

NEUES WACHSTUM



9. Übergang und Neubeginn

Begleitung und Inspirationen durch

Günter Kerschbaummayr
www.matrix-coaching.at

ÜBERGANG UND NEUBEGINN

Wir befinden uns in einem kollektiven Übergang und Neubeginn, der größer kaum vorstellbar ist. Umso passender ist nun dieser Abschnitt, wo es um die Vorbereitung auf die Neue Zeit geht. Dabei dürfen wir für uns einen **Leuchtturm** kreieren, der uns die Richtung in diesem Übergangsprozess finden lässt. Ein tieferes Bewusstsein, wovon wir uns verabschieden dürfen, ist hierbei ebenso entscheidend. Besonders in dieser Zeit ist das ein vorherrschendes Thema!

Wie geht es dir mit dem bisherigen Prozess? Konntest du die tieferen transformativen Qualitäten bereits gut integrieren? Vielleicht zeigen sich auch so manche Themen, die Prozesse auslösen. Sobald wir aufbrechen in unsere Heldenreise wird es wahrlich abenteuerlich. Wir dürfen uns selbst meistern und überholte Teile unserer Persönlichkeit hinter uns lassen.

Sei immer im Vertrauen, dass sich dadurch eine zukünftige Version von dir entpuppen will. So wie die Zeit reif wird für den Schmetterling, so kommt nun auch deine Zeit, um dich auf etwas völlig Neues vorzubereiten.



Erinnern wir uns an das erste Modul. Das Leben ist zyklischer Natur und es gibt hierbei sowohl längere Entwicklungszyklen, als auch kürzere, sowie persönliche und überpersönliche. Derzeit befinden wir uns in einem der größten Übergänge in der

Geschichte. Das wahre Ausmaß wird uns erst noch so richtig bewusstwerden. Wie auch immer es derzeit scheinen mag, das Positive daran ist, dass es letzten Endes ein Riesenschritt für die Evolution der Menschen sein wird. Auch wenn es viele vielleicht nicht schaffen werden, diesen Bewusstseinsprung zu meistern, so wird dies eine Neue Zeit einläuten, welche für eine lange Epoche vorherrschen wird.

Wir stehen am Ende einer dunklen Phase! Auch wenn viele Menschen in ihrer Welt das so nicht wahrnehmen, so sind doch die meisten von ihnen Sklaven eines mainstreamgelenkten Durchschnittsbewusstseins, das sich mit jenen konsumorientierten Annehmlichkeiten zufriedengibt, welche ihnen die Gesellschaft bietet. Diese niedringschwingenden, materiellen Aspekte, die durch Geld, Macht, Status und durch einen Jugendkult geprägt sind, zielen auf Verführungen der vermeintlichen Lichtbringer ab. Sie halten uns letzten Endes gefangen in einem Leben der Ängste und Anpassung.

Kollektiver Übergang

Sind wir uns wirklich bewusst, was wir derzeit erleben? Wenn wir mal die äußeren Ausprägungen weglassen und uns lediglich auf das zugrundeliegende Muster konzentrieren, was nehmen wir wahr?

Es wird medial und politisch Angst geschürt, bei Themen, die so nicht wirklich objektivierbar sind. Es handelt sich um Hypothesen, die vielfach über keine ausreichende Grundlage verfügen, wenn man dem auf den Grund geht. Umweltschutz ist unabdingbar, aber wie ist es mit der Klimakrise? Ist das nicht wieder ein Vorwand für Maßnahmen, die immer in dieselbe Richtung führen?

Muss das als denkender Mensch nicht hinterfragt werden, angesichts der allumfassenden Konsequenzen? Das hat jedoch seinen Preis, da hier die Begriffe „Querdenker“ oder gar „Verschwörungstheoretiker“ in ausgrenzender und diffamierender Weise verwendet werden. „Querdenker“ war noch bis vor kurzer Zeit eher eine Auszeichnung, die für Ganzheitlichkeit stand.

„Verschwörungstheoretiker“ ist ein Begriff der Vorsicht, damit Entwicklungen gegen bestimmte Menschengruppen frühzeitig erkannt werden. Nachdem es sich ja nur um eine „Theorie“ handelt, warum dann die Angst, wenn man diese Theorie widerlegen kann? Dann bräuchte es nicht diesen enormen Medienaufwand zur Spaltung der Menschen.

