



## ONLINE SETH-MARATHON IM FEBRUAR

Liebe Seth-Leserin, lieber Seth-Leser

Das Treffen der Seth-Freunde 2016 ist längst Geschichte, aber der nächste Anlass steht bereits vor der Tür: Zum zweiten Mal führt Rick Stack die [Online Global Seth Conference](#) durch, an die er auch dieses Jahr ausgezeichnete RednerInnen und PräsentatorInnen eingeladen hat, darunter *Sue Watkins* (Freundin von Jane und Rob, Autorin), *Lynda Madden Dahl* (Autorin), *Robert Waggoner* (Spezialist für luzides Träumen, Autor), *Mary Dillman* (Seth-Forscherin), *Barrie Gellis* (ASW-Klassenmitglied, Autor) und viele andere.

Durch die Zeitverschiebung finden die meisten Veranstaltungen in unseren Breitengraden zwar spät Abends oder mitten in der Nacht statt, aber alle Vorträge können auch zu einem späteren Zeitpunkt online angehört werden. Besonders interessant sind jeweils die Fragerunden nach den Veranstaltungen, an denen sich alle ZuhörerInnen über das Mikrophon am Computer direkt einschalten und so ihre Fragen an die RednerInnen stellen können.

Wer also etwas Englisch versteht, sollte sich diesen Anlass nicht entgehen lassen - zumal man in der eigenen warmen Stube daran teilnehmen kann!



Eine der Rednerinnen an der kommenden [Online Global Seth Conference](#) ist Nancy Ashley. Ab 1987 veröffentlichte sie drei Seth-Arbeitsbücher - *Erschaffe deine eigene Realität*, *Erschaffe dein eigenes Glück*, *Erschaffe deine eigenen Träume* - die inzwischen selbst zu Klassikern geworden sind. Rick Stack hat alle drei Bände neu aufgelegt, nachdem sie lange Zeit vergriffen waren, und auch im Seth-Verlag werden die Bücher auf Deutsch erscheinen. Band 1 ist in Arbeit, und in diesem Newsletter präsentieren wir Ihnen eine Leseprobe.

Neben Nancy Ashleys *Erschaffe deine eigene Realität* arbeiten wir zurzeit an folgenden geplanten Veröffentlichungen:

Jane Roberts: *Das Seth-Material - Neuübersetzung, erste vollständige Ausgabe*

Jane Roberts: *Die persönlichen Sitzungen* - Band 2

Christoph Gassmann: *Bewusster träumen (Arbeitstitel)*

Susan M. Watkins: *Meine Träume* - *Unsere Träume (Arbeitstitel)*

Lynda Madden Dahl: *Lebe dein sicheres Universum, Band 4*

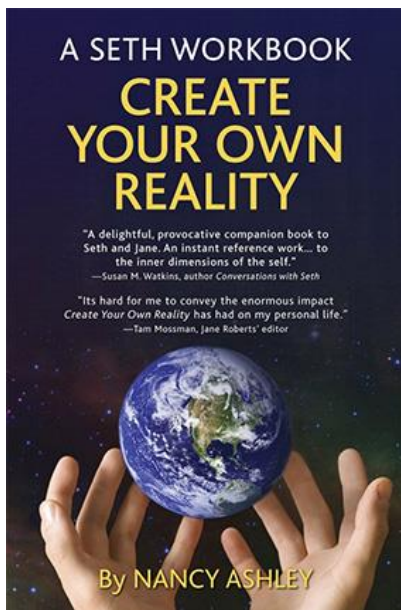
Barrie Gellis: *Das Seth-Weltbild*

Und obwohl das neue Jahr nun schon wieder einige Wochen alt ist, möchten wir es nicht unterlassen, Ihnen die besten Wünsche und gutes Gelingen für Ihre Schöpfungen im Jahr 2017 zu wünschen!

Mit herzlichen Grüßen,

## LESEPROBE NANCY ASHLEY

# ERSCHAFFE DEINE EIGENE REALITÄT



## EIN PERSÖNLICHES VORWORT

Als ich 1974 Seth begegnete, nahm ich an, er sei ein Schwindler. Eines Abends kam ein junges energiegeladenes Mädchen nach einer Yoga-Klasse bei mir vorbei und trug ein violett eingebundenes Taschenbuch unter dem Arm. *Gespräche mit Seth* war der Titel des Buches, und ein Blick auf das Umschlagbild sagte mir alles, was ich wissen musste. Da war also eine Frau in Trance, die angeblich die Worte irgendeines Geistes aus einer anderen Dimension erhielt.

Was für ein Unsinn! Keine College-Lehrerin, die etwas auf sich hielt wie ich, würde auf so etwas hereinfliegen. Es gab genug von diesem Zeug ringsherum, und Kathy (das Mädchen, das erklärte, es sei selbst ein Medium) hatte alles gelesen. Ich fragte mich einmal mehr, warum ich diese junge Frau so gut mochte. Obwohl sie mit siebzehn gleich alt war wie mein Sohn, bestand zwischen uns keine Eltern-Kind-Beziehung. Diese neu gefundene Freundschaft war etwas Seltsames, weil sie zu einem Zeitpunkt in mein Leben trat, als ich das Gefühl hatte, mich von meinen langjährigen Freunden und von der Welt, von der ich mich einst als Teil gefühlt hatte, entfremdet zu haben.



Drei Jahre davor war ich mit meinem Sohn und meiner Tochter für ein Sabbat- oder Urlaubsjahr nach Spanien gereist. Es war meine erste Erfahrung als alleinerziehende Mutter und meine erste größere Reise, mein erstes Eintauchen in eine andere Kultur. Ich hatte erwartet, dass mein Leben während dieses Auslandjahres anders wäre, und das war es auch. Aber ich hatte nicht erwartet, dass mir bei meiner Rückkehr in die vertraute Welt von Hawaii, wo ich seit 1960 lebte, auch das völlig anders erscheinen

würde, fast so, als ob ich mich immer noch in einem fremden Land befände. Damals erkannte ich nicht, dass ich mich verändert hatte, denn ich fühlte mich immer noch als die gleiche Person – eine alleinerziehende Mutter mit einem Sabbatjahr im Ausland, aber sonst nicht anders als davor.

Ich war nicht mehr länger eine „Frau-in-einer-Beziehung-mit-einem-Mann“, und als ich nach Hause zurückgekehrt war, hatte ich nicht angenommen, dass dies einen allzu großen Einfluss auf mein Leben haben würde. Aber schon bald fand ich heraus, dass die mir verfügbaren Wahlmöglichkeiten dadurch beeinflusst wurden – mein soziales Umfeld, die Art und Weise, wie ich andere sah – als ob ich in meinem vorherigen Leben nie wirklich eine unabhängige Existenz geführt hätte. Nun, da ich sie hatte, war ich nicht sicher, wie sie mir gefiel.

