andere Menschen anziehen oder gar abstoßen. Studieren Sie Ihre Familienenergien,

die meist über viele Generationen wirken. Lernen Sie, die Botschaften zu erkennen, die Ihnen helfen wollen, den nächsten Schritt zu tun. Üben Sie, Gedanken zu fokussieren und Ihre Gedanken zu beruhigen. Sehen Sie in Ihrem Gegenüber einen Spiegel, um sich selbst zu erkennen. Und lernen Sie, wieder gute, schöne Gedanken in Ihr Leben zu lassen – trainieren Sie Ihr Glück an jedem, wirklich jedem wunderbaren Tag!

Da Sie bis hierhin weitergelesen haben, scheint dieses Buch auch für Sie eine brauchbare Information in sich zu tragen. Wunderbar! Nutzen Sie dieses Buch unbedingt als Anregung für viele innere “Reisen” zu all den unbeantworteten Fragen Ihres Lebens. Ich fordere Sie auf, beim Lesen manchmal innezuhalten und kurz darüber nachzudenken, was die Worte für Sie bedeuten und was Sie dabei empfinden. Das hilft, eine wirkliche Information daraus zu ziehen.

Nur noch schnell eine Erklärung, damit Sie mich nicht gleich in eine der altbekannten Schubladen stecken müssen: Ich schreibe hier nicht auf der Basis einer Religion oder esoterischen Lehre, auch nicht auf der Basis einer New-Age-Richtung oder neuartigen Heilmethode. Ich schreibe dies ganz aus mir heraus, ohne Anbindung an einen anderen Glauben als meinen eigenen. Für mich fängt Gott hinter den Religionen an, und ich bin inzwischen mein eigener Lehrer geworden und damit natürlich auch mein eigener Guru (was dasselbe ist!). Ich bin die Königin in meinem eigenen Königreich. Und das Tor, das in dieses Reich führt, benötigt einen Schlüssel: die Bewusstheit. Bewusstheit ist der Schlüssel! Ich lade Sie jetzt herzlich ein, mit mir auf die Reise zu gehen, um genau diesen Schlüssel zu finden – den Schlüssel, der wahrscheinlich ganz viel in Ihrem Denken und Handeln verändern wird.



Teil 1:

# Grundsätze







## Grundsätzliches

Bevor man beginnt, sich wirklich mit sich selbst auseinanderzusetzen, sollte man erst einmal einige grundsätzliche Denkweisen in sein Leben integrieren. Diese mögen manchem neu erscheinen und einem anderen vorkommen, als ob man sich schon wirklich lange damit angefreundet hätte. Erst wenn uns ganz vieles bewusst geworden ist, können wir die bis dahin verborgenen Wege erkennen, die uns auf den einen Pfad bringen, der zu uns führt. Erst wenn wir uns die scheinbar unsichtbaren Dinge wieder in unser Gesichtsfeld und in unser Bewusstsein geholt haben, werden wir die Kraft haben, wirkliche Veränderungen herbeizuführen.

Es gibt vieles, was uns daran hindert, auf diesen Weg zu gelangen. Meist sind es die herrschenden Normen, die aufgestellt wurden von der Gesellschaft, in der wir leben, oder von der Familie, aus der wir kommen. Behindert werden wir auch durch unsere tiefen Zweifel, die oft hohe Mauern in uns errichten. Doch wenn wir wirklich mit unserem Inneren verbunden sind, werden diese Mauern einbrechen. Vieles, was als unabänderlich, als unumstößlich gilt, löst sich mit der Zunahme der Bewusstwerdung ganz sanft in nichts auf. Plötzlich erkennen wir mehr Perspektiven einer einzigen Sache, und plötzlich können wir wählen. Nur weil wir gelernt haben, wer und was da in uns wirkt! Weil wir gelernt haben, es mit anderen Augen zu betrachten: mit den Augen der Seele!

Es bedarf wirklich nur weniger grundsätzlicher Gedanken, die wir (wieder) in unser Leben integrieren sollten. Es wird uns bestimmt nicht jeder Gedanke vertraut und sofort umsetzbar erscheinen, manchmal stehen noch zu große Mauern und Widerstände dazwischen. Aber es lohnt sich, sich zumindest einmal damit zu befassen. Ein paar Gedanken lang. Und dann, wenn man gelernt hat, dass wirklich alles miteinander verbunden ist, kommen diese Grundsätze ganz automatisch hinzu, zu dem wunderbaren Erfahrungsschatz, aus dem wir alles zusammensetzen, was wir denken, tun und fühlen.

