



Inhalt

Kurzartikel

Zu mehr Lebensenergie kommen	2
Unsere Potentiale leben	4
Geld und Erfolg anziehen	6
Wünsche wahr werden lassen	8
Mich wohlfühlen im Leben	10
„Ganz okay“ oder lieber glücklich sein?	12
Gefühle selbst heilen	14
Wahre Freundschaft und Partnerschaft	16
Kraftvoll kommunizieren. $1 + 1 = 3$	18
Lieber entwickeln statt verwickeln	20
Neue Perspektiven für alte Probleme	22

Weiterführende Information

Die DES-Methode / Zertifizierte DES-Mentoren	24
--	----



Sabine Bieger

Zu mehr Lebensenergie kommen

Kennen Sie das: Sie fühlen sich erschöpft und wachen trotz 8 Stunden Schlaf wie zerschlagen auf – und alles ist irgendwie anstrengend geworden?

Vielleicht fragen Sie sich, warum ist das so? Wir glauben, wir Menschen sind mehr als unser Körper, wir sind Bewusstsein und damit energetische Wesen. Leben wir unsere Grundpersönlichkeit, also unser Wesen mit seinen einzigartigen Fähigkeiten und Bedürfnissen, bekommen wir Energie und können diese aus uns heraus schöpfen.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Wir brauchen Energie für alles, was uns wichtig ist.

Wir brauchen Energie

- um gesund zu sein, um aus kraftlosen Ideen kraftvolle Visionen werden zu lassen
- um Entscheidungen zu fällen, um in Aktion zu gehen und diese umzusetzen
- um attraktiv auf andere zu wirken und um Erfolg zu haben – sei es finanziell, beruflich oder zwischenmenschlich.

Ein Mensch, der viel Energie hat, lebt sein Leben souverän und selbstbestimmt so wie er will. Er ist vergnügt, dynamisch, aktiv, gesund und wirkt magnetisch auf andere Menschen. Er fühlt sich intensiv und lebendig und hat viel Freude.

Ein Mensch mit wenig Energie ist meist träge, gereizt, intolerant und sucht Energie im Außen und bei anderen Menschen. Er tut sich schwer mit Entscheidungen und lebt nicht wirklich freudvoll.

Und wo liegt der Unterschied?

Die zur Verfügung stehende Lebensenergie kommt nicht von Vitaminen oder von viel Schlaf, sondern fließt als göttliche Energie durch unser Wesen zu uns und hinaus in unser Leben, wenn unsere Lebensführung mit unserer Grundpersönlichkeit, unserem Wesen im Einklang ist.



Lebensfreude ist der einzig zuverlässige Energiespender im Leben.

Unser Wesen, als geistiger Kern in einer tieferen Schicht unseres Bewusstseins, gibt uns durch Impulse und Herzenswünsche so etwas wie einen Leitfaden durchs Leben. Es drückt sich aus in persönlichen Fähigkeiten, Sehnsüchten und Bedürfnissen.

Folgen wir unseren Wesensimpulsen, kommen wir in Resonanz mit unserer geistigen Essenz und ein tiefer Zustand von Freude entsteht. Wir erfahren kraftvolle Lebensenergie im Überfluss.

Leben wir unser Wesen nicht, fließt weniger Energie zu uns, denn fremde Ideen und nicht zu uns passende Strukturen, Orte, Menschen und Umstände ziehen keine Energie aus dem großen Feld; sie vernichten oft sogar wertvolle Energie.

Aus unserer Sicht ist der einzige zuverlässige Weg, zu mehr Lebensenergie zu kommen und sie zu behalten, im Leben unaufhaltsam nach Freude zu streben. Indem wir zu unserem Wesen passend handeln, unsere Wahrnehmung auf Freudvolles ausrichten, freudvoll denken und fühlen und in einem Umfeld leben, in dem wir uns wohlfühlen!

Freude im Leben ist ein Maßstab dafür, wie sehr sich ein Mensch selbst lebt. Denn damit öffnet er die Schleusen für Lebensenergie für alles, was ihm wichtig ist.



Sabine Bieger

Unsere Potentiale leben

Fühlen Sie sich leicht unzufrieden oder sind hin und wieder frustriert? Spüren Sie, dass es da etwas gibt in Ihrem Leben, was in Ihnen ist und Sie antreibt, aber Sie wissen nicht, in welche Richtung es gehen könnte?

Die Antworten liegen in unserer Einzigartigkeit, unserem Wesen verborgen, wo ungenutzte Fähigkeiten und Möglichkeiten nur darauf warten, entdeckt und zum Ausdruck gebracht zu werden – für mehr Lebensqualität, Intensität und Freude.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Entdecken Sie das Besondere in Ihnen.

Immer wieder gibt es Phasen im Leben, in denen wir klar spüren: wir möchten etwas verändern, lebendiger sein, uns weiterentwickeln und ein Leben führen, das uns begeistert und uns im Herzen berührt. Aber oft erkennen wir die Richtung nicht und verharren dadurch in fehlender Motivation und in diffusem Widerstand.

Wir Menschen werden geboren mit einer Grundpersönlichkeit, einem Wesen, das uns besonders macht. Dieses Wesen ist als immer intakter, unverletzbarer und einzigartiger geistiger Kern unseres Bewusstseins geprägt mit besonderen Fähigkeiten, Eigenheiten und Bedürfnissen. Unser Wesen gibt so etwas wie einen Leitfaden für unser Leben und schickt uns permanent Impulse, da wir auf eine bestimmte Art und Weise leben möchten.

