

Lebe in Leichtigkeit und Freiheit

Vertraue dem Prozess

Franziska Stebler

Lebe in Leichtigkeit und Freiheit

Vertraue dem Prozess

yess
yess Verlag

Impressum

© 2025 Franziska Stebler
www.franziskastebler.ch

Verlag: YessYess Verlag
20sec UG (haftungsbeschränkt)
www.twentyseconds.de
Holterfehner Str. 50 – 26842 Ostrhauderfehn

ISBN

Paperback	978-3-98631-131-5
e-Book	978-3-98631-132-2

Druck und Distribution im Auftrag des Verlags:
YessYess Verlag – 20sec UG (haftungsbeschränkt),
Holterfehner Str. 50, 26842 Ostrhauderfehn

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Widmung

Ich widme dieses Buch allen Wesen,
die sich mit offenem Herzen in
der Geistesgegenwart entfalten.

Inhalt

Meine Reise zu mir Selbst	9
In sechs Etappen zur Hingabe	11
1 Erkennen – Sehnsucht nach Leben	15
Alles ist Energie – Energie ist alles	18
Die Frequenz deines Lebens erkennen	20
Das innere Erleben erkennen	26
Die Ritterrüstung der Erwartungen erkennen	33
Die Kontrolle entlarven	37
Die Essenz dieser Etappe	44
2 Erwachen – den Fluss erahnen	47
In der Natur	48
Im Hier und Jetzt	50
Am Körper	56
Im Körper	61
Im Himmel und im Universum	64
In der Stille	68
Die Essenz dieser Etappe	71
3 Wahrnehmen – die Reise nach innen beginnt	73
Nach innen lauschen	73
Beobachter werden	82
Formloses Bewusstsein	88
Die Dualität	91
Die Aufmerksamkeit bewusst lenken	94
Wahrnehmen und annehmen	103
Die Verletzlichkeit umarmen	107
Die Essenz dieser Etappe	110

4 Balancieren – Zwischen Absicht und Hingabe	113
Tanz zwischen Absicht und Hingabe	115
Mehr Tun oder mehr Sein?	118
In der Mitte sein	124
Was du gibst, kehrt zu dir zurück	128
Intuition und Synchronizität stärken	131
Die Essenz dieser Etappe	135
 5 Annehmen – Das Leben umarmen	 137
Es ist, wie es ist	137
Jeder Widerstand ist eine Botschaft	141
Botschaften verstehen	146
Wir bekommen, was wir sind	149
Gefühle annehmen	153
Loslassen der negativen Emotionen	158
Lieben, was ist	164
Dankbar sein	172
Die Essenz dieser Etappe	178
 6 Hingabe – Vertrauen wird der Weg	 181
Bewusst sein	183
Präsent sein	186
Das Herz öffnen	190
Das Wunder im Kleinen entdecken	193
Unser Umfeld wird reagieren	195
Das Leben wird zum Experiment	197
Die Essenz dieser Etappe	199
 Vertraue dem Prozess	 201
 Quellenangaben	 203
 Epilog und Danksagung	 204
 Über die Autorin	 206

*Ich wünschte mir
Glück und bekam
Herausforderungen.*

Meine Reise zu mir Selbst

In meinem Leben wollte ich einfach ich selbst sein. Wobei ich dies nie in diesen Worten hätte fassen können. Ich erinnere mich einfach daran, als Kind glückserfüllte Momente erlebt zu haben. Als Kind habe ich dann früh Verantwortung übernommen und gelernt, mich und meine Bedürfnisse hintenanzustellen. Ich habe auch später im Beruf und in der Partnerschaft immer viel Verantwortung übernommen, zeigte mich nicht hart und doch verschlossen. Diese Verschlossenheit habe ich nach aussen und auch nach innen angewendet. Ich habe von mir viel abverlangt, mein Berufsweg ist gesäumt von einer grossen Intensität an Lernen, Experimentieren. Beruflich habe ich mir Erfolg erarbeitet. Doch zu Hause, da fühlte ich mich oft klein, zu wenig. Diese Gefühle habe ich während zwanzig Jahren mit Alkohol betäubt. Dies war mein Weg, damit umzugehen. Es war der eine Gedanke – ich könnte ja bereits am Morgen Alkohol trinken, damit ich mich bereits ab dann «gut» fühle –, der mich aufgeweckt hat. Mir wurde bewusst, ich sollte etwas verändern, sonst wird diese Verdrängungsspirale sich immer weiterdrehen. Ich hatte die tiefe Erkenntnis, es liegt nicht am Aussen, sondern ganz allein an mir.