Ein weiterer Unterschied ergab sich in meiner Einstellung gegenüber meinen Unterrichtsmethoden. In Spanien hatte ich ein Lehrbuch für Schriftsteller-Studenten entworfen – eines von vielen, wie ich sie in meinen Unterrichtsjahren an der Universität von Hawaii verfasst hatte – und es war zur Veröffentlichung akzeptiert worden. Als ich dann zurückkehrte und die Arbeit daran wieder aufnahm, fand ich heraus, dass ich nicht mehr länger an die Voraussetzungen glaubte, auf denen sich das Buch begründete. In Tat und Wahrheit fand ich heraus, dass ich selbst nicht mehr länger an viele der Voraussetzungen glaubte, die ich mir bezüglich des Unterrichts und des Schreiben-Lernens zu eigen gemacht hatte. Ich zweifelte sogar daran, dass Studenten das Schreiben aus einem Lehrbuch überhaupt lernen konnten. Aber wenn das nicht der Fall war, wie konnte ich dann meine Existenz rechtfertigen? Denn diese Existenz war meiner Ansicht nach durch das Publizieren meiner Bücher gerechtfertigt worden.

Nicht nur meine neu entdeckte Unabhängigkeit und meine Arbeitsstelle fühlten sich seltsam für mich an, sondern auch meine Freundinnen und Freunde. Sie sprachen über die gleichen Anliegen und Sorgen, die sie schon vor meiner Abreise gehabt hatten, so als ob ich gar nie weg gewesen wäre. Es gab mir ein unbehagliches Gefühl, dass sie immer noch genau gleich waren – ich konnte nicht mehr länger genügend Enthusiasmus für ihre Interessen aufbringen, fand aber gleichzeitig keine Worte für meine eigenen. Zumindest waren diese seltsamen Interessen dieses Mädchens Kathy frisch und neu für mich. Natürlich glaubte ich nicht an Astrologie und Reinkarnation, über die Kathy in so sachlicher Weise sprach; aber andererseits wusste ich schon gar nicht mehr, was ich überhaupt noch glaubte.



Während ich noch in diesem Gemütszustand war – kurz nachdem Kathy mit dem Seth-Buch vorbeigekommen war, das ich nicht las – entschied ich mich, eine einjährige Auszeit von der Universität zu nehmen und nach Kalifornien zu gehen; dort hatte ich vor meiner Zeit auf Hawaii gelebt, und es war eine der wenigen Gegenden der USA, in der ein Klima herrschte, das warm genug für mein hawaiisches Blut war. Indem ich an einen anderen Ort ging, so dachte ich, könnte ich vielleicht eine Lebensperspektive finden, die ich auf Hawaii nicht zu bekommen schien. Da war ich nun und schlug mich mit all den klassischen Symptomen einer Lebenskrise herum und musste etwas dagegen unternehmen – mir die Zeit nehmen, um über die Veränderungen nachzudenken, die ich durchlief.

Etwas war mir klar geworden: Ich wollte „Schriftstellerin“ werden. Während einiger Jahre hatte ich täglich viele Stunden geschrieben, aber meiner Ansicht nach waren die Artikel und Lehrbücher, die ich veröffentlicht hatte, nicht richtiges „Schreiben“. Um eine Schriftstellerin zu sein, musste man Prosaliteratur schreiben, und das war es, was ich nun zu tun vorhatte.

Deshalb nahm ich eine Auszeit von meiner Arbeitsstelle und ging mit meiner elfjährigen Tochter nach Kalifornien, mit der vagen Idee, einen ruhigen Ort zu finden, wo ich schreiben und gleichzeitig auch mein weiteres Leben ins Reine bringen konnte. Aber dabei musste ich auch noch für unseren Unterhalt sorgen. Nachdem ich während einiger Tage bei Freunden auf der anderen Seite der Brücke von San Francisco gewohnt hatte, erkannte ich, dass diese Gegend viel zu teuer für eine erwerbslose Möchtegern-Schriftstellerin

und ihre herzlich zugreifende Tochter war.

Irgendjemand erwähnte dann, dass es in der Gegend von Sonoma günstigere Wohnmöglichkeiten gäbe. An einem prächtigen frischen und sonnigen Tag fuhren wir in diese Richtung, vorbei an Santa Rosa und in einen Wald voller gigantischer Mammutbäume im Westen. Von der majestätischen Schönheit dieser Bäume überwältigt, entschieden wir uns, eine Wohnmöglichkeit in dieser Gegend zu suchen. Kurz darauf sahen wir eine Notiz an einem Anschlagbrett in einem kleinen Laden, riefen an und hatten innerhalb einer Stunde eine winzige Blockhütte in Monte Rio gemietet, in einem Hain von Mammutbäumen und neben einem rauschenden Fluss.

Überraschenderweise waren unsere Vermieter ein Schriftstellerpaar, die von der Vermietung der kleinen Blockhütten lebten. Die Frau gehörte zu einer Gruppe von Schriftstellerinnen, die sich in der Nähe von Guerneville trafen. Wir wurden augenblicklich Freundinnen, und sie schleppte mich trotz meines Widerstandes in diese Gruppe – was hatte ich denn dort verloren, da ich ja gar keine Schriftstellerin war? Aber nach meiner ersten Begegnung mit dieser Gruppe war ich total begeistert, nicht so sehr wegen des Schreibens, sondern aufgrund des Zusammentreffens mit den faszinierendsten und buntesten Frauen, die ich je gekannt hatte.

Auf Hawaii hatte ich immer angenommen, dass ich ein relativ unkonventionelles Leben führte, verglichen mit meinen Kollegen an der Universität. Aber hier, inmitten der so genannten Gegenkultur, fühlte ich mich wie aus dem Ei gepellt. Ich war stets etwas befangen, wenn ich in den örtlichen Bioladen ging. Unweigerlich war ich die einzige in Jeans und Pullover, statt in einem Hippie-Kleid. Irgendwie brachten es diese Leute fertig, durch Tauschgeschäfte und Gelegenheitsarbeiten irgendwo zu wohnen, sich zu ernähren und sich zu kleiden. Viele von ihnen waren Künstler, und alle begeisterten sich für mindestens eine ganz bestimmte Sache, sei es für die Frauenbewegung, den Wohnungsbau, das Schulsystem, die Ernährung oder für Zen. Natürlich sah ich sie durch die gleiche romantische Linse, mit der ich die Bewohner der kleinen spanischen Stadt betrachtet hatte, in der wir während meines Sabbatjahres gelebt hatten. Aber das hier waren Leute meines Landes, mit der (fast) gleichen Sprache, die meistens sogar noch die gleichen mittelständischen Wurzeln wie ich hatten. In diesem Jahr lernte ich einige von ihnen sehr gut kennen, und es entstanden mehrere langandauernde Freundschaften.



