

Iris Fischer

Hochsensibilität und der Weg unserer Seele

Wie du als hochsensibler Mensch die Zeichen deiner Seele erkennst, die Schöpferkraft in dir entfachst & dein wahres Sein vollends erblüht

Die Grenzen der Seele
wirst du
nicht finden.
Selbst wenn du alle Wege
durchwanderst.
So tiefen Grund hat sie.
Heraklit

Iris Fischer

Hochsensibilität und der Weg unserer Seele

Wie du als hochsensibler Mensch die Zeichen deiner Seele erkennst, die Schöpferkraft in dir entfachst & dein wahres Sein vollends erblüht

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

© Iris Fischer / Blueflowerbooks – Alle Rechte vorbehalten!
Erstauflage 2024 – aktualisiert 2025

Meine Website: www.sensible-seele.net
E-Mail: books@sensible-seele.net

Der Text dieses Buches ist geistiges Eigentum von Iris Fischer und durch Urheberrecht und Copyright geschützt. Dieser Text – und das gilt ebenfalls für einzelne Textteile - darf **nicht** anderweitig verwendet, verändert, verbreitet oder vervielfältigt werden. Dies gilt auch für die elektronische Form der Verwendung. Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

Coverdesign und Umschlaggestaltung:
Florin Sayer-Gabor - www.100covers4you.com
Unter Verwendung von Grafiken von Adobe Stock: Svetlana

Verlag: Blueflowerbooks
Herstellung und Druck: tredition GmbH Hamburg

ISBN - Softcover: 978-3-384-30219-9
ISBN - Hardcover: 978-3-384-30220-5
ISBN - eBook: 978-3-384-30221-2

"Die sensible Seele des Menschen
leidet nicht aus diesem oder jenem Grunde,
sondern ganz allein,
weil nichts auf dieser Welt
ihre Sehnsucht stillen kann."

Jean-Paul Sartre

Inhaltsverzeichnis

1. Hochsensibilität und der Weg unserer Seele.....	9
2. Warum wir jederzeit Schöpfer unseres ureigenen Lebens sind....	16
3. Warum es für deine Seele elementar ist, sich abzugrenzen und Grenzen zu setzen.....	26
4. Wie du deine Energieverluste ausgleichst und heilst.....	40
5. Wie du dich mit deinem wahrhaftigen Selbst wieder verbindest.	48
6. Wie du die Zeichen deiner Seele erkennst.....	54
7. Wie du die tiefe Sehnsucht deiner Seele erfüllst.....	57
8. Dein ganz persönlicher Seelenweg.....	70
9. Anzeichen dafür, dass du eine alte Seele bist.....	75
10. Warum du dem Ur-Wissen deiner Seele vertrauen darfst.....	78
11. Die Schleier der Vergessenheit.....	87
12. Warum unsere Seele mehr vom Leben will.....	90
13. Wenn unsere Seele (vermeintlich) schweigt.....	94
14. Die Stille in dir.....	102
15. Die körperliche Ebene als Spiegel unserer Seele.....	107
16. Die psychosomatische Ebene als Spiegel unserer Seele.....	125
17. Was es wirklich bedeutet, authentisch zu sein.....	136
18. Warum unsere Seele sich selbst verwirklichen will.....	142
19. Warum es nicht mehr funktioniert, zu funktionieren.....	153
20. Wenn unsere Seele spirituell erwacht.....	165
21. Wie du dem energetischen Sog des Lebens vertraust.....	172
22. Wie die mächtigsten Energien des Universums dich stärken...	181
23. Wie du die Dimension deiner Seele erfährst.....	187
24. Wie du dein Seelenfeuer schürst.....	191
25. Wie du die Schöpferkraft in dir entfachst.....	197
26. Wie du die Kreativität deiner Seele entfaltest.....	202
27. Wie Inspiration dein Seelenleben bereichert.....	206
28. Wie du die Farbe deiner Seele herausfindest.....	208
29. Wie sich deine Seele dir zeigt.....	212
30. Warum du regelmäßige Seelenzeit für dich brauchst.....	214

