

JETZT

lösen sich

Die Geister

aus

Rosemarie Johanna Sichmann

*Strebe große Muster an,
denn die übernommenen Entwürfe
trägst du gerade!*

Eira

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Jeder Anfang ist leicht

Vom Schatten ins Licht

Alle haben die gleichen Chancen

Die Geister des Zweifels

Die Welt platzt aus allen Fugen

Schenke dir selbst ein Rufzeichen

Ein Festmahl für Geister

Verzeihe der Armut und träume dich reich

Das schmutzige Geld und seine Kumpanen

Viele kleine Schritte zum persönlichen Reichtum

Das Muster der Zielfindung

Die Vision der Fülle

Das Glück ist eine Giraffe

Beharrlichkeit ist der Tod des Aufgebens

Die Erschaffung der Unabhängigkeit

Erfinde die Zeit neu

Das Wunder der Vernetzung

Verhandlungstechniken mit dem Universum

Die Liebe zum Glück

Warum sich die Katze nicht in den Schwanz beißt

Das Wunschleben schon heute fixieren

Die Freunde der Gewohnheiten

Wenn das Wörtchen Nein nicht wäre
Was die Essenz der Liebe damit zu tun hat
Der Kompass im Nebel der Unerfahrenheit
Freundschaftsbänder und Autoritätsfallen
Die Präsenz des Gipfels
Wie wichtig sind die Gedanken der Anderen?
Die unsichtbaren Gesichter der Kränkung
Verhaltenskodex für Erfolgreiche
Die Flucht der Mangelgeister
Das neue Gold der Erde
Autorenporträt
Weitere Veröffentlichungen

Vorwort

Lieber Leser, liebe Leserin!

Was hat dich bewegt, in dieses Buch hineinzusehen? Ist es vielleicht der Wunsch nach Veränderung in deinem Leben?

Manchmal bemerkt man in ruhigen Stunden, dass der gewünschte Erfolg noch immer nicht erreicht ist. Ein Wunschdenken mit dem alltäglichen Leben nicht viel gemeinsam hat. Lebenskrisen wiederholt auftauchen und eine Unzufriedenheit mit sich selbst wahrnehmbar wird. Oder das Gefühl immer auf der Stelle zu treten nimmt zu. Nur mit größter Anstrengung sind kleine Ziele zu erreichen. Frust und Niederlage säumen diese Muster und verfestigen die angespannte Situation. Die Verwirklichung der Träume rückt damit immer weiter weg, bis sie unerreichbar erscheint.

Auch mit diesem Buch können keine Sterne vom Himmel geholt, kein Zauberspruch erlernt werden und Wunder geschehen auch nicht. Versprechungen dieser Art findest du auf keiner Seite dieses Ratgebers.

Was sich aber mit den nachfolgenden Kapiteln erreichen lässt, sind handfeste Ergebnisse auf dem Weg zum angestrebten Ziel. Deine Persönlichkeitsentwicklung wird damit unterstützt um langfristige Erfolge in vielen Lebensbereichen verbuchen zu können. Erforderlich dazu ist lediglich deine Neugier auf Neues und eine gewisse Offenheit gegenüber den Veränderungen, die dadurch in die Wege geleitet werden. Ebenso wichtig ist deine aktive Unterstützung. Ein wenig Arbeit bleibt damit auch dir

überlassen. Denn nicht nur das Wissen, sondern auch die Umsetzung ist gleichermaßen wichtig.

Erfolg ist die Folge vom Tun und Machen. Alte Verhaltensmuster werden abgelegt und neue Muster von dir geschaffen. Dies ist notwendig, denn kein Mensch und kein Werdegang des Erfolges gleichen einem anderen. Der persönliche Weg muss selbst gefunden werden, um den angestrebten Reichtum wie Glück, Zufriedenheit, Gesundheit und Wohlstand erreichbar zu machen.

Trete daher aus den angelegten Pfaden der Masse und erschaffe neue Muster der Veränderung, um deine eigene Erfolgsgeschichte zu schreiben und deinen inneren Frieden zu finden.

