



**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.

#### 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](http://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](http://www.akademie-wesenspsychologie.net)