

Selbsttest Lebensstabilität

Lebensstabilität entsteht, wenn wir im Einklang sind mit uns selbst, unserem Leben und der Welt um uns herum. Das ist derzeit extrem selten geworden, was an den enormen Herausforderungen dieser Zeit liegt. So viele Menschen wie nie, leiden an unerklärlichen Erschöpfungssyndromen, an Burnout, Depressionen oder tiefer Sinnlosigkeit. Tatsächlich ist alles, was da gerade geschieht, keine Krankheit sondern vielmehr eine tiefe Unbewusstheit über den evolutionären Wandel, der uns innerlich in neue Bahnen lenken will. Wo ich nicht weiß, was geschieht, kämpfe ich instinktiv dagegen an. Da die evolutionären Kräfte stärker sind, verschleiß ich mich, resigniere, falle in eine tiefe Ohnmacht oder in aggressive Überlebenskämpfe, in eine Selbstzerstörung oder ich flüchte.

Unser altes Leben löst sich auf, weil seine Zeit vorbei ist und es ist an der Zeit neue Wege zu gehen. Auch wenn es sich im Moment anders anfühlen mag, so ist das Neue ungleich viel schöner, freier, erfüllender und beglückender als jede Form des Lebens, die wir bisher kannten. Es ist an der Zeit, es bewusst zu wählen und das Potential zu entdecken, was hier auf uns wartet!

Dein Lebensfeuer erlischt, wo du beständig gegen deine innere Natur lebst, deinen Bedürfnissen keinen Raum gibst, es nicht lernst, dich zu nähren und zu lieben. Wo du gegen dein Leben ankämpfst, beständig NEIN zu allem sagst, was auf dich zukommt, wo du kein Vertrauen in höhere Kräfte hast, die dich gütig und liebend führen. Du fühlst dich dann angstvoll oder erschöpft und kaum noch in der Lage dein Leben zu leben. Das wird dann oft als Burnout diagnostiziert – im günstigsten Fall.

Fragestellungen zum Ergründen der Lebensstabilität:

- Weiß ich wer ich bin, was ich will und was meine Werte sind?
- Was sind meine wahren Bedürfnisse?
- Wie lerne ich es meinen Werten entsprechend zu leben?
- Was entspricht meiner innersten Natur?
- Was gibt mir Sinn und Erfüllung? Was macht mich glücklich?
- Wie kann ich mein Leben so umstellen, dass ich meiner Natur entsprechend lebe?
- Wie finde ich Vertrauen in mich und mein Leben, kann mich selbst lieben und wertschätzend mit mir umgehen?
- Lebe ich meine Berufung, erlebe Erfüllung und Freude in meiner Arbeit und passt die Form der Arbeit zu meinem Leben?
- Habe ich mein Umfeld, mein Leben mir so gestaltet, wie es meinen Bedürfnissen entspricht?
- Kenne ich mich selbst, weiß ich meinen Lebensauftrag und den Grund meines Hierseins? Weiß ich woher ich komme und wohin ich gehe?

Wenn Du das Gefühl hast, dass Dein Leben dir entgleitet, wenn Du Dich immer mehr anstrengen musst, um Dein Arbeitspensum zu schaffen und Dir die Arbeit immer schwerer von den Händen geht, wenn du das Gefühl hast überhaupt nicht da zu sein oder keine Freude zu fühlen, dann ist es allerhöchste Zeit, dass Du Dir Deine Selbstbestimmtheit zurückeroberst. Anderenfalls kommst Du in die Burnout Abwärtsspirale und am Ende steht

der seelische und körperliche Totalzusammenbruch. Dann dauert es ungleich länger, bis du wieder zu Kräften kommst – ich spreche hier aus eigener Erfahrung!

Es ist kein Makel instabil zu sein, sondern vielmehr ein Zeichen unserer Zeit, dem kaum jemand entkommt, weil die Anforderungen an uns alle derzeit maximal sind. Für mich persönlich war es sehr viel leichter, die Symptome anzunehmen, als ich verstanden hatte, dass ich nicht krank bin, sondern nur vergessen habe, wer ich bin und es jetzt wieder entdecken will.

Weil mir keiner sagen konnte, was da mit mir geschieht, bin ich in eine immer tiefere Kraftlosigkeit gefallen, die sowohl emotional, seelisch, körperlich als auch mental war. Ein Totalzusammenbruch sozusagen. Das schlimmste Gefühl jedoch war der Makel der Lebensunfähigkeit, weil ich wusste, dass das nicht stimmt. Und dennoch sah es so aus!