Geht man selbst diesen Theorien nach, so kommt man doch zu erstaunlichen Bildern, die dann alles andere als Theorie sind. So zum Beispiel die Einseitigkeit der Medienberichterstattung und deren globale Gleichschaltung. Noch bis vor einiger Zeit gab

es zumindest eine gesunde Kritik an politisch unangemessenen Entscheidungen und damit eine Diskursfähigkeit. Diese scheint nun völlig verlorengegangen zu sein.

Je mehr es nun zu einer gesellschaftlichen Ausgrenzung kommt und auch zu dem möglichen Risiko, sich im System nicht mehr adäquat bewegen zu können, so sind wir dadurch auf vielen Ebenen gefordert. Da viele Menschen die Dinge unkritisch übernommen haben, stieg auch der soziale Druck massiv an.

Dieses Muster ist für viele Themen der aktuellen Übergangszeit gültig. Sich dabei nicht abschrecken zu lassen und die Spur der eigenen Entdeckungsreise weiter zu verfolgen, führt uns zu Erkenntnissen und auf eine neue Bewusstseinsstufe. Dies ist wahrlich lebensverändernd.

Auch wenn die Erkenntnisgewinnung zunächst ernüchternd sein kann, so ist dies doch unausweichlich, wenn wir unsere Wahrheit leben wollen.

Lebensphasenübergänge

Abgesehen davon, dass wir uns kollektiv in einem großen Übergang befinden, sind wir im Leben mehrmals mit Lebensphasenübergängen beschäftigt, die jeder von uns erlebt. Diese sind **entwicklungspsychologisch** bedingt oder betreffen all jene Kontexte, wo es um unsere **Rolle** in der Welt geht. Zudem kennen wir die Klassiker aller möglichen Arten von **Trennung**. Diese Aspekte sind oft miteinander verwoben und zeigen dennoch bei entsprechender Zuordnung eine immanente Logik.

Abgesehen davon ist ihnen gemeinsam, dass wir uns von einer alten Phase lösen und zunächst etwas orientierungslos sind, weil wir uns mit der neuen, ungewohnten Phase erst einmal zurechtfinden müssen. Unser „U-Modell“ (Loslassen-Essenz-Entfaltung) ist hier natürlich besonders relevant und all die anderen Module spielen in diesen Themenbereichen eine Rolle.

Entwicklungspsychologische Übergänge

Dies ist beispielsweise der Wechsel in die **Pubertät** oder die Phase des Erwachsenwerdens. Der **Berufseinstieg** ist eine weitere wesentliche Phase, wo wir materiell weitgehend unabhängig werden. **Partnerschaft** bringt ebenso eine neue Dimension ins Leben, da wir eine Du-Bezogenheit erfahren und Liebe die meisten Menschen verändert. Irgendwann

gelangen wir dann in die Phase des beruflichen **Ruhestandes** und die Beschäftigung mit neuen Werten. Wer bin ich ohne meinen Beruf?

Jede dieser Phasen beinhaltet einen Wechsel in ein neues Lebensprinzip und fordert uns heraus, dass wir uns neu auf den jeweiligen Kontext einstimmen.

Rollen

Unsere **Rollenwechsel** sind damit ebenso verbunden. Die **berufliche Rolle** als Angestellter ist eine andere, als in der Selbstständigkeit. Ganz unterschiedliche Aspekte stehen jeweils im Mittelpunkt. Ebenso bezieht sich das auf den **Beziehungskontext**, denn ein Single führt wahrscheinlich einen anderen Lebensstil als jemand, der verheiratet oder in einer Partnerschaft ist. Auch die Rolle als **Eltern** ist eine andere, als wenn die beiden „nur“ ein Paar sind. Ebenso verhält es sich, wenn die Kinder ausziehen und eigenständig werden.

Es ist wichtig, sich der jeweiligen Rollen und der damit einhergehenden Merkmale bewusst zu sein. Die Rolle ist nicht die Person! Sie ist kontextspezifisch!

Trennungen

Trennungen sind natürlich meist ziemlich gefärbt von einer tiefgreifenden Veränderung der Lebenssituation. Freundschaften ändern sich in diesem Sinne meist ebenso. Für den Übergang bleibt mehr oder weniger ausreichend Zeit, je nachdem, wer diese Trennung herbeiführt und auch, wie überraschend diese geschieht. Meist gibt es deutliche Signale, wenn wir sie wahrnehmen wollen und können. Ob Trennungen im Beruf oder in persönlichen Beziehungen geschehen, meist ist dies verbunden mit schmerzhaften Emotionen. Wichtig in all den Fällen ist es, dass wir uns Zeit geben und uns dessen bewusstwerden, was auch dieses Ereignis bedeutet, wenn wir es als Übergang verstehen.

