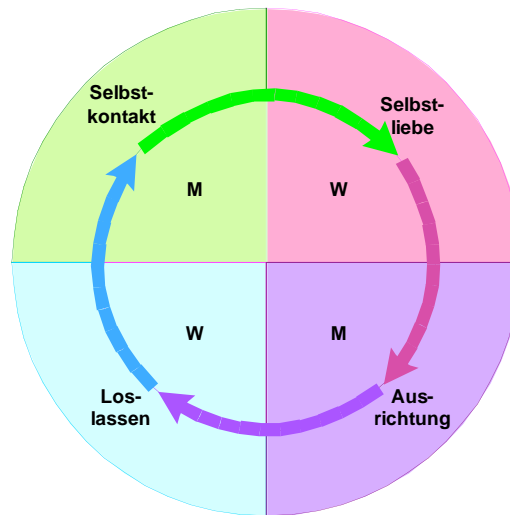


## KREISLAUF DER SELBSTENTFALTUNG UND LEBENSERFÜLLUNG



W = weiblich, M = männlich

### 1. Selbstkontakt – Selbsterkenntnis

- ♥ Innehalten und sich für bewusste Selbstbegegnung und -wahrnehmung öffnen.
- ♥ Bereitschaft und Fähigkeit, sich selbst zu spüren und zu beobachten.
- ♥ Über Atem und Körper immer wieder Kontakt zu sich selbst aufnehmen.
- ♥ Lernen, bei sich zu bleiben, wenn etwas Intensives erlebt wird, sei es schmerzhaft oder lustvoll, bedrohlich oder angenehm.
- ♥ Die innere Wahrheit des eigenen Fühlens und Erlebens aufsuchen, sie lieben und ihr vertrauen lernen.
- ♥ Kompromisslose Bereitschaft zur Selbstbegegnung.

### 2. Selbstannahme – Selbstliebe

- ♥ Sich selbst, das eigene Fühlen und Erleben annehmen und wertschätzen.
- ♥ Intensiven Gefühlen und Erfahrungen Raum geben.
- ♥ Sich selbst treu sein und zu sich stehen.
- ♥ Sich als Schöpfer aller Lebensumstände anerkennen und wertschätzen.
- ♥ Alle Situationen und Ereignisse des Lebens für Wachstum und Erkenntnis annehmen und nutzen.
- ♥ Sich und anderen vergeben in der Erkenntnis, dass Schuld eine Illusion ist.

### 3. Klare Ausrichtung und Entscheidungen, bewusstes Handeln

- ♥ Sich von innen zeigen lassen, was man mehr als alles andere liebt und leben will.
- ♥ Sich tief und immer wieder neu dafür entscheiden.
- ♥ Der Freude folgen und sich einlassen auf das, was als stimmig empfunden wird.
- ♥ Mutige Schritte in Neues und Unbekanntes wagen.
- ♥ Der Liebe mutig und kraftvoll Ausdruck verleihen.
- ♥ Der inneren Wahrheit gemäß bewusst und selbstverantwortlich handeln.

### 4. Loslassen – Anvertrauen

- ♥ Entspannen, Loslassen und dem Göttlichen Raum geben.
- ♥ Auf die Sprache des Lebens achten.  
Zeichen und Hinweise des Lebens erkennen und verstehen lernen.
- ♥ Sich selbst und seinen Lebensweg der All-Liebe anvertrauen.
- ♥ Die Gewissheit haben, dass sich alles vollkommen entfaltet (gemäß dem inneren Lebensplan).
- ♥ Sich eingebettet in das große göttliche Ganze erleben.
- ♥ Vertrauen und bereit sein, in allen Erfahrungen zu wachsen.
- ♥ Die Essenz des eigenen Seins kennen und wissen, dass dieses unverletzbar, unbegrenzt und unsterblich ist.

## EINE SPIRALE ZUM GLÜCK: DEN KREISLAUF TÄGLICH PRAKTISCH ANWENDEN



Im ESSENZ-Training Anfang Juli 2009 erhielt ich die Eingebung, wie wir dieses Wissen um bewusste Selbstentfaltung und Lebenserfüllung in unserem alltäglichen Leben prüfen und es für uns nutzen können. Mit nur etwas Durchhaltevermögen und einem Minimum an Disziplin ist dies ganz einfach möglich.