So lebten wir denn nun, meine Tochter und ich, in einer winzigen Blockhütte unter gigantischen Bäumen, in einer Hippie-Gemeinschaft. Die meisten Tage verbrachte ich am Tisch, den ich mir in der 1.80m auf 2.40m kleinen Küche aus einer alten Tür und aus Orangenkisten zusammengebastelt hatte. Der Herd wärmte meinen Rücken, während meine Tochter in der nahegelegenen, locker geführten Schule bei der Brücke auf der anderen Seite des Flusses herumhing. Aber das war nicht mein Jahr, um den Großen Amerikanischen Roman zu schreiben; außer einer Handvoll Kurzgeschichten war mein Schreiben reine Selbsterforschung. Es war alles unglaublich aufregend – die machtvolle Umgebung, das Kennenlernen dieser Menschen, meine unausgereiften Schreibversuche – aber trotzdem war ich die meiste Zeit traurig, als ob ich einem alten Selbst nachtrauerte, das ich nicht mehr länger war. Beim Schreiben über meine Vergangenheit wurde mir bewusst, dass ich bis anhin erfolglos eine Lebensorientierung durch Partnerschaft gesucht hatte; nun aber lag es ganz an mir allein, eine Richtung in meinem Leben zu finden – was machte, dass ich mich sehr einsam fühlte. Zudem fand ich heraus, dass ich früher an meiner Arbeitsstelle eine Art Primadonna gewesen war, mehr daran interessiert, ein Star zu sein, als mich um meine Studenten und Studentinnen zu kümmern – was mich sehr unsicher bezüglich meines weiteren Unterrichtens werden ließ. Aber hier lebte ich nun mit Menschen zusammen, von denen einige so komisch wie Kathy waren, die an alle Arten von unorthodoxen Dingen glaubten und die nicht das taten, was im Sinne von Ganztagesstellen und Geld-auf-der-Bank-Haben von ihnen „erwartet“ wurde. Sie waren so verdammt lebendig und bunt und anziehend, und doch waren sie und ich Welten voneinander entfernt... oder doch nicht?

Das Jahr in Monte Rio half mir daher also nicht, die Dinge ins Reine zu bringen, es machte mir höchstens bewusst, was ich gewesen war und nun nicht mehr war. Nachdem mir das Jahr in Spanien einen flüchtigen

Blick auf eine andere Realität gewährt hatte, konnte ich nie mehr die gleiche Person sein. Nochmals ein weiteres Jahr in einer „fremden“ Kultur zu verbringen, veränderte mich noch mehr. Durch die Betrachtung von Menschen, die andere Überzeugungen (und daher eine andere Realität) als ich hatten, wurden meine eigenen Überzeugungen im Vergleich dazu sichtbar und nicht mehr annehmbar. Ich musste sie wegwerfen, aber ich wusste nicht, womit ich sie ersetzen konnte.

Es war an diesem Punkt, als ich Seth zum zweiten Mal begegnete. Während der Vorbereitungen meiner Rückreise aus Kalifornien nach Hawaii, ging ich noch bei einer Freundin vorbei, die gerade dabei war, *Gespräche mit Seth* zu lesen. Nach einem Jahr mit allen diesen Leuten war ich etwas aufgeschlossener und neugieriger geworden als bei meiner Ankunft. Ich öffnete das Buch ungefähr in der Mitte und las: „Wenn ihr eure Gefühle von Liebe, Gesundheit und Sein erwehrt, dann werdet ihr in diesem und in anderen Leben zu diesen Eigenschaften hingezogen; weil es diejenigen sind, auf die ihr euch konzentriert. Eine Generation, die den Krieg hasst, wird keinen Frieden bringen. Eine Generation, die den Frieden liebt, wird den Frieden bringen [*Gespräche mit Seth*].“

Was ist denn so daneben an dieser Vorstellung?, fragte ich mich. Sie ergab Sinn für mich. Ich schaute mir schnell ein paar andere Abschnitte des Buches an – denn ich konnte es ja dort nicht lesen – und wurde gepackt von seiner Klarheit, dem logischen Zusammenhang und der Authentizität, die ich dahinter spürte. In der Vergangenheit hatte ich mir einige „esoterische“ Bücher angeschaut und es schwierig gefunden, mit der Prosa zurechtzukommen, wie groß auch ihr potenzielles Verdienst hätte sein können. Aber dieses Buch hier fand ich deutlich geschrieben, einfach zu verstehen, und „direkt und klar“, wie Kathy es formuliert hatte. Dieser Seth sprach wirklich mit mir!

Als ich nach Hawaii zurückgekehrt war, kaufte ich alle damals veröffentlichten Seth-Bücher: *Das Seth-Material*, *Gespräche mit Seth*, *Die Natur der persönlichen Realität*. Zuerst las ich sie alle durch, unterstrich einzelne Teile und schrieb meine Kommentare in die Randspalten. Dann fing ich wieder von vorne an und begann einige der vorgeschlagenen Übungen zu machen und in meinem Tagebuch die Erfahrungen darüber aufzuschreiben. Schon bald hatte ich mir eine tägliche Routine von „Sethitationen“, wie ich sie nannte, eingerichtet, die dann während ungefähr drei Jahren den Hauptfokus meines Lebens darstellten. Ich wurde zu einer Art Einsiedlerin und verließ das Haus nur, um an die Universität oder an den nahe gelegenen Strand zu gehen. Die restliche Zeit verbrachte ich meistens allein zuhause. Mein Ziel war, eine neue Realität für mich selbst zu erschaffen, und Seth war dabei mein vertrauenswürdiger Lotse.

Zuerst widerstrebte mir der Gedanke, dass wir unsere eigene Realität erschaffen, weil es zu jener Zeit viele Aspekte in meiner Realität gab, die ich nicht mochte. Warum hatte ich sie denn erschaffen? Aber dann schaute ich mir die positive Seite an und konnte alle angenehmen Aspekte meiner Realität sehen. Ich begann mir auch selbst dankbar zu sein für das, was ich richtig gemacht hatte, und ich erkannte eine wichtige Begleiterscheinung dieser Vorstellung: Wenn wir unsere eigene Realität erschaffen, dann können wir alle Änderungen vornehmen, die wir wollen. Wir haben die Kontrolle über unser Schicksal! Ich sah, wie hilflos ich mich gefühlt hatte, wie sehr ich daran geglaubt hatte, dass „äußere Mächte“ mich zu meinem Verhalten trieben, dass ich keine Kontrolle darüber hatte. Deshalb war diese neue Idee eine ziemliche Offenbarung für mich.



In all den vergangenen Jahren hatte ich viel über Psychologie gelesen. In den frühen Sechzigern hatte ich Maslow entdeckt, der damals auf so bedeutungsvolle Weise zu mir sprach wie Seth es dann eine Dekade später tat. Maslow glaubte, dass wir uns als Modelle zur Nachahmung gesunde, sich selbst verwirklichende Menschen suchen sollten, und nicht Modelle von labilen und unzulänglichen Menschen, die wir nicht sein wollten. Das ergab für mich vollkommen Sinn. Seine Beschreibung von sich selbst verwirklichenden Menschen war inspirierend, aber es erschien mir kaum möglich, zu einem solchen Menschen zu werden. Ich konnte mich nicht selbst zwingen, ein Gefühl von Ganzheit und Verbundenheit mit allen anderen zu haben, von Spontaneität, Offenheit und Ehrlichkeit, Güte, Individualität, Autonomie, Verspieltheit, und so weiter, und so

weiter. Menschen mit solchen Eigenschaften mussten mit ihnen geboren worden sein oder eine ganz andere Kindheit als ich oder auch als die meisten anderen Menschen gehabt haben. Immerhin sagen ja die Psychologiebücher, dass wir im Alter von sechs Jahren fertig ausgeformt seien, dass es unglaublich schwierig sei, diese Form zu ändern – und sich an das anzupassen, was man ist – ein statisches, festgesetztes Modell – sei das einzige, was man tun könne.