Die Frage ist auch, ob „Trennung“ das passende Wort ist. Wenn wir einmal tief verbunden waren, bleiben wir es auf einer tieferen Ebene auch. Die Frage ist nur, ob wir uns in Frieden verabschieden können, um frei zu sein für eine neue Zukunft.

Auch hierbei ist es wichtig, die positiven Aspekte zu suchen. Wir dürfen nicht vergessen, was bei all dem dahintersteckt, denn sonst haben wir letztendlich nichts daraus gelernt. Meist sind damit tiefere Erkenntnisse verbunden. Die wichtigste ist dabei, dass wir aus alten Mustern lernen, sonst wiederholen wir das Spiel immer wieder.

Alte Muster wollen gelöst werden. Trennungen und Abschiede dürfen mit diesem Bewusstsein gesehen werden. Wenn wir es nicht lösen, dann wiederholen wir es, bis wir es verstanden

und integriert haben. Dann erst kann die Reise weitergehen! Das führt uns gleich zum nächsten wesentlichen Kapitel.

Alte Muster

Beim Beispiel der Lebensphasenübergänge zeigt es sich besonders gut, dass es in der Jugend andere Verhaltensmuster gibt, als in der Reife. Dabei wird deutlich, dass wir z.B. am „Vormittag des Lebens“ ganz andere Qualitäten leben (sollten), als am „Nachmittag“.

Es ist wichtig in diesem Prozess, **Abschied zu nehmen von jenen Mustern** und Qualitäten, die für unser Leben nicht mehr stimmig sind. Soziale Rollen und Beziehungen sind dabei Kontexte, auf die wir uns hier beziehen können. Diese machen das Thema erst so richtig lebendig.

Wir dürfen uns nun jenen Mustern widmen, die sich erneuern dürfen. Vor allem dann, wenn sie unsere Entwicklung für eine neue Zukunft oder den neuen Lebensabschnitt nicht fördern.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Welche Muster wollen erkannt werden?*
- *Nimm als Beispiel deine derzeitigen **Rollen in deinem Leben**.*
- *Welche Muster waren bei deinen **Trennungen** und Abschieden vorherrschend?*

Muster zu verändern gehört zu den wichtigsten Themen im Leben und schafft einen neuen Raum für Übergänge in einen neuen Lebensabschnitt! Dies ist bereits ein Wesenspunkt von wahrer Transformation. Neuronal haben sich durch Muster wahre Autobahnen im Gehirn gebildet. Diese zu verlassen, ist eine **wichtige Disziplin wahrer persönlicher Meisterschaft**.

Transformation ist herausfordernd, denn das Alte und Vertraute geht und das Neue ist unsicher und besitzt noch keine Form. Deswegen ist es eine Meisterdisziplin.

Eines ist sicher: Es gibt keine Sicherheit im Außen!

Wenn wir alte Muster verlassen und etwas Neues uns ruft, gibt es keine Sicherheit im Außen. Vertrauen ist gefragt! Sicher ist, dass wir mit jeder Bewältigung und Überwindung von Mustern, auch unsere Ängste vor dem Neuen und die jeweiligen Barrieren meistern werden.

Wir betreten dabei immer mehr einen besonderen Ort und aktivieren jene Kraft tief in uns, die nun zunehmend an Bedeutung gewinnt – **unsere Essenz**.



Letzten Endes ist das der einzige Ort, wo wir Klarheit darüber finden, wonach uns das Leben ruft. Das könnten die tiefsten Herzenswünsche sein, die Seelenbotschaften oder jene des Höheren Selbst. Das Leben zeigt uns, wohin die Reise gehen darf. Wir sind es, die für das Neue einen Boden vorbereiten dürfen, indem wir uns dafür bereitmachen. Da die Energie der Aufmerksamkeit folgt, kommt dadurch alles in Bewegung, was wir dabei benötigen. Wir sind eingeladen, dies mit einer gewissen Disziplin zu tun.

Vorbereitung auf das Neue – Übergangsraum

Am Anfang ist der Gedanke. Woher kommen unsere Gedanken, wenn wir uns auf etwas Neues beziehen? Meist kommen sie aus den Mustern, Bildern und Erfahrungen unserer Vergangenheit. Können diese Gedanken dadurch wirklich das Neue unterstützen?

Neues braucht eine klare Intention und einen kraftvollen Fokus. Solange wir an der Vergangenheit festhängen und uns von unseren alten Mustern und belastenden Emotionen nicht lösen können, werden die zugrundeliegenden Gedanken davon gefärbt sein. Wir kreieren dann nicht wirklich etwas Neues, sondern Altes im neuen Kleid. Der Geburtsprozess für das Neue wird dadurch besonders gebremst sein. Das Neue braucht einen Raum des Vergessens!

