



7 ANZEICHEN  
WORAN DU  
ERKENNST, DASS DU  
FREMDGESTEUERT  
DURCH DEIN LEBEN  
WANDELST ...

WORAN DU ERKENNST, DASS DU  
NICHT MEHR DEINEM EIGENEN  
SELBST FOLGST, SONDERN DICH  
VON DEN PERSONEN UM DICH  
HERUM UND DEINEN  
UNBEWUSSTEN PROGRAMMEN  
STEUERN LÄSST ...

Der Mensch ist geprägt von der Gesellschaft, in die er geboren wird, von Normen, Vorstellungen der Eltern wie wir zu sein haben, von Sippenprogrammen und Vielem mehr. Und natürlich unserem eigenen Unterbewusstsein, das uns steuert, ohne dass wir es merken. Komme deinen inneren Programmierungen auf die Spur und sei (wieder) dich SELBER!

Claudia



*Willst du immer weiter schweifen? Sieh, das Gute liegt so nah.  
Lerne nur das Glück ergreifen: Denn das Glück ist immer da.*

Der Mensch funktioniert zu 95-98% über sein Unterbewusstsein und nur zu maximal 2-5% über das «bewusste Sein». Was ist nun aber das Unterbewusstsein und weshalb ist auch das, was wir eigentlich meinen, eigenständig zu denken, meist auch überlagert von fremdgesteuerten Programmen?

Als Baby denkt der Mensch nicht eigenständig und hat noch kein Bewusstsein, sondern reagiert über seine Instinkte. Erst in der Dreidimensionalität, also wenn der Mensch sich aufrichtet und zu gehen beginnt, erwacht sein Bewusstsein. Er lernt über Vorbilder und das, was ihm seine Eltern erzählen (und alle Menschen, zu denen er «aufschaut»), was richtig und was falsch ist. Dass dieses Richtig und Falsch eigentlich nur das ist, was auch diese Vor-Bilder als richtig oder falsch gelernt bzw. übernommen haben, ist ihm in diesem Moment nicht bewusst. Beginnt der Mensch zu hinterfragen und somit das Vorgegebene mit dem eigenen Empfinden und Bewusstsein zu vergleichen (und das können bereits Kinder), dann lernt er, den Dingen auf den Grund zu gehen. Nur, dass meistens die Erklärungen, die er auf seine Fragen erhält, ebenfalls geprägt sind von den Erklärungen, die Erklärende selber erhalten hat. Allein das, was der Mensch selber erfahren und erlebt hat, WEISS er, alles andere glaubt er (zu wissen).

Viele Menschen sind gefangen in einer unbewusst konditionierten Denkschleife. Die ist kein persönliches Defizit, alle Menschen funktionieren erst einmal so. Erst wer darin stecken bleibt und seine Gedanken, sein Fühlen und Tun nicht überprüft, läuft Gefahr, unbewussten Programmierungen so sehr zu folgen, dass er sein eigenes Selbst auf der Strecke liegen lässt.

Weshalb ist es nun aber so essentiell herauszufinden, ob wir handeln, fühlen und tun, was unserem eigenen Wesen entspricht, oder ob wir wie Marionetten gleich die Handlungen, Gefühle und Taten derer ausleben, die uns geprägt haben, immer noch prägen und somit bestimmen, wie wir zu leben haben? Ganz einfach: wer nicht sein eigenes Leben lebt, vergeudet es, und damit das grosse Geschenk, an Erfahrung zu reifen und zu Erkenntnis zu erlangen. Nur wer seinem inneren Auftrag folgt, ist im Gleichgewicht und kann die Aufgaben und Herausforderungen eines jeden Lebens gelassen annehmen und daran wachsen. Wer möchte schon am Ende des Lebens eingestehen, nicht die Chancen und Möglichkeiten gepackt und erfahren zu haben, die ihm das Geschenk des Lebens offeriert hat? Lebe dein eigenes Leben und nimm es an. Das Leben ist schön, niemand hat etwas von einfach gesagt.

Bevor du weiterliest, hier ein kleiner Denkanstoss.

«Materie entsteht NICHT aus Materie. Alles ist Schwingung»

Diese Aussage ist wissenschaftlich bewiesen.



Oder anders gesagt: auch alles, was auf uns wirkt, ist Schwingung. Du kannst dir nun selber aussuchen, ob diese Schwingung deine ureigene (aus deinem inneren Selbst) sein soll, oder ob du dich von den Schwingungen anderer beeinflussen lassen willst.