Und ich begann die wertvollen Tugenden, die ich bereits im Beruflichen eingesetzt habe, auf mich selbst anzuwenden. Ich wandte mich voller Neugierde mir selbst zu und habe mich selbst erforscht. Dabei habe ich meine Verletzlichkeit entdeckt und meine tiefe Sehnsucht nach mir selbst und meiner Spiritualität. Ich begann, meine spirituellen Anteile aus der Quarantäne-Station in meinem Inneren zu befreien. Diese spirituelle Kraft hat mich dabei unterstützt, mich meiner Verletzlichkeit und meinen seelischen Verletzungen zuzuwenden. Sie

anzunehmen und zu transformieren, damit die Energie frei wird, mit der ich sie jahrzehntelang in meinem inneren Garten, oder auch in der inneren dunklen Höhle, kultiviert habe. Die Transformation und das Loslassen haben mir eine neue Lebenskraft geschenkt, von der ich früher nicht zu träumen wagte.

Ich bin mir sicher, ohne all diese schmerzvollen, herausfordernden Lebenssituationen und Erlebnisse wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Erst dieser Weg hat mir das Tiefe im Leben offenbart. Und ich bin heute dankbar für jede einzelne Sekunde in meinem Leben, so schmerzvoll sie auch gewesen ist. Wobei ich hier erwähnen will, dass ich auch die sonnigen Seiten des Lebens erlebt und genossen habe.

In diesem Buch habe ich meine persönlichen Erkenntnisse, transformiert mit Professionalität und tiefen Einsichten, in eine Entwicklungsreise umgewandelt.

Ich habe mich Schicht für Schicht vorgearbeitet, bin durch meine inneren Landschaften gestreift und (hoffentlich) mit vielen persönlichen Schätzen wieder an die Lebensoberfläche zurückgekehrt. Dies habe ich in einen Entwicklungsweg gegossen, der meine Leser*innen – dich – unterstützen darf, ihre eigenen inneren Schätze (wieder) zu entdecken. Und die tiefe Kraft, die allem innewohnt, immer mehr im Leben zu kultivieren. Und jetzt, lass uns eintauchen ...

In sechs Etappen zur Hingabe

Kennst du das auch? Manchmal spüren wir eine leise, aber hartnäckige innere Leere – trotz all unserer Anstrengungen im Aussen, trotz der Erfolge, die wir feiern. Dieses Gefühl schleicht sich nicht immer sofort in unser Bewusstsein, aber mit der Zeit wird es deutlicher, wie eine sanfte Mahnung: Es gibt mehr im Leben, als wir bisher greifen können.

Die Sehnsucht verbunden mit der inneren Leere weist uns den Weg, uns der inneren Entwicklung hinzuwenden. Diese innere Entwicklung umfasst sowohl die persönliche als auch die spirituelle Dimension des Wachstums. Sie bedeutet, sich selbst bewusster zu werden, eigene Muster zu erkennen und das Leben authentischer zu gestalten. Sowie zugleich eine tiefere Verbundenheit mit dem Grösseren, Allumfassenden zu erfahren, Sinn zu finden und so über das eigene Ich hinauszuwachsen.

Innere Entwicklung verbindet also die Stärkung des Ichs mit der Öffnung zum Mehr-als-Ich, zum Universum, wie ich es nenne. Innere Entwicklung ist keine Autobahn mit klaren Schildern. Sie ist eher wie ein Garten, der gepflegt werden will: kleine, achtsame Schritte, stetige Pflege und immer wieder innehalten, um zu erkennen, was wirklich wächst. Jeder Moment der Aufmerksamkeit, jede Entscheidung, dich selbst zu erforschen, jede gelebte Erfahrung ist ein Tropfen, der den Boden nährt.

Dieses Buch begleitet dich auf einer solchen Reise – nicht um schneller, besser oder perfekter zu werden, sondern um tiefer, bewusster und verbundener zu leben. Die innere Entwicklung ist eine bewusste

Entscheidung: dich einzulassen, dich zu öffnen, die eigenen Schatten anzuschauen und die Schätze in dir zu entdecken. Sie ist nicht immer bequem, manchmal auch herausfordernd, doch jeder kleine Schritt führt zu mehr Klarheit, mehr Freiheit, mehr Leichtigkeit und einem wachsenden Vertrauen in den Fluss des Lebens.

Hier geht es nicht um kurzfristige Erfolge, sondern um das langfristige Kultivieren von Bewusstsein, Präsenz und Herzenskraft – den Säulen der Hingabe. Du wirst lernen, dich tief in dir selbst zu verankern, sodass deine Wurzeln bis ins Universum reichen, und gleichzeitig flexibel und leicht wie das Wasser zu bleiben.

In **sechs Etappen** wirst du eingeladen, dich auf diesen Weg zu begeben – eine Reise, die dein Leben bereichern, dein Herz öffnen und dir ermöglichen wird, die natürliche Freude und Magie in jedem Moment zu entdecken. Jede Etappe ist ein Impuls, eine Einladung, dich selbst zu erkennen, alte Muster zu hinterfragen und die Kraft der Hingabe immer bewusster zu erleben.

1. **Erkennen** – Sehnsucht nach Leben

Wir stellen Wegweiser auf und vielleicht auch neue Brillen, die deinen Weg lenken und deine Wahrnehmung bereichern werden. Es geht nicht um schneller, besser oder perfekter – sondern um tiefer, bewusster und verbundener.

