

Impressum	1
Widmung & Prolog	3
Erste Reflexionsübung - „Das Etwas“	8
 Dynamik: Wirklichkeit	9
 Dynamik: Resonanz	11
 Dynamik: Moral	13
 Dynamik: Mensch-SEIN	15
 Dynamik: Kohärenz	18
 Dynamik: Wahrheit	20
 Dynamik: Discounting	22
 Dynamik: Antreiber	25
 Dynamik: Universelle Prinzipien des Lebens	31
 Dynamik: 2 geheime Mit-Spieler: Ego & Schatten-Ego	33
 Dynamik: 3 vertraute Rollen: Opfer, Verfolger, Retter	35
 Dynamik: Die 3 verinnerlichten Stimmen: EL, ER, K	37
 Dynamik: Identifikation	39
 Dynamik: Projektion	41
 Dynamik: Verantwortung	43
 Dynamik: Können, Wollen, Dürfen, Gelegenheit, Intention	45
Epilog - Das Spiel geht weiter	49

Widmung & Prolog

..für jene, die sich erinnern wollen, wer sie wirklich sind.



Es gibt **zwei Werkzeuge**, die seit jeher den Weg **zum Kern** markieren: die **Feder** und den **Spaten**.

Die Feder schreibt, deutet, erklärt. Sie verleiht Gedanken eine Form und macht Unsichtbares sichtbar. Mit ihr wird verstanden, benannt, strukturiert.

Doch allein bleibt sie Theorie, leicht und flatterhaft - oft ohne Wirkung im Leben.

Der Spaten gräbt, legt frei, konfrontiert. Er bricht harte Schichten auf, fördert Verdecktes zutage, zwingt zur Ehrlichkeit. Mit ihm wird erarbeitet, geerdet, verkörpert.

Doch allein bleibt er Schwere, mühsam und erschöpfend - oft ohne Richtung.

Erst im Zusammenspiel liegt die Kraft:

- ☑ Die Feder inspiriert - der Spaten verkörpert.
- ☑ Die Feder bringt Klarheit - der Spaten bringt Tiefe.
- ☑ Gemeinsam öffnen sie den Weg zur Wirklichkeit.

Dieses Bilder-Buch des Lebens-Spiels ist in genau diesem Geist entstanden.

Es ist kein Ratgeber mit schnellen Antworten.

Es ist auch kein philosophisches Werk, das im Regal verstaubt.

Es ist ein **Werkzeug-Buch** - ein Buch mit Bildern, Analogien und einfachen Dingen aus dem Alltag, die Dir als Spiegel dienen.

Du wirst unter anderem einem Würfel begegnen, einer Stimmgabel, einer Matroschka, einem Navigationsgerät.

Du wirst sie sehen, vielleicht sogar be-greifen, erleben - und erkennen, dass sie mehr sind als Gegenstände: Sie sind Erinnerungsanker.

Sie zeigen Dir Dynamiken: Wirklichkeit, Resonanz, Moral, Kohärenz, Wahrheit, Mensch-SEIN und noch einiges mehr.

Nicht als trockene Begriffe, sondern als erlebbare Kräfte.

Dieses Buch will Dich nicht belehren. Es will Dir Bilder geben, mit denen Du Dich selbst erkennst.

Die Fragen, die Du hier findest, sind keine Prüfungen - sie sind Spiegel.

Sie konfrontieren Dich mit Deinen Rollen, Mustern, Glaubenssätzen und Deinen Schatten.

Und sie erinnern Dich an das, was darunter liegt: das stille ICH BIN.

✨ **FREIsicht-Kern**

***„Die Feder zeigt Dir den Weg.
Der Spaten bringt Dich zum Kern.
Doch gehen musst Du selbst.“***

Vom Lesen ins Erleben

Dieses Bilder-Buch ist mehr als ein Text. Die Bilder sind so gewählt, dass Du sie sehen, be-greifen und erfahren kannst.

- ☑ Ein Würfel macht sichtbar, wie Wahrnehmung, Filter und Bedeutung die Wirklichkeit verzerren.
- ☑ Eine Stimmgabel lässt Dich hören, wie Resonanz wirkt - jenseits von Absicht.
- ☑ Eine Matroschka zeigt, wie Rollen und Glaubenssätze Schicht für Schicht Dein Wesen verdecken.
- ☑ Ein Navigationsgerät spiegelt, wie Moral Dich immer wieder an Dein Ziel erinnert, ob Du willst oder nicht.