Es braucht einen Übergangsraum – IN TRANSIT

Wenn wir in den wichtigen Fragen nicht unserem **höheren Bewusstsein** die Entscheidung für die Richtung überlassen, steuern uns die **alten Muster und Emotionen** der **3D-Persönlichkeit**, die meist mehr am Vergangenen hängt, als uns das lieb ist. Das Tagesbewusstsein ist in der Regel kein guter Ratgeber, wenn es um die wirklich wichtigen Fragen und großen Richtungsentscheidungen geht.

Diese 3D-Persönlichkeit hat auch mit dem **Ego zu tun**, welches sich primär an Äußerlichkeiten orientiert oder sich darüber definiert. Wir dürfen uns ebenso davon lösen und Raum schaffen für diese weise Instanz tief in uns.

Pause zu machen, abzuschalten, sich etwas zu lösen vom jeweiligen Kontext oder ein Retreat zu besuchen, wäre eher angesagt. Einen „Transitraum“- einen Raum der Auszeit zu schaffen, wäre eine sehr geeignete Idee dazu. Erst in diesem Raum entscheidest du, wohin deine Reise dich führen soll. Diesen kannst du dir auch als geistigen Ort einrichten und mental etablieren.

Innenschau & NOTIZEN ✍

*Stell dir vor du bist am **Flughafen** und begibst dich auf eine Reise in ein unbekanntes Land. Du befindest dich im Transitraum und wartest auf den Abflug. Endlich mal weg!*

- *Was wirst du weniger vermissen?*
- *Worauf freust du dich, wenn du an die kommende Zeit denkst?*

Diese kleine Innenschau ist bereits wunderbar dafür geeignet, um dich auf die Neue Zeit vorzubereiten. Nun aber ganz konkret. Wie machen wir das tatsächlich im Leben?

Zentrale Fragen stellen sich hier:

- Wie verlassen wir die gesellschaftlich geprägte Alltagspersönlichkeit?

Erstmal dürfen wir alles kritisch prüfen, was wir geistig konsumieren, wie z.B. Medien, Meinungen gewisser Gruppierungen, wo wir uns ohnedies nicht wohlfühlen. Dazu gehört auch, jene Meinungen zu prüfen, die wir aus dem früheren Konsum von Medien noch immer ungeprüft mit uns herumtragen.

- Die große geistige Müllabfuhr darf vorfahren. Was davon darf in die Mülltonne?

Impulse aus einem höheren Bewusstsein

Wenn wir erstmal unser **Herz** öffnen und uns ihm mehr zuwenden, sind wir sehr gut beraten. Unserem **Herzen** zu folgen, ist ein wichtiger Schritt zu unserem Höheren Selbst oder unserer Essenz. Eine zentrale Aufgabe in unserem Leben ist es, all das zu entfalten, was wir auch aus ganzem Herzen wollen. Wie wir uns dabei von alten Vorstellungen, sowie von den Verstrickungen und übernommenen Gefühlen aus unserer Sippe lösen und befreien, ist eine wesentliche Frage auf unserer Reise. Dies haben wir bereits in den bisherigen entsprechenden Abschnitten erfahren.

Deine **Seele** flüstert dir, wohin die Reise gehen soll und was du noch erfahren sollst. Meist ist das auch etwas Unbekanntes, was dazu führt, dass wir diese leise Stimme in unseren Entscheidungen nicht immer beachten. Wir spüren vielleicht einen Widerstand, dem wir naturgemäß ausweichen. Jedoch kommen diese leisen Stimmen immer wieder und bieten dir die Gelegenheit, dich zu erinnern.

Innenschau & NOTIZEN ✍

- *Kennst du deinen Seelenauftrag?*
- *Worin glaubst du, besteht dieser?*
- *Was ist jenseits des Rufes der Seele?*

Oft haben wir auch Angst vor dem Neuen und Unbekannten, da wir keine Garantie und Sicherheit für das Gelingen haben. Nun gehen wir in die Phase des **Übergangs und des Neubeginns**.

Es ist sozusagen auch eine Fortführung jenes Abschnittes, wo wir eingeladen wurden, mehr unserem Herzen zu folgen. Wir haben uns ebenso mit unseren Bedürfnissen und Wünschen beschäftigt und werden nun in diesem Schritt etwas fokussierter und präziser.

