

CHUCK SPEZZANO



Endlich
leben –
statt gelebt
zu werden



Chuck Spezzano
Endlich leben – statt gelebt zu werden



CHUCK SPEZZANO

**Endlich leben – statt gelebt zu
werden**



Übersetzung aus dem Englischen:
Ulrike Kraemer

Originaltitel:
Perception and Spiritual Accountability
Copyright © 2019 Chuck Spezzano

1. Auflage 2019

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, Amerang

eBook-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim, www.brocom.de

© Alle Rechte vorbehalten

Print: 978-3-86616-469-3

e-Pub: 978-3-86616-497-0

Für Jeannie Abel

Inhalt

Vorwort

Einführung

- 1 Häufige Dynamiken, die schmerzhaften Ereignissen zugrunde liegen
- 2 Der Spiegel
- 3 Wichtige Dynamiken und Prinzipien der Heilung
- 4 Das Ego und das höhere Bewusstsein
- 5 Deine Gedanken erschaffen die Welt
- 6 Jeder Gedanke
- 7 Dein Bild der Welt
- 8 Die Welt, die ich sehe, existiert nicht
- 9 Es gibt keine Welt
- 10 Die Entscheidung für unsere Wahrnehmung
- 11 Wahrnehmung I
- 12 Verurteilung
- 13 Eigenverantwortung ist Reife
- 14 Wahrnehmung II
- 15 Der Traum
- 16 Die Welt, die du siehst
- 17 Die Verbindung zwischen Zurückweisung und Trennung
- 18 Veränderung
- 19 Über die Verfolgung hinaus

- 20 Schmerz
- 21 Illusionen über dich selber
- 22 Mein Gefängnis
- 23 Meine Welt
- 24 Verwirrung
- 25 Zeuge meines Denkens
- 26 Die Ursache der Welt
- 27 Gleiches zieht Gleiches an
- 28 Wahrnehmung wird durch Projektion erzeugt
- 29 Das Wesen der Gegenwart
- 30 Heilung der Vergangenheit
- 31 Unsere Heilung ist niemals abgeschlossen
- 32 Schmerz ist eine falsche Wahrnehmung
- 33 Heilung in Schichten
- 34 Wir führen es herbei, verstärken es und halten es dann für wirklich
- 35 Was ich tue
- 36 Die Auswirkungen der Verurteilung
- 37 Rückkehr zur Wahrnehmung
- 38 Das Hier und Jetzt
- 39 Niemand kann leiden
- 40 Netzwerke und Erlösung
- 41 Das Videospiel des Lebens
- 42 Das Muster zurückverfolgen
- 43 Illusionen über dich selber
- 44 Was mich rettet, kommt von mir
- 45 Deine endgültige Befreiung
- 46 Das Einzige

- 47 Die Lektion lernen
- 48 Was du in dir fühlst
- 49 Eine Welt, die ich nicht kontrollieren kann
- 50 Träumen
- 51 Verträge
- 52 Wir sind der Träumer des Traums
- 53 Die geistige Perspektive
- 54 Eine angemessene Reaktion
- 55 Die geistige Schau
- 56 Das Geheimnis der Erlösung
- 57 Wenn Selbste sterben
- 58 Götzen überwinden
- 59 Denn alles muss dem Sinn und Zweck dienen, den du ihm gabst
- 60 Die kommenden Zeiten
- 61 Die Frage nach Gott
- 62 Opfer und Trotz
- 63 Kreuzigung
- 64 Die Sicherheit, nach der du suchst
- 65 Deine Lebensgeschichte verändern
- 66 Die Augen Christi

Nachwort

Danksagungen

Vorwort



Wie schon das erste Buch zum Thema Eigenverantwortung mit dem Titel *Why SHIT happens* verwendet auch dieses Buch viele Zitate aus *Ein Kurs in Wundern* sowohl zur Einführung in die einzelnen Kapitel als auch in den Kapiteln selbst. *Ein Kurs in Wundern* hat nicht nur die Erkenntnisse aus meiner eigenen Arbeit mit dem Unterbewusstsein und dem Unbewussten oder Seelenbewusstsein bestätigt, sondern auch Verständnislücken gefüllt und mir eine geistige Perspektive sowohl auf das Thema der Heilung als auch auf das Thema der Eigenverantwortung ermöglicht. Das vorliegende Buch soll zum besseren Verständnis des Prinzips der Eigenverantwortung beitragen, indem es sich dieser Perspektive widmet.