2. **Erwachen** – Den Fluss erahnen

Wir schärfen deine Wahrnehmung, deine Sinne, dein Bewusstsein für den Lebensprozess. Du wirst rund um dich, in dir innen und weit ausserhalb von dir den Fluss plätschern hören. Dazu musst du nicht weit reisen – du kannst hier & jetzt die Füße darin baden.

3. **Wahrnehmen** – Die Reise nach innen beginnt

Wir tauchen tief in dein Inneres ein und erforschen deine Seele und dein Bewusstsein. Deine Aufmerksamkeit wird zu deinem Schnellzug in deine innere Welt und in das kollektive Bewusstsein. Nimm wahr, was dich trägt, was dich bewegt, was dich ausmacht.

4. **Balancieren** – Zwischen Absicht und Hingabe

Sobald du dein Bewusstsein wieder erschlossen hast, wirst du die Kraft der Hingabe entdecken. Sie ergänzt die Absicht und öffnet Türen zu Leichtigkeit und Freiheit. Lerne, mit Absicht und Hingabe zu tanzen – denn sie sind einander zutiefst verbunden und bereichern sich gegenseitig.

5. **Annehmen** – Das Leben umarmen

Hier entrümpeln wir deine Seele. Wir tauchen tief ein und ganz allmählich wirst du deine negativen Emotionen loslassen können. Nicht weil du musst, sondern weil du sie in Liebe ziehen lassen kannst. Daraus erwächst eine Gestaltungskraft, die tief trägt und oft mühelos ist. Du lernst, wie du dich auf dem Rücken im Fluss des Lebens treiben lassen kannst. Nicht immer – aber immer öfter.

6. **Hingeben** – Vertrauen wird der Weg

Dank gelebter Hingabe, als Haltung sowie als Proviant, wirst du immer öfter deinem Leben voller Freude zuschauen können, unabhängig von den äusseren Umständen. Wie es sich ganz natürlich entfaltet. Deine Hände und Füße haben Schwimmhäute entwickelt, du vertraust dem Leben und das Leben vertraut dir. Auch bei Sturm findest du Halt in dir und im Fluss des Lebens. Die Hingabe ist dein Weg.

Jede Etappe werden wir im weiteren Verlauf des Buches erkunden. Jeder Etappe ist ein Kapitel gewidmet.

Wie beim Leiterlenspiel wird das Leben dafür sorgen, dass nach zwei Etappen vorwärts manchmal ein Schritt zurückgeht. Die Balance zwischen Absicht und Hingabe gelingt in ruhigen Momenten, während in spannungsgeladenen Phasen alte Muster wieder auftauchen. Lass dich davon nicht irritieren – das bewusste Wahrnehmen dieses Umweges ist bereits ein grosser Fortschritt. Sei dankbar, bleib bei dir und mache dich immer wieder auf den Weg. Diese Haltung, diese Disziplin wird dich weit führen – hinein in die innere Welt, in deine Seele und in die Verbundenheit mit allem.

*Ich wartete auf
mein Leben
und entdeckte
alles in mir.*

1 Erkennen – Sehnsucht nach Leben

Hast du dir schon mal überlegt, warum du einen Atemzug nach dem nächsten machst? Was für eine Kraft da in dir wirkt, die dich atmen lässt? Diese Kraft des Lebens, die unter anderem dein Atmen steuert, findet sich tief in dir innen. Du findest sie, wenn du deine Aufmerksamkeit in deinen Körper lenkst, beispielsweise deinem Atemfluss folgst. Oder das Kribbeln in deinen Armen und Beinen, die Wärme, die dein Herz in einem schönen Moment des Lebens erblühen lässt. Genau, das meine ich mit der Kraft des Lebens. Ich nenne diese Kraft den Ort in mir drinnen, wo das Leben ist.

Leider sind wir alle in der heutigen Zeit so fest abgelenkt von äusseren Geschehnissen, auf der Welt und rund um uns herum, dass wir uns selten mit diesem Leben in uns verbinden. Die heutige Entwicklung mit den sozialen Medien, in denen sich sämtliche Herausforderungen – ich würde fast sagen der ganzen Welt – widerspiegeln, lenken uns maximal ab. Wir sind soziale Wesen, wir fühlen uns maximal von allem angezogen, was uns in Verbindung und Beziehung mit anderen Menschen gehen lässt. Und erst recht, wenn die Verbindung ohne Eigenleistung geschehen kann. Soziale Medien suggerieren eine Beziehungstiefe, die in der Realität schon fast nicht mehr als Beziehung gewertet werden kann, so lose und fade ist sie. Und doch nimmt sie uns immer wieder in Beschlag. Ein «Like» mehr auf unseren Beiträgen in den sozialen Medien streichelt unser Ego. Wir fühlen uns gesehen und vielleicht sogar geschätzt. Doch sind wir das wirklich oder ist es nur ein sehr oberflächliches, unglaublich kurzlebiges Zeichen des Gefallens? Oder nicht mal das?

