

Ursula Simon

# Bring Dein Strahlen in die Welt

Wie du ein gesundes, glückliches und  
erfolgreiches Leben kreierst



### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Umschlaggestaltung: Renate Wettach unter Verwendung eines Entwurfs von Thomas Wein und eines Fotos von Ursula Simon.

Lektorat: Natalie Dechant

ISBN 978-3-98864-038-3 (Print Softcover)

E-ISBN 978-3-945542-85-9 (ePUB)

© LöwenStern Verlag Renate Wettach

Frankfurt am Main 2024, 3. Auflage

Druck: CPI Druckdienstleistungen GmbH, Ferdinand-Jühlke-Straße 7, 99095 Erfurt

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und Verwendung, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des LöwenStern Verlags.

Verlag, Redaktion, Herstellung, Design & Layout:

Renate Wettach, LöwenStern Verlag,

E-Mail: [geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de](mailto:geschaeftsfuehrung@loewenstern-verlag.de)

[www.loewenstern-verlag.de](http://www.loewenstern-verlag.de)

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort Hermann Scherer .....	11
Vorwort Ursula Simon .....	13
Kapitel 1: Wie du deine persönliche Ausstrahlung und Wirkung steigerst.....	15
Du bist, was du denkst .....	17
Ich bin emotional gestorben .....	18
Was denkst du über dich? .....	20
Die Geschichte uminterpretieren .....	23
Mit dem Körper kommunizieren .....	24
Deine innere Haltung bestimmt deine Gestik und Mimik.....	26
Die Augen sind das Fenster zur Seele .....	27
Kleidung bewusst auswählen.....	28
Du bist die Wirkung.....	30
Accessoires kommunizieren intensiv .....	32
Sich wohlfühlen mit der Frisur .....	33
Die Botschaft macht der Empfänger .....	34
Pausen sind das Salz in der Kommunikation.....	38
Stille aushalten und genießen.....	39

Kapitel 2: Wie du Gesundheit auf allen Ebenen erlangst .....45

- Einheit von Körper, Geist und Seele ..... 48
- Ich dachte mich krank ..... 51
- Selbsteilungsmethode Biokybernetik ..... 53
- Geprägt in den Herkunftsfamilien ..... 56
- Finanziell gesund sein ..... 62
- Verlust von Liebe und Sicherheit ..... 63
- Selbstbild + Tun = Resultate..... 65
- Alles beginnt im Geistigen ..... 68
- Gesunde, gute, kraftvolle Gedanken denken ..... 69
- In der Seele und geistig heil sein ..... 71
- Alles Ungute in die geistige Mülltonne werfen ..... 73

Kapitel 3: Wie du mit deinen Fähigkeiten deine Ziele erreichst ..... 77

- Mit dem Lebensrad deinen Standort bestimmen..... 79
- Dein Lebensmobile neu sortieren ..... 84
- Wenn zwei Welten aufeinandertreffen..... 85
- Dein inneres Kabinett zusammenstellen ..... 87
- Ein Blick auf das Einkommenshaus ..... 89
- Sei die Regisseurin für deinen Lebensfilm ..... 92
- Gezielt deine Ziele verfolgen..... 95
- Die sieben Gaben ..... 96

Die Angstmauer durchbrechen .....	99
<b>Kapitel 4: Wie du deine Ziele erreichst und Erfolg, Geld und Zeit erhältst .....</b>	<b>101</b>
C,- B- oder A-Ziele.....	104
Wenn Gefühle in Bewegung kommen .....	107
Spüre das JA zu deinem Ziel .....	108
Du bist nicht deine Gedanken und Emotionen .....	112
Vergleiche dich nicht mit anderen.....	114
Freue dich über kleine und große Erfolge .....	117
Ziel erreicht – nächstes Ziel im Blick und weitergehen .....	119
Geld soll dir dienen, indem du Gutes tust .....	121
In dich selbst investieren.....	124
Von den Zielen über die Vision zu deiner Bestimmung .....	126
Was deine Zahlen über dich sagen .....	128
Finde deine Bestimmung.....	129
Der rote Faden im Leben.....	131
<b>Kapitel 5: Wie du dein Bewusstsein entwickelst ..</b>	<b>135</b>
Sei die Chefin über deine Gedanken.....	138
Was ist Bewusstsein? .....	140
Sprache braucht den Verstand.....	142
Kreiere Neues .....	144
Lass dich nicht in eine Rolle pressen .....	147

