



nach Dieter M. Hörner

Den gegenwärtigen Augenblick berührend,
berührst du zugleich Vergangenheit und Zukunft.
Du berührst in weltumfassender Weise
die Unendlichkeit der Zeit,
die endgültige Dimension der Realität.

Thich Nhat Hanh

5 DIE TIME LINE

Deine innere Zeitmaschine

Meine Texte schreibe ich im Privatbüro. Eines Abends kam Manuel, er war damals 10 oder 11 Jahre alt, zu mir und fragte: „Was schreibst du da, Papa?“ „Ich schreibe über die Time Line, also über die Lebenslinie des Menschen“, sagte ich. „Was ist das denn?“ war seine nächste Frage. „Das ist so eine Art Erinnerungs-Linie, die man sich vorstellen kann, wenn man an das denkt, was war. In dieser Linie sind alle Dinge, die der Mensch erlebt hat, irgendwie abgelegt. Das spannende an der Time Line ist, dass diese Erfahrungen aber nicht so richtig fest sind, sondern das sich diese Dinge, die du beim Hinschauen, also Nachdenken siehst, sich jedes Mal anders anfühlen, weil du ja jedes Mal anders hinschaust.“ „Das versteh ich nicht“, sagte Manuel.

„Kannst du dich noch an deinen ersten Schultag erinnern?“ „Ja, klar, das weiss ich noch.“ „Wenn du daran denkst, was fällt dir sofort ein?“, fragte ich ihn. „Meine Schultüte und dass ich Angst hatte.“ „Ja, so eine Schultüte ist super, die gibt man den Kindern beim ersten Schultag mit, um sie von der Angst abzulenken.“ „Aha, das hat aber nicht funktioniert bei mir, ich hatte immer noch Angst!“ „Vor was denn?“ „Vor der Lehrerin und weil ich nicht wusste, was ich machen muss, glaube ich.“ Ja, das kenn ich, das geht auch vielen Erwachsenen so.“ „Ehrlich?“ „Ja, klar, aber wir zeigen das nicht, wir sind ja erwachsen, da wollen wir nicht, dass die anderen merken, dass wir Angst haben, darum verhalten wir uns auch so komisch manchmal.“

Manuel, wollen wir das mit dem neu hinschauen mal probieren?“ „Wie neu hinschauen?“ „Na, wir schauen zusammen mal von jetzt aus hin zu deinem ersten Schultag, denn

du bist ja nun schon älter und weisst viel mehr über die Schule als damals, oder?“ „Ja klar, ich kenn mich aus, ich weiß jetzt wie es läuft in der Schule.“ „Das habe ich vorhin gemeint. **Deine Erinnerung ist nicht fest zementiert, sondern die verändert sich jedes Mal, wenn du dich erinnerst**, denn heute ist dir ja bewusst, dass du damals eigentlich keine Angst hättest haben müssen.“ „Ja klar, heute weiss ich das, aber damals leider nicht.“

„Genau das ist es! Die Angst, an die du dich erinnerst, das ist eine Emotion, das Gefühl vom damals sechsjährigen Manuel, denn heute hast du ja keine Angst mehr, oder?“ „Nein, jetzt weiß ich, was ich tun muss in der Schule, ich kann das ja.“ „Siehst du, du hast da eine alte Erinnerung, ein altes Angstgefühl, das gar nichts mehr mit dir zu tun hast, du bist ja kein kleiner Junge mehr, oder?“ „Klar nicht, bin doch kein Erstklässler mehr!“, meinte Manuel entrüstet.

„Wollen wir dem kleinen Manuel, der mit sechs Jahren soviel Angst hatte, mal zeigen, dass diese Angst gar nicht notwendig ist?“ „Geht das?“ „Klar, stell dir mal vor, wie es dem kleinen Manuel damals ergangen wäre, wenn du eine Zeitmaschine in deinem Zimmer hättest und mit dieser würdest du in der Zeit zurück reisen, direkt hin zu deinem ersten Schultag!“ „Klasse, dann würde ich dem Erstklässler Manuel sagen, das er keine Angst haben muss.“ „Was noch?“ „Das er aufpassen soll in den Schulstunden, dann muss er nachher nicht soviel lernen.“ „Gute Idee, das machen wir. Ich zeig dir deine „innere Zeitmaschine“ und du gehst dann hin zum Erstklässler Manuel, und sagst ihm das.“

Welches Jüngere Selbst wartet auf dich?

Das mit der Zeitmaschine war etwas, das Manuel sehr gut gefallen hat. Wohin würdest du reisen, welches jüngere Selbst in dir würdest du besuchen, um ihm deinen heutigen

Blick mitzuteilen, um es zu beruhigen, ihm Mut machen und noch vieles mehr? Welches jüngere Selbst in dir würde sich wünschen, dass du aus der Zukunft kommst und ihm mitteilst, dass es gut ausgeht, dass das Leben weitergeht und noch vieles mehr.

Das alles ist mit der Time Line Methode möglich.

Ich selbst habe mir inneren Frieden geschaffen, indem ich den kleinen Dieter besucht habe. In den Momenten wo daheim die Hölle ausbrach. In den Momenten, in denen er dachte, die Nacht nicht zu überleben. Ich ging in meine Time Line Zeitmaschine, flog in der Zeit zurück, bis exakt zu diesem Moment und nahm den kleinen Dieter in den Arm. Sagte ihm: „Hey, kleiner Dieter, ich bin dein älteres Selbst. Ich komme aus der Zukunft um dir zu sagen, dass alles gut wird. Du schaffst das. Du hast ein einmaliges, lebendiges und freudvolles Leben vor dir.

Auch wenn du es im Moment nicht verstehen kannst, all das was du gerade erlebst, ist für dich. Es ist unangenehm gut, doch es ist gut. Das hört sich komisch an, ich weiss, ist aber so. Du lernst und erfährst diese Dinge, für das, was später deine Berufung sein wird. Vertraue ins Leben und lass dir bloß nicht deine Lebensfreude nehmen. Lache weiterhin sooft du kannst und verzeihe. Du bist ein toller Junge, ich bin stolz auf dich.“

„Eigentlich“ gibt es keine Time Line

Doch in ganzer Konsequenz geht die Idee der Time Line in tiefere Dimensionen. Denn es ist ja keine Linie, diese stellen wir so dar, da es unserem linearen Denken von Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft entspricht. Dein Leben ist viel mehr als eine Linie, dein Leben ist vollkommen, alle Möglichkeiten sind darin enthalten. Und vor allem ist dein Leben immer das, was jetzt ist. Eigentlich gibt es gar keine Time

Line, denn alles ist in diesem einen Moment und doch findest du hier ein Kapitel über die Time Line, die es nicht gibt, denn mit diesem Konzept kannst du deine Gegenwart, also dein Leben, in eine neue Qualität bringen.

Und von diesem Blickwinkel aus hat die Time Line Methode doch wieder eine Daseinsberechtigung.



Du hast den Finger im Sandkasten

Liebe Leserin, lieber Leser, ich wünsche dir von Herzen ein langes, erfülltes Leben. Doch irgendwann kommen wir alle an den Punkt, an dem wir weitergehen. An dem wir unser Leben beenden. Ich möchte hier nicht darüber schreiben, wie es dann weitergeht, denn woher soll ich das wissen? Keine Ahnung! Ich habe da zwar ein paar Ideen, die mich beruhigen, aber die hat, glaub ich, jeder. Da du das hier liest, bist du noch am Leben - Herzlichen Glückwunsch!

