

Zeit für Bewusst-Sein

Die sieben Schritte der Heilung



Sieben Schritte, die uns helfen, bewusster zu werden
und zum Frieden zurückzufinden – mit kurzen Texten,
Übungen in der Stille, Fragen für dein Notizbuch
und kleinen Impulsen für den Alltag.

by rieka

Himmel auf Erden Verlag

Inhalt

Einleitung

So arbeitest du mit diesem Büchlein

Kapitel 1 · Wahrnehmung und Bereitschaft

Kapitel 2 · Verantwortung

Kapitel 3 · Annahme

Kapitel 4 · Vergebung

Kapitel 5 · Neue Wahl

Kapitel 6 · Vertrauen und Hingabe

Kapitel 7 · Danke – Frieden in Gott

Die 7 Schritte der Heilung

Die 7 Schritte – Kurzfassung

Einleitung

In diesem Büchlein geht es um Bewusstsein. Was bedeutet das eigentlich – „bewusst sein“? Was nehmen wir wahr? Mit unseren Sinnen nehmen wir den Raum wahr, in dem wir sitzen, unseren Körper, andere Menschen, Situationen. Und auch Inneres: Empfindungen im Körper, Gedanken, Gefühle.

Manches davon ist angenehm, anderes unangenehm. Das eine wollen wir, das andere lieber nicht. In diesen sieben Kapiteln geht es darum, unser Bewusstsein zu schulen und zu weiten – und immer mehr zur Beobachterin, zum Beobachter dessen zu werden, was in uns und um uns geschieht.

Warum ist das wichtig? Weil mit dem Bewusstsein eine neue Dimension in unser Leben tritt: die Dimension der Wahl.

DAS ANDERE PROGRAMM

Bevor wir das erfahren, glauben wir oft, keine Wahl zu haben. Wir halten das, was wir sehen, für die Wahrheit, die sich nicht ändern lässt. Es geht uns dabei ein wenig wie jemandem, der glaubt, sein Fernseher habe nur einen einzigen Sender – den, der gerade läuft. Natürlich sieht er dann immer nur die Sendungen dieses einen Programms.

Wenn mir bewusst wird, dass mir das Programm nicht gefällt, und mir dann auch noch bewusst wird, dass ich umschalten kann, bin ich frei. Vergebung und neue Wahl sind die Knöpfe, mit denen wir vom Programm des Egos auf ein anderes Programm umschalten können: auf das Programm unseres wahren Selbst.

In jedem Augenblick schauen wir auf das, was wir gewählt haben – und in jedem Augenblick können wir neu wählen.

URSACHE UND WIRKUNG

Alles, was wir wahrnehmen und erleben, hat seine Ursache in einem Gedanken. Es gibt keine neutralen Gedanken – jeder Gedanke wirkt: auf unsere Gefühle, auf unser Erleben, auf unser Befinden. Die einen Gedanken entspringen der Liebe und führen zu Frieden, Freude und Heilsein. Die anderen entspringen der Angst und führen zu Unruhe, Kummer und Leid.

Das ist keine Schuld, sondern eine gute Nachricht. Denn was in meinem Geist entstanden ist, kann in meinem Geist auch geheilt werden. Solange ich anderen die Schuld gebe – dem Wetter, der Arbeit, der Schwiegermutter – gebe ich meine Kraft ab. Wenn ich die Verantwortung übernehme, nehme ich meine Kraft zurück: Was ich verursacht habe, kann ich auch verändern.

Ich glaube daran, dass Heilung jederzeit verfügbar ist und dass Wunder keine Zeit brauchen – so wie Jesus es uns lehrt. Ich habe solche Wunder an mir selbst und an anderen erlebt. Die Heilung des Geistes steht dabei immer an erster Stelle. Was sich daraus im Leben und im Körper zeigen darf, dürfen wir Gott überlassen.

DIE SIEBEN SCHRITTE

In diesem Büchlein schauen wir uns die sieben Schlüssel an, die uns helfen, bewusster zu werden und zum Frieden zurückzufinden:

- 1. Wahrnehmung und Bereitschaft** – ich bemerke, dass ich nicht im Frieden bin, und bin bereit, es anders zu sehen.
- 2. Verantwortung** – ich bin nicht Opfer meiner Erfahrungen. Was ich verursacht habe, kann ich verändern.

3. **Annahme** – was ich bekämpfe, bleibt. Was ich anschau, kann sich wandeln.
4. **Vergebung** – ich erkenne meine Urteile und nehme sie zurück.
5. **Neue Wahl** – ich darf in jedem Moment neu wählen.
6. **Vertrauen und Hingabe** – ich bitte um Hilfe und überlasse Gott die Führung.
7. **Danke** – ich ruhe im Frieden Gottes.

Am Ende findest du die sieben Schritte auf einer Seite zusammengefasst – zum schnellen Anwenden, wann immer du nicht im Frieden bist.

Dieses Büchlein ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Es ist kein Fehler, Hilfe und Medizin anzunehmen – die sieben Schritte begleiten dich auf deinem Weg.

So arbeitest du mit diesem Büchlein

1. Nimm dir für jedes Kapitel etwa eine Woche Zeit. Lies es täglich und übe, so wie es beschrieben ist.
2. Besorge dir ein Notizbuch – dein „Bewusstseins-Notizbuch“ – benutze es für die Übungen, die schriftlich zu beantworten sind, und schreibe hinein, was dir wichtig erscheint.
3. Plane eine feste Zeit am Tag ein, in der du fünfzehn bis zwanzig Minuten ungestört für dich sein kannst.
4. Setze dich in dieser Zeit hin, entspanne dich und lass den Atem tief und voll fließen, bevor du mit einer Übung beginnst.
5. Wenn du eine Frage beantwortest, suche nicht angestrengt nach Antworten. Stelle sie dir mehrmals, warte ab, was sich zeigt, und schreibe es auf.
6. Wenn du magst, wähle einen Erinnerungs-Gegenstand – einen Stein, ein Armband – den du bei dir trägst, als Erinnerung an dein Vorhaben.

SO SIND DIE KAPITEL AUFGEBAUT

Jedes Kapitel beginnt mit einem kurzen Text zum Schritt der Woche. Danach folgen die Übungen – immer in drei Teilen:

1 • Übung in der Stille

Eine oder zwei Übungen für deine feste Zeit am Tag. Du sitzt still, spürst deinen Körper und deinen Atem und übst Bewusstheit – wie eine kleine Meditation. Hier schreibst du nichts auf.

2 • Für dein Notizbuch

Fragen und Schreibübungen. Nimm dir dafür dein Notizbuch und schreibe auf, was sich zeigt.

