

**Thomas A. M. Windelschmidt
Claudia Appel**



REFRAMINGCOACHING

UNTERBEWUSSTES BEWUSST AUFLÖSEN

**Mit einem Vorwort von
Andreas Winter**

DVBWF Deutscher Verlag
für Bildung,
Wissenschaft
und Forschung

REFRAMINGCOACHING

UNTERBEWUSSTES BEWUSST AUFLÖSEN

Raucher und Nichtraucher gleichzeitig sein
Wunschgewicht erreichen und halten
Passenden Partner finden
Allergien loswerden
Migräne verstehen und mindern
Ängste und Phobien abbauen
Stress und Burnout vorbeugen
Dissonanzen und Mobbing vermeiden
Pubertätsprobleme verstehen und reduzieren
Schule und Lernen machen endlich Spaß
Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
Geld und Erfolg anziehen
Subconscious-Mediation
und vieles mehr ...

von
Thomas A. M. Windelschmidt

REFRAMINGCOACHING

UNTERBEWUSSTES BEWUSST AUFLÖSEN

Raucher und Nichtraucher gleichzeitig sein
Wunschgewicht erreichen
Passenden Partner finden
Allergien loswerden
Migräne verstehen und mindern
Ängste und Phobien abbauen
Stress und Burnout
Dissonanzen und Mobbing vermeiden
Pubertätsprobleme verstehen und reduzieren
Schule und Lernen machen endlich Spaß
Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen stärken
Geld und Erfolg anziehen
Subconscious-Mediation
und vieles mehr ...

von
Thomas A. M. Windelschmidt

Impressum

Umwelthinweis

Dieses Buch und der Schutzumschlag wurden auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die Einschrumpffolie zum Schutz vor Verschmutzung ist aus umweltfreundlichem und recyclingfähigem PE-Material.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Copyright

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Autor:

Thomas A. M. Windelschmidt

www.reframingcoaching.de / www.omniavision.de

Verlag

Deutscher Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Eppingen

Umschlagfoto: © Pixabay

Erstauflage 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN Hardcover	978-3-96565-008-4
ISBN Paperback	978-3-96565-009-1
ISBN Epub	978-3-96565-010-7
ISBN Mobi	978-3-96565-011-4

Für alle Menschen, die für etwas Neues offen sind.

Inhaltsverzeichnis

1.	Danksagung	13
2.	Vorwort von Andreas Winter	17
3.	Vorwort des Autors	21
4.	Zum Inhalt	27
4.1.	Was finden Sie in diesem Buch?	27
4.2.	<i>Ausgangslage & Ansatz d. Reframingcoachings</i> . 28	
4.3.	Was ist oder macht ein Reframingcoach?	31
5.	Psyche: Bewusstsein und Unterbewusstes	33
5.1.	Was ist die Psyche?	33
5.2.	Weitere Teile des Ichs	39
5.3.	Gibt es ein universelles Bewusstsein?	40
5.4.	Was ist ein/Ihr Ego?.....	43
5.5.	Die acht Stufen der Bewusstseinsentwicklung.....	44
5.6.	Funktionsweise des Unterbewusstes.....	57
5.7.	Warum das Unterbewusste kein „Nein“ versteht. 60	
5.8.	Kann man das Unterbewusste programmieren? .. 61	
5.9.	Gesetz der zwanghaften Folge	62
5.10.	Was ist Ihnen wichtig?	64
5.11.	Was und wie sollten Sie denken?.....	66
6.	Der Nichterfolg des Wünschens	69
6.1.	Suchen Sie den Autoschlüssel nicht im Licht.....	69
6.2.	Glaubenssätze und Blockaden.....	70
6.3.	Sind Sie also ein Opfer Ihrer Glaubenssätze?.....	73
6.4.	Sind Sie bereit für ein Umdenken?.....	76

6.5.	Werfen Sie Ihre Vergangenheit weg.....	77
6.6.	Fangen Sie an zu schreiben.....	79
6.7.	Gesetz der Anziehung.....	82
6.8.	Worauf sollte man beim LOA achten?.....	84
6.9.	Weine nicht über vergossene Milch.....	85
6.10.	Voraussetzungen für erfolgreiche Umsetzung.....	88
7.	Symptome.....	91
7.1.	Erfüllen Symptome einen Sinn?.....	91
7.2.	Das Symptom als Lösungswegweiser.....	92
7.3.	Cui bono?.....	94
7.4.	Was ist Psychosomatik?.....	95
7.5.	Symptom als Chance.....	96
8.	Traumata.....	99
8.1.	Was ist ein Trauma?.....	99
8.2.	Voraussetzungen für Trauma.....	101
8.3.	<i>Folge von traumatischen Erfahrungen</i>	102
8.4.	Gibt es „abgeschwächte Traumata“?.....	103
8.5.	Der Fluss des Lebens.....	104
8.6.	Das Unterbewusste weiß Bescheid.....	105
8.7.	Fokussierung.....	106
9.	Gedankenhygiene.....	109
9.1.	Die ersten "Verunreinigungen".....	109
9.2.	Ärgern Sie sich noch oder denken Sie schon?.....	113
9.3.	Wie kann man Gedankenhygiene lernen?.....	115
9.4.	Wiederholung, Wiederholung, Wiederholung.....	116
9.5.	Die emotionale Komponente beim Lernen.....	118
9.6.	Ist wirklich alles möglich?.....	120
9.7.	Die persönliche Relevanz-Pyramide.....	121

9.8.	Was ist ein Mangelbewusstsein?.....	122
9.9.	Wie reagiert Körper auf Mangelbewusstsein?	124
9.10.	Ihr persönlicher Gedankennebel	125
9.11.	Danke - Danke - Danke.....	126
9.12.	Soll man auch für Negatives danken?.....	129
10.	Schuld und Verantwortung.....	133
10.1.	Was ist Schuld?.....	133
10.2.	Was ist Verantwortung?.....	139
10.3.	Unterscheidung Schuld und Verantwortung	141
10.4.	Wie entstehen Schuldgefühle?.....	142
10.5.	Wie findet man die Ursache für Schuldgefühle?.....	144
10.6.	Negative Energien ablegen	145
10.7.	Verantwortung leben	146
10.8.	Entscheiden Sie sich	148
10.9.	Weisheit des „Papa“	150
11.	Kontrolle des Denkens.....	153
11.1.	Kann man sich gesund und glücklich denken?... ..	153
11.2.	Positive Psychologie.....	157
11.3.	Lachen statt weinen	160
11.4.	Richtig fokussieren.....	161
12.	Hypnose und Trance.....	163
12.1.	Was ist Hypnose?.....	163
12.2.	Ist jeder Mensch hypnotisierbar?	165
12.3.	Milton Erickson Hypnosetechnik.....	166
12.4.	Was ist eine Hypnotherapie?	169
12.5.	Kann Hypnose helfen, die Heilkraft zu stärken?... ..	171
12.6.	Was ist Trance?	171
12.7.	Visualisierung und Imagination.....	175