1. Hochsensibilität und der Weg unserer Seele

Vielen von uns sensiblen Menschen fällt es unglaublich schwer, dem Ruf unseres Herzens zu folgen und den wahren Weg unserer Seele zu gehen. Oft wissen wir überhaupt nicht, wie das eigentlich geht. Zwar fühlen wir unsere innere Stimme, haben aber gelernt, sie zu überhören. Und von uns zu schieben. Weil wir zu sehr in unseren Mustern und Konditionierungen verhaftet sind. Und weil emotionale Altlästen, Abhängigkeiten, Zweifel und Ängste uns plagen. Leider werden so oft nur faule Kompromisse gelebt. Oft haben wir auch durch diverse Umstände im Leben unser eigenes Selbst aus den Augen verloren. Oder wir hatten von Grund auf die Möglichkeit gar nicht, einfach zu SEIN. Weil wir nicht so akzeptiert und angenommen wurden, wie wir mit unserer Sensibilität nun einmal sind.

Sind wir an einem gewissen Punkt im Leben angekommen, spüren wir überdeutlich, nicht (mehr) "wir selbst" zu sein. Wir fühlen uns unwohl, sind unzufrieden, chronisch unglücklich, fühlen schmerzlich, dass uns etwas Elementares fehlt, spüren den starken Wunsch nach einer Veränderung. Wir stellen uns viele existenzielle Fragen und suchen dringend nach Antworten.

Dann gilt es, den wahren inneren Kern zu finden. Das wahre und sensible SO SEIN zu entdecken. Auf den leisen oder auch lauteren, dringlichen Ruf unserer eigenen so sensiblen Seele zu hören. Unsere innere Stimme wahrzunehmen. Unsere Wahrnehmung und unser Bewusstsein für unser ureigenes Selbst und unser authentisches Sein zu schärfen. Wenn wir die innere Stimme in uns permanent ignorieren und den authentischen Weg unserer Seele verweigern, können chronische Unzufriedenheit, psychosomatische Beschwerden und auf lange Sicht Depressionen und gar noch Schlimmeres die Folge sein.

Deshalb ist es elementar, dass du...

- In dich hinein hörst...
- In dich hinein spürst...

Deine ureigene Wahrnehmung und dein Bewusstsein für dein eigenes Selbst schärfst.

- Deine Gefühle klärst...
- Deine Bestimmung findest...
- Deine Träume und Leidenschaften lebst...
- Dein wahres Selbst kennenzulernen...
- Deine Seele mit einbeziehst...

Denn oft tun wir das, was wir tun, nur, weil wir es vermeintlich tun müssen. Aber das passiert ohne jede Leidenschaft. Ohne Herz. Und ohne Seele. Wir tun es einfach nur. Wir funktionieren.

- Eigenverantwortung übernimmst...
- Entscheidungen trifft...
- Handelst...

Und zwar ohne jegliche Konditionierung. Ohne jegliche emotionale Abhängigkeiten. Ohne Bewertungen. Ohne Fremdbestimmung. Ohne Angst. Vollkommen selbstständig. Was für viele – gerade sensible - Menschen absolut unmöglich ist. Weil sie genau das niemals gelernt haben. Oder es im Laufe ihres Lebens wieder verlernt haben.

Das ist niemandes "Schuld". Sondern einfach Ursache und Wirkung. Aktion und Reaktion.

Du tust das, was du tust, lediglich anderen zuliebe. Du verbiegst dich nach Strich und Faden wie eine Spirale, nur um geliebt, angenommen und akzeptiert zu werden. Weil du dich nicht gut genug fühlst. Und dann verleugnest du auch noch dich selbst.

Du verleugnest dein wahres ICH.

Genau hier liegt aber der Knackpunkt!

Denn du wirst in Wahrheit ja wieder nicht genauso angenommen und wirklich geliebt, wie du im wahren Kern deiner Seele tatsächlich bist. Sondern du wirst nur "hingenommen". Du wirst toleriert. Aber nicht akzeptiert. WEIL du dich den anderen zuliebe verbiegst. Um so den anderen zu gefallen. Weil den ANDEREN das so gefällt. Weil die

ANDEREN das sehen wollen. Oder weil die ANDEREN genau das von dir erwarten.