3 • Bewusst durch den Tag

Kleine Fragen und Übungen für zwischendurch. Sie helfen dir, die Bewusstheit über den ganzen Tag zu verteilen – mitten im Alltag. Du findest sie in einem farbigen Kasten.

Am Ende jedes Kapitels steht der Schritt der Woche – als kleine Zusammenfassung zum Mitnehmen.

Die sieben Stühle



Als ich diesen Kurs zum ersten Mal gab, habe ich sieben Holzstühle gekauft – in den Farben des Regenbogens: Rot, Orange, Gelb, Grün, Hellblau, Dunkelblau und Violett. Auf jede Rückenlehne habe ich einen der sieben Schritte geschrieben.

Wenn ich nicht im Frieden war, bin ich die Schritte ganz bewusst gegangen: Ich habe mich auf den ersten Stuhl gesetzt und bin erst dann zum nächsten weitergegangen, wenn ich mit dem Schritt wirklich abgeschlossen hatte und bereit war für den nächsten.

Vielleicht magst du es auch einmal so ausprobieren – mit sieben Stühlen, sieben Kissen oder sieben farbigen Zetteln auf dem Boden. Die Farben der Kapitel in diesem Büchlein erinnern an diesen Regenbogen.

Kapitel 1

Wahrnehmung und Bereitschaft



*„Wenn etwas beginnt, mich zu stören,
beginnt die Wandlung.“*

Ich bin nicht im Frieden

Am Anfang steht ein einfaches Bemerken: Etwas stimmt nicht. Ich bin unruhig, ärgerlich, traurig, ängstlich. Ich bin nicht im Frieden.

Oft übergehen wir diesen Moment. Wir lenken uns ab, erklären uns die Dinge, finden Schuldige – oder halten das, was uns stört, für unveränderlich. Doch genau hier beginnt der Weg: wenn ich wahrnehme und ehrlich zugebe, dass ich nicht im Frieden bin.

Wahrnehmen heißt nicht bewerten. Es heißt nur: hinschauen. Was denke ich gerade? Was fühle ich? Wo spüre ich es im Körper? Je öfter wir das üben, desto mehr werden wir zur Beobachterin, zum Beobachter – und desto eher bemerken wir, wenn wir den Frieden verlassen haben.

Dein Ja versetzt Berge

Wahrnehmen allein genügt nicht. Ich kann bemerken, dass ich nicht im Frieden bin, und trotzdem alles beim Alten lassen. Deshalb gehört zur Wahrnehmung die Bereitschaft: der Wunsch, dass es so nicht bleiben muss, und die Offenheit für einen anderen Weg.

Die stärkste Kraft, die Veränderung bewirkt, ist unser Ja – unsere Bereitschaft. Dein Ja versetzt Berge, schon bevor du überhaupt beginnst. Alles beginnt mit einer Entscheidung, und je klarer und kraftvoller sie ist, desto mehr kann sich bewegen.

Du musst dafür nicht wissen, wie es gehen soll. Es genügt, bereit zu sein: „Ich bin bereit, die Dinge anders zu sehen. Ich will Frieden.“

1 • Übung in der Stille

DEN ATEM BEOBACHTEN

1. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit. Setze dich hin, schließe die Augen und spüre deinen Atem.
2. Nimm wahr, an welchen Stellen deines Körpers du die Atmung fühlen kannst.
3. Wenn Gedanken dich ablenken, komme immer wieder freundlich zum Atem zurück. Es geht nicht darum, die Atmung zu verändern – nur darum, sie bewusst wahrzunehmen.
4. Öffne nun die Augen und bleibe mit deinem Gewahrsein gleichzeitig beim Atem und bei dem, was du siehst.
5. Versuche im Laufe des Tages, auch in Bewegung und bei deinen Tätigkeiten immer wieder beim Atem zu sein.

2 • Für dein Notizbuch

MEINE BEREITSCHAFT

Mache dir selbst eine Zusage – eine Art Vertrag mit dir, in dem du deine Absicht bekräftigst. Schriftlich wirkt sie noch stärker:

Meine Bereitschaft

Ich, _____, entscheide mich dafür,
mir in den kommenden Wochen Zeit zu nehmen für mich
und das Wesentliche in meinem Leben.

Ich nehme mir täglich fünfzehn bis zwanzig Minuten,
um still zu sein und die Übungen zu praktizieren.

Datum / Unterschrift _____

FRAGEN

- Warum möchtest du diesen Weg gehen?
- Was willst du? Was willst du wirklich? Was ist dir wichtig?
- Was willst du nicht mehr? Was würdest du gerne verändern?

3 • Bewusst durch den Tag

Frage dich, so oft es dir bewusst wird:

Wie ist meine Atmung gerade?

Wo spüre ich, dass ich atme?

Bin ich im Frieden?

Versuche nichts zu ändern. Es geht nur ums Wahrnehmen. Und wenn du bemerkst, dass du nicht im Frieden bist, benenne es freundlich: „Ich denke ... Ich fühle ...“ – und sage: „Ich bin bereit, es anders zu sehen.“ Mehr musst du in dieser Woche noch nicht tun.

Schritt 1: Wahrnehmung und Bereitschaft

Ich nehme wahr ...

Ich denke ...

Ich fühle ...

Ich bin bereit, hinzuschauen und die Dinge anders zu sehen.

Ich will Frieden.

Ich will geheilt und glücklich sein.

Kapitel 2

Verantwortung



*„Ich bin verantwortlich für meine Gedanken,
meine Gefühle, meine Worte und meine Handlungen.
Mein Geist ist sehr machtvoll.“*

Ich bin Schöpfer

Das Gesetz von Ursache und Wirkung sagt: Meine Gedanken sind die Ursache für das, was ich erfahre. Gedanken erzeugen Gefühle, und beide prägen, wie ich mein Leben erlebe – meine Beziehungen, meine Lebensumstände, auch mein Befinden.

Unsere Lebensqualität hängt also von der Qualität unserer Gedanken ab – vor allem von den Gedanken, die wir immer wieder denken: unseren Grundüberzeugungen. Wir erfahren das, was wir über das Leben glauben.

Wir sind Schöpfer, ob wir es glauben oder nicht. Die Frage ist nur: Erschaffe ich bewusst oder unbewusst? Wer beginnt, sich und seine Gedanken zu beobachten, entdeckt die Zusammenhänge – und kann beginnen, bewusst zu gestalten.

Verantwortung ist keine Schuld

Verantwortung zu übernehmen heißt nicht, sich schuldig zu fühlen. Schuld macht klein und lähmt. Verantwortung dagegen gibt mir meine Kraft zurück: Wenn ich es war, die das alles mit erschaffen hat, dann bin ich auch diejenige, die es verändern kann. Darin liegt meine Freiheit.

