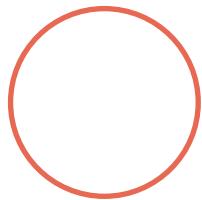




Ich entdecke
meine Essenz



Wegbegleiter

Deine essentiellen Helfer

Auf den inneren Reisen begegnen wir verschiedenen Situationen. Manchmal steckst du fest oder hast keine Lösung wie es gerade weitergeht und manchmal liegen Dinge und Themen sogar schon auf dem Weg bevor wir überhaupt beginnen. Wie kannst du dann mit Widerständen, externen Einflüssen und schwierigen Momenten umgehen?

Hierfür gibt es deine essentiellen Helfer, die dir dann zur Seite stehen. Sie wirken für dich aus der Dimension der puren reinen Liebe und können die Form einnehmen, die es gerade braucht, damit sie dir optimal helfen können. Sie haben alle Fähigkeiten, die du dir nur vorstellen kannst und sie warten auf deine Anweisung. Sie sind unabhängig von Zeit und Raum und können gleichzeitig mit dir im Hier und Jetzt sein und überall in die Zukunft oder Vergangenheit mit dir gehen.

Du hast nun deine essentiellen Helfer auf der Entdeckungsreise kennengelernt.

Lasse die Begegnung mit deinen Helfern jetzt gerne nachklingen und notiere dir, was für dich gerade essentiell wichtig ist.

MEINE ERLEBNISSE

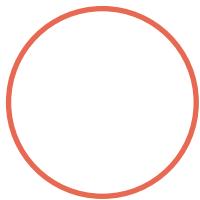
Mit welchem Gefühl hat mich die Begegnung mit meinem essentiellen Helfer Team hinterlassen?

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Wie habe ich sie wahrgenommen?

Wurde etwas wichtiges gesagt oder getan?

Gibt es etwas, das ich als wichtig empfinde und jetzt aufgeschrieben werden mag?



dein Weg - dein Haus - dein Team Dein inneres Wohlfühlhaus

Das Wohlfühlhaus ist das Zuhause der 12 Selbste.

Seine Grundordnung und Ausrichtung entspricht deiner Essenz.

Das Arbeiten mit dem Wohlfühlhaus schult dich in der Wahrnehmung deiner Essenz.

Je öfter du in deinem Wohlfühlhaus bist, desto häufiger bist du ganz bei dir und kommst irgendwann an den Punkt, deine Essenz auch ohne Einstimmung klar wahrzunehmen.

Das bedeutet, mit allen Lebensthemen leicht umzugehen, deinen Weg klar zu sehen und zu planen und ganz einfach immer freier zu werden in deinem Sein. So verändert sich auch deine Resonanz zum Außen, das heißt, du ziehst immer weniger Dinge in dein Leben, die nicht zu dir gehören, sondern alles, was zu dir gehört, kommt dir entgegen.

Die Idee des Wohlfühlhauses entspricht dem Ort in uns drin, der uns selbst am meisten entspricht – an dem alles möglich ist und wir uns neu erfinden dürfen. An diesem Ort fühlen wir uns einfach sicher, geborgen und wohl.

Was gehört zum Wohlfühlhaus?

Der Weg zum Wohlfühlhaus ist der Weg zu dir selbst. Er mag sich jedes Mal anders zeigen und gehört zum Gesamten. Je öfter du diesen Weg gehen wirst, desto einfacher wird es sein, ihn zu visualisieren. Nach einer Weile verändert oder verkürzt er sich vielleicht. Themen, die dir hier begegnen, spiegeln Themen vom Außen und auch, was dich von innen deinen Weg nicht frei gehen lässt.