Opfersituationen bedeuten, dass wir eine Gelegenheit versäumt und manchmal auch eine Prüfung nicht bestanden haben. Wir können die Gelegenheit immer noch wahrnehmen. Wir können – und sollten – die Prüfung noch einmal ablegen. Der Schmerz, der mit der nicht bestandenen Prüfung verbunden war, dauert noch immer an, und wir vergeuden noch immer ein hohes Maß an Energie, um ihn mithilfe von Abwehrmechanismen erträglich zu machen. Diese Energie können wir nun neu auf eine sinnvolle Aufgabe ausrichten.

Wenn wir die Prüfung bestehen, wird die Energie integriert und nutzbringender eingesetzt, um beispielsweise ein höheres Maß an Wohlbefinden oder Fluss in unserem Leben zu erreichen. Schmerzhaftes Erfahrungen, die nicht transformiert werden, setzen selbstsabotierende Muster in Gang. Wenn du bereit bist, eigenverantwortlich zu leben, erlangst

du ein höheres Maß an Macht, um dein Leben zu verstehen, zu transformieren und auf eine glücklichere und erfolgreichere Ebene zu führen.

Obwohl das vorliegende Buch auch eigenständig gelesen werden kann, empfehle ich dennoch die Lektüre des ersten Bandes, *Why SHIT happens*, weil er die Grundlage für die höhere Verständnisebene schafft, die dieser zweite Band vermitteln möchte. Gemeinsam bilden sie eine kraftvolle Einheit, die Befreiung und Heilung bewirken und dich in die Lage versetzen soll, die Unschuld aller Menschen zu erkennen, deine eigene Unschuld eingeschlossen.

Die Quellenangaben unter den Zitaten aus *Ein Kurs in Wundern* verweisen jeweils auf die entsprechenden Textstellen, wobei T für das Textbuch, Ü für das Übungsbuch, H für das Handbuch für Lehrer und P für Psychotherapie: Zweck, Prozess und Praxis steht.

Einführung



Der französische Philosoph Maurice Merleau-Ponty hat ein Buch mit dem Titel *Das Primat der Wahrnehmung* verfasst. Er näherte sich in seinem Werk dem Gedanken der Eigenverantwortung aus philosophischer Sicht und bezeichnete sie als Intentionalität. Ich habe mich dem Konzept der Eigenverantwortung auf andere Weise genähert, nämlich durch die Psychologie und insbesondere die Therapie. Während der ersten beiden Jahre meiner Arbeit mit dem Unterbewusstsein, in denen ich zuerst die Hypnose und dann die wesentlich schnellere intuitive Methode eingesetzt habe, bin ich zu neuen und bahnbrechenden Erkenntnissen gelangt. Sie wurden mir zuteil, weil die Menschen, mit denen ich arbeitete, sich mir öffneten und mir so die Möglichkeit gaben, zunächst die unterbewussten und später auch die unbewussten Dynamiken zu erkennen und zu verstehen, die ihre Probleme herbeiführten und am Leben erhielten. Gleichzeitig ließen meine eigene Intuition und Inspiration mich Möglichkeiten finden, diese Blockaden zu transformieren und zu heilen.

Unsere Wahrnehmung ist primär, denn sie ist die Art und Weise, in der wir die Welt sehen und erfahren. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass alle Heilung eine Heilung der Wahrnehmung ist. Ich habe im Laufe meiner Arbeit herausgefunden, dass Schmerz eine Fehlwahrnehmung ist, und deshalb kann er geheilt werden. Er ist ein Fehler. Aus dem richtigen Blickwinkel und mit dem richtigen Verstehen betrachtet, lösen aller Schmerz und auch die Mauern der Kontrolle, die das Ego errichtet hat, sich im Angesicht einer höheren Wahrheit auf.