Der freie Wille und der wahre Ruf deiner Seele ist somit ad acta und auf Eis gelegt.

Wenn du nämlich plötzlich ganz genauso sein würdest, wie und wer du WIRKLICH bist – ohne jede Gutmütigkeit und ohne deine permanenten Verbiegungskünste und somit oberfaule Kompromisse – würdest du ziemlich schnell merken, dass du mit einem Mal gar nicht mehr so viele Menschen um dich hast, die dich WIRKLICH mögen. Und die dich WIRKLICH akzeptieren. Es wird einige Menschen geben, die sich ganz schnell von dir abwenden. Eben WEIL du nicht mehr der ständige "Ja-Sager" bist und dich konsequent abgrenzt. Dir nicht mehr alles gefallen und bieten lässt, aus Angst abgelehnt und nicht angenommen zu werden.

Die Welt ist ganz schön aus den Fugen geraten. Denn wir alle sind in gewissem Maße mehr oder weniger emotional abhängig und konditioniert, solange wir nichts aktiv dagegen tun. Frauen jagen Männern hinterher und kämpfen und "betteln" um deren Zuwendung und Liebe, nur um sie bei sich halten zu können - und Männer lassen sich von Frauen umsorgen, als ob sie ihre Mütter wären.

Wir pflegen unsere Mängel und versuchen, diese innere Leere - meist ergebnislos - mit den falschen Dingen zu füllen. Anstatt uns auf die Fülle und somit die Erfüllung zu konzentrieren.

Wir leben oft genug an Orten, an denen wir nicht leben wollen. Wir umgeben uns mit Dingen und Menschen, die uns eigentlich schaden. Wir haben Angst, uns voll und ganz auf den Menschen einzulassen, den wir "eigentlich" wahrhaftig lieben. Und bleiben dabei lieber auf Sicherheitsabstand. Oder wir üben nicht den Beruf aus, für den unser Herz tatsächlich brennt. Und verzichten darauf, unsere eigentlichen Hobbys, Leidenschaften und wahren Interessen zu pflegen.

Wir verbiegen uns und jagen dem vermeintlich perfekten Leben hinterher. Und achten dabei überhaupt nicht auf uns selbst. Weil wir nur auf die Erwartungen anderer hören. Oder unseren eigenen Erwartungen nicht gerecht werden. Wir schaffen es oft nicht, unseren Verstand auszuschalten. Der uns immer wieder einen gewaltigen Strich

durch unsere Rechnung macht. Und unser wahres Sein, den Weg unseres Herzens und unserer Seele sabotiert.

Wir üben Druck aus und lassen uns erdrücken. Wir üben uns im Widerstand und kämpfen automatisch gegen alles an. Wir boykottieren uns dabei ständig selbst.

Es herrscht ein solches Durcheinander an vertauschten Geschlechter-Rollen, inneren Blockaden, ungelösten Verstrickungen, "falschen" Konditionierungen und Glaubenssätzen, seelischen Verletzungen, emotionalen Altlasten, Machtkämpfen, Manipulationen, mangelnder Selbstliebe und fehlendem Selbstwertgefühl, dass eigentlich niemand von uns mehr so recht weiß, wie wir uns noch richtig und passend verhalten sollen. Und wie wir aus unseren gelebten oberfaulen Kompromissen wieder ausbrechen können. Ja, wie wir aus dem gelebten Überlebensmodus des vermeintlichen "Funktionieren Müssens" herauskommen, um endlich wirklich zu LEBEN.

Nur wenige Menschen schaffen es, wirklich bei SICH zu bleiben und den ureigenen Weg ihrer Seele zu gehen. Weil sie sich selbst vertrauen und sich selbst etwas zutrauen.

Frauen befinden sich oft im "Dornröschen-Schlaf" und warten darauf, vom passenden Mann "aufgeweckt" und "gerettet" zu werden. Sie warten, dass er sie erlöst und befreit. Ohne zu wissen dass sie sich selber jederzeit befreien und erlösen können!