Sich von der Opferphase verabschieden .....	149
Sei keine Mülltonne für andere .....	150
Aktion statt Reaktion.....	152
Magische Phase: Sei proaktiv .....	154
Nimm das Zepter in die Hand.....	155
Energie in dir wird gewandelt, sie verschwindet nicht .....	157
Phase der Hingabe: Auf dem Weg zur Vision.....	158
Liebe und Licht erwachen in uns .....	160
Dem Leben zur Verfügung stehen.....	162
Meditieren und nach innen gehen .....	164
Eins sein mit dem Leben .....	166
Drei Arten des Aufwachens.....	168
Sich regelmäßig absolute Stille gönnen .....	170
<b>Kapitel 6: Sei ganz DU selbst und strahle!.....</b>	<b>173</b>
Leichtigkeit ist das Ziel.....	174
Gefühle sind auf der ganzen Welt gleich .....	176
Dynamik aus Herkunftsfamilie ist präsent .....	177
Ein Familienhaus bauen.....	178
Frühere Geschichte vermischt sich mit heutiger Geschichte..	181
Wie es weitergehen kann .....	183
Selbst in die Kraft kommen .....	184
Bereit und offen sein für neue Erfahrungen .....	185

Reframing wirkt: Positiv sein und den Weg ändern.....	186
Alles hat seinen Sinn und seine Richtigkeit.....	188
Handle so, als wäre es unmöglich, zu scheitern .....	190
Dankbar für Erfolge sein.....	192
Sei nicht mehr der Liebling für alle.....	193
Leichtigkeit im Leben erleben.....	195
Leben heißt, unterwegs zu sein – nicht, möglichst schnell anzukommen.....	196
Wahrhaftiges Glück ist ein innerer Geisteszustand .....	198
Danksagung.....	201
So kannst du mit mir in Kontakt treten.....	203
Ursula Simon.....	203
Autorenprofil Ursula Simon.....	205





# Vorwort

## Hermann Scherer

Liebe Leserinnen,

liebe Frauen, die sich mit ihrem vollen Potenzial der Welt zumuten, wo seid ihr? Ich vermisse die Frauen und deren unbändige Kraft auf den Bühnen dieser Welt – seien es kleine oder große, online oder offline, private Kreise oder öffentliche Säle.

Unsere männer-dominierte Leistungswelt braucht dringender denn je eure weibliche Energie, euren einzigartig weichen, liebenden und doch bahnbrechend starken Einfluss. Wir Männer brauchen EUCH!

Ihr wurdet von uns Männern aufgrund eurer Fähigkeiten jahrhundertlang unterdrückt, verstoßen und verbrannt. Unsere Angst vor Kontrolle und vor eurer Größe ließ uns hart und mächtig über euch werden. Doch diese Zeit ist vorbei – endlich!

Und auch der Kampf der Frauen in der Phase der Emanzipation ist vorbei! Jetzt ist es an der Zeit, aus tiefster Herzenskraft heraus euer Licht und eure wahrhaftige Power freizulegen und die Liebe in die Welt zu verströmen – gepaart mit euren Kompetenzen, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Wir Männer dürfen lernen, euch und das Weibliche an sich zu ehren und Seite an Seite, auf Augenhöhe, mit euch zu sein.

Ursula Simon trägt durch ihr Buch in einzigartiger Art authentisch dazu bei, Frauen in ihr Strahlen zu begleiten. Sie verbindet alle wichtigen Lebensbereiche miteinander und zeigt durch ihr eigenes Durchleben einer als unheilbar geltenden Erkrankung auf, dass ein

starker Wille und die Kraft der Gedanken Berge versetzen können. Ein beständiges, entschlossenes Vorwärtsgen kann zu wundervollen Ergebnissen führen. Bei Ursula könnt ihr lernen, wie euch die Anbindung an die höchste kosmische Quelle – Gott – zu einem glückseligen Leben führen kann.

Ich wünsche diesem Buch den größtmöglichen kosmischen und irdischen Erfolg!

Hermann Scherer

# Vorwort

## Ursula Simon

In diesem Buch werden wir uns mit deiner Persönlichkeit beschäftigen, mit deiner Ausstrahlung und deiner Wirkung. Dieses Buch wird dir zeigen, wer du wirklich bist. Es geht um deine innere Haltung zu dir selbst, denn sie strahlt nach außen. Du wirst Blockaden lösen, Grenzen erweitern und Erfolge erzielen. Es geht darum zu lernen, was Gefühle bedeuten, wie sie zum Verhalten und zu Resultaten führen. Außerdem thematisiert das Buch dein äußeres Erscheinungsbild. Dazu gehören zum Beispiel Körperhaltung, Mimik, Gestik, Kleidung, Accessoires, Haare und Frisur. Auch die Sprache nimmt einen bedeutenden Platz in diesem Buch ein. Was bedeutet es, zu senden und zu empfangen durch Sprache? Außerdem behandelt das Buch das Thema Unterbewusstsein in all seinen Facetten.