Solange ich andere verantwortlich mache, mich beklage oder nach Ausreden suche, gebe ich meine Kraft ab. Ich warte darauf, dass sich die anderen ändern – und bleibe selbst machtlos.

Ich muss allerdings nicht die Verantwortung dort übernehmen, wo sie nicht meine ist. Viele versuchen, das Leben und das Verhalten anderer zu ändern, oder ärgern sich über das Wetter. Das kostet nur Zeit und Kraft – Kraft, die mir dann für das fehlt,

was wirklich in meiner Hand liegt: meine Gedanken, meine Gefühle, meine Worte und meine Taten.

1 • Übung in der Stille

Um Verantwortung für meine Wahrnehmung übernehmen zu können, muss ich mir meiner Wahrnehmung erst einmal bewusst werden. Deshalb üben wir in dieser Woche, genauer hinzuspüren – und beginnen dort, wo es am einfachsten ist: im Körper. Was ich bewusst wahrnehme, kann ich auch bewusst gestalten.

BODY SCAN: BEWUSSTHEIT IN DEN KÖRPER BRINGEN

1. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit, um deinen Körper mit deinem Bewusstsein zu erforschen. Setze dich hin, schließe die Augen und spüre deinen Atem.
2. Zähle in Gedanken zehn langsame, tiefe Atemzüge mit.
3. Wandere dann mit der Neugier einer Forscherin, eines Forschers durch deinen Körper und nimm wahr, was er dir zeigt. Es geht nicht darum, etwas zu verändern – nur darum, wahrzunehmen.
4. Frage dich dabei:

Was spüre ich jetzt?

Wo genau spüre ich es?

Wie fühlt es sich an?

5. Wenn du durch deinen ganzen Körper gewandert bist, frage dich:

Was bin ich?

Kann ich den Körper beobachten – und spüren, dass ich mehr bin als mein Körper?

2 • Für dein Notizbuch

MUSS ICH WIRKLICH?

Wie oft sagen wir am Tag „Ich muss ...“ oder „Ich sollte ...“? Hinter diesen kleinen Worten steckt der Glaube, dass etwas außerhalb von uns bestimmt, was wir tun, fühlen und entscheiden – die Umstände, die anderen, die Pflicht. Doch nichts hat die Macht, uns unsere Entscheidungen zu diktieren. Wir sind in jedem Moment frei, und alles, was wir erfahren, geschieht durch unsere Wahl.

Darum gehören „muss“ und „sollte“ zum Thema Verantwortung: Solange ich glaube, etwas tun zu müssen, sehe ich mich als Opfer. Wenn ich erkenne, dass ich wähle, nehme ich meine Kraft zurück. Es geht dabei nicht darum, nichts mehr zu tun, sondern darum, das, was ich tue, bewusst zu wählen. Wo es ein Müssen gibt, kann es keine Freiheit geben.

Vervollständige in deinem Notizbuch die folgenden Sätze – so oft, wie dir etwas einfällt:

- Ich muss ...
- Ich müsste ...
- Ich soll ...
- Ich sollte ...
- Ich brauche ...

Frage dich bei jedem Satz: „Ist das wirklich wahr?“ Und spüre nach, wie es sich anfühlt, wenn du statt „Ich muss“ sagst: „Ich wähle“ – oder: „Ich darf“.

FRAGEN

- Fühlst du dich als Schöpferin, als Schöpfer deines Lebens – oder als Opfer?

- Glaubst du, dass du bestimmst, wie dein Leben verläuft?
- Wie hoch schätzt du auf einer Skala von 0 bis 100 deine Kraft ein, dein Leben selbst zu gestalten?
- Wen machst du verantwortlich für Dinge, die in deinem Leben nicht so laufen?
- Wen machst du verantwortlich für deinen Ärger, für deine Wut?

3 • Bewusst durch den Tag

Frage dich, so oft es dir bewusst wird:

*Welche Körperempfindung bemerke ich gerade?
Wer nimmt das wahr?*

Benenne die Empfindung, laut oder in Gedanken, zum Beispiel: „Anspannung in den Schultern.“ Versuche nichts zu ändern. Es geht nur ums Wahrnehmen.

Und mach dir während des Tages immer wieder bewusst:

*Übernehme ich jetzt gerade die Verantwortung
für das, was ich denke, fühle, sage und tue?*

Schritt 2: Verantwortung

Ich bin verantwortlich für meine Wahrnehmung von allem.

Ich erkenne an, dass ich diese Situation durch mein Denken und Fühlen mit erschaffen habe.

Verantwortung ist keine Schuld – sie ist meine Freiheit:

Was ich verursacht habe, kann ich auch verändern.

Kapitel 3

Annahme



*„Veränderung setzt inneren Frieden voraus –
nicht umgekehrt.“*

Ja zu dem, was ist

Mit mir im Frieden zu sein bedeutet, dass ich annehme, was ist – dass ich Ja sage zu mir und zu meinem Leben, so wie es gerade ist.

Ein Ja bedeutet nicht, dass alles so bleiben soll. Im Gegenteil: Was ich bekämpfe, bleibt. Mein Nein hält fest, was ich eigentlich loswerden möchte, und so erlebe ich immer wieder dasselbe. Erst wenn ich annehme, was da ist, gebe ich grünes Licht – und es kann sich in eine neue Richtung bewegen.

Annahme heißt: hinschauen statt wegschauen. Im Hinschauen wird Unbewusstes bewusst. Und was bewusst geworden ist, kann sich wandeln.

Was meine Emotionen mir zeigen

Emotionen wie Ärger, Angst oder Traurigkeit entstehen aus unseren Gedanken – aus dem, was wir über eine Situation, über andere oder über uns selbst denken und urteilen. Sie sind wie ein Signal: Hier gibt es einen Gedanken, den ich mir anschauen darf.

Emotionen sind Energie – das Wort „E-motion“ heißt so viel wie „Energie in Bewegung“. Wenn ich eine Emotion nicht annehme, kann sie sich nicht frei bewegen. Sie ist dann zwar noch da, aber sie ist mir nicht mehr bewusst – und wirkt doch weiter, aus dem Unbewussten heraus. So steuern verdrängte Emotionen oft unser Leben, ohne dass wir es merken. Eine Emotion dagegen, die ich fühle und annehme, bleibt nicht. Sie darf sich frei durch mich hindurchbewegen, sie verwandelt sich – und kann gehen.

