

No.1

EBOOK

INNER WORK

-

Teil 1:
ERSCHAFFE DIR
EIN NEUES JETZT

KIM STERNEMANN



Liebes Meisterwerk,

mit diesem Ebook möchte ich dir eine Möglichkeit an die Hand geben, mit dir noch einmal in Ruhe in die Selbstreflexion zu gehen. Es soll dich dabei unterstützen, den Prozess, den wir in Gang gesetzt haben, weiter zu verfolgen und deine innere Arbeit zu meistern. Wann immer du dir selbst die Zeit einräumst, nach innen zu schauen und in die Ruhe mit dir zu gehen, wird sich etwas verändern. Der Grund dafür ist, dass dieses Leben am besten gelingt, wenn du in der Leichtigkeit mit dir bist.

Diese Leichtigkeit kommt uns manchmal abhanden, weil wir uns in Stress, Unruhe und Hektik verlieren und den Kontakt zu uns selbst vergessen. Dann zieht stattdessen Enge, Druck und Anspannung ein. Ich möchte dich ermutigen, dir über dich bewusst zu werden, damit die Leichtigkeit in dich und dein Leben finden kann. Genau dafür darfst du dir ansehen, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst und was deine emotionale Grundstimmung ist, die dein Energieniveau maximal beeinflusst. Es sind die kleinen Dinge, die wir täglich denken, fühlen und tun, die in Summe das große Ganze darstellen. Also lass uns auch hier im Kleinen beginnen, dann ist am Ende auch keiner überfordert sondern inspiriert.

Von Herzen
Deine Kim



*Die Inhalte dieses Ebooks basieren auf den Erkenntnissen der Arbeiten von Dr. Joe Dispenza ("Werde Übernatürlich, KOHA-Verlag, 2017) und Dr. R. Hawkins ("Die Ebenen des Bewußtseins", VAK, 2014)

Inhalt

01 AUFMERKSAMKEIT

SELBSTANALYSE 02

03 ENERGIE NIVEAU

ENERGIE SCHAFFT
BEWUSSTSEIN 04

05 WO STEHST DU?

FAZIT 06

01



A U F M E R K S A M K E I T



VON KIM STERNEMANN

Aufmerksamkeit

Deine Aufmerksamkeit ist, was deine Sinne mit deiner Wahrnehmung verbindet. Deine Aufmerksamkeit verbindet dich mit dem, was um dich herum oder in dir passiert. **Sie ist ein mächtiges Tool, um überhaupt wahrzunehmen, was gerade passiert.**

Deine Aufmerksamkeit erlaubt es dir, überhaupt erst den gegenwärtigen Moment wahrzunehmen, indem die Informationen von deinem Gehirn ausgewertet werden. Eigentlich ist alles was du wahrnimmst Information, sogar du. Da in jeder Sekunde so viele Informationen auf uns einströmen, ist es sehr schwer geworden sich zu entscheiden, wohin man seine Aufmerksamkeit lenkt.

Seine Aufmerksamkeit kann man bewusst einsetzen, man kann sie lenken und auf das richten, worauf man sich aktuell konzentrieren möchte. Da viele Menschen sehr beschäftigt sind mit ihren Gedanken und den kurzfristigen Abläufen, die das Leben von ihnen hier und da erwartet, ist unsere Aufmerksamkeit meist irgendwo und nirgends.

Sie ist überall da, wo wir sie nicht möchten oder erwarten.

Vielleicht war dir bisher auch nicht klar, dass du einen Einfluss auf deine Aufmerksamkeit nehmen kannst. Stell dir einmal vor, du bist dem was du wahrnimmst gar nicht ausgeliefert. Du kannst entscheiden, was du wahrnehmen möchtest und was nicht. Zum Beispiel kann ich in vielen Bereichen meines Lebens entscheiden, welche Informationen ich aufnehmen und in mich fließen lasse.

