

# ***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?

**Gedankenfluss, Speichersee, Turbinenkraft 4**

Warum dieses Heft – warum jetzt? 4

Die Not zu wenden ... 5

Wer trägt die Verantwortung? 6

Die Blockierer 6

Das Heft 7

**Wer wirklich in Dir wirkt 8**

Einleitung: Denkst Du – oder wirst Du gedacht? 8

Willkommen in Deinem Kopf. 10

Oben die Quelle – still, klar, rein 10

In der Mitte der See vieler Gedanken 10

Unten der Speicher. 10

Und die Turbine? 10

**Die Metapher: Wasser lügt nicht 12**

1. Oben am Gipfel: die Quelle 12

2. In der Mitte des Tals: der See 12

3. Unten: der Staudamm und die Turbine 12

**Die drei Ebenen im Klartext 13**

★ Über-Bewusstheit 13

★ Selbst-Bewusstheit 13

★ Unter-Bewusstheit 13

**Warum dieses Modell entscheidend ist 14**

**Reflexionsfragen 15**

**Ausblick 16**

## **Gedankenfluss, Speichersee, Turbinenkraft**

### **Warum dieses Heft – warum jetzt?**

Wir leben in einer Welt voller Reize, Meinungen, Ablenkungen, Verwirrungen und Oberflächlichkeit.

Doch die größte Gefahr ist oft nicht das Außen – auch wenn wir das immer wieder gerne behaupten, um unser Opfer-Dasein zu bestätigen.

Nein, die größte Gefahr - und gleichzeitig die größte Chance - ist das, was in Dir wirkt, in der Regel, ohne, dass Du es bemerkst.

 **Wenn Du nicht weißt, wie Denken funktioniert, wirst Du gesteuert.**

 **Wenn Du nicht erkennst, wie Gefühle erzeugt werden, wirst Du manipuliert.**

 **Und wenn Du nicht durchschauen kannst, wie Dein Handeln geprägt wird, wirst Du zu etwas, das Du nie sein wolltest.**

Dieses Freebie ist Teil einer not-wendigen Serie, die eine klare **Absicht** hat:

## Die Not zu wenden ...

- Weil es not-wendig ist in dieser ver-rückten Zeit, in der Vieles nicht mehr an Ort und Stelle, sondern ver-rückt ist.
- Damit Du erkennst, wer wirklich in Dir denkt.

Denn, was viele Menschen nicht wissen – oder nicht mehr wissen sollen und wollen:

- Denken ist nicht frei, wenn es nicht verstanden wird.
- Fühlen ist nicht echt, wenn es auf alten Prägungen basiert.
- Handeln ist nicht frei, wenn es automatisiert abläuft.

## Wer trägt die Verantwortung?

👉 **Du. Immer Du. Ohne Ausnahme. Du.**

Nicht Dein Chef. Nicht Deine Eltern. Nicht die Werbung. Nicht die Medien. Nicht Deine Umwelt.

Du bist der Filter. Du bist das Tor.

Und Du bist derjenige, der den Wasserhahn in sich aufdreht – oder abstellt.

## Die Blockierer

Wer hätte ein Interesse daran, dass Du das nicht erkennst?

Alle, die Macht und Kontrolle brauchen, um sich sicher zu fühlen.

Alle, die von Deiner Angst, Deiner Unklarheit, Deinem Reiz-Reflex-Leben profitieren.

**Manipulierer. Systeme. Märkte.  
Meinungsmaschinen.**

**Aber Du bist keiner von denen.**

Du liest diese Zeilen, weil Du sehen willst, was wirkt.



## **Weil Du FREIsicht suchst. Weil Du InnenWENDE willst.**

### **Das Heft**

Dieses erste Heft zeigt Dir ein Modell:

- Wie alles zusammenhängt.
- Wie Gedanken fließen.
- Wie Prägungen entstehen.
- Und wie Du wieder zum Gestalter wirst.

## **Wer wirklich in Dir wirkt**

### **Einleitung: Denkst Du – oder wirst Du gedacht?**

Du triffst Entscheidungen. Du reagierst. Du fühlst. Doch hast Du schon mal innegehalten und gefragt:

- *Wer denkt da eigentlich in mir?*
- *Ist es meine innere Wahrheit?*
- *Oder sind es eingelagerte Muster, fremde Stimmen, alte Programme?*

Dieses Heft ist kein Philosophiepapier – sondern ein **Realitäts-Spiegel**.

Denn: Dein inneres System funktioniert. Immer. Frage ist nur:

Was hast Du eingespeist?

Und was wird daraus gemacht?



## **Willkommen in Deinem Kopf.**

### **Oben die Quelle – still, klar, rein**

Aber hörst Du sie? Oder bist Du zu beschäftigt mit dem Dauerrauschen der Außenwelt?

