

*GoneConscious*

# EIN VOGEL SOLLTE FLIEGEN



*Wie du dir dein Geburstrecht zurücknimmst und  
das Leben lebst, das du wirklich leben willst*

VON SAMUEL MÜHLBERGER



## KAPITEL 1

# EINLEITUNG

*DIESES BUCH KÖNNTE DEIN LEBEN VERÄNDERN*

Lasst uns mal ehrlich sein. Jeder findet etwas an sich, das er gerne verändern würde.

Gesellschaftlich haben wir von klein auf gelernt, dass uns unsere Persönlichkeit ausmacht. Deswegen fällt es uns schwer, einfach die Person zu sein, die wir gerne sein möchten.

**ABER:** Das muss nicht so bleiben!

Und um eines der meistgehörten Argumente dagegen gleich am Anfang zu entkräften: Dies hat nichts mit zwanghaften Selbst-Perfektionismus zu tun.

Warum sollte Person A z.B. Intimität in vollen Zügen genießen dürfen, während Person B ihr Leben lang in Angst davor lebt?

Warum sollte jemand selbstsicher und selbstbewusst durchs Leben gehen können und eine andere Person nicht die Freiheit haben das Selbe zu tun?

Unterschiedliche Charaktereigenschaften geben ein vollständig anderes Lebensgefühl und führen zu gänzlich anderen Situationen im eigenen Leben. Das ist ein Fakt.

Niemand könnte sich jemals anmaßen, jemanden anderen zu einem Leben zu verdammen, das weit unter den Möglichkeiten dieser Person liegt.

Wir müssen uns in Erinnerung rufen, das Leben eine einzigartiges Wunder ist. Wir sind hier und wir haben die Möglichkeit, fast unendlich viele Dinge zu erleben und zu tun. Viel mehr, als wir jemals schaffen könnten – deswegen sollten wir weise wählen, wie wir unsere Zeit auf dieser Erde verbringen. Denn ein zweites Leben gibt es nicht hinten dran.

Da unsere Persönlichkeit das Vehikel ist, mit dem wir die Welt um uns herum erfahren und mit ihr interagieren, sollten wir hier ein ganz genaues Augenmerk darauf legen, ob unsere Persönlichkeit etwas ist, das unser Leben zu der Freude und dem Abenteuer macht, das es sein kann.

Als wir aufgewachsen sind, konnten wir unsere Persönlichkeit nicht wählen. Die Umstände unserer Kindheit, unsere Erziehung, unsere positiven und negativen Begegnungen mit anderen Menschen und die Erfolge und Misserfolge die wir hatten – kurz gesagt unsere ganze Geschichte – hat uns zu dem gemacht, was wir heute sind.

Und aus irgendeinem Grund, hast du nun dieses Buch in der Hand. Dieses Buch möchte dir einen Weg zeigen, wie du die Fesseln deiner Vergangenheit abwerfen und dich nach deinen Wünschen neu formen kannst.

Lass dieses Buch einen Weckruf sein. Einen Weckruf, um noch einmal ganz genau hinzusehen. Lebst du wirklich das Leben, das du dir wünschst? Was ist aus deinen Jugend- und Kindheitsträumen geworden? Hat die Fadheit der „erwachsenen“ Welt sie irgendwann verschluckt? Die Routine, in der du jeden Tag wie auf Schienen durch dein Leben fährst? Oder ist da noch ein Funke in dir? Ein Funke, der nochmal mehr will im Leben?

Es ist dieser Funke, auf den wir hören sollten, wenn wir wollen, dass unser Leben zu einem bunteren Ort wird. Zu einer Entdeckungsreise ins Unbekannte. Jedem ist das möglich. DIR ist das möglich. Es ist an der Zeit die Kontrolle über dein Leben zurückzunehmen. Ab sofort beginnst DU zu entscheiden, wer du bist, nicht deine Vergangenheit!

Deine Persönlichkeit ist dein Schlüssel zu dem Leben, das du dir schon immer gewünscht hast.



## KAPITEL 2

# MEINE GESCHICHTE

*ES FING ALLES GANZ ANDERS AN*

Meine Vergangenheit ist die längste Zeit nichts Besonderes gewesen. Ich bin in einem kleinen verschlafenen Städtchen an dem Rand der Alpen aufgewachsen und die Geschichte meiner Kindheit und Jugend kann man so oder so ähnlich wohl viele tausende Male in Deutschland finden.

