

# 7 Schritte zum wertvollsten Schatz: der eigenen Berufung



von Grigor Nussbaumer

Ich war gerade 20 geworden und auf dem besten Wege, mein Leben in den Abgrund zu fahren. Nach dem frühen Tod meines Vaters fühlte ich mich in dieser Welt einfach nicht mehr wohl. Mein Zufluchtsort war auf irgendwelchen geistigen Ebenen, auf die ich mich beamte. Diese Spiritualität war einfach immer da, ich konnte mich dort verstecken. Diesen Zustand kannte ich nach einiger Zeit so gut, dass er mir realer vorkam als das Leben im Hier und Jetzt. Die Sehnsucht war so groß, dass es mich immer öfter und immer weiter „hinüber“ zog. Dort fühlte ich mich zu Hause, dort ging es mir besser – dachte ich zumindest. Doch eigentlich war ich weit weg von mir selbst und wusste gar nicht mehr, wer ich war und was ich wollte.

Diese Flucht vor der Realität zehrte an meinen Kräften, und mein Körper machte dieses Spiel nicht mehr mit: Ich erlitt einen Zusammenbruch. Er rüttelte mich wach. Diese Erfahrung und die darauffolgenden Jahre, in denen ich als Coach viele Menschen zu ihrem wahren Ich begleitete, lehrten mich eines: Spiritualität lässt sich wunderbar im Alltag leben und wird noch stärker, wenn die Menschen aus der Alltagstrance aufwachen. Damit möglichst viele Menschen den Zugang zu ihrem versteckten Potenzial und ihrer wahren Berufung finden, entwickelte ich eine Methode, die es in sieben Schritten ermöglicht, Spiritualität zuzulassen, zugleich die Nähe zu sich selbst nicht zu verlieren und aus dieser Kraft heraus, die eigene Lebensaufgabe zu finden.

## Die Reise zu sich selbst

Ballast abwerfen und neue Energie tanken. Wer seine eigene Lebensaufgabe auf Erden gefunden hat, kann seine neu erworbene Kraft – auch in der Spiritualität – noch besser einsetzen, um anderen zu helfen. Anstatt sich ausschließlich in anderen Sphären zu verlieren, lässt sie sich viel wirkungsvoller im Alltag leben. Jeden Tag. Jede Minute.

## Reisen Sie in sieben Etappen zu Ihrem wahren Ich:

### Schritt 1: Aufwachen – werden Sie zum Beobachter

Um die Lebensaufgabe (wieder) zu finden, gilt es aus der Alltagstrance aufzuwachen und aus dieser Scheinwelt, die einen echten Kontakt zur Realität und zu sich selbst kaum mehr möglich macht, auszubrechen. Dazu ist nicht unbedingt ein schlimmes Ereignis wie bei mir nötig. Damit Sie aus dem Schlafzustand aufwachen, gehen Sie als erstes in die Beobachterposi-

tion und spüren Sie in sich hinein: Um was geht es wirklich? Und was hat dies mit mir und meiner Geschichte zu tun?

Dies sind sicherlich die zwei wichtigsten Fragen, die Sie sich in jeder Situation stellen können. Eine weitere Frage könnte sein: Was möchte Ihnen Ihre Seele sagen? Achten Sie auf die Botschaften: Das können Schmerzen physischer Art sein oder auch ein tiefer liegendes Gefühl der Unzufriedenheit. Mit diesen Symptomen drückt Ihre Seele aus, dass Sie gerade nicht Ihr wahres Selbst leben. Sie haben sich von Ihrem wahren Ich, von Ihrer Lebensaufgabe entfernt.

Kommen Sie Ihrer Seele wieder näher. Der Weg dahin führt durch Ihr Unterbewusstsein – dem einzigen Schlüssel zum Aufwachen. Meditation und Integratives Heilatmen helfen zum Beispiel bei der Befreiung Ihrer Seele. In diesem ersten Schritt machen Sie sich bewusst, dass Sie etwas in Ihrem Leben ändern müssen und wollen. Wenn Sie erwachen, wird es sich wie eine Wiedergeburt anfühlen. Als ob Sie Ihr Leben nun frisch gewaschen und gebügelt erneut anziehen.