Änderungen sind zwar anfangs schwierig zu akzeptieren, doch im Laufe der Zeit wirst du dein neues Leben lieben lernen. Unsichtbare Geister gehören dann der Vergangenheit an. Ich helfe dir dabei mehr über dich selbst zu erfahren und dein neues Muster zu weben.

Lasse uns jetzt gemeinsam beginnen.

Rosemarie Sichmann

Jeder Anfang ist leicht

Hast du dir schon einmal darüber Gedanken gemacht, wie oft du schon neu begonnen hast? Nicht immer ist es für einen selbst wahrnehmbar, wenn die ersten Samen der Veränderung ausgestreut werden. In so manchen scheinbar unwichtigen Ereignissen wächst ein winziges Pflänzchen eines Neuanfanges. Erst bei genauerem Hinsehen bemerkt man den Neuankömmling. Was daraus wird, ist zu diesem Zeitpunkt noch in den Sternen geschrieben. Doch etwas regt sich in dir, denn du beginnst das Erwachende aufmerksamer zu beobachten.

Wenn sich dann nach relativ kurzer Zeit augenscheinlich etwas für dich verändert, wird die Sache schon interessanter. Jetzt beginnt man die ersten Ahnungen hinein zu interpretieren und das Wachstum gewinnt an Fahrt. Hier beginnt der Zeitpunkt des Interagierens. Die Umwelt entdeckt die beginnende Veränderung rund um dich und verknüpft deine eigenen Interessen mit denen von anderen Personen.

Mit diesen Schritten ist deine Veränderung nicht mehr aufzuhalten. Ein unbewusster Plan beginnt sich zu verwirklichen. Nicht immer handelt es sich dabei aber um deine Wünsche. Das Unterbewusstsein lenkt die Veränderungen in jene Bahnen, die sich nahe an deinen Lebensplan halten. Wenn du also deine Visionen leben möchtest, solltest du bewusst und entschlossen sein. Dies beginnt bereits bei der Auswahl der Samen.

Was soll daraus entstehen?

Welcher Zeitraum schwebt dir vor?

Steckt auch wirklich dein Herzblut darin?

Geht es konform mit deiner persönlichen Entwicklung?

Gehst du diesen Weg alleine, oder fühlst du dich stärker in der Gemeinschaft?

Hast du bereits das Wissen darüber oder lernst du auf dem Weg zum Ziel?

Brauchst du Anleitungen dazu oder experimentierst du gerne?

Kannst du es in dein bestehendes Alltagsleben integrieren oder brauchst du dafür eine Auszeit?

Ist eine gravierende Lebensveränderung notwendig um dein Ziel zu erreichen?

Fühlst du dich wohl, wenn du an dein Ziel denkst?

Gibt es nur Plan A, oder hast du in deiner Schublade auch noch Plan B, C, D und E?

Gewöhne dir an, selbst immer wieder Fragen zu stellen. In jeder Frage verbirgt sich mindestens eine Antwort. Diese führt dich immer näher an das nächste Teilziel.

In unserer Zeit und der derzeitigen Gesellschaft ist es üblich, alles zu wissen was man nicht möchte. Nur wenige Menschen kennen ihr Ziel. Möchte man dies ändern und aus dem Kollektiv der Unbewussten aussteigen, dann kann ein einfacher Leitsatz den Anfang dazu machen.

Für all jene Bereiche, in denen ich die Selbstverantwortung übernehme, habe ich die Chance zur Veränderung.

Niemand anderer kann dies für uns tun. Es ist die Basis um ins Bewusstsein einzutreten. Und damit öffnet sich schließlich die Tür, die dir den Blick zur Veränderung mit samt den darauffolgenden Zielen offenbart. Vorhandene

Selbstprogrammierungen sind jetzt auffindbar geworden. Verhaltensmuster erscheinen und die eigene Kreativität kann sie in das ersehnte Muster, zumindest im neuen Programm, umwandeln. Einem zeitgemäß angepassten Muster der Erkenntnis und der Veränderung steht nun nichts mehr im Wege.

Darum sage ich dir: Aller Anfang ist leicht. Schwieriger ist es dabeizubleiben und den Widrigkeiten des Weges standzuhalten. Den vielen Ablenkungen zu widerstehen. Nicht immer den einfachen Weg zu wählen, sondern auch herausfordernde Abschnitte zu bewältigen.

