

## Ebene 5: Sich selbst neu erschaffen

Aber tiefe Freude und \_\_\_\_\_ sind mit der Aktivierung unseres  
\_\_\_\_\_ verbunden.

Was macht dir wirklich Freude? In welchen Momenten fühlst du dich zutiefst glücklich und erfüllt? Wann bist du voller Energie und hast du das Gefühl, die Zeit bleibt stehen?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wir alle kennen Menschen, mit denen wir gerne zusammen sind und gemeinsam Spaß haben – manchmal nur in gewissen Bereichen, z.B. Freizeitaktivitäten, oder im Hinblick auf bestimmte Themen, z.B. Austausch über Kursinhalte, und manchmal generell: Wir haben das Gefühl, wir können alles miteinander teilen. Das Miteinander tut richtig gut.

Kennst du Menschen, mit denen sich das Zusammensein total stimmig anfühlt und zutiefst nährend ist – egal ob generell oder auf einen Bereich bzw. ein Thema bezogen? Und klar: Keiner ist perfekt und auch hier kann es Momente geben, die mal nicht so top sind.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Welche Eigenschaften schätzt du an diesen Menschen besonders?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Hast du Vorbilder? Welche Menschen bewunderst du? Und was siehst du in diesen Menschen? Welche Eigenschaften haben sie?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



## Deine Werte

Wenn du sich selbst neu erschaffst, betrachtest du auch deine persönlichen Werte. Was ist dir wichtig und wert-voll?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wie spiegeln sich diese Werte in deinem heutigen Leben? Wodurch bringst du sie zum Ausdruck?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Es kann durchaus sein, dass z.B. Gesundheit einer deiner Werte ist. Aber wenn du genauer hinschaust, erkennst du, dass kurzfristiger Genuss z.B. von Süßspeisen, dir oft wichtiger ist. Oder z.B. Frieden, aber du kämpfst ständig darum, andere von deiner Sichtweise zu überzeugen und recht zu behalten.

Wer möchtest du wirklich sein?  
Sind es wirklich deine eigenen Werte oder hast du sie von anderen übernommen?  
Welche Werte möchtest du behalten? Welche verändern?  
Welche Werte möchtest du in deinem Alltag mehr leben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Eine sehr schöne Übung ist auch, in deinem „heiligen Raum“ in die Stille zu gehen und dich zu fragen: Was ist mein tiefster innerster Wert?

Nimm dir Zeit und lasse die Antwort aus deinem Inneren aufsteigen. Schreibe sie auf. Und dann stelle dir die Frage wieder ... und wieder ... und wieder ...

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wodurch bringst du diese/n Wert/e bereits jetzt zum Ausdruck?  
Wie kannst du diese/n Wert/e weiter in deinen Alltag integrieren und leben?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Wann, wo oder mit wem fällt es dir schwer deine Werte zu leben?  
Welche Stimmen in dir funken dazwischen? Was erzählen sie dir?  
Was ist ihnen wichtig? Was sind ihre Glaubenssätze? Ängste? Zweifel?  
Wovor wollen sie dich bewahren?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



Nachdem du deine inneren Landschaften erkundet hast, jetzt noch einmal die Frage: **Wer möchtest du wirklich sein?** Welche Erfahrungen möchtest du machen? Was lebt in dir und möchte (mehr) gelebt werden?

Es geht hier – anderes als auf Ebene 4 – zunächst nicht um Intentionen, sondern um Inspirationen, um Impulse aus deiner inneren Weisheit, den höheren Ebenen deines Selbst.

Das Wort „Inspiration“ kommt aus dem Lateinischen „in“ und „spirare“ – hauchen, atmen, bzw. „spiritus“ – Atem, Seele, Geist. Inspirationen kommen aus deiner Essenz. Wenn ein Gespräch, ein Buch, ein Film etc. dich wirklich inspiriert, berührt es deine Essenz, ist in Resonanz mit deiner wahren Natur. Inspirationen sind Geschenke, die wir empfangen, wenn wir uns dafür öffnen.

Aus einer Inspiration heraus können wir im zweiten Schritt durchaus eine Intention setzen. Und wenn wir mehr Inspirationen empfangen möchten, können wir auch die Intention setzen, uns weiter für Inspirationen zu öffnen. ;-)

Wer bist du als dein (neues) „zukünftiges Selbst“? Wie lebst du?  
Was ist dein einzigartiges Geschenk, dein Puzzleteil im großen Bild des Lebens?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Nachdem du deine Vision von deinem zukünftigen Selbst aufgeschrieben hast, gehe in die Stille. Nimm dir Zeit.

Beginne damit, dir dein zukünftiges Selbst vorzustellen. Beobachte wie sie lebt, was sie denkt, fühlt und tut, was sie sieht, hört, riecht, schmeckt, spürt, so als ob du dir einen Film anschaust. So machst du dich mit ihr vertraut. Ihr kommt euch näher.

Und wenn du bereit bist, lasse den Film zu deinem Leben werden. Stelle dir vor, wie du vollständig mit deinem zukünftigen Selbst verschmilzt. Denke, wie sie denkt, fühle, was sie fühlt und erlebe, wie du tust, was sie tut. Erfahre es mit allen Sinnen. Sei dein zukünftiges Selbst!

Notizen zu deiner Erfahrung:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Je öfter du diese Übung machst, desto mehr wirst du schon heute aus deinem zukünftigen Selbst heraus leben ... Du erschaffst dich selbst neu!

Ich wünsche dir viele wunder-volle Erfahrungen in diesem Prozess.