Wirklich etwas geändert hat sich, als ich 17 Jahre alt war. Von einem Mal, bin ich an einer Depression erkrankt. Ich war schon davor der schüchternste Junge in meiner Schulklasse und auf einmal kam das auch noch dazu. Was ein Glück!

„Was ein Glück?“, magst du dich vielleicht fragen. Aber für mich war es so. Meine Depression war ein Segen für den ich auch heute noch sehr dankbar bin. Mir ging es damals wirklich schlecht, keine Frage. Aber meine Depression war für mich mein Weckruf.

Ein Weckruf, etwas an meinem Leben zu verändern und nicht die gewohnten Bahnen zu gehen. Ich hatte damals meine Zukunft bereits ausgeplant. Ich wollte Physik studieren, Forscher werden und Videospiele spielen.

So viel wäre mir am Leben verloren gegangen, wenn ich damals diesem Weg gefolgt wäre. Ich wäre nie aus meinem Schneckenhaus rausgegangen, hätte wirklich tiefe und intime soziale Kontakte geknüpft, eine Partnerin gefunden oder mich mit den existentiellen Fragen des Lebens beschäftigt.

Meine Depression war mein Weckruf und er kam genau im richtigen Augenblick – kurz bevor ich mit dem Abitur fertig war. So konnte ich danach in die Welt hinausgehen anstatt mich in meinem Physikstudium weiter zu verkriechen.

Ich wollte leben und ich wollte Großes tun. Ich wollte Freude, Farbe und Vielfalt. Und so entschied ich mich damals für die absurdeste Idee, die ich mir ausdenken konnte. Ich fuhr mit meinem Fahrrad von meinem Heimatort 14.000 km bis ins ferne Südostasien. Auch heute noch habe ich warme und spannende Erinnerungen an diese einmalige Tour. Und ohne meinen Weckruf hätte es sie nie gegeben.

Seit ich auf meiner Weltreise mit dem Fahrrad unterwegs war, gibt es für mich kein Stoppen mehr. Kurze Zeit nach dieser Reise studierte ich mit einem spirituellen Lehrer für über acht Monate in den Vereinigten Staaten. Danach begann ich eigene Workshops zu leiten. Anfangs vollständig kostenlos und rein aus Leidenschaft. Mittlerweile hat sich diese Leidenschaft in meinen Beruf verwandelt.

Auf diesem Weg hat sich meine Persönlichkeit immer wieder stark verändert. Wer mich heute kennt, würde mein ‚Ich‘ von früher nicht wiedererkennen. Ich bin unglaublich glücklich über alles, was ich geschafft und heute in meinem Leben habe. Und ohne meinen Weckruf, hätte all das niemals stattgefunden.

Mein Weckruf war damals meine Depression. Hätte ich die Anzeichen davor gesehen, hätte es nicht dazu kommen müssen. Ich

hoffe, dass du nie einen solchen Weckruf brauchst. Was ich hoffe ist, dass ich dich mit meiner Geschichte inspirieren kann und dass das dein Weckruf sein kann. Ich hoffe, dass du aus deinem Leben das machst, was du dir wirklich wünschst. Dazu hast du die Chance.

Während ich das hier schreibe, neigt sich das Jahr 2020 langsam dem Ende zu. Es hat mich über acht Jahre gebraucht um an den Punkt zu kommen, wo ich heute bin. Gestartet hatte damals alles mit der erwähnten Depression.

In den letzten Jahren habe ich immer mehr in diesen Weg investiert. Aus den Erfahrungen, die ich gemacht habe, ist eine Leidenschaft geworden. Ich habe mich gefragt, wie man Persönlichkeit wirklich verändern kann und wie ich anderen dabei kann helfen, das Selbe zu tun.

Auf meiner Suche habe ich therapeutische Ausbildungen absolviert und Mentoren gefunden, mit denen ich intensiv persönlich zusammengearbeitet habe. Aus all diesen Einzelteilen habe ich die Persönlichkeitsarbeit hinter *GoneConscious* erstellt. Ich habe immer nur das Beste genommen, in anderen Worten das, was wirklich funktioniert hat.