Zudem hat es – wie ich selbst feststelle – eine ganz erstaunliche Wirkung.

Unter dem Motto „*Erwarte das Wunderbare*“, lud ich die angehenden ESSENZ-Trainer zu einer Langzeitstudie ein (die meine Lebensgefährtin Ruth weiter unten für alle vorstellt).

Begeistert erklärten sich die meisten Teilnehmer bereit teilzunehmen. Auch Ruth macht aktiv mit. Sie hat sofort die Checkliste für jeden Tag überarbeitet und gestaltet. Regina Klingebiehl aus Hannover schreibt in einer Email: „*Die Ausrichtung mit der CHECKLISTE FÜR JEDEN TAG hilft mir mich noch mehr, mich zu fokussieren.*“ Und schon wenige Tage nach dem Training schrieb mir Birgit Lamprecht aus Bremen: „*Die Besinnung am Morgen und Abend tut mir unheimlich gut...*“.

– Mir übrigens auch! Beinahe täglich staune ich, wie sich meine Ausrichtungen erfüllen bzw. das Leben sie alle übertrifft. Ich werde mir ganz neu des Wunderbaren in meinem Leben bewusst.

Ich werde in allen nun folgenden Gruppen und Trainings dieses Modell vorstellen und den Teilnehmern die Beteiligung an unserer Studie anbieten.

Dadurch entsteht ein neues Netzwerk der Selbstentfaltung und Lebenserfüllung.

Kleine Schritte Tag für Tag – Große Wirkung:

Erwarte das Wunderbare ☺

*Bodhi*



### LANGZEITSTUDIE „AUSRICHTUNG UND SCHÖPFERKRAFT“

- VORGESTELLT VON RUTH RAGNA

#### 1. Warum eine Langzeitstudie?

Checkliste und Langzeitstudie sind ein Instrument der Bewusstwerdung.

Wer hat den Spruch nicht schon gehört: „*Jeder ist seines eigenen Glückes Schmid.*“ Und wir wissen auch, dass das die Wahrheit ist. Trotzdem – wenn das Leben uns gerade so richtig beutelt, wollen wir Verständnis und Mitgefühl, aber keine blöden Sprüche, die plötzlich platt und zynisch klingen. „*Als hätte ich mir so eine Scheiße selbst ausgesucht – Von wegen!*“ Am Ende fühlen wir uns zu allem Unglück auch noch schuldig, weil wir vermeintlich unfähig sind unser Leben in den Griff zu bekommen, und das wo wir doch schon so viel an uns arbeiten.

Der Spruch hilft uns tatsächlich nicht, wenn wir nicht die Gesetzmäßigkeiten der Anziehung und Resonanz dahinter verstehen und verinnerlichen.

(Und glaub mir, nur weil du es intellektuell bereits verstanden hast, heißt das noch lange nicht, dass jetzt alles sahnig wird. – Unsere Zellen sind mit altem Schrott gefüttert und der Verstand hat „berechtigte Zweifel“ dagegen einzubringen, die auf „einschlägigen Erfahrungen“ beruhen, und überhaupt sind solche „ketzerischen Gedanken“ überaus bedrohlich, riskant & gefährlich. Kurzum, in jedem von uns gibt es verschiedene Instanzen, die lieber alles beim Status quo belassen, um zu verhindern, dass schmerzhaft erlebte Erlebnisse nochmals durchlebt – aber auch geheilt – werden.)

Wenn wir mal davon ausgehen, dass wir unsere Realität tatsächlich selbst kreieren, ob nun über unsere bewussten oder unbewussten Gedanken, Gefühle und Glaubenssätze (Resonanzen), so macht es Sinn sich möglichst viele davon bewusst zu machen, um sie prüfen und ggf. aufzulösen und durch andere ersetzen zu können.

Die Studie kann uns helfen unsere Resonanzen bewusst zu machen. Erkenntnis & Bewusstsein führen zu erhöhter Achtsamkeit & Präsenz.

Wie oft geschehen Wunder, ohne das wir es bemerken? Das Leben ist großzügig und genial (auch mit Lektionen). All die kleinen & großen, alltäglichen Wunder, die sonst total untergehen in einem vollen, intensiven Tag, werden plötzlich offensichtlich. Das kann uns mit Dankbarkeit & Glauben erfüllen.