Bei den Grundsätzen handelt es sich meist um ganz einfache Begriffe und Anliegen. Dinge, die wir schon oft gehört und sogar für gut oder lebenswert gehalten haben. Und es stimmt, es ist wahrlich nichts Neues an diesen Grundsätzen, und theoretisch haben wir das ja auch schon in unser Leben integriert – aber eben nur theoretisch! Es wird Zeit, dass wir die Theorie verlassen und endlich beginnen, solche Grundsätze allumfassend in unser tägliches Leben einzubauen. Wir müssen sie lebendig werden lassen, damit sie sich unendlich verstärken können in unserer wunderbaren Weltengemeinschaft.

Diese hier formulierten Grundsätze erheben keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Deshalb fordere ich Sie auf, die bestehenden zu komplettieren und weitere zu erarbeiten. Auf meiner Homepage werde ich eine Seite nur für Grundsätze zur Verfügung stellen – in der Hoffnung, dass dort ein reges Forum entsteht, in dem wir gemeinsam an neuen grundsätzlichen Themen unseres Lebens arbeiten können. Bauen Sie an Ihren eigenen Grundsätzen, und teilen Sie sich mit! Nur so können wir etwas Gemeinsames bewirken. Danke!



## 1. Grundsatz:

# Hören Sie auf mit Schuldzuweisungen

Ich beginne mit einer Frage, die sehr häufig gestellt wird: *Wie kann Gott so etwas zulassen? Wo war er nur?*

Wir machen Gott oder eine höhere Macht dafür verantwortlich, dass irgendetwas nicht so gelaufen ist, wie wir uns das gewünscht hätten. Für viele Menschen ist es in solchen Situationen wichtig, einen Schuldigen zu finden. Hat man diesen ausgemacht, kann man sich beruhigt zurücklehnen und braucht nichts mehr zu tun. Und so kommt es, dass meistens nichts aber auch gar nichts verändert wird an der momentanen Situation, außer dass man einem Einzigen oder einer bestimmten Gruppe oder dem einen Gott die Verantwortung aufs Auge drückt. Und wir können uns bequem aus eben dieser raushalten ... Deshalb fragen wir gern: *Wie kann Gott so etwas zulassen? Wo war er nur?*

Es wird aber neben Gott in der Regel immer eine Menge Schuldige geben, die sich anbieten: ein Attentäter, der Politiker, der Staat, die Eltern und noch eine ganze Reihe anderer. Anscheinend brauchen wir immer noch einen Schuldigen auf dieser Welt, in diesem System, in dem wir gerade leben.

Aber hat sich schon einmal irgendwer gefragt, was wir selbst mit all den Katastrophen zu tun haben, die tagtäglich auf unserem schönen Planeten stattfinden? Wäre das nicht wenigstens für einen ganz, ganz kleinen Augenblick einen Gedanken wert? Nein, natürlich nicht, weil wir doch nun wirklich nichts damit zu tun haben, wenn in Afghanistan die Menschen sterben! Die wundervolle Byron Katie würde jetzt fragen: Ist das wirklich wahr? Wenn wir daran glauben, dass alles miteinander verbunden ist und dass wir im Endeffekt alle eins sind, haben wir dann noch immer keinen Anteil? Nein? Glauben Sie das wirklich? Wenn es der Wahrheit, Ihrer Wahrheit, entsprechen würde, dass Sie Gott sind oder zumindest ein Teil Gottes, würde dann die Frage nicht heißen: Wie konnte *ich* es zulassen, dass so etwas passiert? Uff! Und sofort taucht da ein neuer Gedanke in mir auf: Wenn wir es bis heute nicht geschafft haben, den wahren Frieden in uns selbst zu erschaffen, warum sollte er sich dann im Außen spiegeln?

Falls Sie jetzt noch immer weiterlesen und das Buch nicht schon längst empört zur Seite geschleudert haben, dann gehören Sie wahrscheinlich zu den Menschen, die jetzt schon bereit sind, für sich und ihr Handeln die Verantwortung zu übernehmen. Dann gehören Sie zu den Wachen, zu den Bewussteren auf dieser Welt. Ich gratuliere Ihnen und heiße Sie als 124. Mitglied in diesem Club der Außenseiter herzlich willkommen. Gleichzeitig möchte ich Sie aber auffordern, nicht das Handtuch zu werfen, wenn das nächste Mal wieder ein ganz starker Gegenwind herrscht und Sie verzweifelt feststellen, dass Sie mit Ihrer Meinung oft recht einsam dastehen. Nicht aufgeben! Es gibt immer mehr von uns – immer schneller! Wenn Sie mit gutem Beispiel vorangehen und dastehen wie eine Eins, dann können andere auch erkennen, dass es hinter der sogenannten Realität noch viel, viel mehr ungeahnte Möglichkeiten gibt als die, die wir bis heute in Betracht gezogen haben. Sobald wir erkannt haben, dass es immer zuerst bei uns selbst beginnt, dann sind wir schon auf dem Weg, der zur

Einheit mit allem führt, besser bekannt unter dem schönen Begriff: Liebe.