Deshalb hilft es nicht, Emotionen zu verdrängen. Es hilft aber auch nicht, an ihnen festzuhalten, in ihnen zu schwelgen, sie zu rechtfertigen oder ihnen einfach zu folgen.

Der Weg der Annahme liegt dazwischen: Ich erkenne die Emotion. Ich verdränge sie nicht und halte sie nicht fest. Ich schaue sie freundlich an und lasse sie da sein.

Davon zu unterscheiden sind die Gefühle der Seele: Frieden, Freude und Liebe. Sie brauchen keinen Grund. Sie sind einfach da, wenn wir aufhören, uns gegen das zu wehren, was ist. Von ihnen dürfen wir uns leiten lassen.

*„Was du nicht vollständig angenommen hast,
kann sich nicht ändern.“*

1 · Übung in der Stille

GEFÜHLE ANNEHMEND WAHRNEHMEN

Akzeptiere, wo du gerade stehst, und gib nicht vor, anders zu sein. Kultiviere eine tiefe Akzeptanz deines Selbst. Erlaube dir, wahrzunehmen, was da ist.

1. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit, um deine Gefühle mit deinem Bewusstsein zu erforschen. Setze dich hin, schließe die Augen und spüre deinen Atem.
2. Zähle in Gedanken zehn langsame, tiefe Atemzüge mit.
3. Nimm dann wahr, welche Gefühle sich zeigen. Es geht nicht darum, etwas zu verändern – nur darum, wahrzunehmen.

4. Frage dich:

Wie fühle ich mich jetzt?

Fühle ich gerade etwas, das ich lieber nicht fühlen möchte?

Kann ich es annehmen?

Darf es da sein?

5. Wenn du eine Weile wahrgenommen hast, was da ist, frage dich:

Was bin ich?

Kann ich meine Gefühle spüren – und bemerken, dass ich mehr bin als meine Gefühle?

2 • Für dein Notizbuch

FRAGEN

- Wie gehst du mit dir selbst um? Wo bist du mit dir nicht im Frieden?
- Was kannst du an dir noch nicht annehmen?
- Womit warst du heute oder gestern nicht im Frieden?
Wobei hast du Angst, Ärger oder Wut gefühlt?
- Was benutzt du, um dich besser zu fühlen – um dir selbst nicht zu beugen, um nicht zu fühlen, was gerade da ist?

3 • Bewusst durch den Tag

Mache, so oft du daran denkst, einen kurzen Gefühls-Check:

Wie geht es mir gerade?

Wie fühle ich mich?

Benenne es, laut oder in Gedanken, zum Beispiel: „Ich fühle Ärger ... Angst ... Unruhe ... Frieden ... Freude ...“ Versuche nichts zu ändern. Es geht nur ums Wahrnehmen.

Und frage dich immer wieder:

*Nehme ich mich und meine Gefühle
jetzt in diesem Moment an?*

Schritt 3: Annahme

Ich nehme die Situation an, wie sie ist.

Ich nehme mich selbst an – mit all meinen Gedanken und Gefühlen.

Ich verdränge meine Emotionen nicht und halte nicht an ihnen fest.

Ich beobachte und erlaube meine Gedanken und fühle meine Gefühle.

Kapitel 4

Vergebung



„Vergebung ist der Schlüssel zum Glück.“

Die alte Platte

Viele tausend Gedanken denken wir jeden Tag – über uns, über unseren Körper, über andere, über das Leben. Die meisten davon nehmen wir gar nicht bewusst wahr, und viele sind immer wieder die gleichen. Wie eine alte Schallplatte spielt unser Geist dieselben Lieder, Tag für Tag.

Unsere Gefühle helfen uns, diese Gedanken zu entdecken. Im letzten Kapitel haben wir gelernt, unsere Gefühle anzunehmen. Jetzt schauen wir, was hinter ihnen steht. Denn an dem, was wir fühlen, können wir erkennen, was wir gedacht haben müssen. Ärger, Angst oder Traurigkeit zeigen uns, dass wir ein Urteil gefällt haben – über uns, über andere oder über eine Situation. So werden uns unsere Gedanken leichter bewusst, und wir können sie als unwahr erkennen und loslassen.

Es gibt nur zwei Arten von Gedanken: wahre und unwahre. Und das meiste von dem, was wir denken, ist nicht wahr. Wir haben uns angewöhnt, über das Leben, über uns und andere sehr abwertend zu denken. Oft sprechen wir mit uns selbst in einem harten, kritischen Ton. Seit unserer Kindheit haben wir uns tausende Male verurteilt. Diese Urteile dürfen wir erkennen und zurücknehmen, denn sie sind nicht wahr. Sie zeigen nicht, was wir in Wahrheit sind.

Was Vergebung bedeutet

In dieser Woche geht es darum, uns selbst und anderen zu vergeben. Vergebung bedeutet zu erkennen, dass meine Urteile nicht wahr sind. Kein Urteil ist wahr. Ein Urteil zu rechtfertigen

heißt, an ihm festzuhalten. Es als unwahr zu erkennen heißt, es loszulassen.

Meine Urteile über andere sagen etwas über mich selbst aus. Der andere zeigt mir etwas, das ich in mir selbst nicht sehen wollte. Was ich über andere denke, denke ich auch über mich – und beides ist nicht wahr.

Es geht also darum, die Verantwortung für den Inhalt meines Geistes zu übernehmen: meine Urteile nicht zu verdrängen, sondern sie aufzudecken, sie anzuschauen und ihre Unwahrheit zu erkennen. So vergebe ich – mir selbst und den anderen.

*„Vergebung ist keine einmalige Angelegenheit.
Vergebung ist ein Lebensstil.“*

– Martin Luther King

1 · Übung in der Stille

Um meine Urteile erkennen zu können, darf ich zuerst meine Gedanken beobachten lernen – so wie ich in den letzten Wochen meinen Atem, meinen Körper und meine Gefühle beobachtet habe.

DIE GEDANKEN BEOBACHTEN

1. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit. Setze dich hin, schließe die Augen und spüre deinen Atem.
2. Zähle in Gedanken zehn langsame, tiefe Atemzüge mit.
3. Nimm dann wahr, welche Gedanken sich zeigen. Es geht erst einmal nicht darum, etwas zu verändern – nur darum, wahrzunehmen.

4. Frage dich:

Was denke ich jetzt?

Denke ich gerade etwas, das ich lieber nicht denken möchte?

Darf es da sein?

Ist es wahr?

5. Wenn du eine Weile deine Gedanken beobachtet hast, frage dich:

Was bin ich?

Kann ich meine Gedanken beobachten – und bemerken, dass ich mehr bin als meine Gedanken?