Ein gutes Beispiel hierfür ist Fernsehen. Indem ich mich vor den Fernseher setze, nehme ich alle Informationen auf, die der Bildschirm mir präsentiert. Ich habe keine Entscheidungsmacht darüber, was ich sehe und was nicht. Natürlich kann ich den Sender wechseln, doch das Gesehene ist trotzdem bestimmt. Ich kann es nicht ändern, es sei denn, ich schalte den Fernseher aus. In dem Moment wenn ich entscheide, die Informationen aus dem Fernsehen nicht in mich aufzunehmen, entscheide ich mich dafür, meine Aufmerksamkeit auf etwas anderes zu richten.

Ich könnte meine Umgebung wahrnehmen, ich könnte mich selbst wahrnehmen, ich könnte meinem Gegenüber meine Aufmerksamkeit schenken. Ich könnte bewusst wählen, was ich jetzt gerade wahrnehmen möchte.

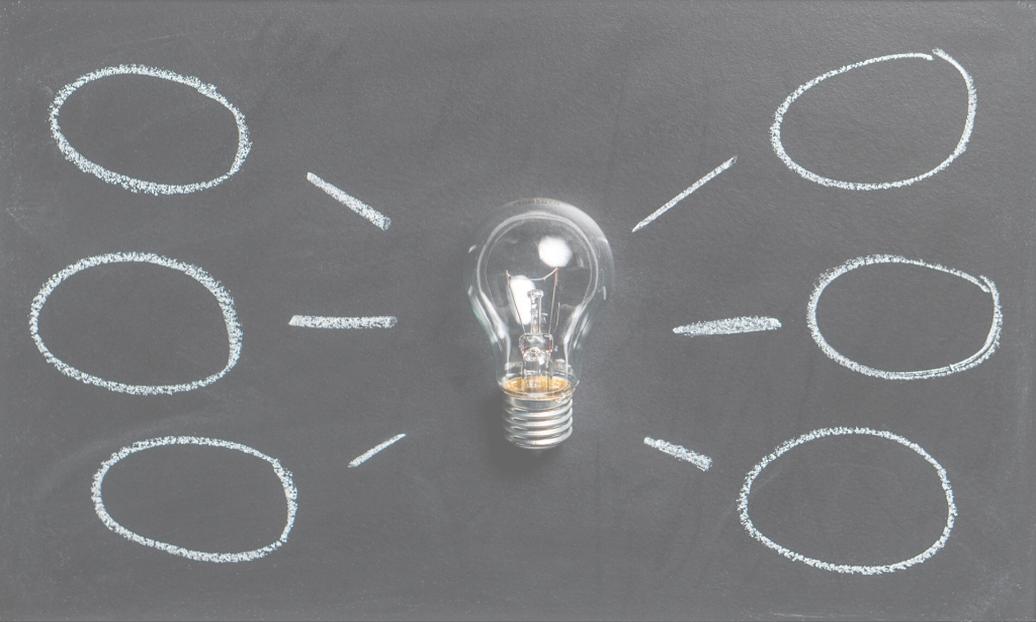


Werde dir im ersten Schritt einmal ganz klar darüber, womit du dich beschäftigst. Wohin fließt deine Aufmerksamkeit tagtäglich?

02



S E L B S T
A N A L Y S E



LIEST DU MORGENS ZEITUNG?

1

**WIE OFT BIST DU ÜBER DEN TAG
VERTEILT IM INTERNET?**

2

HÖRST DU RADIO?