Das bedeutet, du bist in deinem vollkommenen Potential, du bist in Evolvere gesegnet mit der Kraft der Gegenwart. Du kannst jederzeit deine innere Zeitmaschine in Gang bringen um deiner Gegenwart noch mehr Freude, Ruhe, Liebe und Energie zu geben. Du hast noch den Finger im Sandkasten. Was ich damit meine, erfährst du in meiner nächsten Geschichte.

„Manuel, stell dir vor, da ist ein alter Mann, er hat sehr lange gelebt und ist nun soweit, die Erde zu verlassen. Er stirbt und seine Seele kommt in den Himmel. Da ist die große Himmelstüre und Petrus bittet den Mann herein. Er begrüßte ihn liebevoll und sagte zu ihm: Herzlich willkommen, komm mit, ich möchte dir etwas zeigen.“ Sie gehen zu einem sehr großen Sandkasten. Zum größten Sandkasten, den es im ganzen Himmel gibt. Der Sandkasten ist unendlich groß. Er ist so groß, dass er über die

Ewigkeit hinausragt.“ Manuel schaute mich mit großen Augen an und meinte nur: „Wouww“

„In diesen Sandkasten ist eine Time Linie, also die Lebenslinie des Mannes eingezeichnet.“ „Schau“, sagt Petrus zu dem Mann, „das ist die Linie deines Lebens. Da ist deine Geburt und da ist dein Tod. Und das dazwischen ist dein einmaliger Lebensweg. Der ist so einmalig wie du, so einmalig wie deine Seele. Niemand ist diesen Weg jemals gegangen, niemand wird diesen Weg jemals wieder gehen.“

An dieser Stelle unterbrach mich Manuel. „Papa, da hätte dieser Mann ja auch eine ganz andere Linie machen können. Der hätte ja auch statt nach oben nach unten gehen können, statt nach links nach rechts und so, denn der Sandkasten ist ja riesig, oder?“ „Ja, schon, doch der ist ja nun tot, der ist ja gestorben und deshalb zeigt ihm Petrus nun seinen Lebensweg.“ Ich wollte ihm nun erzählen, dass er auch einen einmaligen Lebensweg vor sich hat und er meistens frei entscheiden kann, welchen Weg er wählt usw.

Doch er war mit seinen Gedanken ganz woanders. Er schaute mich an und streckte seinen Zeigefinger vor sich in die Luft. So stand er da, den Finger in der Luft und sagte: Toll Papa, dann haben wir den Finger ja noch im Sandkasten. Denn wir sind ja nicht tot. Dann können wir ja unsere Linie so weiterziehen wie wir wollen. In jede Richtung. Überallhin!“ Ich schaute ihn an, nahm meinen Finger hoch und streckte ihn vor mich in den imaginären Sandkasten. „Genau, wir haben den Finger noch im Sandkasten mein Sohn. Das ist ein toller Gedanke.“

Das erzähle ich ab sofort allen Menschen an meinen Seminaren, ich weise die Menschen darauf hin, dass sie noch den „Finger im Sandkasten“ haben!

Es ist nie zu spät für eine glückliche Vergangenheit

Nun bekommt diese Überschrift auch einen Sinn. Dies ist nun kein Widerspruch mehr, sondern genau das, was möglich ist mit dem Konzept der Time Line.

„Wie wäre die Qualität in deinem Leben, wenn du in Frieden wärst mit dem, was war und in Vertrauen, mit dem was sein wird?“



Wie ziehst du deine Lebenslinie weiter?

Stell dir diesen großen universellen Sandkasten vor. Jedes einzelne Sandkorn ist mit allen anderen Sandkörnern verbunden. Dieser Sandkasten repräsentiert das vollkommene Potential deines Seins. Und nun nimm deinen Finger, beginne irgendwo und dann ziehe eine Linie in den Sand, ziehe deine Lebenslinie in den Sand bis hin zum Punkt der Gegenwart. Und, während du das tust, nimm wahr, dass du nun, in diesem Moment eine Linie der Polarität in das vollkommene Potential hinein gibst. Deine Bewertungen, wie und warum etwas war, fließen hier mit ein. Entscheidungen, Erklärungen und Wertungen haben dich auf dieser Lebenslinie begleitet. Stecke deinen Finger nun bitte mitten in den Punkt der „Gegenwart“. Und dann nimm wahr, was vor dir ist. Das vollkommene Potential. Du selbst kannst entscheiden, wie es weitergeht.

Alles ist für dich da! Alle Ressourcen deiner Vergangenheit, alle Erfahrungen, die du hast machen dürfen, ja sogar alle Visionen für den weiteren Weg, sind in diesem einen Punkt der Gegenwart. Im Jetzt! Genau da, wo du jetzt bist, in diesem Moment, liebe Leserin, lieber Leser.

s.e.i. Time Line, die Methode

„Walking the Time Line“ ist eine Methode, die seit den 70er Jahren angewendet wird. Später entwickelte Tad James dieses Konzept weiter. Er erkannte, dass es ausreicht, sich die Time Line vorzustellen, um damit arbeiten zu können. Er kam darauf, dass eine bestimmte Position über der Time Line genügt, um zum Beispiel negative und belastende Situationen „verschwinden“ zu lassen.

Diese Emotionen verschwinden nicht wirklich, sie integrieren sich in eine „größere Ordnung“



Nicht wegnehmen, sondern in Liebe und Essenz integrieren, das ist die Time Line Grundlage im s.e.i.

Der klassisch agierende Time Line Coach setzt sich oftmals lediglich mit der Struktur der Time Line auseinander. Im s.e.i. gehen wir über den Inhalt der Sache in die Essenz zum individuellen Entwicklungsprozess.

Sobald du erkennst, dass die Dinge in deinem Leben dein Evolvere ist, also **FÜR DICH**, sobald du Frieden hast mit dem was war, bist du mit deiner Kraft in der Gegenwart, im Jetzt und nicht mehr verhaftet mit Dingen aus deiner Vergangenheit oder auch der Zukunft.

Aus diesem Grund wird ein s.e.i. Trainer niemals etwas aus deiner Time Line entfernen. Einerseits wird er das nicht tun, da jede Erfahrung, ob gut oder unangenehm gut, dein einmaliges Evolvere ist. Und andererseits wird er es nicht tun, da es nicht notwendig ist, denn sobald du als Beobachter über deiner Time Line die Essenz der Sache, die gewesen ist, wahrnimmst, ist alles in Fluss deines Evolvere.

Nichts muss folglich entfernt werden.

Wie nimmst du Erinnerungen wahr?

1. Der erste Erinnerungs-Blickwinkel ist die Wahrnehmung, in der du inmitten des Geschehens bist. Dabei nimmst du die Erinnerung so wahr, wie damals. Das nennt man die **„Assoziierte Wahrnehmung“**. Das machen die meisten.

Bei freudigen Erinnerungen ist die auch klasse, doch leider tauchen viele immer wieder ins Leid ein, in Situationen, in denen es ihnen nicht gut ging. Wenn nun versucht wird, das „aufzulösen“, kann das sehr schwierig werden, denn wenn du da drin bist, also mit diesen Gefühlen und Emotionen assoziiert, müsstest du dich ja selbst mit auflösen.

Dann wird oftmals versucht Erklärungen zu finden, die Zusammenhänge zu verstehen, oder auch Ereignisse auszublenzen bzw. wegzunehmen.

Erinnerst du dich an das Beispiel von Manuels erstem Schultag? Die Erinnerung ist immer mit dem jeweiligen Alter verbunden. Wie hätte der kleine Manuel erklären, geschweige denn verstehen können, um was es wirklich geht in der Schule? Er hatte die Erfahrung ja noch „vor sich“.

Kannst du nun nachvollziehen, warum es so schwierig ist, in der klassischen therapeutischen Vorgehensweise der Vergangenheitsbewältigung lebenswerte Ergebnisse in der Gegenwart zu erreichen?