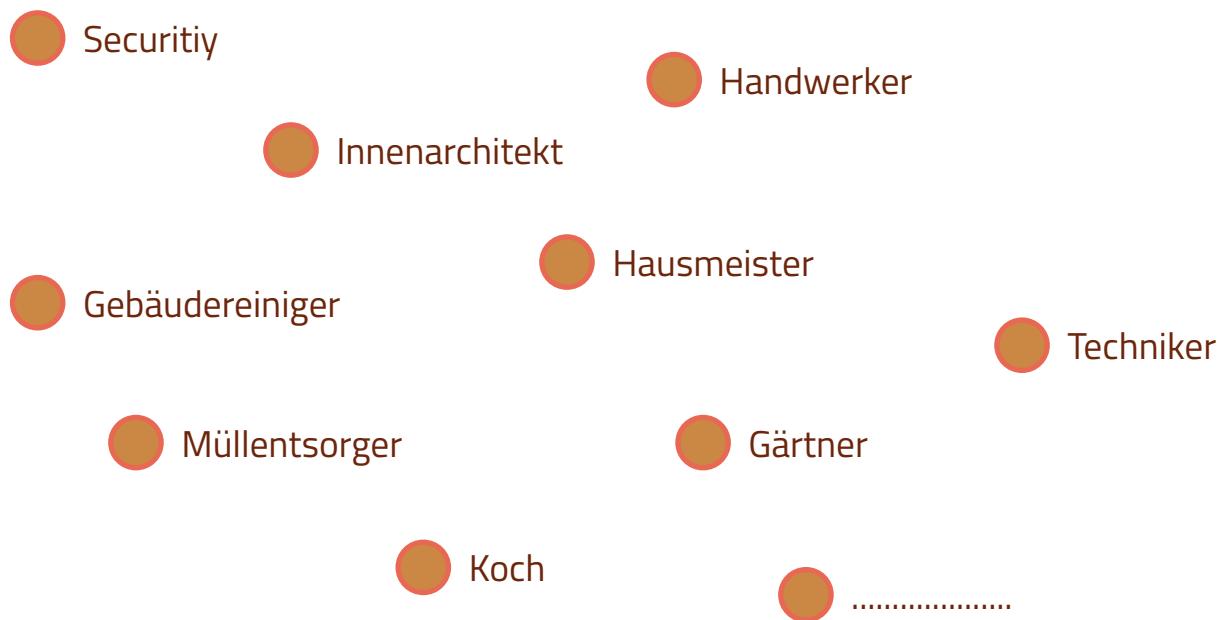
Der Garten – auch er spiegelt dein innen und außen gleichzeitig. Er kann auch als Vorgarten bezeichnet werden und stellt einen Vorraum dar, bevor es durch die Haustür in dein Wohlfühlhaus geht. Der Satz: Pass auf, wer in deinem Vorgarten rumtrampelt, passt hier gut. Durch ihn kannst du – oft durch ein ungutes Bauchgefühl – wahrnehmen, wenn dir etwas oder jemand zu nah kommt und eventuell nicht wertig mit dem umgeht, was du liebevoll gesät und gehegt hast, was du um dich herum hast und/oder du bist.

Das Areal um dein Wohlfühlhaus zeigt dein Reich. Ja, auch du hast ein eigenes Reich. Dinge, die zu dir, zu deinen innersten Bildern, zu deiner inneren Welt und deiner Essenz gehören. Hier zeigen sich Landschaften, Tiere, Wesen und Dinge, die dir entsprechen.

Das innere Wohlfühlhaus-Team besteht aus Security, Gebäudereiniger und Müllentsorger, Innenarchitekt, Handwerkern, Hausmeister, Techniker, Gärtner, Koch, ... Dieses Team pflegt und hegt dein Wohlfühlhaus.

Jeder der Helfer ist wertvoll und kümmert sich, wann immer du es wünschst. Je nach Bedarf kannst du auch weitere Helfer in deinem Team kreieren.

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ



MEINE ERLEBNISSE

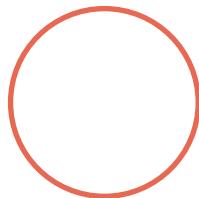
Wie war der Weg zu meinem Wohlfühlhaus?

