

Holistic Lifestyle Coach



by Juliane Davidshofer
www.juliane-davidshofer.com

MODUL B2- Mindset & Persönlichkeit



INHALT

1. Das Schöpferprinzip

1. Selbstliebe

2. Das innere Kind

3. Vom Arschengel zum Engel

4. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein

5. Der Einfluss der Ahnen



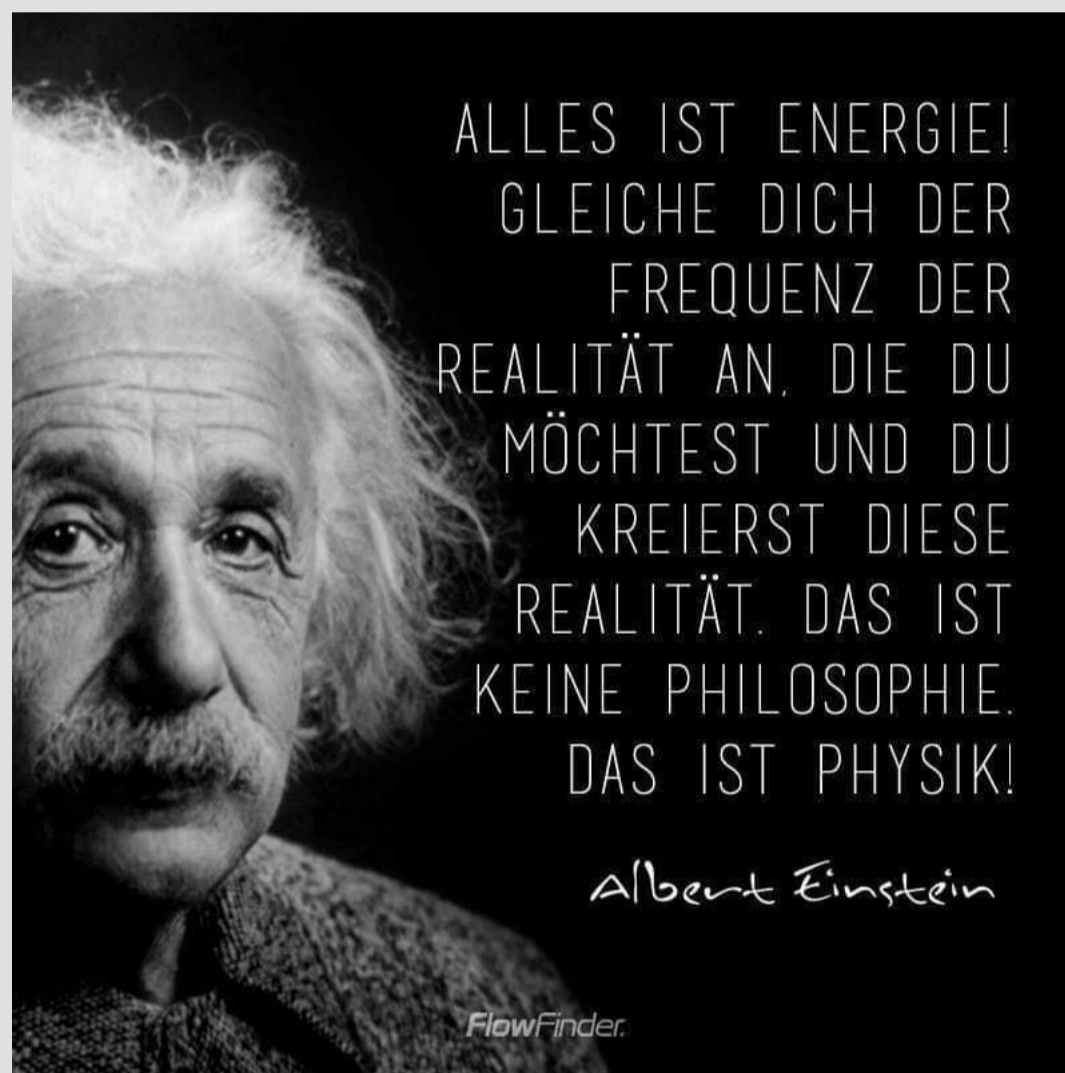
B 2.1 Das Schöpferprinzip

Du bist ein spirituelles, geistiges Wesen, das ein bestimmtes Bewusstsein mit sich bringt, das auch viel mit Schwingung/Frequenz zu tun hat – und alles, was in unser Leben kommt, hast du mit erschaffen.

