

## Entdeckungsreise -3- Das Mentale Selbst

### Unser Wissen über Verstehen.

### Gedanken - Verstand – Ego – Denkstrukturen - Glaubenssätze

Das Mentale Selbst besteht aus zwei Hauptanteilen - Verstand und Ego. Diese Beiden orientieren sich an unseren Denkstrukturen und Glaubensmustern.

Sich Gedanken machen, Abwägen, Entscheiden, Grübeln, Sinnieren sind Dinge, die in unserem Mentalen Selbst vor sich gehen. Hier sind auch die verschiedenen Stimmen zu Hause, die mit uns den ganzen Tag in Dialog sind. Der innere Antreiber, der innere Schweinehund, der innere Kritiker, der innere Zweifler, der innere Fragensteller. Oftmals sind das selbst gebaute Schutzstrategien, wir erklären dir, warum das so ist.

Warum machen wir uns so viele Gedanken? Unser System ist die ganze Zeit auf der Hut um uns geschützt und optimiert durch den Tag zu bringen. Deswegen braucht das Mentale Selbst auch immer einen Rahmen, damit es genau weiß, in welchem abgesteckten Feld es sich bewegt und einen gefühlten Umgang mit den Situationen hat. Wie gut fühlt es sich an, wenn man sagen kann: „Hierüber muss ich mir keine Gedanken machen“. Dann ist etwas im Fluss, dann bin ich und die Situation in Sicherheit.

Das Mentale Selbst beinhaltet zwei Anteile – unseren Verstand und unser Ego.

Im Verstand sind alle Gedanken, Denkstrukturen und Glaubensmuster zu Hause.

Dem Ego geht es in erster Linie um Selbsterhalt, Selbstdefinition und Selbstausdruck.

### Gedanken

Gedanken sind konzentrierte Energie in geschlossener Form. Du kannst sie dir bildlich wie kleine Kügelchen vorstellen. Wenn viele Gedanken zusammenkommen, dann können sie sich zu Gedankenwesen formen. Dies passiert, wenn ich immer die gleichen Denkmuster habe. Dann werden diese Teil meiner Überzeugungen – Teil meiner Persönlichkeit. Dann brauche ich ein klares Bewusstwerden um meine Gedanken zu verändern, bzw. um aus diesen Mustern auszusteigen. Positive Gedanken aus der Essenz werden genauso Teil meiner Realität und ziehen positives an.

Essenzlose Gedanken erschaffen Realitäten, die nicht meinem Weg entsprechen und man ist dementsprechend in einer negativen Ressonanz zu den Dingen. Außerdem bringt es das Mentale Selbst aus der Spur – der Verstand verfolgt den falschen Weg oder es werden falsche Richtlinien gesetzt, nach denen er sich dann richtet.

Denkt man etwas besonders stark, z.B. ausgelöst durch eine Emotion oder mit einer Absicht, dann werden Elementale erschaffen. Ein Elemental ist eine starke Gedankenform, hat seine eigene Dynamik und kann dadurch andere Menschen beeinflussen. Es entsteht beim Denken, wird mit Lebensenergie aufgeladen und bekommt dadurch eigene Wesenszüge.

## MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

### Kollektive Gedanken

Es gibt auch kollektive Elementale, wenn viele Menschen ständig das gleiche denken oder eine Angst von ihnen ausgeht. Dieses große negative Elemental ist dann für jeden Einzelnen spürbar oder manifestiert sich dann in einer Naturkatastrophe, einem Krieg, einer Pandemie oder anderen unguten Möglichkeiten und Krisen.

Deswegen ist es auch gerade jetzt soooo wichtig, dass wir alle über unsere Gedanken die Manifestation einer positiven, neuen Zeit unterstützen und damit einen Wandel einleiten.

### Der Verstand

Der Verstand hat die Aufgabe, uns so rational wie möglich durch alle Situationen des Tages zu führen. Es sind alles Gedanken, die uns weiterführen, um den nächsten, für uns besten Schritt zu tun. Bestimmte Abläufe werden hier als Strukturen gespeichert, da Erfahrungswerte zu Grunde liegen. Der Verstand ist also der Anteil in uns, der versteht, dass ich beispielsweise an einer roten Ampel stehen bleibe und dass  $1+1=2$  ergibt.