2. Der zweite Erinnerungs-Blickwinkel ist die Wahrnehmung der Situation von außen, also mit Abstand. Das bedeutet, du nimmst die Erinnerung aus der Perspektive eines Anderen wahr. Das nennt man die **„Dissoziierte Wahrnehmung“**. Hier ist es schon einfacher, die Zusammenhänge seines Evolvere wahrzunehmen und in Essenz zu bringen.

3. Der dritte Erinnerungs-Blickwinkel der inneren Wahrnehmung ist die Position der Liebe. Das ist die Perspektive des

unabhängigen Beobachters. **Des Beobachters in Essenz**, der Wissende, der um dich und deine Fähigkeiten weiss. Dieser Beobachter in Essenz kennt deine Einmaligkeit und dein Evolvere. Das ist nach meiner Erfahrung die ideale Wahrnehmung, um seine Time Line in Fluss und in Frieden zu bringen. Bei allen s.e.i. Time Line Flows gehen wir in diese Wahrnehmung, und sogar noch darüber hinaus.

Ein schöpferischer gegenwärtiger Blick zurück und vor

„Dieter, das verstehe ich alles, ich habe schon viele Time Line Flows bei euch erleben dürfen, das hat mir sehr gut getan, hat mir in vielen Bereichen Frieden gegeben. Eine tolle Methode. Doch wie machst du den Rückblick, wie reflektierst du selbst? Du kannst doch nicht immer eine Audiodatei anhören. Wie machst du das im Alltag, ohne in schmerzvolle Bereiche deines Lebens hineingezogen zu werden?“ Ohne dir Zukunfts-Angst zu machen, oder dich immer wieder an negative Dinge zu erinnern?“

„Ich blicke gegenwärtig zurück, in das was war. Ich blicke gegenwärtig nach vorne, in das was ich mir als Zukunft vorstelle.. Wenn mir das gelingt, bin ich mir in meinem Kern, meiner Seele und meinem Core-Selbst bewusst, dass nichts von dem, was ich mir vorstelle, real ist. Das was war, gibt es nicht mehr. Das was wird, ist noch nicht in meiner Existenz. Ich bin der schöpferische Beobachter meines Lebens.



Das bedeutet, ich entscheide, was und in welcher Qualität ich etwas beobachte. Doch das geht noch tiefer. Das geht in die Ebene deines schöpferischen Potentials. Denn, um etwas beobachten zu können, muss ja erst etwas da sein, das du beobachten kannst.

„Der Beobachter ist schöpferisch und kreierte sich in dem Moment genau das, was er beobachtet, damit er etwas zu beobachten hat!“

Einfach formuliert, bedeutet das, ich bin in meiner Gegenwart verankert, ich bin mir bewusst, dass nur in diesem Moment mein Leben stattfindet. Ich bin mir bewusst, dass ich, sobald ich mich erinnere, ich etwas in meinem Verstand konstruiere, um es verstehen zu können und um es mit etwas zu verbinden, das ich vielleicht gerade erlebe.

Ich bin mir bewusst, dass ich, sobald ich mir Sorgen mache oder Ängste habe, etwas in meinem Verstand konstruiere, um das fühlen zu können. Für welchen Teil meines Selbst auch immer. Wenn ich gegenwärtig zurückblicke, nehme ich die Dinge, die waren, aus meinem gegenwärtigen Evolvere heraus wahr. Ich lass mich nicht hineinziehen in die damals vermeintlich erlebten Gefühle, sondern ich bin in Evolvere, also gegenwärtig mit mir und meiner Seele verbunden. Das gilt auch für den Blick nach vorne in die Zukunft! So lerne ich aus dem, was war, erfahre mich in allen Facetten meines Seins, doch ich bin der unabhängige Beobachter in Liebe zu mir und meinem Leben“

Gib mir mal deine Vergangenheit

Am Seminar gehe ich bei diesem Thema manchmal zu einem Teilnehmer und fordere ihn auf, mir seinen Stift zu geben. Da wir immer nette Menschen im Seminar haben, macht er das.

Dann sage ich zu ihm: „Gib mir bitte auch deinen Block!“ Der Block wird mir ausgehändigt. Nun sage ich zu ihm: „Vielen Dank, und nun gebe mir bitte noch deine Vergangenheit!“ Da sitzt er mit leeren Händen vor mir. Wie soll das gehen?

Einige stehen auf und sagen: „Da musst du mich ganz nehmen, das bin alles ich!“ andere sagen „Sicher, die kann

ich dir erzählen“ andere sind irritiert und denken sich wahrscheinlich: „Mei, der Typ ist ja völlig abgespaced!“

Wie hier schon mehrfach erwähnt. Du kannst mir deine Vergangenheit nicht geben, denn es gibt sie nicht. Übrigens kannst du mir auch deine Zukunft nicht geben, die gibt es nämlich auch nicht. Es gibt deine Erinnerungen, die Ergebnisse deiner Vergangenheit, eine Chronik von Ereignissen und Erfahrungen. Es gibt eine Vorstellung in deinem Kopf von deiner individuellen Geschichte, das nennst du dann deine Vergangenheit.

Die Vergangenheit ist nichts anderes als ein Gehirninhalt. Abgespeichert im Moment des Erlebens und immer wieder neu erschaffen durch die Erinnerung.

Wenn die Vergangenheit immer wieder neu erschaffen wird durch Nachdenken oder darüber reden, müsste es doch auch möglich sein, ganz bewusst mit diesen abgespeicherten Informationen zu arbeiten, sie (in ihrem emotionalen Aspekt) umzuformen.

Genau das ist die Idee der Arbeit mit der Time Line.

Möchtest du kurz die Zeitachse deiner Erinnerung bestimmen? Liebe Leserin, lieber Leser, hast du Lust auf eine kleine Übung? Ja? Klasse! Kannst du dich an ein schönes Kindheitserlebnis erinnern? Sehr gut, dann schließe gleich einmal deine Augen, erinnere dich daran und dann versuche zu ergründen, woher kommt diese Erinnerung? Im Bereich deines Kopfes. Von hinten, vorne, rechts oder links? Beim Seminar fordere ich die Teilnehmer auf, die Hand dorthin zu halten. Das kannst du auch machen.

Da die Zeit eine Dimension ist, die wir mit unseren Sinnen nicht wahrnehmen können, müssen wir sie uns irgendwie

räumlich mit Hilfe des visuellen Sinneskanals vorstellen. Bei den meisten Menschen beginnt die Zeitachse mit der Vergangenheit irgendwo im linken Bereich des inneren Gesichtsfelds, läuft mit der Gegenwart vor den Augen vorbei nach rechts, wo Zukünftiges repräsentiert wird.

Seltener läuft diese Zeitachse von oben durch den Kopf leicht nach vorne. Wenn, was auch gelegentlich vorkommt, die Vergangenheit direkt „vor der Nase“ liegt, bitten wir den Teilnehmer, diesen Punkt, mit Unterstützung der Hand, leicht nach links zu nehmen. Mit einer solchen symbolischen Bewegung lässt sich die Position verschieben. Ideal ist es für dich, unsere Teilnehmer und für die Übungen des Buches bzw. der Audiodateien, wenn die Zeitachse von links nach rechts läuft. Die Zeitachse ist lediglich die Position von Gegenwart, Vergangenheit und Zukunft.

Die Time Line ist die Line deines Evolvere mit allen Erfahrungen und noch vielem mehr.



Bei manchen Menschen hat man den Eindruck, dass sie „eine glänzende Zukunft vor sich“ haben. Andere haben „die Vergangenheit hinter sich gelassen“.