WIR ERSCHAFFEN.

Viele fühlen sich aber als Opfer. (der Gegenpol zum Schöpfer)

Wenn jemand unbewusst ist, merkt er/sie nicht, dass er/sie es erschaffen/ miterschaffen hat.



Individueller Schöpfer

Co-Creator/Mit-Schöpfer (z. B. in Beziehungen)

Kollektives Schöpfertum (z. B. ein Land – Beispiel Deutschland mit Nazi-Geschichte – oder auch globales Schöpfertum – Beispiel Corona-Krise)

Oft fragen sich die Menschen: Wer hat das verursacht?
Gerne wird dann im Außen nach einem «Schuldigen» gesucht.

Frage dich:

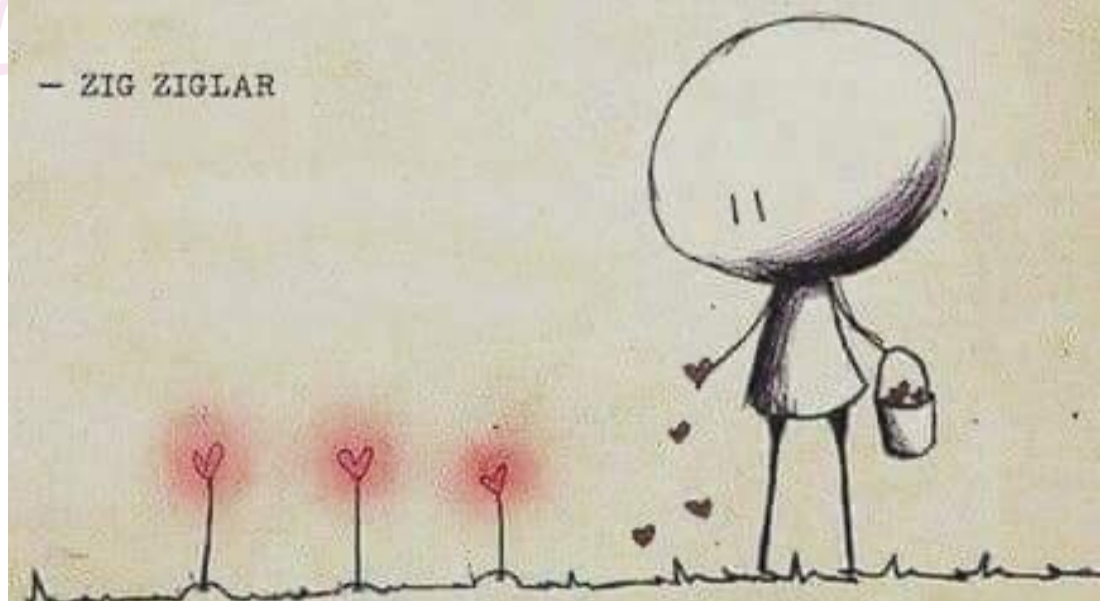
Was hat das mit mir zu tun?

Wo habe ich das evtl. bewusst oder unbewusst erschaffen?

Viele fragen sich jedoch nicht danach und daher fühlen sie sich als Opfer. Dann fühlt man sich **ohn-mächtig = ohne Macht**. Dann kann man umso leichter andere verurteilen/beschuldigen. Der «Buhmann» wird von vielen im Außen gesucht. Man ist nicht in seiner Kraft ...

DAS LEBEN IST EIN ECHO.
WAS DU AUSSENDEST, KOMMT ZURÜCK.
WAS DU SÄST, ERNTEST DU.
WAS DU GIBST, BEKOMMST DU.
WAS DU IN ANDEREN SIEHST, EXISTIERT IN DIR.
DENKE DARAN, DAS LEBEN IST EIN ECHO.
ES KOMMT IMMER WIEDER ZU DIR ZURÜCK.
SEI GÜTIG.

– ZIG ZIGLAR



Wie kommt es zu dazu?

Oft unbewusst durch Glaubenssätze und Paradigmen die hier wirken.

Wenn du nicht in der **Schöpferverantwortung** bist – bist du nicht in deiner Kraft, fühlst dich schwach und gehst auch davon aus, dass du nichts verändern kannst, weil du es nicht verursacht hast.

Jeder, der andere verurteilt und in der Angst/Wut/Ohnmacht ist – ist in der Opferrolle.

Frage dich:

Warum passiert es mir? Einem Land? Der Menschheit?

Warum ist das Gefühl da? Was hat das mit mir zu tun? Wo habe ich das evtl. unbewusst erschaffen?