12.8.	Katathym Imaginative Psychotherapie.....	177
12.9.	Ein Bild sagt mehr als 1000 Worte.....	179
12.10.	Visualisierung als sofortiges Hilfsmittel	181
12.11.	Meditation als Motor der Visualisierung.....	183
12.12.	Ein Schritt weiter: Selbsthypnose	186
12.13.	Anker setzen.....	187
13.	Affirmationen und Suggestionen.....	191
13.1.	Was sind Affirmationen und Suggestionen?	191
13.2.	Gesetz der Affirmation	195
13.3.	Warum Sie noch keinen Tag ohne Affirmationen und Suggestionen gelebt haben.....	198
13.4.	Warum Affirmationen nicht reichen.....	198
13.5.	Affirmation + Glaube + Vertrauen = Erfolg.....	199
14.	Programmierung des Unterbewussten	203
14.1.	Wie arbeitet das Unterbewusste?	204
14.2.	Welche Erfolgsfaktoren gibt es?	207
14.3.	Erkennen Sie Ihre Macht	207
14.4.	Vertrauen Sie?.....	209
14.5.	Verzeihen und Vergeben.....	210
14.6.	Rollentausch.....	212
14.7.	Menschen lassen sich nicht ändern	213
15.	Reframing	215
15.1.	Reframing im NLP	217
15.2.	Entdeckung des Reframings.....	223
15.3.	Theoretische Begründung.....	224
15.4.	Grundannahmen des Reframings	229
15.5.	Systemische Betrachtung	231
15.6.	Anwendung	232

15.7.	Das inhaltliche Reframing	233
15.8.	Bedeutungsreframing	233
15.9.	Kontextreframing	234
15.10.	Six-Step-Reframing	234
15.11.	Verhandlungsmodell.....	236
15.12.	Aufbau einer Teilfunktion.....	237
15.13.	Paradox-Reframing.....	238
15.14.	Reframing im Coaching.....	239
16.	Reframingcoaching: Voraussetzungen / Ziele....	241
16.1.	Entwicklung des Reframingcoachings	241
16.2.	Einstellung des Reframingcoachs	243
16.3.	Selbstschutz des Reframingcoachs.....	244
16.4.	Geborgenheit / Wertschätzung.....	244
16.5.	Musik und Düfte.....	246
16.6.	Die Anamnese	246
16.7.	Der Protagonist bestimmt das Tempo	248
16.8.	Beobachterposition	248
16.9.	Systemische Multiperson-Substitution.....	250
16.10.	Wann sind Beteiligte gut oder böse?	251
16.11.	Gestik, Mimik und Betonungen beachten.....	252
16.12.	Bewertungen ignorieren.....	252
16.13.	Intuition.....	253
16.14.	Anleitung zur Selbstverantwortlichkeit.....	254
17.	Die 15 Stufen des Reframingcoachings	255
18.	Anwendungsgebiete	263
18.1.	Raucher und Nichtraucher gleichzeitig sein.....	266
18.2.	Wunschgewicht erreichen und halten.....	272
18.3.	Passenden Partner finden	275

18.4.	Allergien loswerden	279
18.5.	Migräne verstehen und mindern	283
18.6.	<i>Angststörungen</i> und Phobien auflösen	288
18.7.	Stress und Burnout	295
18.8.	Mobbing vermeiden.....	301
18.9.	Depressionen	306
18.10.	Pubertätsprobleme verstehen und reduzieren	313
18.11.	Schule und Lernen machen endlich Spaß.....	317
18.12.	Selbstbewusstsein / Selbstvertrauen stärken	319
18.13.	Geld- und Erfolgsmagnet werden	328
18.14.	Subconscious-Mediation (Submediation).....	333
19.	Epilog.....	341
20.	Zu den Autoren.....	343
21.	Bilderverzeichnis.....	347
22.	Literaturverzeichnis.....	349
23.	Index.....	359
24.	Empfehlungen des Verlags	381

1. Danksagung

спасибо 谢谢
GRACIAS 谢谢
THANK YOU
ありがとうございました **MERCI**
DANKE धन्यवाद
شُكْرًا **OBRIGADO**

Normalerweise dankt man an dieser Stelle als erstes dem Partner, in meinem Fall somit meiner Frau, und unseren Kindern. Ich möchte dies anders halten, und zwar aus gutem Grund.

Ich danke von Herzen Andreas Winter (andreaswinter.de), der mir im wahrsten Sinne des Wortes die Augen geöffnet hat. Ich erinnere mich, lieber Andreas, sehr gut an unsere erste Begegnung. Durch einen „Zufall“ (Hinweis: Es gibt keine Zufälle ...) sind meine wundervolle Frau Claudia und ich bei einem Urlaub auf Fuerteventura auf die Villa Winter aufmerksam geworden. Ich googelte interessehalber, um mich

näher zu informieren, und stieß auf den Namen Andreas Winter in Dortmund. Kurz entschlossen kontaktierte ich Dich, damals natürlich in der Sie-Form, und wir vereinbarten einen Termin in Deiner Praxis am Ostenhellweg in Dortmund.

Bei diesem ersten Treffen spürte ich sofort, dass „irgendetwas anders“ war. Wir sprachen über Gott und die Welt, nur nicht über unser eigentliches Thema. Für mich war das der Anfang einer gewachsenen wunderbaren Freundschaft. Ich danke Dir von Herzen für Deine Anleitung. Ich habe viel bei Dir und von Dir lernen dürfen und freue mich auf die weitere gemeinsame Zeit.

Dazu bedanke ich mich bei der tollsten Frau der Welt, meiner Frau Claudia, die ich 1993 kennenlernen durfte. Auch damals war „es“ irgendwie anders. Wir waren beide nicht Hals über Kopf verliebt, aber wir spürten, dass uns etwas verband. In den ersten 20 Tagen unserer „Bekanntschaft“ haben wir uns unter allen möglichen Vorwänden verabredet („Ich habe meinen Schirm bei Dir vergessen“) und nicht ein einziges Mal berührt, noch nicht einmal die Hand gegeben. Stattdessen haben wir uns unterhalten und unterhalten und unterhalten. Wir haben uns sogar auf die Namen unserer Kinder verständigt, was ziemlich ungewöhnlich ist, wenn man sich noch nicht einmal einen Kuss gegeben hat. Nach 20 Tagen habe ich sie das erste Mal in den Arm genommen, seitdem wohnen wir zusammen und sind ein tolles Team, das sich ergänzt, trägt und „zusammen fliegt“.

"Danke, mein Schatz, dass ich Dein Mann sein darf."

Einen äußerst herzlichen Dank sende ich meinen Kindern, meinem Sohn Tim, auf den ich so stolz bin, dass es schon weh tut, und meiner Tochter Anna, meiner Lieblingsprinzessin, dem hübschesten Mädchen auf diesem Planeten, die ich so doll lieb habe, wie sie es sich gar nicht vorstellen kann.