Nun haben wir aber zusätzlich viele wesensfremde Prägungen im Laufe unseres Lebens von außen aufgesammelt. Und zwar in Form von Regeln, Glaubenssätzen und Ideen – und diese beeinflussen unsere Lebensführung oft ungünstig.

Unzufriedenheit, Ängste, Zweifel und problematische Umstände können die Folge sein. Es gilt nun, zwischen den eigenen und übertragenen oder angelernten Prägungen zu unterscheiden.

Denn das Wesentlichste im Leben ist, wesentlich zu leben.



Mehr Energie, Freude und Erfolg

Ein Mensch, der seine Wesenskräfte entfaltet hat und seine einzigartigen Fähigkeiten zum Ausdruck bringt, hat es gut im Leben:

- Er hat viel Energie und Umsetzungskraft, seine Motivationskräfte fließen frei.
- Er weiß um seine Fähigkeiten, die ihn besonders machen und wertvoll sind für andere Menschen und die Welt.
- Er ist entsprechend erfolgreich, sowohl materiell, beruflich als auch zwischenmenschlich.
- Sein Herz brennt und er freut sich über sein Leben. Er empfindet Glück.

Es braucht etwas Übung und Achtsamkeit, um aus unpassenden Prägungen unserer Vergangenheit (mit ihren automatischen Mustern und fremden Strukturen) auszustiegen und unsere Wesenskräfte zu entfalten.

Am einfachsten ist dies, indem Sie sich immer wieder fragen: Gibt mir das, was ich gerade tue und erlebe, Energie, Freude und Begeisterung?

Wenn nicht, ist es „unwesentlich“, also nicht schlecht, aber halt nicht zu Ihrem Wesen passend. Wenn ja, sind Sie in Resonanz mit Ihrem Wesen.

Dann ist das die richtige Richtung für Sie, und mit der Zeit bringen Sie viele Ihrer einzigartigen Potentiale ans Licht und werden ganzheitlich erfolgreich.



Sabine Bieger

Geld und Erfolg anziehen

Sie arbeiten viel, haben gute Ausbildungen und nützliche Kontakte und doch scheint dies nicht auszureichen, um materiellen und ganzheitlichen Erfolg in Ihr Leben zu bringen.

Das liegt daran, dass Geldfluss und jegliche Art von Erfolg nur teilweise abhängig sind von unserem Tun. Sondern ganz entscheidend abhängen von unseren geistigen Energien, unseren Gedanken und Gefühlen und von unseren Glaubenssätzen, die wir in uns pflegen und auch in die Welt ausstrahlen.

Wir können neu lernen, Geld und Erfolg als Energieform zu verstehen und bewusst zu kontrollieren.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Die Energie des Geldes

Unsere geistigen Energien, d.h. unsere Gedanken, Gefühle, Phantasien und Glaubenssätze, die wir in uns bewegen, bilden eine Art Energiewolke um uns herum – manche sagen Aura dazu. Diese Energien strahlen hinaus in die Welt, Tag und Nacht – oft unbewusst – und ziehen Entsprechendes in unser Leben.

Häufig sind diese Energien durch Erlebnisse unserer Vergangenheit mit hemmenden Sichtweisen geprägt und ziehen auch entsprechend Ungünstiges in unser Leben. Durch Selbstzweifel, kleinliche Sparsamkeit und blockierende Einstellungen zu Geld kann uns der materielle Rückfluss nicht erreichen. Typische blockierende Glaubenssätze sind: „ich habe es nicht verdient“, „ich kann nichts“, „Geld stinkt“ – und wir kennen noch viele weitere.

Wir können lernen, diese hemmenden Prägungen durch erfolgversprechende Energien auszutauschen, diese kraftvoll in Gang zu setzen und so gezielt auszurichten, dass sie Geld in unser Leben bringen.

Geld ist ein Tauschversprechen. Wir müssen also unsere einzigartigen Fähigkeiten ans Licht bringen, die uns wertvoll machen für andere Menschen und die Welt, und damit Tausch in Gang setzen.



Erfolgreich ist, wer glücklich ist.

Der Rückfluss in Form von Energien wie Geld, Freundschaften, beruflicher Erfolg und Liebe ist abhängig davon, wieviel Relevantes ich bewege – für andere Menschen und mein Umfeld.

Die Kette des Erfolgs, sei sie materiell oder zwischenmenschlich, beginnt nicht im Handeln oder im Außen, sondern vielmehr in unserem Bewusstsein. Jeder Mensch besitzt einen einzigartigen geistigen Kern, in einer tieferen Schicht unseres Bewusstseins – genannt das Wesen – das mit besonderen persönlichen Fähigkeiten und Potentialen geprägt ist.

Daher sollten wir damit beginnen, unsere besonderen Qualitäten und Fähigkeiten zu erforschen und darüber eine positive Einstellung zu uns selbst zu entwickeln.

Im nächsten Schritt beobachten wir, was andere Menschen denn brauchen. Wir werden entdecken, dass die meisten Menschen Lebensqualität suchen, z.B. in Form von sich gut fühlen, angenommen sein, neue Ideen, Inspiration, Unterstützung u.v.m.

Jetzt verbinden wir das, was wir zu bieten haben an persönlichen Fähigkeiten und Talenten mit dem, was andere Menschen und die Welt brauchen. Wir schnüren unser „persönliches Angebotspaket“ und bekommen als Rückfluss das, was wir brauchen.

Wer die Gesetzmäßigkeiten des Erfolges nutzt, kann „erfolgen lassen“ was er „erfolgen lassen will“ und wird glücklich in allen Bereichen seines Lebens.



Sabine Bieger

Wünsche wahr werden lassen

Wünsche machen uns lebendig und erfüllen unser Herz, wenn sie aus unserem Wesen kommen und wir sie mit den schöpferischen Fähigkeiten unseres Bewusstseins verbinden können.

