

Jürgen R. Karsten

»EIGENTLICH« – SIND SIE TOP!

Spitzenzustand, Fähigkeiten, Erfolge –
Bewusstsein ist ein Super-Feld und
Meditation mit Wissen macht den Unterschied!



DR. JÜRGEN R. KARSTEN ist promovierter Wirtschaftswissenschaftler und Steuerberater.

Er war nach dem Studium bei einer international tätigen Wirtschaftsprüfungs- und Beratungsgesellschaft tätig, anschließend viele Jahre als selbstständiger Berater und zuletzt 12 Jahre als Vorstand bei einer der großen deutschen Beratungsgesellschaften in Berlin.

Er berät seit über 25 Jahren Unternehmen, Unternehmer, Politiker, Künstler, Spitzensportler und Entscheider in allen Fragen rund um Erfolg, Strategie, Positionierung und Kommunikation. Er ist Autor zahlreicher Bücher und Beiträge und ein gefragter Keynote- Speaker. Dr. Jürgen Karsten lebt und arbeitet in Hessen und Berlin, ist verheiratet und Vater zweier Söhne.

Zur Verwendung

Sie können dieses kleine Buch in kurzer Zeit lesen – aber die Wirkungen begleiten Sie ein Leben lang!

Das Buch ist das Ergebnis einer Vielzahl von Vorträgen, Seminaren und Workshops und ist für Leser geschrieben, die ihre Wahrnehmung für das, was sie eigentlich sind, erweitern wollen und das, was sie eigentlich können, nutzen wollen.

Es ist nämlich alles schon vorhanden, Sie nehmen es aber nicht wahr!

Sie sind top und Sie haben ungeahnte Fähigkeiten – »eigentlich«!

Es sind immer die Besten, die noch besser werden wollen!

Ich danke allen Vordenkern, Durchdenkern und Nachdenkern, besonders: Einstein, Planck, Schrödinger, Heisenberg, Pauli, C. G. Jung, Zeilinger, Laszlo, D. Bohm, Schopenhauer, Dalai Lama, Sheldrake, McTaggart, Krishnamurti, Eben Alexander, Talbot und Huxley.

Ich danke den Teilnehmern an den Seminaren, Workshops und Vorträgen – Ihre Fragen waren für mich so wertvoll wie hoffentlich meine Antworten für Sie.

Und ganz besonders danke ich meiner Familie für die Unterstützung und die Geduld:

Bettina,
Tobias, Dani und Lasse,
Robin, Susanne und Leon
und Vumba!

Inhalt

- I. Was, warum, wie und für wen?
- II. Wissen – muss das sein?
- III. Das alte Bewusstsein
- IV. Bewusstsein ist ein Super-Feld
- V. Wahrnehmung nimmt nicht immer das eigentlich Wahre wahr!
- VI. Nah-Tod-Erlebnisse (NTE) – die sehr lebendigen Erfahrungen
- VII. Das »eigentliche« Ich
- VIII. Die alten Weisheitslehren
 - IX. Wenn die Ergebnisse stimmen, kann der Weg nicht falsch sein – Meditation mit Wissen
 - X. Sie sind top – Spitzenzustand, Wirkungen und Mindset!
 - XI. Meditation mit Wissen macht den Unterschied!
 - XII. Ist das Weisheit oder kann das weg?
- XIII. Anmerkungen
- XIV. Literaturhinweise

Ein Leitmotiv:

»Ich kann und ich werde es schaffen!!!

Haben Sie jemals diese Worte zu sich gesagt in der festen Überzeugung, dass Sie die Wahrheit sprechen, verbunden mit einem so starken Gefühl, das keinen Beweis brauchte?

Wenn dem so ist, haben Sie in sich eine freudige Erregung verspürt, erzeugt von Ihrem wahren Selbst. Sie ... waren sich für einen Augenblick Ihrer selbst bewusst.

In diesem Moment der Ekstase wussten Sie um Ihre unvorstellbare Macht und umfassenden Möglichkeiten.