Wir können nichts, aber auch gar nichts im Außen verändern, wenn wir nicht die Veränderung in unserem Inneren erschaffen haben. Wenn ich Frieden auf dieser Welt haben will, muss ich erst Frieden in mir und in meinen Gedanken schaffen – und nirgends sonst! Und vor allem: Nicht *gegen* den Krieg sein, sondern *für* den Frieden. Oh, Sie meinen, das Ganze haben Sie schon so oft gehört, von ganz vielen besonderen Lehrern oder aus den verschiedensten Schriften oder Büchern oder von Ihrer Oma? Sie sind ja schließlich ein äußerst friedliebender Mensch und leben das auch schon? Also betrifft es Sie wieder einmal nicht wirklich, was hier steht? Ist das wirklich wahr? Oder schimpfen Sie heimlich und voller Wut auf Ihren Chef oder Ihre Frau? Haben Sie Streit mit Ihren Nachbarn, oder werden Sie gemobbt? Müssen Sie ganz viel dafür tun, um geliebt zu werden? Oder beißt Ihr Hund? Dann muss ich Ihnen leider mitteilen: Solange Sie diese Erfahrungen in Ihrer unmittelbaren Umgebung machen, so lange können Sie sicher sein, dass Ihr Inneres diese Energien angezogen hat. Weil Sie noch nicht wirklich die Verantwortung für all diese Emotionen übernommen haben, die da in Ihrem tiefsten Kern schlummern.

Ich habe einen Vorschlag für Sie, wie Sie die Energien um sich herum verändern können, ohne dass Sie versuchen, die anderen zu verändern: Hören Sie mit dem heutigen Tag auf, Schuld zu suchen, weder bei anderen noch – und das ist sogar wichtiger – bei sich selbst. Schuld ist nur dazu da, um uns vom Wesentlichen wegzubringen, von unserem Kern. Es wird Ihnen nicht immer gelingen, aber je mehr Übung Sie haben, desto leichter wird es. Sie werden erkennen, wie plötzlich alles um Sie herum friedlicher, glücklicher, fröhlicher und unbeschwerter wird – nur weil Sie Ihre innere Einstellung verändert haben. Das ganze Leben kann dadurch eine nie gekannte Leichtigkeit erfahren – nur weil Sie die Schuldzuweisung

aus Ihrem Dasein verbannt haben. Aber richtige Verbannung ist es ja eigentlich nicht, nur die Kehrseite einer ganz bestimmten Energie. Was, glauben Sie, ist das Gegenteil von Schuldzuweisung? Denken Sie einmal einen kurzen Augenblick darüber nach. Was ist für Sie das Gegenteil von Schuldzuweisung? Haben Sie es? Super, dann wissen Sie auch, welche Energie ganz stark in Ihnen zu wirken beginnt, wenn Sie die Schuldzuweisung abgelegt haben. – Ich bin mir sicher, dass Sie jetzt lächeln!

◎ ◎ ◎      Der 1. Grundsatz lautet:      ◎ ◎ ◎

*Hören Sie mit dem heutigen Tag auf,  
Schuld zu suchen – weder bei sich selbst  
noch bei anderen!*

Es ist niemals einer allein, der etwas “anstellt”, es sind immer die Gedanken aller Menschen, die ihre Wirkung zeigen. Und nicht etwa, weil sie es so wollen, sondern weil sie vielleicht wegschauen oder genau für diese Emotion in sich selbst die Verantwortung ablehnen – oder weil sie große Angst davor haben.

Statt in Zukunft in die Schuldzuweisung zu gehen, stellen Sie sich doch einfach einmal die Frage: Warum beschäftigt mich diese Situation so anhaltend? Warum begegnet mir diese Energie? Was hat sie mit mir zu tun, und was will sie mich lehren?

Es wird sicher nicht sofort klappen, aber üben Sie! Sie werden sich wundern, was das bewirkt in Ihrem Leben. Ein guter Anfang!

◎ ◎ ◎ ◎ ◎