2 • Für dein Notizbuch

MEINE URTEILE ERKENNEN

- Welche drei Menschen verurteilst du am meisten?
- Welche Urteile fällst du über sie? Was denkst du über sie? Was wirfst du ihnen vor?
- Kannst du erkennen, dass du diese Urteile auch über dich selbst fällst?
- Kannst du absolut sicher sein, dass deine Urteile wahr sind?
- Wie geht es dir mit diesen Gedanken? Kannst du die Angst, das Gefühl von Minderwert dahinter sehen?
- Wie ginge es dir, wenn du diese Gedanken nicht mehr denken würdest?

Wenn du magst, schreibe zum Schluss zu jedem dieser Menschen: „Ich bin bereit, dich anders zu sehen und dir zu vergeben. Ich bin bereit, auch mich anders zu sehen und auch mir zu vergeben.“

3 • Bewusst durch den Tag

Frage dich, so oft es dir bewusst wird:

Wo bin ich gerade mit meinen Gedanken?

Was denke ich – und ist es wahr?

Schritt 4: Vergebung

Ich erkenne meine Urteile über mich und andere.

Ich bin bereit zu sehen, dass sie nicht wahr und nicht liebevoll sind.

Ich bin bereit, meine Urteile zurückzunehmen und zu vergeben – mir selbst und allen anderen.

Kapitel 5

Neue Wahl



„Ich wähle neu.“

In jedem Moment habe ich die Wahl

Wie wir schon gesehen haben, gibt es zwei Arten von Gedanken: wahre und unwahre. Wahre Gedanken entspringen der Liebe und führen zu Vergebung, Frieden und Freude. Unwahre Gedanken entspringen der Angst und führen zu Urteil, Schuldzuweisung und Leid. Und wir können wählen, welche Gedanken wir denken wollen.

Wir haben es in der Hand, uns zu entscheiden: für Angst oder Liebe, für Leiden oder Glück, für Urteilen oder Vergeben, für das Ego oder für Gott.

Erinnerst du dich an das Bild vom Fernseher? Unser Bewusstsein ist wie eine Antenne, die entweder Botschaften der Angst oder der Liebe empfängt. Wenn wir auf die Angst ausgerichtet bleiben, sehen wir weiter die gewohnte Welt von Schuld und Leid. Doch wir können umschalten – jedes Mal, wenn wir bemerken, dass uns das Programm nicht gefällt.

Unbewusst zu sein bedeutet also nichts weiter, als dass uns nicht bewusst ist, dass wir immer die Möglichkeit einer Wahl haben. Sobald wir gelernt haben umzuschalten, ist unsere Hilflosigkeit, unsere Ohnmacht, unser Opferdasein vorbei. Wir sind uns bewusst geworden, dass wir jeden Augenblick noch einmal wählen können. Dafür ist es nie zu spät.

Welcher Stimme höre ich zu?

Fang an, dir die Quelle deiner Gedanken bewusst zu machen. Welche Stimmen sprechen in dir? Du wirst bemerken, dass es viele gibt – doch nur eine davon ist wahr und führt dich zu Frieden und Glück.

Beobachte: Wenn du sprichst – wer spricht? Wenn du denkst – wer denkt? Deine Gefühle verraten dir, auf welche Stimme du gerade hörst. Ist es ein Gedanke der Zuversicht, des Friedens, der Liebe – oder ein Gedanke der Angst?

Wenn du bemerkst, dass du traurig, ärgerlich oder ängstlich bist, darfst du wissen: Das muss nicht so bleiben. Niemand kann das für dich aufgeben, aber du kannst es jederzeit. Irgendwann kannst du sagen: „Es reicht. Ich will diese Gedanken nicht mehr glauben und nicht mehr denken. Ich wähle neu.“

Du entscheidest, wer oder was du bist, wer oder was du sein willst – und welcher Stimme du zuhörst. Hör auf, dich selbst zu sabotieren und dich klein zu machen. Erkenne dein falsches Selbstbild und gib es auf. Hör dieser Stimme nicht mehr zu, schenke ihr keinen Glauben mehr – und nicht mehr deine wertvolle, kraftvolle, schöpferische Aufmerksamkeit.

1 • Übung in der Stille

DAS PROGRAMM BEOBACHTEN UND NEU WÄHLEN

1. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit. Setze dich hin, schließe die Augen und spüre deinen Atem.
2. Zähle in Gedanken zehn langsame, tiefe Atemzüge mit und nimm dann wahr, was da ist: Körperempfindungen, Gefühle, Gedanken.
3. Frage dich:

Welcher Sender läuft gerade bei mir?

Angst oder Liebe?

Konflikt oder Frieden?

Soll das so bleiben?

Oder will ich etwas anderes wählen?

4. Triff dann eine Wahl. Sage dir: „Ich wähle neu. Ich wähle die Stimme der Liebe.“
5. Atme ganz bewusst ein und aus. Wenn du Widerstand spürst, lass ihn da sein und formuliere noch einmal deine Wahl: „Ich wähle die Stimme der Liebe. Ich will jetzt liebevolle Gedanken denken.“ Und bleibe einfach bei deiner Wahl.

DIE KIESEL-ÜBUNG

Eine meiner liebsten Übungen, um die Wahl ganz bewusst zu üben, ist die Kiesel-Übung aus „Der Weg des Herzens“. Stell dir dein Bewusstsein wie einen stillen See vor. Du wählst, welche Qualität du hineinfallen lässt – und spürst den Wellen nach, die sie in dir auslöst.

1. Setze dich bequem hin, schließe die Augen und atme ein paar Mal tief ein und aus, bis du ruhig wirst.
2. Stell dir dein Bewusstsein als einen klaren, stillen See vor.
3. Wähle eine Qualität, zum Beispiel Freude, Frieden, Entspannung, Vertrauen oder Liebe. Lass sie wie einen kleinen Kiesel in den See fallen, indem du das Wort still in dir sagst: „Freude ...“
4. Spüre nach, wie sich die Wellen ausbreiten – in deinem Geist, in deinem Herzen, in deinem ganzen Körper. Lass dir Zeit.
5. Wenn es wieder still geworden ist, lass den nächsten Kiesel fallen – dieselbe Qualität noch einmal oder eine andere.

2 • Für dein Notizbuch

WAS DENKE ICH ÜBER MICH?

Schreibe so viele Sätze auf, wie dir einfallen, die mit „Ich bin ...“ beginnen. Schau dir deine Liste dann in Ruhe an und frage dich:

Will ich weiterhin so über mich denken? Welche Sätze möchte ich neu wählen?