3

**SCHAUST DU FERNSEHEN? WAS SCHAUST
DU DIR AN?**

4

**WOMIT BESCHÄFTIGST DU DICH AUF DER ARBEIT?
WAS NIMMT DEN GROSSTEIL DEINER AUFMERKSAMKEIT
IN ANSPRUCH?**

5

**WORAUF RICHEST DU DEINE
AUFMERKSAMKEIT NACH FEIERABEND?
WOMIT BESCHÄFTIGST DU DICH?**

6



Dadurch dass deine Aufmerksamkeit nie wirklich bei dir ist, sondern immer bei anderen Dingen, anderen Menschen oder deinen sich ständig ändernden Gedanken, bekommst du häufiger auch mal nicht mit, wenn sich etwas verändert. So fällst du dann vielleicht aus den Wolken, wenn du dich plötzlich erkältest, dein Partner sich von dir trennt, du eine Kündigung erhältst oder etwas völlig Unvorhergesehenes in deinem Leben passiert. **Wann ist in deinem Leben etwas passiert, was dich erschüttert hat? Welche Erfahrung hat dich zum „Aufwachen“ gezwungen?**

Da unsere Aufmerksamkeit immer und ständig von uns weg fließt, sich an alles haftet was uns kurzzeitiges Entertainment verschafft, deshalb funktioniert social Media so gut, bekommen wir einfach oft nicht mit was gerade wirklich passiert. Wir sehen die Zeichen nicht, die Schiefelage, die vielen kleinen Momente in denen es offensichtlich gewesen wäre, dass es Zeit ist, den IST-Zustand wahrzunehmen. **Das funktioniert für alles um dich herum wie für alles in dir.**

In den nächsten Schritten üben wir, deine Aufmerksamkeit zu dir zurück zu nehmen. Sprich wir richten deine Aufmerksamkeit auf Dich, deine Gedanken, deine Gefühle und das was du so tust um Bewusstheit zu schaffen.

WIE OFT NIMMST DU DEINE EIGENEN
GEDANKEN WAHR? WORÜBER DENKST DU GENERELL
HÄUFIGER NACH? 1

WAS SIND DEINE GEDANKEN
BEZÜGLICH PARTNERSCHAFT, DIE DU HÄUFIGER DENKST? 2

WAS NIMMST DU GENERELL IN DEINER
PARTNERSCHAFT WAHR, WENN DU EINE FÜHRST?
WENN DU GERNE EINE HÄTTEST, WIE MALST DU DIR EINE
PARTNERSCHAFT AUS? 3

WAS SIND DEINE GEDANKEN ÜBER DEINE
ARBEIT, DEINEN BERUF? 4

WAS NIMMST DU GENERELL AUF DER ARBEIT
HÄUFIG WAHR? 5

WAS SIND DEINE GEDANKEN ÜBER DEINE FAMILIE? 6

WAS NIMMST DU HÄUFIG BEI DEINER FAMILIE WAHR? 7



Wenn du deine Lebenswirklichkeit verändern möchtest und dich in den verschiedenen Bereichen anders fühlen willst, ist es unumgänglich dich zu fragen, wohin eigentlich deine Aufmerksamkeit fließt. Denn Aufmerksamkeit ist nichts anderes als Fokus und ein englisches Sprichwort besagt: **where attention goes, energy flows - dahin wo du deine Aufmerksamkeit hin gibst, dahin fließt auch deine Energie.**

Deine Energie ist wie das Benzin, dass dein Auto zum Fahren bringt. Sie wohnt in dir und ist davon abhängig, womit du sie nährst. Stell dir vor du besitzt einen Diesel und betankst ihn mit Benzin. Wie lange geht das gut?

03



E N E R G I E
N I V E A U



Jeder Mensch hat ein grundsätzliches Energieniveau, auf das er sich einpendelt. Mal hat man mehr Energie, mal hat man weniger. Aber in jedem Fall hat man auch noch Reserven, falls man noch einmal richtig Gas geben muss. Generell ist es so, dass dein Energiehaushalt von äußeren Faktoren sowie von inneren Faktoren abhängig ist:

ÄUSSERE FAKTOREN

SCHLAF

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG, SPORT

SEXUAL VERHALTEN

ROUTINEN UND GEWOHNHEITEN

LEBENSUMSTÄNDE & HANDLUNGEN

INNERE FAKTOREN

GEDANKEN

GEFÜHLE

EINSTELLUNGEN

WERTE

BEDÜRFNISSE

ATEMVERHALTEN

In den meisten Fällen schauen wir uns äußere Faktoren an, ohne uns selbst im Bezug dazu zu sehen. Wir fühlen, dass unsere Energie von uns weg fließt, fühlen uns leer, müde und ausgebrannt durch den Beruf, die Familie, die ganze Organisation, den Partner und den Spagat, den wir täglich aufs Neue machen müssen. Dabei ist oft nicht klar, dass du einen erheblichen Beitrag dazu leistest, dass sich dir die Dinge in deinem Leben so präsentieren, wie sie es nun einmal tun. Das liegt daran, dass deine Aufmerksamkeit stetig von dir wegfließt. Sie fließt zu deinem Partner und all den Dingen, die er tut oder eben nicht tut, sie fließt zu deiner Arbeit und der Unzufriedenheit, die du dort erlebst, sie fließt zu deiner Familie und dem Chaos, das du dort wahrnimmst. Sie fließt zu dir zurück und du erkennst all das was du nicht kannst, besser machen solltest und nicht schaffst.

Deine Aufmerksamkeit wird vornehmlich dafür missbraucht, sich an negative Dinge zu heften, die dich weitestgehend darin bestätigen, negative Gedanken und Gefühle darüber zu haben.

Warum nehmen wir eher das Negative als das Positive wahr?

Tatsächlich ist das in deiner Natur begründet. Die Aufgabe deines Gehirns ist es, dich in Sicherheit zu wahren und vor dem vermeintlichen Tiger zu schützen. Deshalb wertet es permanent alle Informationen um dich herum aus, damit es im richtigen Moment die richtige Entscheidung treffen kann. Sich auf die Mangelzustände zu konzentrieren, bedeutet lediglich etwas zu tun, was man immer schon gemacht hat. Darüber hinaus lernen wir alle durch Beobachten. Wir adaptieren das Verhalten von den Menschen, die uns in den ersten Lebensjahren maßgeblich prägen und erziehen. Und ganz ehrlich gesprochen haben die wenigsten Menschen ihre Eltern als glücklich erlebt. Die wenigsten Menschen sind fortwährend glücklich, zumindest haben die Wenigsten für sich erkannt, dass es möglich ist, selbst etwas dafür zu tun. Einfach weil wir uns ganz häufig nicht in Bezug stellen zu dem, was das Leben uns präsentiert. Wir bemerken nicht, dass unsere Lebensenergie von uns ausgeht, einfach durch die Unachtsamkeit mit der wir leben. Unachtsamkeit ist nichts anderes als Unaufmerksam zu sein. Deine Aufmerksamkeit ist häufiger an Mangel als an Fülle gebunden, und je mehr du dich auf den Mangel konzentrierst, desto stärker wird es deinen Bewusstseinszustand beeinflussen.

Jemand, dessen Aufmerksamkeit ständig von ihm weg fließt, der sich als Opfer seiner Umstände sieht, sich ohnmächtig fühlt und die Fülle in seinem Leben nicht erkennt, wird irgendwann nicht nur wenig Energie zur Verfügung haben. Viel mehr wird der Mangel an Energie dazu führen, dass sich eine bestimmte Grundstimmung in dir einpendeln wird, die an einen Bewusstseinszustand gebunden ist. Wenn ich mich energielos fühle, beginne ich, mich in einem Zustand von Mangel und in einer Haltung einzupendeln, die mir vermittelt: „es fehlt etwas, ich brauche etwas um mich besser zu fühlen“. Du kannst in verschiedenen Bereichen deines Lebens andere Bewusstseinszustände haben und einnehmen. Sie alle sind unweigerlich an Gefühle in diesem Bereich gebunden und bestimmen maßgeblich, ob du Fülle oder Mangel erlebst.