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Wie hat es sich angefühlt, mein Wohlfühlhaus kennenzulernen?

Wie war die Begegnung mit meinem Wohlfühlhaus-Team und wie fühlt es sich an, solche wertvollen Helfer zu haben?

Gibt es ein Erlebnis, das besonders war und das ich aufschreiben möchte?



Wer und wieviele bin ich eigentlich? Die 12 Selbste

In uns ist meist so einiges los und diese Zustände geben uns den Weg vor. Doch wie oft bin ich wirklich selbst in meiner Vollkommenheit am Steuer und wie oft merke ich nicht, dass mich ein Automatismus handeln lässt – weit weg von meinem eigentlichen Bewusstsein?

Darüber habe ich mir Gedanken gemacht und bei meinen Forschungen 12 Anteile entdeckt - Die 12 Selbste. Jedes der Selbste hat bestimmte Zuständigkeiten und Aufgaben.

Sie helfen dir, dich in deiner Gesamtheit zu verstehen.

Je mehr du über jedes Selbst weißt und erfährst, desto mehr Klarheit und Ruhe bekommst du in dir, da du die Dinge, die von Außen kommen oder in dir entstehen einfach zuordnen kannst und genau weißt, wie es deiner Grundordnung entspricht. Hast du die 12 Selbste für dich erfasst und bist wieder mit ihnen verbunden und hast Zugang zu ihnen, dann kannst du sie im Weiteren außerdem

- Zum Auflösen von negativen Geschichten
- Zur Reflektion zu bestimmten Themen oder auch
- Zur Hilfestellung für den nächsten Schritt auf deinem Weg – als Wegweiser oder Entscheidungshilfe nutzen.

Wir Menschen haben ein breites Wissen über so vieles und für alles gibt es Leitfäden. Doch es gibt kein Modell, das uns Menschen so beschreibt, dass wir uns endlich gesamtheitlich verstehen und begreifen können. Das war der Ursprung des Wunsches, ein gesamtheitliches Modell zu kreieren, in dem alle Facetten unseres Menschseins in einer einfachen und greifbaren Form sichtbar und fühlbar gemacht werden.

Mit Hilfe der 12 Selbste können wir die Antworten schnell und in ihrem Ursprung lokalisieren, Zusammenhänge und Hintergründe sichtbar und fühlbar machen, um sie in die Lösung oder Transformation zu führen.

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Was genau ist ein Selbst?

Ein Selbst ist ein Anteil deines Gesamtsystems deiner Essenz.
Ein Teil deiner Selbstkräfte und Energie, aus der du bestehst und die für bestimmte Bereiche deines Seins zuständig ist.

Ein Beispiel ist das Fühlende Selbst.
Die Kraft in uns, die Gefühle erzeugen kann und uns über das Gefühl wahrnehmen lässt.
Ein anderes Beispiel ist das wahrnehmende Selbst, das uns die Welt über unsere Sinne und Feinsinne erkennen lässt.

Nur wenn alle Selbste mit unserer individuellen Essenz verbunden sind, können wir in unserer vollen Kraft, in unserem **puren „ICH BIN“** Zustand sein. Oft sind Selbste durch unschöne Erlebnisse nicht mehr mit der Essenz verbunden und wir haben dadurch Teile der Selbste wie Bruchstücke verloren. Dann entsteht eine Disbalance in Form von einem Selbstverlust.

Wenn die Selbste jedoch mit der Essenz verbunden sind, dann sehen wir unseren Lebensweg ganz klar und können mit egal welchen Themen einen Umgang finden, ohne uns dabei selbst zu verlieren.
Wir werden frei von äußeren Einflüssen und gehen von dem fremdbestimmten Zustand zu dem selbstbestimmten Sein. **Freiheit pur.**

Was heißt Freiheit pur?

