


Your Inner Voice Guide



Was es braucht, um
deinen Seelenweg zu gehen und
deine wahre Bestimmung zu entfalten

HEY, HERZLICH WILLKOMMEN!

Ich bin Roswitha.

Meine Vision ist es, die Menschen im Herzen zu berühren, sie in ihre innere Kraft zurückzubringen und an ihre wahre Größe zu erinnern. Denn die meisten Menschen wissen nicht, wie großartig sie sind und welche wahrhaftigen Juwelen sie in sich tragen.

Doch ich glaube an die Kraft der Persönlichkeits- und Bewusstseins-Entwicklung und dass sie uns zurück in die Eigenverantwortung, Selbstermächtigung und in die Liebe bringen können. Und ich bin davon überzeugt, dass es genau dies benötigt, um die Welt zu einem Ort zu verwandeln, in der alle friedvoller miteinander umgehen und zufriedener und erfüllter in sich selbst sind.

Selbst gehe ich den Weg nun schon seit meiner Jugend auf unterschiedlichsten Ebenen und immer wieder in anderer Intensität, seit 2007 auch spirituell. Mein Wissen und meine Erfahrungen gebe ich gerne weiter – sowohl in der Akademie als auch in der Einzelbegleitung.

Wie schön, dass es Dich gibt.

Deine

Roswitha



Jeder von uns ist ein einzigartiges Wesen mit wundervollen Aspekten und Juwelen. Diesen Schatz gilt es zu heben.



01
Wer bist du?

02
Soul Alignment & Your Inner Voice

03
Wohin führt dich der Weg?

04
Herausforderungen meistern

05
Innere Kraft & Selbstermächtigung

06
Die Spielregeln des Lebens

07
Sich selbst verwirklichen

Deine Lebens-Agenda

EINLEITENDE WORTE

Wie wunderschön, dass du den Weg deiner wahren Bestimmung gehen möchtest.

Ich selbst hatte schon sehr früh das Gefühl, dass Größeres auf mich wartet und dass ich aus einem bestimmten Grund hier bin. Doch die Umstände, in denen ich herangewachsen war, ließen mich immer wieder zweifeln, ob es nicht nur ein Hirngespinnst ist.

Dennoch: Ich wollte es wissen, ging den steinigen Weg, musste so manch einen Berg erklimmen und manchmal rutschte ich auch aus und rollte ein paar Meter wieder herunter...

Wir dürfen unserer inneren Stimme, die aus dem Herzen kommt, vertrauen. Über dein Herz vernimmst du den Ruf deiner Seele. Doch in einer Welt voller Ablenkungen und Erwartungen kann es schwerfallen, die eigene innere Wahrheit zu hören und danach zu leben.

Heute ist es meine Seelenaufgabe, Menschen wie dich auf ihrem Weg zu begleiten. Durch meine Gabe, das Seelenpotenzial eines Menschen wahrzunehmen, sehe ich innere Blockaden schnell und erkenne, in welche Richtung sich das wahre Selbst entfalten möchte.

Es ist kein Zufall, dass gerade jetzt dieses E-Book in dein Leben gekommen ist. Es ist an der Zeit, deinem Herzen zu folgen und das Leben zu erschaffen, das für dich bestimmt ist. Und glaube mir: Es wird dich so viel mehr erfüllen, als du dir jetzt vorstellen kannst.

„Your Inner Voice Guide“ habe ich geschrieben, um dir eine Orientierung an die Hand zu geben, worauf es ankommt, die eigene Bestimmung zu erkennen und sie dann auch tatsächlich zu leben. Ich bin mir sicher, dass du am Ende dieser Lektüre sehr viel mehr Klarheit hast, was für dich der nächste Schritt ist.

Viel Spaß beim Lesen und Reflektieren.

WER BIST DU WIRKLICH?

Ein Licht unter vielen Lichtern

Stell dir vor: Du bist ein Licht unter vielen Lichtern und es gibt nichts außer Licht. Wie könntest du dich als Licht erfahren?

In dem du in eine Welt der Polaritäten eintauchst – in eine Welt, in der es auch etwas anderes gibt, außer Licht. Und so wähltest du als Seele die Möglichkeit, als menschliches Wesen hier auf dem Planeten Erde zu inkarnieren. Doch in der Essenz bist du und bleibst du **ein Licht mit unendlicher Liebe, Weisheit und Bewusstsein**. Doch es gehört zum Spiel des Lebens dazu, dass du dies vergessen hast.

Du bist ein Geschenk für diese Welt

Jeder Mensch hat von Anfang an bestimmte Charakterzüge mitgebracht. Das wird deutlich, wenn du Kinder beobachtest, die im selben Umfeld aufwachsen und trotzdem sich zum Teil sehr voneinander unterscheiden. Du hast dir also vor deiner Inkarnation überlegt, wie du sein möchtest und welche Lernaufgaben du meistern willst. Hinzu kommt so etwas wie eine karmische Geschichte, die in deinem Zellkern eingewoben ist. Das zusammen nenne ich **das Entfaltungspotenzial**, was du ausgewählt hast.

Deinem gewählten **Design** kannst du durch die europäische, chinesische oder vedische Astrologie, mit der Numerologie oder anderen traditionellen Lehren auf die Spur kommen. Das Spannende ist: Ganz egal, mit welchem System ich mich auseinandergesetzt habe: Im Kern beinhalten sie alle dieselben Wesensmerkmale, die ich auch an mir selbst feststellen konnte. Mit meinen Klienten arbeite ich vor allem mit Human Design, Gene Keys und der Numerologie nach Dan Millman.

WER BIST DU WIRKLICH?

Der Mensch - das sozialisierte Wesen

So weit, so gut... Während wir uns als Baby noch vollkommen eins mit unserem Umfeld fühlen, bilden wir allmählich ein Gefühl der Trennung aus. Wir entwickeln ein Ich-Gefühl, das ich Ego bezeichne. Aufgrund der Erziehung ist die Persönlichkeit des Egos selten identisch mit dem Design.

Wir lernten, wie wir in unserer Gesellschaft zu sein haben, was wir unterlassen sollen und welche Erwartungen es zu erfüllen gilt. Wir wurden geformt und verzerrt. Bis zu einem gewissen Grad ist dies auch notwendig, um ein Zusammenleben unter uns Menschen zu sichern.

Doch ein großer Teil dieser **Konditionierungen hindert uns auch daran, unseren Seelenweg zu gehen und unsere Bestimmung und Berufung zu leben.** Du darfst dich wieder daran erinnern, wer du wirklich bist. Das bedeutet nicht, dass du kein Ego mehr haben darfst. Vielmehr ist es so, dass das Ego wieder den richtigen Platz einnehmen und dir dienen sollte.