Diese Arbeit hat bereits vielen Menschen geholfen, die in den letzten Jahren persönlich mit mir zusammengearbeitet haben. Deswegen möchte ich sie nun in diesem E-Book einer größeren Masse zur Verfügung stellen.

Ich möchte, dass du von meinen Einsichten genauso profitierst, wie ich es habe. Ich bin fast 25 Jahre alt und mein Leben ist so schön und spannend, wie ich es mir niemals hätte erträumen können. Wenn du den Tipps in diesem Buch hier folgst, dann schaffst du dies schneller, als ich in den acht Jahren, da du aus meinen Fehlern lernen kannst.

Schaue dich um. Die größten und schönsten Erfahrungen liegen oft direkt vor deinen Augen. Wenn du lernst, deine Persönlichkeit zu verändern musst du nicht unbedingt in ferne Länder reisen. Das was du jetzt hast und siehst, wird zu deinem Abenteuer.

---

*„Die besten Entdeckungsreisen macht man nicht in fernen Ländern,  
sondern indem man die Welt mit neuen Augen sieht.“*

- Marcel Proust

---

Dein Leben wartet auf dich.





### KAPITEL 3

# DER BEGINN DEINES NEUEN LEBENS

*ES BEGINNT IMMER MIT DIR*

Nimm dir einen Moment Zeit um dich einmal wirklich und ehrlich zu fragen: **Was in deinem Leben würdest du gerne verändern?**

Natürlich wollen wir alle mehr Geld, Status und Kontrolle. Aber diese Dinge werden schnell alt, sobald wir sie eine Weile lang besitzen.

*Was würde dich wirklich zum Erblühen bringen?*

*Zu was würde dein Herz in Resonanz treten lassen?*

*Worauf hat deine Seele Lust?*

Das sind Fragen, die du vielleicht nicht auf Anhieb klären kannst. Aber tief in uns drin hat jeder tiefere Wünsche, die er sich gerne erfüllen möchte.

Ich rate dir, dich mit diesen Fragen zu beschäftigen. Nimm dir jeden Tag ein paar Minuten Zeit und frage dich, was willst du wirklich? Es ist schließlich dein Leben und möchtest du es nicht zu etwas machen, das du wirklich zu 100% genießt? Nichts anderes ist dein Geburtsrecht.



### KAPITEL 3

# DEIN VEHIKEL IST DEINE PERSON

*NUTZE ES WEISE*

Jeder von uns hat eine Persönlichkeit, mit der er sich identifiziert. Jeder stellt sich vor, dass er eine Person ist. Dieses Vehikel, das sich Persönlichkeit nennt, ist der Schlüssel zu deinem neuen Leben.

Vehikel bedeutet, dass du deine Persönlichkeit dazu verwendest von A nach B zu kommen. Ein Auto verwendest du um dich in der objektiven Realität zu bewegen. Deine Persönlichkeit verwendest du um dich (vorranging) in der zwischenmenschlichen Welt zurechtzufinden. Stelle dir nur mal vor, wie verloren du wärst, wenn du dich nicht mehr an deine Persönlichkeit erinnern könntest.

Wir machen sprachlich einen Fehler. Anstatt zu sagen ‚Ich bin eine Person‘, wäre es korrekter zu formulieren ‚Ich habe eine Person‘. Das klingt vielleicht ungewohnt und komisch und wirft weitere Fragen auf, aber mit etwas Innenschau kannst du die Wahrheit hinter diesen Worten erkennen.

Gesellschaftlich haben wir gelernt, uns vollkommen mit der Person zu identifizieren, die wir glauben zu sein.

Wie oft ist es dir passiert, dass jemand etwas über dich sagt und du wütend geworden bist? Genau in dem Moment identifizierst du dich mit deiner Person. Du glaubst, dass das, was der andere sagt, etwas mit dir zu tun hat und du dich verteidigen musst. Es kann nur etwas mit dir zu tun haben, wenn du glaubst jemand bestimmtes zu sein.

Aber wie hilft uns diese Erkenntnis dabei, unser Leben zu verbessern?

Die Sache ist die: Deine ganze Realität baut auf der Person auf, die du glaubst zu sein.

Alles, was du wahrnimmst, wird durch ihren Filter gefiltert.

Wie du dich verhältst und interagierst, wird von der Person, die du glaubst zu sein bestimmt.