Gerade Angst ist ein großes Thema – individuell und kollektiv.

Frage dich und deine Klienten

Wo wurde es kreiert?

Was ist die Botschaft?

Warum ist die Angst da?

(z. B. im Rahmen der Coronakrise: Angst vor Virus, Zwangsimpfung, persönliche Einschränkung der Freiheit und Grundrechte etc.)

Vor was hast du konkret Angst?

Angst ist da, wenn du selbst nicht mehr das Gefühl hast die Macht und Kontrolle zu haben --- dann kommt Ohnmacht und Wut.

Generell leben viele auch Hass (z. B. «Hatertum» online).

Menschen haben diese Gefühle, weil sie sich im Inneren ohnmächtig fühlen und ohne Macht / als Opfer.

Wichtig ist, dass die Gefühle **GEFÜHLT WERDEN**.

Werde dir auch bewusst:

Auf welcher Seite stehst du?

Schöpfer oder Opfer?

Reflektiere!

Du kreierst das im Außen, was du im Innen hast.

Wenn dich jemand/etwas triggert – was hat das mit dir zu tun?

Welches Gefühl ist es? Wut? Ohnmacht? Angst?

(dann bist du auf der Opferseite ...)

Beispiel: jemand triggert dich, der/die sehr selbstbewusst ist.

Dann kann es sein, dass du dir selbst das nicht erlaubst/gönnt ...

Wir sind sehr kraftvolle Schöpferwesen – wir nehmen das aber oft nicht ein.

(ist ja bequem, wenn man über andere motzen kann ... und sich auf der Opferseite meint)

Wenn jemand z. B. immer über Chef, Regierung, Staat etc. motzt – steht das oft für einen (inneren) Konflikt mit der väterlichen Seite.

Was hat das mit dieser Person zu tun? Evtl. mit eigenem Vater? Autoritäre Person?

Viele Menschen fühlen sich oft in der Ohnmacht.

Dabei haben viele tief im Innen auch Angst vor ihrer eigenen Kraft und Macht.

B 2.1
Das Schöpferprinzip



**Unsere grösste Angst ist nicht, dass wir unzureichend sind.
Unsere grösste Angst ist, dass wir unermesslich kraftvoll sind.
Es ist unser Licht, nicht unsere Dunkelheit, die uns am Meisten ängstigt.
Wir fragen uns." Wer bin ich, dass ich glaube, genial, grossartig, talentiert und wunderbar zu sein ?"
Aber die Frage muss lauten: "Wer bin ich, es nicht zu sein?"**

MARIANNE WILLIAMSON



Nimm die Verantwortung deines großen Schöpferwesens ein!

Lade auch deine Klientin/dein Klient dazu ein.

Kauf die «Umstände» nicht ein ... (Partner, Chef, Kinder, Familie, Regierung etc.)

Was hat es auf irgendeiner Ebene mit dir zu tun?

Geh in deine Kraft und nimm deine Macht ein. Deine Schöpferkraft. Deine Schöpferverantwortung.

Nimm deine Position ein. Steh dazu und wirke im Guten!

Kreiere Gutes – für dich, dein Umfeld und die Menschheit.

Selbstliebe ist das zentrale Sein – denn du kommst aus dem Göttlichen, das LIEBE ist.

«Liebe die Nächsten wie dich selbst»

Viele lieben sich aber nicht selbst und es wird daher auch schwierig, andere zu lieben.

Oder es wird projiziert auf das Außen und man wird abhängig von außen mit der Liebe.

Beispiel im Flugzeug: Bei Notfall immer erst einmal sich selbst mit Sauerstoffmaske versorgen, bevor du einem Kind oder anderen die Sauerstoffmaske gibst.

Du kannst anderen am besten helfen/lieben, wenn du erst einmal bei dir selbst es tust.



" Wahre Schönheit
findest du nicht im
Äusseren , sondern in
deinem SEIN !

Werde zur
WONDER WOMAN "


Juliane Davidshofer
coaching & mentoring



Wer in sich und seiner Liebe zu sich verankert ist, ist mehr verbunden mit der Liebe zu anderem und um sich herum.

Wer nur nach außen gerichtet ist und die Liebe nur im Außen sucht, wird abhängig vom Außen.

Wenn jemand für sich keine Liebe empfindet, dann ist dieser Mensch oft wütend und auch voller Hass. Dies wird dann nach außen projiziert.

Als Baby kommen wir aus dem Göttlichen und höchster Frequenz der Liebe in die Welt.