Sie spürten, dass Sie in Kontakt mit allumfassender Stärke, Macht, Weisheit, Glückseligkeit und Frieden waren.

Sie fühlten sich jeder Aufgabe gewachsen – in der Lage, jedes Unternehmen erfolgreich zu schaffen.«

WILLIAM ATKINSON

DAS LEITMOTIV, IN KYBALION 5,

SCHÄTZE DES NEUEN DENKENS 1912, S. 9

I Was, warum, wie und für wen?

Liebe Leserin, lieber Leser!

Sie sind top – »eigentlich«! »Eigentlich« bedeutet nach dem DUDEN so viel wie »in Wirklichkeit«, im Unterschied zum äußeren Anschein, denn der trügt bekanntermaßen manchmal. »Eigentlich« hat aber manchmal auch noch eine andere Bedeutung und wird gerne als Einleitung für eine Ausrede oder Relativierung gebraucht, deren Begründung dann mit »aber« beginnt. »Eigentlich wollte ich gestern joggen, aber dann ...«, »Eigentlich könnte ich alles erreichen, aber ...«, »Eigentlich bin ich viel besser, aber ...«

In diesem Buch geht es daher zum einen darum, Ihnen zu zeigen, warum Sie »eigentlich« top sind, d. h. welche Fähigkeiten Sie »eigentlich« haben und warum Sie diese Fähigkeiten besitzen. Zum anderen geht es darum, Ihnen zu zeigen, wie Sie diese Fähigkeiten und Möglichkeiten nutzen können – auch wenn der äußere Anschein vielleicht eher ein »aber« begründet.

Und Sie haben »eigentlich« ganz außergewöhnliche Fähigkeiten und Möglichkeiten. Sie können sich z. B. jederzeit in einen Spitzenzustand mit Mut, Kraft, Sicherheit, Ruhe und Gewissheit versetzen, Ihre innere Einstellung verändern und Spitzenerfolge erzielen. Sie können überragende mentale Fähigkeiten entwickeln und nutzen sowie Wahrnehmung und Denkvermögen erheblich verbessern. Sie können Führungskraft entwickeln und mit Ihrer Ausstrahlung und Kohärenz auf Ihre Umgebung wirken.

Sie können auf plötzliches Wissen und umfassende Informationen zurückgreifen und Einfluss nehmen auf Menschen, Ereignisse und Entwicklungen. Sie können sogar die Zukunft gestalten und Weisheit entwickeln, d. h. die Dinge sehen, wie sie sind, und danach handeln und Sie können bei alldem tiefe Ruhe und Glücksgefühle genießen.¹

Sie verfügen bereits über diese Fähigkeiten bzw. über den Zugang zu diesen Fähigkeiten, denn alle genannten und eine Vielzahl weiterer besonderer Fähigkeiten und Möglichkeiten werden durch das Bewusstsein zur Verfügung gestellt.

Bewusstsein ist nämlich nach dem aktuellen Stand der Forschung und Wissenschaft keine Konstruktion der Psychologie, sondern ein ganz reales physikalisches Kraftfeld, so wie z. B. das Gravitationsfeld. Dieses Kraftfeld wirkt auf Menschen, Ereignisse und Entwicklungen und man kann dieses Feld und diese Kraft messen und nutzen! Nach den neuen Erkenntnissen besteht dieses Kraftfeld aus Energie und Information. Diese Kraft aus Energie und Information ist die Grundlage für sprichwörtlich »Alles« – für Materie, Menschen, Ereignisse und Entwicklungen. Energie und Information sind die Bausteine des Universums. Diese Kraft formt, strukturiert und steuert unsere Welt und uns. Dieses Kraftfeld ist die innere Ordnung unserer äußeren Welt.