04



E N E R G I E

S C H A F F T

B E W U S S T S E I N



Energie führt in den meisten Fällen in folgende emotionale Grundstimmungen, die wiederum aus einem Bewusstseinszustand entstehen:

Scham - das Gefühl, am liebsten unsichtbar zu sein; als Mensch nicht mehr wichtig zu sein

Schuld - das Gefühl, nicht gut genug zu sein; Selbstanklage; Kontrolle erlangen, um es richtig zu machen

Apathie - Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit; führt in Isolation

Kummer - Traurigkeit, Verlustangst, Niedergeschlagenheit, Neigung zu Depression

Angst - kann zu Aktivität anspornen; Grundantriebskraft im Leben der Meisten; Werbung als Beispiel nutzt Angst, um dich zu kontrollieren; es schränkt das Wachstum der Entwicklung ein

Begehrlichkeit - beherbergt Motivation (Wirtschaft); um etwas zu bekommen, brauche ich Energie; um etwas zu wollen (Fernsehen schafft extreme Begehrlichkeit); kann zu Frust führen, was wiederum in Wut mündet

Wut- löst konstruktives oder dekonstruktives Handeln aus; WENDEPUNKT; erzeugt große Bewegungen, wenn es um Strukturen in der Gesellschaft geht

Stolz - wenn ich mich stolz fühle, beginnen häufig positive Gefühle; gesellschaftlich gefördert; Hochmut kommt vor dem Fall; oftmals abhängig von äußeren Bedingungen

Mut - Bereitschaft, Neues auszuprobieren; wahre Kraft wird erlangt; ein Hoch an Selbstvertrauen, Entschlossenheit, Standhaftigkeit; ich nutze die Chancen meines Lebens

Hier gebe ich was ich bekommen habe auch zurück.

Neutralität - innere Zuversicht wächst; man lässt sich nicht einschüchtern, denn man spürt seine Kraft; zuversichtliche Fähigkeiten, frei von emotionaler Störung

Bereitwilligkeit - Vorankommen; innere Widerstände gegenüber dem Leben überwinden und sich engagiert beteiligen; hohes Selbstwertgefühl; lernen aus Erfahrungen; sich selbst ins Lot bringen trotz schwieriger Umstände

Akzeptanz - Transformation; ich bin Schöpfer meiner Wirklichkeit; Verantwortung für sich wird übernommen; in Harmonie mit den Lebenskräften; hier arbeite ich von innen heraus; Liebe entsteht von innen heraus; emotionale Ruhe; ich sehe alles ohne Verzerrung und bin damit im Frieden; Gleichheit; Akzeptanz schließt ein statt aus

Verstand- Wissen, Informationsauswertung, Leistung, Verständnis

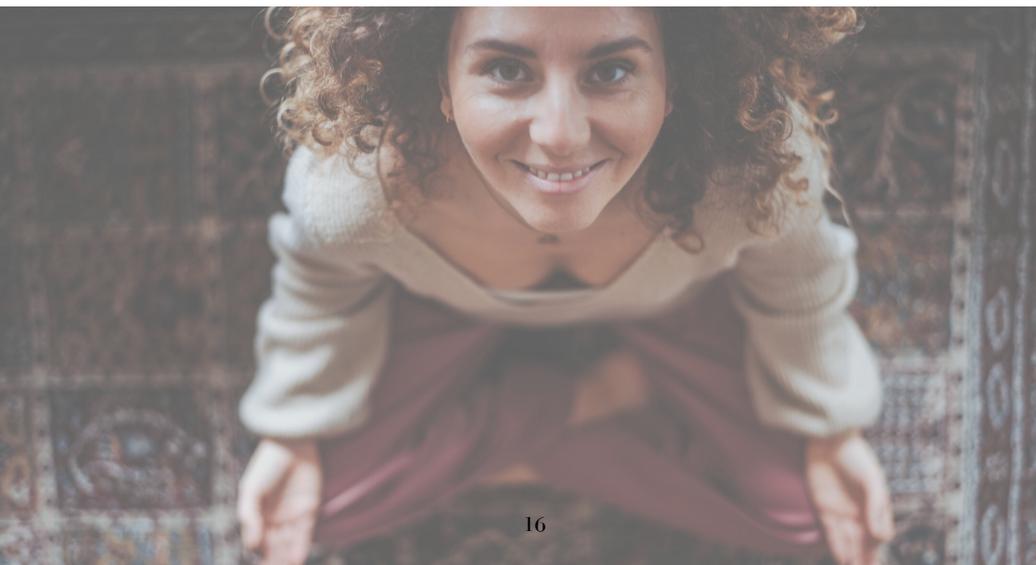
Liebe- Entwicklung einer Liebe, die bedingungslos ist, unwandelbar und beständig ist; Seinzustand; eine Art, sich auf die Welt zu beziehen die vergibt, nährt und unterstützt; sie strahlt vom Herzen aus; Intuition

