

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?

Die Selbst-Bewusstheit	3
Einleitung	4
Was Selbst-Bewusstheit wirklich ist	5
Die drei Versorgungsleitungen	6
1. Die Quelle (Intuition / Über-Bewusstheit)	6
2. Dein Eigen-Denken	6
3. Das Außen (soziale Medien, Meinungen)	6
Wie Gedanken Realität formen	7
Die Macht der Wiederholung & Resonanz	8
FREIsicht-Übung	9
Den Gedankenstrom beobachten & entscheiden	9
Schritt 1: Gedanken protokollieren	9
Schritt 2: Sortieren & zuordnen	9
Schritt 3: Bewusst entscheiden	9
Ausblick	10

Die Selbst-Bewusstheit

Zwischen Klarheit und Kopfkino - Du bist der Programmierer



Einleitung

Willkommen im inneren Regieraum

Dies ist der Ort, an dem alles zusammenkommt:
Impulse aus Deiner Quelle,
Gedanken aus Deinem Kopf,
Meinungen aus der Welt.

Hier entsteht Fokus, Bewertung,
(Fehl-)Entscheidung. Urteil und Vor-Urteil.

Hier entscheidest Du, was Du glaubst, was Du
wiederholst – und was Du weiterleitest an Deinen
inneren Speicher.

Dieses Heft zeigt Dir, wie Selbst-Bewusstheit
wirklich funktioniert – und was sie mit
Gedankenhygiene, Wahrheit und Freiheit zu tun hat.

Was Selbst-Bewusstheit wirklich ist

Selbst-Bewusstheit ist **nicht** das, **was** Du von Dir denkst.

Es ist das Bewusstsein darüber, **dass** Du denkst.
Sie ist kein Zustand, sondern ein innerer Raum, in dem Du beobachten, unterscheiden, entscheiden kannst.

Nicht: *Ich bin traurig.*

Sondern: *Da ist Traurigkeit – was denke ich darüber? Und was mache ich daraus?*

Selbst-Bewusstheit ist der Ort, an dem Du erkennen kannst, wer gerade in Dir spricht.

Und ob Du die Stimme überhaupt einladen willst.

Die drei Versorgungsleitungen

Deine Selbst-Bewusstheit ist wie ein See, gespeist aus drei Richtungen:

1. Die Quelle (Intuition / Über-Bewusstheit)

Klar, still, tief. Sie meldet sich leise, aber eindrucksvoll.

Wenn Du still wirst, kommt sie durch.

2. Dein Eigen-Denken

Der aktiv denkende Verstand. Struktur, Logik, Reflexion.

Hier kannst Du analysieren, bewerten, entscheiden. Aber auch verzerren, zweifeln, zerdenken.

3. Das Außen (soziale Medien, Meinungen)

Das Lauteste im Raum.

Es will Deine Aufmerksamkeit, Deine Zeit, Deine Zustimmung, Deine Energie.

Wenn Du unbewusst bist, saugst Du es auf.

Frage ist nie: **Was** denkst Du?

Sondern: **WER** denkt in Dir – und **WARUM**?

Wie Gedanken Realität formen

Was Du oft denkst, prägt Deine Wahrnehmung.

Was Du emotional wiederholst, wird zur inneren Wahrheit.

Was Du glaubst, formt Deine Reaktion – und somit Deine Realität.

Deine Gedanken erzeugen ein energetisches Echo.
Und dieses Echo färbt Deine Wahrnehmung, Deine Gefühle, Deine Entscheidungen.

Du erschaffst Realität. Ständig.

Frage ist: Womit? Und auf welcher Grundlage?

Die Macht der Wiederholung & Resonanz

Gedanken sind wie Wassertropfen.

Einmal gedacht: ein kleines Plätschern.

Oft genug gedacht: ein Strom, der tiefe Spuren zieht.

Wiederholung erzeugt Prägung.

Und Resonanz verstärkt sie.

Was Du aussendest, kommt zurück. Nicht, weil das Universum Dich belohnt oder bestraft – sondern weil Du empfängst, was Du innerlich erwartet hast.

FREIsicht-Übung

Den Gedankenstrom beobachten & entscheiden

Schritt 1: Gedanken protokollieren

Nimm Dir 3x am Tag 5 Minuten. Schreibe alles auf, was Dir durch den Kopf geht. Ohne Bewertung.
(Trivium: Schritt-1.)

Schritt 2: Sortieren & zuordnen

Welche Gedanken stammen klar aus Dir?
Welche aus äußeren Quellen?
Welche klingen wie alte Stimmen (Eltern, Lehrer, Meinungen)?
(Trivium: Schritt-2.)

Schritt 3: Bewusst entscheiden

Willst Du diesen Gedanken behalten?
Entspricht er Deiner Wahrheit?
Was passiert, wenn Du ihn loslässt?
(Trivium: Schritt-3.)

Ziel: Werde Dir selbst wieder bewusst.
Nicht, was Du alles denken kannst. Sondern: Was Du denken WILLST.

 Dies war Heft 3 der FREIsicht-Serie „Wer wirklich in Dir denkt“. Im nächsten Heft geht es zum See: „Dein Speicher lügt nicht - er führt nur aus.“

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