Seit unendlich langer Zeit ist uns diese Essenz bekannt. Jetzt ist es an dir, dies umzusetzen. Schiebe es nicht mehr auf. Keiner von uns weiß, wie lange ein Menschenleben dauert. Schließlich möchtest du ja auch dann in den Genuss deines neuen Musters kommen. Vielleicht bist du auch dazu auserkoren, dein neues Bild für andere Suchende zur Verfügung zu stellen. Ihnen bei ihrem Werdegang behilflich sein zu können. Alles ist möglich, wenn du es zulässt. Kein anderes Lebewesen auf dieser Erde webt das gleiche Muster. So wie jeder Fingerabdruck einzigartig ist, entsteht aus millionenfachen Möglichkeiten dein persönliches Werk und erstrahlt in allen Facetten und Farben.

Solltest du dich aber entscheiden für dich eine Auswahl zu treffen, die es bereits gibt, schränken sich deine Entwicklungsschritte drastisch ein. Es wäre zwar ein leichter Weg und manchmal auch ein darauffolgendes gutes Ergebnis zu erwarten. Doch das bist nicht du. Somit würdest du dir gebrauchte Schuhe aneignen, die bereits Abdrücke eines anderen Menschen beinhalten und Defizite aufweisen. Schon bald danach wird dich der Schuh an verschiedenen Stellen drücken und seinen Glanz verlieren. Manchmal passt auch die Energie nicht dazu, die man sich zu eigen macht. Sie ist eben für einen völlig anderen Lebensweg geformt.

Die Farben stehen dir nicht wirklich und von der unpassenden Größe holt man sich Beschwerden wie Blasen. Groß und druckempfindlich, vollgefüllt mit fremden Einstellungen und Ansichten. Übernimmst du feststehende Meinungen, verbiegst du dich und dein Körper antwortet dir anfangs mit kleinen Beschwerden, die in immer größere Krankheiten ausarten. Beginnend in der Psyche bescheren sie dir dann chronische körperliche Erkrankungen. Wende dich immer der eigenen Persönlichkeitsentwicklung zu. Nur durch sie kommst du an dein wirkliches Ziel. Es ist zwar ganz nett, Ziele und Standpunkte anderer Personen anzusehen, jedoch sollten sie dich lediglich bereichern und nicht vom eigenen Weg abhalten.

Der weitere große Hemmschuh der eigenen Entwicklung ist ein Meister im Verstecken. Hinter der Fassade des bekannten Helfersyndroms lauert diese unsichtbare Falle, in der wir alle im Laufe unseres Daseins tappen. So ganz nebenbei beschäftigen wir uns im alltäglichen Leben immer mehr mit unserer Familie, den Freunden und Arbeitskollegen. Ihr Leben erscheint ja viel bunter und lebendiger als das Eigene. Hier sind wir wahre Aufdecker, was bei ihnen falsch läuft. In der engeren Familie möchten wir alles Schlechte fernhalten und übernehmen unbewusst Muster und sogar Erkrankungen. Statt die Aufmerksamkeit auf die oft ausufernden Ungleichgewichte in der eigenen Persönlichkeit, lenken wir Kraft und Energie ins Nichts. Deshalb, weil in den seltensten Fällen die wirklichen Betroffenen unsere Tipps, die Helikopterfürsorge und oft auch aufdringliche Bevormundung abweisen oder nicht annehmen werden. Gleitet die Selbstverantwortung ab wie ein Wassertropfen auf der Glasscheibe, hinterlässt er meistens nur kleine Spuren. Nichts geht über die Eigeninitiative. Nur das Fühlen, tief in uns drinnen, spricht den inneren Heiler an. Und der ist schließlich nur für die betroffene Person zuständig. Er kann nicht verborgt oder

ausgeliehen werden. Schlussendlich darf sich jeder selbst damit auseinandersetzen.

Die einzige Ausnahme bilden die uns anvertrauten Kinder dieser Gesellschaft. Bis zu einem gewissen Alter können sie nicht die volle Eigenverantwortung übernehmen. Unser Nachwuchs wächst eben eine Zeit lang neben uns auf, lernt und übernimmt was förderlich ist. Daher sollten wir in Bezug auf Verantwortung immer ein Vorbild sein. Alles was gesehen und von unseren Kleinsten für gut befunden wird, müssen sie nicht mühsam und mit körperlichen und seelischen Schmerzen später in ihrem Leben erfahren.

