

FRElsicht durch InnenWENDE

Impulse für Menschen, die es wissen wollen

Wach auf. Übernimm Regie. Werde, was du bist - FREI.



5 Symbole für *FRElsicht und InnenWENDE*.

Keine Dekoration – aber Zu-Mut-ung.

Die *Hand* fordert dich auf, endlich **Verantwortung** zu übernehmen – für dein Denken, dein Fühlen, dein Handeln.

Die *Eule* steht für ungeschönte **Klarheit**: Sie sieht auch in die dunklen Schatten, was du gern verdrängst.

Der *Kompass* ist kein Navi, sondern **Erinnerung**: Du bestimmst die Richtung – du musst dich nur trauen, dir zu trauen.

Der *Baum* verkörpert *Tiefe* und *Standpunkt* – kein Wachstum ohne festes **verwurzelt-Sein** im Grund und Boden.

Und die *Laterne*? Die fragt dich: Willst du **wirklich sehen** – oder lieber weiterschlafen?

Wer steuert Dein Leben?	3
Klartext	4
Was Dich erwartet	5
Teil 1: Die FREIsicht durch InnenWENDE	6
1. Fremdsteuerung beginnt im Innen	6
2. Wahrnehmung ist gefärbt – niemals neutral	6
3. Verantwortung bleibt	7
4. Dein Schatten-Ego liebt Kontrolle	7
5. FREIsicht entsteht durch InnenWENDE	8
Teil 2: Was sagen andere dazu?	9
Bruce Lipton – Biologe der neuen Sicht	9
Joe Dispenza – Neuroplastizität & Schöpferkraft	9
Gerald Hüther – Hirnforscher mit Herz	10
FREIsicht-Fazit – und jetzt kommst Du:	11
Realitäts-Check	13
Ausblick	14

Wer steuert eigentlich dein Leben?

Wer steuert Dein Leben?

FRElsicht-Kompass #X

**Wer steuert eigentlich
dein Leben?**

**Noch wichtiger:
Wer bestimmt deine
Wahrnehmung?**



FRElsicht durch InnenWENDE

Wer steuert eigentlich dein Leben?

Klartext

Du glaubst, Du entscheidest frei?

👉 **Dann prüf nochmal.**

Denn, wenn Deine Wahrnehmung durch alte Programme, Ängste oder subtile Konditionierungen gefiltert wird, bist Du vielleicht gar nicht der, der lenkt. Du bist der, der *gelenkt wird*. Von innen – und das meist unbemerkt.

💣 Und hier kommt der Punkt, den **die meisten nicht hören wollen:**

Auch wenn Du nicht steuerst – die Verantwortung für die Wirkung im Außen bleibt bei Dir. Immer. Beschwerst Du Dich über das Außen, ohne die Ursachen im Innen zu betrachten, bleibst Du im **Opfer-Modus**.

👉 **FREIsicht** beginnt mit der Entscheidung zur radikalen Selbst-Verantwortung.

Wer steuert eigentlich dein Leben?

Was Dich erwartet

Dieses Heft nimmt Dich mit auf eine Reise hinter die Kulissen Deiner Entscheidungen.

Es geht nicht um *Schuld* – sondern um *Macht und Mut*. Um die Macht und den Mut, wieder selbst zu steuern, statt als (blinder) Passagier in Deinem Leben mitzufahren.

Du lernst, wie frühkindliche Programmierung, das Schatten-Ego und unbewusste Glaubenssätze und Prägungen Dich steuern – und wie Du wieder zum Regisseur wirst.

Ergänzt wird die FREIsicht durch spannende Perspektiven von Bruce Lipton, Gerald Hüther & Co.

Teil 1: Die FREIsicht durch InnenWENDE

1. Fremdsteuerung beginnt im Innen

Solange Du Deine inneren Programme nicht erkennst, lebst Du in einem Spiel, das andere geschrieben haben – Eltern, Lehrer, Gesellschaft. Und Du spielst mit (besser gesagt: Du wirst gespielt) – ganz automatisch.

2. Wahrnehmung ist gefärbt – niemals neutral

Du siehst nicht die Wirklichkeit. Du siehst nicht die Welt. Du siehst Deine Version der Welt - verzerrt, vernebelt, ver-rückt.

Du glaubst nicht, was Du siehst, sondern die siehst, was Du glaubst.

- FREIsicht durch InnenWENDE

Und diese Sicht ist geprägt durch Erfahrungen, Verletzungen, Prägungen und Bedeutungszuweisungen. Wer seine Wahrnehmung nicht prüft, lebt in einer verzerrten Realität – und hält sie für objektiv.

Wer steuert eigentlich dein Leben?

3. Verantwortung bleibt – auch wenn Du nicht steuerst

Du kannst weglaufen, ausweichen, verdrängen, Dich verstecken, Schuld anderen zuweisen – aber die Wirkung Deines Seins wirkt trotzdem.

Wer sich selbst nicht führt, wird geführt. Wer sich von innen nicht lenkt, wird (scheinbar) von außen gelenkt. Und wer dann jammert, spielt die Opferkarte.

Verantwortung bedeutet: Ich bin (Mit-)Ursache. Immer.

4. Dein Schatten-Ego liebt Kontrolle

Das Schatten-Ego lenkt Deine Aufmerksamkeit auf das, was es kennt: Angst, Mangel, Kampf, Bewertung, Bedeutungszuweisung.