Alles was du willst, magst, nicht magst, hasst, liebst usw. wird durch sie bestimmt.

Ziemlich krass oder?

Und es wird noch krasser. Du hattest keinerlei Mitspracherecht dabei, wie diese Person geformt wurde.

Du hattest eine schlechte Erfahrung in deiner Kindheit? Pech gehabt. Von nun an wird diese schlechte Erfahrung den Rest deines Lebens beeinflussen. Noch mehr Pech gehabt, wenn es eine besonders schlechte Erfahrung war.

Dass wir von Beginn unseres Lebens an vermittelt bekommen, dass wir unsere Persönlichkeit sind, macht das Ganze natürlich nur noch schlimmer. Es kerkert uns ein, da das was eigentlich eine Vehikel sein sollte, mit dem wir uns im Leben zurecht finden, nun zu uns selbst geworden ist. Wir fangen an, uns mit unseren Gitterstäben zu identifizieren und können sie so nur schwieriger durchbrechen.

Wie oft haben wir diese Sätze gehört:

*„Ich bin schüchtern.“*

*„Ich bin ängstlich.“*

*„Ich bin wütend.“*

*„Ich bin verletzt.“*

*„Ich bin klein.“*

*„Ich bin unbedeutend.“*

*„Ich bin wertlos.“*

...die Liste geht weiter bis ins Unendliche.

Viel besser sollten wir sagen:

*„Ich habe schüchtern.“*

*„Ich habe ängstlich.“*

*„Ich habe wütend.“*

*„Ich habe verletzt.“*

*„Ich habe klein.“*

*„Ich habe unbedeutend.“*

*„Ich habe wertlos.“*

Grammatikalisch macht das natürlich keinen Sinn und ich empfehle niemanden so zu reden, da es nur unnötige Aufmerksamkeit schürt. Aber es macht etwas deutlich. Viel zu oft identifizieren wir uns mit unseren Charaktereigenschaften. Wir glauben, dass wir sie SIND, anstatt dass wir sie HABEN.

Und viel zu oft haben wir Charaktereigenschaften mitbekommen, die uns nicht glücklich machen. Sobald wir uns mit ihnen identifizieren werden sie zu unserem Gefängnis.

In dem Moment wird das Vehikel, das eigentlich unser Diener sein sollte, der Herr im Haus. Wir tun Dinge, da die Person, die wir glauben zu sein, es so verlangt. Ego hat gesprochen und wir folgen. Wir verletzen andere, wir schrecken vor Herausforderungen zurück und wir machen uns kleiner, als wir es sein müssen. Wir schneiden uns von der Ader des Lebens ab und verlassen ihre Fülle, da wir uns auf einmal verteidigen müssen. Wir müssen etwas beschützen, was wir niemals waren, aber ganz fest glauben zu sein.

Jeder Mensch, der im Leid lebt, sofern es nicht physisch ist, hat sich dieser Dynamik unterworfen. Es wird Zeit, dass wir wieder klarmachen, wer der Herr im Haus ist. Dass wir uns selbst zeigen, dass wir uns nicht kleiner machen müssen. Dass wir das Leben wirklich genießen können und nicht auf unsere Ängste hören müssen, sodass unser Leben wieder bunter wird.

Person, Persönlichkeit, Ego, Selbst... ist der Diener.

Du bist sein Herr.

Vergiss das nie.



### KAPITEL 3

# DER WEG, DEN NUR DU BEGEHEN KANNST

*FREIHEIT IST NICHT EINFACH*

Ich könnte dir jetzt hier eine In-Ganz-Kurzer-Zeit-Zum-Erfolg-Formel verkaufen.

Ich könnte anpreisen, wie gut diese funktioniert.

Wie viel Erfolg du dabei haben wirst.

Wie schnell du dich verändern wirst.

Und natürlich, wie gut dein Geld darin investiert ist.

Und ehrlich gesagt, würde ich damit wahrscheinlich auch mehr

Geld verdienen. Aber ich würde dadurch meine eigene Integrität verletzen und das es ist mir nicht wert. Außerdem haben wir schon viel zu viele Angebote von Coaches, die dir ihre Fantasien und oberflächliche Motivation andrehen wollen.

Nein, dieser Weg von dem ich spreche, ist alles andere als einfach.