Freiheit pur bedeutet, du hast in jedem Moment die Wahl. Die Wahl deines Umgangs mit der aktuellen Situation aus dir selbst heraus.

Du hast Möglichkeiten für dich und die unkontrollierbaren Reaktionen auf die von außen gedrückten Knöpfe sind Vergangenheit. Du bist frei in deiner Reaktionswahl und kannst so agieren, wie es deinem wahren Wesen entspricht.

Weg von unbewusstem Reagieren – hin zu bewusstem Agieren.
Weg von fremdbestimmter Lebensgestaltung, hin zu eigener aktiver Lebensgestaltung.

Du fühlst dich selbst kraftvoll und wohl, und hast die Möglichkeit, deine Lebenssituationen im Kleinen und Großen für dich zu meistern.

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Die Selbste miteinander und untereinander

Natürlich wirken die Selbste auch miteinander und untereinander.

Bist du in deiner gesamtheitlichen Kraft, wirken die Selbste wie von selbst miteinander – hier ist nichts zu tun und du kannst einfach nur sein.

Bist du nicht in deiner Kraft und es herrscht ein Mangel, wirken die Selbste untereinander, d.h. starkes Selbst kann einen Mangel eines anderen Selbstes „ausgleichen“ oder ein schwaches Selbst kann ein anderes Selbst damit anstecken.

Jeder Mensch hat eine einzigartige Essenz und einzigartige Geschichten. Das bedeutet, dass jeder an einem anderen Moment in seinem Leben steht – so wie die Selbste in ihrer Verbindung zur Essenz. Wir sind ein fluides System und deswegen ist die folgende Beschreibung der Selbsteile und ihr jeweilig aktueller Zustand relativ zu sehen. Das Modell der 12 Selbste hilft uns jedoch dabei, die jeweilige Definition, Interaktion und Themen zu erkennen und in die Lösung führen.

Mit dem Modell der 12 Selbste können wir Mensch-bezogen oder Unternehmen-bezogen arbeiten.

So sind die Begriffe Essenceful Lifestyling und Essenceful Business Styling entstanden. Auf Beides kann das Modell der 12 Selbste sowie die dazugehörigen Werkzeuge angewandt werden.

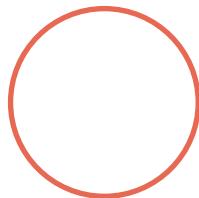
Essenceful Life Styling bedeutet, dass du dir deiner Essenz bewusst bist und deinen Lebensweg hieraus kreierst und lebst. Die Anbindung zu deiner Essenz und der eigenverantwortliche Umgang mit deinen Selbsten lässt dich resilient, klar und unabhängig sein. Dein persönlicher Erfolg wächst mit deinem Bewusstsein.

Essenceful Business Styling bedeutet, dass du dein Unternehmen aus deiner Essenz planst und führst. Gerade bei dieser Selbst-Verwirklichung ist es wichtig, dass du, bzw. alle deine Selbste in Einklang sind.

Dein Unternehmen wächst mit deinem Bewusstsein.

Das ist der Weg, auf dem du hier begleitet wirst. Von deinem Selbst im Isthzustand zu deinem Selbst in deiner Essenz – von dem gelebten und vielleicht unbewussten - zum „Ich bin genau Das!“

- **Dein Wissen und dein Bewusstsein über die Selbste, hilft dir mit deinen Lebensthemen lösungsorientiert umzugehen**
- **Den nächsten Schritt auf deinem Weg aktiv und nach deiner Ordnung zu planen**
- **Dich besser mit dir selbst zu fühlen**
- **Authentischer zu sein**
- **Mehr in dir zu ruhen**
- **Und auch andere Menschen besser zu verstehen und einen neuen Umgang in schwierigen Situationen mit anderen zu haben**
- **Es entsteht mit dir ein neues, echtes und ehrliches Miteinander.**



In Disbalance geraten Der Selbstverlust

Dieser Moment – in dem du verletzt wirst. Dieses Gefühl das du dabei hast. Und diese Emotion, die dann auftaucht und dich einnimmt und es eine ganze Weile braucht, bis sich die Welt wieder ruhig anfühlt.