Nun waren die Ansprüche, die ich von meiner höchsten Ebene aus an mich und an das Leben stellte so hoch, so neu, so extrem außergewöhnlich, dass es mir extrem schwer fiel konsequent dazu zu stehen, zu mir selbst zu stehen. Immer wieder verleugnete ich meine wahren Bedürfnisse. Immer wieder machte ich Kompromisse, die kurze Zeit später in eine neue Krise führten. Bis ich endlich verstand: Was ich mache ist kollektive Pionierarbeit, die in Neuland führt! Keine Kompromisse mehr! Konsequentes Umsetzen der inneren Wünsche und Bedürfnisse! Einzigartigkeit erfassen, der es unbedingt gilt Raum zu geben! Nichts mehr aufschieben! Heute entscheiden und darauf vertrauen, dass es geschieht – das ist schon alles! Nachhaltig an die Erfüllung glauben! Du kannst nichts mehr durch Ärmel hochkrepeln und anpacken lösen, aber alles mit Vertrauen und Hingabe!

Als ich 1997 in das Erwachen geführt wurde, wusste noch niemand, was da geschieht und noch niemand hatte Erfahrungen darin gesammelt, Menschen in Erwachensprozessen zu begleiten. Ich habe mich sehr oft sehr alleine, unverstanden und hilflos gefühlt. Und weil ich nicht wusste, was zu tun ist, bin ich meinen Weg mit Versuch und Irrtum gegangen, was nicht selten immense Schmerzen erzeugt hat und tiefe Verzweiflung. Ich habe mir selbst Wunden geschlagen, die ich später dann wieder heilen musste. Alles hat mich enorm viel Kraft gekostet, war schwer, zäh, anstrengend. Das Schlimmste von allem jedoch war das Unbewusste: Sobald ich verstanden hatte, was geschieht, konnte ich es erlauben, mich hingeben und alle Probleme – die nur durch meinen Kampf dagegen entstanden waren - lösten sich auf. Dieses Bewusstsein biete ich dir heute an!

*Erlaube es Dir, Hilfe in Anspruch zu nehmen,
um deinen Weg leicht und in Freude gehen zu können!*

Der wichtigste Teil des Erwachens ist das spirituelle Wachstum, das geschehen will. Wir alle sind in Wahrheit riesige spirituelle Wesen und wollen das nun verkörpern. Dazu dehnen wir uns aus, werden größer, stärker, intelligenter, wissender und fühlender. Wir beginnen Dinge wahrzunehmen, von denen wir vorher nicht einmal wussten, dass sie existieren. Wir erreichen beständig höhere Schwingungen, erweitern unser Bewusstsein. Bei all diesen ungewöhnlichen Dingen, ist es enorm hilfreich einfach das Feedback zu

bekommen „Alles in Ordnung, all das gehört dazu!“ und jemanden zu haben, der erklären kann, was gerade geschieht.

Was wir alle lernen dürfen, ist Hilfe anzunehmen. Wir sind so auf eine Pseudo-Selbstständigkeit getrimmt, dass wir gar nicht mehr in Erwägung ziehen, uns Hilfe zu holen, wenn wir selbst an unsere Grenzen kommen. Viele verfahren nach dem Motto „Augen zu und durch!“. Das kostet enorm viel Kraft und führt früher oder später zur Erschöpfung. Dieses Hilfe annehmen zu lernen ist extrem wertvoll, weil die geistige Welt immer dann erst aktiv werden kann, wenn wir darum gebeten haben. Lernen wir es rechtzeitig Hilfe einzufordern, können schnellere und leichtere Lösungsprozesse geschehen, unser Wachstum wird immer stärker und wir erleben das berührende Gefühl, geführt, getragen und gefördert zu werden. Die wenigsten Menschen jedoch haben eine Wahrnehmung für die geistige Welt und verstehen, was ihnen auf diese Weise geraten wird.

Durch mich kannst du nun geistige Hilfe anfordern, die physisch verkörpert ist, einen Mund zum Reden hat, ein Herz zum Denken und einen Kopf zum Fühlen. So kannst du leichter verstehen, wo dich dein Weg gerade hinführen will, was du gerade lernen willst, an was du wachsen willst.