Er mag vielleicht sogar einer der Schwersten sein, die du im Leben gehen wirst.

Du bist auf dem Weg in ein Gefecht zu gehen. In ein Gefecht gegen dich selbst.

Da du dich mit deiner Person identifizierst, wird es sich oft so anfühlen, als würdest du gegen dich selbst kämpfen.

Und wer kennt dich besser als du selbst? Du kennst alle deine Schwachstellen, alle deine wunden Punkte. Die Person, die du glaubst zu sein, wird sich gegen den Machtumschwung wehren und sie wird es dich wissen lassen.

Natürlich wirst du nie wirklich gegen dich selbst kämpfen. Aber auch wenn diese Identifikation nicht wahr ist – die Illusion fühlt sich trotzdem verdammt wahr an.

An diesem Punkt kommt mir immer wieder die Szene aus dem Film ‚Matrix‘ in den Kopf. In einer Szene gibt Morpheus Neo die Wahl. Entweder er nimmt die rote oder die blaue Pille. Er gibt ihm die Wahl, seine alte Realität (die Matrix) zu verlassen oder dort zu bleiben, wo er ist. Entweder er macht sich auf in eine größere Realität oder er erwacht in seinem Bett, schläft in Wirklichkeit aber einfach weiter.

Die Arbeit wird dich immer wieder genau vor diese Entscheidung stellen. Rote oder blaue Pille? Siehst du weiter, was um die nächste Ecke auf dich wartet oder gehst du zurück in deinen Schlaf?

Ich verspreche dir, dass Weitergehen immer wieder schmerzhaft sein wird. Dass es immer wieder Anteile in dir geben wird, die dich zurückhalten möchten. Und das diese Anteile alle deine



Schwachstellen kennen werden. Sie werden dir die richtigen Gründe ins Ohr flüstern oder dich mit den richtigen Emotionen bedrängen, die dich zum Umdrehen bewegen werden.

Und es ist nichts Schlechtes, in den „Schlaf“ zu gehen. Wenn dein Leben zu 100% für dich zufriedenstellend ist, dann schlage das Buch jetzt zu und vergiss, was du hier gelesen hast. Genieße dein Leben. Eines Tages wirst du sterben und hoffentlich mit Freude und Dankbarkeit auf dein Leben zurückblicken. Wenn das dein Weg ist, dann wünsche ich dir alles Gute von ganzem Herzen!

Wenn du hingegen wie ich bist, dann passt nicht alles in deinem Leben. Dann möchtest du dich verändern. Und dann kannst du es auch nicht erwarten zu erfahren, was um die nächste Ecke auf dich wartet.

Wie gesagt, der Weg ist schmerzhaft, aber wenn du nach einer Weile auf ihn zurückblicken wirst, wird dich Dankbarkeit erfüllen. Jeder der diesen Weg weit genug gegangen ist weiß, dass es mit das Härteste war, was er getan hat. Aber er würde es gegen nichts anderes eintauschen wollen, da das was er dadurch gewonnen hat, die Anstrengungen mehr als wert war. Genau das wirst du hören, wenn du mit Teilnehmern sprichst, die schon länger bei GoneConscious dabei sind.

Ich bin froh, dass ich immer wieder den Mut dazu aufbringen konnte, diese Entscheidung neu zu treffen und ich bete, dass ich auch in Zukunft die Kraft dazu haben werde. Meine Entscheidung steht fest. Wie wirst du dich entscheiden?

Es ist dein Leben. Es ist deine Freiheit. Es ist deine Chance.

Es ist ein Weg, den nur du begehen kannst.



### KAPITEL 3

# DEIN ERSTER SCHRITT

*NICHTS ENTSRINGT DEM ZUFALL*

Gratulation! Du hast dich dazu entschieden weiterzulesen.

Und das obwohl ich alles dafür getan habe, es dir schwieriger zu gestalten.

Ich bitte dich einfach nur, meine Warnung ernst zu nehmen.

Mir ist es lieber, dass du gut darauf vorbereitet bist und deswegen versuche ich alles, was auf diesen Seiten in meiner Macht steht, um dir dabei zu helfen.

Und keine Sorge, auch wenn es das „Härteste“ sein mag, das du je

gemacht hast, so ist es doch MACHBAR! Ansonsten würden wir hier nur unsere Zeit verschwenden. Wie können wir jetzt loslegen?