Dazu danke ich meinem Verlag, dem Deutschen Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, der es mir ermöglicht hat, meine Bücher in der Form zu publizieren, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich kann nur jedem, der ein wissenschaftliches Buch schreiben und veröffentlichen möchte, ans Herz legen, sich an den www.DVBWF.de zu wenden.

Zu guter Letzt danke ich meiner ganzen Familie und meinen Freunden, die manche „Analyse“ ertragen mussten und für Gespräche und Diskussionen zur Verfügung standen. Toll, dass ich solch eine Familie und so super Freunde haben darf.

2. Vorwort von Andreas Winter

Wenn jemand lange genug sucht, dann wird er nicht nur irgendwann fündig, sondern hat vielleicht auch das Bedürfnis, seinen Fund zu teilen. So erlebe ich Thomas als einen Wissenschaftler, der stets nach Erklärungen und Lösungen sucht und dabei eine Menge gefunden hat.

Wir lernten uns vor vielen Jahren auf seiner Suche in meiner Praxis kennen. Ich war fasziniert von seiner Offenheit und Neugierde und so entwickelte sich rasch ein Gespräch unter Gleichgesinnten.

Nach vielen Jahren lud ich Thomas ein, meinen „tiefenpsychologischen Werkzeugkasten“ kennen zu lernen. Nun, nach weiteren Jahren liegt nun dieses Buch vor, in dem der ehemals suchende, aber noch immer neugierige Forscher dem Laien seinen Fund vermittelt: Das Analysieren und Auflösen von psychischen Blockaden und chronischen Symptomen.

Ich hoffe, dass Sie lieber Leser aus diesem Leitfaden großen Gewinn ziehen mögen und vielleicht auch Sie diesen, Ihren Fund, weiter teilen.

Dortmund im Juli 2018
Andreas Winter



Andreas Winter ist Diplompädagoge und psychologischer Berater. Als Leiter eines der größten Coaching-Institute Deutschlands, verhilft er

seit über drei Jahrzehnten Menschen aus aller Welt zu mehr Lebensqualität durch rasche und unkonventionelle Konfliktlösungen. Er entwickelte im Laufe seiner Forschung den Ansatz, die meisten chronischen Symptome seien stressbedingt und lassen sich auf ein frühkindliches Trauma zurückführen. Durch die emotionale Neubewertung des Ursprungstraumas können Symptome mit großem Erfolg in kurzer Zeit rückfall- und verschiebungsfrei zum Abklingen gebracht werden. Seine mitreißenden Vorträge und Bücher haben mittlerweile Kultstatus erreicht.

Mit seinen Büchern will Andreas Winter die breite Öffentlichkeit von seinen wissenschaftlichen Erkenntnissen profitieren lassen. Seine Ratgeber behandeln Gesundheitsthemen aus tiefenpsychologischer Sicht und zeigen dem Leser neue, bislang oft übersehene Aspekte: Welchen Einfluss hat die Psyche wirklich auf Ihren Körper? Welche Macht hat Ihr Unterbewusstsein über Ihr Leben?

Andreas Winter arbeitet im Berührungsfeld zwischen Medizin und Psychologie, die Bücher schaffen Verständnis für die

tiefenpsychologischen Zusammenhänge. Mit diesem Hintergrundwissen können Leiden wie Kettenrauchen, Allergien, Übergewicht, Alkoholkonsum oder Nägelkauen mit hoher Erfolgsquote binnen Stunden aufgelöst werden. Siehe auch www.andreaswinter.de.

3. Vorwort des Autors



Liebe Leserin, lieber Leser,

die doppelte Anrede nutze ich nur ein einziges Mal, nämlich bei meinem Vorwort. In der Folge nutze ich nur das allgemeine „lieber Leser“ oder „man“ oder ähnliches, ohne damit die „lieben Leserinnen“ benachteiligen zu wollen. Ich halte es nur nicht für übermäßig wichtig, an dieser Stelle die „political correctness“ in den Vordergrund zu rücken. Ich spreche alle Menschen an, egal ob Mann, Frau, Hermaphrodit, groß, klein, dick, dünn. Mir ist die politische Gesinnung genauso gleichgültig, wie die Religionszugehörigkeit. Für mich sind, und das meine ich absolut ernst, grundsätzlich alle Menschen gleich, liebenswert und „richtig“.

Der Titel „Unterbewusstes bewusst auflösen“ erklärt eigentlich schon, was das Ziel des Reframingcoachings ist. Können Sie sich vorstellen, dass nicht Sie „Herr über Ihren Körper“ sind, sondern Ihr Unterbewusste fast alle notwendigen Abläufe steuert? Natürlich können Sie einfache „Aufgaben“ bewusst umsetzen, z.B. ihre fünf Sinne nutzen, aber Sie werden

wahrscheinlich schon scheitern, wenn ich Sie bitte, spontan Schweißausbrüche zu bekommen.

Ist es nun schwierig, Schweißausbrüche zu bekommen? Hierzu befragen wir vielleicht mal jemanden, der unter panischer Höhenangst leidet und den wir bitten, sich in die Situation hineinzusetzen, wie er selbst auf einem Hochhaus steht und über die Brüstung läuft. Mit einmal ist das Herbeiführen von Stresssymptomen relativ einfach innerhalb weniger Sekunden möglich.

Wenn jedoch das Unterbewusste die meisten Körperfunktionen steuert und das Unterbewusste „lernen“ kann, bestimmte Verknüpfungen vorzunehmen, z.B. Höhe = Angst = Schweißausbrüche, dann sollte es auch umgekehrt möglich sein, dieses Gelernte zu „verlernen“ bzw. den Auslöser anders, nämlich positiv, zu verknüpfen, z.B. Höhe = Fliegen = Freiheit = Glücksgefühl.

Das Unterbewusste kümmert sich bei der Verknüpfung von Auslösern (z.B. stressinduziert) an Symptome (z.B. Schweißausbrüche) nicht an „Regeln“, wie wir sie gerne bewusst vornehmen würden. Das Unterbewusste „macht, was es will“ und äußert sich über „ein Bauchgefühl“ oder, falls man kontinuierlich dagegen verstößt, über körperliche Symptome.

Wenn man nun körperliche Symptome, z.B. eine Allergie, als Mitteilung des Unterbewusstes an das Bewusstsein versteht, auf eine „unerwünschte Situation“, einen Stressauslöser oder sogar ein Trauma hinzuweisen, dann liegt die Vermutung nahe, dass man diese „Äußerlichkeiten“ auflösen

und überflüssig machen kann, wenn man das Unterbewusste „erreicht“ und ihm „erlaubt“, auf dieses Symptom zu verzichten, weil man bewusst „gelernt und verstanden“ hat, was das Unterbewusste „mitteilen“ möchte und der Ursache, z.B. den involvierten Personen, liebevoll verziehen hat. Wenn man das Unterbewusste davon „überzeugen“ kann, dass ein bestimmtes Symptom nicht mehr „benötigt“ wird, dann besteht die Chance, durch „verstehen und vergeben zu heilen“.