Erfassung der Lebensstabilität

In wie weit treffen die folgenden Aussagen auf Dich zu? Sei ehrlich zu dir selbst! Mit Schummeln betrügst du dich nur selbst. Nutze diesen Test, um deine Schwachpunkte zu erkennen und genau da anzusetzen mit der Veränderung! Bewerte mit bis zu 10 Punkten. Nie oder stimmt gar nicht = 0 Punkte / häufig oder stimmt voll = 10 Punkte

1	Widme ich mich zu vielen Aufgaben auf einmal? Bin ich ungeduldig, erlebe äußeres Drängen oder Treiben? Lasse ich mich hier fremdbestimmen?	
2	Will ich alles 100%-ig erledigen? Bin ich Perfektionist? Bin ich mit nichts wirklich zufrieden? Bin ich ungnädig und urteilend, wenn etwas nicht perfekt ist?	
3	Will ich alles alleine machen (auch weil alle anderen es nicht gut genug machen) und kann schlecht delegieren? Überfordere ich mich oft?	
4	Gönne ich meinem Körper zu wenig Entspannung und Ausgleich? Fühle ich mich erschöpft oder wie unter Hochspannung? Komme ich kaum noch zur Ruhe, kann schlecht schlafen?	
5	Rauben mir Konflikte und Probleme viel Energie? Erlebe ich großen Druck durch Krankheit, Unfälle, Beziehungskrisen, Wirtschaftskrise? Habe ich das Gefühl in einer akuten Lebenskrise zu sein?	
6	Will ich meine Pläne unbedingt umsetzen, Ziele erreichen, bin wenig flexibel? Habe ich immer mehr das Gefühl, mein Leben nicht mehr im Griff zu haben?	
7	Sind mir die Bedürfnisse anderer oft wichtiger als meine eigenen? Kenne ich meine eigenen Bedürfnisse gar nicht und gebe ihnen keinen Raum?	
8	Achte ich mehr darauf, was andere sagen oder denken, statt auf meine innere Stimme? Kenne ich überhaupt meine innere Stimme?	

9	Spüre ich einen beständig zunehmenden Druck in meiner Arbeit, oder meinem Leben, dem ich mich kaum noch gewachsen fühle?	
10	Fühle ich oft Sinnlosigkeit und finde wenig bis keine Erfüllung in der Arbeit oder in meinem Leben? Habe ich keine Ahnung, was ich überhaupt hier soll? Fühle ich Leere oder Starre in mir? Habe ich Todessehnsucht?	
11	Mache ich mir oft Sorgen um die Zukunft? Fühle ich sie perspektivlos? Weiß ich nicht, wohin mich mein Weg führt?	
12	Habe ich Angst vor Fehlern, vor dem Misserfolg, vor dem Scheitern, vor Versagen? Habe ich oft Angst davor, mein Leben nicht bewältigen zu können? Existenzängste?	
13	Grübele ich über meine eigenen Fehler und Schwächen? Bin ich in Gedanken oft in der Vergangenheit und kaue schmerzvoll alte Erinnerungen durch?	
14	Suche ich Entspannung in Suchtmitteln (Nikotin, Koffein, Alkohol, Drogen) oder brauche ich Aufputschmittel, um dem Druck gewachsen zu sein? Flüchte ich in Ablenkungen wie Spiel, Sport, Spaß, Reisen etc. weil ich das Gefühl habe, es nicht auszuhalten in meinem Leben?	
15	Denke ich oft negativ, fühle mich deprimiert, bin resigniert? Überwältigen mich tiefe Lebensängste? Bin ich im Existenzkampf?	
16	Habe ich keinen Zugang zu meinen Gefühlen? Kann ich mit meinen Gefühlen nicht konstruktiv umgehen? Kann ich mir selbst oder anderen nicht vergeben, habe Schuldgefühle oder tiefe Traurigkeit? Kann ich nicht lieben? Kenne ich weder inneres Glück, noch Freude – unabhängig von den Lebensumständen?	
17	Habe ich keine bewusste Wahrnehmung für meinen Körper? Verstehe ich seine Sprache nicht und bin auch nicht bereit ihm zu folgen? Kenne ich seine Bedürfnisse gar nicht? Verlange ich von ihm einfach zu funktionieren?	
18	Suche ich unbewusst nach der Seele? Trage ich tiefe Verletzungen oder Traumata in mir, die nicht heilen? Spüre ich überhaupt keinen Schmerz, aber auch sonst nichts? Habe ich überhaupt eine Wahrnehmung dafür? Ahne ich, dass etwas fehlt, was ich nicht benennen kann?	
19	Suche ich nach dem Geist und ist mir das nicht einmal bewusst? Weiß ich überhaupt nicht, was die geistige Ebene ausmacht? Habe ich eine geistige Führung bewusst gewählt? Fühle ich mich oft verwirrt, unklar, erlebe ich Chaos?	
20	Kann ich nicht konstruktiv, selbsttätig und frei Denken? Kann ich mir keine Zukunft vorstellen, die alles Vorhandene weit übertrifft? Bin ich alles andere als weit, flexibel, tolerant und offen in meinem Denken?	
21	Sehne ich mich danach Frieden schließen mit meinem Leben? Eine Bereitschaft zu entwickeln seine Intelligenz anzuerkennen und bedingungslos „JA!“ zu sagen, zu allem, was es mir präsentiert? Fühle ich mich bedroht und ungeborgen?	