Je nach Erlebnissen, Glaubenssätzen (z. B. ich bin nicht liebenswert ...) ändert sich diese Liebesfrequenz, man wird von der eigenen Liebe abgeschnitten und wird verunsichert.

Selbstliebe ist ein Kraftpol. Egal, was im Außen passiert, man ist im Inneren geschützt und stabil.

Selbstliebe ist wie ein Schutzschild.

Selbstannahme stärkt.

Liebe heilt.

Beispiel: Mutter legt Hand auf das «Aua» des Kindes, dies tut gut und die Verletzung heilt.

Wie sprichst du mit dir?

LIEBE ist deine Essenz – aber wird oft überdeckt von der «Nicht-Liebe».

Beobachte dich und die Menschen mit denen du arbeitest.

Welche Energie/Schwingung haben sie?

Schwingt da die liebevolle Frequenz? (Beispiel kleine Kinder, Haustiere etc.)

Liebe ist die höchste Energie und verbindet.

Essentiell, dass Liebe gelebt wird.

Lebe die achtsame, fürsorgliche und bejahende Selbstliebe.

(Nicht zu verwechseln mit Egozentrik, Narzissmus ...)

1. Schritt zur Heilung ist die Selbstliebe.

Hier einige Fragen an dich:

- Welche Glaubenssätze hast du über dich?
- Wie nimmst du dich selbst an?
- Wie gütig bist du mit dir?
- Wie liebevoll gehst du mit dir in Gedanken und im Handeln um?
- Bist du abhängig von außen, dass dir jemand Liebe gibt? (Klar ist es auch wichtig, diese zu bekommen, denn wir sind soziale Wesen, aber es reicht nicht aus, nur von außen diese zu bekommen)
- Sorgst du gut für dich? (Nährendes ...)
- Bist du selber ein Quell der Liebe für dich?

Es ist deine Pflicht, gut, achtsam und liebevoll für dich zu sorgen.



Viele Herzen sind gebrochen. Aber auch unter anderem, weil sich jemand selbst nicht annimmt und liebt.

Wenn du in der Selbstliebe verankert bist, bist du ein Fels in der Brandung.

Das braucht dein Umfeld und die Welt.

Wenn jeder aus der Selbstliebe heraus leben würden – gäbe es kein Krieg und Hass.

Unterscheide zwischen Selbstliebe und Egoismus.

Aus welcher Quelle schöpft ein Mensch? Aus der Selbstliebe?

Selbstliebe ist eine sehr angenehme und nährende, liebevolle Energie – je mehr Menschen Selbstliebe leben, desto mehr Frieden und Liebe gibt es in der Welt.

Deine wichtigste innere Persönlichkeit: **das innere Kind.**

Das innere Kind lebt andauernd weiter und bestimmt sogar viele Erwachsene in ihrem Denken und Verhalten.

Das Kind hat viele Glaubenssätze in den ersten Jahren programmiert und viele leben auch aus dem Erwachsenen heraus.

Viele Kinder wählen als Kind eine «Überlebensstrategie», mit der sie sich im Leben besser arrangieren können und vor allem in der Hoffnung, um Aufmerksamkeit, Anerkennung und Liebe zu bekommen.

Hier die häufigsten Überlebensstrategien:

Schmoller	Leistung	Witzbold	Rebell
	Anpassung	Träumer	Kranksein

Das kleine Kind ist abhängig von Erwachsenen/Eltern und arrangiert sich.

Die als Kind «gewählte» Strategie wird oft unbewusst als Erwachsener weitergelebt werden – vor allem wenn es nicht bewusst gelöst wurde.

Überprüfe es bei dir und auch bei deinem Umfeld und Klienten.

Welche Überlebensstrategie hast du gewählt?

Oft hat man auch eine Mischform.

Das innere Kind hat oft noch die «Zügel» in der Hand, auch wenn wir erwachsen sind – vor allem bei Autopilot-Verhaltensweisen, emotionalen und getriggerten Situationen.

Die Abläufe und Emotionen wiederholen sich meist seit Kindheit.



B 2.3 Das innere Kind

Beispiel: Klassenstreber (Lehrer – Vater; Lehrerin – Mutter)
Wird später auch ein extremer Leistungs»streber« im Beruf sein.

**Was passiert in deinem Inneren, wenn du es nicht mehr machen würdest?
Wie fühlt sich das an?**

Falls deine Strategie «Anpassung» war und du es immer noch lebst, kann es dich als Erwachsene auch sehr ausbremsen und du kommst nicht in deine Kraft oder lebst dein eigenes Leben nach Wunsch deines Herzens.