Was genau passiert in diesem Moment in dir und was passiert danach? Du weißt über die 12 Selbste, deine inneren Anteile. Diese kannst du dir vorstellen wie Kuchenstücke, die alle zusammen, dich in deiner Gesamtheit und Einzigartigkeit abbilden.

Wenn wir bei der Idee des Kuchens bleiben, dann bist du vielleicht die perfekte Himbeertorte oder der mega fluffige Marmorkuchen oder vielleicht ja auch eine saftige Schwarzwälder Kirsch. Wie auch immer, das bist du in deinem Original und in deiner Einzigartigkeit. Dann erlebst du diesen Moment der Verletzung und es bröckelt ein Stück von deinem Kuchen ab. Vielleicht ist die Verletzung ja sogar so groß, dass es dich so erschüttert und ein ganzes Stück – oder mehrere brechen zusammen und sind davon betroffen. Das ist der Moment, an dem du diese Verletzung total spüren kannst. Nun sieht der Kuchen nicht mehr so rund und ganz aus und hat durch diese Situation echt gelitten.

Auf den folgenden Seiten kannst du erkennen, was alles aus einem solchen Moment entstehen kann.

1. An was du einen Selbstverlust erkennen kannst
2. Durch was er entstanden ist
3. Welche Strategien zum Selbstschutz angewendet werden
4. Was dadurch verloren ging

Die Fragen im Anschluss sind zur Reflektion gedacht. Sie führen dich in das Erkennen deiner eigenen Strategien und im Weiteren wirst du sicher auch bei anderen Menschen dieses Muster entdecken. Vielleicht gibt es dann die Möglichkeit einen neuen Umgang mit herausfordernden zwischenmenschlichen Themen zu kreieren, denn wir alle sind uns dann doch, was all dies betrifft, sehr ähnlich.

Dieser Abschnitt fühlt sich vielleicht etwas schwer an, doch bleibe mit Leichtigkeit und Neugier dabei und sehe es als Entdeckungsreise.

Weiter gibt es nichts zu tun.

1

Selbst-Verlust zeigt sich durch MANGEL in meiner Balance und STRESS, z.B. in

- 
- Unauthentizität
 - Bequemlichkeit
 - Rechthaberei
 - Unruhe
 - Lethargie
 - Apathie
 - Hyperaktivität
 - Ruhelosigkeit
 - Energielosigkeit
 - Müdigkeit
 - Unbeweglichkeit
 - Sturheit
 - Erwartungen
 - Hilflosigkeit
 - Verzweiflung
 - Enttäuschung
 - Einsamkeit
 - Sorgen
 - Krankheit
 - Wut
 - Angst
 - Panik
 - Gefangen sein
 - Chaos
 - Neid
 - Gier
 - Ohnmacht
 - Aggression
 - Über-/Unterforderung
 - Unwahrheit
 - Nicht mehr sein wollen
 - Traurigkeit
 - körperliche Beschwerden
 - psychische Beschwerden
 - Misstrauen
 - Unfähigkeit
 - Nachlässigkeit
 - Eifersucht
 - Entscheidungsunfähigkeit
 - Ungesundes Ego

...

2 Entstanden durch Verletzung, z.B. über

Bewertung
Verurteilung
Unwissen
Missverständnis
Missachtung
Falsche Annahmen
Konflikt
Unachtsamkeit
Unbewusstsein
Schock
Erschütterung
Ungesundes Ego
Prägung: Erziehung, Schule, Kirche, ...
Einfluss anderer Wertesysteme :
Gesellschaft, Staat, Familie, Kultur, ...
Feldvermischung
Übergriff
Vereinnehmen
Angriff
Schubsen
Absprechen
Missinterpretation
Ignoranz
Ungesundes Ego
...