### Schritt 2: Integrieren – werden Sie ganz

Jetzt ist ihr Blick frei, um Ihr ganzes Ich zu erkennen. Viele Menschen haben sich allerdings angewöhnt, ihre Schattenseiten zu verleugnen und sich diese sogar aktiv zu verbieten. Wir alle sind dahingehend erzogen, dass wir das Gute im Menschen begrüßen, den Rest aber verbannen wollen. So entsteht eine große Leere. Denn sowohl Licht als auch Schatten sind Teil einer jeden Persönlichkeit.

„Du bist viele“ sage ich meinen Seminarteilnehmern immer wieder. Vielleicht nicht nur die Kreative, der Macher und die Liebende, sondern und vor allem auch: die Verkopfte, der Trotzige und die Ängstliche. Öffnen Sie sich eben für diese dunklere Seite Ihrer Persönlichkeit, nehmen Sie Ihre vermeintlich negativen Teile an. Schließen Sie auch die Schattenanteile Ihrer Persönlichkeit in den Arm und ins Herz, denn Sie sind ein wertvoller Teil Ihres wahren Ichs und bieten so viele bisher vergrabene Entwicklungschancen. Entdecken Sie, dass mehr Potenzial in Ihnen steckt.

Gerade in der spirituellen Szene bin ich vielen Menschen begegnet, die ihre Schattenseiten nicht integriert haben. Sie zahlen meist einen hohen Preis, denn dies kann sich in körperlichen Symptomen, in Beziehungsproblemen oder in immer wiederkehrenden finanziellen Themen zeigen.

**Grigor Nussbaumer** ist Autor, Coach, Mental- und Meditationstrainer. Er hat tausende Menschen begleitet und daraus einen ganzheitlichen Prozess entwickelt. Seit 2002 bietet er an seinem Institut Mental-Power® regelmäßig Seminare und Ausbildungen an. [www.grigor.live](http://www.grigor.live)

#### Über das neue Buch des Autors:

### „Wozu bist du da? – Die 7 Schritte zu Ihrer wahren Berufung“ - von Grigor Nussbaumer

Sie möchten ein gesundes Leben mit erfüllten Beziehungen und nachhaltigem Erfolg führen? Sie wollen Ihrer Intuition vertrauen können? Und Sie spüren, dass Sie noch nach dem wahren Sinn Ihres Lebens suchen? Dann finden Sie in diesem Buch von Grigor Nussbaumer wertvolle Anregungen, um herauszufinden, wie Sie beim Ziele setzen und im Alltag, stets in Einklang mit Ihrer Seele handeln können. Der Coach, Mental- und Meditationstrainer hat aus über 25 Jahren eigener Erfahrung und über 1000 Coachings in seinem Institut Mental Power einen ganzheitlichen Prozess entwickelt, der Menschen dabei unterstützt, zu einem selbstbestimmten und erfüllten Leben zu finden.

Dieses Buch zeigt, welche Schritte es braucht, um Ihre eigene Lebensaufgabe zu finden und auch zu leben: Aufwachen - Integrieren - Heilen - Sein - Öffnen - Verbinden - Fokussieren. Mit diesem 7-Schritte-Prozess können Sie herausfinden, was Sie von innen hält und weshalb Sie auf der Erde sind – ein Kompass auf der Suche nach Ihrer wahren Lebensaufgabe.

Mehr über den Autor: [www.grigor.live](http://www.grigor.live)



### Schritt 3: Heilen – heben Sie die Steine

Nun wissen Sie, dass Sie etwas ändern wollen und haben sich in Ihrer Ganzheit akzeptiert. Jetzt können Sie sich dem Heilen, vor allem der Heilung der Vergangenheit, widmen. Stellen Sie sich hierfür Ihre Lebensgeschichte als Fluss vor. Direkt nach der Quelle, Ihrer Geburt, ist Ihr Fluss breit, fließt schnell und ist energiegeladen.