Grundsätzlich strebt unser ganzes System ständig nach Sicherheit und Überleben und deswegen sind solche Strukturen für uns sehr nützlich. Wenn es jedoch Muster sind, die wir aus negativen Erfahrungen abgespeichert oder aus Wertesystemen von anderen übernommen haben, dann mögen diese nur bedingt nützlich sein. Sie lassen uns dann nicht mehr in unserem Eigenen weiterkommen.

### Das Ego

Das Ego ist Vertreter meines Selbst- und Weltbildes und zuständig für meinen Selbst-erhalt. Ganz früher hatte es die Aufgabe, uns vor Gefahren zu schützen und uns in der Natur überleben zu lassen. Wir alle hatten Vorfahren mit einem gesunden Ego, denn sonst gäbe es uns gar nicht, da unsere Urahnen in der Wildnis damals sicherlich gefressen worden wären.

In der heutigen Zeit sind wir, was das betrifft, in Sicherheit, doch das Ego verfolgt trotz allem seine Aufgabe weiter. Es ist hilfreich zu erkennen, wann es tatsächlich eine wichtige Meinung zu Dingen hat oder wann es einfach nur Recht haben möchte, damit wir unsere eigene Welt innerhalb der Komfortzone bewahren, in der wir uns sicher fühlen.

### Die Denkstruktur

Einer Denkstruktur folgt ein klar ausgerichtetes Handeln für uns selbst in einer Situation. Schon als Kind bekommen wir diese Strukturen mit, so wie es sich eben gehört. Dann entsteht der für uns perfekte Ablauf, aus dem unsere Realität wird, in der alles funktioniert, wir fühlen uns sicher. Diesen Zustand lassen wir ungerne von anderen verändern, da es für uns unsere Realität bedeutet und uns auch jedes Mal in unserer eigenen Welt zum Erfolg geführt hat. Wir erschaffen uns eigene Abläufe, Prozeduren und müssen nicht mehr über unser Tun nachdenken.

Das Bild einer Landkarte kann hier sehr hilfreich sein. Jeder hat seine eigene Landkarte, auf der sich seine Strukturen und Werte abbilden. Jeder nimmt die Dinge im Abgleich mit seiner Landkarte wahr. Wenn ich zwei Menschen das gleiche auf die gleiche Art und Weise erkläre, würden sie es trotz allem anders und mit kleinen unterschiedlichen Details wiederholen. Dieses Wissen hilft uns sehr im Kontext Kommunikation weiter.

### Die Glaubenssätze

Persönliche Glaubenssätze und Kollektive Glaubenssätze

**Persönliche Glaubenssätze** sind Definitionen und Annahmen, die ich über mich und die Welt habe. Sie haben einen wesentlichen Einfluss auf mein Selbstbild und mein Weltbild. Einen großen Teil unserer persönlichen Glaubenssätze übernehmen wir von der Familie, erziehenden und lehrenden Personen, Freunden oder auch Medien.

**Kollektive Glaubenssätze** sind Definitionen und Annahmen, die von gefühlt allen übernommen wurden. Weltbilder, die durch Epochen, Religionen oder Zeiträume entstanden sind. Hier ist klar – so wird etwas gemacht oder so wird etwas nicht gemacht. Hier dürfen wir darauf achten, welche kollektiven Glaubenssätze gerade jetzt am entstehen sind und welche wir vielleicht schon übernommen haben.

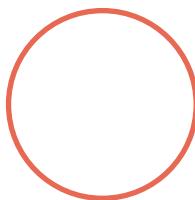
## MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