Missbrauch

= mangelnder Umgang mit mir selbst und dem Anderen
= Übergehen meiner Bedürfnisse
= Raumeinnahme und führt zu Energieverlust und Unausgeglichenheit

3

Strategie zur Kompensation des Verlustes über selbstentwickelte SCHUTZmaßnahmen z.B. über

Rückzug
Flucht
Angriff
Verteidigung
Sich wehren
Kontrollwahn
Glaubenssätze
Illusionen
Perfektion
Abspaltung
Verdrängung
Falsche Zuständigkeiten
Falsche Ermächtigungen
Projektion: Stempel/Etikette/Schublade
Sabotage: Selbst- oder Fremdsabotage
Überspielung: Humor, Macho
Falsche Selbst- und Fremd-Fürsorge:
Vorpreschen, Dabeiseinwollen aus dem falschen Ort
Spiel/falsches Spiel
Orientierung am Außen: Vergleich/Beschäftigung
mit anderen, andere kopieren/nachahmen, Diebstahl/Raub
Ungesundes Ego

...



Selbstschutz

4

Was in mir habe ich durch meinen Selbstverlust VERLOREN, z.B. mein/e

Sein
Selbsthilfe
Souveränität
Neutralität
Selbstmacht
Selbstvertrauen
Selbstfürsorge
Selbstliebe
Selbststeuerung
Selbstmotivation
Selbstausdruck
Selbstverantwortung
Selbstbewusstsein
Selbständigkeit
Selbstwahrheit
Selbstzugang
Selbstwert
Lebensfreude
Stärke
Kraft
Klarheit
Freiheit
Gesundes Ego

...



MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Vielleicht hast du an dieser Stelle Lust, an die frische Luft zu gehen und einen Spaziergang mit dir selbst in der Natur zu machen und das Thema SELBSTVERLUST einfach mal begleitend für dich mitzunehmen.

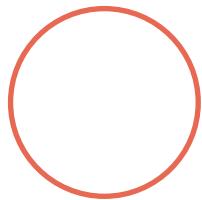
Beantworte für dich diese Fragen:

1 - Worin zeigt sich bei mir momentan ein Selbstverlust am deutlichsten?

2 - Wodurch ist diese Verletzung nach meinem Empfinden entstanden?

3 - Welche Schutzstrategie habe ich als Selbstverlust-Kompensation entwickelt?

3 - Was in mir habe ich durch meinen Selbstverlust verloren?



Das Kennenlernen Begegnung mit deinen Selbsten

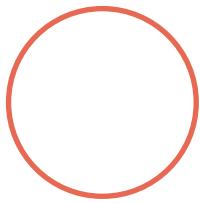
Das Modell der 12 Selbste hilft dir, dich in deiner Gesamtheit zu verstehen. Durch deine Selbste und den Dialog, den du mit ihnen führen wirst, bekommst du wichtige Erkenntnisse über deine innersten Geschichten, Prägungen und Gefühlswelten.

Je öfter du in die Verbindung mit den Selbsten gehst, desto mehr Informationen sammelst du über dich, über das, was zu deiner Essenz gehört, und was nicht. Du begreifst nach und nach alle Facetten deines Seins und wirst freier in dir und kannst somit auch klarer und kraftvoller deinen Lebensplan umsetzen.

Jedes Selbst hat seinen eigenen Raum in deinem Wohlfühlhaus. Du gehst deinen Weg zu deinem Wohlfühlhaus und begegnest dort deinem Selbst.

Da es die erste Begegnung ist, geht es jetzt gerade erst einmal nur darum zu schauen, wie dein Selbst wohnt und ob es dir etwas mitteilen möchte. Bleibe offen für alles und erwarte nichts. Jede Begegnung schult dich mehr in deiner Wahrnehmung, denn die Selbste sprechen für sich und zeigen dir damit, was gerade auf deinen innersten Ebenen passiert.