Doch jedes Erlebnis und Trauma in Ihrem Leben hat einen Stein in diesem Flussbett hinterlassen. Mit der Zeit ist Ihr Lebensfluss gestört, Energie geht verloren. Spüren Sie die Steine Ihres Leidens mit Hilfe Ihres Unterbewusstseins auf. Betrachten Sie jeden einzelnen, und heben Sie die Steine aus Ihrem Lebensfluss – damit dieser wieder energiegeladen strömen kann. Nutzen Sie dafür nicht nur Ihren Spiritualkörper, sondern auch Ihren physischen Körper, Mental- und Emotionalkörper, um die Geschehnisse Ihrer Vergangenheit aufzuarbeiten. Dies ist ein aktiver Prozess, den Sie nur selbst durchführen können. Diese eigentliche Heilung kann Ihnen keiner abnehmen. Für eine ganzheitliche Heilung braucht es deshalb alle vier Körper!

### Schritt 4: Sein – atmen Sie durch

Der Ballast der Vergangenheit ist inzwischen abgeladen und die Lebensenergie hat wieder an Kraft gewonnen. Nun ist Zeit zum Durchatmen und für Windstille. Denn auf diesem spirituellen Pfad braucht es auch Abschnitte der Leere und des Raumes. Für diesen Zustand gibt es in der spirituellen Welt viele Begriffe. Ich nenne ihn das SEIN – den ursprünglichen Zustand eines jeden Lebewesens. Das Sein ist ein Zustand der Verbundenheit und Freiheit zugleich: Sie sind mit allem und sich selbst verbunden, frei von Bedrängnissen der Vergangenheit und von Ängsten vor der Zukunft. Dies ist der Übergang zu Größerem. Treten Sie ein in die Stille, lassen diese auf sich wirken und schaffen Sie Raum für Neues.

### Schritt 5: Öffnen – betreten Sie Neuland

Richten Sie Ihre Energie nach vorne und tauchen Sie in die Welt der Möglichkeiten ein. Wenn Sie nun erst mal ein Gefühl der Ratlosigkeit empfinden, wohin

Fortsetzung auf der nächsten Seite

# Nichts als die Wahrheit!!!!

von **Anssi**

Wenn du die Wahrheit und nichts als die Wahrheit suchst, wirst du an einen Punkt kommen, der dich zutiefst erschüttern und zutiefst befreien wird: Dein Leben und dein Ich existieren nicht. Dein ganzes Leben und dein Ich lassen sich auf einen gemeinsamen Nenner bringen: das Denken. Alles, was du weißt, glaubst oder willst, sind Gedanken. Dein Leben sind Gedanken und dein Ich sind Gedanken.

Doch plötzlich verschwinden deine Gedanken. Das tun sie oft. Immer, wenn du aus dem Herzen lachst; immer, wenn dich etwas Unerwartetes überrascht oder schockiert; immer, wenn du einschliffst; immer, wenn du einen bewussten Atemzug machst; immer, wenn du einen Orgasmus hast. Und natürlich, wenn du spirituell erwachst. Dein Denken stoppt! Meistens stoppt dein Denken nur flüchtig — ohne dass die Signifikanz darin erkannt wird: Ohne Gedanken existierst du nicht, aber dein Sein bleibt bestehen. In dem Moment, in dem es keine Gedanken gibt, existierst weder du, noch „dein“ Leben. Was bleibt ist: Leben.