22	Suche ich nach gesunden, stabilen und tragfähigen Beziehungen zu mehreren Menschen? Erlebe ich oft zwischenmenschliche Konflikte, die dann zu einem Bruch führen? Fühle ich mich oft verkannt oder verletzt von anderen? Sind für mich zwischenmenschliche Kontakte eher unwichtig, neige ich zum Einzelgängertum?	
23	Sehne ich mich nach einer gesunden Sexualität, in der sowohl ich als auch mein Partner volle Erfüllung finden? Gibt es ungeheilte Erfahrungen von Missbrauch, die es mir unmöglich machen, mich wirklich zu öffnen? Kann ich Ekstase erleben und Verschmelzung erfahren? Kenne ich die Erfahrung der bedingungslosen Liebe und wenn nein, erlaube ich es mir, das in mein Leben zu holen?	
	Gesamtpunktzahl:	

Testergebnis:

Du kannst maximal 230 Punkte erreichen. Mit bis zu 20 Punkten hast du die Meisterschaft in deinem Leben erreicht, mit 50 Punkten lernst du gerade mit ihm zu wachsen. Bis zu 80 Punkten kann dein Leben als stabil bezeichnet werden, darüber hinaus wird dein Leben zunehmend instabil. Wenn Du um die 130 Punkte erreicht hast, solltest Du Dir unbedingt sofort professionelle Unterstützung nehmen, um Deine persönlichen Themen zu evaluieren, die zur Instabilität geführt haben, mit 170 Punkten bist du bereits über einen längeren Zeitraum in einer schleichenden Erschöpfung, alles verdichtet und verknotet sich immer mehr, weil du alles vor dir her geschoben hast. Warte nicht, bis Deine physische oder psychische Verfassung sich soweit verschlimmert hat, dass eine mehrjährige Auszeit notwendig wird. Je mehr sich Deine Themen verdichtet haben, desto länger brauchen sie, um sich zu lösen. Erlaube es dir, deine Stabilität wieder herzustellen!

Wichtig: Bei Burnout helfen weder Urlaub noch Entspannungstechniken. So wird eine nur sehr kurzfristige Linderung erzielt, die oberflächigen Symptome lassen nach und im Untergrund wütet der Flächenbrand weiter. Um nachhaltig und dauerhaft in die Gelassenheit zu gelangen, müssen die Hintergründe für die Stress- und Überforderungs-Mechanismen aufgelöst werden und neue Lebenswege eingeschlagen werden.

Was hilft, wenn die Stabilität gefährdet ist?