Freue dich auf jedes Selbst, denn mit jedem Besuch kommst du dir und deiner Essenz näher.



Vorgehensweise Begegnung mit deinen Selbsten

Für die Begegnung mit deinen Selbsten empfehlen wir dir folgenden Ablauf:

- **Einstimmen**
- **Weg**
- **Wohlfühlhaus**
- **Raum des Selbstes**
- **Essentielles Helfer-Team / Wohlfühlhaus-Team**
- **Verabschiedung**
- **Weg zurück**

Mit diesen ersten Worten kannst du deinem Selbst begegnen:

Liebes ... Selbst,
ich komme dich heute besuchen, möchte dich kennenlernen und habe ein paar Fragen an dich dabei:

Wie geht es dir?

Gibt es etwas Wichtiges, das du mir mitteilen möchtest?

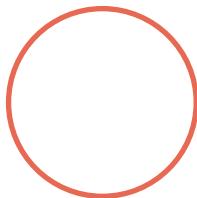
Brauchst du etwas Bestimmtes zur Unterstützung deiner Kraft?

Weitere Fragen, die du stellen kannst:

Gefällt dir dein Raum oder möchtest du gerne etwas verändert haben?

Gibt es etwas zu entsorgen oder neu zu gestalten?

Hast du gerade einen Wunsch, wenn ja welchen?



Entdeckungsreise -1- Das Wahrnehmende Selbst

Unsere Wahrnehmung über die Sinne. Zum Wahrnehmenden Selbst gehört die Wahrnehmung des Inneren und die Wahrnehmung des Äußeren, der feststofflichen und feinstofflichen Informationsfelder. Das Wahrnehmende Selbst ist für das akute Wahrnehmen im Moment zuständig. Es arbeitet mit feinen Antennen und mit unseren klassisch bekannten Sinnen - Hören, Sehen, Schmecken, Riechen, Tasten, Fühlen und auch der Körperwahrnehmung. Wir nehmen Dinge in uns und Dinge im Außen wahr.

Täglich sind wir unglaublich vielen Eindrücken ausgesetzt und unser Wahrnehmendes Selbst hat Einiges zu tun. Mit seinen feinen Antennen empfängt es Informationen und übersetzt diese dann in unser Bewusstsein oder auch in unser Unterbewusstsein, aus dem wir dann handeln. Es ist ebenso der Teil in dir, der dich akute Dinge und Visionen wahrnehmen lässt.

Feinsinnliche Wahrnehmungen sind sehr individuell, da jeder Mensch einen eigenen Übersetzungsmechanismus hat. Viele Menschen denken, dass sie diesen Zugang gar nicht haben – doch das ist nicht wahr. Wir alle haben ihn und es bedarf deiner bewussten Achtsamkeit um die leisen und nicht sichtbaren Dinge wahrzunehmen. Das Wahrnehmende Selbst unterstützt dich dann bei der Unterscheidung, welche Information wie einzuordnen ist.

Das Wahrnehmende Selbst in der Essenz

Das Wahrnehmende Selbst ist in seiner Essenz die pure Wahrnehmung. Es ist still, in sich ruhend und beobachtend.

Mit seinen feinen Antennen kann es Verborgenes und die feinsten Nuancen wahrnehmen und auch, ob etwas in Einklang ist oder nicht und damit auch ob wir mit uns selbst und unserer Essenz im Einklang sind.

Es ist auch zuständig für den Gleichgewichtssinn. Es nimmt sofort wahr, wenn etwas nicht in Balance ist und dient uns als eine Art Balance-Scanner. Es lässt uns wahrnehmen, wenn etwas nicht in Ordnung ist oder in Unordnung geraten ist und wie es wieder in Ordnung gebracht werden kann.