Aber oft jagen wir mit viel Kraft vermeintlichen Wünschen nach, um dann frustriert festzustellen, dass sie uns nicht Freude und Energie bringen.

Es gilt, wirkliche Herzenswünsche von übernommenen Wünschen oder Angstwünschen zu unterscheiden lernen, und diese Herzenswünsche mit Willenskraft Wirklichkeit werden zu lassen.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Wünsche führen uns zu unserer Lebensabsicht.

Sie sind die Zugkräfte unsers Herzens und sagen uns, was wir brauchen, damit unser Leben uns berührt.

Es sind diese Wesenswünsche, die aus unserem Wesen, einem geistigen Kern unseres Bewusstseins, kommen. In unserem Wesen sind persönliche Fähigkeiten, Sehnsüchte und Bedürfnisse eingepreßt. Sie führen uns in die Freiheit und Vergnügtheit und in unsere Wohlfühlstimmung.

Unsere Wesenswünsche führen uns zur Entwicklung und Entfaltung unseres Bewusstseins. Sie zeigen uns, was wir erlernen, erfahren und erschaffen wollen, damit sich unser Leben für uns lohnt. Sie haben die Absicht, dass wir uns zum Ausdruck bringen und erzeugen Freude, Lebendigkeit, Dankbarkeit, Geborgenheit, tiefes Vertrauen und viel Energie. Wesenswünsche bringen nicht nur Lebensqualität für uns, sondern auch für unser Umfeld und für andere Menschen.

Nun haben wir aber im Laufe unseres Lebens fremde Wünsche aufgenommen, die von unserem Umfeld gelebt werden z.B. von Eltern, Lehrern, Freunden, Zeitgeist. Solche Scheinwünsche wie z.B. modische Kleidung, schickes Auto, materielle Sicherheit zur Rente, setzen wir dann mit viel Kraft um, aber sie bringen keine Zufriedenheit, keinen Erfolg.

Dann gibt es Wünsche, die wir uns erfüllen wollen, damit wir angstfrei leben können, was aber nicht dasselbe ist, wie sinnvoll und damit glücklich zu leben.



Alles ist möglich

Wenn wir unsere Wesenswünsche finden möchten, müssen wir zuerst alles hinterfragen, was in unserem Leben ist: unser Umfeld, die Menschen mit denen wir Kontakt pflegen, unseren Beruf, unsere Wohnsituation und Partnerschaft. Wir dürfen nichts als gegeben hinnehmen, sondern müssen uns bewusst machen, alles könnte auch ganz anders sein.

Wir können Herzenswünsche von Schein- und Angstwünschen unterscheiden, weil sie sich als „Brennen im Herzen“ zeigen und uns ohne Druck klar sagen, was zu tun ist.

Sie bringen uns in unsere Wohlfühlstimmung, eine ganz persönliche Kombination von Gefühlen, nach denen wir Sehnsucht haben. Alles was wir tun, tun wir, um in diese Wohlfühlstimmung zu kommen.

Zuerst sollten wir herausfinden, in welchen Lebensgefühlen wir durchs Leben gehen wollen und was wir in diesem Leben lernen, erfahren und erschaffen wollen.

Gefühle bilden eine Art Energiewolke um uns herum, auch Aura genannt. Sie strahlt nach außen in die Welt und zieht Entsprechendes in unser Leben.

Nun können wir unsere persönliche Wohlfühlstimmung über konkrete Bilder phantasieren und über gezielte Ausrichtung unserer Wahrnehmung in uns entstehen lassen und durch regelmäßige Übung mit der Zeit stabil ausstrahlen. So erzeugen wir einen Magnetismus, der dann Entsprechendes in unser Leben zieht.

Anstatt zu fragen, was sein wird, entscheiden wir, was sein soll.



Sabine Bieger

Mich wohlfühlen im Leben

Haben Sie manchmal schlechte Stimmung oder fühlen Sie sich nicht wohl – können es aber nicht zuordnen und somit nicht ändern?

Alles, was in unserem Leben ist, wirkt auf eine bestimmte Weise auf uns und kann eine bestimmte Stimmung in uns erzeugen.

Und alles was wir tun, tun wir, um in bestimmte Gefühle zu kommen. Wir suchen nach einer Art Wohlfühlstimmung. Und diese entsteht immer dann, wenn wir in Resonanz sind mit unserem Wesen bzw. mit unserer Grundpersönlichkeit.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Gute Stimmung schafft Lebensqualität.

Eine Stimmung ist eine Kombination aus mehreren persönlichen Gefühlen. Und Gefühle sind unsere kraftvollsten gestalterischen Kräfte im Leben. Sie bilden eine Art Energiewolke um uns herum, die ausstrahlt in die Welt und Entsprechendes in unser Leben zieht.

Sind wir oft in schlechter Stimmung, strahlen wir diese aus und ziehen so ungünstige Umstände in unser Leben. Daher ist es in unserem Verständnis besonders wichtig, sich um seine Wohlfühlstimmung zu kümmern.

Sich wohlfühlen im Leben bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Denn jeder Mensch besitzt ein einzigartiges Wesen mit bestimmten Fähigkeiten, Sehnsüchten und Bedürfnissen. Diese geistige Essenz will uns motivieren, auf eine bestimmte Art und Weise zu leben, etwas Bestimmtes zu erfahren, zu erleben und zu erschaffen.

Sind unsere Lebensumstände nun im Einklang mit unserem Wesen, dann kommen wir in unsere persönliche Wohlfühlstimmung. Unser Herz brennt, wir sind begeistert und freuen uns viel. All dies gibt uns Energie und schafft Lebensqualität.