### Das Mentale Selbst im Mangel

- Du hast niederschwingende dich und andere runterziehende Gedanken
- Du hast essenlose Gedanken, die niemanden wirklich nähren
- Du hast automatisch immer wiederkehrende Gedanken wie einen Sprung in der Schallplatte
- Du hast mehr negative als positive Gedanken
- Du bist in deinen Denkstrukturen und Glaubensmustern gefangen
- Du hast Angst oder erlaubst dir nicht, mal frei und anders zu denken, deinen Gedanken einen freien und weiterführenden Lauf zu lassen
- Du schränkst dich selbst und andere mit deinen Denkstrukturen und Glaubensmustern ein, bremst aus und wirkst wie eine Blockade
- Du möchtest immer Recht haben
- Du lebst ein ungesundes Ego
- Du bist im Widerstand gegenüber allem, was von anderen kommt und negierst gerne deren Ideen, Visionen, Vorschläge und Optimierungen
- Du setzt dir und anderen einen nicht angemessenen Rahmen
- Du agierst wie ein Fähnchen im Wind und hast kein eigenes echtes Standing
- Du begrenzt dein Wissen und deine Erfahrungen über ein Nicht-Verstehen-Wollen
- Veränderungen sind für dich undenkbar

### Das Mentale Selbst in der Essenz

- Du hast hochschwingende Gedanken
- Du hast Gedanken aus der Essenz heraus
- Deine Gedanken fühlen sich nährend an
- Du hast ein Gefühl des Wohlbefindens und bist im Flow
- Du kannst dich selbst, deine Gedanken und Vorhaben klar zum Ausdruck bringen
- Du hast ein gesundes Ego
- Du kannst dich klar abgrenzen und für dich sorgen
- Du hast keine Angst vor deinen Komfortzonen
- Du hast mehr positive Gedanken als negative
- Du bist frei im Denken und nicht gefangen in Denkstrukturen oder Glaubensmustern
- Du erweiterst dein Wissen über das Verstehen
- Du hast eine gute Selbstregulierung und Resilienz



## Geschichten von Kate



### Zum Mentalen Selbst

„Also ich habe da eine Geschichte für euch zum Mentalen Selbst – ihr glaubt ja gar nicht, wie weit das Rechthaben der Menschen geht – nur damit sie ihre Komfortzone versorgen!

Ich habe da eine gute Bekannte, die mich und ein paar andere zu sich auf ein Glas Wein eingeladen hat. Wir kommen dahin, sind zu viert und haben uns alle sehr auf den Abend gefreut. Wir kommen in ihr Wohnzimmer und da steht ein kleiner Esstisch und eine Couch – die toll aussieht, aber eigentlich nur zum darauf liegen ist. Also haben wir einen Hocker aus der Küche geholt und uns um den Esstisch gruppiert. Ist ja auch gemütlich, wenn man etwas enger sitzt. :) Wir unterhalten uns und kommen gleich nach den Beziehungsgeschichten auf unsere Themen, die wir seit der Kindheit mit uns herumtragen.

Meine Bekannte erzählt, dass sie es nicht leicht hatte als junges Mädchen – sie wollte immer berühmt sein und war gefühlt auch immer etwas anders als die anderen. Ihr Vater allerdings hat das so gar nicht gesehen und sie bekam ständig zu hören – „Du und berühmt ! Zieh dich erst mal gescheit und ordentlich an. Wer will denn schon mit so einer sein, die so ausgeflippt ist wie du? Und außerdem bist du viel zu laut. Keiner möchte mit so jemanden sein.“

Unsere Bekannte erzählte dann, dass es deswegen für sie schon immer eine große Überwindung gewesen ist, Freunde zu sich einzuladen – aus Angst, bewertet zu werden. Und sie war auch ganz der Meinung und damit auch in ihrem Recht, dass sich bei ihr zu Hause eh keiner wohlfühlt. Denn wer möchte schon mit ihr sein?

Dieser Abend mit uns war schon etwas Besonderes und eine Seltenheit. Wir hörten ihr alle mit viel Mitgefühl zu und es war sehr heilsam für sie, da sie an ihre Emotionen kam und anfing zu weinen. Im Weinen sagt sie dann – wisst ihr – ich habe gemerkt, dass ich unbewusst, selbst in meiner Wohnungseinrichtung alles dafür getan habe, dass sich keiner wohl fühlt.

Alles so klein und so unpraktisch, dass die Besucher bald wieder gehen, oder ich überhaupt nicht mehr als drei Personen einladen kann. Sodass mein System im Unbewussten Recht über die Realität haben kann, die in mir lebt. Denn das, was mein Vater zu mir gesagt hat, ist zu einem tiefen Glaubenssatz geworden und mein ganzes Sein hat sich all die Jahre danach gerichtet.