In meinen Seminaren wird aus der Metapher ein Erlebnis:

- ☑ Die Schlafbrille, die Dich Discounting erfahren lässt.
- ☑ Die Gummibänder, die Dich von Antreibern ver-zerren.
- ☑ Die Taschenlampe, die zeigt, dass Wahrheit nur verschleiert, nie zerstört werden kann.

So verwandelt sich Denken in Erfahrung. Das Verstehen sinkt ins Fühlen, das Fühlen ins Handeln.

Übergang - Vom Bild zur Dynamik

Dieses Buch ist kein Roman, den Du von vorne bis hinten liest und dann ins Regal stellst.

Es ist auch kein klassischer Ratgeber mit schnellen Tipps.

Es ist ein **Mit-Mach- und Erkenntnis-Buch** - ein Begleiter auf Deinem Weg der Rück-Erinnerung zu dem WER Du wirklich BIST.

Jede Dynamik, die Du gleich entdecken wirst, ist mehr als ein Text.

Sie besteht aus **drei Teilen**:

1. **Das Bild / Objekt** - ein Symbol aus dem Alltag: Würfel, Stimmgabel, Matroschka, Navigationsgerät. Alles Dinge, die Du sehen, anfassen oder Dir innerlich sofort vorstellen kannst.
2. **Die Dynamik** - ein Lebensgesetz, ein Muster oder eine Wahrheit, die hinter diesem Bild wirkt. Diese Dynamiken sind immer schon da - in Dir, in Deinen Beziehungen, in Deiner Art, das Spiel des Lebens zu spielen. Du kennst alle schon ziemlich gut. Versprochen.
3. **Die Reflexion** - ehrliche Fragen, die Dich einladen, innezuhalten und Dich selbst zu prüfen. Keine Fragen zum „Wissen“, sondern Fragen zum Erkennen.

Du kannst diese Dynamiken auf verschiedene Weisen nutzen:

- ☒ Lesend - einfach durchgehen und die Bilder innerlich wirken lassen.
- ☒ Schreibend - die Reflexionsfragen beantworten, um Klarheit und Tiefe zu gewinnen.
- ☒ Erlebend - die Objekte oder Übungen praktisch ausprobieren.
- ☒ Teilend - die Dynamiken mit anderen Menschen im Gespräch oder in einem Seminar erleben.

Die Stärke der **Bilder** liegt darin, dass sie dich nicht fragen, ob Du glaubst. Sie **zeigen Dir, was ist:**

- ☑ Ein Ball fällt - egal, ob Du an Schwerkraft glaubst.
- ☑ Zwei Stimmgabeln schwingen - egal, ob Du Resonanz für möglich hältst.
- ☑ Eine Schlafbrille nimmt Dir die Sicht - egal, ob Du die Umgebung „wahrhaben“ willst oder nicht.

So wirst Du beim Lesen und Erleben immer wieder spüren:

👉 Die Bilder sind Türen.

👉 Die Dynamiken sind Räume.

👉 Die Fragen sind Spiegel.

Und **das Entscheidende:** Du selbst bist der Spieler, der entscheidet, ob er durch die Tür geht.

Dieses Buch kann Dir nichts abnehmen.

Es kann Dich nur erinnern.

✨ **FREIsicht-Kern**

*„Das Buch gibt Dir Bilder.
Die Bilder öffnen Dynamiken.
Die Dynamiken führen zu Dir.“*

Erste Reflexionsübung - „Das Etwas“

Schau Dich jetzt in Deiner Umgebung um. Nimm einen ganz normalen Gegenstand - irgendein etwas. Es kann ein Stift sein, eine Tasse, ein Schlüssel, ein Stein.

Beschreibe, was Du siehst:

Form, Farbe, Material.

Beschreibe, welche Bedeutung es für Dich hat:

„Das ist mein Lieblingsbecher.“ - „Ohne diesen Schlüssel käme ich nicht ins Haus.“ - „Das ist nur ein Stift.“

Frage Dich: Was siehst Du nicht?