## Die 7 ersten Anzeichen, dass du dein Leben fremdbestimmen lässt

### 1: Du brauchst dauernd Ablenkung

Bist du ein Mensch, der sich dauern ablenken muss? Ablenken von den eigenen Gedanken und vor allem den Gefühlen, die du nicht fühlen willst? Läuft bei dir ständig das Radio, der Fernseher, kannst du keine Minute ruhig sitzen und einfach mal nichts tun? Ist deine Ausrede, dass du nur mit Ablenkung deine Gedanken und Emotionen ruhigstellen kannst? Oder dass du dein Wissen ständig vergrößern musst, indem du immer liest? Wenn du denkst, dass dies halt einfach deinem etwas ungeduldigen oder gar wissensbegierigen Wesen zuzuschreiben ist, dann denke daran: alle Eindrücke müssen irgendwann auch mal verarbeitet werden und wenn dies durch Dauerablenkung nicht möglich ist, werden sie uns irgendwann zu viel. Alles, was auf dich einwirkt, ob Ton, Bild, Schrift, beeinflusst und steuert dich. Das kann man natürlich auch positiv nützen, klar, aber überprüfe ständig, ob das Zugeführte DIR selber entspricht oder ob du nicht einfach Vorgegebenes übernimmst und adaptierst.

Wenn du sogar jemand bist, der sich dermassen nicht mehr spürt, dass er den ständigen Adrenalin kick sucht, dann denke mal darüber nach, was dich zu dieser Sucht nach der Grenzerfahrung antreibt. Warum ist es so schwierig, es mit dir selber auszuhalten ...?

Wer ständig die Ablenkung von aussen sucht und braucht, der wird von dieser auch GELENKT. Übrigens, auch zu viel Schlaf kann Ablenkung bzw. Flucht vor sich selber sein ...

### 2: Du nervst dich ab jeder Kleinigkeit und bist «dünnhäutig»

Dünnhäutig zu sein ist nicht das gleiche wie «sensibel» zu sein. Diesen Denkfehler machen viele, die sich leicht nerven und die Welt um sich herum (und somit sich selber) nicht aushalten. Wer mit sich im Gleichgewicht ist und sich selber spürt, der kann zwar feine Schwingungen im Aussen aufnehmen, wird aber nicht jedes Mal darauf reagieren und kann sein SELBST und das Andere / das Aussen unterscheiden.

Wenn du also jemand bist, bei dem alles immer im Drama endet, der sich ständig über jede Kleinigkeit aufregt (am Schlimmsten sind die «Kleinigkeiten», die sich nicht ändern lassen), der in null Komma nichts auf 180 ist, dann bist du ganz weit entfernt von deinem inneren Gleichgewicht, also von dir selber. Denk daran: alles, was dich «triggert», trifft auf installierte – unbewusste – Programme. Am besten kommst du diesen Programmen auf die Spur, indem du dich selber beobachtest und dir notierst, in welchen Situationen oder bei welchen Menschen du so dünnhäutig reagierst. Welche



unbewussten Programme und Glaubenssätze könnten dahinterstecken? Finde sie heraus und lass sie los, und du wirst ruhiger und gelassener.

### **3: Dich interessiert das Leben anderer mehr als dein eigenes**

Wer kennt sie nicht, die Menschen, deren einziger Diskussionsinhalt ist, was die Anderen tun und lassen und was «man» sollte oder eben nicht, was sich geziemt und wer dagegen verstossen hat? Wer sich selber nicht mehr genügend spürt oder das Gefühl (mitbekommen) hat, der Norm nicht genügend zu entsprechen, der schielt auf andere Menschen und vergleicht sich. Bedenke: wer sich ständig mit anderen vergleicht, der kann nur verlieren. Nicht jeder kann alles, aber jeder kann etwas und zusammen werden wir zum grossen perfekten Ganzen. Es ist ganz wichtig, das eigene Innere zu entdecken und dann nach aussen zu tragen, EGAL was die anderen denken oder sagen könnten. Dies erfordert grossen Mut, denn an jeder Ecke lauern «die Anderen», die uns bewerten, schauen, ob wir der Norm entsprechen und uns angepasst verhalten. Diese Anderen nerven, oder? Sei also anders und lebe, wie es dir entspricht – und lass die Anderen genauso leben, wie es ihnen entspricht, ohne zu (ver)urteilen. Wenn du merkst, dass du ständig am Urteilen bist, so teilst du die Welt in Richtig und Falsch, und bist auf dem besten Weg, die dir mitgegebenen Programme und Muster weiter zu tragen.

### **4: Du lebst «Ersatzleben» über zu viel Fernseher oder Social Media**

Es kann aber auch sein, dass uns die anderen Menschen in Fleisch und Blut gar nicht so sehr interessieren. In der heutigen Zeit sind es nicht mehr nur die Mitmenschen, über die wir uns auslassen. Wir leben unser Leben über Serien, Krimis, Science Fiction- und Actionfilme im Fernsehen, Spiele oder über die Social Media-Kanäle. Wie viel Zeit verbringst du vor dem Fernseher oder mit Surfen im Internet? Wir lassen uns beeinflussen von den Bildern im Netz, von den Meinungen der Anderen, von den vorgelebten Leben im Fernsehen. Erinnerung: alles ist Schwingung und erreicht uns direkt und ungefiltert, und beeinflusst uns, ohne dass wir es gross merken.