Leben wir aber in Umständen, die nicht in Resonanz sind mit unserem Wesen oder gar gegenläufig sind, kommen wir in ungute und nicht passende Gefühle und wir verlieren Energie – alles wird anstrengender.



Die Stimme unseres Wesens hören.

Die Stimme des Wesens ist die Stimme des Herzens und sie kann uns sagen, was in unserem Leben zu uns passt und was nicht.

Oft leben wir in Umständen, die wir im Laufe unseres Lebens in Form von Regeln, Glaubenssätzen, Ideen und Strukturen angesammelt haben. Diese sind nicht gut oder schlecht, sie sind aber entweder im Einklang mit unserem geistigen Wesen – oder eben nicht!

In unpassenden Lebensumständen können wir uns nicht wohlfühlen.

Wir müssen wieder spüren lernen, wie wir leben wollen. Sei dies beruflich, in der Partnerschaft, unter Freunden, im Wohnumfeld oder in anderen Lebensbereichen.

Sind Sie z.B. ein abenteuerlicher Typ, fühlen Sie sich durch zu viel Routine schnell aufgehalten. Aber unter Abenteurern fühlen Sie sich lebendig und wohl.

Untersuchen Sie jeden Bereich Ihres Lebens, probieren Sie Neues, z.B. neue Orte, Umstände, Menschen.

Die Stimme unseres Herzens gibt uns Impulse und Inspiration und zeigt uns, was wir brauchen, um uns wohlfühlen. Und so ziehen wir dann wiederum mehr Umstände in unser Leben, in denen wir uns rundherum wohlfühlen.



Sabine Bieger

„Ganz okay“ oder lieber glücklich sein?

Was sagen Sie auf die Frage: „Na, bist Du glücklich? Freut Dich Dein Leben?“

Antworten Sie: „Jaja, alles ganz okay“, in der Hoffnung, das klingt überzeugend – obwohl Sie spüren, dass Ihnen „ganz okay“ eigentlich zu wenig ist?

Keine Probleme zu haben ist nicht das Gleiche wie glücklich sein! Und gut zu funktionieren führt nicht automatisch zu Freude.

Der Zustand von Glück und Freude entsteht, wenn unser Inneres, unser Wesen, sich im Einklang befindet mit dem was wir erleben, was wir tun, und im Außen erschaffen.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Intensiv leben statt gemütlich überleben.

Ginge es „nur“ ums Überleben, dann wären ja alle Überlebenden glücklich. Und es gäbe keine Menschen, die ihr Leben riskieren für eine Sache, eine Idee oder für Werte bzw. etwas, das Ihnen wichtig ist – denn im Prinzip wären dann die grundlegenden Dinge wie Essen, Trinken und Wetterschutz vollkommen ausreichend für unser Glück.

Das scheint aber nicht so zu sein!

Wir glauben, dass wir Menschen geboren sind, um glücklich zu sein.

Scheinbar suchen wir oft gar nicht nach Lebensintensität und Glück. Sondern schaffen uns eher vermeintliche Sicherheiten: einen „Okay-Job“, eine/n „Okay-PartnerIn“, ein „Okay-Wohnumfeld“, 2x jährlich einen „Okay-Urlaub“; wir sparen auf die Rente und versuchen, keine großen Probleme zu haben.

Also ist sicheres Überleben nun wirklich nicht das Gleiche wie sich intensiv zu spüren und begeistert zu sein und morgens vergnügt aus dem Bett zu springen mit Vorfreude auf den Tag.

Stattdessen verlieren wir Menschen uns häufig in Scheinintensitäten wie Essen, Trinken, Rauchen, Shopping, Arbeiten usw. – weil wir nach Intensität und Glück suchen.



Glück ist, wenn alles stimmig ist.

Glück ist ein Phänomen der Gegenwart, wenn unser Leben im Einklang ist mit unserer inneren Essenz und allem was ist. Wir fühlen uns vollkommen intakt und getragen. Wir spüren die Kraft des Lebens in uns und die göttliche Energie, die alles durchdringt.

Glück ist nur möglich, wenn wir uns freuen – über das was wir denken, fühlen, was wir tun, wie wir leben, was wir erfahren und erschaffen. Und Freude entsteht nur, wenn wir in Resonanz sind mit unserem Wesen, unserer geistigen Essenz, die zum Ausdruck kommen möchte.

Der Weg des Glücks ist gleichzeitig der Weg unserer Bestimmung. Wir haben Motivationskräfte mitgebracht in dieses Leben, wir wollen etwas Bestimmtes erlernen, erfahren, erschaffen und haben dazu auch von unserer Seele die dazu passenden Fähigkeiten in unserem Wesen mitbekommen.

Den Weg unserer Bestimmung können wir nur gehen, wenn wir unsere Wesenskräfte entfalten. Unsere Energien können frei in die Welt fließen und sich verbinden „mit allem was ist“, weil wir Wesentliches tun – wesentlich für uns, für andere und die Welt.

Wir sollten permanent und aktiv unser Wesen zum Ausdruck bringen, bis alles „stimmig“ ist.

Glück braucht nur eine klare Entscheidung und die ist: „Da will ich hin!“



Sabine Bieger

Gefühle selbst heilen

Plagen Sie sich manchmal mit energiezehrenden Gefühlen herum? Gibt es bestimmte Menschen und Umstände, mit denen Sie sich immer wieder destruktiv verwickeln oder mit denen Sie immer wieder in schlechte Stimmung kommen?

Wäre es nicht schön, wenn Sie zu jeder Zeit – vollkommen unabhängig von äußeren Umständen und anderen Menschen – Ihre Gefühle und Ihre Stimmung selbst entscheiden können, einfach weil Sie es so wollen?

