



ALETHEIA

ERSTE EINBLICKE

LOEWENLAGER.ORG



HERZLICH WILLKOMMEN!

Schön, dass Du den Weg hierher gefunden hast.

Bevor Du Dich für dieses umfangreiche Hörbuchpaket entscheidest, möchte ich Dir einen kurzen Überblick geben, was Dich erwartet und – noch wichtiger – was Du für Dich mitnehmen kannst.

ALETHEIA ist anders, und ich weiß, da ist es besonders wichtig, sich ersteinmal darüber klar zu werden, womit man es denn überhaupt zu tun hat.

Wir leben in einer Welt, die zunehmend komplexer und unübersichtlicher wird. Ständige Veränderungen, eine Flut an widersprüchlichen Informationen und Ungewissheit prägen unser Leben.

Bewährte Strategien scheinen nicht mehr zu greifen, und wir fühlen uns oft orientierungslos, wenn es um die großen Fragen des Lebens geht.

Wem können wir noch vertrauen? Was ist wahr und was ist Täuschung?

Genau hier setzt ALETHEIA an. Ich möchte Dir ein Werkzeug an die Hand geben, das Dir hilft, in diesen turbulenten Zeiten nicht nur den Kurs zu halten, sondern Dein Leben allen Widrigkeiten zum Trotz selbstbestimmt und erfolgreich zu gestalten.

Wenn Du stark wirst, werden wir stark.

WAS DICH HIER ERWARTET

1. Das Hörbuch: Dein Wegweiser zur Wahrheit (ALETHEIA)

ALETHEIA bedeutet Wahrheit – und genau das bietet Dir dieses Hörbuch: eine Klarstellung, was Wahrheit ist, was sie für ein selbstbestimmtes Leben bedeutet, und wie wir sie effizient ermitteln. Wir erkennen sie zuverlässig anhand der klaren Übereinstimmung von Theorie und Praxis.

Sie wird zu Deinem strategischen Werkzeug, um im Spiel des Lebens wieder zum Gewinner zu werden, selbst wenn alles um Dich herum im aufreibenden Umbruch ist. Lerne, wie Du Täuschungen schnell erkennst und Deine eigene Realität allem Chaos zum Trotz wieder auf feste Beine stellst.

2. Das Loewen-Logbuch: Dein persönliches Reisetagebuch

Als Pionier und Erforscher Deines eigenen Lebens sind detaillierte Aufzeichnungen unerlässlich. Das Loewen-Logbuch ist Dein "Reisetagebuch", in dem Du Deine Fragen, Gedanken, Emotionen und Erkenntnisse festhältst. Denn wir vergessen schneller, als wir denken! Das Protokollieren Deines Weges hilft Dir, Deine Fortschritte nachzuvollziehen und Deine Entwicklung bewusst zu steuern.

3. Das Übungsbuch: Aus der lähmenden Starre in die Souveränität

Schluss mit der Lähmung des passiven Konsumentendaseins. Dieses Übungsbuch begleitet Dich Schritt für Schritt aus dem Zustand des "Schlaf weiter, wir kümmern uns um alles"-Deliriums. Es zeigt Dir den Weg zurück in ein souveränes, selbstbestimmtes und erfolgreiches Leben, in dem Dir niemand mehr vorschreibt oder auch unterjubelt, was Du zu tun und zu lassen hast.

4. Manifestationspraxis: Der Schlüssel zum gelebten Erfolg

Entdecke eine der effizientesten Praktiken für tatsächlichen Erfolg. Alle Theorie und Übung ist vergebens, wenn wir keine realen Ergebnisse erreichen. Deshalb lernst Du hier, wie Du Deine Vorstellungskraft und Emotion gezielt einsetzt, um Deine Wünsche in die Realität zu bringen.

Bonusmaterial

Binaural Beats: Frequenzen für Dein Wohlbefinden

Überwinde lähmende Süchte: Diese Klänge unterstützen Dich körperlich dabei, alte „Gewohnheiten“ zu überwinden und die "harte Arbeit" der Veränderung freudig anzugehen.