Und nicht nur das, wir werden uns bewusst, wie machtvoll wir sind. Wir erkennen den Dialog zwischen uns und dem Leben: Wir erleben wie das Leben auf unsere Ausrichtungen reagiert und uns antwortet. Wir lernen hinzu und kommunizieren so immer präziser, je intensiver wir mit uns in Kontakt sind und die geistigen Gesetze durchschauen. Auf diese Art antworten wir wiederum dem Leben.

So kann sich Widerstand in Offenheit und Annehmen verwandeln. Aus Schmerz vermeiden wird freiwillige Intensität. Angst paart sich mit Neugier & ehrfürchtigem Staunen.

(Warten wir besser nicht darauf, dass unsere Angst uns jemals völlig verlässt; aber sie verliert die Macht über uns und sie hindert uns nicht länger daran vorwärts zu gehen. „Mut heißt nicht ohne Angst zu sein, sondern etwas trotz seiner Angst zu tun!“)

## 2. Die Schwelle zwischen Wachen und Schlafen

Vereinfacht ausgedrückt, herrscht des Nachts das Unterbewusstsein (Traumbewusstsein) und tagsüber regiert unser Wachbewusstsein mit dem Verstand.

Morgens während/nach dem Aufwachen und abends vor/während des Einschlafens wechseln wir die Ebenen und für ein kurzes Zeitfenster können sich Wach- & Unterbewusstsein miteinander Verbinden. Blockaden werden durchlässiger. Die Kontrolle des Verstandes und der „Schmerzvermeidungsprogramme“ funktionieren nicht wie gewohnt.

In diesem Zustand können uns göttliche Eingebungen leichter erreichen, wir können einfacher und direkter mit unserer Seele bzw. unserem Herzen reden, Entscheidungen und Ausrichtungen, die man jetzt trifft, haben die direktesten und nachhaltigsten Auswirkungen auf unser Leben. Einen solchen, so-geannten Alphazustand (benannt nach den dann im Gehirn messbaren Alphawellen) erleben wir z.B. auch während der Meditation, im Sekundenschlaf, in der Tiefenentspannung und in zahlreichen anderen Situationen, die aber meist eher spontan auftauchen als bewusst herbeigeführt werden. Jeden morgen und jeden Abend aber stehen wir wieder an dieser Schwelle. Es empfiehlt sich also diese Zeit für sich und sein Leben zu nutzen! Leider lehrt uns in unserem Kulturkreis i.d.R. keiner wie.

In der Langzeitstudie nutzen wir genau diese Zeit.

Wenn du an der Langzeitstudie teilnimmst, wirst du beobachten wie eine innere, bewusste Ausrichtung dein Leben auch im Außen beeinflusst.

## 3. Was ist Ausrichtung?

Unsere Ausrichtung ist eine Kursbestimmung.

Wir fragen uns „Wohin soll die Reise gehen? Was möchte ich erleben?“, wir bestimmen den Kurs, setzen die Segel und vertrauen uns Gott an.

Ausrichtung macht den Unterschied ob wir kopflös & ohnmächtig oder determiniert & vertrauensvoll durchs Leben gehen.



Sonne und Wind, Fluten, Strömungen und Unwetter bestimmen unsere Reise. Vielleicht werden wir abgetrieben, oder ein Zwischenstop oder Umweg drängt sich auf – all das gehört zu unserer Reise und gibt dem Leben Würze. Doch immer wieder neu können wir uns neu ausrichten: den Kurs wieder aufnehmen, oder eine Kurskorrektur vornehmen. Und wir wissen, irgendwann kommen wir sicher im Hafen an – komme was will.

## 4. Was geschieht, wenn wir das bewusst tun – uns jeden Tag neu ausrichten auf das was uns wirklich wichtig ist?

Finde es heraus: Mach mit bei der Langzeitstudie „AUSRICHTUNG UND SCHÖPFERKAFT“.

Wende den „KREISLAUF DER SELBSTENTFALTUNG UND LEBENSERFÜLLUNG“ konsequent an.



In der „CHECKLISTE FÜR JEDEN TAG“ (siehe [Anlage](#)) finden sich alle Stationen aus dem „KREISLAUF DER SELBSTENTFALTUNG UND LEBENSERFÜLLUNG“ wieder.