Wir können dies tatsächlich lernen, denn wir sind nicht unsere Gefühle. Wir sind frei in der Gestaltung unserer Gefühle und können diese sogar aktiv nutzen, um unser Leben zu lenken.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Freiheit der Gefühle

Gefühle beschreiben die Kraft, die unser Leben mit großer Intensität bewegt. Es ist nicht positives Denken, was unser Leben gestaltet. Denn wäre dies so, käme nur Gedachtes in unserem Leben vor. Oft erfahren wir aber Umstände, die wir gar nicht erdacht haben – weil es unsere Gefühle sind, die unser Leben lenken! Denn diese bilden eine Art Energiewolke um uns herum, auch Aura genannt, welche nach außen in die Welt abstrahlt. Immer – auch wenn wir schlafen! Sie geht in Resonanz mit Umständen, Menschen und Situationen, die unserer Ausstrahlung entsprechen.

„Destruktive“ Gefühle oder eine für uns ungünstige innere Haltung uns selbst und der Welt gegenüber, wie z.B. Gefühle von Minderwertigkeit, Opferdasein und Wut, können so problematische Umstände in unser Leben ziehen.

Was wir „jetzt“ gerade erleben, ist das Ergebnis unserer Ausstrahlung aus der Vergangenheit. Betrachten wir unser Leben nun als Spiegelbild unserer Gefühle, können wir erkennen, was es zu verändern gibt.

Denn wir können frei wählen, in welchen Gefühlen wir durchs Leben gehen wollen und mit etwas Ausdauer können wir unsere Ausstrahlung so verändern, dass wir in Zukunft das in unser Leben ziehen, was wir uns wünschen.



Unsere Wunschgefühle fühlen

Unserer Beobachtung nach gibt es drei Arten von Gefühlen:

- Geschichtliche Gefühle: in unserer Vergangenheit aufgebaute Gefühle, die aufgrund negativer Erfahrungen an eine Situation gebunden sind – oft automatisch. Wir müssen nicht wissen, wie und durch wen diese entstanden sind, aber wir müssen erkennen, dass wir sie selbst aufgebaut haben, um sie verändern zu können.
- Wesens- bzw. Wunschgefühle gehen mit unserer Grundpersönlichkeit bzw. unserem einzigartigen Wesen in Resonanz. Dieses ist ein geistiger Kern unseres Bewusstseins, geprägt mit ganz persönlichen Fähigkeiten, Sehnsüchten, Eigenheiten und Bedürfnissen. Durch diese ergibt sich für jeden Menschen eine ganz individuelle Kombination von Wesensgefühlen wie z.B. Leichtigkeit, Neugier, Abenteuerlust.
- Freie Gefühle können wir absichtlich durch innere Bilder und Phantasie erzeugen, um etwas ganz Bestimmtes gezielt in unser Leben zu ziehen. Dies können positive Kerngefühle sein wie Harmonie, Dankbarkeit, Frieden, Freude, Vertrauen.

Unsere Wesensgefühle geben uns Lebensenergie im Überfluss, kraftvolle Visionen und zeigen uns den Weg zu unserer Bestimmung. Wir können frei werden von geschichtlichen Gefühlen, indem wir diese mit unseren Wesensgefühlen quasi „überprägen“. Dadurch verändert sich unsere Ausstrahlung so, dass wir nun eine erfüllte Zukunft in unser Leben ziehen, in der wir Freude und Glück erfahren.



Sabine Bieger

Wahre Freundschaft und Partnerschaft

Fühlen Sie sich manchmal nach einem Treffen mit Freunden nicht gut? Ist Ihre Partnerschaft nicht wirklich lebendig oder kostet Sie Energie? Suchen Sie einen passenden Menschen für eine harmonische und erfüllte Partnerschaft?

Die Sehnsucht nach Nähe, Vertrautheit, Geborgenheit und dem Gefühl, vollkommen in Ordnung zu sein, ist in uns allen – aber welche Menschen passen zu mir, zu meiner Persönlichkeit, zu meinem Lebensstil?

Und habe ich tatsächlich ein offenes Herz für andere Menschen oder suche ich nur, was ich zu brauchen glaube?

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Wer Freunde hat, hat es gut im Leben.

Wir Menschen bringen unser Wesen und unsere Persönlichkeit zwar individuell zum Ausdruck, aber gleichzeitig finden wir große Kraft und innere Stabilität im intensiven Austausch mit anderen Menschen – vor allem in diesen unruhigen Zeiten. Wahre Freundschaften sind eine ständige Quelle an Inspiration, Freude und Vertrauen. Einer Freundin liegt an meinem Wohl, sie steht zu mir, ermutigt mich weiterzugehen und versucht, mir bei meinen Problemen zu helfen. Sie versteht mich tief.

Ein Mensch ohne Freunde hat es beschwerlicher im Leben, stellt sich ständig in Frage und fühlt sich einsam.

Aber Freundschaft kann man nicht erzwingen. Wer Freundschaft will, muss Freundschaft schenken.

Anstatt nur über sich selbst nachzusinnen und zu erwarten, dass wir alles selbstverständlich bekommen – weil wir glauben, dass uns das zusteht – braucht es auch ein echtes Interesse und die ehrliche Bereitschaft, sich um andere Menschen zu kümmern.

Die Menschen, die in unser Leben treten, kommen nicht zufällig, sondern werden angezogen durch unsere Energien, die wir ausstrahlen – Gedanken, Gefühle, Glaubenssätze und Handlungen. Wenn wir ein Problem mit anderen Menschen haben, haben wir auch irgendwie Probleme mit uns – und oft suchen wir nur, was wir zu brauchen glauben.