Hier gilt es aber auch Grenzen einzuhalten. Von Babys abgesehen, können Kleinkinder zumindest ihre Befindlichkeit selbst wahrnehmen. Auch die Gefühle sollten von ihnen berücksichtigt werden. In ihnen erkennen die betreuenden Erwachsenen wertvolle Hinweise. Ob ein Kind sich gut fühlt und gesund ist liegt nicht nur in der Betrachtungsweise von Eltern und Medizinern. Bei diesem Punkt müssen von den beobachtenden Erwachsenen auch das soziale Umfeld und die Geschehnisse des Alltags miteinbezogen werden.

Kleine Kinder haben oft sehr klare Sichtweisen und spüren intuitiv den richtigen Weg im Leben. Sie erahnen Dinge und Vorkommnisse, von denen Erwachsene keinen Schimmer haben. Zeitweise pendeln sie zwischen den Welten und sehen Elemente, die für unsere Augen schon lange verborgen sind. Wenn sie dann vom Alter und der Reife her soweit sind, übernehmen sie automatisch und mit Freude die Selbstverantwortung samt ihren Begleiterscheinungen. Unterstützt von der gesamten Gesellschaft reifen sie zu wertvollen Mitgliedern heran und erfüllen ihren Dienst an der Gemeinschaft. Nun liegt es am Kollektiv, ob und wie weit es zugelassen wird, dass sie ihre Meinungen und Einstellungen kundtun. So manche Neuerung bringt Licht ins

Dunkel der Wiederholungen und den Versäumnissen der gesellschaftlichen Ordnung. Geben wir denen nun die Chance ihr Leben aktiv und vertrauensvoll zu gestalten.

Wenn wir dies zulassen können, dann verweben sich ihre Muster mit unseren. Ein neues Muster entsteht und mit ihm Gefühle von Zusammengehörigkeit und der eigene richtige Platz darin. Nur durch die Selbstannahme und die Anerkennung der Mitbewohner dieses Planeten kann ein Gebilde entstehen, wie es die Welt noch nicht gesehen hat.

Dann ist aller Anfang leicht.

Vom Schatten ins Licht

Seit dem Beginn unseres Lebens folgt uns der Schatten. Anfangs ist er der Weggefährte, an den wir uns vertrauensvoll als Kleinkind schmiegen. Wie ein undurchsichtiger Nebel verschleiert er jene Bereiche, die nicht für das Überleben notwendig sind. Durchdringen kann ihn nur die engste Familie, wie Mutter, Vater, Geschwister, Großeltern und enge Freunde. Die Mitwelt mit ihrem Lebenskreis wird vom Kind nur unterbewusst wahrgenommen. Dies dient dazu, die Aufmerksamkeit den Personen und Dingen zu widmen, die fürs Wohlbefinden von Körper und Seele wichtig sind. Mit jedem Lebensjahr lichtet sich dieser Nebel und der Schatten wird als solches immer mehr wahrgenommen. Erste Erfahrungen werden (von Ausnahmen abgesehen) ab einem Alter von ca. zwei Jahren gemacht. Lückenhaft zwar, jedoch unvergesslich prägen sich Orte und Situationen jetzt ins Unbewusste ein. Immer mehr gewinnt dieser dunkle Begleiter an Macht. Schatten treten nicht nur im Gefühlsbereich auf. Auch der sichtbare, äußere Schatten bei Sonneneinstrahlung, hat schon so manches Kind erschreckt. Bewusst wahrgenommen versucht das Kind durch Weglaufen dem Schatten zu entrinnen. Für Erwachsene sieht das vielleicht lustig aus, für das Kind ist es aber eine dunkle Bedrohung. Von diesem Zeitpunkt an gibt es kein Entrinnen mehr. Gewöhnt sich das Kind daran, verliert es den Kontakt damit durch die entzogene Aufmerksamkeit.

