



## **Die totale Sicherheit existiert nur in unserem Bewusstsein**

Alles, einfach alles im Leben, was geschieht, ist Ausdruck dessen, was wir selbst mit unserem Denken und Fühlen erschaffen. Nichts geschieht in unserem Leben, ohne dass wir dies nicht auf irgendeine Art und Weise selber verursacht hätten.

Das Universum ist ein Raum unbegrenzter, schöpferischer Möglichkeiten. Jeder von uns ist ein Schöpfer und damit haben wir immerzu eine dieser Möglichkeiten. Im Film die 'Möwe Jonathan' heißt es: *"Du bist eine Idee, Du bist manifestierter Gedanke"*. Wir Menschen tragen etwas Außergewöhnliches und Einzigartiges in uns: Wir sind nicht nur manifestierte Gedanken, vielmehr sind wir die Summe unserer eigenen Gedanken. Wir selbst definieren uns und unsere Realität, also alles, was uns geschieht, nach unseren eigenen Vorstellungen und Überzeugungen.

Am Anfang ist das Denken. Gedanken sind Energie, Energie ist Schwingung (Max Planck). Unser Denken erzeugt ein Schwingungsfeld und dieses wiederum nehmen wir durch unsere Gefühle wahr. Gefühle wiederum sind die durch Gedanken erzeugten Schwingungen. Der Gedanke versetzt uns also in einen emotionalen Zustand, der sich in unserem realen Leben spiegelt.

Aber was denke ich von morgens bis abends? Und denke ich überhaupt oder werde ich gedacht? Welcher Zustand wird durch welchen Gedanken verursacht? Was passiert bei dem Gedanken „Sicherheit“? Denke an „Sicherheit“ und beobachte, was in dir entsteht. Bei jedem Menschen geschieht etwas anderes. Es wird nämlich ein individueller emotionaler Zustand aktiviert. Das Leben in Sicherheitsangelegenheiten ist ‚nur‘ der Spiegel! Denke mal an deinen Partner! Oder an das Wort Liebe. Was passiert, welche Gefühle treten ein?

Warum entwickelt ein Gedanke gleich so viele Gefühle? Weil wir in so genannten Mustern reagieren. Diese Muster sind wie Programme in unserem ‚Betriebssystem‘ Unterbewusstsein abgespeichert. Wie auf Knopfdruck werden sie durch Eindrücke auf gedanklicher, emotionaler oder körperlicher Ebene aktiviert und versetzen uns in den abgespeicherten Zustand. Dieses abgespeicherte Programm denkt, fühlt und steuert uns im Verhalten. Und ganz wichtig: ist aber dadurch bereits wieder Ursache für zukünftige Erfahrungen!!!

Um diese Programme zu verändern, müssen wir unsere Schwingung verändern. Wir benötigen ein „**Ur-Vertrauen**“ in das Leben.

Wenn wir also unser Leben sicherer machen wollen, genügt es nicht, einmal auf dem Sofa sitzend einen bewussten oder womöglich positiven Gedanken zu hegen. Es braucht etwas mehr: Nämlich die Fähigkeit, vorhandene destruktive Muster zu erkennen, um diese ganz bewusst so zu ändern, dass sich unsere Schwingungen zum Positiven verändern.

Da es nicht genügt, diesen Prozess nur einmal zu praktizieren braucht es eine Methode, mit der wir unser alltägliches Denken verändern können. Anstatt in den alten Mustern zu reagieren, müssen wir unsere Gedanken und Gefühle aufmerksam beobachten.

**„Wenn die Menschheit überleben möchte, muss sie die Art des Denkens verändern.“**

Albert Einstein

Du musst dir deinen Geist als zweigeteilt vorstellen. Ein Teil der Prozesse läuft bewusst ab. Wenn du dich zum Beispiel konzentrierst und eine Aufgabe mit voller Aufmerksamkeit angehst, übernimmt dein Bewusstsein diese Tätigkeiten. Viele der täglichen Aktivitäten laufen in diesem Bewusstseins-Modus ab. Ein wesentlich größerer Teil deines Alltags wird jedoch von einem anderen Teil deines Geistes bestimmt: deinem Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein regelt all die Dinge, die unbewusst ablaufen.