Manche haben die „Vergangenheit stets vor Augen“. Einige sind „auf ihr Ziel fixiert“, wieder andere „haben keine Zukunft“ vor sich. Diese Aussagen zeigen sehr gut auf, wie unterschiedlich die Time Line innerlich strukturiert ist.

Die innere Time Line ist ein fließendes System und verändert sich ständig. Mit der Time Line Methode kannst du das bewusst in Gang setzen. Welch faszinierende Möglichkeiten!

Gut oder unangenehm gut?

Ich nenne die Elemente in deiner Vergangenheit „gut“ oder „unangenehm gut“. Einige meinen, das wäre eine

Verdrängung, ein Schönreden, die berühmte rosarote Brille. Das meine ich nicht. Es ist eine sprachliche Hilfe, sein Evolvere wahrzunehmen. Denn **Worte wirken in uns** und wenn ein Mensch etwas wirklich Schlimmes erlebt hat, ist diese Sache (seine Story) schon so oft von ihm erzählt worden, dass dieser Mensch ein festes Drama-Drehbuch in sich trägt, was sich von dem, wie es wirklich war, enorm unterscheiden kann. Andere Worte geben ihm die Chance, seinen Blickwinkel zu ändern.

Die Chance, mit der Methode der Time Line über der Sache zu schweben, von einer höheren Warte aus auf all die Dinge zu schauen, kann enorm befreiend sein. Wenn du schon eine Brille bewusst aufsetzt (und das machst du andauernd), dann muss es ja nicht immer die „Jammer-“, „Opfer-“ und „Alles ist so schlecht-“ Brille sein, oder? Es könnte auch die Brille der Essenz oder die Brille des neuen Blickwinkels sein.

Was meinst du, wie oft wir bei der „Time Line Generalisierung“ beim s.e.i. Mastertraining erleben durften, dass sich die Menschen, wenn sie nochmals ihr „Walking the Time Line“ erlebten, im Moment der Gegenwart ungläubig die Hand aufs Herz legten und mit Staunen die neue Qualität im Jetzt wahrnahmen. **Die Generalisierung** ist ein bewusster, gegenwärtiger Gang durchs Leben, in Essenz und in bewusstem Evolvere. Eine sehr wirksame, transformierende und lichtvolle s.e.i. Time Line Übung.

Die Menschen lachen oftmals danach über sich, über ihr Verhalten. Humor ist dabei eine extrem wirksame Veränderungs- und Wahrnehmungs-Energie – ohne, dass ich die Schicksale der einzelnen Menschen hier verharmlosen möchte. Ja, ich bin mir bewusst, dass es Menschen gibt, die haben echt Sch... erlebt.

Und trotzdem leben sie noch, sind im Seminar, suchen nach innerer Freiheit, wollen sich spüren (in Freude, nicht mehr im Schmerz) und sind bereit für den neuen Blick zum Leben. Deshalb musst du beim s.e.i. Seminar deine Story nicht erzählen und hast so die Chance, gerade bei der Time Line Arbeit „neu zu beobachten“.

Die Ereignisse, die diesen Menschen geschehen sind, bleiben - die Menschen wissen das auch nach der Time Line Arbeit noch, können nun aber darüber reden, ohne so intensiv „hineingezogen“ zu werden. Einfach gesagt, **die Menschen bleiben gegenwärtig beim Erinnern**. Das ist der oben beschriebene „schöpferische, gegenwärtige Blick zurück und vorwärts“. Die Qualität deiner Emotionen, während du an Vergangenes oder Zukünftiges denkst, hat sich verändert. Es geschieht nun aus dem Wissen und dem Fühlen um deinen einmaligen Lebensweg heraus. Aus dem Blick und dem Gefühl der ganz persönlichen Entwicklung und Entfaltung. Aus der Evolvere Wahrnehmung. Das ist sehr befreiend und gibt dem Leben eine neue Qualität.

Stell dir die Qualität in deinem Leben vor, wenn du in dir spürst, dass du in Frieden bist mit dem, was war, was ist und was sein wird.



„Ich hätte nie gedacht, dass ich das noch einmal erleben darf. Endlich bekomme ich wieder Luft, ich kann atmen, ich fühle mich so unendlich frei. Ich habe die Essenz förmlich gespürt. Jetzt kann ich nachvollziehen, was ihr meint mit „über der Sache“ schweben. Ich glaube, ich war jenseits des Beobachters, ich meine ich war beim ultimativen Beobachter. Weisst du, diese Sache hat bis eben mein ganzes Leben bestimmt. Diese Verletzung meiner Seele hat mein Denken, meine Gefühle, mein Handeln bestimmt. Fast niemand wusste

davon, ich habe ja gut gelebt bis jetzt, doch es war immer diese Traurigkeit und auch diese Angst in mir. Und nun habe ich dieses Gefühl des vollkommenen Verständnisses.

Ich fühle nun, warum das geschehen ist, mein Blick ist enorm erweitert. Ich sah nicht nur diese eine Sache, ich nahm die ganze, meine ganze Time Line war. Das, was vor der Situation war und das, was danach folgte. Früher habe ich versucht zu verzeihen, doch das war der Verstand. Es braucht in dieser Ebene, in der ich gerade war, kein Verzeihen. Verzeihen ist ja auch wieder ein Konstrukt meiner Polarität, also meines linearen Denkens, oder? Um zu verzeihen, muss ich da vorher nicht anklagen? Das konnte ja nicht funktionieren. Ach, ist das schön. Es hat sich verändert. Ich fühle nun, was ihr meint mit „die Essenz“ spüren und als Schöpfer wahrnehmen. Ich kann an die Sache denken, es macht mich auch noch ein bisschen traurig, aber es packt mich nicht mehr so. Ich bleibe bei mir, ich bleibe im Jetzt. Das fühlt sich richtig und gut an“

Ich weis bis heute noch nicht, was die „Story“ dieser Frau war. Es interessiert mich auch nicht. Mich interessiert der Mensch, mich bewegt es im Herzen, wenn ich diese Dinge höre, wenn ich in die offenen, glücklichen Augen meines Gegenüber schauen darf und wahrnehme, dass Integration auf Seelenebene hat geschehen dürfen. Das ist das Schöne an der Arbeit mit der Time Line. Es ist nicht unbedingt notwendig, die Geschichte (Erklärung) zu wissen, mir reichen die Emotionen zu der Sache für die Arbeit mit der Time Line. Da diese Arbeit gegenwärtig wirkt.

Im s.e.i. wird nichts aus der Time Line entfernt

Diesen wichtigen Sachverhalt erwähne ich hier bewusst nochmals. Ein s.e.i. Trainer lässt alles in der Time Line, er wird dich niemals dazu auffordern, zum Beispiel eine Erfahrung aus der Time Line herauszunehmen und diese zum Beispiel von der Sonne verbrennen zu lassen. Alles gehört zu dir. Jede Erfahrung, alles was dich zu dem Menschen gemacht hat, der du heute bist. Wir lassen also alles in der Time Line, der Unterschied liegt in der Wahrnehmung. Sobald du „in Essenz“ kommst, hast du eine Wahrnehmung zu der Sache, in Liebe und tiefstem Verständnis zu dir und deinem Leben. Das was war, bleibt dir erhalten, denn darin waren Dinge und Erfahrungen für deine einmalige Persönlichkeitsentwicklung.

Was sich ändert ist dein Blick, deine Einstellung zur Sache und damit auch deine Emotion.