Wer hat es hergestellt? Woher kommt das Material? Welche Möglichkeiten stecken noch darin? Wie könnten Andere das „Etwas“ wahrnehmen?

Dann halte inne.

Atme.

Und erkenne:

👉 All das sind Deine Bedeutungen.

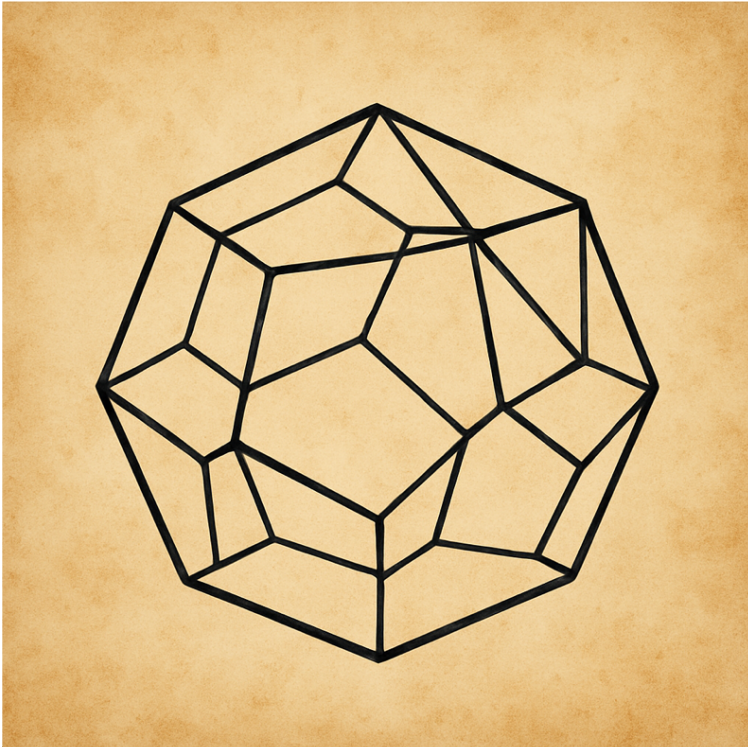
👉 Die Wirklichkeit des Gegenstands bleibt davon unberührt.

✨ FREIsicht-Kern der Übung

***„Die Wirklichkeit IST.
Alles andere ist Deine Deutung.“***



Dynamik: Wirklichkeit



Zentrale Begriffe

- ☒ **Wahrnehmung** - das, was Deine Sinne aufgreifen von dem, was IST
- ☒ **Filter** - Glaubenssätze, Emotionen, Erwartungen, ...
- ☒ **Bedeutung** - die Geschichte, die Du dem Wahrgenommenen gibst
- ☒ **Realität** - das Ergebnis: Deine persönliche Version der Wirklichkeit

✦ **Alltags-Objekt / Analogie**

Der Würfel (Spielwürfel oder geometrischer Würfelkörper)

🌀 **Selbst-Erfahrung**

Nimm einen Würfel und beschreibe spontan, was Du siehst. Z. B.:

- „Ein Spielwürfel“
- „Eine Form“
- „Kunststoff“
- „Ein Symbol für Glück“

Sammle Deine Wahrnehmungen → Vielfalt der Wahrnehmungen wird sichtbar.

Danach die Reflexion:

- ☒ Keiner sieht die wirkliche „Wirklichkeit“ des Würfels.
- ☒ Jeder sieht nur dessen Deutung durch Filter und Be-Deutungen.
- ☒ Der größte Teil (Material, Herstellungsort, Moleküle, Potenzial des Würfels) bleibt unsichtbar.

✦ **FREIsicht-Kern**

„Es ist, wie es ist. Punkt.“

Alles andere sind Deine Brillen, Geschichten und Zuschreibungen.

Die Wirklichkeit selbst bleibt unberührt.

Es lebe die Illusion.

🤔 **Reflexionsfragen für Dich**

- ☒ Welche „Würfel“ in Deinem Alltag interpretierst Du ständig - ohne das „Ding“ möglichst in seiner Vollumfänglichkeit zu sehen?
- ☒ Wo verwechselst Du Deine Bedeutung mit der Wirklichkeit?
- ☒ Wie fühlt es sich an, wenn Du Dir erlaubst: „Es ist, wie es ist.“?