Stell dir nur einmal vor, du müsstest all deine Körperprozesse und Stoffwechselfvorgänge bewusst steuern. Deine Atmung, dein Herzschlag, das Kauen oder das Gehen. Du wärst augenblicklich überfordert. Hier übernimmt das Unterbewusstsein die ganze Arbeit.

In deinem Unterbewusstsein sind auch alle deine Erinnerungen gespeichert. Keine Erinnerung geht jemals verloren, auch wenn wir oft meinen, wir hätten die Dinge vergessen. Vielleicht hast du in deiner Kindheit ständig den Satz gehört *"Aus dir wird nie etwas!"*. Dann hat sich diese Suggestion in dein Unterbewusstsein eingebrannt und arbeitet nun als Denkprogramm daran, sich zu verwirklichen. Dies trifft auch auf all die anderen unüberlegten Suggestionen zu, die viele Eltern ihren Kindern (meistens unabsichtlich) einimpfen:

*„Du bist zu klein.“  
„Ich bin enttäuscht von dir!“  
„Kannst du niemals ehrlich sein?“  
„Bescheidenheit ist eine Zier!“  
„Geld allein macht nicht glücklich!“  
„Dein Bruder hätte das besser gemacht!“  
„Kannst du denn gar nichts richtig machen.“  
usw.*

All diese negativen Suggestionen summieren sich zu einem unheimlich destruktiven Betriebssystem in deinem Kopf. Du kannst diesen Prozess umkehren. Du kannst dein Unterbewusstsein mit aufbauenden, positiven Suggestionen füllen, die dich bestärken und unterstützen.

Das Unterbewusstsein kennt keinen Unterschied zwischen Realität und Vorstellung! Das bedeutet für dein Unterbewusstsein, dass jede bildhafte Vorstellung so rüber kommt, als hättest du diese Situation wirklich erlebt. Dies kannst du für deine Programmierung nutzen. Stell dir die erwünschte Situation so lebhaft wie möglich in Bildern vor. Möchtest du zum Beispiel selbstsicherer auftreten, so stelle dir eine Situation vor, in der du genau so selbstbewusst und stark auftrittst, wie du es dir wünschst. Fühle, wie sich das anfühlt, höre deine Worte und sieh dein selbstbewusstes Handeln. Beziehe all deine Sinne mit ein.

Wir alle werden täglich durch Suggestionen beeinflusst. Laut einer Harvard-Studie bekommt ein Mensch, bevor er 18 Jahre alt ist, über 180.000 negative Suggestionen eingepflanzt (*"Du bist zu klein", "Aus dir wird niemals was", usw.*). Die Werbung suggeriert uns Tag für Tag, was wir alles brauchen. Ob wir sie bewusst wahrnehmen oder nicht, niemand kann den Suggestionen, die auf uns eindringen, entkommen. All diese Suggestionen nisten sich im Unterbewusstsein ein und werden dort wirksam.

Gegen die Wirkung negativer Suggestionen kann man sich aber wehren, indem man sich täglich selber positive Beeinflussungen eingibt.

Laut Emil Coué ist eine Suggestion am effektivsten, wenn Sie ähnlich einem Mantra halblaut vor sich hingemurmelt wird. Heute weiß man, dass eine Suggestion ungleich stärker wirkt, wenn man in jede Wiederholung Bedeutung und Glauben legt und sie mit mentalen Bildern (Visualisierungen) verbindet. Je stärker du an das glaubst, was du sagst, desto eher und stärker wirkt die Suggestion. Wenn du an eine Suggestion nicht glauben kannst, formuliere sie ein wenig um und wiederhole sie einfach so oft, bis du sie selbst glauben kannst. Glaube wird durch Wiederholung erzeugt.

Sage also nicht "*Ich bin nicht mehr unsicher*", sondern "***Ich bin sicher und stark***". Konzentriere dich nicht auf das Problem, sondern auf die Lösung.

Je mehr Gefühle du in die Suggestion legen kannst, desto besser. Suggestionen, die mit einer starken Emotion verknüpft sind, wirken stärker. Deshalb brennt sich zum Beispiel auch das Ausschimpfen eines Kindes stärker in das Unterbewusstsein des Kindes ein und wirkt sich negativer aus, wenn das Kind dabei ein Gefühl der Scham oder Ohnmacht empfindet.