Und wir müssen herausfinden, welche Art von Menschen zu unserem Wesen passt, sodass hilfreiche Energien harmonisch hin und her fließen können und so die Lebensqualität beider steigern.

Einen guten Freund zu haben schafft ein Feld von Frieden, Ruhe und Wohlgefühl und ist besser, als eine schlechte Partnerschaft zu pflegen.

Partnerschaft als heilende Oase

Ein Leben in Partnerschaft ist umständlicher als ein Leben ohne Partner. Daher sollte eine Partnerschaft Freude machen, uns Energie geben und uns helfen, uns selbst zu erkennen, zu entfalten und in unsere Wohlfühlstimmung zu kommen.

Oftmals aber suchen Menschen nach jemandem, der ihnen Geborgenheit, aufgehobensein, Bestätigung oder Sicherheit bietet, weil sie glauben, selbstständig aus sich heraus kein gutes Leben führen zu können. Sie „brauchen“ einen anderen Menschen und schnell schleicht sich das Gift der Erwartungshaltung, Eifersucht und unterschwelliger Druck ein. Oder wir haben aus schlechter Erfahrung unser Herz anderen Menschen gegenüber verschlossen.

Eine Partnerschaft hat keinen Selbstzweck, sondern öffnet Türen, gibt Inspiration, Rückenwind und versucht, den anderen tief zu begreifen – und damit zu lieben.

Echte Liebesfähigkeit ist nur dann möglich, wenn wir selbstständig unser Leben gestalten können, ohne jemanden zu brauchen.

Dann kann ich Freundschaft und Partnerschaft aus ganzem Herzen schenken und ziehe damit auch die passenden Menschen in mein Leben. Die Wirren des Alltags können sich dabei ordnen und ausgleichen – und dies schenkt uns Frieden und Heilung.



Sabine Bieger

Kraftvoll kommunizieren. 1 + 1 = 3

Haben Sie manchmal den Verdacht, dass einige Probleme durch eine ungünstige Kommunikation entstanden sind? Oder fühlen Sie sich manchmal „vollgequatscht“ und wissen nicht so recht, wie Sie sich verhalten sollen?

Eine gesunde, fruchtbare Kommunikation sollte für alle Beteiligten ein fairer und freundlicher Austausch von Ideen, Inspiration oder Hilfe sein. Dies ist die wichtigste Grundlage, um harmonische, zwischenmenschliche Beziehungen in allen Lebensbereichen schaffen zu können.

Jede Kommunikation sollte ein Ziel haben und ist erst dann sinnvoll, wenn dadurch mehr entsteht, als durch jeden Einzelnen alleine entstehen kann.

1 + 1 = 3

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Kommunikation aus energetischer Sicht

Wir Menschen sind energetische Wesen, wir brauchen Lebensenergie für alles, was uns wichtig ist, zum Beispiel um Entscheidungen zu fällen, Visionen umzusetzen und um erfolgreich zu sein.

Das Ziel von Kommunikation sollte daher sein, vorhandene und durch jeden Beteiligten eingebrachte Energien und Möglichkeiten für ein größeres Ziel zu nutzen, das wiederum auch jeden Einzelnen voranbringt.

Harmonische zwischenmenschliche Beziehungen können nur entstehen, wenn Geben und Nehmen im Gleichgewicht sind. Ein fairer Austausch von Wissen, Potentialen, Ideen, Inspiration, Information, Unterstützung und Rückenwind sollte hin und her fließen, sodass alle Beteiligten in irgendeiner Form mehr Lebensqualität und damit mehr Lebensenergie erhalten.

Dies hat nichts mit rhetorischer Finesse zu tun, sondern mit unserer inneren Einstellung anderen Menschen gegenüber und ob wir ein wirkliches Interesse haben, etwas Brauchbares zu geben.

Kommunikation ist nicht, dem anderen unsere Meinung aufzudrücken oder etwas zu erwarten, was der andere nicht geben möchte. Das wäre Manipulation und führt mit der Zeit in die Isolation.



Reden und Zuhören kostet Energie, und wenn ich gerade kein Interesse am anderen habe, sollte ich still sein.

Destruktiv wirken auch die Suche nach Anerkennung und Bestätigung, der Missbrauch der Zeit und der Energie des anderen – z.B. als Mülleimer für belanglose Informationen oder als Zapfsäule für Problemlösungen.

Solchen Situationen sollten wir uns freundlich entziehen, um unsere Stimmung und damit unsere Energie zu bewahren.

Kraft- und sinnvoll kommunizieren

Wer keine faire, freundschaftliche Kommunikation in Gang setzen kann, sondern fordernd und Ich-bezogen kommuniziert, wird schnell einsam. Und kann daher weder zwischenmenschlich und oft auch nicht beruflich erfolgreich sein.

Sinnvoll kommunizieren tun wir dann, wenn wir Du-bezogen Bedürfnisse des anderen erspüren können, und wenn uns bewusst ist, was genau wir selbst an Wertvollem einbringen können.

Jeder Mensch hat einzigartige Fähigkeiten und Eigenheiten, die wertvoll sind für andere Menschen, für unser Umfeld oder für die Welt. Das können beispielsweise kreative Ideen für Problemlösungen sein, das Einbringen von Leichtigkeit in schwere Situationen oder das Bestärken von Menschen in ihrem Wesen.

Kraftvoll kommunizieren wir dann, wenn wir uns selbst nicht zu wichtig nehmen und nicht Recht haben wollen – sondern freundschaftlich etwas Positives für alle Beteiligten bewegen möchten.