Zusätzlich lenken uns auch all die Krisen ab, die heute multinational und omnipräsent sind. Jede einzelne Krise, und ja, sie sind wirklich schlimm und herausfordernd, hinterlässt bei uns einen Stempel von Ohnmacht, weil sie fast immer maximal ausserhalb unseres Handlungsspielraumes stattfinden. Diese Ohnmacht hat zwei Seiten: Sie nimmt uns gefangen, fesselt unsere Aufmerksamkeit und suggeriert uns oft, dass es anderen ja noch schlechter geht als uns. Diese Haltung hindert uns daran, selbst ins Handeln zu kommen und hinterlässt im besten Fall ein schales Gefühl. Auf der anderen Seite lenkt uns die Ohnmacht ab, sie entzieht uns unglaublich viel Energie. Diese Ablenkung verursacht, dass wir uns zu wenig um unsere eigenen Herausforderungen kümmern. Sei es, weil uns die Energie fehlt oder das Bewusstsein für unseren Handlungsspielraum. Auf jeden Fall ist die Wirkung der sozialen Medien alles andere als trivial. Wir werden später noch vertiefter darauf eingehen.

Jetzt zurück zum Leben, welches du bei achtsamer Wahrnehmung immer in deinem Körper und deiner Seele wahrnehmen kannst. Diese Lebensenergie trägt ein Geheimnis mit sich herum – eine Botschaft, die einmal erkannt und verstanden eine sehr transformierende Wirkung entfalten kann. Diese Urkraft, die unser aller Leben lenkt, hat die Wirkkraft, dein Leben zu transformieren. Hin zu einem Leben, das du selbstbestimmt, mit innerer Klarheit und gelassen erleben kannst.

Wie wäre es, wenn du diese Urkraft wie einen Fluss wahrnehmen kannst? Wenn du in jedem Augenblick deines Lebens darauf vertrauen kannst, dass etwas Grösseres am Werk ist, was nur das Beste für dich will? Wie wäre es, auch in herausfordernden Lebenssituationen wie einen Anker in dir zu haben, eine Kraft, die dich aufrichtet, die dir Halt gibt, die dich wachsen lässt? Was, wenn dir die Erkenntnis wächst, dass du die Kontrolle loslassen kannst und dich dem, was jetzt ist, ganz hingeben kannst? In einem tiefen Urvertrauen? Wenn du dem Schmerz, der durchaus manchmal da ist, nicht mehr ausweichst? Was, wenn du ihn als Tor, als Wegweiser verstehst?

Genau diese Fragen und die möglicherweise dazugehörigen Antworten möchte ich gerne in diesem Buch gemeinsam mit dir erforschen. Mit jedem Kapitel möchte ich an einen Ort hinzeigen, der oftmals hinter und zwischen den Worten verborgen ist und doch nur durch Worte in diesem Buch transportiert werden kann. Und hast du ihn mal entdeckt, den Prozess des Lebens, und Vertrauen dazu aufgebaut, wirst du in deinem Leben viel stimmiger, also in Vereinbarkeit mit deiner inneren Wahrheit, handeln und sein können. Wissen und Erfahrung wird mit einer tiefen Weisheit ergänzt, die aus der Urkraft des Lebens gespeist wird. Falls das für dich spannend tönt, freue ich mich auf die gemeinsame Reise.

*Der Fluss des
Lebens ist pure
Energie.
Lerne in ihm
zu baden und
du bist frei.*

Alles ist Energie – Energie ist alles

Das Leben wartet darauf, dass wir es erkennen und uns bewusst mit ihm verbinden. Wobei, ich behaupte, früher als Kind und Kleinkind haben wir diese Verbundenheit gespürt, sie hat uns im Leben getragen. Leider wurde uns im Verlauf des Erwachsenwerdens, sei es dank der Erziehung, der Gesellschaft und der Schule, diese Verbundenheit mit dem Prozess des Lebens teilweise abtrainiert. Viele von uns haben diesen Kontakt fast gänzlich verloren. Die gute Nachricht: Es ist nie zu spät. Wir können jederzeit wieder diese Verbindung mit dem Prozess des Lebens stärken und die daraus resultierende Kraft genießen.

Doch was ist dieser Prozess des Lebens? Heute weiss man aus der Quantenphysik, dass alles in pure Energie zerlegt werden kann. Diese Energieteilchen sind miteinander verbunden und bilden ein Bewusstseinsfeld, ein Kommunikationsnetz im weitesten Sinne. Viele spirituelle Lehren und alle Religionen weisen an diesen Ort. Wenn du jetzt denkst, das ist mir viel zu abgehoben, dann bitte ich dich, deinen Widerstand ein wenig zur Seite zu schieben und dich auf dieses Gedankenexperiment einzulassen. Denn ganz abgesehen, was du dazu glauben magst, der Fakt ist nicht mehr von der Hand zu weisen. Warum sich nicht mal spielerisch und in Experimenten damit beschäftigen und selbst Erfahrungen machen? Du kannst es jederzeit lassen, das Experimentieren damit. Aber wäre es nicht sehr schade, wenn du dich gar nicht darauf eingelassen hast, nur weil du innere Widerstände spürst? Und wenn du es selbst ausprobiert hast, dann kannst du aus persönlicher Erfahrung deine Schlüsse ziehen und nicht nur aufgrund von gesellschaftlichen Prägungen, Ängsten und Sorgen.