Freude- bedingungslose Liebe wird zur inneren Freude; sie ist eine ständige Begleiterscheinung; Heilung; Kennzeichen von Freude ist Mitgefühl; seinen Bewusstseinszustand zum Wohl allen Lebens einzusetzen

Frieden - Selbsterkenntnis, Transzendenz, Bewusstheit

Erleuchtung- göttliche Gnade

*IN ANLEHNUNG AN DIE BEWUSSTSEINSEBENEN VON DAVID R. HAWKINS



05



W O
S T E H S T
D U ?



Nimm den als schwierig erlebten Lebensbereich und frage dich einmal, auf welcher Bewusstseinsstufe du aktuell stehst. Jeder Zustand bringt ähnliche Gefühle mit sich, die es dir erschweren oder ermöglichen, dich darüber zu erheben. Der einzige Weg daraus ist die innere Arbeit, da wir niemand anderen verändern können als uns selbst und keine Kontrolle darüber haben, was das Leben uns präsentiert.

Im nächsten Schritt schreibe alle Gefühle auf, die dieser Bewusstseinszustand mit sich bringt. 

Sich über sich selbst hinaus zu heben und in einen neuen Bewusstseinszustand zu finden, hängt von der Motivation ab, die dein Potential aktiviert oder eben nicht. Ohne das bewusste Fällen einer Entscheidung und dem Aktivieren deiner Willenskraft ist es unmöglich, einen anderen inneren Zustand zu erreichen als den, den du aktuell hast. Der neue, höhere Bewusstseinszustand ist nicht abhängig von äußerlichen Faktoren. Das, was dich letztendlich erhebt, ist das, was schon die gesamte Zeit über in dir war. Ein negatives Selbstbild verdeckt die Freude und das Strahlen, dein wahres Wesen und die Wirklichkeit darüber, dass du so viel mehr bist als das, was du von dir selbst glaubst. Jedes einschränkende Verständnis von dir selbst, erzeugt immer erst einmal Angst, weil es dich verletzlich macht und du keine Kontrolle hast. Die eigene Wahrnehmung ist im Wesentlichen durch das Selbstverständnis verzerrt, dass durch die Identifikation mit den eigenen Überzeugungen und Einschränkungen gekennzeichnet ist. Hebst du deinen Bewusstseinszustand, so trägst du dazu bei, dass der gesamte Bewusstseinszustand der Welt sich erheben kann. In einem Universum, in dem Gleiches sich zu Gleichem gesellt, ziehen wir das an, was wir ausstrahlen.

Wer in deinem Umfeld entspricht deinem Bewusstseinszustand? Nimm dein Umfeld genau unter die Lupe. Du wirst feststellen, dass wir Menschen um uns herum haben, die unserem eigenen Sein ähneln. Das ist grundsätzlich schön, aber öfter auch mal einschränkend, gerade wenn wir uns auf ähnlichen Bewusstseinsstufen befinden. Somit halten wir uns gerne gegenseitig da, wo wir stehen und verhindern die eigene Entwicklung.

WER IN DEINEM UMFELD ÄHNELT DIR
IN GEDANKEN, STIMMUNG UND BEWUSSTSEIN?