Aber von Seth erhielt ich die Vorstellung, dass wir unserer Vergangenheit nicht ausgeliefert sind; dass wir unsere Realität immer verändern können, indem wir unsere Glaubenssätze verändern; dass wir diejenige Realität erschaffen können, die wir wollen, einfach nur, indem wir an sie glauben. Damit wir das tun können, müssen wir die bewussten Glaubenssätze, die uns am Erschaffen dieser neuen Realität hindern, entdecken und diese dann durch konstruktive neue Glaubenssätze ersetzen. Falls diese Glaubenssätze für uns unsichtbar sind, liegt es daran, dass wir sie als selbstverständliche Annahmen unserer Realität betrachten – nicht, weil sie irgendwo im Unbewussten vergraben sind. (Und gemäß Seth ist das „Unbewusste“ – jener Teil unseres Geistes, der auf den Kosmos eingestimmt ist – viel bewusster als unser so genannt bewusster, vom Ego beherrschter Verstand, und es ist genauso gut organisiert, aber auf eine andere Art.)

Als mir dann die emotionale Erkenntnis aufging, dass wir weder unserer Vergangenheit noch einem unbegreiflichen Unbewussten ausgeliefert sind, war der Weg für mich klar. Als ob ich innerlich um eine Ecke gebogen wäre, sah ich alles, was mir nun geschah, in einem anderen Licht. Etwas, was ich früher als „schlecht“ bezeichnet hätte, betrachtete ich nun einfach als Beweis eines Glaubenssatzes, dessen ich mir nicht bewusst gewesen war. Nun, da ich mir seiner bewusst geworden war, konnte ich ihn verändern. Mit dieser neuen Erkenntnis fand ich es nicht mehr nötig, mich über „schlechte“ Dinge, die ich getan hatte, zu ärgern. Ich konnte sehen, weshalb ich sie getan hatte – welche Glaubenssätze am Werk gewesen waren – und ich konnte daher toleranter gegenüber mir selbst sein. Eine größere Selbstachtung und mehr Selbstvertrauen führten mich dann weiter zu neuen Offenbarungen, zu neuen Veränderungen, zu mehr Selbstvertrauen – ein Schneeballeffekt. Oft schrieb ich in mein Tagebuch, dass ich mich in einem kokonähnlichen Zustand befand und einen Schmetterling aus Glaubenssätzen baute, und ich verwendete die gleiche Metapher, als ich aus dem Kokon herausschlüpfte und wieder in die Welt hineintrat.

Mit der Zeit erkannte ich, wie viel lebendiger die Welt zu sein schien. Eines Tages wanderte ich auf einem Pfad, den ich seit langem nicht mehr gegangen war. Ich erinnerte mich an ihn als ziemlich düster, aber an jenem Tag leuchtete er in farbiger Pracht und schien voller Energie zu pulsieren. Nun erscheint er mir jedes Mal auf diese Art, und es ist mir beinahe unverständlich, dass ich ihn je auf irgendeine andere Art erlebt haben könnte. Und doch hatte ich diese düstere Realität für mich selbst erschaffen – auf jenem Pfad und in anderen Aspekten meines Lebens.

Heute hat sich das alles verändert. Ich kann mich nicht einmal mehr daran erinnern, in den vergangenen fünf Jahren je deprimiert gewesen zu sein. Meine Stimmung wechselt von Euphorie – meistens – zu einer milden Ungeduld – wenn meine Glaubenssätze nicht schnell genug wirksam werden. Ich fühle mich äußerst wohl mit meiner Unabhängigkeit, ich liebe das Gefühl von Kompetenz, wenn ich Hindernisse überwinde, Probleme löse oder mich ins Ungewisse hinauswage. Auch meine Arbeit an der Universität hat sich vollständig verändert. Ich „erteile“ keine „Lektionen“ mehr, sondern habe aus meinen Klassen Seminare gemacht, in denen die Studentinnen und Studenten den Laden schmeißen, und ich halte mich so weit wie möglich im Hintergrund. Durch dieses Vorgehen erhielt ich auf ganz natürliche Weise neue Ideen für Unterrichtsmaterial, das ich nun als Lehrbuch für Schriftsteller-Studenten zusammengestellt habe und das in Kürze veröffentlicht wird.

Mein Freundeskreis zeigt heute viele Schattierungen und widerspiegelt meine verschiedenen Interessen und meine erhöhte Toleranz für viele andere Ansichten. Da ich mich zunehmend auf die Natur und auf die Harmonie ihrer tiefen Rhythmen eingestimmt habe, habe ich mein Lebensumfeld entsprechend gestaltet, um mir ihren beruhigenden Einfluss zunutze zu machen. Mein von Palmen umrahmtes kleines Haus am Ufer des Meeres in Mokuleia auf der Nordseite von Oahu blickt auf die schäumenden Wellen hinaus und wird von den Passatwinden durchlüftet, die durch die Fenster wehen. Während ich das hier schreibe, sehe ich die leuchtend grünen Berge hinter dem Haus. Meine Kunstwerke hängen an den Wänden. Ich hatte seit Jahren mit Kunst

herumgespielt, war aber mit den Resultaten nie zufrieden gewesen. Nachdem ich monatelang meine Glaubenssätze über Kreativität überprüft hatte, stieß ich eines Tages auf eine Art Basrelief aus Stoff – eine Kunstform, die genau richtig für mich ist und die eine starke Sinnlichkeit ausdrückt, die nirgendwo in meinen Schriften aufgetaucht ist. Ich habe begonnen, regelmäßig solche Werke herzustellen, und sie haben Interesse geweckt und Käufer angezogen.



So viele neue Entwicklungen haben stattgefunden, seit ich meine eigene Realität bewusst erschaffe. Eines Tages, als ich am Strand war, las ich wieder einmal *Die Natur der Psyche* (ich werde nie mit dem Lernen aus diesen Büchern fertig sein), und bekam einen Impuls, den ich sofort im Buchrand festhielt – denn ich habe gelernt, meinen Impulsen zu vertrauen. Ich notierte: „Ein Seth-Arbeitsbuch.“ Am nächsten Tag schrieb ich einen Brief an Jane Roberts mit dem Vorschlag, ein Arbeitsbuch im Zusammenhang mit den Seth-Büchern zu verfassen, und ich umriss meine entsprechenden Pläne. Innerhalb von zwei Wochen erhielt ich einen Brief, dass ich da eine gute Idee hätte und dass ich mich direkt an Prentice-Hall richten sollte. Der Rest ist, wie man sagt, Geschichte.