Jenseits des Beobachters

Eine weitere Besonderheit der s.e.i. Time Line Methode ist, dass wir uns weit über den Beobachter Status hinaus erheben. Wir bewegen uns zum beobachtenden Beobachter, zum „Ultimativen Beobachter“, über die Holistik, durch die Dimensionen von Zeit und Raum bis hin zum kosmischen Herzschlag, zur Quelle. Jenseits der Wertung, jenseits der Polarität. Das ist der spirituelle Anspruch des s.e.i. - von dieser höheren Ebene aus emotional ein neues Bewusstsein in sein Leben zu integrieren.

s.e.i. Time Line Perspektiven

Bei der s.e.i. Time Line Methode gehen wir mit verschiedenen Wahrnehmungen an die Time Line heran. Diese

Perspektiven sind nicht immer klar zu trennen und fließen oftmals ineinander. Je nachdem, welcher Aspekt in der Time Line angeschaut wird, wechselt der s.e.i. Trainer diese Wahrnehmungs-Ebenen.

Je nach Aufgabe oder Coaching gibt es Formen der inneren Zeitorganisation, die ihren Zweck besser oder weniger gut erfüllen.

Der Teilnehmer ist „in der Zeit“ - in time

Der Teilnehmer ist assoziiert, verschmolzen in der Gegenwart und blickt nach vorne in die Zukunft, die Vergangenheit liegt dann hinter ihm. „In der Zeit“ zu sein, ist ideal bei der Arbeit mit der linearen Time Line.

Der Teilnehmer ist „über der Zeit“ – trough time

Der Teilnehmer ist dissoziiert, in Distanz und überblickt sowohl die Vergangenheit wie auch die Zukunft. „Über der Zeit“ zu sein ist z.B. ideal, wenn es darum geht, Essenzen einer Situation zu erkennen. Auf dieser Ebene geschieht das Wahrnehmen der persönlichen Entfaltung. Wir nennen diesen Zustand auch „Jenseits der Wertung, jenseits der Polarität“.

Erste Perspektive Die lineare Time Line

Hier richten wir uns die Time Line auf linearer Ebene ein, sind also im „In Time Modus“, also in der Zeit. Durch das Wissen und die Erfahrung, um das, was war (unsere Erinnerungen, die Vergangenheit), das, was ist (unsere Wahrnehmung der Welt, die Gegenwart) und das, was sein wird (Wünsche, Projekte, Hoffnungen, die Zukunft), teilen wir unser Leben in einzelne Abschnitte ein. In Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.

Auf der linearen Ebene wirkt das Verursacherprinzip. Ursache und Wirkung. Jede Wirkung, die wir erleben, hat eine vorher bewusst oder unbewusst gesetzte Ursache. Auf der

linearen Ebene unseres Lebens gibt es die Wertung der Polarität. Hier formulieren wir unsere Werte, Glaubenssätze und Überzeugungen. (siehe Kapitel 4). Auf linearer Ebene ist es uns möglich, aus der Vergangenheit zu lernen, Ressourcen aufzubauen und diese in der Gegenwart, für die Zukunft, zu aktivieren. Die Methoden des Mentaltrainings, des Focussing und der Werte- und Glaubenssatzarbeit wirken auf dieser Ebene. Hier wird auch die Zukunft „programmiert“, indem wir Erinnerungen (Ressourcen) in der Zukunft erzeugen.

Was war gut, was war unangenehm gut, was hat mich beeinflusst, was kann ich, was kann ich nicht? Die „Technische Ebene“ der Time-Line Arbeit findet „in Time“ statt.

In der linearen Time Line kann programmiert werden, Ressourcen abgerufen und Glaubenssätze/Überzeugungen verändert und auch gezielt neue Werte eingegeben werden. Hier finden wir die Teile, innere Stimmen und Gefühle, die integriert, ins Licht gesetzt und in eine neue Kommunikation gebracht werden möchten. Auf der Ebene der linearen Time Line ist es möglich, ganz gezielt in die Persönlichkeitsstrukturen einzudringen. Sobald der Mensch bereit ist, über diese Ebene seine Lebenssituation in einen neuen Kontext zu bringen, kann als nächster Schritt ein sanftes Übergehen in die holistische Time Line erfolgen. Die Essenz der Sache wahrnehmen, Verbundenheit und Einheit spüren und integrieren.

Zweite Perspektive Die holistische Time Line

Wenn wir in diese Ebene wechseln, sind wir im „Through Time Modus“, also über der Zeit. Nicht in der linearen Verhaftung, sondern über der Sache, mit dem Blick zur Holistik, da wo alles mit allem verbunden ist.

Realität ist nicht das, was du siehst, Realität ist aus Schwingung zusammengesetzt. Alles schwingt in allem, alles ist mit

allem verbunden. Es gibt keine Wertung, kein Verursacherprinzip in der Ebene der Holistik. Hier wirkt das Diktat der Resonanz: „Gleiches zieht Gleiches an“. Alles ist fließende, wirksame Energie, Schwingung und Frequenz. Hier wirkt die Kraft der Fortentwicklung. Alles was ist, ist gebend; Wachstum, Entfaltung und Entwicklung. Alles dient einem Zweck und ist miteinander verbunden. Vereinigt auf einer höheren Ebene, einer großen und wirksamen Kraft.

Du selbst bist Teil des Ganzen, du bist ein Teil dieser evolutionären Kraft, bist verbunden mit allem, was war, was ist und was sein wird. Und da du ein Teil von allem bist, wird das vollkommene Potential von deiner Aufmerksamkeit beeinflusst. Die Energie reagiert auf deine Erwartungen.

Hier gibt es kein gut oder schlecht. Auf dieser Ebene gibt es keine Ursache und Wirkung, diese Ebene ist jenseits des Verursacherprinzips. Da Holistik nicht getrennt werden kann, da in der Holistik alles auf einmal in Vollkommenheit präsent ist, ist alles immer in Vollkommenheit für dich präsent.

Deine lineare Time Line ist also eingebettet in das vollkommene holistische System des Universums.

Wir können also festhalten, dass wir die Wertung brauchen, die Polarität um zu er-LEBEN, dass es uns gibt. Um uns zu rechtzufinden in unserer Welt, um unsere Werte zu definieren. Sobald wir einen Blick für die Holistik, für unsere Verbundenheit, entwickeln, bewegen wir uns jenseits der Polarität. Wir können die Essenz unseres Seins verstehen und emotional, spirituell wahrnehmen.

Den Weg in die Holistik, die holistische Time Line ist geeignet, um die evolutionären Essenzen unseres Lebens wahrzunehmen und zu emotionalisieren. Um Frieden zu schaffen mit dem was war, um in Liebe dorthin zu gelangen, was sein wird.

Dritte Perspektive Die Spirituelle Time Line

Den Weg zur Quelle erfahren wir, um uns wieder an unsere spirituelle Verbindung zu allem was ist, zu erinnern. Hier bist du dir deines schöpferischen Potentials bewusst. Am idealtesten downloadest du dir die entsprechende Audiodatei von der Buch Webseite. Da sind folgende Titel: „Herzverbindung aufbauen“ und „Schöpfung geschieht“. Das ist etwas, das du hören und spüren, also emotional wahrnehmen solltest.

Wohin richtest du deine Energie und Aufmerksamkeit?

Solange du noch Überzeugungen und Glaubenssätze in dir hast, die dem widersprechen, was dir wichtig ist in deinem Leben, setzt du mit diesen Überzeugungen eine Gegenenergie in Kraft. Du bist dann nicht gegenwärtig zur Zukunft hin ausgerichtet, sondern eher aus der Vergangenheit heraus agierend. Du verweigerst der Gegenwart ihre Energie. Hier wirken wir teilweise über die polare Time Line und oftmals auch im gleichen Coaching in Verbindung mit der holistischen Time Line.