Dieser Prozess des Lebens, bzw. die dahinterliegende Kraft, hat viele Namen wie Geistliche Welt, Quelle, Höhere Macht, Universum, Präsenz, Bewusstsein, Gott. Leider sind einige davon so überfrachtet und verbogen worden, in ihrem Namen wurden schreckliche Dinge getan. Andere werden ins Lächerliche gezogen und mit einem Tabu

belegt, damit ihre innewohnende Kraft im Verborgenen bleibt. Manchmal erscheint es mir fast so, als sei dies absichtsvoll geschehen, damit die Menschheit weiter in ihren dunklen Szenarien und Dynamiken hängen bleibt.

Diese eine Kraft, dieser Energiestrom ist in uns, rund um uns und verbindet alles, was ist, miteinander. So wie die Elektrizität einfach aus der Steckdose fließt und wir sie gebrauchen dürfen, so fließt auch diese Lebensenergie in jedem Augenblick unseres Lebens durch uns hindurch und führt und leitet uns. Wobei, genau hier liegt die Knacknuss. Bei vielen von uns ist dieser Energiefluss nicht optimal, um nicht zu sagen unterbrochen, wir fühlen uns abgeschnitten davon. Das Leben fühlt sich irgendwie schal an, fast schon leer.

Wer jetzt denkt, dass dies die Zeichen sind, weil uns der Energiestrom nicht zur Verfügung steht, der irrt. Dieser Prozess des Lebens, dieser Energiestrom, steht uns allen und immer zur Verfügung. Jederzeit! Viele von uns haben aber die Beziehung und die Verbindung dazu verloren. Indem wir uns wieder öffnen für die Energie des Lebens, wird sich das Leben im Innen wie im Aussen fundamental verändern.

In diesem Buch möchte ich gerne meine Einstellungen und Erfahrungen, gespickt mit Weisheitslehren aus aller Welt, mit dir teilen. Wir werden den Prozess des Lebens beleuchten, seine Erfahrungsräume durchtauchen und vielleicht das eine oder andere Mal auf Gold stossen. Gold als Möglichkeit zur transformierenden Einsicht. Damit weniger Kontrolle und mehr Hingabe im Leben kultiviert werden kann.

Die Frequenz deines Lebens erkennen

Dieser Lebensfluss in uns innen ist eine sehr hoch schwingende Energie. Fließt er in uns innen, können wir ihn wie eine Quelle anzapfen. Wie ein Zapfhahn beim Bierausschank – ja so in etwa wie der Alkohol, der ja auch eine Auswirkung auf unsere Energie hat – können wir diese Lebensenergie beziehen. Auch wir selbst, jeder Mensch, jedes Wesen hat ein eigenes Energiefeld. Nein, ich will hier keine esoterischen Geschichten erzählen. Das Energiefeld¹ ist ein Faktum und kann gemessen werden. Fühle mal in dich hinein. Hast du je deine ganz persönliche Energie wahrgenommen?

Es ist von grosser Wichtigkeit, auf dem Weg zu einem erfüllenden Leben, sein eigenes Energiefeld wahrzunehmen und die Verantwortung dafür zu übernehmen. Bei niedrig schwingender Energie, die wir oft als «zu wenig» Energie wahrnehmen, entsprechende Massnahmen, zur Erhöhung der Energie, einzuleiten. Welche, schauen wir noch ausführlich an.

Auch bei den anderen Menschen können wir jederzeit ihr Energiefeld wahrnehmen. Nicht die Aura lesen, nein. Bei jedem Kontakt mit anderen Menschen fühlen wir intuitiv, wie ihr Energielevel ist. Hast du auch schon bemerkt, wie andere Menschen dir Energie übertragen oder dir Energie entziehen? Wie du nach einem Gespräch mit ihnen dich erfrischt fühlst oder müde und erschöpft? Dies ist die Folge davon, dass wir einander effektiv auf einem energetischen Level begegnen. Und dies in jedem Kontakt. Und dass ein Austausch von Energie stattfindet.

Wir können die Energieschwingung heben, indem wir uns mit Menschen in Kontakt bringen, die eine höhere Schwingung haben als wir selbst. Weiter können wir mit innerer Arbeit – Selbstbeobachtung,

1 Hawkins 2018

Meditation, Achtsamkeitsübungen, Selbstreflexion, Loslassen, der Verbindung mit dem Bewusstsein – unsere eigene Schwingung erhöhen. Sodass wir optimalerweise in eine Selbstregulierung kommen. Sprich, nicht mehr auf andere Menschen oder äussere Umstände angewiesen sind, um unsere persönliche Schwingung zu erhöhen. In diesem Buch werden wir uns ausführlich diesen Praktiken zuwenden.