Der Zweck dieser langen und ganz unverfroren selbstbeweihräuchernden Geschichte besteht darin aufzuzeigen, dass wir in der Tat unsere eigene Realität erschaffen und sie verändern können, wenn sie uns nicht gefällt. Seth betont, dass sich unsere Realität natürlich ohnehin dauernd verändert, dass wir aber einen bewussteren Anteil an diesen Veränderungen haben können, wenn wir zuerst einmal daran glauben, dass wir das können, und zweitens, wenn wir dann daran arbeiten. Zurückblickend kann ich sehen, wie ich meine Realität schon während der ganzen Zeit erschaffen hatte; wie die Entscheidungen, die ich getroffen hatte, notwendige Vorbedingungen für die Entwicklungen meiner gegenwärtigen Realität waren. Wenn ich zum Beispiel nichts von Maslow gelesen hätte, wäre ich später vielleicht nicht bereit für Seth gewesen. Wenn Kathy mir nicht ein Jahr zuvor das Seth-Buch gezeigt hätte, wäre meine Reaktion darauf anders gewesen, als ich ihm ein Jahr später begegnete. Wenn ich nicht bereits Erfahrung beim Schreiben von Arbeitsbüchern gehabt hätte, wäre es mir vielleicht nicht in den Sinn gekommen, ein Arbeitsbuch für das Seth-Material zu verfassen.

Wir treffen ständig eine Auswahl zwischen verschiedenen Aktionen, die uns dann in die eine oder andere Richtung führen. Unser inneres Selbst versucht immer, uns zur optimalen Entwicklung unseres Potenzials zu führen; da wir aber gelernt haben, an unseren Impulsen zu zweifeln oder ihnen zu misstrauen, weil wir nicht mehr an unser Selbst glauben, finden wir uns oft unzufrieden, verwirrt oder in einer ausgeprägten Identitätskrise, wie das bei mir der Fall gewesen war. Wenn wir bewusst die Verantwortung für unser Leben übernehmen, können wir wieder Vertrauen und Zuversicht erlangen, die das Geburtsrecht von uns allen sind. Heute bin ich ein glücklicher Mensch, glücklich mit der Richtung, die ich ausgewählt habe; glücklich, dass ich das bewusst getan habe; glücklich, dass ich mit Seth jemanden „entdeckt“ habe, der mir helfen konnte. Aus dieser positiven Wertschätzung der Lehre von Seth ist dieses Arbeitsbuch entstanden. Ich möchte meine Entwicklung mit anderen Menschen teilen, in der Hoffnung, dass auch alle anderen einen Nutzen daraus ziehen können.

Auf eine gewisse Art ist dieses Buch eine destillierte Version des Prozesses, durch den ich selbst hindurchgegangen bin. Ich glaube fest daran, dass Sie, wenn Sie diese Übungen gründlich und gewissenhaft durchführen, in wenigen Monaten das gewinnen werden, was ich sozusagen aufs Geratewohl in einem Zeitraum von ungefähr drei Jahren erreicht habe. Ich habe alle diese Übungen auf die eine oder andere Form durchgeführt, und einige funktionierten für mich besser als andere. Ich fühlte mich bei den „rationaleren“ wohler als bei den Glaubenssatz-Übungen, weil sie mehr mit meiner Auffassung des Lernens übereinstimmten. Trotzdem glaube ich aber, dass ich wahrscheinlich mehr aus den „intuitiveren“ Übungen gelernt habe, die meine Vorstellungskraft und meine Visualisierungsfähigkeiten vergrößerten. Bei den meisten Übungen habe ich versucht, die rationale wie auch die intuitive Art des Lernens zu kombinieren.

Bevor Sie mit diesen Übungen beginnen, besorgen Sie sich ein dickes und robustes Notizbuch, das Sie als



Tagebuch benutzen, denn es wird ein wichtiger Beleg Ihres Fortschritts sein. In diesen Übungen habe ich versucht, so genau und prägnant wie möglich viele von Seths weitreichenden Gedanken zusammenzufassen. Um dieses Arbeitsbuch durchzuarbeiten, ist es nicht notwendig, irgendeines der Seth-Bücher zu kaufen, aber für diejenigen, die es vorziehen, sich direkt bei Seth zu informieren, habe ich die Quellen meines Materials hinzugefügt.

Dieses Arbeitsbuch wäre in einer Gruppensituation am vorteilhaftesten und nützlichsten. Viele der Übungen können gemeinsam in einem Workshop-Umfeld durchgearbeitet werden; andere können individuell durchgeführt und dann mit der Gruppe geteilt werden. Eine Gruppe ist nicht nur aufgrund der verschiedenen Ansichten wertvoll, sondern auch, weil sie eine Motivation liefert. Wenn man weiß, dass die Gruppe erwartet, dass man eine bestimmte Aufgabe ausführt, besteht ein zusätzlicher Anreiz darin, sie nicht aufzuschieben.

Wenn Sie diesen Übungen auf eine spielerische Art begegnen, statt sie als eine tägliche Pflicht zu betrachten, die man irgendwie in den Tagesablauf hineinpressen muss, dann werden Sie schneller vorankommen und viel mehr Spaß daran haben. Aber wie auch immer Ihre Einstellung dazu ist: Es ist absolut notwendig, dass Sie die Übungen machen. Sie einfach nur zu lesen, reicht nicht! Um eine bewusste Erschafferin, ein bewusster Erschaffer der Realität zu werden, braucht es Übung. Dieses Arbeitsbuch bringt Sie an den Start – aber dann liegt es an Ihnen, loszuliegen und die Konzepte und Aktionen in Ihr tägliches Leben zu integrieren.

Viel Spaß dabei!  
Nancy Ashley

---

## KAPITEL 1

### DIE SCHÖPFUNG NACH SETH:

#### WOHER WIR STAMMEN

*...es gibt ein Nichtsein. Es handelt sich nicht um einen Zustand des Nichts in eurem Sinne, sondern um einen Zustand, in dem Wahrscheinlichkeiten und Möglichkeiten zwar bekannt und vorausgesehen, aber von jeglichem Ausdruck abgeblockt werden.*

*Schemenhaft gab es in dem, was ihr Geschichte nennt und kaum erinnert, einen solchen Zustand. Es war ein Zustand der Agonie, in dem die Kräfte von Kreativität und Sein zwar bekannt, die Möglichkeiten, diese auszudrücken, aber unbekannt waren.*

*Das ist eine Lektion, die Alles-Was-Ist lernen musste und die nicht gelehrt werden konnte. Das ist die Agonie, aus der Kreativität hervorging und deren Abglanz noch immer sichtbar ist. [Das Seth Material].*

Es begann mit einem Bewusstsein, das den Wunsch hegte, sich selbst auszudrücken. Alles-Was-Ist – eine Gestalt bewusster und von Liebe erfüllter Energie – befand sich in einer Art Wartezustand. Alles-was-Ist war sich all seiner Möglichkeiten gewahr, wusste aber nicht, wie es sie ausdrücken konnte. Seine Vorstellungskraft kannte keine Grenzen; in seinen Gedanken wurden laufend Universen über Universen von Fülle und Reichtum geboren. Darin nahmen einzelne Wesenheiten immer lebendigere Formen an und sehnten sich nach Verwirklichung, nach Sein. Aber Alles-Was-Ist wusste nicht, wie es ihre Verwirklichung bewerkstelligen sollte, denn jede dieser Wesenheiten war ein Gedanke innerhalb von Allem-Was-Ist, ein Teil seiner Energie. Wie konnte Alles-Was-Ist diese Gedanken ausdrücken, ohne dabei die Energie zu verlieren oder aufzugeben, welche die Gedanken formte?