Wir waren alle sehr berührt und im Nachhinein haben wir darüber gesprochen, dass wir ihr alle bei der Renovierung des Wohnzimmers helfen wollen und ihren Glaubenssatz damit, mit einer bunten Farbe überstreichen.“

**Jetzt bist du dran! Dein Mentales Selbst wartet bereits auf dich!**

**MEINE ERLEBNISSE - das Mentale Selbst**

Wie geht es meinem Mentalen Selbst?

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

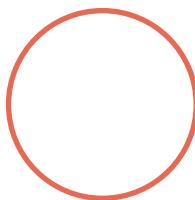
Gibt es im Raum etwas zu verändern oder neu zu gestalten?

## MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

**Hat mein Mentales 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 Mentalen Selbst wissen sollte, etwas, was gerade wichtig ist für mich?**



## Entdeckungsreise -4- Das Bewusste Selbst

### Unser Wissen über pures Erkennen

Wahrnehmen kannst du das Bewusste Selbst wie eine feinstoffliche Instanz in dir. Um es anschaulicher zu machen, möchte ich es dir mit dem Bild eines geworfenen Steins in einen See erklären. Der See ist das Bewusstsein, der Stein, der in den See geworfen wird, ist die jeweilige Situation, eine Erfahrung, ein Auslöser. In dem Moment, in dem der Stein ins Wasser fällt, geht das Bewusste Selbst in das Erkennen. Die Wellen, die sich dann bilden, stehen für die Bewusstseins-Aktivität. Manchmal gehen die Wellen über den Rand des Sees hinaus, dann wird das Bewusstsein erweitert und der See bekommt einen neuen größeren Radius.

Im Gegensatz zu manchen anderen Selbsten, wie beispielsweise das Mentale Selbst, das alles verstehen und in Schubladen einordnen möchte, sammelt das Bewusste Selbst keine Erfahrungen. Es erkennt das Erlebte direkt im gleichen Moment und erweitert sein Feld – in Abgleich und Ausrichtung der eigenen individuellen Essenz. In Bezug auf die anderen Selbste steht das Bewusste Selbst ganz für sich, es reagiert lediglich auf Impulse der anderen Selbste.

### Die Sinnfrage

Das Bewusste Selbst reagiert auf Impulse von außen und Impulse von innen (durch andere Selbste) und erweitert sich durch das Zusammenspiel eines inneren und äußeren Impulses im selben Moment. Durch tiefe, neue oder erweiternde Erfahrungen, ausgelöst durch gleichzeitige Innen-Außen Impulse im Hier und Jetzt, wird ein neues Bewusstseinsfeld geschaffen. Das Bewusste Selbst erweitert seinen Raum.

Dabei prüft es ständig, ob etwas entsprechend der eigenen individuellen Essenz Sinn macht, oder nicht. Seine höchste Ausrichtung geht nach dem, was für die Grundordnung des Systems sinnvoll erscheint oder nicht. Durch diesen ständigen Abgleich wird das Bewusstsein erweitert.

Klarheit ist, was für dich bzw. das System der sinnvollste, nächste Schritt ist.

### Hüter der Essenz – Innere Sinnerkennung

Die Essenz nährt sich von allem Sinnvollen. Das Bewusste Selbst unterstützt durch sein Erkennen und hilft dir dabei, die wirklich wesentlichen, sinnvollen Dinge für dich herauszufiltern und danach zu handeln.

**Ein Beispiel:** Vieles in den Medien oder Nachrichten ist essenzlos. Vieles davon nehmen wir ungefiltert, unbewusst auf und wir fühlen uns erschlagen, denn die Essenz leidet und mit ihr das ganze System. Es kommt zu Selbstverlust. Depressionen, Aggressionen und Unzufriedenheit können unter anderem die Folge sein. In diesen unbewussten Momenten übergehen wir unser Bewusstes Selbst, das all das für uns filtern würde.

### Bewusstseinserweiterung

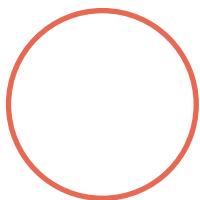
Egal ob positives oder negatives – wir denken an die Impulse durch den Stein – das Bewusste Selbst erweitert sich durch alle Auslöser, die vertiefend oder erweiternd, neu oder anders neu sind.