Man kann diese Abläufe aber auch auflösen.

Der 1. Schritt ist, dass du dir diesen Abläufen bewusst wirst.

Dann kannst du wahrhaftiger werden und spüren, was du aus ganzem Herzen leben willst.

Den Mut haben, was dein Herz und deine Seele will, auch zu leben.

**In der Reflektion kannst du immer mehr wahrnehmen, wer dich gerade
«steuert»: die Kleine oder die Große?**

Sei im liebevollen Kontakt mit deinem inneren kleinen Mädchen – mach die Meditationen dafür immer wieder.

Bei deinen Klienten achtgeben, wer «das Sagen» hat: das innere Kind oder der Erwachsene?

Jemand «drückt» bei dir «Knöpfe» – das heißt, du bist getriggert.

Du empfindest eine Person z. B. als «unmöglich», als «Arschl...» ... etc.

Wir bezeichnen so eine Person netterweise als **Arschengel.**

Woher kommt das?

Meist ist es auf Situationen in der Kindheit oder früheren Zeiten zurückzuführen, bei denen du bestimmte Gefühle nicht fühlen konntest / durftest / nicht getraut hast / überfordert warst – evtl. in Verbindung mit einer Situation oder die eine Person bei dir «auslöst».

Diese Gefühle sind in deinem System «abgespeichert».

Jedoch «müssen» Gefühle gefühlt werden um sich aufzulösen ...

Diese «abgespeicherten/erstarrten» Gefühle, die gespeicherte Energie sind, kann man fühlen, auch testen ... sie sind wie «Knöpfe».

Wenn nun eine Energie in Resonanz geht mit diesen «Knöpfen», dann regt sich etwas bei dir ...

Beispiel:

Wenn jemand dich triggert, selbst wenn die Person kaum etwas gesagt hat – kann es sein, dass diese Person etwas lebt, das du dir nicht erlaubst oder du hast damit eine schlechte Erfahrung/Einstellung zu einer Art, weil es für dich ein «NO-GO» ist oder du es unbewusst selbst auch lebst, aber es verurteilst.

Du projizierst das dann auf diese Person.

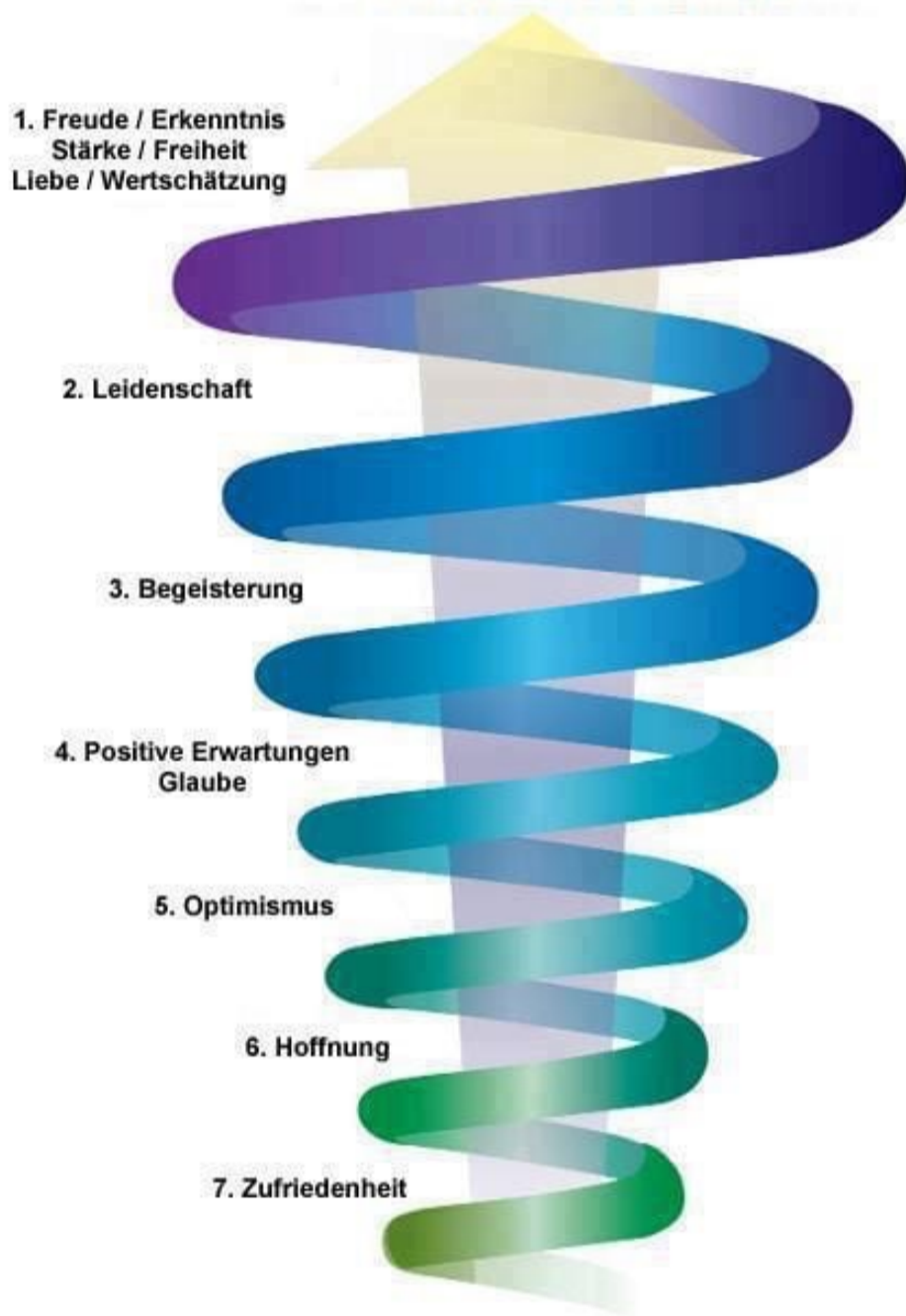
Oder du hast bestimmte Gefühle nicht gefühlt und «abgespeichert» und diese Person löst etwas aus, dass diese «abgespeicherten Knöpfe» in Resonanz gehen.