Reflexionsfragen:

- *Inwiefern kannst du bereits spüren, dass du eine unsterbliche Seele bist?*
- *Welche Potenziale erkennst du in dir, die du bislang nicht lebst?*
- *Welche Konditionierungen und Glaubenssätze kommen dir in den Sinn, die dich einschränken?*



Du bist eine unsterbliche Seele

Du bist nicht dein Körper und du bist auch nicht deine Gedanken und Emotionen. Du bist als göttliches Wesen in einem menschlichen Körper inkarniert, um mit diesem Erfahrungen zu sammeln. Du als Seele bist unendlich, unsterblich und reines Bewusstsein.

Die Seele ist weise und kennt den einzigartigen Weg, den sie für dieses Leben gewählt hat.

Dein Entfaltungspotenzial

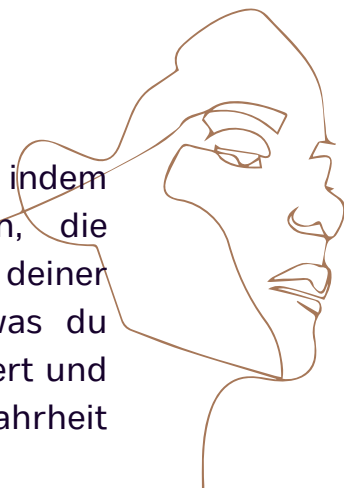
Um ganz bestimmte Erfahrungen zu sammeln, hast du dir als Seele Lebensaufgaben vorgenommen und ein menschliches Design mit bestimmten Stärken und Schwächen ausgewählt.

In dieser Kombination bist du individuell und genau richtig. Das ist dein persönliches Genie oder auch deine einzigartige Gabe, mit der du dich und die Welt bereicherst.

Das verzernte Ego

Dein ursprüngliches Design wurde verzerrt, indem du Persönlichkeitsmerkmale, den Glauben, die Emotionswelt und die Verhaltensstrategien deiner Bezugspersonen abgeschaut hast. Vieles, was du über dich und die Welt glaubst, ist konditioniert und entspricht nicht dem, was in dir als Wahrheit angelegt ist.

Dein gewähltes Design und die Seelenwünsche sind deine wahre Bestimmung. Und es ist der Glaube dieses Egos, was dich davon abhält, dein volles Potenzial zu leben.



SOUL ALIGNMENT & YOUR INNER VOICE

Wenn wir über das Göttliche sprechen, stoßen wir schnell an unsere sprachlichen Begrenzungen. Das Göttliche (oder wie auch immer du es bezeichnen magst) ist unbegrenzt, unendlich und zeitlos. Mit der Sprache können wir dies nur umschreiben.

An dieser Stelle wechsele ich bewusst ins Englische, weil ich die englischen Begriffe treffender finde, um ein paar Prinzipien zu erklären.

Dein sterbliches Vehikel

Als Mensch dürfen wir auf den **Dreiklang von ‚Body, Mind, Spirit‘** achten. Was das genau bedeutet, wird im Verlauf der weiteren Kapiteln deutlich. Zunächst möchte ich auf die Begriffe eingehen.

Body dürfte klar sein: Das ist dein Körper. Bei *Mind* wird es schon schwieriger. Es ist der Verstand mit all seinen Glaubenssätzen, Vorstellungen und Erwartungen einschließlich der Emotionen, die durch Gedanken entstehen. Wir könnten auch *Psyche* dazu sagen. Und nur so macht die Aussage einen Sinn, dass du nicht der Körper, nicht die Gedanken und nicht die Emotionen bist.

Body und *Mind* bilden zusammen dein sterbliches Vehikel, welches du als Seele gewählt hast, um das Spiel Leben erfahren zu können. Beide sind nur auf der inkarnierten Ebene vorhanden; mit dem Tod geht der Körper in den Kreislauf der Natur zurück und die *Psyche* löst sich auf.

SOUL ALIGNMENT & YOUR INNER VOICE

Der unsterbliche göttliche Aspekt

Spiritualität kommt von dem Begriff ‚Spirit‘ und verweist auf den unveränderlichen Ursprung allen Seins.

Spirit ist also die tiefe, stille Essenz in uns, die eins mit allem ist. Der unsterbliche Teil, der wir in Wahrheit sind, ist nicht defekt und muss auch nicht geheilt werden. Doch es ist dieser Aspekt in uns, der direkten Zugriff auf den göttlichen Plan hat beziehungsweise eins mit diesem ist.

Deine innere Führung

Die meisten Menschen identifizieren sich mit dem Mind und glauben, dass sie eine Seelenanbindung aufbauen müssten... so, als wären sie getrennt von der Seele. **Doch wir sind die Seele!!!** Daran darfst du dich wieder erinnern und dich als diese wahrnehmen, was ich als ‚*Soul Alignment*‘ bezeichne.

Du als Seele wohnst im Herzraum. Über diese sanfte Stimme, die du dort vernehmen kannst, erfährst du die Seelenführung – genau genommen deine eigene Führung. Du als Seele kennst bereits den Weg und die Bestimmung für dieses Leben und über ‚*Your Inner Voice*‘ vernimmst du das Göttliche, das unaufhörlich zum Mind spricht. Es ist eine Wahrnehmung, die wir eher mit dem Begriff Intuition beschreiben.

Dein Ego darf lernen, dies anzuerkennen. Doch dies geschieht selten über Nacht, sondern ist ein längerer Erwachensprozess. Deshalb habe Geduld mit dir und deiner Entwicklung. Jeder Schritt bringt dich ein Stück mehr nach Hause und zurück zur eigenen Wahrheit.

Reflexionsfragen:

- Was könnte dir helfen, dich von dem Ego zu lösen, um mehr Vertrauen in die Führung deiner Seele zu entwickeln?
- Wie gut nimmst du bereits die Führung deiner Seele wahr?
- Wie kannst du den Kontakt zu deiner inneren Stimme im Alltag stärken?

Dies unterstützt die Seelenausrichtung:

- Präsent im Hier und Jetzt sein
- Achtsamkeit
- Aktives Wahrnehmungsbewusstsein durch die Beobachter-Rolle
- Regelmäßige Meditationen und kurze Pausen
- Bewusstes Atmen
- Herz-Öffnung
- In sich den Energiefluss wahrnehmen
- Sich erden und sich von Fremdenergie reinigen (v.a. Reinigung der feinstofflichen Energiekörper)
- Sich fragen: Als wer agiere ich gerade?
- Der inneren Autorität (Human Design) folgen
- Verstehen, was das Ego ist

Achtsamkeit...

...ist eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit, die

- absichtsvoll ist, d.h. bewusst wahrgenommen,
- sich auf das Hier und Jetzt bezieht und
- nicht wertend ist.

(Jon Kabat-Zinn)



So nimmst du 'Your Inner Voice' besser wahr:

- In der Ruhe und Stille sein
- Ein geöffnetes Herz haben
- Herz-Hirn-Kohärenz herstellen
- Körperliche Wahrnehmung schärfen
- Die medialen Fähigkeiten schulen
- Synchronizitäten erkennen
- Bewusstsein für Muster und Energien entwickeln
- Unterschied zwischen Angst und Intuition lernen
- Geduld und Vertrauen üben



WOHIN FÜHRT DICH DER WEG?