Erwachsene kämpfen ein ganzes Leben mit ihrem unsichtbaren Schatten, statt ihn von Kindesbeinen an anzunehmen und zu beobachten. Nur wer ihn erkennt, kann

darauf reagieren. Situationen in denen er sich zeigt geben Aufschluss darüber, in welchem Lebensbereich er an Macht gewinnt. Ein Entgegenwirken ist nur dann möglich, wenn man seine Präsenz als real einstuft. Ansonsten ist ein zielführendes Auflösen unseres Schattenanteils in der Realität undurchführbar. Diese Schatten verändern ständig ihr Aussehen durch die eigene Wahrnehmung. Äußere Spiegelungen dieser verdunkelten, fast unsichtbaren Energie, können von nun an nur mehr von sehr feinfühligem Menschen gefühlt werden. Diese haben dadurch die Chance sich, zumindest zeitweise, davon zu befreien. Durch ihr Bewusstsein halten sie ihn in Schacht. Wer seinen „Feind“ kennt, kann damit agieren.

Die Verleugner dieses Phänomens unter uns liefern sich einen ständigen Kampf damit. Ängste, Sorgen, Streit, Gier, Mangeldenken, Unsicherheit, Unfälle, Krankheiten und eine ewige Suche nach dem Glück und der Zufriedenheit sind einige der Merkmale unseres persönlichen Schattens. Versucht man ihm auszuweichen, kommt er mit größerer Kraft und Ausdauer wie ein Bumerang zurück. Auch das Unterdrücken führt zu keiner Befreiung. So beißt sich die Katze nur in den eigenen Schwanz. Aber es gibt sie dennoch: die Möglichkeit der Veränderung durch Achtsamkeit.

Wiederholen sich immer wieder die gleichen oder ähnlichen Situationen in unserem Leben, so ist es an der Zeit sich endlich damit zu beschäftigen. Kein Verdrängen, sondern das Ansehen führt zu der gewünschten Veränderung. Vieles wird dadurch sichtbar gemacht. So wie eine Brille die unscharfe alte Welt neu und klar aussehen lässt. Dadurch kann das Kleingedruckte wieder gelesen und verstanden werden. Das Muster ist nicht ein undefinierbarer Farbkleck, sondern ein wunderbares Kunstwerk aus Formen und Farben. Das Herz erhellt sich und das Gemüt folgt dieser erhellenden Wahrnehmung.

Die Schatten der Anderen sind uns längst bekannt und wir sind mit ihnen vertraut. Doch der Eigene verschwindet, um in den unpassendsten Momenten plötzlich und unerwartet aufzutauchen. Er verstrickt uns dann in den Fallnetzen des Lebens und verwirrt unser Fühlen und Denken durch belastende Emotionen. Es ist nicht leicht ihn wieder zu entwirren. Dazu bedarf es oft Hilfe, da man sich in seinem eigenen Körper gefangen fühlt. Auch das Denken fällt dann schwer, da die Emotionen überschwappen und die Macht der Situation übernehmen. Nur wer geduldig ist und Ruhe bewahrt, kann sich selbst in so einem Augenblick helfen. Meistens ist Hilfe von anderen Menschen notwendig. Sie überblicken die Sachlage besser und reichen die helfende Hand, um sich aus dem Schlamassel wieder zu befreien. Kompliziert wird es, wenn man auf der Stelle tritt oder die Hilfe nicht annehmen kann. Dadurch entsteht eine Spirale der Wiederholungen und die Schuld dafür wird wieder allen anderen Beteiligten zugeschoben. Obwohl man tief drinnen wahrnimmt, dass dieser Schatten durch die eigene Lebensweise erschaffen wurde. Erst wenn Angst und Hilflosigkeit überschwappt und der Blick auf die Zukunft nicht mehr wahrgenommen werden kann, erwägt man die Selbstbetrachtung. Dann wird plötzlich jeder Anfang leicht, da es ja nur mehr aufwärts gehen kann und das eigene Licht wie ein kleines Flämmchen leuchtet. Bis es wieder zur vollen Kraft zurückkommt und den Weg so beleuchtet, dass er problemlos beschritten werden darf. Je mehr man bei diesem Prozess den Gedanken nicht die alleinige Macht gibt, sondern auch dem Herzen eine Chance dabei zugesteht, tritt in vielen Fällen sofortige Erleichterung ein. Es kehrt die Lust am Leben zurück. Und diese ist die Voraussetzung für ein selbstbestimmtes, glückliches Leben.