Die Menschen in Hawaii sagen: „Wir können die Wellen nicht anhalten, aber wir können lernen, auf ihnen zu surfen.“ Wenn wir diesen Spruch auf unsere Zwecke übertragen, dann bedeutet das, dass Aspekte alten Schmerzes, alter Herausforderungen und ungelernter Lektionen so lange in Form scheinbar neuer Probleme zutage treten, bis die Lektion gelernt und der Schmerz transformiert wurde. Du kannst also ebenso gut lernen, Heilung zu erlangen. Wenn etwas in dir hochkommt, das nicht vollkommen glücklich ist, kannst du es heilen und die Lektion lernen. Es spielt keine Rolle, wie weit du auf dem Weg hin zum Einssein gekommen bist. Dein alter, von Trennung herrührender Schmerz und das daraus entstandene gesplante Bewusstsein treten in unterschiedlichen Formen immer wieder zutage, bis sie geheilt werden. Wenn sie nicht transformiert werden, bauen unsere Probleme sich immer weiter auf, während wir versuchen, sie mithilfe von Verdrängung und Unterdrückung zu bewältigen. Dies geschieht meist so lange, bis der Konflikt schließlich auf den Körper übertragen wird und wir es mit allen möglichen Verletzungen, Krankheiten und Pechsträhnen zu tun bekommen. Die gute Nachricht lautet, dass einige dieser Themen, so unerbittlich sie uns auch vorkommen mögen, nur *den Anschein erwecken*, dass sie narrensicher sind. Sie sind vor GOTT ebenso wenig sicher wie vor deinem Wunsch, Heilung zu erlangen. Du kannst den HIMMEL ganz einfach darum *bitten, die Angst und die Situation aufzuheben*, in die du dich gebracht hast, um sie zu transformieren und in eine positive Richtung zu lenken.

Chuck Spezzano

August 2018

Suzhou, China



Häufige Dynamiken, die schmerzhaften Ereignissen zugrunde liegen

Opfersituationen bescheren dem Ego reichen Lohn. Es ist mehr als nur Pech, wenn schlimme Dinge geschehen. Es ist eine Frage verborgener Entscheidungen. Wenn du „Pech“ hast, sind viele verborgene Dinge am Werk. Um sie zu verstehen, habe ich im Laufe der Jahre zahllose Menschen gebeten, einmal intuitiv der Frage nachzugehen, was in den Zeiten, in denen sie sich in einer Opfersituation befanden, tatsächlich geschehen ist. Die nachstehende Liste zeigt die häufigsten Antworten von Menschen, die schreckliche Dinge erlitten haben. Diese Antworten beschreiben, was tatsächlich geschehen ist und die Opfersituation herbeigeführt hat.

Während wir uns mit diesem Thema befassen, ist es hilfreich, einmal einige deiner eigenen Opfersituationen und die damit verbundenen unterbewussten Entscheidungen unter die Lupe zu nehmen. Rufe dir dazu die drei schlimmsten Opfersituationen in deinem Leben ins Gedächtnis. Wähle anschließend drei Zahlen zwischen 1 und 75. Die Zahlen stehen für die Dynamik, die jedem Opferereignis zugrunde liegt. Die erste Zahl wird dabei dem ersten Opferereignis, die zweite Zahl dem zweiten Opferereignis und die dritte Zahl dem dritten Opferereignis zugeordnet. Wenn du allmählich erkennst, was tatsächlich geschehen ist, vergib dir selbst und allen an der Situation beteiligten Menschen immer wieder, bis du im Frieden bist.

Die fünfundsiebzig häufigsten Antworten lauten:

1. Trennung und Unabhängigkeit
2. Die Folge eines Kampfs
3. Der Versuch, ein Bedürfnis erfüllt zu bekommen
4. Der Versuch, eine Schuld zu tilgen
5. Groll
6. Der Versuch, etwas zu bekommen
7. Das Verlangen nach Rache
8. Eine Seelenlektion
9. Festhalten
10. Angst
11. Ein gespaltenes Bewusstsein
12. Die Möglichkeit, sich zu verstecken
13. Aufopferung
14. Drehbuch einer dunklen Geschichte
15. Vor deiner Lebensaufgabe davonlaufen
16. Hass
17. Selbsthass
18. Angriff auf einen anderen Menschen
19. Ein Ereignis, um die Position deines Egos zu stärken
20. Selbstangriff
21. Rebellion
22. Glaube an Sünde und Karma
23. Selbstsabotage
24. Die Weigerung, etwas zu akzeptieren
25. Schwelgen
26. Recht haben wollen
27. Der Versuch, zu kontrollieren
28. Familienrollen
29. Etwas beweisen wollen