Sehen deine Tage immer gleich aus? Fühlst du dich jeden Tag ähnlich? Mal etwas mehr mal etwas weniger gestresst, aber doch sehr vorhersehbar? Spulst du dein Programm täglich im Hamsterrad ab, ohne Be»geist»erung? Je gelangweilter und damit je weiter entfernt von deinem Selbst du bist, umso mehr wirst du dir den Ersatz im Aussen, also in den Medien suchen. Lebe dein eigenes Leben, denn nur die Erfahrungen, die du selber machst, sind deine eigenen und bringen die für dich wichtigen Erkenntnisse. Hier kann eigentlich nur ein Radikalschnitt helfen: geh raus, bewege dich, unternimm ungewöhnliche Sachen, geniess die Natur. Meditiere, installiere Erfolgsgewohnheiten, schreib ein Glückstagebuch. Finde etwas, das dir Freude macht und dich inspiriert, ohne dich wieder von dir selber abzulenken.

### **5: Die Schuldigen sind immer die Anderen!**

Achte dich mal gut: wenn irgendetwas in deinem Leben geschieht, bist du deiner eigenen Verantwortung bewusst? Wie schnell bist du in der Schuldzuweisung an die Anderen? Wie oft sind in



deinen Ausreden der unwissende Staat, die unlogischen Gesetze, die doofen Autoritäten, die anderen dummen Verkehrsteilnehmer, die blöden Kunden etc (die Liste lässt sich beliebig verlängern) Schuld an deiner schlechten Laune? Oder erkennst du in allem, was geschieht, deinen eigenen Anteil? Nichts geschieht, ohne deinen Einfluss. Du erntest, was du säst ... Darüber nachzudenken und dies anzunehmen, ist nicht einfach, und dazu gehört schon eine grosse Portion Mut und (Selbst-)Erkenntnis. Für die einen ist es Vollverantwortung, für die anderen ein Schicksals Gesetz, es ist eigentlich egal, wie wir es benennen. Annehmen und Umsetzen der Erkenntnis, dass wir die Ursache für alle Wirkungen sind, die uns geschehen, dies ist das Wichtigste auf dem Pfad zur Selbsterkenntnis und somit zu mehr Gelassenheit auf dem Weg zu dir Selbst, zu deinem Lebensziel.

#### **6: Das Wichtigste ist die Anerkennung von Aussen!**

Du setzt dir ein Ziel, das du gerne erreichen möchtest. Hinterfrage das Ziel nun: ist das wirklich mein Ziel oder entspreche ich dann nur einem Bild, das Andere gerne von mir zeichnen möchten? Sind die gängigen Ziele, die in der Gesellschaft anerkannt sind, wirklich auch meine Ziele? Also, stetiger beruflicher Aufstieg, ein Haus mit Garten, Heirat und 2 Kinder ... alles sehr klischeebehaftet und genormt. Hast du dir überhaupt schon mal überlegt, was DEINE Ziele sind? Was möchtest du im Leben erreichen, welches ist der nächste Schritt auf deinem Weg zum Fixstern?

Viele tappen in die Bequemlichkeitsfalle und entsprechen der Norm, so haben sie ihre (äussere) Ruhe und brauchen sich nicht damit zu beschäftigen, was sie selber möchten. Was aus ihrem Herz heraus werden möchte. Was ihr Auftrag ist, in die Welt zu bringen. Irgendwie merken sie zwar, dass ihnen die Normbox zu klein wird und beginnen dann, dünnhäutig zu werden. Oder abgelöscht. Oder flüchten in Ersatzhandlungen (Adrenalinkick, Frustessen, Media-Sucht und weiteres, siehe oben), und werden mit der Zeit krank. Spätestens nun ist es an der Zeit, sich von den Ansprüchen der Anderen frei zu machen und das eigene Leben zu leben. Ich tue was mir gefällt, egal ob das den anderen gefällt. Je mehr du nach Anerkennung und Schulterklopfen hechelst, umso abhängiger davon wirst du davon und umso lenkbarer bist du für die Anderen. Klar, jeder hat gerne ein Lob, aber erst, wenn du etwas tust, einfach weil du es möchtest und du es gerne tust, ist es DEINES.