Fülle jeden Tag eine Checkliste aus\*. Gleich morgens nimm Kontakt zu dir auf (1) und nimm liebevoll an, was immer du in dir vorfindest: „Alles ist da, alles darf sein. Alles ist gut so wie es ist“ (2).

Dann mache dir bewusst: Was lädst du für diesen Tage ein, wofür entscheidest du dich, wie fühlst du dich am Ende des Tages (3A-C).

\* Übrigens kannst du jederzeit auch zusätzliche Checklisten ausfüllen für spezielle Situationen, Entscheidungen, Ereignisse oder Zeiträume, wie z.B. Urlaub, Bewerbungsgespräch, ein Projekt oder Rendez-Vous, etc.

Trage das in die Liste ein. Dann mach dich ganz weit für die Wunder des Lebens: „*Ich erwarte das Wunderbare!*“ (3D). Ja, wir sollten mit Wundern rechnen, sie gehören zum Leben dazu! Lerne sie zu erkennen und anzunehmen. Schließlich ist es wichtig alles wieder loszulassen und dich dem Leben anzuvertrauen. „*Perfekt entwickelt sich alles.*“ (4)

Am Abend vor dem Einschlafen nimm die Checkliste wieder zur Hand und prüfe, wie weit sich deine Ausrichtungen erfüllt haben (5). Die Auswertung erfolgt über Punkte von 0 (nicht erfüllt) bis 3 (voll erfüllt). Die Ergebnisse kannst du dann in die „LANGZEIT AUSWERTUNG TAGESCHECKLISTE“ übertragen (siehe Anlage).

The image shows a checklist titled 'Checkliste für jeden Tag (Langzeitbewertung & Selbstbewertung)'. It is a table with multiple rows and columns, some of which are highlighted in green, purple, and yellow. The rows contain various items to be checked, and the columns likely represent different criteria or time periods. The table is partially filled with handwritten marks, indicating that it has been used.

Sollte deine Tagesauswertung weniger als 2 Punkte ergeben wird es nochmals richtig spannend. ☺ Nutze die Chance zu Erkenntnis & Bewusstwerdung die sich dir gerade auftut und kontempliere über eine oder beide der folgenden Fragen:

- 1) Warum hat es sich nicht erfüllt?

**Beachte:** Es erfüllt sich nur das was zu einem gehört und stimmig für alle Beteiligten ist. Daher ist der Selbstkontakt und die Selbstannahme so wichtig vor der Ausrichtung. Nur so kann man überhaupt spüren / wahrnehmen was stimmig ist und zu einem gehört.

- 2) Was hat sich stattdessen erfüllt?

**Beachte:** Manchmal geschehen geradezu auffällige Hemmnisse und Wiederholungen. Dann lohnt es sich da genauer hin zuschauen, was sich hier eigentlich erfüllt hat.

Welche (unbewusste) Resonanz in mir steckt dahinter, die das kreiert / angezogen hat?

⇒ Eine weitere Gelegenheit den „KREISLAUF DER SELBSTENTFALTUNG UND LEBENSERFÜLLUNG“ anzuwenden: Gehe in den Selbstkontakt und suche diese Resonanz in dir auf. Nimm liebevoll an, was immer sich zeigt. Spüre, was es braucht und richte dich erneut aus, bevor du alles loslässt und dem Göttlichen überlässt.

Gerade nachts und in Träumen kann viel Heilung und Auflösung geschehen. Du kannst die Engel und aufgestiegenen Meister auch gezielt um Unterstützung bitten, und ihnen erlauben in deinen Träumen mit dir zu arbeiten.

Weil Nachts noch viel passieren kann (von intensiven Träumen, wundervollem Liebespiel, Wasserrohrbruch, nicht schlafen können Auseinandersetzungen mit sich, einem Thema oder dem Partner,...), gibt es noch eine weitere Rubrik auf der Checkliste, die freiwillig ist: „Nachtgeschehen und Traumimpulse“. (6)

Allen die jetzt Lust bekommen haben, Ihrem inneren Wissenschaftler was zum Spielen zu geben, wünsche ich viel Spaß und Experimentierfreude mit diesem einfachen aber genialen Instrument der Bewusstwerdung.

*Ruth Ragna*