Eine klare Trennung ist bei einigen Bereichen einfach nicht möglich und auch nicht notwendig. Wichtig erscheint uns das fühl- und wahrnehmbare Ergebnis. Inneren Frieden zu haben mit dem, was war. Einen gegenwärtigen Blick zurück, ohne sich von den Erinnerungen in Schuld oder Leid packen zu lassen. Nicht mehr so viele Erklärungen in der Vergangenheit zu suchen, sondern seine Lebensressourcen im Jetzt zu leben. Einen gegenwärtigen Blick nach vorne, ohne Angst und Sorgen, sondern in einer unbändigen Vorfreude auf das, was kommt.

Eingefrorene Gefühle und Emotionen in der Vergangenheit, Ereignisse der Vergangenheit, deren Schmerz, deren belastende Gefühle ich nicht (mehr) spüren will, sind wie eingefroren. Was brauchen Gefriertruhen zum kalt halten? Strom, also Energie.

Solche eingefrorenen Ereignisse reduzieren die Lebensenergie, es sind die Verengungen im Fluss der Lebensenergie, wie in einem Wasserschlauch, den du knickst. Wenn solche Ereignisse wahrgenommen, angenommen und dann in die Gegenwart integriert werden, geschieht Essenz. In Essenz zu gehen entspricht dem Abschalten des Gefrierschranks. Die Lebensenergie ist in der Gegenwart.

Letztendlich geht es um die Liebe!

Annahme und Integration sind der Schlüssel und eben nicht das Auflösen oder auch Erklären wollen des Vergangenen. Wenn der „Gefrierschrank“ abgeschaltet ist, fließt das Ursprüngliche wieder, nennen wir es beim Namen. Liebe!

Liebe zu sich selbst, Liebe zu seinem Leben, bedingungslose Liebe, die heilend ist. Bedingungslos bedeutet auch: ohne weitere Optionen, das heißt, es ist aus sich heraus geklärt. Es gibt nichts mehr, das hinzugefügt werden muss.

In der Gegenwart zu sein, bedeutet, im Leben zu sein

Viele Menschen sind geistig entweder in der Vergangenheit und hadern mit dem, was und wie es war, oder sie bewegen sich geistig in der Zukunft und machen sich Sorgen und Ängste. Das ist enorm anstrengend und nimmt den Menschen die Kraft und Energie zum aktiven Leben und Handeln aus dem Jetzt heraus. Mit der Gegenwart kommst du immer zurecht. Denn in der Gegenwart ist dein Leben, deine Präsenz, sind all deine Möglichkeiten. Und wenn du schon geistig in die Vergangenheit gehst, dann tue das aus der Gegenwärtigkeit heraus. Den gegenwärtigen Blick zurück. Den gegenwärtigen Blick voraus.

Ein Beispiel aus einem s.e.i. Time Line Coaching

Eine Teilnehmerin hatte eine starke Sehnsucht nach einer liebevollen Partnerschaft. Doch es wollte einfach nicht ge-

lingen. Möglichkeiten waren da, auch Verabredungen mit wirklich sympathischen Männern, wie sie auch betonte. Doch sobald sich abzeichnete, dass es intensiver werden könnte, bekam sie ein dermaßen schlechtes Gefühl, dass sie den Kontakt wieder abbrach, oder sich unmöglich benahm, sodass der andere den Kontakt abbrach.

Beim Coaching gingen wir zuerst in einen liebevollen „Voice Dialogue“ (Kommunikation mit inneren Teilen, Gefühlen). Hier sprachen, meldeten sich sehr verständige innere Stimmen, die diese Sehnsucht nach der Partnerschaft unterstützten und förderten. Dann hinterfragten wir die transparenten Überzeugungen, und hier kam eine Überzeugung der Vergangenheit zum Vorschein.

Diese lautete: „Ich darf mich nicht verlieben!“ Ich bat sie über ihrer Time Line zu schweben, als Beobachterin und in liebevollem Abstand exakt über den Punkt der Gegenwart zu sein, dort wo die Sehnsucht wahrnehmbar ist, dort wo die Sehnsucht formuliert wird.

„Schwebe nun, mit der Sehnsucht der Gegenwart im Herzen in Richtung Vergangenheit, als Beobachterin in Essenz und in liebevollem Abstand zu deiner Time Line. In einem Abstand, aus dem du wahrnehmen kannst, ob es Überzeugungen in deiner Vergangenheit gibt, die dem widersprechen was deine gegenwärtige Sehnsucht ist.

Es kann sein, dass du jetzt gleich, während du in Richtung Vergangenheit schwebst, einen Impuls bekommst innezuhalten, um zu der Situation zu gehen, in der diese Überzeugung steckt.“

Sie wurde ganz ruhig, atmete tief ein und wieder aus und sagte: „Unglaublich, das habe ich völlig vergessen. Ich dachte, das wäre durch. Ja, das kann ja nicht funktionieren, ich muss mir selbst doch treu bleiben!“

„Was nimmst du war?“

„Die Sache vor vielen Jahren mit Tom. Das war so krass damals, die ganze Trennung, diese Verletzungen. Ich war damals so zornig. Das habe ich völlig vergessen. Ich sehe mich in der Küche, wie ich mein Geschirr an die Wand werfe und laut schreie: Niemals werde ich mich wieder verlieben! Niemals!“

Ich: „Kannst du in diese Situation eine andere Energie hinein geben?“

Sie: „Ich glaube, das ist gerade eben schon passiert.“ sagte sie ganz ruhig. „Ich habe keinen Hass mehr auf Tom, auch nicht auf Männer. Ich glaube, das war es. Das ist so eine Überzeugung der Vergangenheit, oder?“

Ich: „Ja, sieht so aus, die war wohl transparent, also nicht mehr direkt in deinem Bewusstsein. Welche neue Energie fließt da jetzt, welche Essenz ist nun in diesem Bereich deiner Time Line?“

Sie: „Ein Gefühl des Verstehens. Also, ich meine, dass ich mich nun verstehe, warum das hat nicht klappen können. Ich habe ja diese Entscheidung in mir getroffen.“

Ich: „Es könnte sein, das das schon ausreicht, oder was meinst du, gibt es noch was zu tun?“

Sie: „Ich könnte das irgendwie zur Gegenwart bringen.“

Ich: „Wie könntest du das tun?“

Sie: „Na, vielleicht indem ich da eine Lichtspur lege oder so, damit ich mir in der Gegenwart wieder die Erlaubnis gebe, mich zu verlieben, weil ich bin ja heute ganz anders drauf als damals.“

Ich: „Ok, versuche es mal.“

Sie: „Hey, das geht ja ganz einfach, das fühlt sich sehr gut an! Dieter, ist es schlimm, wenn ich gleich anfangen zu weinen?“

Ich: „Wäre das schlimm für dich?“

Sie: Nein, befreiend, ich weine ja schon...“

Ich: „Ich sehe es.“

Sie: „Ich weine vor Freude, ich fühle mich frei, ich fühle in mir eine enorme Präsenz.“

Ich: „Das kann die Integration eines jüngeren Selbstes sein. Da vervollständigt sich gerade etwas in dir.“

Sie: „Ja, es ist so, als wenn etwas in mir ganz wird, ich weiss nicht genau, wie ich es erklären soll, aber ich bekomme irgendwie innerlich Luft, ich weite mich aus, ich bin sehr klar und glücklich.“

Ich: „Dann nimm dir bitte die Zeit, dieses jüngere Selbst in der Gegenwart zu begrüßen. Ich nenne es ein Jüngerer Selbst, da dieser Teil in dir viele Jahre getrennt war von deinem Gesamtself, deinem Kern, deiner Core. Nun, da du es über die Time Line wieder entdeckt hast, da du es angenommen hast, geschieht diese Integration. In alle Aspekte deines Seins. Es wächst sozusagen hin zur Gegenwart, nimmt wahr, wie du gegenwärtig über dich, die Männer und die Liebe denkst und fühlst. Das alles wird diesem Teil die Erlaubnis geben, schlicht und einfach damit aufzuhören, dich von der Liebe abzuhalten. Wo spürst du das alles am intensivsten?“

Sie: „In meinem Herzen, genau da wo ich meine Hände habe.“

Ich: „Dann begrüße den Teil, nimm ihn in dein Herz, und bleib einfach für dich noch ein wenig in dieser Emotion, um vollkommene Integration geschehen zu lassen. Nimm für dich nun die Qualität wahr, auf der Ebene, auf der du nun bist.“

Wohin fließt die Gegenwart?