Dabei liegt der Schwerpunkt auf den Worten "verstehen" und "vergeben". Tatsächlich belastet sich jeder Mensch ohne Ausnahme, zumindest soweit er kognitiv dazu in der Lage ist, mit Erlebtem oder selbst Verursachtem aus seinem Leben. Jedem Menschen ist etwas widerfahren oder jeder Mensch hat etwas erlebt, was ihn belastet und die Seele schmerzt, oftmals ohne dass es demjenigen "bewusst" ist. Umgekehrt trägt auch jeder Mensch die Verantwortung für Verletzungen, die er anderen Menschen zugefügt hat, ggfs. auch unbewusst und ohne Absicht.

Wenn man nun weiß, dass viele Symptome darauf zurückzuführen sind, dass die Seele „um Hilfe ruft“ oder auf etwas aufmerksam machen will, dass stellt sich die Frage, warum man nicht schon viel früher und intensiver an diesen Punkten ansetzt, um die Seelenschmerzen aufzulösen und die damit verbundenen Symptome überflüssig zu machen.

Welche Chance hat eine schmerzende Seele, auf sich aufmerksam zu machen? Der erste Weg ist es, vom Unterbewusste ins Bewusstsein (Geist) zu steigen. Leider verweigern

sich jedoch viele (um nicht zu sagen fast alle) Menschen, diese Zeichen (Gefühle) anzunehmen und daraus zielführende Schlussfolgerungen zu ziehen. Viel „lieber“ werden diese Zeichen unterdrückt und verdrängt. Wer möchte sich schon mit Seelenschmerzen und damit verbundenen negativen Emotionen befassen?

Welche Möglichkeit hat die Seele dann noch, um auf Belastendes aufmerksam zu machen? Ich sage immer, dass die Seele „keine E-Mail schreiben kann“. Würde sie diese Möglichkeit zur Kommunikation haben, hätten womöglich mehr Menschen „ein offenes Ohr“. Da dem jedoch nicht so ist, bleibt der Seele nur noch der Weg über die Körperebene, um auf sich bzw. ihre Seelenpein aufmerksam zu machen.

Wenn man diese Körper-Geist-Seele-Trinität (so wie ich) für nachvollziehbar und gegeben erachtet, dann kann man meinen Ansatz beim Reframingcoaching nachvollziehen. Es reicht nicht aus, zu wissen, welches als traumatisch empfundene Erlebnis man zu „bearbeiten“ und zu verstehen hat, entscheidend ist, damit ins Reine zu kommen, die negativen Gefühle positiv zu substituieren und alle Beteiligten zu vergeben, auch sich selbst.

Im folgenden Buch erläutere ich mein Konzept des Reframingcoachings. Das, was ich in diesem Kontext mache, biete ich als „Reframingcoach“ an. Warum dieser Begriff in meinen Augen perfekt passt, um das zu beschreiben, was inhaltlich umgesetzt wird, wird im Laufe des Buchs deutlich.

Kurz zusammen gefasst: Sie finden Informationen rund um das Thema Reframingcoaching zur Auflösung unterbewusster Traumata, um Symptome wie "rauchen müssen", "Allergien" und "dick sein" überflüssig zu machen, sowie Erfolgsblockaden und Glaubenssätze aufzulösen.

Die Einsatzbereiche des Reframingcoachings sind vielfältig und beschränken sich nicht auf die gesundheitliche Ebene, sondern zeigen auch Erfolg im Businessbereich, z.B. im Kontext einer Mediation zur Harmonisierung von zwischenmenschlichen Dissonanzen oder bei Mitarbeitertrainings.

Inhaltlich wird bei den im Anhang aufgeführten Begriffen u.a. auf Inhalte aus Wikipedia zugegriffen, um ohne eine vorgefasste Meinung oder eine subjektive Beeinflussung neutrale Informationen und Kenntnisse zusammen zu führen und aufzubereiten.

Ich spreche übrigens immer von Bewusstsein und Unterbewusstem und nicht von Bewusstsein und Unterbewusstsein, wie dies viele andere Autoren machen. Hintergrund ist, dass das Unterbewusste kein "sein" hat, sondern in Abgrenzung zum Bewusstsein (Ego) nach meiner Sichtweise als "abstrakt" bzw. "unpersönlich" anzusehen ist.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim informativen Lesen und freue mich auf Ihre Anregungen und Fragen.

Herzlichst Ihr
Thomas A. M. Windelschmidt

4. Zum Inhalt



4.1. Was finden Sie in diesem Buch?

In diesem Buch finden Sie möglichst neutrale, objektive und unvoreingenommene Informationen rund um die Themen Reframing und Coaching. Es werden in einem separaten Anhang Texte und Inhalte aus wissenschaftlichen Quellen und Wikipedia zitiert (und entsprechend die Quellenangabe angegeben), um keine Meinungen oder subjektive Einschätzungen wiederzugeben, sondern möglichst nachprüfbare Daten und Grundlagen.

Denkbar ist, als erstes die Wörterbücher (kostenlos als pdf-Download auf reframingcoaching.de erhältlich) zu lesen, um die Begriffe kennen zu lernen und damit vertraut zu werden, die im Buch eine Rolle spielen werden. Falls Ihnen die drei

Wörterbücher zu umfangreich sind, schlagen Sie bitte stattdessen die Begriffe nach, sobald ich Sie im folgenden Buch (oder einem meiner anderen Bücher) verwende.

Aufgeführt werden neben den Hintergrundinformationen zu „Was ist Reframing?“ und den dazu gehörenden Begrifflichkeiten auch Anwendungsbereiche und Fallbeispiele.

4.2. Ausgangslage und Ansatz des Reframing-coachings

Das Nichterreichen von Zielen bzw. sogar das Suchen nach Misserfolgen, das Empfinden von Höhenangst, das Leiden an Allergien, das Ausleben von übertriebenem Ehrgeiz, das Suhlen in Opfergefühlen, das als Zwang empfundene notorische Fremdgehen usw. sind oftmals Symptome, über die das Unterbewusste „versucht“, eine einmal erlebte, womöglich traumatische Situation unter allen Umständen in der Zukunft zu vermeiden. „Alles“ ist besser, als noch einmal diese schmerzliche Erfahrung, die das Unterbewusste als „worst-case“ abgespeichert hat, zu erleben.