Gesunde Kommunikation beginnt mit einem Angebot und der Frage, ob der andere überhaupt Interesse hat. Ist dem so, sollten wir wachsam auf ein Gleichgewicht achten. Wir können Dankbarkeit und Wertschätzung für die Zeit und Energie des anderen zeigen, um so eine Wohlfühlstimmung entstehen zu lassen, die auch schwierige Themen zu einem guten gemeinsamen Ziel führen lässt.

1 + 1 = 3 für alle Beteiligten.



Sabine Bieger

Lieber entwickeln statt verwickeln

Sind Sie da und dort energieraubend verwickelt mit anderen Menschen, Umständen und Situationen? Und würden Sie Ihre Aufmerksamkeit und Energie lieber für etwas nutzen, was Ihnen gut tut und Sie auf Ihrem persönlichen Weg weiterbringt?

Friedlich wird es dann, wenn wir ruhig und gelassen wahrnehmen, was ist, und dann entscheiden, ob wir reagieren und wenn ja, „wie“ wir reagieren. Innere und äußere Konflikte lösen sich auf und an destruktive Verwicklungen gebundene Lebensenergie wird frei. Dadurch entsteht neuer Raum, unserem natürlichen Drang nach Entwicklung und Entfaltung nachzugehen.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Verwicklungen vernichten Lebensenergie

Eine Verwicklung aus energetischer Sicht ist ein „Beteiligtsein“ in der Form, dass wir etwas oder jemanden nicht neutral betrachten können. Wir haben eine heftige und oft sogar automatische oder gar zwanghafte Reaktion und verbinden uns damit mit einem Menschen, einer Situation oder einem Umstand. Oft erleben wir dann plagende Gefühle von gekränkt, verletzt, übergangen, verärgert, enttäuscht, ausgenutzt, wütend, ängstlich sein. Nicht selten führen diese Gefühle zu quälenden Reibungen im Inneren und zu Konflikten im Außen.

Es gibt viele verschiedene Gründe, die zu destruktiven Verwicklungen in uns und im Außen führen können, aber sie haben alle 2 Aspekte gemeinsam:

- Immer wenn wir heftig auf etwas oder jemanden reagieren, hat es auch direkt etwas mit uns zu tun.
- Verwicklungen sind sehr persönlich. Was der eine schimpfend ablehnt, erzeugt bei dem anderen ein gelangweiltes Schulterzucken.

Wir können lernen, Automatismen mit günstigen neuen Gefühlen zu ersetzen. Wir können üben, Erwartungshaltungen in uns aufzulösen und nicht mehr auf die Erwartungen von anderen automatisch zu reagieren. Wir können üben, neutraler wahrzunehmen und nicht alles ständig zu bewerten. Wir können Begegnungen und Umstände als Spiegel betrachten, denn wir haben sie nicht ohne Grund in unser Leben gezogen.



Voraussetzung ist, dass wir Selbstverantwortung für unsere Reaktionen und Gefühle übernehmen, um dann Verwicklungen als Potential zur unserer Entwicklung zu nutzen.

Entwicklung schafft Lebensenergie

Oft spüren wir einen Drang in uns, intensiv leben zu wollen, begeistert zu sein, Neues auszuprobieren und Vieles zu erleben. Wir haben Sehnsüchte in uns, auf eine bestimmte Art und Weise zu leben – etwas ganz Spezielles zu erleben, zu erlernen oder zu erfahren. Diese Sehnsüchte kommen aus unserem Wesen, unserer Grundpersönlichkeit. Es ist mit ganz persönlichen Fähigkeiten geprägt, die entdeckt und gelebt werden wollen, die uns Antrieb verleihen und sich nun in Sehnsüchten äußern.

Diese geistige Essenz in unserem Bewusstsein versucht, uns über Impulse und die Stimme unseres Herzens Hinweise zu geben, was gut für uns ist und was nicht. Folgen wir diesen, fließen unsere einzigartigen Wesenskräfte frei in die Welt und wir spüren klar unseren Lebensweg.

Wir können unser Leben souverän aus uns heraus erfolgreich gestalten, ohne andere Menschen oder Dinge zu brauchen. Erwartungshaltungen, Automatismen und die Suche nach Anerkennung lösen sich auf. Unser Selbstwertgefühl steigt, über unser Wesen fließt mehr Lebensenergie zu uns und in unser Leben.

Je mehr wir unsere Einzigartigkeit leben, desto weniger tendieren wir zu Verwicklungen, weil wir unsere Energie auf unsere Wünsche und Ziele ausrichten. Wir spüren freudige Lust am Leben, an unserer Entfaltung und erfahren tiefen Frieden im Herzen.



Sabine Bieger

Neue Perspektiven für alte Probleme

Erleben Sie mal wieder denselben problematischen Umstand oder sind Sie – wie schon so oft – wieder mit dem gleichen Thema verwickelt?

Probleme erinnern uns daran, dass wir von unserem Lebensweg abgekommen sind, unsere Fähigkeiten und Potentiale nicht leben oder nicht unseren wahren Sehnsüchten folgen. Vielleicht pflegen wir auch ungünstige Energien wie Gedanken und Gefühle, die wir dann ausstrahlen und so entsprechend Ungünstiges in unser Leben ziehen.

All dies können wir verändern, wenn wir ehrlich zu uns sind. Veränderungen im Außen können nur erfolgen, wenn wir zuerst etwas in uns verändern – und Probleme weisen uns den Weg zu unserem Potential.

DES-Mentoren helfen Ihnen gerne.