Vor diesem Dilemma stand Alles-Was-Ist – ein unlösbares Dilemma wie es schien, denn es bedeutete eine Abtrennung von sich selbst. Aber wie könnte so etwas geschehen? Einheit war ja der Urzustand von Allem-

Was-Ist. Als die Agonie jedoch ständig wuchs und als die wunscherfüllte und sinnsuchende Energie innerhalb von Allem-Was-Ist immer intensiver mit dem kreativen Dilemma umzugehen versuchte, entstand langsam eine Idee. Ein vollständig neues Konzept formte sich in dieser alterslosen Wesenheit, anfänglich nur dunkel wahrnehmbar, aber je stärker die Erkenntnis wurde, umso stärker wurde auch das Gefühl dahinter: Das Konzept einer Abtrenntheit-innerhalb-von-Einheit.

Aha! Voller Sehnsucht und Verlangen stellte sich Alles-Was-Ist die Möglichkeiten vor, die sich aus dieser neuen Idee entwickeln konnten. Das würde allen sich in seiner Vorstellung befindlichen Teilen erlauben, eigene Wesenheiten zu werden und trotzdem ein Teil von Allem-Was-ist zu sein. Jede Wesenheit würde mit einer ureigenen, sich von den anderen unterscheidenden Perspektive ausgerüstet sein und das Leben von ihrem eigenen Zentrum aus betrachten. Wie viel könnte Alles-Was-Ist von allen diesen Wesenheiten lernen und erfahren! Sie könnten ihm erzählen, wie sie das Leben und die Welt mit all ihren schöpferischen Meisterwerken von sich aus sahen und so Allem-Was-Ist weitere Dimensionen hinzufügen und gleichzeitig die Dimensionen von Allem-Was-Ist selbst kennen lernen. Abtrenntheit-innerhalb-von-Einheit – was für eine fantastische Idee!

Alles-Was-Ist spürte, wie sein ganzes Wesen in eine Schwingung versetzt wurde, in einen Wunsch, alle diese Möglichkeiten zu erfüllen und den Wartezustand aufzuheben. Die Schwingung wurde zu einer höchst intensiven, mannigfaltigen und fast unerträglichen Sehnsucht, angetrieben von den von Allem-Was-Ist erschaffenen Wesenheiten, die sich abtrennen wollten. In einer großartigen Geste des Vertrauens und des Loslassens setzte Alles-Was-Ist sie frei.

In der darauf folgenden Explosion von Kreativität wurden psychische Universen gesät, und jeder Same war ein unteilbarer Teil bewusster Energie mit einer eigenen einzigartigen Perspektive und vom gleichen überschwänglichen Wunsch erfüllt, das zu erkennen und zu lieben, was seine Geburt ermöglicht hatte. Hineinkatapultiert in das Sein, mit der Erinnerung an die Agonie des kosmischen Dilemmas war sich jeder Same seines Ursprungs bewusst, jenes Ursprungs, der ihn freigesetzt hatte, von dem er aber trotzdem immer ein Teil blieb.

Ihre emotionale Sehnsucht nach Erschaffen führte diese Bewusstseinsamen dazu, sich spielerisch in unzähligen Formen zusammenzuschließen. Wo sie eine sinnvolle Organisation vorfanden, bauten sie daran weiter, und andere, ähnliche Bewusstseinsformen fühlten sich davon angezogen. So wurden ganze Realitätssysteme erschaffen, entstanden aus einem tiefen gemeinsamen Gefühl, voller Liebe und mit dem Wunsch nach Erschaffung und in ständiger Bewegung.

Und auf diese Weise geschah es, dass unser eigenes physisches Universum entstand. Ähnlich wie Alles-Was-Ist in seiner Sehnsucht Teile von sich selbst aufgab, damit diese ihre eigene unabhängige Existenz suchen konnten, so drückten sich auch einige dieser von ihrer intensiven Sehnsucht nach körperlicher Erfahrung erfüllten Teile in Materie aus. Dabei verströmten sie ein überall wahrnehmbares strahlendes Licht und schufen damit die Vorbedingungen für das Leben, wie wir es kennen; eine Blaupause für dieses Leben und die Werkzeuge für alle möglichen Lebensformen.



Der Stoff unseres Lebens wurde somit aus einem intensiven emotionalen Wunsch heraus geboren. Dieser Wunsch steigt auf natürliche Weise aus dem Bewusstsein heraus und trägt tiefe emotionale Gefühlstöne wie musikalische Akkorde von unendlicher Vielfalt auf die materielle Ebene. Wir alle haben unseren eigenen und einzigartigen emotionalen Gefühlston, der aus unseren Atomen und Molekülen aufsteigt, und wir setzen damit der materiellen Existenz unseren eigenen Identitätsstempel auf. Diese Gefühlstöne durchdringen unser Wesen und bestimmen damit die emotionale Form unseres Lebens. Sie sind das Verbindungsmaterial zwischen uns und allen anderen, denn sie stellen die Lebenskraft und das Rohmaterial dar, aus dem alles erschaffen wurde. Wir mögen unsere emotionalen Hochs und Tiefs haben, wenn wir auf das, was uns geschieht, reagieren, aber unterhalb dieser vor-übergehenden Emotionen befinden sich die langen tiefen Rhythmen, auf denen sich die

Ereignisse unseres Lebens begründen, die uns Ziel und Richtung vorgeben und die Qualität unserer Wahrnehmung bestimmen. Gefühlstöne sind die Stimme unserer Seele, die Essenz unseres Seins, aus denen wir unsere physische Erfahrung formen. Sie sind unser persönlicher Ausdruck in purer Energie, unsere niemals kopierbare Identität im Fleisch. Und gleichzeitig sind sie unsere Verbindung mit allen anderen Wesen, die in der dreidimensionalen Existenz mitschwingt.

Wir erschaffen unsere eigene Realität. Diese erste Übung ist eine grundlegende Übung, denn sie bringt Sie in Verbindung mit Ihrer eigenen einzigartigen Energie, mit diesem Teil von Allem-Was-Ist, der sich in Ihnen manifestiert. Beim Wahrnehmen dieser Energie – dieser tiefen musikalischen Saite in Ihnen – beginnen Sie zu realisieren, dass Sie die Macht haben, Ihr eigenes Selbst dem Universum einzuprägen und dass dieses Selbst wirklich und wahrhaftig wie kein anderes ist.