So einfach ist das.

Alle haben die gleichen Chancen

Wenn du bei diesen Worten einen inneren Widerstand fühlst, dann bist du einer von vielen Menschen, die sich immer unverstanden und benachteiligt fühlen. Die von Familienmitglieder, Freunden, Arbeitskollegen oder in Vereinen nicht gesehen werden und im Inneren an einer starken Emotion des Neides leiden. So lange, bis sie wieder selbst das Ruder der Erneuerung in die Hände nehmen.

Leider ist es in unserer Gesellschaft üblich, nur zu jammern und das eigene Los zu beklagen. Selten kommt ein Wort des Lobes über unsere Lippen. Haben wir doch das Gefühl, dass auch andere damit sparen. Und was wir selbst nicht bekommen, gestehen wir unseren Mitmenschen nicht zu. Einzige Ausnahme sind jene, die Freude haben, ihre Umgebung glücklich zu sehen. Die immer noch ständig ermuntern und jeden Erfolg neidlos beklatschen. Obwohl es sich dabei um eine aussterbende Spezies handelt, hofft man geradezu ständig, solchen Ausnahmen zu begegnen. Wie an einem heißen Sommertag der Mensch Sehnsucht hat nach Getränken und Abkühlung, so hält uns dieser Gedanke ständig im Mangeldenken. Den Mangel an Zuwendung, der persönlichen Aufmerksamkeit und letztendlich der Liebe. Versuche, diese Attribute zu erkaufen scheitern immer wieder. Denn nur wer ohne groß nachzudenken gibt, kann wirklich von Herzen schenken. Egal ob du arm oder reich bist, jeder von uns kann diese kostenlosen Geschenke verteilen.

Um in den Genuss der Aufmerksamkeit anderer zu kommen darfst du zu Beginn gleich bei dir selbst anfangen.

Bist du immer achtsam? Ahnst du, was dein Körper und deine Psyche gerade jetzt brauchen? Schätzt du, was du bereits hast? Solche und ähnliche Fragen bringen dich schnell in die aktuelle Gegenwart mit deinen anstehenden Bedürfnissen. Jetzt heißt es die Ärmel hochkrempeln und bei sich selbst anfangen. Ungeschönt das ansehen, wie es derzeit um dich steht. Nur so kannst du die ersten Schritte zur gewünschten Veränderung machen. Halte dich fest an dem was dich in diesem Prozess unterstützt. Löse dich von deinen Zweifeln. Mache vorsichtig kleine Schritte, damit deine Selbsteinschätzung nachkommt. Würdest du gleich vorwärts stürmen, könnte deine Seele diesen Prozess nicht integrieren. Nach so einem Schnellstart findest du dich gleich wieder verletzt vor. Alle guten Vorsätze wären dann verpufft und der Glaube an dich selbst kümmerlich klein geworden. Daher schreite würdig, aber langsam vorwärts. Verhaltensmuster lassen sich leider nicht von einem Tag auf den anderen völlig verändern. Auch deine Umgebung darf stetig mitwachsen. Ohne diese Unterstützung kannst du im Bedarfsfall keine helfende Hand erreichen. Das Miteinander in deiner sozialen Umgebung ist von größter Bedeutung. In diesem Zusammenhang wird dir alles gespiegelt. Wo du dich gerade befindest oder was du noch auf deinem Weg erlernen und annehmen darfst. Wie durch ein Barometer kannst du dich dadurch selbst einschätzen, deinen Standpunkt orten und wenn notwendig auch verteidigen. Du bist dein größter Kritiker, aber auch dein wichtigster Fan. Nur wenn alles zusammenspielt darf deine Energie kraftvoll und gesund schwingen. Eine Melodie der anerkennenden Wahrnehmung ist erschaffen. Lasse sie jeden Tag aufs Neue erklingen und erfreue dich daran.

Die nächsten Schritte dehnen sich schon weiter aus. Nun berührst du auch dein unmittelbares Umfeld damit. Tiefe Schwingungen kennen sie bereits von dir. An die höherschwingenden Energien dürfen sie sich gerade