### Das Bewusste Selbst im Mangel

- Du hälst dich gerne mit sinnlosen Sachen auf, die dich nicht unbedingt weiterbringen und gehst für dich sinnlose Umwege
- Du weißt nicht, wer oder was du bist und was dich ausmacht
- Du erkennst keinen Sinn für dich.
- Du kannst tiefer liegende oder erweiterte Zusammenhänge nicht oder nur schwer erkennen
- Du kannst das Zusammenspiel von innen und außen und das Zusammen-spiel von allem, was existiert nicht erkennen oder lässt diese Erkenntnis-se nicht zu.
- Du hältst an alten dich beschränkenden Strukturen fest und weigerst dich gegenüber möglichen Erkenntnissen, die diesen Rahmen sprengen und neu setzen würden.
- Du glaubst nur, was du siehst und hältst dich rein an Fakten. Alles darüber hinaus wird negiert und abgetan

### Das Bewusste Selbst in der Essenz

- Du bist klar im Erkennen von Situationen und Zusammenhängen und Hintergründen
- Du hast Klarheit darüber, was für dich Sinn macht oder eben keinen Sinn macht
- Du erkennst und erlebst die Synchronizität mit anderen und auch mit der Natur und was dich umgibt
- Du hast Freude an neuen Erkenntnissen und an der Erweiterung deines Bewusstseins und die daraus resultierende Weiterentwicklung
- Du kannst mit dir selbst und anderen bewusst sein
- Du hast ein hohes Bewusstsein über dich selbst  
– sprich ein gutes Selbstbewusstsein



## Geschichten von Kate



### Zum Bewussten Selbst

„Die Erkenntnis über das Bewusste Selbst hat mir schon soooo sehr weitergeholfen und Umwege gespart.

In meinem Alltag bin ich oft am Abarbeiten von Dingen. Gefühlt möchte jeder etwas von mir und es ist super schwer, mich abzugrenzen. Natürlich helfe ich gerne und ich entscheide mich oft emotional und spontan für die Dinge.

Viele meiner Freunde sagen mir, ich solle doch mal einen Gang zurückschalten, mehr an mich denken. Na toll – wie soll das denn gehen?

Nun, als ich mich das erste Mal mit dem Bewussten Selbst auseinandergesetzt habe, hat mich die Sinnfrage zum Nachdenken gebracht. Handle ich immer nach dem für mich sinnvollsten? Mir sind einige Situationen eingefallen, in die ich mich total emotional habe hineinfallen lassen und dann nach einer gewissen Zeit gemerkt habe ...mmmmh...das lag jetzt nicht wirklich auf meinem Weg.

Angefangen von Beziehungen, bis hin zu Projekten und kleineren Lebenssituationen.

Zu Anfang dachte ich oft, dass ich natürlich das für mich Richtige tu, doch dann hat sich oft herausgestellt, dass es mich in Situationen gebracht hat, die ungut (nicht nur für mich) waren und man die Dinge besser von einer größeren Perspektive hätte beleuchten sollen. Nun, ich bin kein großer Planungsmensch. Was aber, wenn es stimmt, dass ich jetzt mit Hilfe des Bewussten Selbstes Umwege spare?

Die Gedanken über Umwege sind ja auch relativ. Denn sicher haben die Dinge, die ich auf meinen „Umwegen“ erlebt habe, auch Sinn gemacht – doch weniger anstrengend hätte es schon sein können, denn oft hatte ich mit schwierigen Situationen umzugehen.

Ich mache mir also Gedanken über meine Belastung im Alltag, über die Umwege, den Sinn und das Bewusstse Selbst. Wenn ich die Dinge tue, die sinnvoll sind – das heißt auf meine Essenz ausgerichtet, dann sollte es doch so sein, dass es mir besser geht, alles viel mehr im Flow ist und ich auch weniger Energie für alles brauche - oder? Dann müsste ich mir nicht mehr überlegen, was ich verändern kann im Außen, sondern müsste – nach dieser Theorie, einfach nur noch sein. Großartig! Das wäre die Lösung.