Viele Gefühle erlauben wir uns auch nicht zu leben/fühlen, wie z. B. «negative Gefühle» - Wut, Scham, Neid, Angst, Ohnmacht, Hilflosigkeit etc. Alle, die auf der rechten Skala zu finden sind.

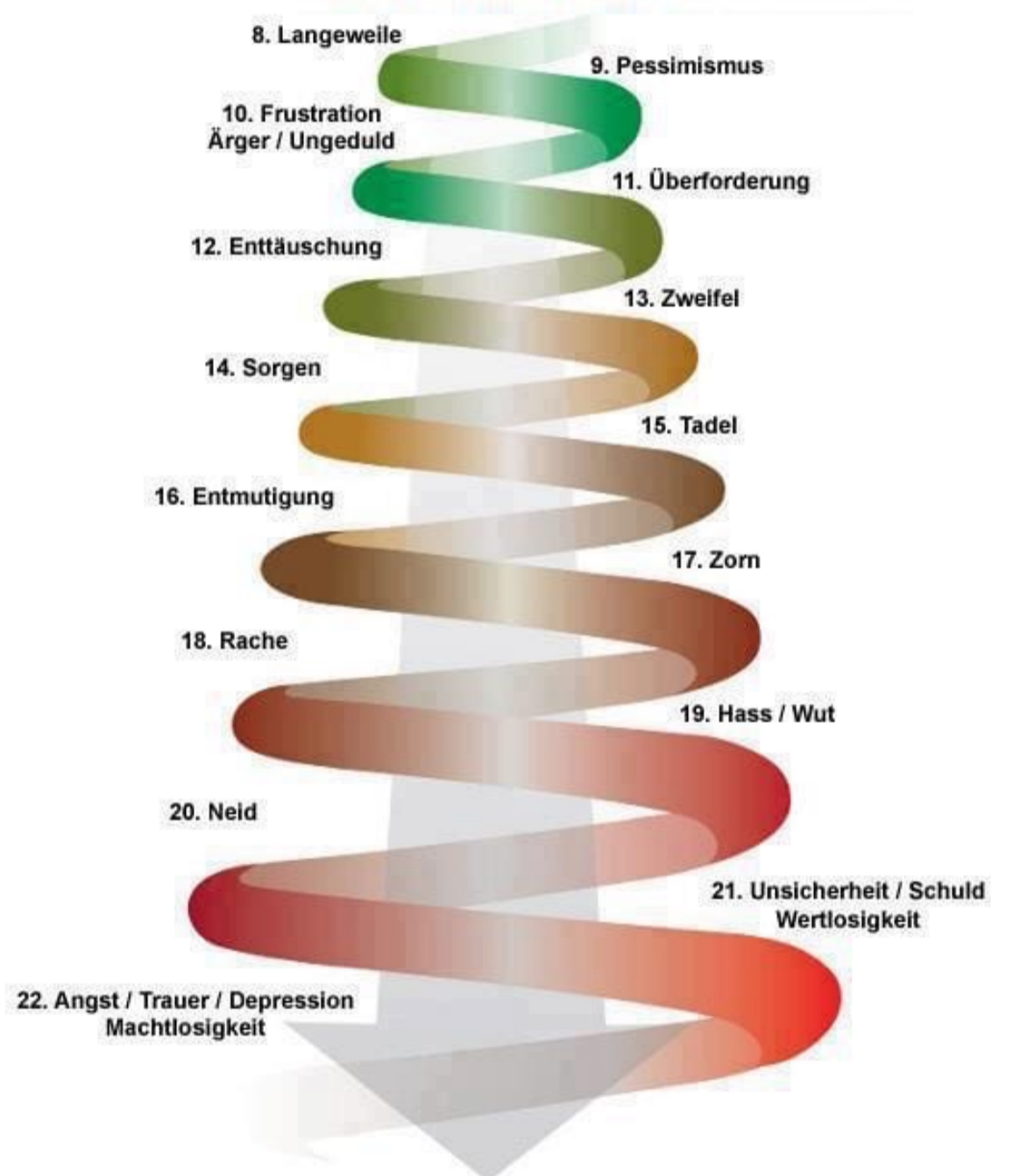
Die Emotionsskala

Nach Abraham Hicks, Law of Attraction

Die Aufwärtsskala



Die Abwärtsskala



Diese «Knöpfe» sind meist sehr emotional «geladen».

Frage dich also bei «Arschengeln» /
wenn du getriggert bist immer:

Was hat das mit dir zu tun?

Welches Gefühl ist es genau?

Was ist es, das dich da so reagieren lässt?

Woher kennst du dieses Gefühl noch?

**Welche Eigenschaften lebst diese Person, die du dir
selbst evtl. nicht erlaubst oder verurteilst?**

Was ist es genau, was du an der Person nicht magst?

Kennst du die «ausgelösten» Gefühle von «früher»?

Wenn du es dann auflöst, das Gefühl durchfühlst, dir bewusst wirst, dass du projiziert hattest etc. – **«fällt der Arsch ab und der Engel bleibt übrig».**

Die Ladung von dem «geladenen Knopf» ist weg.

Evtl. war das ein «Schatten» von dir, oder eben «Auflösung» von gespeicherten Gefühlen, die sich nun auflösen und **Sympathie bleibt übrig.**

Oft sind diese Menschen sogar einem selbst ähnlich in manchen Aspekten ...

Selbstvertrauen - Vertrauen - sich trauen.

Am Start des Lebens ist das vollkommene Vertrauen da.