Zur Zukunft hin. Dorthin bewegt es sich. Doch auch die Zukunft ist etwas, das es noch nicht gibt. Es gibt Tendenzen und Wahrscheinlichkeiten. Aller Wahrscheinlichkeit nach wirst du morgen früh wieder aufwachen und deinem Tageswerk nachgehen. Aller Wahrscheinlichkeit nach kannst du sagen, wie diese Woche ungefähr ablaufen wird. Das ist gut so und gibt Sicherheit. Die meisten Menschen glauben, dass die Vergangenheit das Leben enorm beeinflusst. Bei diesen Menschen ist die Vergangenheit eine weiter gezogene Linie über die Gegenwart in die Zukunft. Doch das ist eine Illusion.



Das Leben findet nur im Jetzt statt.

Die Vergangenheit und auch die Zukunft sind in der Gegenwart enthalten. Deine gegenwärtigen Gedanken, Gefühle und Handlungen bestimmen dein Leben, also deine Zukunft. Du kodierst so deine Gegenwart, und da deine Gegenwart zur Zukunft wird, gleichzeitig deine Zukunft. Und so kannst du jederzeit entscheiden, ob du Sorgen in die Zukunft gibst oder Vorfreude auf das, was dein Leben wird. Stell dir einen Menschen vor, der sich andauernd Sorgen macht, dass er krank wird, verarmt, es eine Krise gibt usw. - ein perfektionierter Pessimist. Wenn es dem mal gut geht, wird er dir sagen, dass das nicht lange anhalten kann, denn wenn es einem gut geht, kommt sicher bald wieder was daher, was das vernichtet. Und wenn es dann so wird, kann er mit Überzeugung sagen: „Das habe ich doch gleich gewusst!“ Eine sich selbst erfüllende Prophezeiung. Dieser Mensch beeinflusst seine Gegenwart und somit sein Leben, seine Zukunft. Nun könntest du sagen, und das mit Recht,

ja dann beeinflusse ich meine Zukunft ja immer, denn ich lebe doch im Jetzt, denke und fühle im Jetzt. Genau! Und wenn du dir deine Gefühle aus der Vergangenheit holst, wenn du dich schuldig fühlst für Dinge, wenn du dich ungeliebt fühlst, wenn du dich unverstanden fühlst, wenn du sagst, das hätte besser sein können, das war verletzend usw., dann fühlst du das in der Gegenwart und beeinflusst so dein Leben. Deine Zukunft.

So einfach ist das.

In Frieden sein, mit dem was war...

Es gibt auch die andere Seite. Menschen, die Frieden haben mit dem was war. Die Frieden haben mit ihrer Vergangenheit. Die vielleicht auch noch traurig werden, wenn sie an einige Begebenheiten in ihrem Leben denken, die sich aber nicht mehr gefühlsmäßig hineinziehen lassen. Denn sie haben den oben angesprochenen „schöpferischen gegenwärtigen Blick zurück.“

Stell dir die Qualität in deinem Leben vor, wenn du sagen kannst: „Ich habe Frieden mit mir und meiner Welt. Ich verstehe in meinem Herzen die Essenz und die Entfaltung meiner Vergangenheit. Alles war gut oder unangenehm gut, doch es war, in welchem Aspekt ich es auch erlebte, für mich, mein Leben und meine Entfaltung. Es ist mein einmaliges Evolvere! Es hat mich zu dem Menschen gemacht, der ich jetzt bin. Und ich liebe mich genauso wie ich bin, Mit all meinen Ecken und Kanten. Ich bin hier, ich lebe und ich bin mir und meiner inneren Qualitäten bewusst!“

Wenn das „Tausend Mann Orchester“ in deiner Zukunft spielt... Welch großartige Möglichkeiten sind in deiner Zukunft, wenn du so von dir sprechen könntest. Deshalb gibt

es die Übung mit dem „Tausend Mann Orchester“ am s.e.i. Lebensplanseminar. Deshalb geht bei dieser Übung die Sonne auf in der Zukunft.

Eine helle Zukunft, in der dein Tausend Mann Orchester dein Lied für dich spielt. Deshalb gibt es die Übung am s.e.i. Mastertraining, wo du noch einmal durch dein Leben läufst, es in Freude und mit tiefem Fühlen um dich und dein Potential in Essenz bringst.

...mit der Vorfreude auf das, was sein wird.

Erinnere dich daran, als du zum Beispiel frisch verliebt warst. Deine Vorfreude auf das erste Date. Deine Vorfreude, diesen Menschen wieder sehen, spüren umarmen und lieben zu dürfen. Das ist auch ein Codieren der Gegenwart beziehungsweise der Zukunft. Das ist das Gegenteil von Sorgen machen. Vorfreude auf das, was geschieht. Erinnere dich an Weihnachten als du Kind warst. An deine Vorfreude auf die Geschenke. Stell dir vor wie es wäre, wenn du lernen könntest, dich so wie damals wieder auf die Geschenke deines Lebens zu freuen.



Zum Abschluss des Time Line Kapitels, können wir zusammen eine Übung machen, hast du Lust?

Ja? Dann möchte ich dich um etwas bitten. Das ist vielleicht ein bisschen unüblich, doch was solls. Manchmal sollte man was Neues tun, um etwas Neues zu erfahren, nicht wahr? Worum ich dich bitten möchte, ist Folgendes. Steh auf. Nimm aber das Buch mit, du brauchst den Text und einen Stuhl brauchst du auch. Das bedeutet, lese gleich im Stehen weiter. Ich hoffe, du liest das Buch jetzt nicht gerade in der S-Bahn, dann bleib lieber sitzen. Oder steh erst recht

auf und mach mit, wie du willst.

Ok, nun stehst du also irgendwo. Stelle dich vor deinen Stuhl, sodass du dich später ganz einfach draufsetzen kannst, Ok? Gut. Nun stelle dich in eine Richtung, die dir gefällt. So, dass es sich gut anfühlt. Lies weiter und während du liest, nimm wahr, was ich dir gerade mitteilen möchte. Versuche zu verstehen und vor allem zu fühlen, um was es mir geht, ok? Danke.

Da, wo du gerade stehst, genau da ist deine Gegenwart.

Jede Sekunde, die vergeht, während du da stehst, bist du in der Gegenwart. Immer. Du kannst gar nicht woanders sein. Alles was du bist, alles was dich ausmacht, alles was du über dich weißt, ist genau da, wo du bist.

Alles, was du dir gleich bei dieser Wahrnehmungs-Übung überlegst, machst du aus diesem gegenwärtigen Moment, aus genau der Position heraus, an der du gerade bist. Du stehst nun ganz bewusst in deinem Leben.

Zähle die Sekunden.

Während du zählst, könntest du die Illusion haben, dass die Zeit vergeht. Doch du stehst immer noch da. Du bist immer in der Gegenwart, immer im Jetzt. Die Sekunden und Minuten vergehen nicht, sie sind eine Dimension des Jetzt, deines Seins.