Fehlende Lebensstabilität löst bei jedem Menschen andere Symptome aus: Der eine wird zum Workaholik, der andere ist ständig auf der Flucht vor der Realität, der nächste wird aggressiv oder kriminell, andere depressiv, haben eine Krankheit nach der anderen und zerstören sich selbst. Wieder andere haben von allem etwas. Mit einher gehen tiefe Erschöpfungszustände und Hoffnungslosigkeit, fehlende Lebensfreude. Sie können ihr Leben kaum noch leben, gehen immer mehr in die soziale Isolation. Fast immer jedoch werden diese Symptome mit Burnout diagnostiziert, oder nicht einmal erkannt. Burnout ist nicht allein eine Managerkrankheit oder ein Symptom der Überforderung, sondern vielmehr ein Warnsignal unseres Systems, dass wir permanent gegen unsere eigene innere Natur leben, dass wir uns maximal von uns selbst getrennt haben. Burnout ist ein geistiger, körperlicher, emotionaler und seelischer Erschöpfungszustand, der sich schleichend über Wochen, bisweilen auch über Jahre hinweg entwickeln kann. Es ist ein Signal dafür, dass unser sich Leben erneuern will und dass eine evolutionäre Wende eingeleitet werden will. Das was sich so schwer anfühlt, das bist nicht du, sondern deine geistige Ebene, die dich so lange blockiert, bis du das Erwachen wählst. Liese hierzu auch das Thema „Die Reifung des Menschen in seine wahre Größe“.

Grundsätzlich hilft es, eine **Auszeit** vom eigenen Leben zu nehmen und zu lernen eine neue Perspektive einzunehmen. Es hilft sich selbst zu reflektieren, sich zu erlauben alles in Frage zu stellen und vollkommen neue Sichtweisen zu einzunehmen. Das Wichtigste für alle Menschen derzeit jedoch ist es, sich für die eigene Weiblichkeit zu öffnen: Einen Zugang zu einer weisen Emotionalität, zu vitalen Seelenkräften und zur Spiritualität zu bekommen. Heilung alter Wunden, Lösung von Blockaden, Egoauflösung, Deprogrammierungen, Auflösung von Illusionen, Selbstwahrnehmung, Selbstfindung, die göttliche Führung annehmen.... All das kannst du immer auch alleine machen – nur ist es unglaublich viel schwerer und unmöglich, so lange deine Wahrnehmung für die geistige Welt nicht klar ist. Und gerade hier lauern viele Illusionen und Verlockungen für einen schönen, einfachen Weg – meist aus dem Körper heraus – die Getrenntheit vergrößernd. Spiritualität ist nur echt, wo sie IM Körper erlebt wird und damit Auswirkungen auf unser physisches Leben hat. Wo sie Einheit erzeugt zwischen Körper, Geist und Seele. Wahre Spiritualität ist nichts anderes als bewusst gelebtes Leben im Einklang mit deiner Einzigartigkeit.

Bei diesen Symptomen solltest du dir eine Auszeit nehmen:

- Nachhaltige Erschöpfung, Abgeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Perspektivlosigkeit
- Nervosität, Anspannung, Unkonzentriertheit
- Seelische oder körperl. Schmerzen mit unklaren Ursachen, beständig wechselnd
- Lustlosigkeit, Perspektivlosigkeit, Sinnlosigkeit, Depression, Aggression
- nachlassende Leistungsfähigkeit (körperlich / geistig)
- Gereiztheit, Aggressivität, ständige Überforderung
- Schlafstörungen, permanente Müdigkeit
- Kopf- und Rückenschmerzen, Magen-, Darmbeschwerden
- Sozialer Rückzug, Einsamkeit, Isolation
- Gefühle der Lebensunfähigkeit, Existenzängste
- Ständige Gefühlsachterbahn

Oder einfach wenn du ernsthaft dein Leben / dein Unternehmen in neue Bahnen lenken willst, nach Erneuerung suchst. Dann hast du rechtzeitig registriert, dass eine Änderung geschehen will.

Auszeit: Wege in ein entspanntes, glückliches Leben

Um den Anforderungen der heutigen Zeit gerecht zu werden, habe ich ein Angebot zur nachhaltigen Lebensumstellung für mehr Erfüllung, Entspannung, Souveränität und damit zur Auflösung aller Burnout Faktoren kreiert. Ich habe dieses Angebot mit all den Fragmenten erarbeitet, dir mir selbst aus einem schweren Burnout herausgeholfen haben und vielen anderen Menschen auch. In der Auszeit coache ich dich darin, DEINEN einzigartigen Weg zu erkennen und zu gehen, daher ist dieses Angebot hoch individuell. Du selbst entscheidest über alle Faktoren, die Teil unserer gemeinsamen Arbeit werden. Sprich mich einfach an. Im Moment sind Auszeit Angebote nur im Raum Berlin – in seiner ländlichen Umgebung - möglich. Bei einer massiven Lebensinstabilität (ab 170 Punkte) empfehle ich eine vierwöchige Auszeit.