Du weißt inzwischen, dass du als Seele den Weg bereits kennst. Ob du diesen auch gehen wirst, hängt hauptsächlich von deiner Bewusstheit als Mensch ab. Wir können hier vier Muster-Fälle voneinander unterscheiden, auch wenn in der Realität – je nach Lebensphase – häufiger Mischformen vorzufinden sind.

Fremdbestimmt in den gesellschaftlichen Strukturen versunken

Im ersten Fall verfolgst du als Mensch weder deine eigenen Ziele, die ich jetzt mal Ego-Ziele nennen möchte, noch den Plan der Seele, sondern richtest dich komplett nach dem aus, was andere von dir erwarten. Der eigene Wille wird unterdrückt, weil du dich machtlos fühlst. Zwar sind Kompromisse immer mal wichtig, doch wenn sie auf längere Zeit in allen Lebensbereichen geschehen, bist du **vollständig fremdbestimmt**.

Bemüht, aber vollkommen verrannt und verstrickt

Beim zweiten Szenario verfolgst du zwar deine **Ego-Ziele**, doch diese weichen stark vom Seelenplan ab. Du kannst davon ausgehen, dass die Seele immer wieder versucht, dich auf die richtige Spur zu bringen. Zunächst wird sie sich auf der Gedankenebene, dann auf der emotionalen und schließlich auf der körperlichen Ebene bemerkbar machen. Es kommen äußere Umstände auf, die herausfordernd sind oder es zeigen sich psychische oder physische Beschwerden.

Dies zeigt auch auf, dass es nicht korrekt ist, dass wir als Menschen alles erreichen können. Strebt beispielsweise die Seele in diesem Leben viel Ruhe und innere Einkehr an, aber das Ego glaubt, High Life und viel Besitz haben zu müssen, so wird dieser Weg in irgendeiner Form zum Scheitern verurteilt sein.

WOHIN FÜHRT DICH DER WEG?

Vermeintlich alles erreicht, doch die innere Erfüllung bleibt aus

Beim dritten Muster führt dich das Ego zwar auf einen erfolgreichen Weg nach herkömmlicher Definition – du steigst auf der Karriereleiter nach oben, häufst Besitz an und kannst dir vieles leisten. Doch egal, wie viele Ziele du erreichst: **In dir bleibt eine Leere und du fühlst dich nicht erfüllt.** Das liegt daran, dass die Ego-Ziele zwar nicht vollkommen gegen die Vision der Seele arbeiten, aber du auch nicht mit deinen Talenten und Fähigkeiten deine einzigartige Gabe lebst.

Auch wenn es in der Öffentlichkeit wenig gezeigt wird, so gibt es einige Reiche, die ihre Probleme haben: in Beziehungen, gesundheitlich, mit sich selbst. Geld allein reicht nun mal nicht aus, um glücklich zu sein, auch wenn es das eine oder andere leichter macht.

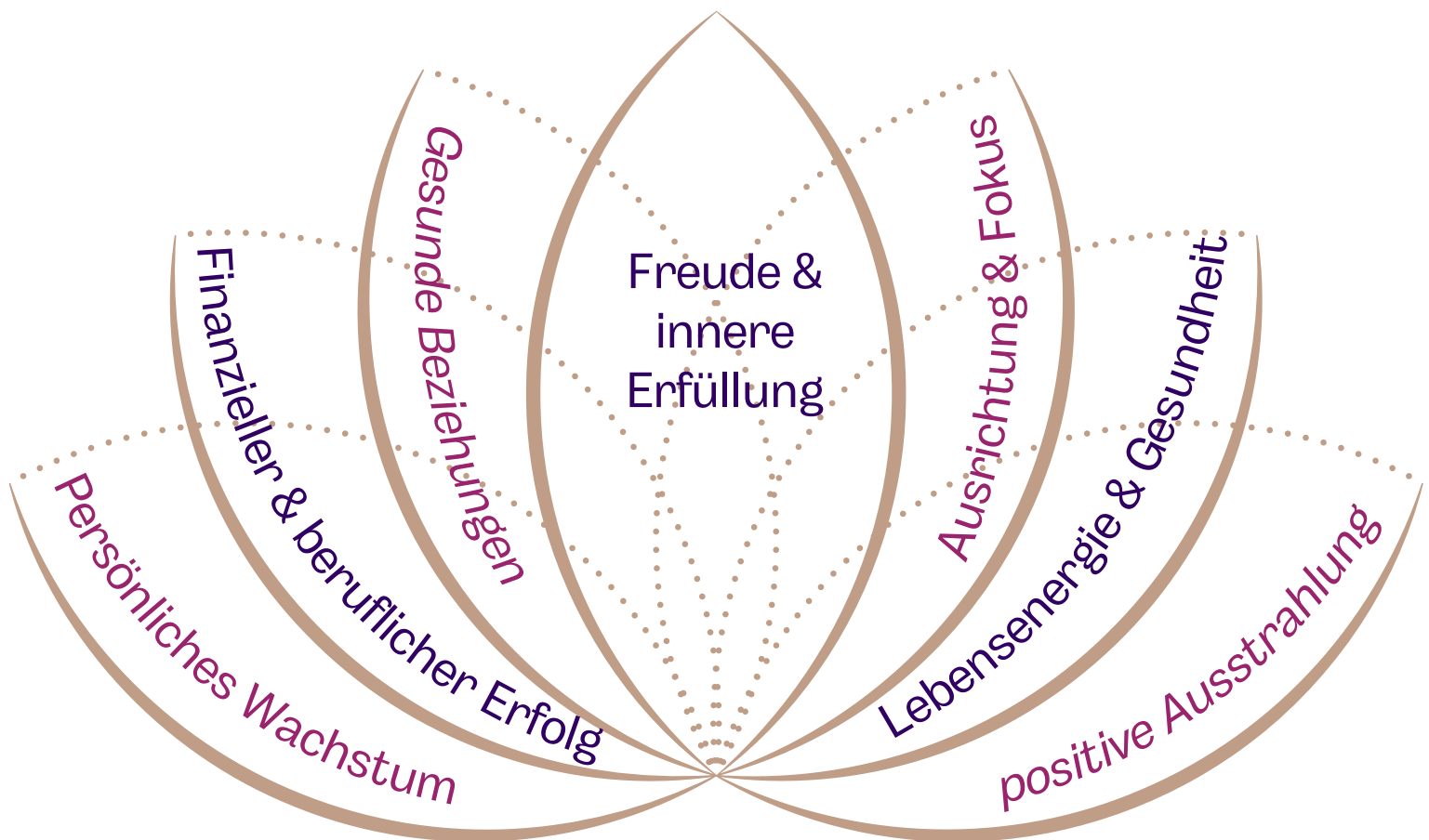
Erfüllung in allen Lebensbereichen

Im optimalen Fall stimmen die Wünsche und Ziele des Egos mit der Vision der Seele überein. Du als Mensch lässt dich von deiner inneren Stimme leiten, triffst die korrekten Entscheidungen und handelst danach. Du verschenkst dich mit deinem einzigartigen Genie und deinen Gaben an die Welt. Das Ergebnis ist ein Leben in Übereinstimmung mit deiner Bestimmung. Du empfindest dein Leben **zutiefst erfüllend und sinnhaft.**