Dieser Weg ist DEIN Weg. Deswegen geht es darum, wo DU hinwillst. Ich habe dir dafür am Anfang des Buches bereits die Frage gestellt, was dein Herzenswunsch ist. Da dies nicht so einfach zu beantworten ist, nimm einfach etwas her, das du in deinem Leben verändern möchtest.

Was möchtest du gerne in deinem Leben verändern?

Wenn du etwas gefunden hast, dann schaue es dir an. Wo stehst du gerade und wo möchtest du hin?

Die Wahrheit ist, dass nichts in deinem Leben zufällig ist. Wenn du in dein Leben schaust, dann siehst du, was die Person in dir drinnen wirklich will, auch wenn du glaubst, dass du eigentlich etwas anderes willst. Das ist ganz simpel.

*Du sagst, du hättest gerne einen Partner oder eine Partnerin, hast aber keinen?*

*Du sagst, du hättest gerne mehr Intimität und Nähe und hast sie nicht in deinem Leben?*

*Du sagst, du wärst gerne selbstsicher und bist es nicht?*

*Du sagst, du hättest gerne xyz, hast aber abc?*

Dann rate mal, wer da am Werk war. Genau! Die Person in dir drinnen. Die Person, die du glaubst zu sein.

Sie hat dein Leben ganz genau maßgeschneidert, sodass es auf deine Vergangenheit und deine Geschichte passt. Bewusst oder unbewusst hat sie für dich Entscheidungen getroffen, sodass dein Leben „sicher“ ist. Was auch immer „Sicherheit“ in ihrer Definition bedeutet. Es wird immer etwas mit deiner Geschichte zu tun haben. Sie hat das nicht aus bösem Willen getan, sie wollte dich einfach in Sicherheit wiegen.

Deswegen schau nochmal auf das, was du gerne in deinem Leben

verändern möchtest. Wie hilft dir das, was du gerade hast? Für was ist es gut? Welchen Zweck könnte es vielleicht verfolgen?

Alles hat einen bestimmten Zweck. Nichts ist zufällig. Alle deine Verhaltensmuster sind Relikte aus deiner Vergangenheit, die dir irgendwann einmal behilflich waren. Und das war auch gut so. Ohne sie hättest du viel schwieriger überleben können. Das Problem ist, dass sie sich nun als dich ausgeben und oftmals nicht mehr hilfreich sind.

Deswegen versuche einfach mal zu ergründen, warum das Verhaltensmuster positiv gewesen sein könnte?

*Schüchternheit war irgendwann mal positiv, da du vielleicht ignoriert oder bestraft wurdest, wenn du zu laut warst.*

*Angst vor Intimität war vielleicht mal hilfreich, damit niemand mehr dein Herz brechen konnte.*

*Die Nähe zu einem Partner / einer Partnerin würde alte Wunden oder viel Unsicherheit auf den Plan rufen.*

Was es auch ist, versuche die positive Absicht dahinter zu erraten.

Bedanke dich dafür, dass dieser Mechanismus dich so lange begleitet und beschützt hat. Ohne ihn wärst du vielleicht irgendwann untergegangen.

Und dann ziehe einen Schlusstrich.

Du bist nicht deine Vergangenheit und die Welt von damals ist nicht die Welt von heute.

Was damals gefährlich war, ist es heute meistens nicht mehr und du ringst mit den Geistern deiner Vergangenheit.



### KAPITEL 3

# DER WEG NACH VORNE

## *SCHRITT FÜR SCHRITT*

Natürlich kannst du nicht einfach einen Schlussstrich ziehen und alles ist vergessen. Du gehst raus in die Welt und bist eine neue Person – so funktioniert es nicht. Deswegen hatte ich dich im vorletzten Kapitel auch gewarnt.

Wie jeder andere Aspekt von dir werden auch deine Muster versuchen weiter in die Zukunft zu überleben.

Und es wird sich wie ein Kampf gegen dich selbst anfühlen, dieses Muster zu durchbrechen.

Aber das Muster hat ausgedient und ist heute nicht mehr so

sinnvoll, wie es damals war. Deswegen musst du für dich einstehen und aufhören, dein Leben durch dieses Muster zu leben.

Wie schaffst du das?