Die Wahrheit kann nicht nicht sein. Die Wahrheit ist immer direkt vor dir und in dir. Aber du siehst die Wahrheit nicht, solange ein Ich-Gedanke da ist, der die Wahrheit für sich pachten will. Die Wahrheit hat nichts mit dem Denken zu tun und nichts mit dem Denker. Was mit den Gedanken verschwindet, ist deine persönliche Identität, die man auch Ego oder illusionäres Selbst nennt. Ohne Gedanken, kein Ego. Ohne Ego, keine Probleme. Das ist sehr bedeutend. Aber etwas in dir will das nicht sehen. Etwas in dir hat Angst vor der Wahrheit. Denn wenn dein Ego mit den Gedanken verschwindet, verschwindet auch die Basis deiner

Orientierung. Alles, was dir bisher Halt gegeben hat, wird als Illusion entlarvt. Das macht Angst. Zumindest macht es dich unsicher, ohne Orientierung zu sein. Tatsächlich gibt es keine Notwendigkeit, sich zu orientieren, weil mit den Gedanken nicht nur das Ego, sondern auch die Welt des Egos verschwindet. Es wird erkannt, dass es keine Welt da draußen gibt. Die Welt da draußen waren nur Gedanken. Die Welt ist eine Konstruktion aus deinen Erinnerungen. Diese Welt existiert nicht. Was bleibt, ist nur die Gegenwart. Und die Gegenwart ist selten bedrohlich. Fast alle Bedrohungen, die einen beschäftigen, beruhen auf Gedanken. Verschwinden die Gedanken, verschwinden auch die eingebildeten Gefahren. Gehen die Gedanken, verschwindet alles: dein Ich, deine Beziehungen, dein gesamtes Wissen, deine Mission, deine Vergangenheit, deine Zukunft, deine Wünsche und Träume, deine Sorgen und Nöte, deine Absichten und Ziele, deine ganze Welt — alles verschwindet mit den Gedanken.

Etwas in dir beginnt zu ahnen, dass nur die Unwahrheit verschwinden kann. Doch das schließt alles ein, was du bisher für wahr gehalten hast. Denn alles, was du für wahr hältst, ist ein Gedanke, auch du selbst. Wenn dein Denken anhält, ist alles verschwunden: Du, dein Leben und die Welt — alles weg. Was bleibt? Was bleibt ist die nackte Wahrheit — ohne eine Person, die sie in Besitz nehmen kann. Denn die Person ist ebenfalls ein Gedanke. Ohne Gedanken, keine Person. Die Person, das persönliche Ich, ist nur ein Gedanke. Aber das Leben ist kein Gedanke und dein wahres Selbst ist kein Gedanke.

Ein Gedanke kann ohne dich nicht sein, aber du kannst ohne Gedanken sein. Eine Sekunde der Ge-

**Anssi Antila**, 1979 in Sankt-Petersburg geboren, wuchs in Helsinki und Berlin auf, wo es 2009 geschah: Beim Lesen des Buches „Jetzt“ von Eckhart Tolle erwachte er zu seiner wahren Natur - eine spontane Erleuchtung. Für den ehemaligen Manager, den Spiritualität nie interessierte, begann plötzlich ein neues Leben. 2011: Zum Heilpraktiker für Psychotherapie zugelassen; Beginn der Tätigkeit als spiritueller Lehrer. Ab 2012: Schreiben für spirituelle Zeitschriften und Blogs. 2014: Veröffentlichung von vier Büchern, davon ein Esoterik-Bestseller: „Spiritualität, Erleuchtung, Erwachen“.

Weitere Infos und Buchbestellung auf seiner Homepage [www.anssi.guru](http://www.anssi.guru)



denkenlosigkeit reicht, um das zu sehen. Nichts, was du denkst, existiert, auch nicht deine Person. Diese Erkenntnis des Bewusstseins kann das Bewusstsein nicht schockieren, aber es schockiert die Person, solange das Bewusstsein sie für real hält. Für das Bewusstsein, welches du wirklich bist, ist das zutiefst befreiend. Daher wird das Erwachen häufig von Glücksgefühlen begleitet.