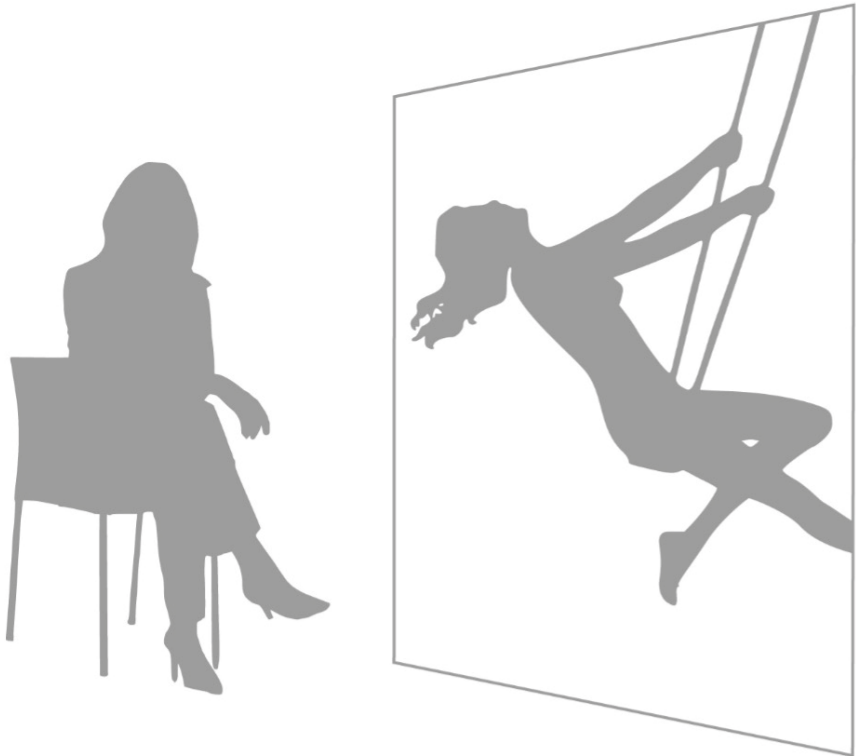
Du wirst aus der tiefsten Tiefe dein Leben bereinigen und die Kraft des Lichts freilegen, so dass du von innen heraus glücklich, gesund und erfolgreich sein kannst. Das Buch weckt hoffentlich auch bei dir Bedürfnisse nach Entwicklung hin zu der besten Version deiner selbst, sodass du ganz DU selbst bist.

Ich wünsche dir viel Vergnügen beim Lesen dieses Buches. Lass dich inspirieren und erfahre, dass bewusste Persönlichkeitsentwicklung frei und glücklich machen kann. Werde dir bewusst, welche Schritte dazu führen, dass du dich frei fühlst von allen inneren und äußeren Zwängen. Befasse dich ganz bewusst mit den einzelnen Lebensbereichen und erkenne, in welchen Lebensbereichen noch Luft nach oben ist. Als Ansprache habe ich für dieses Buch das wertschätzende „Du“ gewählt.

Deine Ursula



# Kapitel 1: Wie du deine persönliche Ausstrahlung und Wirkung steigerst



Von vielen Produkten und Dienstleistungen, die beworben werden, wissen wir ganz genau, was sie einzigartig macht. Ob es die lila Kuh von Milka ist, der unverwechselbare Sound der Telekom, die quadratische Form der Schokolade von Ritter Sport oder der typische Geruch eines Parfums. Doch wie sieht es mit dir selbst aus? Weißt du genau,

was dich einzigartig macht? Kannst du sagen: „Dieses oder jenes gibt es nur bei mir, das habe nur ich, sonst niemand?“ Hinterfrage dich doch gleich mal dahingehend: „Was macht mich ganz besonders? Was habe ich, das mich im positiven Sinne merk-würdig macht, was es würdig ist, dass es sich jemand merkt. Jeder Mensch ist einzigartig – auch du! Deshalb ist es wichtig, dass du dir dessen bewusst bist, was dich ausmacht. Um die Frage „Was macht mich einzigartig?“ zu beantworten, achte darauf, welche Personen in deinem Umfeld dir immer wieder einmal mitteilen, was sie an dir schätzen. Das kann dein Partner sein, eine Freundin oder ein Freund, deine Eltern, deine Kolleginnen oder Kollegen oder deine Geschwister.