Viele Gedanken, die wir über uns denken, haben wir nicht selbst gewählt. Wir haben sie übernommen – von Eltern, Lehrern, Freunden – und glauben bis heute, was andere einmal über uns gedacht oder gesagt haben. Oft richten wir unser Verhalten danach aus, um gemocht und geliebt zu werden. Auch hier dürfen wir neu wählen: Wessen Stimme will ich glauben?

WAS BEWEGT MEIN HANDELN?

Mache dir klar, durch welche Gedanken dein Handeln motiviert wird. Ist es ein Gedanke der Zuversicht, des Friedens, der Liebe – oder ist es ein Gedanke der Angst, des Mangels, der Schuld?

FRAGEN

- Welche Stimme in dir ist nicht deine eigene?
- Wie sehr steuert es dich, was andere über dich denken?
- Wo stimmst du anderen in ihrem Urteil über dich zu?
- Welche Muster hast du, um anderen zu gefallen?
- Was tust du, um Liebe von anderen zu bekommen – oder um zu beeinflussen, was sie über dich denken?

Ist dir bewusst, dass es vor allem wichtig ist, was du selbst über dich denkst – und dass du deine Gedanken über dich jederzeit neu wählen kannst?

3 • Bewusst durch den Tag

Frage dich, so oft es dir bewusst wird:

Welchem Teil in mir höre ich gerade zu?

Wenn ich denke: Wer denkt?

Wenn ich spreche: Wer spricht?

Gefällt es mir, oder wähle ich neu?

Schritt 5: Neue Wahl

Mein Unfrieden zeigt mir, dass ich unbewusst eine Wahl getroffen habe, mit der ich nicht glücklich bin.

Jetzt darf ich neu wählen.

Ich wähle, meine Urteile aufzugeben, und entscheide mich für die Vergebung, für die Wahrheit, für die Liebe.

Kapitel 6

Vertrauen und Hingabe



*„Vertrauen ist der Boden,
auf dem Hingabe wachsen kann.“*

Der Boden der Hingabe

Ohne Vertrauen kann keine Hingabe wachsen. Ich kann mich nur dem hingeben, dem ich vertraue. Ohne Vertrauen wäre Hingabe ein Aufgeben oder ein Sich-Fügen aus Angst. Mit Vertrauen wird sie ein Loslassen in gute Hände.

Genauso ist es mit dem Bitten. Von ganzem Herzen bitten kann ich nur, wenn ich darauf vertraue, dass ich gehört werde. Solange ich zweifle, halte ich innerlich fest, auch wenn ich bitte.

Vertrauen macht das Herz weit, Hingabe lässt los, und im Bitten öffne ich mich zu empfangen.

Vertrauen nähren

In diesem Kapitel geht es darum, die Angst immer mehr hinter uns zu lassen und unser Vertrauen zu nähren:

- Vertrauen in den eigenen Weg und den eigenen Prozess.
- Vertrauen, dass Heilung geschieht.
- Vertrauen, ich selbst zu sein und meine alten Geschichten hinter mir zu lassen.
- Vertrauen, meiner Freude und meinem Herzen zu folgen und zu tun, was ich liebe.
- Vertrauen ins Leben, Vertrauen in Gott.
- Vertrauen, dass ich Unterstützung bekomme, wenn ich darum bitte.

Je mehr wir uns bewusst werden, wer wir in Wahrheit sind – eine unsterbliche Seele, unabhängig von Raum und Zeit, geborgen in Gott – desto tiefer können wir vertrauen und unser

Leben immer mehr aus der Liebe und aus innerem Frieden heraus leben.

Dann haben wir immer mehr den Mut, wir selbst zu sein. Wir können alte Geschichten loslassen und uns von einschränkenden Rollen und Überzeugungen lösen. So erfahren wir immer mehr innere Ruhe und Frieden.

Um Hilfe bitten

Wir müssen den Weg nicht alleine gehen. Hingabe beginnt mit einer einfachen Bitte: „Ich bitte um Hilfe. Ich bitte darum, nur das zu sehen, was wahr ist.“

Hingabe heißt, zurückzutreten und Gott die Führung zu überlassen – in der Gewissheit, dass Seine Anleitung uns Frieden bringt. Wir müssen nicht wissen, wie die Lösung aussieht. Wir dürfen sie empfangen.

Ich vertraue darauf, dass Heilung immer geschieht und dass Wunder keine Zeit brauchen. Die Heilung des Geistes steht an erster Stelle. Was sich daraus in meinem Leben und in meinem Körper zeigen darf, überlasse ich Gott.

1 · Übung in der Stille

Oft bitten wir so, als würde uns etwas fehlen. Doch Vertrauen wächst dort, wo wir erfahren, dass das Gute schon in uns ist. Diese Übung dreht die Richtung um: Statt zu suchen, was uns fehlt, verschenken wir, was wir empfangen möchten – Ruhe, Frieden, Sanftmut. Geben und Empfangen sind eins: Was ich gebe, erfahre ich als mein eigenes. So wächst das Vertrauen, dass ich nicht leer bin und dass ich mich der Führung Gottes überlassen kann.

ICH EMPFANGE, WAS ICH GEBE

1. Nimm dir fünf bis zehn Minuten Zeit. Setze dich hin, schließe die Augen und nimm einige tiefe Atemzüge, um ganz im Augenblick anzukommen.
2. Denke eine Weile darüber nach, was du anbieten möchtest, damit du erfahren kannst, dass du es hast.
3. Sage dann langsam, zum Beispiel: „Ich biete jedem Ruhe an.“ – „Ich biete jedem Frieden an.“ – „Ich biete jedem Sanftmut an.“
4. Halte nach jedem Satz eine Weile inne und spüre, dass du empfängst, was du gibst.
5. Du kannst an einen bestimmten Menschen denken, dem du deine Gaben schenkst, oder sie allen anbieten.

IN GOTTES HÄNDE LEGEN

Vertrauen wächst, wenn wir es üben. In dieser kurzen Übung gibst du etwas, das dich beschäftigt, ganz bewusst an Gott ab.

1. Setze dich still hin und lege deine Hände geöffnet in den Schoß, die Handflächen nach oben.
2. Denke an eine Situation, eine Sorge oder einen Menschen, die dich gerade beschäftigen. Stell dir vor, du hältst sie in deinen Händen.
3. Spüre, wie fest du daran hältst. Sage dann still: „Ich muss das nicht allein lösen. Ich bitte um Hilfe.“
4. Hebe deine Hände ein wenig an, als würdest du sie jemandem reichen, und sage: „Ich lege es in Deine Hände. Ich vertraue Dir.“
5. Lass deine Hände leer und offen liegen. Spüre die Erleichterung, nicht mehr alles allein tragen zu müssen. Wenn die Sorge zurückkommt, gib sie einfach wieder ab.