Unsicherheiten werden durch Erlebnisse, Erziehung, Glaubenssätze etc. «erlernt».

Denn wer hört schon den ganzen Tag: «Du kannst das!» «Du schaffst das!», «Du bist spitze!»?

Im Innen und im Außen?

Wenn du unterstützt wirst, an dir bewusst arbeitest, deine Glaubenssätze umpolst und positive Erlebnisse hast, desto mehr wächst dein Vertrauen und dein Mut wird größer. Damit wird auch dein Mindset in die positive Richtung gebracht.

..... ❁

STELL DIR VOR
DIE ZUKUNFT
WIRD
WUNDERBAR
UND DU
BIST SCHULD

..... ❁

Viele «arbeiten» sich wieder an den Ursprung zurück – je nach eigenen Lebensumständen und Erlebnissen/Prägungen – Selbstvertrauen zu haben, indem sie ihre automatisierten Programme umprogrammieren.

Dazu bedarf es, sich selbst bewusst zu sein.

Bewusst sein, was in dir abläuft.

Wenn jemand sich nicht bewusst ist, ist es schwierig, seine Persönlichkeit und sein Mindset zu verändern.

Es gibt noch ein anderes, spezielles «Selbstbewusstsein» – eher im Sinne von «Elefant im Porzellanladen». Das ist die unbewusste Art, bei der jemand «mimt» sehr selbstbewusst zu sein, aber sich seiner nicht bewusst ist.

Je bewusster und achtsamer ein Mensch ist, je mehr jemand reflektiert, wahrnimmt, was im Umfeld und in sich abläuft, hinterfragt, hineinspürt etc. – desto einfacher ist es, sich zu entwickeln.