Wenn der Zeitpunkt dann irgendwann kommt, dass du als Seele wieder die Erde verlässt, dann blickst du zurück als Mensch und weißt genau: Ja, es war wert, dieses Leben gelebt zu haben. Das heißt nicht, dass jeder etwas Bombastisches der Nachwelt hinterlassen müsste – auch der Gärtner, der mit so viel Liebe, Geschick und Hingabe die schönsten Blumengärten gestaltet hat, kann seinen Platz im großen Ganzen eingenommen haben und **hat sich damit selbst verwirklicht.**

“Je mehr ich auf das eingestimmt bin, was ich tun soll, desto perfekter ist das Leben, desto mehr synchronistische Dinge passieren, desto du mehr Liebe und Lachen erlebe ich und desto mehr Spaß habe ich.“

-David ‚Avocado‘ Wolfe -



Reflexionsfragen:

- Wo strebst du vielleicht noch „äußeren Erfolg“ an, ohne dich wirklich erfüllt zu fühlen?
- Welche Ziele könnten dich tiefergehender erfüllen und dich im Einklang mit deiner Seele wachsen lassen?
- Welche Aktivitäten oder Aufgaben lassen dich besonders lebendig fühlen?

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Es gibt eine Reihe von Herausforderungen, die auftauchen, wenn wir nicht unseren Seelenweg gehen. Die Gründe dafür habe ich bereits im vorherigen Kapitel umschrieben. Doch es gibt auch eine Reihe von Herausforderungen, die auftauchen, wenn du beginnst, dich weiterzuentwickeln und über dein aktuelles Ich hinauszuwachsen.

Hauptsache sicher

Wenn wir beginnen, unserem Herzen zu folgen, eine Vision aufzubauen und auf der Suche nach Selbstverwirklichung sind, gibt es im Grunde einen Hauptgrund, warum wir scheitern: **unser eigenes Ego**. Klingt hart, doch gleichzeitig erhebt es uns in die Möglichkeit, uns selbst zu ermächtigen. Die Seele muss nicht repariert werden – es ist das Ego, das uns im Weg steht.

Das Ego mag Veränderungen nicht und möchte lieber in der „**Komfortzone**“ bleiben. Auch wenn diese manchmal so gar nicht bequem ist, so ist dieser Rahmen zumindest bekannt und damit sicher. Veränderungen dagegen sind immer unsicher, weil das Ego nicht einschätzen kann, was passieren wird. Doch wenn du wirkliche Veränderungen in deinem Leben haben willst, musst du aus dieser Komfortzone springen.

Achtung: Terrorbarriere!

Und dann passiert gewöhnlich etwas, was du vielleicht bereits als **“Angstzone”** oder **“Terrorbarriere”** kennst. Sobald du entschieden hast, in dein neues Leben zu springen, rebelliert dein ganzes System. Die Nerven werden überlastet, Anspannungen entstehen, weil Ängste vor dem Ungewissen auftauchen und das Ego erschafft sowohl im Innern als auch im Außen zum Teil krisenhafte Umstände, nur damit du wieder in die gewohnten Bahnen zurückkehrst.

HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Ängste jeglicher Art können dich davon abhalten, mutig voranzugehen; auch innere Blockaden, die zu Ausreden und weiteren Komplikationen führen... Eine ganze Menge kann sich zeigen, doch es gibt auch eine Reihe von guten Techniken, um diese Beschränkungen zu durchbrechen, die ich unter anderem in meinem *DNS-Activator®* Prozess integriert habe.

Hilfe - Überforderung

Mich hat es immer mal wieder erwischt und ich fühlte mich auf meinem Weg ohnmächtig, verzettelt und verfahren. In diesen Zeiten war es extrem wertvoll, mein Wissen durch Bücher und Ausbildungen zu vertiefen, mich für die innere Arbeit und Selbstreflexion zurückzuziehen und mir bei anderen Coaches und Mentoren Unterstützung einzuholen. Andere sehen oft besser, was es braucht, um den Sumpf wieder zu verlassen, in dem man gerade hineingezogen wird.

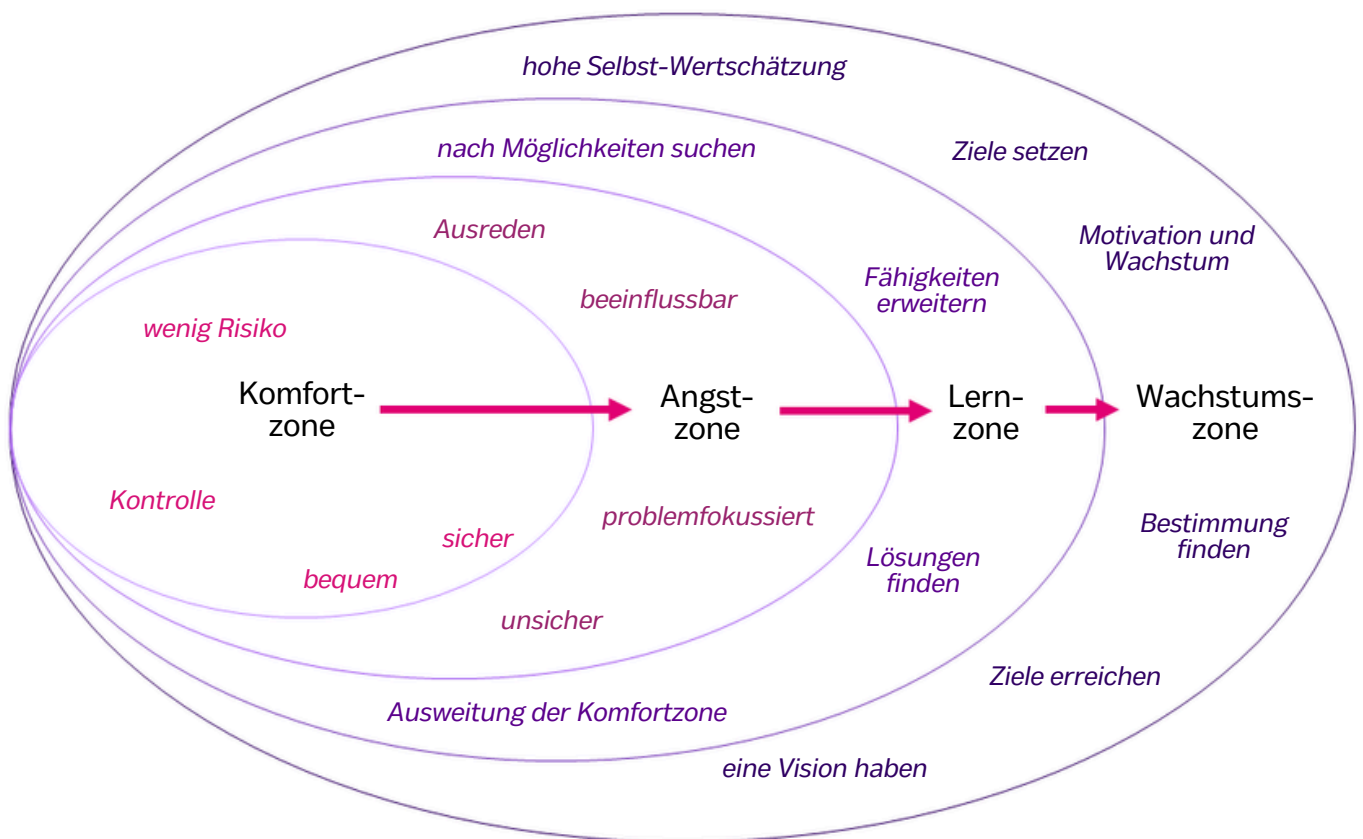
Und auch ich durfte schon vielen Menschen dabei helfen, ihre Begrenzungen hinter sich zu lassen und sie in die Klarheit bringen. Besonders wertvoll dabei ist die Gabe, die ich für dieses Leben geschenkt bekommen habe: Ich empfangen Wissen aus dem morphischen Feld, welche Veränderungsschritte zu mehr Freude und Leichtigkeit führen und worin das wirkliche Entfaltungspotenzial des anderen liegt. Mit anderen Worten: Ich „sehe“ die Seele.