Und Männer trauen sich nicht zu oder wissen überhaupt nicht mehr, wie sich ein echter Kerl zu verhalten hat.

Viele Männer warten unbewusst nur darauf, den starken Ritter, den echten Gentleman und den Krieger des Herzens in sich wieder zu entdecken und zu befreien. Und mit wahrem Mut die Frau ihres Herzens zu umwerben, zu erobern, sie zu halten, zu beschützen, sie aufzufangen und ihr ein wahrer Fels in der Brandung zu sein. Und zwar ohne zu urteilen, zu kritisieren und zu bewerten. Die Frau einfach so anzunehmen wie sie ist. Was die wahre Aufgabe eines Mannes wäre, der gelassen in seiner natürlichen Männlichkeit ruht.

Es gibt diese Männer zwar noch, aber sie sind selten geworden. Genau sie sind aber die wahren Diamanten unter den Edelsteinen.

Auch gibt es natürlich wunderbare und bewundernswerte Frauen, die

bereits in ihrer natürlichen Weiblichkeit ruhen. Und die sich ihrer wahren weiblichen Kraft durchaus bewusst sind. Und diese somit auch offen leben.

Viele Menschen haben aber die Fähigkeit verloren oder konnten sie nie entwickeln, auf ihre innere Stimme und ihre Seele zu hören.

Natürlich gibt es Menschen, die genauso glücklich sind, wie ihr Leben verläuft. Und die nichts im Inneren oder Äußeren ändern wollen. Das ist dann vollkommen in Ordnung.

Hier geht es mir auch um genau die Menschen, die sehr wohl etwas in sich und um sich herum verändern wollen. Die eben eine immense Sehnsucht danach verspüren, den ureigenen Weg ihrer Seele zu gehen. Und die wieder lernen wollen, ihrem ureigenen Instinkt zu vertrauen und diesem zu folgen. Ihrem Herzen zu folgen.

Immer mehr Menschen befreien sich heute aus der Haltung des "Schlafens". Weil sie die Dinge hinterfragen. Und nicht mehr bereit sind, immer nur zurückzustecken und sich für andere zu verbiegen. Die aufwachen und sich aktiv und bewusst verändern. Die nicht mehr passiv alles so hinnehmen, wie es ist, sondern die den Ruf ihrer Seele wahrnehmen und ihn erhören.

Den Weg der eigenen Seele kannst du nur gehen, wenn du mutig bist. Mut hast, dich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen.

Mut besitzt, aus deinem alten bisherigen Trott auszusteigen und dich zu bewegen. Mut zu zeigen, zu dir selbst zu stehen. Ganz bei DIR zu bleiben und zu dir selbst "Ja" zu sagen.

Was nicht bedeutet, dich vollkommen egoistisch und ohne jede Rücksicht auf andere zu verhalten. Sondern es bedeutet, offen zu sein. Offen zu sein, für Veränderung. Für Weiterentwicklung. Auf innerem "Empfang" zu stehen. Fülle im Leben zuzulassen. Annehmen können, was sich dir bietet. Geben zu können, ohne Erwartung, dass etwas zurückkommt. Aus der eigenen "Bedürftigkeit" auszusteigen. Keinerlei faule Kompromisse mehr zu leben. Sondern auf dein Herz und deine innere Stimme zu hören. Den Verstand auch einmal auszuschalten. Zu genießen. Dich ehrlich zu freuen. Dich dem Leben hinzugeben. Dich vertrauensvoll fallen zu lassen. Dankbar zu sein. Innere Ruhe und Gelassenheit auszustrahlen. Wirklich zu leben, anstatt nur zu

überleben und lediglich im Funktionsmodus zu existieren.

Wirklich den Weg deiner Seele zu gehen, bedeutet, Altes hinter dir zu lassen und Neues zuzulassen.

Dabei helfen dir immens die mächtigsten und kraftvollsten Energien im Universum, zu denen wir in einem späteren Kapitel noch eingehen.