Je mehr wir unsere eigene Energieschwingung wahrnehmen und selbstregulieren können, desto freier und leichter wird unser Leben. Desto unabhängiger werden wir von anderen Menschen und äusseren Umständen. Wobei nicht das Ziel ist, in vollkommener Abgeschlossenheit zu leben. Das Motiv des Kontaktes mit anderen Menschen wird sich einfach stark verändern. Wir können mit einer inneren Freiheit und Gelassenheit auf andere zugehen, weil wir keine «energetische Abhängigkeit» mehr zu ihnen haben. Schenken sie uns Energie, ist das wunderbar. Wenn nicht, dann sind wir frei zu entscheiden, ob wir uns weiterhin mit ihnen verbinden wollen.

Den Umgang mit «Energieräubern» können wir aktiv gestalten. Wir sind ihnen nicht schutzlos ausgeliefert. Hier meine liebsten Praktiken, wie ich mich davor bewusst abgrenze:

- Ich stelle mir vor, zwischen mir und der anderen Person befindet sich eine Glaswand. Bzw. lasse ich diese Glaswand aus dem Boden langsam nach oben gleiten, bis sie mich vollständig von der anderen Person schützt. Das stelle ich mir innerlich bildlich vor. Und ich weiss mit einer tiefen Gewissheit, dass diese Glaswand meine Energie schützt.
- Ich richte meine Aufmerksamkeit auf die Energieleitung, die wie ein Tankschlauch zwischen mir und der anderen Person ist. (Kei-

ne Angst, du musst nicht lange suchen, du wirst sie intuitiv sofort wahrnehmen). Jetzt nehme ich eine grosse Schere und schneide mit ihr diesen Tankschlauch durch. Sofort spüre ich, wie der Energieabfluss stoppt. Ich weiss, jetzt bin ich geschützt und nicht mehr Energielieferant.

- Die Beziehung zu diesen Menschen beenden. Indem ich ihnen nicht mehr begegne, falle ich oft bei ihnen als Energietankstelle weg. Falls ich intuitiv wahrnehme, dass sie immer noch in meinem Bewusstsein rumhängen, dann kappe ich ihnen innerlich mit der Schere die Energieleitung.

Auch die «Abhängigkeit» von äusseren energievollen Lebenssituationen wie Abenteuer, Unterhaltung, Rausch, Gruppenunterhaltungen wie Sportereignisse, gesellschaftliche Feste und vieles mehr wird deutlich weniger. Ist dir schon mal aufgefallen, wie in einem Fussballstadion der Energielevel stark ansteigt, einfach weil so viele Menschen jubelnd, fokussiert und vielleicht unter Alkoholeinfluss ausgelassen feiern? Und wie rasch diese tragende höherschwingende Energie sich verflüchtigt? Meist, sobald der Alkohol aus dem Blut oder die mediale Aufmerksamkeit verklungen ist? Genau von dieser «Abhängigkeit» spreche ich.

Die einzelnen Schwingungen der Energie können in einzelne Stufen² unterteilt werden. Dr. David R. Hawkins spricht von den Stufen Apathie und Depression, Trauer, Angst, Verlangen, Wut, Stolz, Mut, Akzeptanz, Liebe und Frieden (in aufsteigender Reihenfolge). Je höher die Schwingung, desto höher die Stufe. Dies hier detailliert auszuführen sprengt dieses Buch. Ich kann dir das Buch von Dr. David R. Hawkins wärmstens ans Herz legen, es hat mein Verständnis und meinen Zugang zu meiner inneren Welt massgeblich beeinflusst.

2 Hawkins 2018

Du siehst, die Schwingungen repräsentieren ein Gefühl, einen inneren Zustand.

- Hast du deine eigene Energie schon mal bewusst wahrgenommen?
- Wie fühlt sie sich an? Jetzt in diesem Moment?
- Kannst du sie als Einheit im Körper wahrnehmen oder sind es eher einzelne Fragmente, die sich zu einem Ganzen zusammenstellen?
- In welchen Situationen in den letzten Tagen hast du deine Energie so richtig aufgetankt?
- Welche Situationen kosten dich Energie? Woran erkennst du das?

Ich habe für meine unterschiedlichen Energielevel eine Farbe ausgewählt. Pink – das ist meine eigene hochschwingende Frequenz. Für die anderen Frequenzen habe ich andere Farben. Braun, Blau, Schwarz, Grau, Gelb, Rot, Gold. Dies ist eine einfache Praktik, damit die Frequenz rasch erhoben werden kann. Und daraus Massnahmen abgeleitet werden können.

Darauf basierend habe ich wie bei einer Skala eine Einstufung in hoch, mittel, tief. Ist die Frequenz zu tief, fällt sie unter ein gesundes Niveau, kümmere ich mich mit hoher Priorität darum. Ich habe somit in mir drin so etwas wie einen Frequenzmesser installiert. Ich messe mindestens 1-mal täglich die Frequenz. Und leite entsprechend Massnahmen ein.

