

FREIsicht durch InnenWENDE

Impulse für Menschen, die es wissen wollen

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



5 Symbole für *FREIsicht 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.

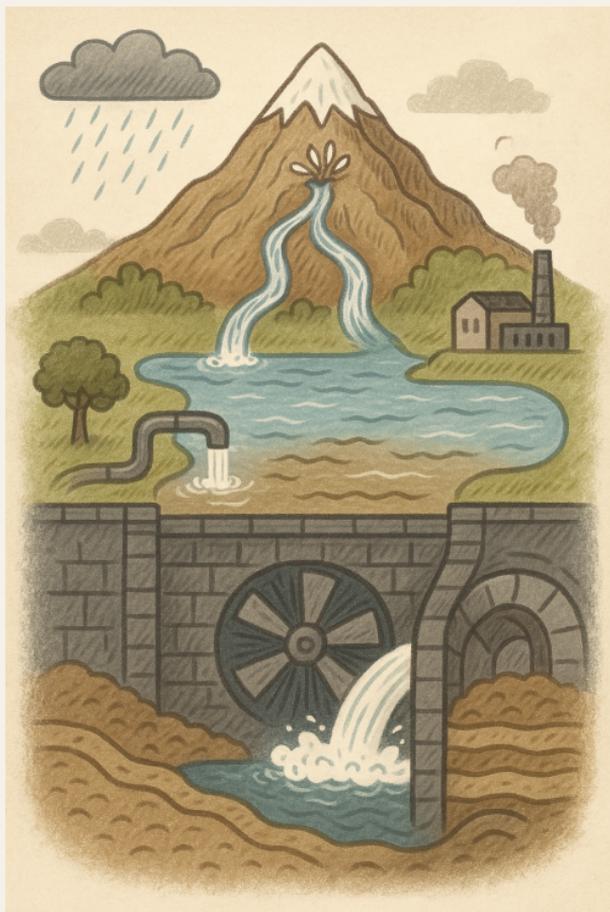
Der *Baum* verkörpert *Tiefe* und *Standpunkt* – kein Wachstum ohne festes **verwurzelt-Sein** im Grund und Boden.

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

Unter-Bewusstheit	3
Dein Speicher lügt nicht - er führt nur aus	3
Einleitung	4
Was ins Unter-Bewusstsein gelangt	5
Prägung durch Gefühl + Wiederholung	6
Der Autopilot und seine Konsequenzen	7
Warum Schattenarbeit kein "Luxus" ist	8
Schattenarbeit = FREIsicht & InnenWENDE	8
FREIsicht-Übung	9
Sedimente aufspüren & umprogrammieren	9
Schritt 1: Automatisiertes Verhalten erkennen	9
Schritt 2: Ursprung erforschen	9
Schritt 3: Neue Prägung setzen	9
Beispiel	10
Ausblick	11

Unter-Bewusstheit

**Dein Speicher lügt nicht - er führt nur
aus**



Einleitung

Was wirkt aus Dir, welche Wirkung erzeugst Du, ohne dass Du es willst?

 Manchmal sagst Du etwas und bereust es sofort - oder später.

 Oder Du reagierst emotional – obwohl Du es eigentlich besser weißt.

 Oder Du triffst Entscheidungen, die sich wie ein altes Muster anfühlen.

Willkommen im Speicher. Deine **Unter-Bewusstheit** ist kein Feind. Es ist auch nicht dumm.

Es **ist ein System**. Und es tut, was es gelernt hat und wofür es da ist. Ohne zu fragen, ohne zu beurteilen.

In diesem Heft schauen wir uns an, was dort wirkt, warum es wirkt – und wie Du es wieder verändern kannst.

Was ins Unter-Bewusstsein gelangt

Nicht alles, was Du denkst, landet im Speicher.

Aber alles, was **oft genug wiederholt** und **emotional stark aufgeladen** ist, tut es. Denn das sind „Hinweise“ für die Unter-Bewusstheit, dass es sich hier um etwas „Wichtiges“ handelt.

Deine Unter-Bewusstheit speichert:

- was Du **oft denkst**
- was Du **tief fühlst**
- was Du **unbewusst glaubst**
- was Du **früh gelernt hast** (meist vor dem 7. Lebensjahr)

Es unterscheidet nicht zwischen wahr und falsch oder gut und schlecht. Es unterscheidet nicht zwischen hilfreich und hinderlich. Es merkt sich, was sich eingebrannt hat.

Prägung durch Gefühl + Wiederholung

Dein Speicher hat **zwei Zugangswege**:

1. **Wiederholung**: Gedanken, Aussagen, Bewertungen, Gefühle, Handlungen, die Du immer wieder denkst, fühlst, tust oder hörst.
2. **Emotion**: Alles, was stark aufgeladen ist – Angst, Wut, Scham, aber auch Euphorie und Liebe.

Je stärker die Kombination, desto tiefer die Prägung. Und desto wahrscheinlicher wird, dass sich diese Prägung in Verhalten, Reaktionen und Denkweisen ausdrückt.

Der Autopilot und seine Konsequenzen

Was im Speicher liegt, wird ausgeführt. Nicht, weil Du es bewusst so willst. Sondern weil es in Dir programmiert wurde und somit automatisiert wurde.

Das erklärt:

- wiederholte **Konfliktmuster**
- emotionale **Reizbarkeit**
- **ungewollte** Entscheidungen
- *"Ich weiß, dass es falsch ist – aber ich mach's trotzdem"*

Das Unter-Bewusstsein steuert mindestens 90% Deines Alltagsverhaltens.

Es ist also keine Randerscheinung.

Es ist die Hauptbühne.

Warum Schattenarbeit kein "Luxus" ist

Viele glauben, man könne einfach "**positiv denken**" und alles wird gut. Bullshit - sorry.

Denn: Wenn im Speicher alte Prägungen schlummern, helfen keine Affirmationen.

Dann brauchst Du Bewusstwerdung + Arbeit.

Schattenarbeit = FREIsicht & InnenWENDE

- Den **Mut** haben, die alten Programme aufzudecken
- Die **Bereitschaft**, ehrlich hinzuschauen
- Die Klarheit, **Verantwortung** zu übernehmen
- Die **Kraft**, neu zu prägen

Nicht als spirituelles Wellness-Tool.

Sondern als Pflicht für alle, die Freiheit ernst meinen.

FREIsicht-Übung

Sedimente aufspüren & umprogrammieren

Schritt 1: Automatisiertes Verhalten erkennen

Wo handelst Du "wie ferngesteuert"?

Wo merkst Du im Nachhinein: Das war nicht hilfreich, aber vertraut?

Schritt 2: Ursprung erforschen

Welche Aussage, Erfahrung oder Emotion steckt dahinter?

Wessen Stimme hörst Du (wirklich)?

Schritt 3: Neue Prägung setzen

Formuliere eine neue innere Haltung, die Dir dient.

Wiederhole sie täglich – leise, mit Gefühl, mit Wiederholung.

Beispiel

Alt: *"Ich darf meine Meinung nicht sagen."*

Neu: *"Meine Stimme hat Wert – und ich wähle, wann ich sie erhebe."*

 Dies war Heft 4 der FREIsicht-Serie „Wer wirklich in Dir denkt“.

Wenn Du die Quelle, den Denkrauschen-Filter und den Speicher erkannt hast, beginnt jetzt die Praxis: Wie Du mit Klarheit, Mut und Verantwortung neu speicherst.

Im letzten Heft der Reihe geht es um das Thema: „Was Murphy meinte.“

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