Dabei spielt es keine Rolle, ob die „neuen Erfahrungen“ und Folgen der Symptome für den Körper und/oder den Geist schmerzvoll sind und als extrem unerfreulich empfunden werden, weil man z.B. nicht mehr laufen kann und für die Umwelt aus Familie, Freunden usw. eine Belastung darstellt. Das Unterbewusste ist so unglaublich mächtig, dass sich das Bewusstsein noch so sehr anstrengen und gegen die Symptome ankämpfen kann, es hat keine Chance.

Nun will „der normale homo sapiens“ im Normalfall nicht krank sein, fremdgehen, anderen Menschen zur Last fallen oder Schmerzen empfinden. Dieses „Los“ sucht sich (fast) niemand „bewusst“ aus. Es sind unbewusste „Lösungen“ für ein in frühester Kindheit als maximale Bedrohung angesehenes „Erleben“, wobei diese dramatische Einschätzung nur im Mutterleib oder in den ersten Jahren „möglich“ ist. Sobald man etwas älter ist, gelernt hat, was Zeit „ist“ und Zeit „empfinden“ kann, kann man Situationen reflektiert beurteilen und abwägen, so dass eine vergleichbare Situation nicht mehr zu traumatischem Stress führen muss. Man „erinnert“ sich höchstens noch an die „allererste Situation“ und „fühlt“ sich in diese hinein, was dann zu einem Symptom führen kann.

Das Auflösen von Symptomen ist möglich, wenn man in völliger Stressfreiheit und Entspannung das Unterbewusste „erreichen“ kann und das Unterbewusste „versteht“, dass die auslösende Situation mit einem jahrelangen Abstand „auch anders bewertet werden kann“, denn jede Münze hat drei (!) Seiten. Wenn das Unterbewusste wirklich „versteht“, dass das zuvor als Schutz und Erfolgsstrategie aufgebaute Symptom gar nicht mehr „nötig“ ist, aber das Bewusstsein diesen Schutzmechanismus mit Dankbarkeit annimmt und mit einem guten Gefühl „reframt hat“, dann besteht für das Unterbewusste die „Chance“, loszulassen und den Schutzmechanismus in seinen wohl verdienten „Ruhestand“ zu entlassen.

4.3. Was ist oder macht ein Reframingcoach?

Ein Reframingcoach macht in erster Linie nichts anderes, als den Menschen in seiner Ganzheit aus Körper, Geist und Seele wahrzunehmen und Symptome, egal ob physischer oder psychischer Art, auf allen Ebenen zu betrachten. Ein Teil der Arbeit besteht darin, frühkindliche Erfahrungen und die daraus resultierenden Glaubenssätze und Erfolgsblockaden kennen zu lernen, um sie bei dem Betroffenen in einer transeinduzierten Tiefenentspannung ins Bewusstsein zu heben und dort für den Probanden neu zu bewerten.

Kennt der Reframingcoach somit die tief verwurzelten „Schutzwälle“, die das Verhalten im Erwachsenenleben massiv beeinflussen und steuern, dann ist es möglich, diese unterbewussten „Helfer“ neu und positiv zu formulieren und mit persönlich zielorientierten Inhalten zu füllen, um z.B. Symptome überflüssig zu machen, eine Zusammenarbeit mit Vorgesetzten zu harmonisieren oder das „eigene Wollen“ zu aktivieren.

Natürlich kann nicht in jedem Fall ein Erfolg garantiert werden. Ein Arzt kann auch nicht „garantieren“, dass ein Knochen gerade zusammenwächst. Ein Arzt kann nur dafür sorgen, dass die Voraussetzungen für ein gerades Zusammenwachsen optimal sind. Für die Heilung ist ausschließlich der Körper selbst zuständig und verantwortlich.

In jedem Fall muss eine Voraussetzung für eine erfolgreiche Umsetzung unabdingbar gegeben sein, nämlich das „Wollen“ der beteiligten Personen, etwas Neues zuzulassen, um damit eine gewünschte Veränderung überhaupt erst zu ermöglichen.

Sollten Sie Fragen oder einen konkreten Bedarf an einem Reframingcoaching für sich persönlich, eine Person in Ihrer Verwandtschaft oder Bekanntschaft oder auch für Mitarbeiter Ihrer Firma haben, dann empfehle ich Ihnen einen Besuch der Seite reframingcoaching.de.

5. Psyche: Bewusstsein und Unterbewusstes



5.1. Was ist die Psyche?

Bei dem Begriff Psyche gibt es viele unterschiedliche Betrachtungsweisen, was eine konstruktive Diskussion erschwert, wenn nicht sogar unmöglich macht. So lautet eine Beschreibung:

Die Psyche (altgriechisch ψυχή, deutsch ‚Seele‘) ist ein Ort menschlichen Fühlens und Denkens, sowie die Summe aller geistigen Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale eines Menschen. Im Gegensatz zur Seele umfasst die Psyche keine transzendenten Ele-

mente. In der Medizin geht man auch von der Annahme aus, dass Körper (Physis) und Geist (Psyche) nicht grundsätzlich voneinander unabhängig sind, sondern sich gegenseitig beeinflussen können (Psychosomatik). Obwohl im allgemeinen Kontext auf Menschen beschränkt, wird gelegentlich auch bei Tieren von einer „Psyche“ gesprochen.¹

Eine andere Beschreibung führt aus:

Heute ist Psyche eines der vier Teile, die den nicht-physischen Anteil des Menschen ausmachen. Die drei anderen sind Bewusstsein, Geist, Seele. Während Psyche zu großen Teilen nur in Partnerschaft mit dem Körper existiert, bezeichnet Seele den Teil, der auch nach dem Ablegen des Körpers nicht vergeht.²

Ein weiterer Definitionsversuch lautet wie folgt:

Die Psyche steuert das seelische und innere Leben des Menschen, beeinflusst seine Wahrnehmung und steuert seine Reaktionen. Die Psyche wird heute als einer von vier Teilen betrachtet, die den nicht materiellen Anteil des menschlichen Individuums ausmachen. Die anderen nicht greifbaren Bereiche sind Geist, Seele und Bewusstsein.