Einerseits leben wir in Gemeinschaften, andererseits wollen wir uns auch ganz individuell wahrnehmen können. Wir stehen zwischen den Polen Zugehörigkeit und Individualität. Wir wollen nicht verschwimmen in der Masse, doch wollen wir auch nicht ausgegrenzt sein. Deshalb ist es so wichtig zu wissen, wer du bist und was dich einzigartig macht.

Frage dich, welche Ausstrahlung und Wirkung auf andere Menschen du dir wünschst. Welche Fähigkeiten hast du, die durch dich nach außen strahlen? Das, was du im Innen bist, strahlst du nach außen. Du wirst nie irgend etwas anderes nach außen strahlen, sprechen, zeigen können als das, was in dir ist. Zu fast 100 Prozent geschieht dies unbewusst. Wir benutzen zwar unseren Verstand, doch unser Unterbewusstsein leitet uns. Nur selten überlegst du konkret und ganz bewusst, was du sagen willst und wie du dich zeigst und was du tust. In der Regel fließt es einfach. Auf andere Menschen wirkt mehr das, was wir zeigen, was sie von uns fühlen, was sie sehen und zwischen den Zeilen lesen können als das, was wir sagen.

Kinder lernen, indem sie das von den Eltern abschauen, was sie erleben. Wie oft sagen die Eltern etwas, aber bei den Kindern kommt es nicht an, oder sie sagen etwas, aber meinen es gar nicht ernst. Das ist oft der Fall, weil sie für sich selbst nicht das Bewusstsein haben, das

sie in sich tragen, das wirklich in ihnen ist. Deswegen leben sie mehr unbewusst aus ihrer eigenen Prägung heraus. Reden und erklären sehr viel. Doch die Kinder tun oft etwas anderes, weil sie auf das ausgerichtet sind, was sie von ihren Eltern fühlen. So geht es fast jedem Menschen im Außen. Du kennst die Situation bestimmt, wenn du dir denkst, irgend etwas ist komisch, irgend etwas passt nicht zusammen. Die Person sagt etwas, aber es fühlt sich anders an. Genau das ist auch umgekehrt so, dass das andere Menschen von dir so erleben. Deshalb ist es wichtig, dir dessen mehr und mehr bewusst zu werden.

## Du bist, was du denkst

Vielleicht kennst du den Spruch „Du bist, was du denkst“. Was du denkst, strahlst du aus. Und was du ausstrahlst, ziehst du an. Doch was sind Gedanken? Woher kommen sie? Wo denken wir sie? Als ich mir zum ersten Mal überlegte, was denke ich eigentlich, fragte ich mich, woher kommt der Gedanke? Wer denkt diesen Gedanken? Ich. Aber wer ist ich? Vielleicht geht es dir auch so, manchmal habe ich das Gefühl, dass der Gedanke gar nicht von mir kommt. Wie komme ich auf so etwas? Wo kommt das her? Aus der Tiefe? Nein. Eigenartig.

In der Zeit, als ich sehr schwer krank war und Wege in die Heilung suchte und fand, lernte ich, dass viele Gedanken von außen kommen. Gedanken werden uns zum Teil geschickt, je nachdem, ob wir uns an die lichtvolle oder ‚dunkle‘ Quelle anbinden. Das klingt ein bisschen spooky. Aber es ist offensichtlich so. Überprüfe es einmal selbst. Wann denkst du welche Gedanken? Wann denkst du gute Gedanken? Wann denkst du unguete Gedanken? Und wie fühlst du dich danach? Wie fühlst du dich, wenn gute Gedanken in deinem Gehirn sind? Wie fühlst du dich bei ungueten Gedanken? Die Gefühle folgen den Gedanken. Sie entstehen erst durch das Denken. Vielleicht hast du das einmal erlebt: Du bist mit jemandem zusammen, der zu dir sagt: „Wow, du schaust aber heute echt klasse aus.“ Du denkst: „Okay, ja,