**Gleich habe ich damit angefangen, mich in alltäglichen Situationen mit meinem Bewussten Selbst zu verbinden und mich immer wieder zu fragen – macht es Sinn? Und weiter – wie ist es denn am sinnvollsten für mich?**

Ihr könnt euch nicht vorstellen, was sich dadurch verändert. Zum Beispiel fragt mich mein Sohn, ob ich ihn vom Schwimmbad abholen kann und seinen Freund zur gleichen Zeit vom Zug, da sie dann abends gemeinsam etwas unternehmen wollten.

„Damals“ hätte ich na klar gesagt, hätte das genauso umgesetzt und wäre genervt gewesen, wieder mal als Taxidienst durch die Gegend zu fahren.

Das Wissen über mein Bewusstes Selbst hat mir schon, bevor ich darüber nachgedacht habe, wie denn meine Antwort ist, kein gutes Gefühl hinterlassen. Dann habe ich mich gefragt – wie ist es denn für mich am sinnvollsten? So habe ich mir überlegt, wie es für mich wirklich in Ordnung und nach meiner Ordnung wäre.

Da habe ich wahrgenommen, dass ich selbst total gerne mal wieder ins Schwimmbad gehen würde. Und habe meinem Sohn gesagt, weißt du was, ich gehe mit dir schwimmen und danach holen wir deinen Freund gemeinsam ab und gehen was Kleines auf dem Rückweg essen. Das ist doch eine Idee! Mein Sohn war begeistert von dieser Idee und wir hatten einen tollen Mittag und einen tollen Abend.

So ähnlich wie diese Geschichte gibt es ganz viele. Das Ergebnis ist immer, dass ich wirklich das Gefühl habe, ich sorge gut für mich, wenn ich mir diese Frage stelle. Ich bin viel mehr bei mir und rege mich nicht ständig darüber auf, dass ich schon wieder fremdbestimmt durch die Gegend lebe und alles bediene was von mir verlangt wird. Vor allem in größeren Entscheidungssituationen hat mir das gefühlt, echt das Leben gerettet.

Jetzt handhabe ich es so – es kommt etwas auf mich zu, ich bleibe ganz ruhig in mir, verbinde mich und schaue, wie ich mir die Sinnfrage beantworte. Dann handle ich in dem Vertrauen, dass alles in der richtigen Ordnung passiert, wenn ich gut für mich sorge.

Wow! Was für eine Erfahrung - hätte mir das jemand einmal schon früher gesagt, dann wäre Einiges einfacher, leichter und ohne schwere kräfteziehende Umwege passiert!"

**Jetzt bist du dran!**

**Dein Bewusstes Selbst ist voller Vorfreude, dass ihr euch intensiver kennenernt!**

**MEINE ERLEBNISSE - das Bewusste Selbst**

Wie geht es meinem Bewussten 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 Bewusstes 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 Bewussten Selbst wissen sollte, etwas, was gerade wichtig ist für mich?**

## MODUL 1: ICH ENTDECKE MEINE ESSENZ

Vielleicht hast du an dieser Stelle mal wieder Lust, einen Spaziergang in der Natur zu machen und in dich hineinzulauschen.

Ich lade dich ein, dir offen und ehrlich zuzuhören und gebe dir folgenden Impuls mit:

**a) Ich erkläre mir Zusammenhänge durch meinen scharfen Verstand**

**b) Ich erkenne Zusammenhänge aus meinem klaren Bewusstsein**

**1 - Erkenne ich mich in einem oder beiden Sätzen wieder und warum ja oder nein?**

**2 - Wie wirken diese beiden Sätze in mir oder was bewirken sie?**

**3 - Wie erkläre ich jemand anderem den Unterschied dieser beiden Aussagen?**

**3 - Mit welcher Aussage gehe ich gerade besonders in Resonanz und warum?**

# Essenz CHECKLISTE

Nº 4

## Ich entdecke meine Essenz

Kennenlernen meines Mentalen Selbstes

Kennenlernen meines Bewussten Selbstes

Verinnerlichen des Unterschieds: sich Zusammenhänge erklären und Zusammenhänge wirklich bewusst erkennen