Wenn du dich im ständigen inneren Gegen-Kampf und Widerstand befindest, tötest du jegliches reines "Geben" und "Empfangen" von Energien ab. Der Weg deiner Seele ist so übersät und versperrt von immer neuen größeren und kleineren Hindernissen. Und es herrscht Stillstand in deinem Leben. Wenn du dir deiner Selbst allerdings ganz bewusst wirst, kannst du es schaffen, diese Hindernisse beiseite zu räumen. Damit so die Energien wieder frei fließen und sich bewegen können.

Dich innerlich frei und unabhängig zu fühlen, ist unabänderlich, um den Weg deiner Seele in Ruhe und Frieden zu gehen.

Dich innerlich frei zu fühlen, ist ein unglaublich kraftvolles und machtvolles Gefühl. Die Kraft und die Macht, zu dir selber zu stehen. Zu fühlen, was deine Seele tatsächlich will. Und dir diesen Seelenwunsch auch zu erfüllen. Deinen absolut freien Willen dabei zu benutzen. Und eben es NICHT zu ignorieren, was du wirklich in deinem Leben willst. Sondern dies auch offen zu LEBEN!

Da die Seele wenn sie außer Balance geraten ist, dich mit diversen Symptomen darauf aufmerksam macht. Sie schreit dann regelrecht auf, um sich Gehör zu verschaffen. Denn sie möchte Raum für sich haben. Raum sich zu entfalten und weiterzuentwickeln. Und schlussendlich, um einfach zu SEIN.

Deine Seele verbindet sich automatisch mit den Menschen, den Dingen und den Seelen, von denen sie lernen kann.

Der Weg mit einem Seelenpartner oder deiner Dualseele ist dabei lediglich EINER der möglichen POSITIVEN und privilegierten Wege der Liebe, spirituell zu erwachen und dein wahres, authentisches Sein zu entfalten. Deine Seele zu heilen und sie innerlich komplett zu befreien. Es gibt noch andere Wege, wodurch der unumkehrbare Lernprozess der eigenen Seele angestoßen und aktiviert wird. Und du den Seelenweg bewusst für dich gehst. Als Beispiel sollen hier erwähnt

sein: Traumatische Schockerlebnisse wie Nahtoderlebnis, schwere Krankheit, Unfall, Tod eines geliebten Menschen u. a.

Alles was du unbewusst tust, ist ein Ruf deiner Seele. Deines wahrhaftigen Seins.

Dein innerster und geheimster Seelenzustand kann sich äußern in jammern, klagen, weinen, Wutanfällen, lachen, Fröhlichkeit, Gelassenheit, innerer Ruhe, Harmonie, Selbstkritik, Selbstvorwürfen, Schuldgefühlen, Gewissensfragen, Glaubensfragen, Perfektionismus, Faulheit, Glück, Trauer, emotionaler "Taubheit" usw...

Er kann sich zeigen in Gefühlen wie Demotivation, Demoralisation, Frustration, Resignation, tiefer Traurigkeit usw..

Wenn du Bilder malst, Geschichten schreibst, Musik komponierst, allgemein schöpferisch und kreativ tätig bist - exzessiv Sport betreibst oder arbeitest, bis du fast umfällst, nur um die Liebe, die du in dir trägst, nicht spüren zu müssen, da die Intensität dieser Gefühle dir aus Angst, dich fallen zu lassen, bedrohlich erscheint; all das ist Ausdruck deines Unbewussten und deiner Seele. All das sind Zeichen deines wahrhaftigen Seins.

Deine Seele macht dich permanent ganz genau darauf aufmerksam, was deine wahren Sehnsüchte, Wünsche und Träume betrifft. Sie zeigt dir deinen vorgesehenen Lebensweg. Was sich bei Erfüllung dann äußert in innerem Frieden, Entspannung und tiefer Gelassenheit.

Du wirst innerlich ruhig. Und es kann dich so leicht nichts mehr erschüttern. Denn du bist dann in deiner Mitte.

Indem du dir selbst vertraust, vertraust du deiner sensiblen Seele. Von ihr darfst du dich leiten und führen lassen. Denn sie alleine kennt deinen wahren Weg. Du musst nur lernen, die Melodie deines Herzens und deiner Seele wahrzunehmen und auf sie wirklich zu hören.