Das Wahrnehmende Selbst liefert uns Informationen über das eigene System, unsere Umgebung, unserem Gegenüber oder der Situation, in der wir uns befinden. Das Wahrnehmende Selbst macht dich stark in deiner Eigenwahrnehmung. Über dieses Selbst kannst du wunderbar in dich selbst hinein hören, hinein sehen und dich hinein tasten.

Viel Spaß bei der Begegnung und deinem ersten Erlebnis mit dem Wahrnehmenden Selbst!

Das Wahrnehmende Selbst im Mangel

- Du nimmst Informationen falsch wahr oder hast selbst einen Filter in dir, der wahrgenommene Informationen für dich verfälscht. Dadurch entstehen Missinterpretationen und Missverständnisse.
- Du bewertest, was du in dir oder bei anderen wahrnimmst.
- Du nimmst deine eigenen Grenzen oder die der anderen nicht wahr, missachtest sie und wirst leicht übergriffig.
- Du dringst bewusst oder unbewusst in andere Systeme und Informationsfelder ein, ungefragt rufst und greifst du Informationen ab, anstatt beobachtend wahrzunehmen
- Du bist permanent wahrnehmend aktiv und willst alle Informationen sammeln. Du kannst gar nicht anders, willst alles wahrnehmen, willst alles aus mangelnden Schutz- und Sicherheitsgründen wahrnehmen. Auch von Feldern, die dich nichts angehen.
- Du kommst leicht zu einer Überwahrnehmung, die dich nie zur Ruhe kommen lässt und einer Überforderung durch zuviel eingesammelter Informationen.
- Du bist hippocig, überbeschäftigt, hyperaktiv oder erschöpft und erschlagen, weil du die zu vielen Wahrnehmungen und Informationen nicht verarbeiten kannst.
- Oder umgekehrt, du kannst nur noch wenig, nur noch teilweise oder gar nichts mehr wirklich wahrnehmen.
- Du wertest oder lehnst feinsinniges Wahrnehmen bei dir selbst und deren Fähigkeit bei anderen ab.

Das Wahrnehmende Selbst in der Essenz

- Du bewertest das Wahrgenommene nicht, sondern nimmst einfach nur pur wahr.
- Du bist rein in der Beobachtung und es ist einfach wie ein reines Lesen der wahrgenommenen Informationen.
- Du kannst deine eigenen Grenzen und die der anderen gut wahrnehmen und achtest sie.
- Für dich ist es vollkommen normal, dass Feinsinne existieren und in deiner alltäglichen Wahrnehmung mit einbezogen werden.
- Innere Reisen und Meditationen fallen dir leicht, ebenso die innere wie äußere Eigenwahrnehmung
- Deine Eigenwahrnehmung ist echt.
- Du nimmst dein eigenes Potential und auch deine Schwachstellen wahr.
- Dir fällt es leicht, präsent zu sein.

MEINE ERLEBNISSE - das Wahrnehmende Selbst

Wie geht es meinem Wahrnehmende Selbst?

Fühlt es sich in seinem Raum wohl oder möchte es gerne etwas verändert haben?

Gibt es im Raum etwas zu verändern oder neu zu gestalten?

MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Hat mein Wahrnehmendes Selbst einen Wunsch und wenn ja, welchen?

Was davon kann mit welchen Helfern direkt jetzt davon erfüllt werden?

Gibt es etwas, was ich von meinem Wahrnehmenden Selbst wissen sollte, etwas, was gerade wichtig ist für mich?

Essenz CHECKLISTE

Nº 2

Ich entdecke meine Essenz

- Entdecken meiner essentiellen Helfer
- Entdecken meines Wohlfühlhauses
- Kennenlernen meines inneren Wohlfühlhaus-Teams
- Verstehen des Modells der 12 Selbste
- Auseinandersetzen mit dem Thema Selbstverlust
- Verinnerlichen der Begegnung mit einem Selbst
- Kennenlernen meines Wahrnehmenden Selbstes