2 • Für dein Notizbuch

FRAGEN

- Welche Bereiche deines Lebens, welche Situationen versuchst du noch alleine zu bewältigen?
- Wo fehlt dir noch Vertrauen? Wo hältst du an Dingen, Beziehungen, Situationen oder alten Mustern fest, weil du nicht vertraust?
- Was würdest du tun, wenn du ganz vertrauen würdest?
- In welchem Bereich bist du jetzt bereit, um Hilfe zu bitten?
- Worum möchtest du von ganzem Herzen bitten?

3 • Bewusst durch den Tag

Frage dich, so oft es dir bewusst wird:

*Bin ich gerade im Vertrauen,
dass ich unterstützt bin,
oder versuche ich gerade
mein Leben alleine zu meistern?*

Und wann immer du unsicher bist, sage still:

*Ich bitte um Hilfe.
Gott, führe Du mich.*

Schritt 6: Vertrauen und Hingabe

Ich vertraue.

Ich übergebe meine Wahrnehmung der Berichtigung und der Heilung.

Ich bitte um Hilfe und darum, nur das zu sehen, was wahr ist.

Ich vertraue darauf, dass meine Bitte gehört und beantwortet wird.

Ich lasse jede Stimme außer Gottes Stimme in mir still sein.

Ich trete zurück und überlasse Gott die Führung – im Vertrauen, dass Seine Führung mir Heilung und Frieden schenkt.

Kapitel 7

Danke – Frieden in Gott



„Ich bin, wie Gott mich schuf.“

Ankommen

Der siebte Schritt ist kein weiterer Arbeitsschritt. Er ist ein Ankommen. Nach dem Wahrnehmen, dem Übernehmen der Verantwortung, dem Annehmen, dem Vergeben, dem neuen Wählen und der Hingabe ist von unserer Seite aus alles getan, und wir dürfen einfach ruhen – im Frieden Gottes.

Ich bin eine Schöpfung Gottes, für immer eins mit Ihm und Seinem Frieden. In Wahrheit bin ich noch immer so, wie Gott mich erschaffen hat. Mein wahres Selbst ist unverletzbar. Gottes Wille für mich ist vollkommenes Glück. Er will, dass ich von meinen Illusionen über mich und die Welt erlöst bin.

Jetzt gibt es nichts mehr zu tun. Wichtig ist nur, nicht wieder ins Zweifeln zu gehen – nicht noch einmal nachzuprüfen, ob es wirklich geholfen hat, und nicht wieder selbst die Kontrolle zu übernehmen. Ich darf in der Dankbarkeit und im Frieden ruhen, in der Gewissheit, dass alles getan ist und dass mir geholfen wird.

Gottes Frieden ist immer mit mir. Dankbarkeit ist die natürliche Antwort auf diese Erkenntnis. Wir danken nicht erst, wenn alles gut geworden ist. Wir danken, weil wir uns erinnern, wer wir sind.

Dankbarkeit heilt

Dankbarkeit und Liebe gelten als die Gefühle mit der höchsten Schwingung. Echte Dankbarkeit öffnet das Herz. Der Körper entspannt sich und wird weit und empfänglich.

Ich erlebe es immer wieder: In diesem Zustand der Fülle kann Heilung geschehen – im Geist und, wenn es sein darf, auch im

Körper. Darum ist Dankbarkeit nicht nur ein schöner Abschluss dieses Weges, sondern selbst ein Weg der Heilung.

*„Dankbarkeit ist eine Frequenz,
in der Heilung geschieht.“*

1 • Übung in der Stille

IN GOTTES FRIEDEN RUHEN

1. Setze dich still hin, schließe die Augen und atme einige Male tief und ruhig.
2. Sage langsam, Satz für Satz: „Ich bin geliebt. Ich bin gesegnet. Ich bin unschuldig. Ich bin geheilt. Ich bin frei.“
3. Lass nach jedem Satz eine Weile Stille.
4. Öffne dich für deine Bereitschaft, jetzt für einige Minuten in Gottes Frieden zu ruhen und mit allen Dingen in Frieden zu sein. Ruhe dann einige Minuten einfach im Frieden – ohne etwas zu tun, ohne etwas zu wollen.
5. Beende die Übung mit einem einfachen „Danke“.

GRUNDLOS DANKBAR

Diese Übung ist an die Kiesel-Übung angelehnt. Du steigst für einen Moment ganz aus deiner Lebenssituation aus – aus allem, was gut oder schwer ist – und lässt einfach Dankbarkeit in den See deines Bewusstseins fallen. Ohne Grund, ohne Zusammenhang.

1. Setze dich still hin, schließe die Augen und komme mit ein paar ruhigen Atemzügen bei dir an.

2. Lass alle Gedanken an deine Situation für einen Moment beiseite. Du musst jetzt nichts lösen und nichts bewerten.
3. Sage still in dir: „Danke.“ Oder: „Ich danke.“ Einfach so, grundlos.
4. Spüre den Wellen nach, die dieses Wort in deinem Herzen und in deinem Geist auslöst.
5. Wiederhole es in deinem eigenen Rhythmus – „Danke ... danke ...“ – und lass die Dankbarkeit immer weiter werden.

2 • Für dein Notizbuch

DANKBARKEIT

- Wofür bist du heute dankbar?
- Wofür kannst du heute danken, auch wenn es schwer war?
- Wo hast du in den letzten Wochen Frieden erfahren?
- Wie fühlt es sich an, zu danken, bevor sich im Außen etwas verändert hat?

3 • Bewusst durch den Tag

Halte so oft wie möglich inne und sage still:

Danke.
Ich ruhe in Gottes Frieden.

Schritt 7: Danke – Frieden in Gott

Ich öffne mich dafür, die Heilung meines Geistes zu empfangen – jetzt.

Ich bin eine Schöpfung Gottes, für immer eins mit Ihm und Seinem Frieden.

Mein wahres Selbst ist unverletzbar.

Ich ruhe in Seinem Frieden und bin mit allen Dingen in Frieden.

Ich bin geliebt. Ich bin gesegnet. Ich bin unschuldig.

Ich bin geheilt. Ich bin frei.

Alles ist getan, und mir wird geholfen.

Danke.

Dies ist nicht das Ende

Dies ist nicht das Ende. Es ist ein Anfang. Du bist dabei, dein Leben in eine noch bewusstere Richtung zu lenken – sonst hättest du dieses Büchlein nicht in der Hand.

Es geht nicht darum, diese Arbeit jetzt abzuschließen, sondern Bewusst-Sein anzuwenden – immer und immer wieder – und dem Prozess der Heilung zu vertrauen.