2. Warum wir jederzeit der Schöpfer unseres ureigenen Lebens sind

Eigentlich sind wir selbst überall und jederzeit der Schöpfer unseres ureigenen und ganz persönlichen Lebens. Leider haben wir das oft vergessen. Stattdessen empfinden wir sensiblen Menschen das Leben oft als etwas, dass uns "irgendwie passiert". Wir nehmen es einfach als Tatsache und als gegeben hin. Weil wir hineingeboren wurden in dieses Leben. In diese irdische Existenz. In unsere Familie. Und wir uns all das scheinbar nicht aussuchen konnten.

Wir packen das wertvolle Geschenk unseres individuellen Lebens oft nicht wirklich aus, sondern beschäftigen uns lieber damit, die wunderschöne Verpackung zu bewundern und das Leben anderer zu kopieren. Sehr oft unterlassen wir es deshalb, in die reine Essenz dieses Lebens einzutauchen. Stattdessen dümpeln wir nur an der Oberfläche dahin. Und halten uns mehr am Rand dieses Ozeans, der sich Leben nennt, auf. Probeweise halten wir - mal mehr, mal weniger - unseren Zeh oder unseren Fuß in diesen Ozean, um zu testen, wie sich diese wunderbar anzusehende Konsistenz anfühlt. Vielleicht wagen wir auch ein paar mutige Schritte in diesen weiten Ozean hinein. Dennoch bleiben wir lieber in Sicherheit. In einer Sicherheit, die unser Verstand uns, sehr erfolgreich, immer wieder vorgaukelt, wie die rettende Fata Morgana in der Wüste. Dies spendet uns vermeintliche Sicherheit, Schutz und Halt. Leider geben wir uns hier Illusionen hin, wenn wir nicht bereit dafür sind, aus unserem Herzen heraus zu leben. Und unsere Intuition und unseren natürlichen Instinkt entscheiden lassen.

Deshalb tauchen wir oft nicht vollständig ein, in dieses riesige Meer des puren und reinen Seins. Wir lassen uns nicht vollständig bewusst in dieses Leben hineinfallen. Und uns vertrauensvoll im energetischen Fluss dieses Lebens treiben. Wir kosten es nicht aus und verzichten nur allzu oft auf die grenzenlosen Chancen, die dieses einmalige Geschenk uns bietet. Wir verzichten darauf, die unzähligen Möglichkeiten des Lebens an sich und in uns selbst zu nutzen.

Wie viele Menschen wissen auf die drei essentiell wichtigen Fragen wer sie sind, was sie ausmacht und was der Sinn ihres Daseins und somit ihre wahre Bestimmung ist, keine wirkliche Antwort.

Meist definieren wir uns über das, was wir TUN. Über unseren Beruf. Doch das ist mit der Frage, wer du bist, überhaupt nicht gemeint. Auch werden wir grundsätzlich immer nach unserem Beruf bewertet. Nach dem äußeren Status. Und je nachdem, wie hoch oder niedrig die Bewertung von anderen ausfällt, bewegt sich unser äußerer Status nach oben oder nach unten. Und wir landen in einer der typischen Bewertungs-Schubladen. Und weil wir uns dann auch so FÜHLEN, wie wir von anderen bewertet werden, wirkt sich das auf unser Handeln aus. Und wir fangen an, uns zu verbiegen. Wir sind dann alles, nur nicht mehr wahrhaftig und authentisch.

Doch all dies ist nicht das, was und wer wir SIND, sondern schlicht und einfach das, was wir TUN.

Wenn wir nach fünf Dingen gefragt werden, auf die wir stolz sind in unserem Leben und an uns selbst, blicken wir sehr oft erstaunt und mit großen Augen in die Welt. Und wissen mit hoher Wahrscheinlichkeit darauf keine Antwort. Weil wir es gar nicht gewöhnt sind, dass sich überhaupt jemand ehrlich für unser wahres Innenleben interessiert. Wir sind es tatsächlich nicht gewohnt, nach unserer eigenen Meinung gefragt zu werden. Oft sind wir so auch gar nicht fähig, wichtige Entscheidungen für uns zu treffen. Ja, wir wissen nicht mal um all unsere natürlich angelegten Talente, Fähigkeiten und Begabungen. Weder kennen wir unsere Stärken, noch haben wir den Mut auszubrechen, um uns unsere Visionen, innersten Sehnsüchte, Wünsche und Träume zu erfüllen. Stattdessen lassen wir unsere Kreativität, unsere Leidenschaften, unsere natürlichen Begabungen und Fähigkeiten, unsere Stärken und Talente einfach ungenutzt verstauben.