Und solange es das darf, wirst Du ständig im Außen re-agieren – statt im Innen zu agieren und zu entscheiden.

Wer steuert eigentlich dein Leben?

5. FREIsicht entsteht durch InnenWENDE

FREIsicht beginnt, wo Du innehältst und hinschaust auf das, was IST.

Wenn Du bereit bist, Deine Sicht auf die Welt zu hinterfragen – und den Mut aufbringst, Deine alten Geschichten nicht länger zu glauben.

👉 Das ist keine Esoterik. Das ist echte Selbstverantwortung.

Teil 2: Was sagen andere dazu?

Bruce Lipton – Biologe der neuen Sicht

These: Wir werden nicht durch Gene gesteuert, sondern durch unsere Überzeugungen.

Kernidee: In den ersten Lebensjahren wird unser Unterbewusstsein programmiert – diese Programme steuern bis zu 95 % unseres Verhaltens.

Relevanz: Das bewusste Denken ist machtlos, solange wir die unbewussten Programme nicht erkennen – oder umschreiben.

Joe Dispenza – Neuroplastizität & Schöpferkraft

These: Du bist nicht Opfer Deiner Vergangenheit – sondern Schöpfer Deiner Zukunft.

Kernidee: Gedanken, die bewusst gewählt und emotional aufgeladen werden, verändern messbar die Biochemie des Körpers und die Struktur des Gehirns.

Wer steuert eigentlich dein Leben?

Relevanz: Wer seine Aufmerksamkeit neu ausrichtet, kann sich aus alten Reiz-Reaktions-Mustern befreien – und bewusst neue Realität erzeugen.

Gerald Hüther – Hirnforscher mit Herz

These: Das Gehirn baut sich so, wie wir es benutzen.

Kernidee: Prägung, Beziehung und Erfahrung formen unser Denken – und damit auch unsere Wahrnehmung.

Relevanz: Wer neue Erfahrungen macht und sich als wirksam erlebt, kann alte neuronale Bahnen verlassen und Neues erschaffen.

Alle drei sagen auf ihre Weise das Gleiche:

*„Wenn Du nicht denkst, was Du fühlen willst – fühlst Du,
was Du denkst.“*

- FREIsicht durch InnenWENDE

Und das formt Deine Realität.

Wer steuert eigentlich dein Leben?

FREIsicht-Fazit – und jetzt kommst Du:

3 Wissenschaftler.

3 Wege.

1 Botschaft:

 **Du bist kein Spielball. Du bist Ursprung. Immer.**

Wenn Du weiter glaubst, das Außen sei schuld, dann wirst Du eben das Opfer-Spiel weiter spielen - bis zum bitteren Ende.

Wenn Du Deine Gedanken nicht überprüfst – dann lebst Du im Echo alter Prägung.

Und wenn Du wartest, dass sich etwas ändert, ohne selbst zur neuen Ursache zu werden – dann wirst Du weiter genau das erleben, was Du tief drin für „normal“ hältst:

Mangel, Wiederholung, Fremdbestimmung.

Wer steuert eigentlich dein Leben?

FREIsicht durch InnenWENDE bedeutet:

- Dich nicht mehr rauszureden.
- Keine Schuld mehr zu verteilen.
- Die Verantwortung da zu lassen, wo sie hingehört:
bei Dir.

Und hier kommt die **unbequeme Wahrheit**:

Selbst wenn Du es nicht bewusst wählst –

Du bist Ursache. Jeden Tag.

Und wenn Du nicht bewusst übernimmst,
übernimmt Dein Schatten-Ego für Dich.

**Herzlichen Glückwunsch – dann lenkt der
blinde Passagier Dein Leben.**

▲ Die Frage ist nicht, ob Du Verantwortung
trägst.

▲ Die Frage ist, ob Du sie endlich bewusst
übernimmst.

Wer steuert eigentlich dein Leben?

Also:

- Hör auf, zu re-agieren.
- Fang an, bewusst zu steuern.
- Setze bewusst die Ursachen, welche die Wirkungen erzeugen, die Du Dir wirklich wünschst.

Und wenn Du's nicht tust?

Dann brauchst Du Dich über das Ergebnis nicht zu wundern.

Denn das Leben wirkt. Immer. Nur nicht immer in Deinem Sinne.

Realitäts-Check

Bist Du bereit, Deine Wahrnehmung in Frage zu stellen?

Oder brauchst Du das Außen als Schuldigen für Dein Unwohlsein?

Wer bestimmt, was Du glaubst – Du oder Deine Vergangenheit?

Ausblick

Diese Ausgabe ist Teil einer losen, aber konsequenten Reihe: dem **FREIsicht durch InnenWENDE**-Kompass.

Kein Kurs. Kein System. Kein Heilsversprechen. Sondern: Impulsgeber für Menschen, die selbst denken wollen.

Für Menschen, die nicht mehr funktionieren – sondern bewusst leben wollen.

Die echt handeln wollen, statt weiter zu schauspielern.

Die frei sein wollen – ohne sich selbst zu belügen.

Wenn du das willst, bleib dran.

Der nächste Impuls kommt. Und er meint es wieder ernst.

Mehr Klartext, Impulse & Reflexionen findest du unter:



www.erfahrungsbegleiter-blog.de