Konzentriere dich auf dein **ICH BIN....!** Einfacher geht's nicht!

Kehre ein ins Zentrum aller Dinge. Zur Ursache von allem, was ist. Zu Gott!

Jeder meiner Gedanken hat die Kraft, sich in meinem Leben zu verwirklichen. Insbesondere dann, wenn ich ihm zustimme, ihn bejahe. Wenn jedoch Zweifel in mir aufkommen und ich diesem Zweifel Raum gebe, so wird sich dieser Zweifel entfalten und sich manifestieren. Das Gesetz von Ursache und Wirkung stellt nur einen einzigen Anspruch an mich: Welche Ursache setze ich **HIER + JETZT** in Bewegung?

Gottes geheimnisvolle Kraft wird durch mein **ICH BIN...** aktiviert.

**ICH BIN heil und gesund** und schon wird jede Zelle meines Körpers aktiviert und zieht Vollkommenheit, Heilung und Gesundheit in mein Leben. **JA, ICH BIN heil und gesund!**

Wenn ich etwas als gut bezeichne, dann ist es gut für mich und umgekehrt. Doch es gibt weder gut noch schlecht, sondern nur ein: es ist! ALLES-WAS-IST, ist neutral. Es hat in sich weder Vor- noch Nachteile, sondern nur den Wert, den ich ihm gebe. ALLES-WAS-IST, ist Bewusstsein.

Es geht also immer um die Vorstellung, die ich mir selbst von den Umständen und den Dingen mache. Gebe ich mir selbst oder den Umständen einen hohen Stellenwert und entsprechende Aufmerksamkeit, dann ziehe ich genau das an, was in meinem Bewusstsein ist. Es gibt überhaupt nichts, was mir ein anderer antun könnte. Ich bin es selbst, der die Ursachen in die Welt setzt und ihnen den entsprechenden Stellenwert und die angemessene Aufmerksamkeit gibt.

Und auch wenn sich mein Verstand nun wieder meldet und schreit: „*was ist, wenn mich ein anderer angreift und ich unschuldig verletzt werde?*“ so habe ich genau durch diesen Gedankengang und diese Frage eine Ursache erschaffen, die einen Angriff auf mich in mein Leben ziehen kann.

Ich denke einfach und klar, rein und vollkommen. **ICH BIN** stark, vollkommen und sicher. Ich liebe es, einfach, klar, rein und vollkommen zu denken. Ich lebe im Überfluss des Lebens. **JA, ICH BIN** sicher, gesund, glücklich und im Überfluss des Lebens.

**ICH BIN** der Wächter meiner Gedanken. Was immer ich möchte, kann ich erschaffen. Durch die Konzentration auf mein **ICH BIN...** bin ich der Schöpfer meines Lebens. JA, ich bin ein Wunder der Schöpfung. Ich erschaffe mir mein Leben auf wunderbare, göttliche Art und Weise.

Im geheimen Mysterium meiner Gedanken kann ich tun und lassen, was ich will. Auch wenn ich keinen unmittelbaren Einfluss auf die Gedanken habe, die mir zufließen, so beeinflusse ich doch durch meine Schwingungen, ob ich überwiegend positive oder negative Gedanken anziehe. Darüber hinaus bestimme ich selbst, welchen Gedanken ich meine Aufmerksamkeit schenke. **ICH BIN** der König meiner Gedankenwelt und in diesem magischen Reich der göttlichen Schöpfungskraft entscheide ich ganz allein, auf welche Gedanken ich mich konzentriere.

Ich erfasse meine gedanklichen Wahrnehmungen und richte meine Aufmerksamkeit ganz gezielt auf mein **ICH BIN....!** Ich bin ein freier Geist und bestimme selbst, welche Ursachen ich setze. JA, ich bringe die Freude und die Lebenslust zur Entfaltung. Ich denke groß, ich denke weit, ich denke göttlich. **ICH BIN** glücklich, froh und heiter. Ich erfreue mich meiner Welt und bin dankbar, dass ich leben darf.