Die Chance zu wachsen

Hindernisse werden immer wieder kommen. Doch es ist keine Alternative, im Alten zu verharren, denn auch da werden sich die Probleme nicht von allein auflösen. Doch je mehr du weißt, wozu du gekommen bist – also dein ganz persönliches sinnhaftes Warum kennst –, desto mehr kannst du auch in schwierigen Zeiten durchhalten. Indem du **Krisen als Wachstumsphasen** betrachtest, ermächtigtst du dich selbst.

Typische Herausforderungen auf dem Weg zur Bestimmung:

■ Selbstzweifel und Unsicherheit	■ Ängste und Blockaden
■ Gesellschaftlicher Druck	■ Perfektionismus
■ Soziale Abhängigkeiten	■ Emotionale Altlasten
■ Mangel an Unterstützung	■ Überforderung
■ Finanzielle Unsicherheit	■ Gesundheitliche Probleme
■ Mangel an Klarheit	■ Spirituelle Nebeneffekte
■ Zeitmangel	■ Disziplin und Umsetzung



Reflexionstragen:

- Mit welchen Ängsten, Blockaden und Herausforderungen hast du zu kämpfen?
- Welche Herausforderungen übermannen dich noch und welchen kannst du inzwischen souverän begegnen?
- Was hält dich am meisten in der Komfortzone fest?

INNERE KRAFT & SELBSTERMÄCHTIGUNG

Jeder Mensch hat einen Rucksack auf den Schultern, mit dem die vergangenen Erfahrungen, Schwierigkeiten und Prägungen mit sich herumgeschleppt werden. Manchen merken wir das nicht an, andere wiederum haben von klein auf sichtbar schwer zu tragen. Wie auch immer es bei dir aussieht: Selbstermächtigung beginnt an der Stelle, an der du bereit bist, **für alles in deinem Leben Verantwortung zu übernehmen.**

Die Balance von Body, Mind & Spirit

Du hast die Macht und Kraft in dir, mit allen Herausforderungen umzugehen. Doch es kann gut sein, dass du diese **innere Kraft** erst einmal wiedererwecken musst. Es ist das Zusammenspiel aus emotionaler und mentaler Stärke (= Mind) und spirituellem Vertrauen in die Seelenführung und das Leben (= Spirit).

Auf unserer Reise brauchen wir natürlich auch den Körper. Insofern sollten wir diesen nicht aus den Augen verlieren. Gerade die Intuition wird oft über den Körper wahrgenommen, zum Beispiel in Form eines Bauchgrummelns. Um alle drei Komponenten in der Balance zu halten, empfehle ich dir, immer wieder Pausen einzulegen und zu überprüfen, welche Bedürfnisse du gerade auf allen drei Ebenen hast und worauf du ausgerichtet bist.

Nur positiv zu denken, hilft nicht

Bist du auch auf den Zug des positiven Denkens aufgesprungen? Hast du dich eine Weile darin geübt, ausschließlich positiv zu denken und zu sprechen und dennoch hat sich dein Leben nicht viel verändert? Auch wenn die positive Haltung zum Leben ein wichtiger Aspekt ist, so ist es doch nicht die alleinige Lösung – schließlich machen maximal fünf Prozent unser **Wachbewusstsein** aus. Der größte Teil schlummert in unserem **Unterbewusstsein**.

INNERE KRAFT & SELBSTERMÄCHTIGUNG

Und da kommen wir zur oft verhassten **Schattenarbeit**. Ich liebe sie! Durch sie können wir uns erst wirklich ermächtigen. Schattenarbeit bedeutet nicht, die Schatten und die ungeliebten Gewohnheiten zu bekämpfen. Schattenarbeit bedeutet, sich der Anteile bewusst zu werden, die wir nicht haben wollen, die uns aber in unserem täglichen Leben und beim Manifestieren massiv beeinflussen.

Schließlich gibt es dieses wichtige Gesetz: **Druck erzeugt Gegendruck**. Dies gilt für die physikalische Ebene und noch viel mehr für die energetische. Je mehr du gegen deine Schatten ankämpfst, desto stärker werden sie. Dasselbe gilt auch für Gefühle und Emotionen. Insofern ist die Lösung, sie anzunehmen. Erst wenn du dich durch Selbstbeobachtung in die Lage bringst, die negativen Gefühle und die Schatten zu besitzen, dann kannst du auch entscheiden, wie du damit umgehst.

Weißt du nur oder setzt du schon um?

Viele Menschen bilden sich in dem Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und im Spirituellen weiter. Sie wissen viel und haben großartige Visionen. Doch es fehlt ihnen die **konstante Umsetzung**. Wissen allein reicht nicht. Wir müssen gewisse Techniken erlernen und bestimmte Fähigkeiten entwickeln, die uns in das richtige Handeln bringen. Dazu gehört es auch, an einer Sache lang genug dranzubleiben, **damit wir sie verinnerlicht haben und verkörpern können**. Also hüpf nicht ständig von einer vielversprechenden Methode zur nächsten. Die Dinge, die funktionieren, sind simpel und machtvoll!

An dieser Stelle möchte ich auch erwähnen, dass das Ego an sich zur Unehrllichkeit neigt. Es gibt kaum einen Menschen, der dem nicht mal zum Opfer fällt. Gerade dann, wenn es darum geht, aus der Komfortzone auszusteigen, redet das Ego einem gerne was ein, um sich nicht verändern zu müssen.