#### **7: Deine Gesundheit beginnt zu streiken!**

Hast du immer wieder kleinere (oder bereits grössere) körperliche Beschwerden? Immer wieder mal etwas Kopfweh, Rückenweh, der Magen reagiert empfindlich, du bist wegen jeder Kleinigkeit erkältet, es plagt dich dein Kreuz, deine Zipperlein lassen dich nicht in Ruhe? Körperliche Beschwerden haben ihre Ursache oft im Psychischen, das ist auch in der heutigen Medizin schon lange angekommen. Achte dich also gut darauf, wenn dir mal wieder etwas auf den Magen schlägt, dir die Galle hochkommt, du von Kleinigkeiten genervt bist, immer wieder durch Migräne ausgebremst wirst ... Die Gesundheit ist eines unserer höchsten Güter und wir müssen Sorge zu ihr tragen. Zur geistigen und physischen Gesundheit, denn die beiden wirken wechselseitig und beeinflussen sich. Der Körper ist die Ausdrucksform unseres Selbst und Krankheitssymptome nichts anderes als der Versuch unseres Selbst, uns mitzuteilen, dass etwas nicht stimmt. Wenn wir die Anzeichen, also die Symptome, ernst nehmen



und die Ursachen ehrlich erforschen, führt dieser Weg uns wieder zu unserem Eigenen und zu innerer Gelassenheit und Balance. Die beste Voraussetzung für ein gesundes und erfülltes Leben.

Zu der Gesundheit gehört auch die Ernährung. Achte also gut darauf, ob du einfach irgendetwas isst, um deinen Hunger zu stillen, oder ob du dich mit gutem und gesundem Essen ernährst. Was führst du deinem Körper zu und wie wichtig ist dir die Gesundheit? Wenn du es schaffst, einen Gang runter zu schalten, gesundes Essen zu genießen und bewusst und langsam zu essen, dann bist du auf dem guten Weg zu dir selber. Glaubst du nicht? Probiere es aus. Und je gesünder du dich ernährst, umso fitter wirst du dich fühlen, umso stärker wirst du auch psychisch sein und dein Selbst leben können.

### **Wie findest du nun den Weg zu deinem SELBST?**

Alle von uns kennen das eine oder andere oben beschriebene Anzeichen, vielleicht erliegen wir auch mehreren gleichzeitig. Es gibt noch ganz viele weitere Anzeichen, dass wir ein Programm abspulen, das nicht unser eigenes ist (wir dies aber glauben). Wir sind menschlich und somit auf dem Weg, niemand ist perfekt. Wichtig ist zu erkennen, ob wir auf unserem ur-eigenen Weg sind oder ausgetrampelte Pfade nachtreten. Ob wir uns wohlfühlen, ob wir geistig wachsen und immer wieder zu kleinen Erkenntnissen gelangen. Sich in der Komfortzone einzunisten und Denken, Tun und Handeln verkümmern zu lassen bzw. uns fremdsteuern und somit manipulieren lassen, macht keinen Sinn und ist auch fern von komfortabel. Ich denke da vor allem an Punkt 2 ... und ein Weg fernab von unserem Selbst wird schlussendlich an die Substanz gehen, d.h. an unsere geistige und physische Gesundheit. Und dafür sind wir nicht auf diese Welt gekommen.

Mach dich auf die Suche nach dir selber, Schritt für Schritt ... Halte dir das Ziel vor Augen, wie du als dich selber sein möchtest. Mach dir ein Bild von deinem idealen SELBST und verknüpfe dieses Bild mit einem entspannten, zufriedenen und erfüllten Gefühl. Finde zu dir selber – ein Anzeichen dafür, dass du auf dem Weg dazu bist, ist, wenn du anfängst, Stille aushalten zu können. Wenn Nichtstun keine Langeweile mehr ist, sondern Quality Time. Wenn du immer mehr in der Lage bist, in nervigen Situationen einen Schritt zurück zu treten und inne zu halten. Wenn du für alles, was dir passiert, die Verantwortung übernimmst und keinen Schuldigen im Aussen suchst. Wenn du nicht mehr über andere Menschen lästerst, sondern anfängst, sie so anzunehmen wie sie sind. Wenn du Bewegung in der Natur und gesundes, langsames Essen zu schätzen beginnst. Und das Wichtigste: sei dankbar für alles, was dir geschenkt wird. Auch für dein Leben und dein Bewusstsein und alle Aufgaben, die uns das Leben stellt.

Wenn du dich gerne auf die Reise zu dir selber machen möchtest, aber nicht genau weißt, wie du dies angehen sollst, dann lass dich begleiten. Ich freue mich auf deine Kontaktaufnahme, buche dir ein unverbindliches und kostenfreies Gespräch. Gemeinsam finden wir heraus, ob und wie ich dich auf deiner Reise in dein SELBST-Bewusstsein unterstützen kann.

<https://claudia-t-m.youcanbook.me>