Obwohl ich ständig von meinem Umfeld beeinflusst werde, kann ich keinen einzigen Augenblick lang etwas tun, was nicht bereits in meinem Bewusstsein vorhanden ist. Es sind meine Gedanken, Gefühle und Überzeugungen, die mein Bewusstsein zu dem machen, was ich **HIER + JETZT** bin. Meine Wünsche, Träume und Erfahrungen sind einzigartig und gehören ganz allein mir. Mein Bewusstsein ist die einmalige Ansammlung von Gedanken, Gefühlen und Überzeugungen und somit die einzigartige Kraft, um dieses Bewusstsein, diese schöpferische Kraft, zur Entfaltung zu bringen.

Ich allein bin es, der diese schöpferische Kraft zur Entfaltung bringen kann. **HIER + JETZT** ist der Zeitpunkt, diese schöpferische Kraft anzuwenden.

Wie?

Durch Konzentration!

Durch Konzentration und Aufmerksamkeit auf mein **ICH BIN.....!**

**ICH BIN** mir bewusst, was ich bin: **ICH BIN** der Schöpfer und die Schöpfung in einem. **ICH BIN** alles was ist, was war und was jemals sein wird. **ICH BIN GÖTTLICH!**

**JA, ICH BIN** stark, sicher und glücklich.

Ich richte meinen Geist auf das Positive, das Gesunde, das Reine, das Vollkommene, das Sichere, auf Gott. JA, ich richte meine Aufmerksamkeit auf das Positive und setze somit eine positive Ursache in Gang.

Gott ist die schöpferische Ursache von allem, was ist. Gott ist also auch die Ursache und der Schöpfer meiner selbst. Ich bin göttlich und die Realität seiner Schöpfung. Durch mein grenzenloses Bewusstsein wirkt die schöpferische Kraft Gottes und ich muss lediglich benennen, was diese gewaltige Kraft erschaffen soll. Ich konzentriere mich auf das, was ich möchte und ich identifiziere mich vollständig mit dem, was ich möchte durch mein **ICH BIN**.

**„Ich bin glücklich“  
„Ich bin stark“  
„Ich bin sicher“  
„Ich bin gesund“  
„Ich bin göttlich“**

Egal, was auch immer auf mich zukommt, ich konzentriere mich auf mein **ICH BIN**. **ICH BIN** das Gesetz! **ICH BIN** derjenige, der durch seine Gedanken Ursachen setzt. Dadurch bin ich der Schöpfer meines Lebens! **ICH BIN** das Gesetz! Das Schöpfungsgesetz Gottes!

### **ICH BIN ein göttliches Kraftpaket und in völliger Sicherheit!**

Ich erkenne, dass ich größer und stärker bin, als alles, was ich mir je vorstellen konnte. **ICH BIN** göttlich und dadurch der Schöpfer meines Lebens. **ICH BIN** das Licht und gleichzeitig derjenige, der es entzündet.

**ICH BIN** der Schöpfer meines Lebens und erschaffe somit auch alle Regeln und Prinzipien, nach denen ich lebe. Ich kann alle Begrenzungen ablegen und mir neue Regeln und Prinzipien erschaffen. **ICH BIN** frei und unbegrenzt und kann alles erschaffen, was immer ich möchte.

Durch Konzentration!

Durch Konzentration auf mein „**ICH BIN.....!**“

### **Die totale Sicherheit**

**Ich habe die größte Sicherheit,  
die es gibt, das Vertrauen!  
Es schützt mich vollkommen.  
Vergleiche nie ein Leben mit einem  
anderen – jeder hat seine Lektionen zu lernen.**

**Die materielle Sicherheit existiert nicht,  
falls man nicht dem totalen Schutz durch  
seinen inneren Gott vertraut.  
Aus unserem Vertrauen in das LEBEN,  
aus unserem Wissen, dass nichts,  
absolut nichts „ Schlechtes „ uns  
geschehen kann, entspringt der  
Überfluss des LEBENS.**

**Es genügt zu leben,  
jeden Augenblick zu lieben  
und sich keine Fragen über den  
kommenden Augenblick zu stellen.**

**Rene Egli**

Norbert A. Huber  
[www.csn-nestor.de](http://www.csn-nestor.de)



---

DEIN KOMPASS INS PARADIES

---

[www.csn-nestor.de](http://www.csn-nestor.de)