Setzen Sie sich hin und schließen Sie Ihre Augen. Spüren Sie die tiefen Rhythmen in Ihrem Innern. Versuchen Sie keine vorgefasste Meinung von sich selbst zu haben, sondern schauen Sie einfach nur hinein und warten Sie, bis diese Gefühlstöne auftauchen. Sie wissen, dass diese Gefühlstöne existieren, dass wir aus diesen tiefen Tönen geboren worden sind, aus dem intensiven Wunsch von Allem-Was-Ist, sich selbst in einem Körper zu erkennen. Sie sind ein einzigartiger Ausdruck dieses Gefühls, dieses Wunsches, körperlich zu sein. Sie sind eine einzigartige Kombination von Wahrnehmungen, Neigungen und Absichten, die sich durch Ihr Selbst in dieser dreidimensionalen Welt ausdrücken. Öffnen Sie sich selbst für das, was Sie sind und spüren Sie diese schwingenden Töne tief in Ihnen drin. Werden Sie sich Ihres eigenen Rhythmus und der großartigen Energie Ihres Seins bewusst und lassen Sie sie in sich spüren.

Fragen Sie nicht: „Erlebe ich das wirklich?“ Versuchen Sie nicht, Ihre Gefühle im Voraus zu erraten. Akzeptieren Sie, was kommt und seien Sie sich einfach gewiss, dass es eine Botschaft vom innersten Teil Ihres Selbst ist. Spüren Sie dieses Gefühl, kosten Sie es aus und behalten Sie es, so lange Sie können.

Messen Sie die Zeit bei dieser Übung nicht. Denken Sie nicht, dass Sie zum Beispiel fünfzehn Minuten oder eine halbe Stunde oder eine bestimmte Zeit dafür aufwenden müssen. Das wird das Ganze nur als Pflicht erscheinen lassen, etwas, das gemacht werden muss, egal ob Sie wollen oder nicht. Diese Übung sollte etwas Lustvolles und Angenehmes sein.

Vielleicht sind ein paar Versuche nötig, bis Sie merken, dass Sie in Verbindung mit Ihren Gefühlstönen sind. Es kann aber auch sein, dass einige von Ihnen ein Aha-Erlebnis haben und dass Sie realisieren, dass Sie schon immer in Verbindung mit diesen Tönen gewesen sind, sie aber nicht bewusst zur Kenntnis genommen haben. Auf jeden Fall werden Sie sie alle zur richtigen Zeit erkennen, denn sie sind nirgendwo versteckt, sondern ein vertrauter Teil Ihrer täglichen Existenz. Sie sind Ihre Verbindung mit Allem-Was- Ist.

Ich schlage vor, dass Sie diese Übung am Anfang öfters machen – vielleicht zweimal täglich – bevor sie Ihnen sozusagen in Fleisch und Blut übergegangen ist. Überprüfen Sie dann hie und da immer wieder bewusst Ihre Gefühlstöne, und wenn Sie verstimmt oder deprimiert sind, brauchen Sie das Gefühl der Kraft, das sich daraus ergibt. Wenn Sie sich Ihrer Gefühlstöne bewusst sind, fühlen Sie sich konzentriert und sicher. Um all dies noch zu verstärken, können Sie manchmal auch ganz für sich selbst laut oder still „O-O-O-O-O-M-M-M-M-M-M“ singen. Dieser Ton ist die physische Übersetzung Ihres tiefen nicht-physischen Rhythmus und wird Ihren Körper vitalisieren und Ihnen Energie geben. Ich tue dies oft beim Autofahren und komme tatsächlich zum Punkt, wo ich den Verkehr sogar genieße.

Wenn Sie diese Übung öfters durchgeführt haben und mit dem dadurch vermittelten Gefühl der Kraft vertraut sind, versuchen Sie dann zu spüren, wie die Gefühlstöne aus Ihrem Körper hinausgehen – denn genau das tun sie. Mit jedem Atemzug und mit jedem Energiepuls Schlag senden Sie diese Essenz von sich selbst hinaus, die sich dann mit anderen Essenzen verbindet und so Ihre physische Umgebung erschafft und ständig wieder neu erschafft. Spüren Sie, wie Sie selbst mitten drin sind und Energiewellen nach außen senden. Sehen Sie, wie die Essenz aus Ihrem physischen Wesen strahlenförmig nach außen und in Ihr Umfeld dringt, wo sie zu einer Erweiterung von Ihnen selbst wird. Erkennen Sie, dass die Objekte, die Sie „dort draußen“ wahrnehmen, die

Materialisierung Ihrer Gedanken sind, die durch Ihre Energie in Symbole Ihres inneren Selbst, Ihrer Essenz, Ihrer Seele geformt wurden. Spüren Sie, wie diese Energie sich ausdehnt, hinab bis ins Innerste der Erde und hinauf, vorbei an den Wolken bis in die weitesten Fernen des Universums, denn das tut sie in der Tat. Die Ausstrahlungen Ihres Bewusstseins greifen auf diese Art hinaus in die Welt, und es gibt nichts, was sie nicht beeinflussen.

Und genau das ist die Natur Ihrer Kreativität, die Natur Ihres eigenen wunderbaren Selbst.

---

## KAPITEL 2

### EIN ZUSTAND DES WERDENS

*Wenn ihr sagt: „Ich will mich selbst finden“, dann geht ihr davon aus, dass es eine vollständige, fertige und vollkommene Version von euch selbst gibt, die ihr irgendwohin verlegt habt. Wenn ihr beabsichtigt, Gott zu finden, denkt ihr oft in der gleichen Weise. Nun, ihr seid die ganze Zeit „um euch selbst herum“. Ihr werdet fortwährend zu euch selbst... Gott und die Psyche erweitern sich fortwährend auf unaussprechliche Art und sind immer im Werden begriffen [Die Natur der Psyche].*

Die Essenz des Seins ist Aktion. Unser Universum – und laut Seth auch alle anderen – besteht aus bewusster Energie, ewig in Bewegung. Jede Bewegung eines jeden Energieteilchens beeinflusst alle anderen und verändert das Gesamtmuster.

Durch seine Bewegungen unterscheidet sich jedes Energieteilchen von jedem anderen und besitzt eine eigene Identität als separate sich bewegende Kraft. Vor der Schöpfung war der Energiepool, von dem wir ein Teil sind, undifferenziert, schlummernd, erfüllt von Wahrscheinlichkeiten, aber in einem Zustand des Nicht-Seins, der Nicht-Aktion. Es gab Bewusstsein, aber keine Möglichkeit des Wissens. Um zu wissen, was sie war, musste diese Energie „aus sich selbst heraustreten“, aber sobald sie das tat, veränderte sie sich von dem, was sie war, in etwas anderes. Um dann herauszufinden, was dieses andere war, musste sie nochmals aus sich selbst heraus treten.

Der Akt des Wahrnehmens verändert das Wahrgenommene und es wird zu etwas anderem. Quantenphysiker haben herausgefunden, dass dies bei kleinen Teilchen von Materie der Fall ist. Es ist auch der Fall bei nichtmaterieller psychischer Energie.