Wir müssen daher davon ausgehen, dass das, was wir bisher für unser Bewusstsein halten, nur das Ergebnis einer sehr beschränkten Wahrnehmung dieser sehr viel bedeutenderen und komplexeren Kraft ist. Diese Kraft stellt fast unbegrenzte Fähigkeiten und Möglichkeiten zur Verfügung. Von diesem Bewusstseinsfeld nehmen wir normalerweise nur einen kleinen Teil wahr, das ist unser »normales« begrenztes Bewusstsein. Wie wir noch sehen werden, hat das Bewusstseinsfeld aber ein besonderes

konstruktives Merkmal: Es ist holografisch. Das bedeutet vereinfacht, dass jeder Teil dieses Feldes die Informationen und Möglichkeiten des gesamten Feldes enthält. Und daher enthält unser winzig kleines begrenztes Bewusstsein, das wir wahrnehmen können, auch alle Fähigkeiten und Möglichkeiten des Bewusstseinsfeldes. Das ist Ihr »eigentliches« Bewusstsein und das ist Ihr »eigentliches« Ich.

Deswegen sind Sie top!

Da Sie aber von dem »eigentlichen« Bewusstsein und dem »eigentlichen« Ich nur einen sehr kleinen Ausschnitt wahrnehmen, sind Sie zwar top, aber eben nur »eigentlich«!

Diese begrenzte Wahrnehmung ist die Folge von begrenztem Wissen. Der Weg zu dem »eigentlichen« Bewusstsein und dem »eigentlichen« Ich führt daher über eine Erweiterung des Wissens und eine Erweiterung der Wahrnehmung.

Die geeignete Methode dafür heißt »Top Self Select®«. Es handelt sich dabei um eine sehr erfolgreiche und praxiserprobte Methode, die neues Wissen über das Bewusstsein mit einer speziellen Methode der »Meditation mit Wissen« kombiniert und so zu einer erweiterten Wahrnehmung des »eigentlichen« Bewusstseins und des »eigentlichen« Ich führt. Die »Meditation mit Wissen« ist der Schlüssel zu dem »eigentlichen« Ich. Mit dieser Meditation wird das begrenzte Bewusstsein an das »eigentliche« Ich herangeführt und die Wahrnehmung für das »eigentliche« Ich und für die außergewöhnlichen Fähigkeiten und deren Nutzung erweitert. Wenn Sie sehen, was Sie können, können Sie auch, was Sie sehen!

Wenn Sie wahrnehmen, dass Sie in Ihrem Kern dieses »eigentliche« Ich sind und die faszinierenden Fähigkeiten des Bewusstseinsfeldes nutzen können, dann erzeugt dies Euphorie, Kraft, Mut, Sicherheit usw., d. h. einen mentalen

Spitzenzustand, der den Zugang zu Top-Leistungen eröffnet. Sie erzielen Top-Ergebnisse und gleichzeitig dabei eine tiefe Ruhe, ein intensives Glücksgefühl und eine nie gekannte befreiende Weisheit.²

Diese Einsicht ist begeisternd, extrem motivierend, kraftvoll und insbesondere dauerhaft, da diese Einsicht auf neuem Wissen aus Physik und experimenteller Forschung basiert und erklärbar und nachvollziehbar ist.

Erfolgreiche Menschen nutzen die Fähigkeiten des Bewusstseinsfeldes bereits, manchmal bewusst und viel öfter unbewusst. Diese Menschen sind überzeugt davon, bestimmte Fähigkeiten zu haben, und nutzen das entsprechend. Diese Menschen »machen einfach«!

Kein Mensch kommt als erfolgreicher Mensch auf die Welt. Es hat aber jeder Mensch die Möglichkeit, den Zugang zu dem Bewusstseinsfeld und dem »eentlichen« Ich zu nutzen – und das kann man lernen.

Zu den Anwendern der Methode bzw. der zugrunde liegenden Prinzipien gehören Entscheider, Unternehmer, Führungskräfte, Unternehmer des Silicon Valley, Führungskräfte von Google, Spitzensportler, Wissenschaftler, Künstler, Mitglieder der Navy Seals und ... Sie!