Es gibt im Leben keine andere Aufgabe und kein anderes Ziel, als diesen Entwicklungsweg zu durchschreiten und immer mehr, immer wieder, dank innerer Arbeit in die höheren Schwingungsebenen zu gelangen.

*Es gibt keine
anderen Ziele,
als Angst zu
überwinden
und Glück zu
erlangen.³*

Unbewusst spüren alle Menschen diesen inneren Ruf. Und probieren dieses Ziel im Aussen zu erreichen. Und scheitern immer wieder. Erst wenn wir uns nach innen wenden, werden wir einen bedeutenden und nachhaltigen Schritt in die Richtung dieses Ziels machen können. Denn erst die Transformation unserer inneren Energien – Kräfte, Gefühle und Emotionen – egal wie wir es nennen – wird uns tiefgreifende Veränderungen möglich machen. Denn auf der energetischen Ebene zieht unser innerer Energielevel den entsprechenden Energielevel im Aussen an. Heben wir den Level innen, wird sich automatisch im Aussen Veränderung hin zu Fülle ergeben. Oder wie Hawkins

3 Hawkins 2018

schreibt: Wenn wir uns selbst geringschätzen, dann ist Armut das, was wir verdienen und unser Unbewusstes wird sich darum kümmern, dass es tatsächlich so ist. Sobald wir die Kleinheit aufgeben und unsere eigene innere Unschuld wieder anerkennen, wenn wir den Widerstand gegenüber unserer Grosszügigkeit, Offenheit, gegenüber unserem Vertrauen, Liebevollsein und Glauben loslassen, dann wird das Unbewusste automatisch damit beginnen, Lebensumstände so zu arrangieren, dass die Fülle in unser Leben fliessen kann.⁴ Und exakt dies ist auch mein Erleben.

Schauen wir uns doch an, wie dieser erste Schritt aussehen könnte.

4 Hawkins 2018, S. 157

Wir suchen im
anderen, was wir
in uns selbst
verloren haben.

Das innere Erleben erkennen

Der Prozess des Lebens, dieser Energiestrom in uns innen, ist wie ein feines, leises Bächlein. Dies liegt oft unterhalb unseres Alltagsbewusstseins verborgen. Das Alltagsbewusstsein ist das Denken, Fühlen, Wollen, Wahrnehmen und Handeln. Wollen wir Kontakt mit dem Prozess des Lebens stärken, dürfen wir uns zuerst dieser inneren Theaterbühne zuwenden. Diese ist stark bis vollständig gesteuert durch die Impulse, die von aussen in unsere Innenwelt eindringen. Be-leuchten wir dies anhand einer Situation in einem Zug:

- Wahrnehmen: Wir sitzen im Zug und beobachten eine Person gegenüber im Zugsabteil, wie sie am Telefonieren ist. Wir hören, wie sie sich mit ihrer Gesprächspartnerin austauscht.
- Denken: Gedanken wie «Spannend, wie sie ihr Erleben ihrer Gesprächspartnerin schildert», «Ihre Hosen passen nicht so wirklich zu ihrem T-Shirt», «Wieso redet sie so laut? Das stört mich jetzt.». Unser Verstand urteilt, bewertet und ordnet die ganze Zeit ein.
- Fühlen: Wir fühlen in uns drin Unruhe aufsteigen, ein leichtes Engegefühl im Hals. Unsere inneren Energien, die Gefühle, manifestieren sich in unserem Körper. Sind wir in diesem Moment mit dem Körper verbunden, können wir dies fühlen.
- Wollen: Wir möchten uns auf der Zugsfahrt erholen und Ruhe genießen. Das andauernde Gespräch der Nachbarin stört uns dabei.
- Handeln: Wir entscheiden uns, die Kopfhörer aufzusetzen und leise entspannende Musik wird die gewünschte Entspannung bringen.

An diesem Beispiel ist leicht zu erkennen, wie diese Ebenen des inneren Raumes⁵, unsere innere Theaterbühne, immer miteinander im Austausch sind, oftmals angeregt durch einen Impuls von aussen. Was in diesem Beispiel wie ein harmonischer Dialog skizziert ist, ist in der Realität ein Gewusel von sich teilweise widersprechenden und konträren Anliegen und Einwänden. Ganz zu schweigen davon, dass es einiges an Selbstzugang braucht, überhaupt die Gefühle und Bedürfnisse – das Fühlen und das Wollen – in dieser Klarheit wahrzunehmen. Was ich sagen will, in der Realität ist es um einiges komplexer!

Wenn wir jetzt von aussen auf unser Leben und die Situationen schauen, dann erleben wir ja schon nur in einer Stunde unseres Lebens unzählige dieser Situationen. Unser System ist dauernd am Verarbeiten dieser Impulse. Ständig auf Empfang, ja fast schon süchtig nach diesen Reizen, und in der Dauerverarbeitungsschleife. Ein sehr intensiver Prozess, der uns bis zu 100 % unserer Aufmerksamkeit und unserer inneren Energie absorbieren kann. Was da alles die ganze Zeit auf uns einprasselt.