Jeder Schritt bereitet den nächsten vor. Am Anfang steht das Wahrnehmen: Erst wenn ich bemerke, dass ich nicht im Frieden bin, und bereit bin, es anders zu sehen, kann sich etwas bewegen. Mit der Verantwortung nehme ich meine Kraft zurück – ich bin nicht Opfer, sondern Schöpferin, Schöpfer meiner Erfahrung. In der Annahme sage ich Ja zu dem, was da ist, auch zu meinen Gefühlen; denn erst was ich annehme, kann sich wandeln. Meine Gefühle führen mich zu den Gedanken und Urteilen dahinter, und in der Vergebung erkenne ich sie als unwahr und lasse sie los. So wird der Platz frei für eine neue Wahl: Ich entscheide mich bewusst für die Stimme der Liebe. Im Vertrauen und in der Hingabe muss ich nicht mehr alles allein tragen – ich bitte um Hilfe und überlasse Gott die Führung. Und am Ende ruhe ich im Frieden und danke, weil ich mich erinnere, wer ich bin.

Je mehr wir bereit sind, die Aufgaben des Lebens dankbar anzunehmen, Verantwortung für unsere Erfahrung zu übernehmen, uns selbst anzunehmen und zu lieben, unsere Ängste und unwahren Gedanken zu erkennen und aufzulösen, die Vergangenheit durch Vergebung zu bereinigen, unsere Kraft der Wahl zu nutzen und darauf zu vertrauen, dass wir unseren

Weg nicht allein gehen und um Hilfe bitten können, desto mehr
Leichtigkeit, Frieden und Freude erfahren wir in unserem Leben.

Wann immer etwas geschieht, womit du nicht im Frieden bist,
kannst du die sieben Schritte gehen. Auf den folgenden Seiten
findest du sie zusammengefasst.

Beginne immer wieder neu. Vertraue dir, Gott und dem Leben.

Die 7 Schritte der Heilung

Die Ursache für das, was du erfährst, liegt in deinem Geist.

Wenn du nicht im Frieden bist – wenn du dich über eine Situation oder einen Menschen ärgerst, Angst hast, traurig bist oder dein Körper Beschwerden hat – kannst du die sieben Schritte gehen. Vielleicht magst du dich dabei, wie auf den sieben Stühlen, für jeden Schritt an einen neuen Platz setzen.

1. Wahrnehmung und Bereitschaft

Ich nehme wahr ...

Ich denke ...

Ich fühle ...

Ich bin bereit, hinzuschauen und die Dinge anders zu sehen.

Ich will Frieden.

Ich will geheilt und glücklich sein.

2. Verantwortung

Ich bin verantwortlich für meine Wahrnehmung von allem.

Ich erkenne an, dass ich diese Situation durch mein Denken und Fühlen mit erschaffen habe.

Verantwortung ist keine Schuld – sie ist meine Freiheit:

Was ich verursacht habe, kann ich auch verändern.

3. Annahme

Ich nehme die Situation an, wie sie ist.

Ich nehme mich selbst an – mit all meinen Gedanken und Gefühlen.

Ich verdränge meine Emotionen nicht und halte nicht an ihnen fest.

Ich beobachte und erlaube meine Gedanken und fühle meine Gefühle.

4. Vergebung

Ich erkenne meine Urteile über mich und andere.

Ich bin bereit zu sehen, dass sie nicht wahr und nicht liebevoll sind.

Ich bin bereit, meine Urteile zurückzunehmen und zu vergeben – mir selbst und allen anderen.

5. Neue Wahl

Mein Unfrieden zeigt mir, dass ich unbewusst eine Wahl getroffen habe, mit der ich nicht glücklich bin.

Jetzt darf ich neu wählen.

Ich wähle, meine Urteile aufzugeben, und entscheide mich für die Vergebung, für die Wahrheit, für die Liebe.

6. Vertrauen und Hingabe

Ich vertraue.

Ich übergebe meine Wahrnehmung der Berichtigung und der Heilung.

Ich bitte um Hilfe und darum, nur das zu sehen, was wahr ist.

Ich vertraue darauf, dass meine Bitte gehört und beantwortet wird.

Ich lasse jede Stimme außer Gottes Stimme in mir still sein.

Ich trete zurück und überlasse Gott die Führung – im Vertrauen, dass Seine Führung mir Heilung und Frieden schenkt.

7. Danke – Frieden in Gott

Ich öffne mich dafür, die Heilung meines Geistes zu empfangen – jetzt.

Ich bin eine Schöpfung Gottes, für immer eins mit Ihm und Seinem Frieden.

Mein wahres Selbst ist unverletzbar.

Ich ruhe in Seinem Frieden und bin mit allen Dingen in Frieden.

Ich bin geliebt. Ich bin gesegnet. Ich bin unschuldig.

Ich bin geheilt. Ich bin frei.

Alles ist getan, und mir wird geholfen.

Danke.

Die 7 Schritte – Kurzfassung

Zum Mitnehmen – für den Alltag, wenn es schnell gehen soll:

1. Wahrnehmung und Bereitschaft

*Ich bin nicht im Frieden – und ich bin bereit,
es anders zu sehen.*

2. Verantwortung

*Was ich verursacht habe, kann ich verändern.
Darin liegt meine Freiheit.*

3. Annahme

*Alles, was jetzt da ist, darf ich anschauen –
ohne Verdrängen, ohne Festhalten.*

4. Vergebung

Meine Urteile sind nicht wahr. Ich nehme sie zurück.

5. Neue Wahl

Ich wähle neu: Vergebung, Wahrheit, Liebe.

6. Vertrauen und Hingabe

Ich bitte um Hilfe. Gott, zeige mir, was wahr ist.

7. Danke

*Ich bin, wie Gott mich schuf. Ich ruhe in Seinem Frieden.
Danke.*

*Dieses Büchlein ersetzt keine ärztliche oder therapeutische Behandlung. Es ist
kein Fehler, Hilfe und Medizin anzunehmen.*

Zeit für Bewusst-Sein

Die sieben Schritte der Heilung

© 2026 Rieka Würtz

Himmel auf Erden Verlag

www.himmel-auf-erden.ist · riekawuertz1@gmail.com

1. Auflage: Oktober 2026

Text und Gestaltung: Rieka Würtz

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Büchleins darf ohne schriftliche Genehmigung vervielfältigt oder verbreitet werden.

*Die Inhalte beruhen auf meinem Glauben und meiner eigenen Erfahrung.
Sie ersetzen keine ärztliche, psychotherapeutische oder heilpraktische Behandlung.*

*„Du kannst in jedem Augenblick
neu beginnen.“*