Es sind eben immer die Besten, die noch besser werden wollen!

Wir werden uns im Folgenden zunächst mit etwas Wissen beschäftigen, um zu sehen, was das Bewusstsein wirklich ist und welche Fähigkeiten wir deshalb »eentlich« haben. Und auch wenn das Wissen hier und da Ihr altes Weltbild infrage stellen wird, werden Sie doch am Ende des Buches fragen: »Was? So einfach ist das?«

II Wissen - muss das sein?

Klare Antwort: Ja!

»Wissen« hört sich zunächst nicht sehr sexy an. Es klingt nach Schule und Anstrengung.

Und es gibt sicher sehr viel Wissen, das nur für eine kleine Gruppe von Menschen oder eben nur für die Wissenschaftler selbst von Bedeutung ist.

Es gibt aber auch Wissen, das uns direkt und unmittelbar betrifft: das Wissen über das Bewusstsein. Viele der neuen Erkenntnisse über das Bewusstsein entstammen der Physik und vor allem der Quantenphysik. Es gibt wahrscheinlich wenig Wissen, für das der Satz »Wissen ist Macht« besser passt als für das Wissen über unser Bewusstsein. Aber keine Angst, wir halten uns auch bei diesem Wissen an die alte Regel von Albert Einstein:

»Man soll die Dinge so einfach wie möglich machen – aber nicht einfacher!«

Das neue Wissen über das Bewusstsein zeigt, dass Bewusstsein etwas ganz anderes ist und jedenfalls sehr viel mehr, als wir normalerweise wahrnehmen. Wahrnehmung hängt immer ab von dem vorhandenen Wissen.³ Und wenn Sie sich mit dem neuen Wissen beschäftigen, wird das Ihre Wahrnehmung des Bewusstseins entsprechend erweitern. Denken Sie daran:

Das »eigentliche« Bewusstsein ist schon da, Sie müssen nur die Wahrnehmung dafür erweitern.

Das neue Wissen hat für uns aber noch eine andere wichtige Funktion: Überzeugung statt Glauben.

Bei Themen wie »Bewusstsein«, »überragende Fähigkeiten«, »außergewöhnliche Erfolge«, »Weisheit« usw. ist eine gewisse Skepsis angebracht. Es gibt zwar durchaus Seminare und Coachings, die gute Ansätze haben und auch gute Inhalte und Empfehlungen bieten. Auch die Anbieter, Berater und Coaches meinen es oft gut mit den Teilnehmern. Das Problem dieser Veranstaltungen ist jedoch, dass sich die Wirkungen oft auf die Zeit der Veranstaltung beschränken. Oft hängen Inspiration und Motivation der Teilnehmer von dem Mann oder der Frau ab, der oder die gerade mit Charme und Charisma vorträgt und coacht. Das hilft und wirkt im Zeitpunkt der Veranstaltung zweifellos. Schon am nächsten Tag sind die Wirkungen dann allerdings oft verpufft, und man kann sich allein nicht mehr aus einem Motivationsloch ziehen. Die Ursache dafür liegt in der fehlenden Nachvollziehbarkeit und in den fehlenden Fakten. Wenn Fakten und Nachvollziehbarkeit nicht gegeben sind, dann hilft nur noch der Glaube oder ein neues Seminar.

Es ist daher außerordentlich wichtig, die nachfolgenden Methoden und vor allem die Wirkungen zu erklären und durch Fakten zu belegen. Nur durch Fakten und Nachvollziehbarkeit entstehen Glaubwürdigkeit, Überzeugung und dauerhafte Wirkungen.

Gerade die Überzeugung wird im Folgenden ein wichtiger Aspekt, denn Sie werden alte Überzeugungen ablegen oder zumindest verändern und dafür neue »richtige« und zielführende Überzeugungen aufbauen.

Insofern – Wissen muss sein!

III Das alte Bewusstsein

Jeder hat es, aber niemand kennt es so genau.