Wir lassen unseren innersten Kern – die wahre Essenz unserer Seele – bitterlich verhungern.

Das macht sich dann bemerkbar, wenn eine tiefe, intensive Sehnsucht nach gewissen Dingen immer mehr an unserem Inneren nagt. Und wir immer unzufriedener und unglücklicher werden. Wir lassen zu, dass

unsere Seele und unser wahres Sein verkümmern und versuchen weiterhin, das Leben zu leben, was andere uns vorgeben. Und das zu tun, was andere denken, was gut für uns ist.

Wir nehmen zwar sehr wohl - durch unser Unterbewusstsein gesteuert und aus purer Gewohnheit - die äußere Form des Lebens wahr – beachten aber oft nicht den faszinierenden Inhalt, den es uns permanent bietet. Weil wir uns nicht mit dem tatsächlichen Wert und dem inneren Kern dieses Geschenkes beschäftigen. Wir fühlen uns nicht verbunden mit dem natürlichen Fluss und den ständig fließenden Energien des Lebens. Stattdessen konzentrieren wir uns nur auf die Fassade. Auf die äußere Hülle und die große Selbstverständlichkeit, mit der wir das Leben an sich betrachten. Wir bewundern das Leben für das bloße "Sein", versäumen aber - vor lauter verzückten Blicken auf die äußere Struktur und die wundervolle Verpackung - das glitzernde und glänzende Geschenkpapier zu öffnen und den geheimnisvollen, tiefgründigen Inhalt auszupacken. Und mit unserer gesamten Aufmerksamkeit und unserem gesamten Bewusstsein zu erforschen.

Dieses Geschenk schier unerschöpflicher, vielfältiger und bunt schillernder Möglichkeiten und Facetten wirklich zu entfalten. Und aus unserem Herzen heraus für uns persönlich stimmig zu gestalten.

Oft fällt es uns schwer, das Leben in all seiner Vielfalt und endlosen Fülle wirklich auszukosten. Uns überhaupt auf das Leben an sich vollständig einzulassen. Die urgewaltige und natürliche Fülle, die uns ständig umgibt, tatsächlich anzunehmen. Sie zuzulassen und wahrhaftig zu empfangen. Mit aller Hingabe, zu der wir fähig sind, endlos unser pures Sein zu genießen. Den Platz, der für uns in diesem Leben bestimmt ist, tatsächlich komplett einzunehmen. Ihn anzunehmen und wirklich zu akzeptieren. Vollständig auszufüllen. Mit allem, was wir haben. Mit allem, was wir sind. Was uns mit all unseren Facetten ausmacht.

Wir kommen gar nicht auf die Idee, dass wir selbst es sind, die jederzeit das Recht und die Möglichkeit haben, zu wählen. Und ganz bewusst zu entscheiden, in welche Richtung der Weg in unserem individuellen Leben weitergehen soll. Und wer uns auf diesem Weg

unseres ureigenen Lebens begleiten darf. Egal wie dieser Weg aussieht. Jederzeit kannst du Entscheidungen für dich treffen. Entweder aus deinem bewertenden Ego heraus oder mit deinem Herzen und deinen Gefühlen sehr bewusst wählen.

Wenn wir aus unserem Ego heraus wählen, also mit unserem Verstand etwas haben wollen, schaffen wir uns oft Dinge an, die wir gar nicht brauchen. Wir tun Dinge, die auf irgendeiner Ebene destruktiv für uns sind. Oder die zu uns nicht passen. Wir lassen uns mit Menschen ein, die uns mehr schaden, als dass sie uns bereichern. Ganz einfach, weil die Bewertungen unserer Gedanken uns vorgaukelt, diese Dinge unbedingt haben zu müssen. Oder die Beeinflussung von außen uns dazu bringt, diese Dinge zu tun. Oder wir uns so sehr anpassen, dass wir die falschen Menschen um uns scharen.