Beachte bitte deinen Körper. Dein Körper kann das Jetzt nicht verlassen. **Dein Körper ist immer im Jetzt.** Dein Verstand kann das Jetzt verlassen, jederzeit. Dein Verstand kann in die Vergangenheit gehen und bewerten, erklären und dein Jetzt mit freudigen oder leidvollen Erinnerungen erfüllen. Dein Verstand kann in die Zukunft gehen, in Vorfreude oder in Angst und damit dein Jetzt erfüllen. Doch was ist in deinem Jetzt, wenn dein Verstand damit aufhören würde?

Weisst du, warum das deinem Verstand so schwer fällt? Im Jetzt gibt es nichts zu bewerten.

Das Jetzt ist vollkommen.

Dein Verstand will bewerten. Er muss. Das ist sein Job. Beruhige deinen Verstand bitte, sage ihm, dass es ok ist, genau so, wie es jetzt gerade ist. Und dann gib ihm etwas zu tun. Lass ihn deinen Atem beobachten. Denn dein Atem fließt auch immer nur im Jetzt. Dein Atem ist polar. Das bedeutet, das eine braucht das andere, um bestehen zu können. Das Einatmen braucht das Ausatmen. Das Ausatmen braucht das Einatmen. Das eine ist ohne das andere nicht möglich. Wenn du aufhörst zu atmen, verlässt du die Polarität und gehst in die Einheit. Lasse deinen Verstand nun deinen Atem wahrnehmen und beobachten. Nichts verändern, nur beobachten. Und während dein Verstand deinen Atem beobachtet, ist er in der Gegenwart. Im Jetzt. Da wo dein Atem ist. Da wo du bist. Da wo auch dein Stuhl ist, auf den du dich nun setzen kannst. Und nun schließe für einige Sekunden bitte deine Augen, nimm deinen Atem wahr, deine Gegenwärtigkeit und erinnere dich an die Worte, die du eben gelesen hast, und dann lese bitte weiter.

Hallo, da bin ich wieder. Bereit für die nächste Ebene? Stell dir nun vor, dein Stuhl, auf dem du sitzt, steht mitten in deiner Time Line. Wenn du das von oben sehen würdest, es aus der Beobachterperspektive betrachtest, siehst du die Linie deines Lebens und genau in der Gegenwart steht dein Stuhl, du sitzt darauf und der Stuhl ist zur Zukunft hin ausgerichtet.

Gehe nun mal gedanklich hinter deinen Rücken, da ist die lineare Linie deiner Vergangenheit. Hinter dir ist das, was war. Es ist da, weil du es linear wahrnimmst.

In Wahrheit ist da nichts.

Wie geht es dir, wenn du vollkommenen Frieden eingibst, wenn du dir sagst: „Das was hinter mir liegt, ist nun voller Frieden und für mich in Evolvere. Ich bin in Frieden, mit dem was wahr. Dazu entscheide ich mich jetzt, ganz bewusst, genau in diesem Moment, wo ich hier mit dem Buch in der Hand in meiner Gegenwart sitze!“

„Ich versöhne mich mit mir selbst. Somit bereinige ich meine gesamte Vergangenheit von allen Überzeugungen, die meinem inneren Frieden widersprechen. Ich nehme war, das ich genau jetzt die Möglichkeit dazu habe und diese nutze. Ich bringe meine Vergangenheit in einen Fluss der Liebe zu mir und meinem einmaligen Leben.“

Nun richte deine Wahrnehmung auf den Bereich vor dir. Da ist das, was wird. Da ist die Zukunft. Das ist das, was deine Gegenwart wird. So was wie „Zukunft“ gibt es nicht. Es gibt nur deine Idee von der Zukunft! Du sagst Zukunft zu dem, was du dir vorstellst, was geschehen könnte. Du sagst Zukunft zu dem, was du befürchtest. Du sagst Zukunft zu dem, was du dir ersehnt. Deine Zukunft ist das, was du jetzt in diesem gegenwärtigen Moment ausstrahlst und aussendest. Deine Zukunft ist der nächste gegenwärtige Moment. Wenn du dir wünschst, dass es dir in Zukunft gut geht, das du glücklich bist, dass du Liebe erfährst, dass du gesund und lebendig bist, dann schaue, dass es dir in der Gegenwart so geht. Kümmere dich jetzt um dich. Denn deine Zukunft ist der nächste gegenwärtige Moment.

Atme bitte noch einmal bewusst einige Atemzüge ein und aus. Zähle wieder innerlich die Sekunden. Du machst das alles ausschließlich in der Gegenwart. Du kannst nur in der Gegenwart atmen. Du kannst die Atemzüge, die du in dei-

nem ganzen Leben geatmet hast, nicht noch einmal atmen. Du kannst die Atemzüge, die du noch atmen wirst in deinem Leben, nicht im Voraus atmen.

Überlege und spüre. In welche Richtung geht dein Leben? Wo sind die neuen, lebenskraft- und lebenserhaltenden Atemzüge deines Seins. Vor oder hinter dir?

Da wo du sitzt ist die Gegenwart. Dein einmaliges, wundervolles Leben! Alles! Vor dir deine Zukunft. Dahin bewegt sich dein Leben. Da vor dir ist alles offen. Sozusagen das vollkommene Potential. Hinter dir ist das was war. Schließe bitte kurz die Augen, atme, fühle und nimm wahr, was du eben gelesen hast.

Es gibt noch eine weitere, anspruchsvolle Ebene. Es gibt eine Instanz in dir, die das, was gerade geschieht bei dieser Übung, beobachtet. Du sitzt auf deinem Stuhl, liest diesen Text und machst dir dazu deine Gedanken. Diese Gedanken sind verbunden mit deinen Gefühlen und Emotionen. Wenn ein Gedanke kommt, für wen ist dieser Gedanke? Ja, ich meine diese Frage ernst. Für wen sind deine Gedanken? Die logische Antwort ist: „Für mich!“

Nun, wenn du sagst, die Gedanken sind für mich, dann gibt es eine Instanz in dir, die sagt: „Da ist ein Ich, für dieses Ich sind diese Gedanken.“

Welche Instanz zeigt auf das Ich?

Welche Instanz nimmt das Ich, für das die Gedanken sind, wahr? Ich nenne diese Instanz den **inneren Beobachter**. Der Beobachter deiner Gedanken und Gefühle. Der Beobachter weiss um dich. Der Beobachter weiss um deine Seele.

Du bist dieser Beobachter.

Du bist dir deines Lebens, deines Potentials bewusst.

**Der Beobachter ist mit der Quelle verbunden. Immer.
Denn er ist Teil dieser Kraft. Du bist Teil dieser Kraft.**



Bitte beende nun diese Wahrnehmungs-Übung mit viel Aufmerksamkeit. Bleibe noch ein wenig da sitzen, mitten in deiner Präsenz, spüre dich, deine Seele, deine Verbindung, beobachte dich selbst und erinnere dich daran, wer du wirklich bist. Danke für dein Vertrauen.

Schicksal oder Machsals?

Was wäre, wenn das, was du gerade während dieser s.e.i. Time Line Übung in deine Lebenslinie eingegeben hast, genauso sicher geschehen würde, wie alles, was in deiner Vergangenheit liegt, bereits geschehen ist? Wenn es so wäre, würde das doch bedeuten, dass es eine Vorherbestimmung gibt. Die in diesem Fall ganz bewusst von dir erschaffen wurde.

Das Wort Machsals habe ich für mich kreiert. Denn mit dem Wort Schicksal konnte ich nicht viel anfangen. Denn niemand schickt dir was. Du bist der Schöpfer deines Lebens.

Du machst das. Es ist dein Machsals.