Innenschau & NOTIZEN ✍

Dazu hilft eine einfache und klare Frage:

- *Worin besteht der Fokus für meine Zukunft?*
- *Was will Neues in mein Leben?*

Erstmals konzentrieren wir uns auf das WAS. Das WIE kommt dann später. Wie wir unsere Wünsche verwirklichen, ist natürlich auch wichtig. Jedoch sind eine **kraftvolle Entscheidung** und eine **klare Intention** die geistige Vorwegnahme des Neuen. Dies ist nun der Schwerpunkt. Sie werden stark wirken und dir die nötige Kraft und Energie bringen.

Dabei gehen wir bei der Beantwortung dieser Fragen **vorerst nicht zu sehr in den kognitiven Verstand**. Wir spüren diesen Fragen nach und gehen auf Empfang. Beobachte neugierig, was sich zeigt und lass die Qualitäten einfach kommen. Spüre in jeder Zelle die Freude, die damit einhergeht!

Die Zukunft beginnt im Hier und Jetzt! Sie ist in dem Moment geschehen, wo du jeden Zweifel loslässt. Das Neue existiert bereits in dem Moment, wo du tief mit deinen **Gefühlen und mit deinem Glauben** damit verbunden bist, du innerlich „ja“ sagst und es **akzeptierst**, als ein tatsächlich **reales Potenzial**. Du bist eins mit deinem Wunsch oder mit deiner Intention und nicht mehr getrennt von diesem Ergebnis. Das wird in der Folge sehr zentral sein!

Am Anfang war der Gedanke, dann das Wort und schließlich die Tat.

Je kraftvoller, tiefer und essenzieller also der Gedanke, desto stärker ist die Energie für die Verwirklichung. Die Frage ist eben, woher genau der Gedanke kommt, der deiner Intention oder deinen Wünschen zugrunde liegt.

Astrologie

Uranus ist astrologisch die höhere Oktave von Merkur, dem **Götterboten**. Dieser spielt bei den wirklichen Fortschritten der Menschen eine besondere Rolle. Er öffnet das **Ver-rückte** und entfesselt den **Genius** in uns. Hier geht es mehr um die Frage: „Was will das Leben von mir?“

Dies öffnet jene Instanz in uns, wo es erst wirklich spannend wird. Alles andere kennst du ja bereits. **Wir verlassen damit die alten Gewohnheiten und gehen neue Wege**. Wege, die unsere Seele für uns parat hält. Somit werden wir die Abenteurer unseres Lebens.

Innenschau & NOTIZEN ✍

In dieser Hinsicht macht es natürlich Sinn, dass du dich noch einmal fragst, wovon du dich verabschieden kannst.

*Erinnere dich an das Thema der **Los- und Auflösung** und an den Abschnitt, wo du dich der **Be-Reinigung** widmen konntest. Gehe das nochmal gedanklich durch. Damit schaffst du eine gute Basis für das Neue! Wo gibt es noch Bedarf zur Los- und Auflösung und zur Be-Reinigung?*

Frage dich:

- *In welchen Kontexten und Aspekten meines Lebens bin ich noch nicht frei?*
- *Wo bin ich noch an etwas Altes gebunden?*

Fasse das Ergebnis zusammen. Schreibe dies für den jeweiligen Kontext auf etwas festeres Papier und gib dem ein SCHLÜSSELWORT. Zudem kannst du notieren, welche EMOTIONEN du damit verbindest und spürst - und auch die wesentlichste PERSON, die darin involviert war.

Folgende Musik bringt dich leichter auf eine neue Ebene. Bei diesem Prozess kannst du die Playlist „Essenz“ verwenden, wenn dich das unterstützt. In der Folge werden wir auch auf konkrete Feuer-Atemtechniken eingehen, die dir helfen werden, dem noch stärkere Aufmerksamkeit zu schenken.

<https://matrix-coaching.at/playlists>

Ähnlich gehst du vor, bei all dem, was deine Zukunft für dich bereithält oder was deine Herzenswünsche sind.

- *Was ist mein Fokus für meine Zukunft?*
- *Was will Neues in mein Leben?*

*Schreibe die Antworten wieder auf Papier und gib auch den **neuen Gefühlen**, die du dabei spürst, einen visuellen Ausdruck. Das kann ein Symbol, eine Farbe oder etwas anderes sein.*

Bei diesem Prozess kannst du ebenso die bereits angeführte Playlist verwenden (Nr. 3)

<https://matrix-coaching.at/playlists>

Ich wünsche dir eine gute Integration der Erkenntnisse und freue mich, wenn du hilfreiche Inspirationen bekommen hast!

Herzlicher Gruß

Günter