Du musst versuchen, das alte Muster Stück für Stück zu durchbrechen. Das schaffst du nur, wenn du dir kleine Schritte vornimmst.

Es wird am Anfang nicht schön ausschauen.

Es wird sich am Anfang nicht richtig anfühlen.

Es wird sich am Anfang nicht authentisch anfühlen.

Es wird am Anfang Angst machen und unangenehm sein.

Deswegen ist es wichtig, dass du dir kleine Schritte vornimmst. Kleine Aufgaben, mit denen du dich langsam in die gewünschte Richtung bewegst. Und das ist eine Kunst für sich.

Wenn du es ganz genau herunterbrichst, sind alle deine Charaktereigenschaften, alles mit dem du dich identifizierst, Gewohnheiten. Diese Gewohnheiten sind so stark, da du sie Tausende Male gedacht, getan oder gefühlt hast.

Du kannst sehen, gegen was du ankämpfen musst, wenn du eine neue Gewohnheit einführen willst. Und wie gesagt, sie wird sich am Anfang nicht richtig anfühlen. Wenn es sich nicht richtig anfühlt, dann machst du alles richtig! Dein System sagt: „Mayday, Mayday, das ist ungewohnt!“

Schaue nochmal auf die Situation, die du gerne verändern möchtest. Überlege dir, wie du kleine, umsetzbare Schritte machen kannst, die dich zu diesem Ziel führen.

*Wenn du schüchtern bist oder dich klein machst, mit wem könntest du reden? Wem könntest du mehr von dir zeigen, ohne dass dir sofort der Kopf explodiert?*

*Wenn du Angst vor Intimität hast, wem kannst du dich langsam*

## *gegenüber öffnen?*

Unterteile deine Ziele in kleine Schritte und baue so eine neue Gewohnheit und ein neues Selbst auf.

Das Geheimnis ist, dass die Stimme in deinem Kopf die Person ist, die du glaubst zu sein, aber nicht bist. Der Schlüssel ist, nicht mehr auf diese Stimme zu hören.

Natürlich ist das alles nicht so einfach. Es gibt noch viele versteckte Dynamiken, die zu Fallen werden können und über die man Bescheid wissen sollte. Je besser du verstehst, wie du funktionierst, desto besser kannst du dieses Unterfangen meistern.

Wissen ist in diesem Fall ein ganz klarer Vorteil und deswegen habe ich einen Online-Videokurs erstellt, der dir in noch viel größerem Detail beschreiben wird, wie du deine eigenen Muster überkommen kannst und dich Schritt für Schritt in die praktische Umsetzung begleitet. Sodass du dir dein Geburtsrecht einfordern kannst: ein Leben, das du zu 100% liebst.

Normalerweise kostet dieser Kurs 49€, aber da du es bis zum Ende dieses E-Books geschafft hast und damit gezeigt hast, dass du gewillt bist, dein Leben zu verbessern, möchte ich dir gerne ein Geschenk machen. Ich schenke dir diesen Kurs für nur 24€ und so sparst du 50%.

Klicke jetzt auf den Link und starte in ein neues Leben.

Es wartet bereits auf dich.



### KAPITEL 3

# AUSBLICK

## *SCHRITT FÜR SCHRITT*

Ich hoffe dich irgendwann persönlich kennenlernen zu dürfen. Ich liebe es mit motivierten Leuten zu arbeiten, die etwas Neues für sich schaffen wollen.

Und diese Arbeit kann so weitreichend sein. Wenn du in ihr weitergehst, kann es sein, dass deine persönliche Realität irgendwann zerbricht. Sie entpuppt sich als das, was sie schon immer war – eine Illusion. Wenn das passiert siehst du, dass du nicht die Person bist, die du glaubst zu sein. Du wirst als reines Bewusstsein den Farbenreichtum des Lebens genießen können – eine der schönsten Erfahrungen, die das Leben für uns bereithält.



Wie auch immer du dich entscheidest, ich wünsche dir von ganzem Herzen das allerbeste für dein Leben, wo auch immer dich dein Weg hintragen wird.

Dein Samuel

Copyright © 2020  
von Samuel Mühlberger für GoneConscious

---

*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.*

---

Webseite: [goneconscious.de](http://goneconscious.de)

Kontakt: [info@goneconscious.com](mailto:info@goneconscious.com)