30. Erwartungen
31. Rollen und Leblosigkeit
32. Selbstfolter
33. Verschwörungen gegen dich selbst und deine Lebensaufgabe
34. Dissoziation
35. Unwürdigkeit
36. Mangel an Ebenbürtigkeit
37. Konkurrenz
38. Götzen und die zerschlagenen Träume, die von ihnen herrühren
39. Wutausbrüche
40. Falsche Geisteshaltung und Widerborstigkeit
41. Urteil
42. Besonderheit und dunkler Glanz
43. Die ödipale Verschwörung
44. Projektion
45. Verlust
46. Ahnenmuster
47. Vergangene Leben
48. Schattenfiguren
49. Widerstand und Weigerung
50. Abwehrhaltung
51. Angriff auf GOTT
52. Falsche Entscheidungen
53. Verleugnung
54. Unabhängigkeit
55. Gefühle der Unzulänglichkeit
56. Den Plan des HIMMELS ablehnen
57. Übertragung
58. Verteidigung des Egos
59. Schuldzuweisung

60. Teufelskreise
61. Starrsinn
62. Familienverschwörung
63. Rückzug
64. Depression
65. Gefühle der Unzulänglichkeit
66. Angst vor Verlust
67. Angst vor Veränderung
68. Elend und Trostlosigkeit
69. Zurückweisung
70. Nehmen
71. Glaubenssätze
72. Mangel
73. Ein verborgenes Selbst
74. Das heimliche Verlangen, einen anderen Menschen zu kreuzigen
75. Kreuzigung

Diese Liste ist keineswegs vollständig, umfasst jedoch die wichtigsten Dynamiken, die das Ego üblicherweise benutzt, um Opfersituationen herbeizuführen, die uns zurückhalten und ihm die Möglichkeit geben, seine Macht zu vergrößern. Die meisten dieser Dynamiken werden ins Unterbewusstsein, einige aber auch in die Tiefen des Unbewussten oder des Seelenbewusstseins verdrängt.

1. Trennung

Trennung ist gleichbedeutend mit dem Wunsch nach Unabhängigkeit. Trennung ist die Urdynamik des Egos, weil Trennung das Ego *erschafft*. Trennung ist gleichbedeutend mit Angriff und Selbstangriff. Alle anderen Dynamiken rühren von Trennung her. Der Wunsch nach Trennung und Unabhängigkeit ist unter jedem Problem, jeder Opfersituation und jedem

Trauma zu finden. Unabhängigkeit ist eine Ebene, die wir alle in unserer persönlichen Entwicklung durchlaufen. Es gibt die wahre Unabhängigkeit, die uns ideenreich macht und auf unseren eigenen Füßen stehen lässt. Es gibt aber auch die Unabhängigkeit, die eine dissoziierte Kompensation für Angst, Bedürfnisse, Zurückweisung, Herzensbruch, Schuld und Aufopferung aus der Vergangenheit ist und die das Ego benutzt, um Schmerz zu übertünchen. Diese Form von Unabhängigkeit ist eine Rolle, die wie alle Rollen dissoziiert ist. Rollen sind Formen der Aufopferung, in denen du dich nicht gibst und deshalb auch nicht empfangen kannst, weil du dich in Wirklichkeit zurückgezogen hast. Trennung bringt Angst, Schuld, Groll und den Autoritätskonflikt ebenso hervor wie andere Ziele und Selbstkonzepte des Egos. Trennung erschafft Illusionen und Einsamkeit. Sie flößt uns Furcht ein, weil sie in Wahrheit ein Akt der Aggression – ein Akt des Losreißen – unsererseits ist. Anschließend projizieren wir unser Verhalten auf die Welt. Wir sind schuldig, weil wir auf einer Seelenebene versprochen hatten, die Menschen und die Situation zu retten, aber statt zu helfen, haben wir das Ereignis benutzt, um uns zu trennen. Wir hegen einen Groll, weil wir leiden und anderen Menschen die Schuld daran geben. Tatsächlich geben wir ihnen jedoch die Schuld an dem, was *wir* getan haben. Der Autoritätskonflikt entsteht aus der Trennung heraus, weil wir uns trennen, um uns selbst als Autorität aufzuspielen. Dies geschieht ungeachtet der Meinung anderer Menschen und ungeachtet der Wahrheit, die der Himmel uns mitteilt. Wir wollen das Sagen haben. Trennung führt zu Konkurrenz, Kampf und Leblosigkeit.