Innere Kraft zeigt sich in der Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen ruhig zu bleiben und klar zu denken. Es gibt viel, was du für deine innere Kraft tun kannst. An dieser Stelle möchte ich dir drei Tipps mitgeben, die für mich immer wieder von enormer Bedeutung waren...

Krone richten



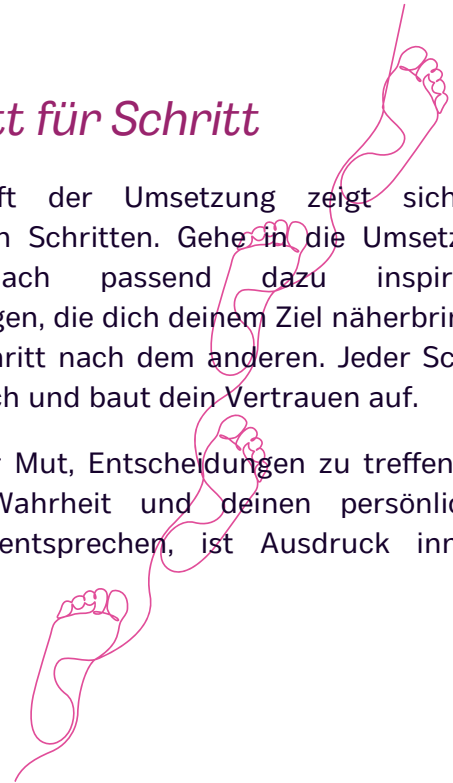
Es wird immer Momente im Leben geben, die sehr herausfordernd sind und die uns erschüttern können. Ich kenne niemanden, der auf seinem Weg noch nie gestrauchelt ist. Menschen, die ihren Weg gehen und sich entfalten, stehen nach einer Bruchlandung wieder auf, zippeln an ihrer Kleidung und rücken sinnbildlich ihre Krone zurecht.

Auch wenn du mal hinfallen oder einen größeren Fehler machen solltest: Atme durch, nimm dir Zeit, dich zu besinnen, richte dich innerlich wieder auf deine Vision aus und mach weiter.

Schritt für Schritt

Die Kraft der Umsetzung zeigt sich in konkreten Schritten. Gehe in die Umsetzung und mach passend dazu inspirierte Handlungen, die dich deinem Ziel näherbringen – ein Schritt nach dem anderen. Jeder Schritt stärkt dich und baut dein Vertrauen auf.

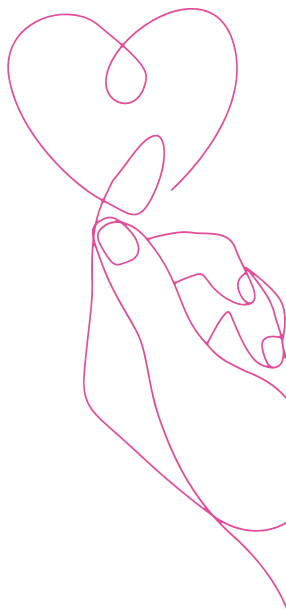
Auch der Mut, Entscheidungen zu treffen, die deiner Wahrheit und deinen persönlichen Werten entsprechen, ist Ausdruck innerer Stärke.



Radikale Selbstakzeptanz

Wenn du deinen Seelenweg gehen und dein volles Potenzial entfalten möchtest, ist es unabdingbar, deinen Selbstwert und deine Selbstliebe zu stärken. Solange du gegen dich kämpfst, wirst du dich in deiner Entwicklung immer wieder selbst boykottieren und minimieren. Dies passiert meist ganz unbewusst.

Lange Zeit hatte ich gedacht, ich muss erst so und so werden und dann würde ich mich lieben können. Doch dies wird bei niemandem so kommen. Erst als ich verstanden hatte, dass ich mich radikal selbst akzeptieren darf, konnte ich mir auch die Erlaubnis für meine wahre Größe und für Liebe, Fülle und Wunder geben.



Reflexionsfragen:

- *Wie sehr achtest du auf die Bedürfnisse deines Körpers und deiner Psyche?*
- *Wie stark ist dein Selbstwert und deine Selbstliebe aufgebaut?*
- *Was möchtest du tun, um deine Selbstliebe und innere Stärke zu nähren?*

DIE SPIELREGELN DES LEBENS

So, wie wir in unterschiedlichen Bereichen Spielregeln haben, gibt es auch **Gesetze und Prinzipien für das Leben**, die immer gelten – ob du sie kennst oder nicht. Sie regeln die Natur der Realität und bestimmen, wie wir als Mitschöpfende das Leben erschaffen. Das Leben ist ein stetiges Werden und je besser du die Spielregeln beherrschst, desto leichter fällt es dir, glücklich und erfüllt zu sein.

Hermes Trismegistos und die Quantenphysik

Die hermetischen Prinzipien, wie sie am Ende dieses Kapitels zusammengefasst sind, erscheinen zunächst banal, doch es gibt hier viel zu verstehen. Sie werden Hermes Trismegistos zugeschrieben und stellen **universelle Gesetzmäßigkeiten** dar, die die Natur des Universums und das menschliche Leben erklären. Sie betonen die geistige Grundlage der Realität, die Wechselwirkungen von Polaritäten, Schwingungen und die Einheit von Makro- und Mikrokosmos.

Ähnliche Konzepte findest du auch in fernöstlichen Traditionen wie dem Taoismus, der vedischen Philosophie und dem Buddhismus, die sich auf universelle Harmonie, Gegensätze wie Yin und Yang und die Interkonnektivität allen Lebens fokussieren. Die Essenz dieser Prinzipien ist also in vielen **Weisheitstraditionen** zu finden, wenn auch unter verschiedenen Begriffen und Symboliken.

Die moderne Quantenphysik bestätigt inzwischen viele dieser alten Weisheiten auf wissenschaftliche Weise. Sie zeigt, dass die Realität auf kleinster Ebene aus Schwingungen und Wahrscheinlichkeiten besteht und dass der Beobachter die Materie beeinflussen kann. Phänomene wie Quantenverschränkung oder die Welle-Teilchen-Dualität offenbaren eine tiefe Interkonnektivität, die mit dem hermetischen Prinzip der Entsprechung übereinstimmt. Auch die Illusion von Trennung und die Rolle von Zyklen und Schwingungen finden sowohl in der Hermetik als auch in der Quantenphysik Resonanz.

DIE SPIELREGELN DES LEBENS

Manifestieren im Einklang mit dem Seelenweg

Wenn du in Harmonie mit den universellen Prinzipien und deiner Seelenaufgabe mit dem Leben fließt, wird auch dein Erschaffensprozess kraftvoller und authentischer, da er aus einer tiefen Verbindung zum deinem Wesen und dem Göttlichen entsteht.