schön.“ Du fühlst dich gut. Im nächsten Moment erzählt dir derselbe Mensch, dass etwas Schlimmes in seiner Familie passiert ist oder es seiner Mama gar nicht gut geht. Jetzt wirst du daran erinnert, dass bei dir in deiner Familie auch etwas nicht in Ordnung ist. Dass da auch jemand ist, dem es schlecht geht. So bist du sofort wieder in Gedanken bei deiner Familie und fühlst dich auf einmal schlecht. Die Energie geht in den Keller. Du fühlst dich eigenartig und verstehst nicht, warum es dir vor zwei Minuten noch gut ging und jetzt nicht mehr. Sobald allerdings eine weitere Person von außen dazukommt und beispielsweise etwas Lustiges, Fröhliches erzählt, bist du auf einmal wieder gut gelaunt. Wie kann es sein, dass wir mit unseren Gefühlen so wandelbar sind, so dass sich das von jetzt auf nachher verändern kann?

Ein anderes Mal hängen wir in Gefühlen fest und wissen nicht, wie wir da jemals wieder herauskommen. Mir ging es selbst so, als mich damals mein Exmann verlassen hat. Ich wurde, dadurch ausgelöst, schwer krank und hatte ein Riesenproblem, ihn nach so vielen Jahren der Gemeinsamkeit gehen zu lassen. Ich hing und hing in diesen alten Kamellen fest, in meinem alten Leben, in den Gedanken. Ich dachte: „Das macht man nicht mit einem Menschen. Das kann er doch nicht machen, mich kurz vor der Silberhochzeit einfach sitzenlassen. Auf einmal ist nur noch diese andere Frau wichtig, die große Liebe seines Lebens.“ Meine Gedanken kreisten ständig um dieses Thema, das darf nicht sein. Mir ging es psychisch in meinen Gefühlen miserabel. Dort steckte ich über eine ganz lange Zeit fest. In dieser Trauer, in der Ohnmacht, in dem Schmerz, in der Wut, in all dem, was mich letztendlich in meiner Energie und in meinem Fühlen immer weiter nach unten zog und auch immer noch über lange Zeit in der Krankheit festhielt.

## Ich bin emotional gestorben

Überlege dir einmal, wer diese Gedanken denkt. Wahrscheinlich sagst du: „Ich natürlich“. Doch wer oder was ist ich? Ständig sprechen wir



von ich, ich, ich. Doch ist dieses Ich dein Körper? Was war, als ich so schwer krank war? Da war nichts mehr vom Leben übrig. Ich lag monatelang einfach auf der Couch. Meine Freundinnen fragten mich: „Wie hältst du das aus, was tust du den ganzen Tag? Ich konnte nicht fernsehen, weil ich nur Schwindel und Schleier vor meinen Augen hatte. Ich konnte keine Musik hören, weil die Reize zu viel waren. Ich konnte nichts am Computer machen, weil alles verschwommen war und ich nur zitterte. Ich konnte nur auf der Couch liegen und es kamen immer wieder Gedanken. Ich konnte überhaupt nicht mehr aufhören zu denken, weil etwas im Körper und im Geist geschieht. Doch wo sind die Gedanken? Sind sie im Gehirn? Ist es das Ich, das die Gedanken denkt? Mein Körper war krank, ich konnte nichts mehr tun. Ich lag nur da. Mein Ich war weg. Mein scheinbares Ich war weg. Nachdem es schließlich so schlimm war, dass ich mich quasi zum Sterben ins Bett gelegt hatte, aber mein Körper nicht gestorben war, merkte ich, dass etwas in mir gestorben war. Ich bin emotional gestorben. Danach machte ich eine große Erfahrung, die den großen Wandel in mein Leben brachte. Ich lag mit meinem Körper-, Geist-, Seele-System auf der Couch, war ganz unten, weil mein Körper so gut wie nichts mehr tun konnte. Und plötzlich ging in mir ein Licht auf. Ein ganz helles Licht. Ich würde es heute mal als Gotteserfahrung bezeichnen. Ich merkte, dieses Ich ist nicht mein Körper oder meine Psyche in meinem Gehirn. Dieses Ich ist etwas viel, viel Größeres. Vielleicht ist es meine Seele. Was auch immer die Seele sein mag. Vielleicht ist es auch etwas noch viel Größeres. Für mich war es so, dass ich auf einmal in dieser Einheit war, dass sich dieses Ich, dieses Ego-Ich komplett aufgelöst hatte. Es war nur noch ein Es da oder ein Seins-Zustand in diesem göttlichen, großen Licht. Ich kann es nicht anders bezeichnen. Es gibt keine Worte dafür.