Mit den Gedanken verschwindet auch die Zeit, denn Zeit existiert nicht in der Realität. Zeit existiert ausschließlich als Gedanke — in Form von Erinnerungen und Zukunftsvorstellungen. Beides sind Gedankenformen. Keine Gedanken, keine Vergangenheit. Keine Gedanken, keine Zukunft. Das Bewusstsein kennt keine Vergangenheit und keine Zukunft, es sei denn, es identifiziert sich mit dem persönlichen Ich, welches Erinnerungen und Zukunftsvorstellungen hat. Damit wird die Zeit geboren. Tatsächlich existiert keine Zeit. Niemand war je in der Vergangenheit und niemand ist je in der Zukunft gewesen. Zeit existiert nur als Gedanke. Ohne Gedanken, keine Zeit.

Die ganze Unwahrheit lässt sich auf diesen Nenner reduzieren: Gedanken. Die Wahrheit ist das, was bleibt, wenn kein Gedanke sich mehr als „mein Gedanke“ oder als „Ich“ registriert. Weil das Bewusstsein sich von der persönlichen Identität löst. Das ist Freiheit. Das Bewusstsein verliert dadurch nicht die Fähigkeit, sich auf eine persönliche Identität zu reduzieren, aber es reduziert sich bewusst, während es sich vorher ausschließlich als persönliche Identität wahrnehmen konnte. Wer die Wahrheit und nichts als die Wahrheit sucht, findet sie nicht durch Gedanken. Wer die Wahrheit sucht, findet sie auch nicht als Suchender, denn auch ein Suchender ist ein Gedanke. Es ist ein Gedanke, der etwas sucht. Aber du bist kein Gedanke. Die Wahrheit ist kein Gedanke. Du bist die Wahrheit. Du bist die Wahrheit, die bleibt, wenn kein Gedanke mehr als „Ich“ wahrgenommen wird, sondern als das, was das gedankliche Ich wirklich ist: ein durchlaufender Posten im Bewusstsein. Das Bewusstsein, das du bist. Alles verändert sich, alles bewegt sich — außer du. Was bist du?

## Fortsetzung von Seite 23

die Reise gehen soll, ist das völlig normal. Was für Kinder selbstverständlich erscheint, geht im Laufe des Erwachsenenlebens verloren: Kreativ zu sein und die vielen wunderbaren Möglichkeiten, die sich vor Ihnen erstrecken, überhaupt wahrzunehmen. Doch das Potenzial ist in jedem vorhanden.

Überwinden Sie die Angst vor dem Unwissen, und begeben Sie sich auf eine Zeitreise in die Zukunft. Öffnen Sie die Tür, und lernen Sie die vielen Varianten Ihres Ichs kennen. Finden Sie heraus, welche inneren Schätze noch im Verborgenen liegen. Genauso wie es für Ihre Themen nicht nur einen Lösungsweg gibt, gibt es auch viele Varianten von Ihnen. Öffnen Sie Ihren Geist, ohne bereits entscheiden zu müssen, was gerade zu tun ist.

### Schritt 6: Verbinden – nehmen Sie mit Ihrer Seele Kontakt auf

Um mit dieser Fülle aus Möglichkeiten nicht in einer Lähmung zu verharren, hilft

es, die Fragestellung zu ändern: Fragen Sie eben nicht: „In welche Richtung will ich mein Leben lenken?“ sondern „Was ist der nächste Schritt im Sinne meiner seelischen Entwicklung?“ Dazu brauchen Sie den Zugang zu Ihrer Seele. Erst in Verbundenheit mit Ihrer Seele können Sie Ihr wahres Wesen wahrnehmen. Die Seele inkarniert in uns Menschen und gibt dadurch die Prägung, mit der wir Schöpfung ausdrücken – die Berufung. Um Ihre wahre Berufung zu finden, machen Sie sich folgende drei Komponenten bewusst:

#### Dichte der Seele

Wie Ihre Charakterzüge sind auch Ihre Seelen nicht gleich. Sie vereinen lichte Seelen und dichte Seelen. Lichte Seelen sind ganz feinschwingend und haben eher Mühe, auf der Erde zu existieren. Sie haben Sehnsucht zurückzugehen und kommen mit der harten Realität nicht klar. Dichte Seelen hingegen fühlen sich sehr wohl und zu Hause auf der Erde. Sie lieben die Natur und das Materielle. Beide Seelen sind Ausdruck des Göttlichen und wertungsfrei ein wichtiger Teil des Ichs. Wenn Sie

Ihre lichten und dichten Seelen wiederfinden und einordnen können, sind Sie Ihrer Berufung schon ein Stück näher gekommen. Sie haben eine Vorstellung von Ihrem individuellen Verhältnis zum Göttlichen und zum Materiellen.