Manifestation fasziniert viele Menschen – die Idee, dass wir durch die Kraft unserer Gedanken und Gefühle unsere Realität formen können, scheint nahezu magisch. Doch **nicht selten bleiben die ersehnten Ergebnisse aus**, weil die dahinter liegenden universellen Gesetze in ihrer Tiefe noch nicht verstanden sind. Darüber hinaus ist es wichtig, auf den Dreiklang von ‚Body, Mind, Spirit‘ zu achten.

Weiterhin wird das Manifestieren häufig durch einschränkende Glaubenssätze, Erwartungen und Ängste blockiert. Aufgrund falscher Vorstellungen und negativen Erfahrungen versuchen wir dann oft, das Leben zu kontrollieren und zu steuern, weil wir nicht im Vertrauen sind, dass das Universum den genauen Weg und das richtige Timing kennt. Deshalb heißt es auch, loslassen zu lernen und sich in Vertrauen und Geduld zu üben.

Reflexionsfragen:

- *Wie sehr, glaubst du, verstehst du die Regeln des Spiels Leben bereits?*
- *Inwiefern fühlst du dich im Einklang mit den universellen Lebensprinzipien? Wo spürst du Widerstände?*
- *Wie leicht fallen dir Manifestationen im Einklang mit deiner Bestimmung? Was glaubst du, an welchem Punkt hakt es bei dir?*

Die 7 Hauptgesetze des Lebens

1. Das Prinzip des Geistigen

"Das All ist Geist. Das Universum ist Geistigkeit."



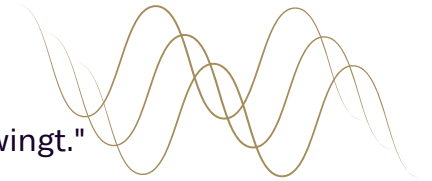
2. Das Prinzip der Analogie

"Wie oben, so unten; wie unten, so oben."



3. Das Prinzip der Schwingung

"Nichts ruht; alles bewegt sich; alles schwingt."



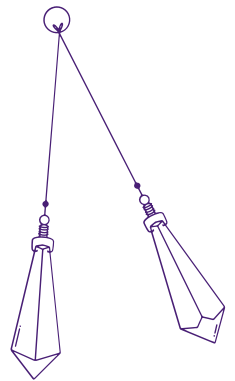
4. Das Prinzip der Polarität

"Alles ist zweifach, alles ist Pole; alles hat seine zwei Gegensätze; Gleich und Ungleich ist dasselbe. Gegensätze sind ihrer Natur nach identisch, nur im Grad verschieden; Extreme begegnen einander; alle Wahrheiten sind nur Halb-Wahrheiten; alle Paradoxa können in Übereinstimmunggebraucht werden."



5. Das Prinzip des Rhythmus

"Alles fließt; aus und ein; alles hat seine Gezeiten; alles hebt sich und fällt, der Schwung des Pendels äußert sich in allem; der Ausschlag des Pendels nach rechts ist das Maß für den Ausschlag nach links; Rhythmus gleicht aus."



6. Das Prinzip von Ursache und Wirkung

"Jede Ursache hat ihre Wirkung; jede Wirkung hat ihre Ursache; alles geschieht gesetzmäßig; Zufall ist nur ein Name für ein unerkanntes Gesetz, es gibt viele Pläne von Ursachen, aber nichts entgeht dem Gesetz."



7. Das Prinzip der Geschlechtlichkeit

"Geschlecht ist in allem; alles hat sein männliches und sein weibliches Prinzip in sich; Geschlecht offenbart sich auf allen Plänen."



SICH SELBST VERWIRKLICHEN

Selbstverwirklichung und Transzendenz sind Themen, die dich erst dann interessieren, wenn du nicht mehr um deine Existenz kämpfen musst. Für viele Menschen auf der Welt spielt dies aktuell überhaupt keine Rolle. Wir dürfen uns **gesegnet fühlen und demütig und dankbar** dieses Geschenk annehmen.

Auch wenn die eigene Lebensaufgabe und die damit verbundenen Herausforderungen manchmal unüberwindbar erscheinen, so mache dir an dieser Stelle immer wieder bewusst, dass du es meistern kannst. Jede Seele sucht sich den Weg aus, mit der sie **bestimmte Erfahrungen** am besten machen kann.

Kontinuierliches Justieren und Wachsen

„Wann bin ich endlich am Ziel?“ Irgendwann begriff ich, dass der Weg zur inneren Vollendung erst dann abgeschlossen ist, wenn ich für immer ins Absolute, in die Einheit zurückkehre. **Selbstrealisierung oder Selbstverwirklichung ist ein fortlaufender Prozess.** Du wirst dich auf deinem Weg immer wieder neu ausrichten müssen, um im Einklang mit deiner Bestimmung zu sein.

Deshalb habe in diesem Prozess **Geduld, Mitgefühl und Vertrauen zu dir selbst.** Je weiter du voranschreitest, desto klarer wirst du den Weg und seine einzelnen Schritte sehen können. Gleichzeitig wirst du dich immer tiefer und höher entwickeln können.

Doch die Bestimmung ist nicht nur etwas in der Zukunft. Das, was jetzt ist, ist ebenso deine Bestimmung. Die aktuellen Umstände sind nicht einfach aus Zufall entstanden, sondern das **Ergebnis vergangenen Denkens, Fühlens und Handelns** – immer im Zusammenspiel mit dem großen Ganzen. Da können wir uns natürlich die Frage stellen, wie sehr ist das Leben vorherbestimmt?!

SICH SELBST VERWIRKLICHEN

Genetik und Epigenetik

DNS (engl. DNA) steht für Desoxyribo[se]nukleinsäure und ist umgangssprachlich unsere Erbanlage und enthält die Baupläne für alle Proteine, die in einem Organismus produziert werden. Wenn wir die DNS entschlüsselt haben, haben wir den Bauplan des Lebens vor uns liegen.

Doch wir sind keineswegs ein Opfer unserer Genetik, sondern wir können sie formen. Die Epigenetik zeigt auf, dass unsere DNS ein offenes System ist und eine Interaktion mit der Umwelt stattfindet. Wir können also **mit unserer Haltung und unserem Bewusstsein Einfluss** auf die DNS nehmen.

Darüber hinaus gibt es in spirituellen Kreisen die Vorstellung, dass die sogenannte ‚Junk-DNA‘ nicht einfach nur nutzlos ist, sondern ein höheres Potenzial in sich birgt, die du durch Bewusstseinsentwicklung erschließen kannst. Einige gehen auch davon aus, dass es sich hier nicht nur um eine Doppelhelix handelt, sondern dass es mehrere Stränge gibt, die sich zeigen, sobald wir höher entwickelt sind.

Wie dem auch sei – auf meinem Weg der spirituellen Entwicklung durfte ich Fähigkeiten erwerben, die man im Allgemeinen zu den übersinnlichen Kräften zählt und ich weiß: Da steckt noch so viel mehr Potenzial in uns Menschen.