Deswegen frage dich nochmal ganz bewusst: Wer oder was ist mein Ich? Nimm dir dafür Zeit und spüre da hinein – richtig tief. Die Folge der Gedanken, die wir über uns selbst denken, also unser Selbstbild, bedeutet: So denke ich über mich. Das Selbstbild ist entstanden durch alles, was wir jemals im Leben gehört und angenommen haben,

wodurch wir geprägt wurden. Wir entwickelten aufgrund unserer Prägungen, Erfahrungen, Rückmeldungen, Glaubenssätze und Überzeugungen unser Selbstbild. Dieses kreierte wir innerhalb der ersten sechs, sieben Lebensjahre, und es ist ziemlich fest in uns verankert. Letztlich denken wir es ständig in unserem Gehirn – und wir bestätigen es uns, bewusst oder unbewusst, auch genauso ständig durch unser Verhalten im Außen.

Hauptsächlich durch unsere Familie, insbesondere unsere Eltern, aber auch durch Schule, Lehrer, Bezugspersonen und Freunde. Aufgrund unserer Erfahrungen, die wir gemacht haben, über die wir nachgedacht haben, bewusst oder unbewusst gedacht haben, sind wir zu Interpretationen gekommen. Das heißt, wir tun nichts, was wir nicht in irgendeiner Art und Weise bewertet haben und aufgrund von gemachten Erfahrungen wieder tun. Das heißt auch, dass wir unser Selbstbild immer wieder reaktivieren und uns selbst beweisen. Wenn du von dir denkst: Ich bin nicht gut, ich bin nicht gut genug, ich bin zu schwach, dann wirst du dir im Außen diese Bestätigung immer wieder einholen.

Wenn du aber in der Kraft und in der Freude bist und alles fließt und läuft und du glücklich bist, dann werden dir auch immer wieder solche Dinge im Außen begegnen. Das heißt, deine Gedanken führen zu deinen Gefühlen, weil unser Unterbewusstsein aufgrund unserer Gefühle funktioniert und dadurch unser Verhalten nach außen entsteht. Unser Verhalten führt zu unseren Resultaten. So, wie du dein Leben im Außen erlebst, wirst du immer wieder reflektieren können, dass es das Ergebnis deiner Gedanken ist.

## Was denkst du über dich?

Frage dich am besten einmal, was du über dich selbst denkst. Fühle dich hinein und beantworte diese Frage. Denkst du positiv oder nega-

tiv über dich? Denkst du, dass du stark oder schwach bist? Denkst du, dass du deine Ziele erreichen kannst oder nicht? Mit den Antworten auf diese Fragen kannst du dich selbst viel besser einschätzen. Wenn du nun andere Resultate bekommen willst, darfst du bei deinen Gedanken ansetzen.

Damit du zu deinem Wunschleben in ganzer Strahlkraft gelangst, ist es wichtig, dass du dich weiter selbst reflektierst, denn dies ist die Basis für Veränderung und dient dazu, dass du dir immer wieder bewusst wirst über dich und dein Leben.

Frage dich einmal, wofür du in deinem Leben dankbar bist, denn das vergessen wir häufig. Viel eher denken wir darüber nach, was wir *nicht* haben oder was wir *nicht* können und hängen so in Mangelgedanken fest. Doch es gibt so viele Dinge, für die du dankbar sein kannst und sicherlich auch dankbar bist. *Fühlst* du dich dankbar? Es ist ein Unterschied, das zu denken oder es zu fühlen. Gehe in hundertprozentige Selbstverantwortung und sei ganz ehrlich mit dir, weil du dann die besten Ergebnisse für dich erzielen wirst.

Schreib dir auch auf, welche Fähigkeiten du gerne hättest und was zu tun wäre, um diese Fähigkeiten zu erlangen. Vielleicht planst du, eine Weiterbildung zu machen, um dich beruflich anders aufzustellen, erfüllter zu sein. Vielleicht willst du dir auch in deinem Privatleben mehr zutrauen und neue Erfahrungen sammeln. Eine Bekannte von mir traut sich zum Beispiel nicht, alleine in den Wald zu gehen, obwohl sie sehr gerne Zeit in der Natur verbringt, doch sie hat Angst, alleine im Wald zu sein. Sie darf lernen, die Angst loszulassen und, wenn möglich, ursächliche Erfahrungen aufzulösen. Es geht in diesem Beispiel demnach wieder um die Kombination von Gedanken und Gefühlen und den Wandel, der in unserem Gehirn stattfindet.