¹ <https://de.wikipedia.org/wiki/Psyche>

² <http://www.gordonpraxis.de/geistpsyche/>

Psyche existiert nur in Verbindung mit dem Körper, die Seele dagegen existiert in allen Weltreligionen auch nach dem Sterben des physischen Körpers. Für viele Laien sind Psyche und Seele das Gleiche, doch das trifft nicht zu. Die Psyche ist die Summe aller menschlichen Wahrnehmungen und des Denkens. Die Seele dagegen fasst alle menschlichen Gefühlsregungen zusammen, hat also mit der Psyche sehr viel gemeinsam. Die Psyche ist eine Art Speichermedium. Sie speichert Erinnerungen oder verzerrt sie, um Angst bewältigen zu können. Psyche ist bei jedem Menschen unterschiedlich komplex. Sie liefert uns ein umfassendes Bild der Realität, ergänzt es aber mit Informationen aus der Vergangenheit und Vorstellungen über die Zukunft. Eine komplexe Psyche kann die Realität sehr differenziert darstellen, aber auch ein sehr verzerrtes Bild von ihr wiedergeben.³

Hier eine dritte Betrachtungsweise:

Die Psyche ist die Gesamtheit aller geistigen Vorgänge, im Unterschied zu den physiologischen, körperlichen Vorgängen. Häufig mit Seele oder Geist übersetzt. Die Grenzen zwischen diesen Begriffen sind fließend. Psyche ist eher der wissenschaftliche, Seele eher der religiöse Begriff. Die Psyche umfasst sowohl das Bewusstsein wie das Unterbewusste und Unbewusstsein.⁴

³ <http://symptomat.de/Psyche>

⁴ <http://www.philolex.de/psyche.htm>

Jede Erläuterung unterscheidet sich grundlegend von den anderen. Ich hätte noch weitere Definitionsversuche aufführen können, aber wichtig war mir nur, zu verdeutlichen, dass es keinen Konsens gibt, was die Psyche eigentlich ist. Mal werden vier Wesensteile angenommen, nämlich Psyche – Bewusstsein – Geist – Seele, mal wird Psyche mit Seele gleichgesetzt, mal ist die Psyche die Summe aller menschlichen Wahrnehmungen und lediglich ein Speichermedium, dann ist Psyche die Gesamtheit aller geistigen Vorgänge und wird mit Seele oder Geist übersetzt. Insgesamt ein großes Durcheinander. Wie soll man bei dieser Unklarheit vernünftig diskutieren können?

Ich definiere den Begriff Psyche als Trinität wie folgt:

➤ Unterbewusstes

Das Unterbewusste nimmt den größten Teil des „Ichs“ ein. Vergleichbar mit einem Eisberg, bei dem ca. 90% unter Wasser sind und nur etwa 10% über Wasser zu sehen sind. Das Unterbewusste steuert u.a. die Sinneswahrnehmungen, körperliche Vorgänge, Reflexe und das Gedächtnis. Es arbeitet deduktiv und logisch wie ein Computer, aber ausschließlich im Hier und Jetzt, also im Präsens. Was man dem Unterbewusste übermittelt, wird ausgeführt.

Oftmals ist man sich jedoch nicht der Voraussetzungen bewusst, von denen das Unterbewusste ausgeht,

wenn es eine Schlussfolgerung zieht oder eine Handlung initiiert. Das Unterbewusste ist dabei offen für „Befehle“ des Wachbewusstseins (oder auch kurz). Das Unterbewusste ist somit direkt verantwortlich für Ihre Realität. Es hat die Leistungsfähigkeit eines Über-PC, der jeden PC der Welt um Längen schlägt, ist also extrem leistungsfähig. Alle Erfahrungen Ihres Lebens sind hier abgespeichert, wobei nicht klar ist, wo der Speicherort liegt (Gehirn, Bauch, Akasha).

Das Unterbewusste ist direkt mit dem Wachbewusstsein verbunden. Wenn das Wachbewusstsein keine Handlungsanweisungen formuliert, wird das Unterbewusste auf Basis der bestehenden Erfahrungen und Gefühle tätig. Dabei kann das Unterbewusste den Vorteil nutzen, nicht die reine Vernunft bei der Entscheidungsfindung und Handlungsentscheidung berücksichtigen zu müssen. Ganz im Gegenteil kann sich das Unterbewusste Dinge vorstellen, die es noch nicht gibt, und somit schöpferisch tätig werden.

➤ Wachbewusstsein

Dem Wachbewusstsein werden alle Eigenschaften der täglichen Kommunikation zugeordnet, also Gedanken, Leistung, Handeln. Dabei ist es die wichtigste Aufgabe des Wachbewusstseins dem Unterbewusste „Aufträge“ zu erteilen. Die eigentliche Aufgabe des Wachbewusstseins ist also, die Führung bei allen Handlungen zu übernehmen und zu entscheiden, was zu tun

ist. Leider wird diese Kernaufgabe des Wachbewusstseins zu oft vernachlässigt.

Die Kapazität und die Leistungsfähigkeit des Wachbewusstseins sind dabei sehr beschränkt. Man kann z.B. nur denken und glauben, was man schon mal gelernt (erlebt) hat. Dabei kann man im Unterschied zum Unterbewusste in der Vergangenheit, in der Gegenwart und in die Zukunft denken, wobei Zukünftiges nur gedacht werden kann, wenn es mit den Erfahrungen und Werten des Unterbewusstes übereinstimmt. Daher können Affirmationen nur erfolgreich sein, wenn sie mit Programmen des Unterbewusstes in Einklang gebracht, also vom Unterbewusste „geglaubt“ werden können. Dazu komme ich noch im späteren Verlaufs des Buchs zu sprechen.

➤ **Überbewusstsein**

Das Überbewusstsein wird auch „Höheres Selbst“, kosmische Intelligenz oder Gott genannt (es gibt noch viel andere Begriffe). Das Überbewusstsein ist wie eine kleine innere Stimme, die nur Liebe, Freude und Glück kennt. Es ist die Quelle des Lebens, der innere Gottesfunken eines jeden Menschen. Das Überbewusstsein ist Lieferant einer Fülle von Ideen (Inspiration) und Unterstützung (man weiß dann, was richtig ist und wird innerlich sehr ruhig), ohne direkt vorzugeben, was zu tun ist, denn dafür zeichnet das Wachbewusstsein mit seiner Entscheidungsfreiheit (freier Wille) verantwortlich.

Die Psyche ist für das Individuum viel wichtiger, als der Körper, was sich schon dadurch zeigt, dass man problemlos körperliche Beeinträchtigungen in Kauf nimmt, wenn sich daraus ein Vorteil für die Psyche ergibt. Warum sonst sollte man sich freiwillig piercen, tätowieren oder Ohrlöcher stechen lassen?

5.2. Weitere Teile des Ichs

Speziell in der Parapsychologie und in der Esoterik werden weitere Teile des Ichs beschrieben.

➤ Astral-Körper

Der Astral-Körper soll dünner als Luft sein, den physischen Körper durchdringen und ihn wie eine Aura umgeben. Der Astral-Körper soll insbesondere einen Bauplan für jede Zelle und jedes Organ des physischen Körpers in sich tragen, damit Wachstum, Reparatur und Erhaltung funktionieren. Der Astral-Körper soll weiterhin auf Gedanken und Gefühle reagieren und die Funktionen des physischen Körpers beeinflussen können.

➤ Chi-Energie

Unter der Chi-Energie versteht man ein bestimmtes Potential im Menschen, dass sich mit Macht, Autorität,

Energie, Geschicklichkeit, Selbstvertrauen etc. umschreiben lassen soll. In der Parapsychologie gibt es hierfür auch die Begriffe Prana, Orgon, Od u.v.m. Wenn man lernt, diese Energie zu steigern und zu lenken, soll man gleichzeitig seine Fähigkeit, sein Selbstvertrauen, seine Autorität und seine Macht insgesamt vergrößern können.