Wir lassen uns oft maximal von aussen beeinflussen. Ich nehme wahr, vielen Menschen ist diese Beeinflussung und ihre Wirkkraft heute nicht bewusst. Sie lassen ungefiltert alles in ihr Inneres rein. Seien dies Nachrichten aus der ganzen Welt, all die hundert Meldungen auf dem Smartphone sowie die unzähligen Ablenkungsmanöver wie Alkohol, Drogen, Abenteuer usw., die das Leben uns so bietet. Diese Informationen und Energien inszenieren sich dann in unserer inneren Theaterbühne. Ist dir schon mal aufgefallen, dass eine Nachricht aus den Medien, ja die können sehr leidvoll sein, dich tage- oder wochenlang beschäftigen kann? Und hast du schon mal bewusst verfolgt, wie diese inneren Inszenierungen dich stark beeinflussen, viel Energie entziehen und dich dadurch teilweise von deiner unmittelbaren und

5 Stebler 2025

beeinflussbaren Umwelt abschneiden? Dies führt dazu, dass wir im Inneren den äusseren Kräften und Dynamiken schutzlos ausgeliefert sind. Und so fühlen wir uns dann auch. Schutzlos, ohnmächtig und ausgeliefert. Dies ist keine schöne Ausgangslage, um das Leben zu leben. Wir fühlen uns als Opfer der Umstände und verhalten uns vielfach auch so.

Die gute Nachricht ist, das muss nicht sein. Wir sind alle nur einen Schritt entfernt davon, das Steuerrad unseres Lebens in die Hand zu nehmen. Doch dies erfordert Mut, Willen und Disziplin. Mut, sich seinem inneren Erleben zuzuwenden. Den Willen und die Absicht, effektiv Veränderung herbeizuführen. Und die Disziplin, es umzusetzen. Auch bei Rückschlägen, Rückfällen in alte Muster, Umwegen und schmerzlichen Erfahrungen dranzubleiben.

Die Verantwortung für die innere Theaterbühne zu übernehmen, bedeutet als **Regisseurin das Stück auf der Theaterbühne zu bestimmen**. Also nicht mehr einfach alles auftreten zu lassen, was unmittelbar gespielt werden will, sondern ein Programm aufzustellen und dies umzusetzen.

Was als Metapher ein Bild generiert, bedeutet in der Realität, gut zu schauen, wen wir da ins Theater reinlassen. Einen Wächter aufzustellen. Er regelt den Zutritt ins innere Theater. Oder zumindest zuschaut, was sich da so inszeniert und eingreift, wenn es nicht passend ist.

Hier ein paar Ideen rund um den Wächter. Mit welcher Haltung und mit welchen Fragen du ihn in dein Leben locken kannst:

Der innere Wächter als achtsamer Türsteher

Stell dir deinen inneren Wächter wie einen feinsinnigen Türsteher vor. Er ist nicht grob oder aggressiv, sondern klar, wach und wohlwollend. Seine Aufgabe: **«Wer oder was darf heute auf deiner inneren Bühne auftreten – und wer bleibt draussen?»**

- Welche Gedanken, Bilder oder Reize haben heute freien Eintritt bekommen – obwohl du sie lieber abgewiesen hättest?

Der Wächter als aufmerksamer Beobachter

Manchmal reicht es, dass er still beobachtet – ohne sofort einzugreifen. Allein durch seine Präsenz verändert sich das Stück auf der Bühne.

Übung:

- Nimm dir 3 Minuten Zeit und spüre, was auf deiner inneren Bühne gerade los ist. Welche Figuren treten auf? Was erzählen sie? Wie wirken sie auf dich?

Der Wächter als Kurator deines Programms

Wie im Theater kann auch die Regisseurin gemeinsam mit dem Wächter das Programm bewusst gestalten:

- Welche Themen willst du vertiefen? Welche Dialoge möchtest du stärken?

- Welche inneren «Inszenierungen» möchtest du öfter erleben – z. B. Ruhe, Humor, Neugier, Klarheit?
- Wie kannst du sicherstellen, dass dies umgesetzt wird?

Der Wächter als Energie-Manager

Er prüft, ob das, was reinkommt, *nährt* oder *zehrt*. Seine Frage lautet:

«Ist das, was da auftritt, meiner Energiefrequenz dienlich?»

Mini-Check-in:

Nach dem Scrollen auf dem Smartphone: Bin ich jetzt aufgeladen oder ausgelaugt?

Die Wächterin als Ritualbegleiterin

Gib deiner inneren Wächterin eine konkrete Rolle im Alltag. Vielleicht öffnet oder schliesst sie den Tag mit dir gemeinsam. Zum Beispiel:

1. Morgens: *Was will ich heute einlassen?*
2. Abends: *Was war heute zu viel – und was hat mich gestärkt?*

Ritualfrage:

- Was lasse ich heute los?
- Was nehme ich mit?