Wir haben unzählige Nerven und Nervenverbindungen in unserem Gehirn, also in unserer Schaltzentrale oder unserer Festplatte. Oft sprechen wir von unserem ‚Bauchgehirn‘. Es geht also um unser

Unterbewusstsein, unsere Gefühle, unsere Wahrnehmung auf der ‚Nicht-Verstandes-Ebene‘. Viele wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass wir maximal zu fünf Prozent mit unserem Verstand entscheiden. Unser Unterbewusstsein liebt natürlich gute, angenehme Gefühle. Unser Verstand und unser Körper auch. Wer leidet schon freiwillig gern und fühlt sich gern ängstlich, zornig, angespannt oder schlapp?

Es geht um gute Gefühle. Doch wie entstehen sie? Wenn wir schon nicht genau sagen können, woher Gedanken kommen, wie sollen wir dann diese Frage beantworten können? Bleiben wir einfach beim Wahrnehmen der Praxis. Die einfache Antwort ist: Gefühle entstehen in der Folge der Gedanken, die wir denken – nicht umgekehrt. Welches Gefühl verströme ich? Wenn wir wollen, dass sich andere Menschen von uns angezogen fühlen und sich bei uns wohlfühlen, müssen *wir* dafür sorgen, dass dies auch so sein kann. Das heißt, *wir* müssen diese positive Ausstrahlung *haben*. Ob sich andere dann wirklich mit und bei uns wohlfühlen, hängt natürlich auch von ihnen selbst ab. Nicht alles ist allein unsere Verantwortung.

Unser bewusster Verstand empfängt Reize von außen, die wir aufnehmen. Alles, was wir sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen und tasten. Diese Reize wandern in unser Gehirn und werden dort bewertet – bewusst und unbewusst. Es wird alles, was wir aufnehmen, abgeglichen mit dem, was schon in uns ist. Was wir schon erfahren haben, was in uns abgespeichert ist, was auch schon interpretiert wurde und mit Gefühlen in Verbindung steht. Somit wirst du alles, was du aufnimmst, bewerten. Im Bauchgehirn sitzen die Gefühle. Es gibt eine Verbindung zwischen unserem Kopfgehirn und unserem Bauchgehirn. Dieses Gesamtgeschehen führt zu unserem Verhalten. Je nachdem, wie wir uns im Außen zeigen, wie wir uns verhalten, wie andere uns erleben, erhalten wir unsere Resultate. Wenn wir das Gefühl haben oder die Meinung vertreten, unsere Resultate sind nicht die, die wir uns wünschen, denken wir häufig, wir müssten unser Verhalten ändern.

Du nimmst dir beispielsweise vor, fünf Kilo abzunehmen. Um dieses Ziel zu erreichen, denkst du, du musst einfach mehr Sport treiben, joggen, dich mehr bewegen, weniger essen und dein Verhalten ändern. Mit viel Disziplin gelingt es dir vielleicht, doch oft halten wir nur ein paar Wochen durch, und irgendwann kommt der alte Schlendrian rein und wir sind doch wieder bei dem vorherigen Verhalten angekommen. Keine Lust, keine Zeit, uns zu bewegen, die Tafel Schokolade schmeckt zu gut. Wir sind wieder im alten Fahrwasser angekommen. Doch die Veränderung beginnt bei den Gedanken. Wir dürfen also die Dinge neu bewerten und uns lösen von früheren Interpretationen und Mustern. Das ist nicht immer leicht, doch es funktioniert.

## Die Geschichte uminterpretieren

Zu mir kommen viele Menschen, hauptsächlich Frauen, die in Gesprächspsychotherapie waren. Während der Krankheit war ich auch einige Wochen in Gesprächstherapie, damit meine Töchter und mein Papa entlastet waren und ich das Gefühl hatte, ich tue etwas Gutes für mich. Aber das Ergebnis war nicht das, was ich wollte. Es war Verhaltenstherapie. Meine Therapeutin sagte immer: „Ja, weinen Sie doch mal, weinen Sie doch mal.“ Ich sagte: „Ich weine zu Hause ständig. Das bringt mich nicht weiter. Ich brauche jemanden, der mir völlig neue Wege aufzeigt, sodass ich in einer anderen Energie Dinge tun und denken kann in meinem Leben. Ich hänge fest.“ Das Verhalten allein zu verändern, nützt mir nichts.