Das ist also Sein – ein Prozess des Werdens zu dem, was wir sind, und durch diesen Akt des Werdens verändern wir, was wir sind. Wenn Sein je „fertig“ wäre, würde es aufhören zu sein, denn es ist gerade der Prozess, die Bewegung, die „Leben“ gibt. Diesen Prozess setzte Alles-Was-Ist in Bewegung, als es einen Teil seiner Energie aus seinem vollendeten idealen Zustand freisetzte, um zu dem zu werden, was es werden wollte.

Die Essenz von Sein ist Aktion, und Unvorhersehbarkeit ist hier die Regel. Man kann das Ergebnis einer Aktion nicht mit Sicherheit voraussagen, weil diese Aktion das, worauf sie einwirkt, verändert. In Ihrem eigenen Akt des Werdens verändern Sie das, was Sie sind. Und tatsächlich ist es genau jene Unvorhersehbarkeit, welche die Aktion motiviert. Sie wären nicht neugierig auf das Resultat einer geplanten Aktion, wenn Sie schon im Voraus sicher wären, wie es aussieht. Gerade weil Sie nicht genau wissen, wie es aussehen wird, sind Sie motiviert, alles zu versuchen, um es herauszufinden. Das – Ihre Neugier, Ihr intensiver Wunsch zu wissen – ist es, was Sie lebendig erhält, und was Sie in einem Zustand des ständigen Werdens erhält.

In Anbetracht der dynamischen immer werdenden Natur des Seins macht es keinen Sinn, von Selbstfindung zu sprechen, als ob es irgendwo eine Version von Ihnen gäbe, die als fertiges Produkt existierte. Es gibt ein

„ideales psychologisches Muster“ (mehr davon später), aber dieses Muster kann nie verwirklicht werden, da es durch den Prozess der Verwirklichung automatisch verändert würde. Statt im Sinne von: „Was werde ich sein, wenn ich erwachsen bin“, zu denken, ist es hilfreicher, die Natur Ihres Werdens zu betrachten. Statt sich auf das Produkt zu fokussieren, sollten Sie sich auf den Prozess konzentrieren. Wenn Sie mit Ihrem gegenwärtigen Zustand nicht zufrieden sind, wissen Sie nun, was zu tun ist: Den Prozess verändern, Ihre Aktionen verändern und dann sehen, welche Auswirkungen dieses Vorgehen auf den Zustand Ihres Seins und Ihres Werdens hat. Eines der Hauptziele dieses Arbeitsbuches besteht darin, Sie mehr über das bewusst werden zu lassen, was Sie denken und tun, um Ihre Realität zu erschaffen, denn nur durch eine solche Bewusstheit können Sie hoffen, diejenigen Aspekte zu verändern, mit denen Sie nicht zufrieden sind.



Verwenden Sie für diese Übung Ihr Notizbuch. Beginnen Sie mit der Auflistung von Dingen, die Sie über die Jahre geworden sind. Denken Sie an Perioden Ihres Lebens zurück, wo Sie durch deutliche Veränderungen von einem Seins-Zustand in einen anderen gelangt sind. Ein offensichtliches Beispiel wäre der Wechsel von der Abhängigkeit von den Eltern zur Selbstverantwortung. Oder der Wechsel von einem emotionalen Zustand in einen anderen, zum Beispiel von einer Depression in einen anderen Zustand. Erinnern Sie sich an verschiedene Zeiten in Ihrem Leben, als Ihnen bewusst wurde, durch eine Veränderung zu gehen, sei es zum Besseren oder zum Schlechteren.

Versuchen Sie nun herauszufinden, welche Ihrer Aktionen verantwortlich für diese bestimmten Veränderungen waren. Schauen Sie zuerst einmal, ob Sie die Gedanken über Ihren Zustand vor und nach der Veränderung genau bestimmen können. Die Gedanken veränderten sich zweifellos, als sich Ihr Seins-Zustand veränderte. Was haben Sie getan, um die Veränderung Ihres Zustands und Ihrer Gedanken herbeizuführen? Vieles davon geschah wahrscheinlich unterbewusst, aber versuchen Sie trotzdem, sich einige Ihrer Aktionen und Emotionen während dieser Übergangsperiode in Erinnerung zu rufen. Haben Sie sich gegen die Veränderung gewehrt oder versucht, sie zu beschleunigen? Haben Sie Ihre Arbeits- oder Essgewohnheiten geändert? Haben Sie neue Freunde und Freundinnen gefunden und sich von alten getrennt? Haben Sie ihren Wohnsitz geändert oder Ihre Frisur oder Ihre Garderobe? Versuchen Sie einmal herauszufinden, wie Sie als Schöpferinnen oder Schöpfer diese Veränderungen in jeder Zeitperiode hervorgebracht haben.

Schauen Sie sich nun nach gewissen Mustern um. Neigen Sie vielleicht dazu, bei jeder Veränderung die gleichen Mittel zu gebrauchen (zum Beispiel die Essgewohnheiten zu ändern)? Gibt es bestimmte Strategien, die Sie immer wieder anwenden? Haben Sie gewisse Strategien für eine Veränderung in einen von Ihnen aus gesehen besseren Zustand angewendet und wieder andere Strategien für eine Veränderung in weniger begehrten Zustände? Scheint es, als ob die Veränderungen zum Besseren von Ihnen selbst verursacht wurden und die Veränderungen zum Schlechteren durch „Kräfte außerhalb Ihrer Kontrolle“? Wenn das zutrifft, dann müssen Sie erkennen, dass das Ihr Glaubenssatz und daher Ihre Realität ist und nicht umgekehrt.

Schauen Sie sich nun Ihren gegenwärtigen Wesenszustand an und fragen Sie sich, ob Sie ihn als etwas betrachten könnten, das sich derzeit in einem Werdegang befindet. Sehen Sie sich selbst als jemanden, der von einem Zustand aus unterwegs in einen anderen ist. Sie sind auf halbem Weg zwischen A und B. Betrachten Sie von dieser Perspektive aus die Gedanken und Aktionen, die Sie bis jetzt auf diesen Weg gebracht haben. Überlegen Sie sich nun, ob Sie aufgrund des gleichen Musters irgendwelche Voraussagen über zukünftige Gedanken und Aktionen machen können. Wie werden die voraussichtlichen Resultate sein? In welchem Zustand werden Sie sein, wenn Sie B erreichen?

Welche Änderungen könnten Sie vornehmen, die einen positiven Einfluss auf dieses „Produkt“ haben, das Sie nun bald sein werden? Falls Veränderungen nötig sind, geben Sie sich selbst das Versprechen, sie in kleinen Schritten durchzuführen.

Sehen Sie sich selbst nun, als letzten Schritt dieser Übung, am Ende Ihrer Lebenszeit. Stellen Sie sich alle

Zustände des Werdens vor, die Sie bis dann aufgrund Ihrer gegenwärtigen Handlungsmuster erreicht haben werden. Und erkennen Sie gleichzeitig, dass der bloße Akt des Nachdenkens über das mögliche Werden dieses „Produkt“ bereits automatisch verändert!



[www.sethverlag.ch](http://www.sethverlag.ch) | [Kontakt](#)

Möchten Sie den Seth-Newsletter nicht mehr, klicken Sie einfach auf: [ABMELDEN](#)