2. Ein Kampf

Jedes Trauma oder Problem ist auf einen Kampf zurückzuführen. Wir kämpfen, weil wir bestimmte Bedürfnisse erfüllt haben, Recht bekommen, unseren Willen durchsetzen, gewinnen, überlegen sein oder unser Ego verteidigen wollen. Ein Kampf ist auch ein Zeichen von Angst vor Erfolg

und Nähe und deshalb eine Ausrede, um den nächsten Schritt nicht zu gehen, weil wir glauben, damit nicht umgehen zu können. Er kann auch von einem Präventivschlag herrühren, den wir geführt haben, weil wir glaubten, damit einen Angriff verhindern zu können, statt den Kampf zu verstärken.

3. Bedürfnis

Der Wunsch, ein Bedürfnis erfüllt zu bekommen, das in der Vergangenheit nicht erfüllt wurde, steht bei jedem Trauma oder Problem an erster Stelle.

4. Schuld

Wir bestrafen uns durch Traumen oder Probleme in dem fehlgeleiteten Versuch, eine Schuld zu tilgen. Schuld ist eine der großen Illusionen und liegt an der Wurzel jedes Problems.

5. Groll

Wir legen einem anderen Menschen etwas zur Last. Es gibt kein Problem und kein Trauma, an dessen Wurzel nicht auch Groll zu finden ist.

6. Etwas bekommen

Jede negative Situation ist ein Versuch, etwas von anderen Menschen zu bekommen. Manchmal wollen wir sogar etwas von Menschen aus der Vergangenheit bekommen, die nicht mehr da sind.

7. Rache

Wenn wir verletzt wurden oder einen Herzensbruch erlitten haben, versuchen wir, unseren Schmerz zu lindern, indem wir einen anderen Menschen angreifen oder uns selbst verletzen, um einen anderen Menschen anzugreifen. Dieses Muster setzt sich auch mit anderen Menschen viele Jahre lang immer weiter fort, solange es nicht geheilt wird.

8. Seelenlektion

Eine Seelenlektion ist ein Ereignis, das vom HIMMEL und unserem höheren Bewusstsein herbeigeführt wurde, damit wir eine für unsere persönliche und spirituelle Entwicklung wichtige Lektion lernen. Das Ego versucht, diese Ereignisse zu benutzen, um unseren Schmerz zu verstärken.

9. Festhalten

Wir halten an einem Menschen, einem Ort oder einer Situation fest. Diese Anhaftung verhindert, dass wir empfangen und den nächsten Schritt gehen können. Wir fürchten, dass das alte Bedürfnis, das sich unter unserem Festhalten verbirgt, niemals erfüllt werden wird, wenn wir loslassen. Paradoxerweise besteht die einzige Möglichkeit, ein Bedürfnis erfüllt zu bekommen, darin, dass wir dort loslassen, wo wir festhalten.

10. Angst

Angst sorgt dafür, dass wir uns klein machen und uns zurückhalten. Sie lähmt uns. Sie hat ihren Ursprung in Urteilen und Angriffsgedanken, die zur Folge haben, dass wir glauben, in der gleichen Weise von der Welt angegriffen zu werden. Angst ist eine der Wurzeln aller Probleme.