Je mehr du z. B. Glaubenssätze zum Positiven änderst, je mehr du positive Resultate kreierst, desto besser wird dein Selbstvertrauen und dein Mindset.

Die Frage ist auch immer welches Motiv hinter einer Handlung steckt. **Es sollte immer «zum Wohle aller sein».**

Korrigiere immer wieder und richte in die positive Richtung aus.

Je mehr ein Mensch angebunden ist, auch weiß, dass er auf einer höheren Ebene gesorgt und beschützt ist, desto mehr Vertrauen hat jemand.

Diese Angebundenheit fehlt jedoch vielen.

Daher ist es so wichtig, diesen spirituellen Aspekt auszubauen.

Und dies gehört auch zum Wirkungsfeld eines **Holistic Lifestyle Coaches** dazu.

Viele Menschen haben auch Angst vor ihrer Macht, denn sie haben einen «falschen Glaubenssatz», dass Macht schlecht sei. Dies stimmt nur, wenn Macht missbraucht wird oder Menschen nicht zu ihrem Wohle manipuliert werden.

Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein sind immer steigerungsfähig.

Je mehr dir bewusst ist und du dir deiner selbst, desto leichter fällt es dir, Vertrauen aufzubauen.

The only thing that matters is how YOU see yourself.



ES IST AN DER ZEIT
AN DICH SELBST ZU GLAUBEN,
DEIN DING ZU MACHEN,
DEINEN WEG ZU GEHEN,
DEIN BESTES ZU GEBEN,
DEIN LEBEN ZU ROCKEN,
DEINE LIEBE ZU LEBEN,
DENN ES IST
DEINE ZEIT!



Rock it, baby !!



B 2.6 Der Einfluss der Ahnen

Viele der Prägungen und Glaubenssätze/Paradigmen, die in einem Menschen existieren, können auch von Ahnen übernommen sein bzw. in das Sein wirken.

Ahnen sind die Vorgänger in deiner Blutlinie.

Aus geistiger Sicht ist dies leichter nachvollziehbar, warum sie auf dich wirken können.

So können z. B. auch Schwüre von Ahnen in deinem Bewusstsein Wirkung entfalten.

Gerade bei Rückführungen und bei therapeutisch-energetischen Sichtweisen ist dies spürbar und erläuterbar.

Beispiel:

Bei Ahnen, die aus der Familie verbannt wurden oder es zu einem Bruch kam, kann es sein, dass dadurch ein Einfluss auf dich entsteht.

Wenn deine Ahnen nicht hinter dir «stehen» (energetisch unterstützen), kannst du evtl. weniger Kraft spüren.

Auf energetischer Ebene ist auch alles miteinander verbunden.

Alles kann auf dich Einfluss haben.

Auch wenn es Ahnen sind, die du nie persönlich kennengelernt hast.

So können diese dich auch unterstützen – oder aber dich durch eine Blockade schwächen.

«Energie stirbt nicht!»

Wenn Ahnen «nicht im Frieden» sind und nicht «hinter dir stehen», kann es deinen Energiebereich schwächen.

Durch z. B. «Rückführungen» oder «Familienstellen» (nach Bert Hellinger) kann man die energetischen Felder der Ahnen sichtbar und spürbar machen.

Genauso kann man auch Themen, Beziehungen oder Firmen/Länder aufstellen und die Energie sichtbar machen.

So kann man auch – im Nachhinein – auf Energie einwirken.

(Geführte Meditation zu diesem Thema!)

Achtung: **ETHIK!**

Ausrichtung zum Wohle aller!
(Beispiel wie im Video vom Modul 2.6)

Be-JA-he die Arbeit an dir – und auch DICH und DEIN LEBEN.
(Aber nur, wenn es authentisch ist.)

Genen wurde viel zu viel Bedeutung zugesprochen – es ist wichtig, die energetischen Ebenen und die Bewusstseins Ebenen immer und immer wieder zu berücksichtigen bzw. zu korrigieren.

Daher ist es auch zu berücksichtigen, bei der Arbeit mit Menschen diese Aspekte der Ahnen evtl. miteinzubeziehen.

Du kannst da auch mal nachfragen, wenn es auf der rein menschlichen Ebene keine «Erklärung» gibt, warum jemand sich z. B. schwach fühlt oder immer wieder Situationen sich wiederholen, obwohl bereits «so viel aufgelöst» wurde.