DNS-Activator® Prozess – der Werkzeugkasten des Lebens

In Anlehnung daran ist der *DNS-Activator®* Prozess entstanden. DNS verweist auf unser Potenzial, das in unserer DNA/DNS hineingewunden ist. Durch die gezielte Arbeit mit uns selbst und durch das Erinnern, wer wir wahrhaft sind, können wir **unser Potenzial aktivieren**. Gleichzeitig ist DNS auch ein Akronym für den Prozess, dieses Potenzial freizuschalten.

SICH SELBST VERWIRKLICHEN

Das D steht für die **Dekonditionierung**. Bei ihr geht es darum, dass du alles, was dich blockiert, einschränkt und nicht zu dir gehört, entdeckst und dich davon löst. Dieser Bereich setzt hauptsächlich auf der „irdischen Ebene“ von Body & Mind an und unterstützt dich in deiner Persönlichkeitsentwicklung.

Beim N wie **Neu-Ausrichtung** liegt der Fokus mehr auf der Erhöhung des eigenen Bewusstseins und der Selbst-Ermächtigung. Du kommst zunehmend in deine Kraft, die aus der Urquelle stammt und wirst dir deines Selbst als Spirit (Seele) gewahr.

Das Leben ist ein stetiges Werden, eine **Schöpfung**. Dafür steht das S. Es bindet dich als Co-Creator in das große Ganze ein, indem du die universellen Gesetze immer tiefer verstehst, du mit deinen Gaben der Welt dienst und deiner Einzigartigkeit Ausdruck verleihst.

Alle drei Ebenen laufen immer parallel ab und auf alle drei Ebenen solltest du regelmäßig einen kritischen Blick werfen, um gegebenenfalls Schwachpunkte zu entlarven und um deine Entwicklung positiv korrigieren zu können. **So entfaltet sich dein Potenzial und du lebst deine wahre Bestimmung.**

Der *DNS-Activator®*-Prozess integriert Theorie und Praxis, verbindet unsere menschliche Komponente mit unserer Göttlichkeit und achtet dabei auf den Dreiklang von ‚Body, Mind & Spirit‘. Vor allem ermächtigt er dich selbst, deinen Weg immer losgelöster von anderen zu gehen – eigenbestimmt und in deiner vollen Kraft.

DNS-Activator® Prozess im Überblick

D

Dekonditionierung

- Selbstschädigende Gedanken und hinderliche Glaubenssätze durch hilfreichere ersetzen
- Einschränkende Verhaltens- und Handlungsmuster aufspüren und durchbrechen
- Blockaden, Limitierungen und Einschränkungen überwinden
- Ängste und Traumata auflösen
- Schattenarbeit

N

Neu-Ausrichtung

- Umsetzungskompetenz, Durchsetzungskraft und Disziplin erwerben
- Selbstliebe, Selbstwert und Selbstvertrauen aufbauen
- Sein wahres Selbst und das eigene Design erkennen
- Seine Herzens-Wünsche wahrnehmen
- Sich auf die Bestimmung, Berufung und Lebensvision ausrichten

S

Schöpfung

- Jeder von uns ist ein machtvoller Mit-Schöpfer
- Mit seinen eigenen Gaben für sich selbst und andere ein Geschenk sein
- Im Einklang mit den universellen Gesetzen seinen eigenen Lebensweg gehen
- Mit der eigenen Einzigartigkeit seinen eigenen Platz einnehmen
- Liebe, Freude und Fülle empfangen – sich erfüllt fühlen

Reflexionsfragen:

- *Wo spürst du, dass du in deinem Leben noch etwas neu ausrichten möchtest?*
- *Was bedeutet „Selbstverwirklichung“ für dich, und wie zeigt sie sich bereits in deinem Leben?*
- *Welchen ersten Schritt möchtest du jetzt tun, um deinen Seelenweg zu realisieren?*

DEIN NÄCHSTER SCHRITT

Danke, dass du dich auf diese Reise eingelassen hast!

Dieses E-Book fasst die Essenz vieler Jahre intensiver Weiterbildung, persönlichen Wachstums und bewusster Entwicklung zusammen. Meine Arbeit basiert auf fundierten Aus- und Fortbildungen, doch vor allem auf den Erfahrungen, die ich selbst gemacht habe, und den Erkenntnissen aus meiner langjährigen Arbeit mit Menschen. All das bildet einen reichen Schatz, den ich gezielt einsetze, um dich auf deinem Weg zu begleiten und dein volles Potenzial zu entfalten.

Den *DNS-Activator® Prozess* habe ich über mehrere Monate entwickelt und über die Jahre kontinuierlich verfeinert. Seit 2016 biete ich ihn in Einzelbegleitungen („*The Path Unlocked*“) an. Im **Frühjahr 2025** wird er endlich als **Online-Programm** starten – und ich werde dich natürlich auf dem Laufenden halten! 😊

Als Ergänzung oder Zwischenschritt kann dir mein *“365 Tage Selbstliebe-Kurs”* dienen. Lange habe ich unterschätzt, wie essenziell es ist, sich selbst zu lieben und seinen eigenen Wert zu erkennen. Erst als ich wirklich in meine Selbstliebe gefallen bin, hat sich mein Leben in eine neue Richtung entwickelt – mit unglaublicher Kraft und Leichtigkeit.

Das Leben deiner Bestimmung ist ein Geschenk – an dich selbst und an andere. Es ist ein Weg voller Einsichten, Herausforderungen und Wachstum. Gehe ihn mit Mut und vertraue darauf, dass dich „*Your Inner Voice*“ auf die richtige Spur führt.

Der erste Schritt ist entscheidend. Er ist der Funke, der alles ins Rollen bringt. Was möchtest du jetzt umsetzen?

Auf der nächsten Seite findest du zwei inspirierende Möglichkeiten, die dich auf deinem Weg weiterbringen.



www.roswitha-fuerst.de/selbstliebe/

365 Tage Selbstliebe-Kurs

Für Menschen, die ihre eigenen Beschränkungen durchbrechen und ihr Potenzial entfalten wollen

Damit du dich daran erinnerst, dass DU der wichtigste Mensch in deinem Leben bist! Zwölf Monate - zwölf Themen... Etwas Theorie, jeweils eine transformative Trance-Session für deine Veränderungsarbeit, Reflexionsfragen, kleine Meditationen und praktische Umsetzungstipps für deine Selbstliebe.

DAS INTERESSIERT MICH



www.roswitha-fuerst.de/mentoring/

The Path Unlocked

Deine I:I-Navigation für eine klare, blockadenfreie Umsetzung deiner Bestimmung

Direkt zur gelebten Bestimmung – das Jahres-Mentoring für deine zielgerichtete Transformation, exklusiv und individuell. Wenn du besonders zügig vorankommen oder tief gehen möchtest, dann lass' uns in einem Vorgespräch gemeinsam überprüfen, wie eine Zusammenarbeit uns beide erfüllen kann.

ICH WILL MEHR ERFAHREN



Roswitha Fürst
LEBE DEINE WAHRE BESTIMMUNG