11. Gespaltenes Bewusstsein

Ein gespaltenes Bewusstsein ist ein Konflikt, bei dem wir zwei gegensätzliche Dinge gleichzeitig wollen. Dies erzeugt Angst und hält uns davon ab, den nächsten Schritt zu gehen. Die Tatsache, dass wir leiden, zeigt, dass die verborgene Seite des Konflikts die Oberhand gewinnt und das herbeiführt, was wir auf der bewussten Ebene nicht wollen.

12. Verstecken

Wir benutzen das Trauma oder das Problem, um uns zu verstecken. Wir haben Angst davor, in Erscheinung zu treten. Wir haben Angst davor, unser Licht leuchten zu lassen. Wir glauben, zu etwas nicht in der Lage zu sein.

13. Aufopferung

Aufopferung ist eine Rolle, die Dinge tut, weil wir glauben, dass wir sie tun sollten, aber da wir uns nicht geben, können wir nicht empfangen. Aufopferung ist von Konkurrenz geprägt und verbirgt Angriff. Gemeinsam mit den Rollen des Opfers und der Unabhängigkeit gehört sie zu den drei grundlegenden Rollen, die in jedem Trauma zutage treten. Diese Rollen sind Teil jedes Problems.

14. Eine dunkle Geschichte

Dunkle Geschichten sind Drehbücher, die wir schreiben und die alle schmerzhaften Muster in unserem Leben fehlerschaffen. Wir glauben, dass sie ein Urbedürfnis erfüllen können.

15. Vor deiner Lebensaufgabe davonlaufen

Diese Dynamik liegt den meisten Traumata und chronischen Problemen zugrunde.

16. Hass

Hass entsteht, wenn wir glauben, jemand habe unser Herz gebrochen und unsere Träume zerschlagen. Das Problem, mit dem wir es nun zu tun haben, rührt von unserem Hass her.

17. Selbsthass

Herzensbrüche und Hass erzeugen Selbsthass. Aus unserem Selbsthass heraus lassen wir zu, dass schlimme Dinge geschehen.

18. Angriff

Angriff ist das Werkzeug, mit dessen Hilfe das Ego seine Macht ausbaut und seinen Fortbestand sichert. Da Angriff nicht vereinzelt ist, wie es in *Ein Kurs in Wundern* heißt, greifen wir letztendlich alle Menschen an, uns selbst eingeschlossen.

19. Die Position des Egos stärken

Wir benutzen Trennung, um die Position unseres Egos zu stärken. Der Schmerz, der von Zurückweisung und Urteilen herrührt, dient dazu, die Mauern unseres Egos zu errichten.

20. Selbstangriff

Wir greifen uns an, weil wir uns schuldig, als Versager und unzulänglich fühlen und weil wir glauben, für uns selbst nicht gut genug zu sein. Da Angriff nicht vereinzelt ist, greifen wir durch unseren Selbstangriff letztendlich alle und vor allem die Menschen an, die wir lieben. In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass Angriff und Selbstangriff das Fundament des Egos sind.

21. Rebellion

Rebellion ist die Überzeugung, dass uns jemand unterdrückt und dass wir uns dagegen wehren müssen. Unsere Rebellion reicht bis zu unserer Beziehung zu GOTT zurück, in der wir *unser* Handeln auf IHN projiziert haben.

22. Glaube an Sünde und Karma

Der Glaube an Sünde und Karma gehört zu den zerstörerischsten Glaubenssätzen, die wir in uns tragen. Wir greifen uns selbst an und entscheiden uns für die Schuld, ziehen Tod und Negativität dem Leben und

unseren Lernerfahrungen vor. Die gute Botschaft lautet, dass der HIMMEL nicht an Sünde und Karma glaubt. Die schlechte Botschaft lautet, dass wir es tun und uns dementsprechend behandeln.

23. Selbstsabotage

Selbstsabotage rührt von der Erfahrung her, dass unser Erfolg durch Aufopferung erlangt wird und dass ein höheres Maß an Aufopferung uns überwältigen würde und möglicherweise sogar unseren Tod zur Folge hätte.

24. Die Weigerung, etwas zu akzeptieren

Die Weigerung, etwas zu akzeptieren, erzeugt Verletztheit, Herzensbruch, Zorn und Verlust. Sie hat zur Folge, dass sich Türen auf unserem Lebensweg schließen.