Es gibt noch weitere Beschreibungen, die aber den Rahmen dieses Buches sprengen würden.

5.3. Gibt es ein universelles Bewusstsein?

Was versteht man unter „Universelles Bewusstsein“? Folgende Beschreibung gefällt mir gut:

Das Ziel jedes Menschen auf dieser Welt – egal, ob er sich dessen bewusst ist oder nicht – ist die Einheit mit dem universellen (oder göttlichen) Bewusstsein. ... Keine körperliche, emotionale, geistige oder spirituelle Verfassung kann daran etwas ändern.

Genau genommen ist dieses Eins-Sein nichts, was man durch Selbstverbesserung erreichen oder in einem Lehrgang oder durch Studien erlernen könnte. Es ist weder für die reserviert, die sich auserwählt glauben, noch denjenigen vorbehalten, die einer speziellen Lehre anhängen. Einheit mit dem universellen Bewusstsein ist ein Zustand, und dieser Zustand existiert a priori in jedem Menschen. Selbst wenn man in der

eigenen Spiritualität nichts oder wenig von dieser einzigartigen Beziehung bemerkt – sie entwickelt sich in jedem Menschen und wird irgendwann ein andauernder Zustand werden. Bis es soweit ist, ist es wichtig, eine Ahnung davon zu bekommen, was universelles Bewusstsein eigentlich ist, wie es „funktioniert“ und was es bedeutet, die Einheit mit ihm zu erfahren.

In yogischer, tantrischer und taoistischer Literatur ist sehr viel über das universelle Bewusstsein geschrieben worden. Wichtig ist, dass man begreift, dass es kein Gegenstand des Wissens ist. Es besitzt keine Eigenschaften, und deshalb ist eine präzise Definition unmöglich. Was wir aber darüber sagen können, ist, dass es die Quelle von Zeit und Raum ist und von Bewusstsein, Energie und Materie, die wiederum Raum und Zeit (in allen Welten und Dimensionen, die unsere Welt ausmachen) ausfüllen.

Universelles Bewusstsein ist lebendig und gewahr. Es ist die Quelle des menschlichen Lebens und die Quelle von Glückseligkeit, Freude und Liebe. Die Begrenzungen, die uns Raum und Zeit auferlegen, nehmen wir mit unseren fünf Sinnen wahr. Das universelle Bewusstsein jedoch transzendiert diese Begrenzungen – es kann nicht sterben und ist nicht an den Kreislauf von Geburt, Leben und Tod gebunden. Die Prozesse der Evolution und Involution (Rückbildung) sorgen dafür, dass sich alle Dinge im Universum der Erscheinungen verändern. Das universelle Bewusstsein

aber ist an diese Prozesse nicht gebunden – es hat sie hervorgebracht und ist daher unveränderlich.

Die Mandukya Upanishad nennt das universelle Bewusstsein Santam Sivam Adwaitam (Man.UP.VII). Es ist voller Frieden, Segen und nicht-dual. Es ist Stille, Grenzenlosigkeit und Vollständigkeit. Es ist Intelligenz und voll Glückseligkeit. Universelles Bewusstsein ist das unpersönliche Absolute. Es birgt in sich alles, was entstanden ist, und existiert daher ohne Augenblick.

Wer jetzt noch immer keine Vorstellung davon hat, was das universelle Bewusstsein ist, verzweifle nicht – er ist in bester Gesellschaft. Die meisten Weisen, Sucher, Theologen und Psychologen dieser Welt haben damit dasselbe Problem. Es ist nämlich so: Wenn man versucht, das universelle Bewusstsein zu begreifen, indem man seinen individuellen Verstand und sein Ego benutzt, muss man scheitern. Dann nämlich identifiziert man sich als Individuum, und sich als Individuum zu identifizieren, bedeutet, sich selbst und die eigene Wahrnehmung zu begrenzen und zu limitieren. Das, was begrenzt ist und sich ständig verändert, ist nicht in der Lage, etwas zu begreifen, das ewig ist, unbegrenzt und sich nie verändert, denn es geht weit darüber hinaus.⁵

⁵ <https://www.sein.de/das-universelle-bewusstsein-und-du/>

5.4. Was ist ein/Ihr Ego?

Das eigene Ego steht einem Menschen (ich nehme mich da keinesfalls aus) viel zu häufig im Weg. Doch was ist das Ego? Eine Definition:

Unter Selbstwert (auch: Selbstwertgefühl, Selbstwert-schätzung, Selbstachtung, Selbstvertrauen, oder un-präziser: Selbstbewusstsein, Eigenwert, umgangs-sprachlich auch Ego) versteht die Psychologie die Be-wertung, die man von sich selbst hat. Das kann sich auf die Persönlichkeit und die Fähigkeiten des Individu-ums, die Erinnerungen an die Vergangenheit und das Ich-Empfinden oder auf das Selbstempfinden bezie-hen. Unterschieden wird nicht nur, ob der Selbstwert einer Person hoch oder niedrig ist, sondern auch ob er stabil oder instabil, kontingent oder nicht-kontingent, explizit (bewusst kognitiv) oder implizit (unbewusst af-fektiv erfahrungsbedingt), sicher oder fragil ist.

Laut Leary und Mitarbeitern dient der Selbstwert als ein Indikator für die soziale Integration eines Men-schen (Soziometer-Theorie). Nach dem kognitiven Mo-dell von Aaron T. Beck wird der Selbstwert auch stark von Denkprozessen (Grundannahmen, automatische Gedanken, verzerrte Informationsverarbeitung) beein-flusst.⁶

⁶ <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstwert>

Gemäß dieser Darstellung ist das Ego etwas, was außerhalb des Ganzen steht. Je stärker das Ego, desto mehr sieht sich der Mensch getrennt von allem anderen. Das Ego steht also der Wahrheit im Wege und separiert die Seele von allen anderen Seelen und somit weg vom göttlichen Einssein. Je mehr man es vermag, sein Ego zurück zu nehmen und sich nicht gegenüber anderen Menschen und „Dingen“ zu überhöhen, desto schneller wird man auf dem Weg zum eigentlichen Ziel des Lebens finden. Erkennen Sie Ihr Ego und geben Sie ihm keine Macht über sich (Ihre Seele und Ihren Sinn des Lebens).

5.5. Die acht Stufen der Bewusstseinsentwicklung

Ich habe im Internet "durch Zufall" etwas gefunden, was perfekt zum Verständnis von Bewusstsein im Kontext des Reframingcoachings passt. Es wurde geschrieben von Stephen Parato⁷ und übersetzt von Antares (Pseudonym). Ich übernehme weitestgehend die deutsche Übersetzung:

➤ Stadium 1: Das Leben passiert mir (Externalisierung)

Die erste Stufe wird durch Muster der Externalisierung kategorisiert und durch eine umfassende Opfer-Mentalität. Die dominierenden Emotionen sind Angst, Verachtung und Hoffnungslosigkeit. Es gibt auch einen Glauben, dass dem Leben nicht vertraut werden kann.