Wir dürfen viel tiefer und weiter in unser System, in die Geschichte hineingehen und uns fragen: Woher kommen diese Interpretationen? Woher kamen diese Prägungen in uns? Wenn wir beginnen, sie aufzulösen, radieren wir nicht die Geschichten aus, die in unserer Familie geschehen sind, sondern wir interpretieren sie um. Das funktioniert im Nachhinein, weil wir das, was in der Vergangenheit geschehen ist, immer noch im Jetzt fühlen. Bestimmte Dinge können wir leicht los-

lassen, andere Dinge nicht. Da liegt nicht das Problem. Es geht darum, dieses Gebilde von bewusstem und unbewusstem Denken aufzulösen oder zu verändern, zu transformieren. Erst, wenn wir hier beginnen, neu zu denken, geht der Kreislauf auf einer anderen, höheren Ebene weiter. Wir fühlen uns anders. Wir verhalten uns anders. Wir haben neue Resultate und unser Leben im Außen ist wie verwandelt – oft fast wie von selbst. Doch das geschieht nur, indem wir im Innen starten, in unserem mentalen Geist.

## Mit dem Körper kommunizieren

Der Körper kommuniziert immer zuerst. Er spricht ständig, ob du willst oder nicht. Nimm dir einmal die Zeit, dich an einen stark frequentierten Platz zu setzen und die Menschen zu beobachten. Achte dabei darauf, was du wahrnimmst, fühlst, denkst – je nach Typ Mensch, den du siehst. Bewertest du die Menschen aufgrund dessen, was du wahrnimmst? Achte auch auf dich selbst und deine Urteile. Reflektiere, was diese Urteile vielleicht mit dir selbst zu tun haben könnten. Genauso, wie du andere wahrnimmst und bewertest, tun dies andere Menschen auch mit dir.

Setze dich einmal an einen Platz, an dem du Menschen sehen kannst, an dem viele Menschen vorbeigehen, beispielsweise in der Stadt, und beobachte sie. Beobachte auch deine Gedanken und deine Gefühle. Wie bewertest du sie? Du kannst das mit ganz verschiedenen Menschen durchspielen, mit allen, die du siehst. Achte auf deine Gedanken und reflektiere sie. Es ist sehr interessant. Du wirst feststellen, dass diese Bewertungen, die du über andere Menschen hast, ganz viel – wenn nicht sogar ausschließlich – mit dir selbst zu tun haben. Steht es uns zu, über andere Menschen zu urteilen? In der Regel tun wir es, weil wir uns selbst nicht gut fühlen, nach dem Motto: Wenn ich andere abwerte, werte ich mich auf. Solange ich mich nicht ganz heil oder stark oder liebevoll fühle, wird es eher so sein, dass ich es nötig

# So kannst du mit mir in Kontakt treten

## Ursula Simon

BewusstSein  
Erzweg 3/Grünthal  
93173 Wenzenbach  
Deutschland

Tel.: +49(0)9407/3729  
info@ursulasimon.net  
www.ursulasimon.net

[www.facebook.com/bewusstseinursulasimon](https://www.facebook.com/bewusstseinursulasimon)  
<https://youtu.be/SaX4TMzYCbY>  
Instagram: ursulasimon\_official





# Autorenprofil

## Ursula Simon

Ursula Simon (\*1967 in Regensburg) ist seit vielen Jahren als Familientherapeutin und LifeCoach in eigener Praxis tätig. Ursprünglich förderte sie als Erzieherin und Motopädagogin Kinder und liebt es auch heute, möglichst viel Zeit mit ihren Enkeln zu verbringen.

Von Natur aus sehr positiv und lebensfroh, ist es ihr großer Wunsch, in Frauen der zweiten Lebenshälfte, die ein Stück ihres Wegs mit ihrer professionellen Begleitung gehen, wieder Lebensfreude und Leichtigkeit zu erwecken.

Ursula lebt in tiefer Verbundenheit mit der, wie sie diese nennt, göttlichen Quelle und ist der Überzeugung, dass jeder Mensch mit einer ureigenen Lebensaufgabe auf die Erde kommt. Diese in den Herzen der Frauen freizulegen und ihnen zu helfen, diese in der Haltung von ‚sei ganz DU selbst!‘ strahlend in die Welt zu bringen, ist ihre Passion.

Nach der Überwindung einer als unheilbar geltenden Erkrankung (MS) macht sie in vollkommener Gesundheit Menschen Mut, IMMER an das Gute zu glauben und sich dem Leben in vollstem Gottvertrauen hinzugeben. Eine ihrer größten Stärken ist es wohl, Menschen zu inspirieren und zu begeistern.