Probleme haben eine Funktion

Probleme in uns und im äußeren Leben erinnern uns daran, dass wir etwas falsch machen. Dies kann viele Gründe haben, zum Beispiel:

- die Art und Weise, wie wir mit uns und dem Leben umgehen.
- weil wir nicht die richtigen Rollen spielen. Sind wir beispielsweise ein geselliger Herztyp, spielen aber den distanzierten Coolen...
- weil wir fremden Strukturen und Glaubenssätzen folgen, die nicht zu uns passen, und wir uns nicht trauen, unseren wahren Sehnsüchten zu folgen.
- weil wir Verhaltens-, Reaktions- und Wahrnehmungsmuster aus unserem Umfeld übernommen haben, die uns auf unserem Lebensweg behindern.
- weil wir unsere Wahrnehmung viel zu sehr auf Probleme und Sorgen richten und diese auch noch mit wertvoller Lebensenergie füttern, anstatt uns an Schönerem zu erfreuen.
- weil wir für uns ungünstige Gedanken und Gefühle pflegen, welche eine Art Energiewolke um uns herum erzeugen. Und diese nach außen abstrahlt und mit der Zeit Entsprechendes in unser Leben zieht.



Betrachten wir nun das, was heute in unserem Leben ist, als Spiegel dessen, was wir in der Vergangenheit ausgestrahlt haben, dann erkennen wir, welche Muster zu welchen Problemen geführt haben. So bekommen wir klare Hinweise, in welchen Lebensbereichen wir Dinge verändern sollten, um mehr Raum für Frieden und Freude zu schaffen.

Unsere Potentiale leben

Wir Menschen sind mit einer Grundpersönlichkeit geboren – einer geistigen Essenz bzw. unserem Wesen. Dieser einzigartige Kern unseres Bewusstseins ist geprägt mit persönlichen Fähigkeiten, die sich als Sehnsüchte äußern und uns so wie eine Art „Leitfaden“ durch das Leben führen – wenn wir sie wahrnehmen wollen.

In unserem Wesen sind wir immer vollkommen in Ordnung, intakt und frei von Problemen und Verwicklungen.

Bringen wir unsere Wesenskräfte zum Fließen, indem wir unseren Wesensimpulsen folgen, entfalten sich unsere Potentiale ganz natürlich. Wir spüren die Lebenskraft unserer Persönlichkeit mit all ihren Stärken, unsere Lebensenergie wird mehr und wir können ganzheitlich erfolgreich sein.

Vor allem aber spüren wir dann mit wachsender Klarheit, wie wir genau leben möchten und welche Sichtweisen, Muster und Umstände es zu verändern gilt.

Wir alle sind irgendwie „bemustert“ und haben Prägungen in Form von Regeln und Ideen sowie negative Gefühle angesammelt. Es gilt nun, diese auszusortieren in „passend zu meinem Wesen“ und „unpassend“. Allein dadurch lösen sich viele Probleme einfach auf und ich ziehe Passendes in mein Leben.

Hartnäckige Probleme brauchen oft eine großzügige Veränderung, wie zum Beispiel Wohnungs- oder Ortswechsel, neuer Freundeskreis oder Jobwechsel. Vielleicht zwingen uns auch viel Gegenwind und Konfrontation von außen dazu, unsere Stärken besser zu entwickeln.

Alles ist veränderbar, sobald die energetischen Zusammenhänge erkannt sind und wir Selbstverantwortung übernehmen. So wird unser Leben nicht nur problemfrei, sondern glücklich.



Die DES-Methode

DES – Dynamische Entfaltung des Selbst – ist eine praktische Methode, unsere verborgenen Fähigkeiten und Möglichkeiten wieder zu entdecken, für eine intensive, erfolgreiche und damit gesunde Gestaltung unseres Lebens. Sie basiert auf der Erkenntnis, dass wir einen einzigartigen geistigen Wesenskern haben, der uns eine Art Leitfaden durchs Leben gibt und gelebt werden möchte.

Die DES-Methode hilft bei verschiedenen Themen des Lebens, z.B.

- Geld und Erfolg in unser Leben ziehen
- Wünsche wahr werden lassen
- Freundschaften, Partnerschaften und Liebe finden und schenken
- unsere Einzigartigkeit entfalten
- Gedanken und Gefühle heilen
- ... und vieles mehr.

Weiterführende Information wie zum Beispiel

- Artikel in der Rubrik „Presse“
- Online-Seminare
- Vorträge und Seminare von DES-Mentoren im „Veranstaltungskalender“ und
- Kontaktdaten für Einzelberatungen (in der Rubrik „DES-Netzwerk“) finden Sie unter

www.des-mentoren.net

Zertifizierte DES-Mentoren

haben eine Ausbildung an der Akademie für Wesenspsychologie durchlaufen und

- wissen, dass jeder Mensch, unabhängig von seinem äußeren Verhalten, einen immer intakten Wesenskern besitzt, und können helfen, diese geistige Essenz besser wahrzunehmen und Sie in der Entfaltung Ihrer Motivationskräfte unterstützen – für mehr Energie, Freude und Erfolg.
- haben durch viele selbst erlebte Umstände die energetischen Zusammenhänge von Herzenswünschen, Bewusstseinskräften und Lebensqualität erfahren. Sie helfen, das Nicht-Offensichtliche von Problemen zu erkennen, um Sie dann – in praktischen Schritten und in Ihrem Rhythmus – hin zu einem selbstbestimmten Leben zu begleiten.
- können Ihnen helfen, die Kraft Ihrer Gefühle aktiv und gezielt zu formen, um das in Ihr Leben zu ziehen, was zu Ihrem Wesen passt – für mehr Lebensglück und Intensität.

Informationen zur Ausbildung zum Berater, Referenten und Seminarleiter finden Sie unter www.akademie-wesenspsychologie.net