⁷ <http://www.wakingtimes.com/2017/05/31/8-stages-conscious-evolution/>

In diesem Stadium wird anderen Individuen die Schuld gegeben, der Gesellschaft, der Regierung, der Natur, den Krankheiten und anderen Elementen, von denen geglaubt wird, sie seien außerhalb der bewussten Kontrolle und des Einflusses von einem selbst.

Die motivierenden Kräfte der Stufe I:

"Gefahrlosigkeit und Sicherheit."

Dominante Glaubensstrukturen:

"Das Leben ist nicht sicher; Ich bin nicht sicher."

Mantra für die Evolution:

„Gott spielt nicht würfeln mit dem Universum.“

(Albert Einstein)

➤ **Stadium 2: Das Leben passiert durch mich (Kontrolle)**

In dieser zweiten Phase erkennen die Einzelpersonen, dass sie ein gewisses Maß an Kontrolle haben. Doch diese Kontrolle ist oft durch Angst und Überleben motiviert.

Zum Beispiel ist Krieg eine Erweiterung dieses Stadiums des Bewusstseins. Der Feind wird als Bedrohung wahrgenommen, und deshalb glauben die Menschen, dass es moralisch gerechtfertigt sei, diesen Feind zu töten, zu beseitigen oder zu unterdrücken.

Wir sehen auch verschiedene Reflexionen dieses Stadiums des Bewusstseins in unserer kollektiven Welt. Schaut mal an, wie die meisten Menschen die Umwelt und die zwischenmenschlichen Beziehungen behandeln. Oder betrachtet die dominierende Mentalität von Politik und Wirtschaft.

Diese Ebene des Bewusstseins ist von dem späteren tieferen Verständnis abgeschnitten: Das Leben ist keine zufällige Reihe von Ereignissen, über die Kontrolle ausgeübt werden muss, sondern eine tiefere Reflexion der inneren Psychodynamik des eigenen Geistes und Bewusstseins eines Menschen.

Dominante Glaubensstrukturen:

"Ich muss es so machen; Was ich nicht kontrollieren kann, wird mich vernichten."

Mantra für die Evolution:

„Wenn du herausbringst, was in dir ist, dann ist das, was in dir ist, deine Rettung. Wenn du nicht das herausbringst, was in dir ist, dann wird das, was in dir ist, dich zerstören.“

(Gnostische Evangelien)

➤ **Stadium 3: Das Leben passiert in mir (Schöpfer)**

In diesem Stadium beginnt das Individuum, die direkte Verbindung zwischen seinen eigenen Wahrnehmungen, Glaubenssätzen und emotionalen Zuständen und den Bedingungen seines Lebens, seiner Beziehungen, seiner Erfahrungen und seiner Wirklichkeit zu verstehen.

Diese Bewusstseinsstufe wird durch eine grundlegende Verschiebung, von der Machtlosigkeit zur Ermächtigung, dargestellt.

Um dieses Stadium vollständig zu vollenden, muss sich ein Individuum einem tiefen Transformationsprozess unterziehen, der das Herausspülen aller Wahrnehmungsverzerrungen (einschränkende Glaubenssysteme) und die Heilung / Freisetzung aller emotionalen Wunden und Traumata beinhaltet. Die Herausbildung des Bewusstseins in späteren Stadien wird im direkten Verhältnis zur Evolution eines Individuums durch diesen Prozess der tiefen inneren Heilung und Transformationsarbeit beobachtet.

Dominante Glaubensstrukturen:

"Ich habe die Kontrolle; Ich bin kreativ."

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

"Achtsamkeit, Augenbewegungs-Desensibilisierung, Wiederaufarbeitungstherapie, emotionale Freiheits-techniken, Trauma-Freisetzungs-Übungen, Psychotherapie, Ho'oponopono, Introspektion."

Mantra für die Evolution:

"Wer nach außen schaut, träumt, wer nach innen schaut, erwacht."

(C. G. Jung)

➤ **Stadium 4: Das Leben passiert für mich (Empfänger)**

Auf dieser Stufe sehen wir die Entwicklung des Selbst hinein in die Anfänge der tiefen Freude und des Friedens.

Während der Widerstand gegen wahrgenommene unerwünschte Umstände im Leben wegfällt, beginnt ‚man‘ (ein jedes Selbst) zu begreifen, dass es in jedem Augenblick einen intelligenten „Fluss“ gibt, der die Evolution des Bewusstseins sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene führt, was in dualistischer Betrachtung als positive und negative Erfahrungen bezeichnet werden könnte.

Das Individuum erkennt hier, dass es auch während eines großen Leidens möglich ist, tiefe Weisheit und wahres Potenzial für Expansion und Evolution zu finden und dass nichts fehlt am Platz ist, jemals war oder jemals sein wird.

Dominante Glaubensstrukturen:

"Ich werde geliebt; Ich werde unterstützt."

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

"Alles als perfekt ansehen, Hingabe, Akzeptanz, Loslassen, Alles umarmender Fluss und Mühelosigkeit, Meditation."

Mantra für Evolution:

„Das Leben wird dir die Erfahrung geben, die für die Evolution deines Bewusstseins am hilfreichsten ist. Woher weißt du, dass dies die Erfahrung ist, die du brauchst? Weil ... das ist die Erfahrung, die du momentan hast. „

(Eckhart Tolle)

➤ **Stadium 5: Das Leben passiert auf Grund von mir (Philosoph)**

Auf dieser Stufe des Bewusstseins beginnt das Individuum zu verstehen und zu beobachten, dass sich das Universum auf Grund von ihnen entwickelt.

Das Individuum beginnt zu erkennen, dass alle wahrgenommenen Leiden oder negativen Ereignisse entweder:

A) in ihrer Realität durch Aspekte ihres eigenen Bewusstseins erschaffen oder hinein berufen werden, um sich als Teil ihrer individuellen Evolution und als Teil der größeren kollektiven Evolution zu lösen und diese zu transzendieren ...

B) aufgrund ihres bewussten oder unbewussten Widerstandes gegenüber dem besteht, was sich entfaltet, was im Wesentlichen ein Widerstand gegen sich selbst ist.

Individuen in Stufe 5 leben mehr durch ihre Intuition, da die Intuition klarer und reiner wird, sobald man sich aufwärts in den Stufen bewegt.

Dominante Glaubensstrukturen:

"Ich bin sicher. Alles ist perfekt."

Nützliche psycho-spirituelle Praktiken:

"Intuitive Entwicklung, Kinesiologie."

Mantra für Evolution:

„Alles im Universum ist innerhalb von dir. Erfrage alles in dir selbst. „

(Rumi)