25. Schwelgen

Schwelgen ist das Streben nach Vergnügen und Erfrischung, das eine Kompensation für Aufopferung ist. Es erschöpft und schwächt uns jedoch ebenso sehr, wie Aufopferung es tut. Schwelgen und Aufopferung tun sich zusammen, um einen Teufelskreis in Gang zu setzen.

26. Recht haben wollen

Wir unternehmen große Anstrengungen, um zu beweisen, dass wir Recht haben. Unser Ego hat ein tiefes Bedürfnis danach, Recht zu haben, um Schuld zu kompensieren. Es ist ihm so wichtig, dass es jeden Preis dafür bezahlt, selbst wenn es unser Leben kostet.

27. Kontrolle

Kontrolle ist der Versuch, Angst und Herzensbruch zu kompensieren, indem wir dafür sorgen, dass alles nach unserem Willen geschieht. Kontrolle

führt zu Konkurrenz und kämpft darum, im Umgang mit anderen Menschen die Vorherrschaft zu erlangen.

28. Familienrollen

Familienrollen sind ein Versuch, die Familie zu retten, der nicht funktioniert, weil er Schuld, Versagen und Unzulänglichkeit kompensiert. Zu den Familienrollen gehören beispielsweise der Held, der Märtyrer, der Sündenbock, der Clown und das verirrte Kind.

29. Etwas beweisen wollen

Wir sind bereit, besonders große Anstrengungen zu unternehmen, um zu zeigen, dass das, was wir selbst nicht voll und ganz glauben, wahr ist. Das kann sogar Krankheiten, Unfälle, Traumen und schwerwiegende Probleme einschließen.

30. Erwartungen

Erwartungen sind die von unseren Bedürfnissen herrührenden Forderungen, dass Menschen und Situationen in unser Bild der Dinge zu passen haben, um diese Bedürfnisse zu erfüllen. Dies erzeugt ein hohes Maß an Stress und verrät ein gespaltenes Bewusstsein, das ein bestimmtes Ziel erreichen, gleichzeitig aber auch unabhängig sein will.

31. Rollen und Leblosigkeit

Rollen sind eine Kompensation für Schuld, Versagen und Aufopferung, die jedoch lediglich ein noch höheres Maß an Schuld, Versagen und Aufopferung erzeugen. Rollen sind nicht authentisch. *Sie tun die richtigen Dinge aus den falschen Gründen.* Sie haben die richtige Form, aber es fehlt ihnen am wahren Geist und an der wahren Absicht. Rollen bedeuten, dass wir uns nicht geben. Sie trennen und zeugen von Überlegenheit, auch wenn sie vorgeben, eine unterlegene Position einzunehmen. Rollen folgen der

„Ich-sollte“-Routine des Lebens, statt spontan und authentisch zu sein. Sie erzeugen Leblosigkeit, weil sie keinen echten Kontakt zulassen und verhindern, dass wir empfangen können.

32. Selbstfolter

Selbstfolter ist gleichbedeutend mit den zahllosen inneren Dialogen, die das Ego führt, um uns zu kritisieren und anzugreifen. Sie sollen den Fluss zum Stillstand bringen und uns gleichzeitig daran hindern, die Hilferufe in unserer Umgebung zu hören.

33. Verschwörungen

Verschwörungen sind die chronischen Probleme, die das Ego erzeugt, damit wir eine Ausrede haben, uns vor unserer Lebensaufgabe zu verstecken. Bei einer Verschwörung haben wir es mit einem chronischen Problem zu tun, das narrensicher erscheint und aus dem wir uns vermeintlich nicht befreien können.

34. Dissoziation

Dissoziation ist ein grundlegender Abwehrmechanismus des Egos, den es benutzt, um den Schmerz, den wir erfahren, zu begrenzen. Dissoziation verbirgt den Schmerz, der aber dennoch an uns nagt und selbstsabotierende Muster in Gang setzt.

35. Unwürdigkeit

Unwürdigkeit ist ein Glaubenssatz, der Mangel, Versagen und Halbherzigkeit erzeugt. Wir erlauben uns, nur das zu empfangen, was wir verdient zu haben glauben.

36. Mangel an Ebenbürtigkeit