### **In der Mitte der See vieler Gedanken**

Quellwasser trifft Regenwasser. Und das Abwasser aus der Nachrichten- und Medien-Fabrik nebenan.

Du sagst, Du willst Klarheit? Dann **frag Dich, wer und was da alles in Deinen Kopf reinläuft.**

### **Unten der Speicher.**

Wasser und Sediment. Der Dreck der letzten Jahrzehnte.

Was sich festsetzt, wird zur Grundlage – nicht zur Ausnahme.

### **Und die Turbine?**

Die Turbine läuft. Immer. Mal mehr, mal weniger rund. Aber sie läuft.

Ob mit Quellwasser oder Dreck.

**Die Quelle? Wird eigentlich nicht gebraucht.**

Sie ist zu leise. Vielleicht sogar lästig.

**Denn: Abwasser und Ablagerungen tun's doch auch.**

Das System funktioniert.

**Die Frage ist ALLERDINGS nicht, ob,  
sondern: Womit willst Du es betreiben?**

👉 Schauen wir es uns etwas genauer an.

## Die Metapher: Wasser lügt nicht

Stell Dir Deinen Geist wie das vorherige Bild vor:

### 1. Oben am Gipfel: die Quelle

Still. Klar. Rein. Das ist Deine **Über-Bewusstheit**.  
Die Stimme Deiner Wahrheit - Deine Intuition.  
Du musst still werden, um sie zu hören. Denn sie  
brüllt nicht. Sie fließt.

### 2. In der Mitte des Tals: der See

Er sammelt alles: Quellwasser, Regen, und den  
ganzen Dreck von außen.  
Das ist Deine **Selbst-Bewusstheit**. Dein  
Denkraum. Hier darfst Du entscheiden, was Du  
behalten willst, was „richtig“ oder „falsch“ ist – oder  
einfach weiterleitest, weil es „schon immer so war“.

### 3. Unten: der Staudamm und die Turbine

Was in den See gelangt ist, fließt weiter.  
Unaufhaltsam. Und am Ende, im Staudamm, wird es  
gespeichert. Und aus diesem Speicher wird Druck  
erzeugt. Die Turbine reagiert automatisch.  
Das ist Deine **Unter-Bewusstheit**.

## Die drei Ebenen im Klartext

### ★ Über-Bewusstheit

Deine **Quelle**. Verbindung zur Wahrheit - zu dem, was IST. Nicht laut, aber kraftvoll.

Impulse, Intuition, Gewissheiten, Moral – kein Gerede, sondern Wissen aus Tiefe.

### ★ Selbst-Bewusstheit

Dein **Denkraum**. Hier kommt alles zusammen, hier beginnt alles: Eingebungen, eigene Gedanken, Einflüsse von außen.

Was Du oft denkst, formt Dein Verhalten. Was Du fühlst, verstärkt es.

Und was oft genug auftaucht, wird zur Gewohnheit.

### ★ Unter-Bewusstheit

Dein Speicher. Deine Turbine. Deine automatischen **Muster**.

Sie fragen nicht. Sie setzen um. Ob klar oder trüb, ob hilfreich oder destruktiv.

## Warum dieses Modell entscheidend ist

Weil es Dir zeigt:

Du bist **kein Opfer** Deiner Reaktion – **sondern Schöpfer** Deines inneren Klimas.

Wenn Deine Turbinen mit Schlammwasser laufen, ist das kein Zufall.

Dann hast Du lange Zeit zugesehen, wie der See gekippt ist.

Vielleicht hast Du nicht bemerkt, wie viele Rohre aus der Welt dort einleiten.

Vielleicht hast Du zu selten am Quellwasser getrunken.

Dieses Modell bringt Dich **raus aus der Ohnmacht**. Und **rein in die Verantwortung**: Was lässt Du rein? Was wiederholst Du? Was lässt Du zu einem Teil Deiner Wahrheit werden? Was blendest Du aus?

## Reflexionsfragen

- Was fütterst Du täglich?
- Welche Gedanken wiederholen sich in Dir?
- Sind sie klar wie Quellwasser – oder trüb wie Alltagsgeräusche?
- Woher kommen sie wirklich? Quelle, Eigen-Denken oder Umfeld?
- Was wirkt aus Dir heraus?
- Welche Reaktionen geschehen scheinbar automatisch?
- Welche Muster laufen ab, obwohl Du es besser weißt?
- Welche Turbine in Dir springt zu oft an – und warum?

 Dies war Heft 1 der FREIsicht-Serie „**Wer wirklich in Dir denkt**“.

Im nächsten Heft geht es zur Quelle: „Die Über-Bewusstheit – und warum sie so leise ist.“

## Ausblick

Freebies sind 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](http://www.erfahrungsbegleiter-blog.de)