#### Ausdrucksform

Die zweite Komponente betrifft die Form, also die Art und Weise Ihres seelischen Ausdrucks. Finden Sie beispielsweise mit tiefer Meditation oder Resonanz heraus, bei welcher Ausdrucksform Ihr Herz höher schlägt und sich Ihre Gefühle ins Positive wenden. Ist Ihre Ausdrucksform eher der Helfer, der andere in der Ganzwerdung und Gesundung unterstützt, oder der Kämpfer, der für sich und andere, vor allem für Schwächere, einsteht? Oder vielleicht der Künstler, der Visionär, der Nährer, der Wandler ...? Die Ausdrucksweise der Seelen ist unerschöpflich.

#### Lernaufgaben

Wenn Ihre Berufung das Projekt ist, für das Sie hier auf der Erde sind, dann gehören zu diesem auch Projektphasen und

Aufgaben – und zwar je nach Lebensphase unterschiedliche. Hinter diesen Lernaufgaben, wie ich sie nenne, steht daher immer die Frage: Was möchte Ihre Seele lernen? Wissen Sie, wie sich Ihre Seele ausdrücken möchte und was Ihre aktuelle Lernaufgabe ist? Ist es genau das, womit Sie sich gerade beschäftigen? Diese Ahnung von Ihren Aufgaben drückt sich auch immer in Sehnsucht aus. Suchen Sie daher genau nach Ihren Sehnsüchten. Sie weisen Ihnen den Weg.

### Schritt 7: Fokussieren – richten Sie Ihre Energien aus

Der letzte Schritt dient dem Fokussieren. Wichtig ist es, den Blick nun von innen nach außen zu richten und das umzusetzen, was Ihnen im inneren Entwicklungsprozess begegnet ist. Zur Umsetzung gehört auch ein Ziel: Wenn Sie am Bahnhof in ein Taxi steigen und dem Fahrer nur sagen „Weg von hier“, wird er Sie kaum ans Ziel bringen können. Fokussieren Sie sich daher auf das, was Sie wollen und – machen es wahr. Verwenden Sie Ihre erstarkte Energie aus dem Lebensfluss und richten Sie sie auf Ihr Ziel.

Wenn Sie jetzt sagen „Wie merke ich, dass ich auf meinem Seelenweg bin, dass ich die richtige Richtung einschlage?“ Fragen Sie Ihre Seele. Definieren Sie Ihre Ziele auf einer übergeordneten Ebene und zwar dort, wo Ihre Seele hinwill und Ihr Herz zu springen beginnt. Wenn Sie Zufriedenheit und Frieden bei der Vorstellung Ihres Ziels verspüren, sind Sie auf dem richtigen Weg. Entwickeln Sie daraus einen Fixstern, eventuell in Form eines Leitsatzes, der Ihnen stets Orientierung gibt.

### Auf dem richtigen Weg zum wahren Ich

Auf diesem Weg – auf IHREM WEG – werden Sie innere Ruhe empfinden. Denn die tiefe Sehnsucht nach Seelenerfüllung ist gestillt, und Sie haben einen Kompass, der Sie durchs irdische Leben führt: Ihre Lebensaufgabe. Das Überleben in der Alltagstrance wird dem Ausdruck der Lebendigkeit weichen. Aus dieser Energie heraus können Sie Ihren weiteren Lebensweg angehen. Bleiben Sie nicht stehen! Sie sind auf dem besten Weg zu Ihrem wahren Wesen.