Unter Bewusstsein versteht man im Allgemeinen sowohl die Regeln, wie der Mensch die Umwelt und sich selbst wahrnimmt, als auch das Ergebnis dieser Wahrnehmung. Ein Ergebnis dieser Wahrnehmung ist das Ich-Bewusstsein. Dieses Ich-Bewusstsein wiederum bestimmt unsere Fähigkeiten, unser Handeln, Tun und Fühlen.

Über das Bewusstsein streiten sich die Wissenschaftler schon lange und intensiv. Es ist immer noch ungeklärt, was Bewusstsein genau ist, wie Bewusstsein entsteht und wo das Bewusstsein sitzt.

Bei der Beschäftigung mit dem Thema »Bewusstsein« stößt man auf verschiedene Schwierigkeiten. Zum einen müssen die Wissenschaftler bei der Untersuchung von Bewusstsein notwendigerweise auf das eigene Bewusstsein zurückgreifen. Das entspricht dem Versuch, ein Problem auf der Ebene zu lösen, auf der es entstanden ist. Das ist so, als wollten Sie ein defektes Werkzeug mit eben diesem Werkzeug reparieren.

Zum anderen hat der Mensch das Bewusstsein okkupiert, d. h. faktisch besetzt.

Wie selbstverständlich nehmen wir an, dass nur der Mensch ein Bewusstsein hat, zumindest war dies eine zementierte Auffassung der Wissenschaft in der Vergangenheit. In der Zwischenzeit musste auch die Wissenschaft zugeben, dass selbstverständlich auch Tiere ein Bewusstsein haben. Besitzer von Hunden, Katzen und Pferden wussten das schon immer.

Und es gibt mittlerweile Hinweise und Belege, dass eine eigene Form von Bewusstsein auch in Pflanzen und sogar in scheinbar lebloser Materie existiert. Selbst Atome, Protonen und Elektronen scheinen eine Form von Proto-Bewusstsein zu haben.⁴

Mit der irrtümlichen Vereinnahmung des Bewusstseins als rein menschliche Eigenschaft ist die Vermutung eng verbunden, dass Bewusstsein im Gehirn entsteht und auch dort sitzt.

Auch dies ist eine zwar beliebte, aber nicht bewiesene Hypothese. Es gibt keine Beweise für diese Behauptung, es scheint mehr eine weltanschaulich geprägte Hypothese zu sein – und diese gerät immer mehr heftig ins Wanken.

Es sind u. a. die medizinischen Fakten, die Zweifel begründen. Es gibt z. B. immer wieder Fälle, in denen Kinder faktisch ohne Gehirn geboren werden. Das Gehirn ist in diesen Fällen nicht ausgeprägt und besteht stattdessen überwiegend aus einer weitestgehend unstrukturierten Flüssigkeit.

Dennoch können diese Kinder später als Erwachsene ein fast vollständig normales Leben führen, zeigen normale Intelligenz und Verhaltensweisen.

Ähnlich gelagert sind die Fälle, in denen ein Mensch durch Unfall oder Krankheit einen Teil des Gehirns verliert und nach einer Phase der Genesung ebenfalls wieder ein normales Leben führt.

Ein weiterer interessanter medizinischer Aspekt ist die Tatsache, dass Zellen auf Quantenebene auch im Gehirn ständig erneuert werden. Wie kann trotz dieser permanenten Zellerneuerung ein konstantes Bewusstsein oder ein Langzeitgedächtnis existieren?

Sie sehen: Es gibt zahlreiche offene Fragen zu der gegenwärtigen Vorstellung von Bewusstsein. Das Bild, das wir bisher von Bewusstsein haben, passt nicht mehr. Das

wird besonders deutlich, wenn wir uns einige neue und erstaunliche Erkenntnisse aus Forschung und Praxis anschauen. Bewusstsein muss danach etwas völlig anderes sein. Es ist höchste Zeit für ein neues Verständnis von Bewusstsein.