1

WAS BEMÄNGELST DU AN DER ANDEREN
PERSON, WELCHES VERHALTEN FÜHRT DAZU, DASS
DU DICH EINGESCHRÄNKT FÜHLST?

2

SEI GANZ EHRlich ZU DIR, ERKENNST
DU PARALLEL ZU DEINEM EIGENEN VERHALTEN? BIST
DU DEM WAS DU BEMÄNGELST,
MANCHMAL VIELLEICHT ÄHNLICH?

3



Damit wir wirklich zum Schöpfer unserer eigenen Lebenswirklichkeit werden und uns über uns selbst erheben, müssen wir **Motivation und Energie** aufbringen, um etwas zu verändern. Es ist das Schwierigste und Schönste überhaupt, denn nur so kann wirkliche Veränderung stattfinden. Wenn du nicht nur erkennst, dass etwas anders sein soll als es jetzt ist, sondern auch die Motivation aufbringst, etwas zu verändern, bist du deiner Lösung schon einen großen Schritt näher. In genau diesem Moment hast du unbewusst die Entscheidung getroffen, dass du dein Problem los lassen möchtest. Damit dir dieser Prozess noch einmal ganz klar wird, braucht es dein festes Commitment, dein Versprechen an dich, dir ein neues Jetzt zu erschaffen.

Verspreche dir selbst heute, dass du dich von nun an darin übst, deine Aufmerksamkeit bewusst einzusetzen, um dein Energielevel zu erhöhen.

Unterschrift

Datum, Ort

06



F A Z I T

Fazit

Auch wenn dir die Umstände um dich herum oft die Energie nehmen, ist es am Ende des Tages deine Aufgabe, dich um deine Lebensenergie zu kümmern.

Wir können ein ganzes Leben lang vollständig unbewusst leben und niemals unser Potential entfalten, einzig und alleine dadurch, dass wir uns nicht im Bezug zu dem sehen, was uns wiederfährt und was das für Auswirkungen auf unser Energieniveau hat. Wenn du beginnst, deine Aufmerksamkeit bewusst einzusetzen, um dich zu nähren und in eine gute, gehobene Energie zu finden, wirst du automatisch zu einem Energiespender auch für andere.

Doch **DU** musst zuerst mit dir beginnen - das wird immer so bleiben.

Durch Reflektion, Bewusstwerdung und Hinterfragen durchbrichst du im ersten Schritt deinen Autopilot. Der zweite Schritt besteht dann darin, dranzubleiben und immer weiter zu üben.

Übe weiter, denn wann immer du denkst „ach heute nicht“, „egal, es bringt eh nichts“ - bist du kurz davor ein neues Jetzt entstehen zu lassen. Der Moment in dem du denkst, es geht nicht weiter, ist der Moment, der noch ein letztes Mal deine Kraft und deine Aufmerksamkeit braucht, um eine Veränderung herbei zu führen.

Ich glaube an dich. Ich glaube so sehr an dich und dein Potential, deine Schöpferkraft und an dein Licht. Du bist hier, um dein Licht in die Welt zu tragen. Um der Welt zu zeigen, wie viel Liebe und Energie in dir steckt. Daran musst du nur ebenfalls auch glauben.

Um dich weiterhin zu unterstützen findest du Inspiration rund um das Thema Energiehebung und Aufmerksamkeit auch auf meinen social media Kanälen. Tägliche Inspiration gibt es auf Instagram und Facebook. Auf Youtube findest du geführte Meditationen, Übungsanleitungen und auch meinen Podcast.

Ich glaube an dich, du bist ein Meisterwerk.

Deine Kim

Kim Sternemann





Copyright © 2020
by Kim Sternemann

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed, or transmitted in any form or by any means, including photocopying, recording, or other electronic or mechanical methods, without the prior written permission of the publisher, except in the case of brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by copyright law.

Kim Sternemann
Oststraße 128
47057 Duisburg

www.akademie-menschsein.de