Und dann ärgern wir uns, dass wir unser Geld nicht für wichtigere Dinge aufgehoben haben. Und dass wir uns wieder und wieder verbogen haben. Und es nicht geschafft haben, authentisch und in unserer Mitte zu sein.

Wenn du aus deinem Herzen heraus wählst, kannst du absolut sicher sein, dass du nur die Dinge wählst, die du wirklich brauchst. Die dir förderlich sind und die dir gut tun. Und die tatsächlich wichtig für dich sind, auf die ein oder andere Weise.

Oft sehen wir unsere Individualität und Einzigartigkeit nicht. Und wir wollen sie gar nicht haben. Weil wir nicht aus unserem Herzen heraus wählen und entscheiden können. Sondern weil unser Verstand es ist, der uns prägt. Unsere negativen Erfahrungen es sind, die uns davon abhalten.

Stattdessen wählen wir der Einfachheit halber oft den Weg der Massen. Der uns von anderen Menschen permanent vorgegeben wird. Wir lassen uns in eine vorgegebene Schablone pressen und in vom Verstand künstlich erschaffene Schubladen einsortieren. Und geben so nur eine konditionierte Kopie unter vielen anderen konditionierten und falsch programmierten Kopien ab.

Anstatt einfach bei uns zu bleiben. Unser bestes Selbst und somit ein einzigartiges Original zu sein.

Ein authentisches Original zu sein, ist dabei weit schwieriger, als lediglich eine Kopie unter vielen darzustellen. Auf das zu hören, was deine innere Stimme dir – oft kaum mehr wahrnehmbar - die ganze Zeit zuflüstert. Denn oft lassen wir sensiblen Menschen uns einfach - ohne nachzudenken und ohne die Dinge zu hinterfragen - mit der Masse treiben. Wir lassen uns von außen begrenzen und begrenzen uns von innen heraus selbst.

Wir leben nicht unser Leben, sondern wir lassen uns von anderen leben. Wir lassen andere über unser Leben bestimmen. Wir lassen uns von anderen beeinflussen. Wir lassen es zu, von anderen bewertet zu werden. Wir machen uns sogar emotional abhängig von den Meinungen und Bewertungen anderer.

Wir gehen lieber den breiten Weg der Einfachheit und der Bequemlichkeit, anstatt uns mit unserer wahren Bestimmung zu beschäftigen. Und uns damit auseinanderzusetzen, warum wir überhaupt das unbeschreibliche Glück hatten, hier auf der Erde und in diesem Leben gelandet zu sein. Wohlgemerkt in DIESEM Leben. In DIESER jetzigen Zeit.

Auch wenn wir oft erst über viele Umwege und Hindernisse hinweg den wahren Weg unserer Seele einschlagen.

Somit kann das Leben und die Energie nicht fließen. Und der chronische Mangel schlägt in unserem Leben seine oft tief sitzenden Wurzeln. So viele von uns kennen den Sinn ihres Lebens und somit ihre wahre Bestimmung nicht. Oft wissen wir nicht einmal, welch unglaublicher Schatz tief in unserem Inneren verborgen ist. Und nur darauf wartet, an die Oberfläche befördert und endlich gelebt zu werden.

Das innere Feuer unseres Herzens und unserer Seele brennt so nur auf Sparflamme. Und ist oftmals sogar in Gefahr, ganz auszugehen.

Wir befinden uns wie eine Schmetterlingsraupe in einem engen Kokon aus Denkfallen, Eigenbegrenzungen und Ängsten. Außerdem geben wir uns oft der Illusion von Zwängen und Verboten hin. Und schaffen es nicht, uns aus unserer künstlich erschaffenen Verpuppung zu lösen. Stattdessen stecken wir fest. Und setzen automatisch den Tunnelblick auf. Oft rasen wir die Straße unseres Lebens entlang und