Entspannung & Fokus: Erleichtere Dir die Entspannung in stressigen Zeiten und fördere konzentriertes Arbeiten an Deinen Zielen und Strategien.

Theorie & Praxis: Ein Booklet erklärt die Wirkung und den Umgang mit dieser Technik, und die begleitenden Audios bieten Dir die passenden Frequenzen zur direkten Nutzung.

Outtakes: Tiefere Einblicke

Soziologie der Macht (Pierre Bourdieu): Ein spannender Ausflug in die Mechanismen der Macht.

Über die Autorin: Erfahre mehr über den Menschen hinter ALETHEIA und dem Loewenlager.

Bereit, Dein Leben in die Hand zu nehmen?

Ich wünsche Dir gute Unterhaltung, viel Freude und Erkenntnis.

Und einen guten Start in Dein neues, erfolgreiches Leben.

Deine

Katrin

P.S. Um Dir den **Start in Dein Leben im Heldenmodus** schon jetzt **leichter** zu machen, habe ich Dir zu diesem Einblick auch noch zwei ganz wesentliche **Binaural Beats Frequenzen** hinzugefügt:

- Linderung von Suchtdruck
- entspannte Konzentration

Mit diesen beiden Frequenzen hast Du schon eine großartige Basis, um erfolgreich durchzustarten. Kickt die **Dopaminsucht**, zum Beispiel, und Du hast das Gefühl Dich noch nicht einmal aufrufen zu können, etwas sinnvolles zu tun, jetzt und hier, für Dein persönliches Leben im Alltag, dann nutze erstere Frequenz.

Hast Du das Gefühl, Dich nicht auf **komplexere und umfangreichere Themen konzentrieren** zu können, nimm die zweite Frequenz. Die grundlegenden Informationen zu Binaural Beats habe ich Dir ebenso hinzugefügt.

Achte auf Dich.

INHALTSVERZEICHNIS HÖRBUCH

EINLEITUNG

KAPITEL 1 - WORUM ES HIER GEHT

- 00:00 Worum es hier geht
- 02:41 wie konnte es soweit kommen?
- 04:00 die Macht der Wahrheit
- 05:55 unser Leben, Sklaverei?
- 07:44 der verborgene Schatz des Okkultismus
- 12:02 die Werkzeuge des Okkultismus
- 19:19 es gibt keine festgelegte Zukunft.
- 21:51 die Computersimulation des Lebens
- 31:31 der Heros in 1000 Gestalten
- 39:58 gemeinsam die Reise tun

KAPITEL 2 - SCHÖPFUNGSGESCHICHTE IN ABSTRAKT

- 00:00 Schöpfungsgeschichte in Abstrakt
- 01:17 der Nullpunkt
- 04:42 die erste Dimension
- 10:09 die zweite Dimension
 - heilige Geometrie
 - Engel und Winkel | Dämonen und Emotionen
 - Exkurs Salomon, der große Magier
 - Archonten
- 30:35 die dritte Dimension
- 37:53 ALETHEIA
- 39:17 es gibt nur eine Wahrheit.

48:57 der Teufel

KAPITEL 3 - WIE DAS BÖSE IN DIE WELT KOMMT

00:00 Wie das Böse in die Welt kommt

00:06 Vorab Bemerkung

00:36 Gatekeeper - bewusst oder unbewusst?

03:54 Was ist eigentlich das Böse?

07:57 der Wirkmechanismus des Bösen

13:46 David Icke und seine Saturn-Mond Matrix

17:41 der Trick des Lügners

23:00 die Matrix

24:06 die drei Kategorien der Bewusstseinsfunken

29:15 warum das Schaf in jedem von uns steckt

31:40 der Clown, Lüge und Maskerade

34:16 der Parasit und der Kampf

35:10 freier Wille, Instanz der Lebendigkeit

36:48 Entität und Wesen

38:21 die Katze im Brunnen

39:44 trägt alles Bewusstsein in sich?

42:14 Abstufungen des Bewusstseins

46:31 Routine: Schaf oder Löwe?

47:16 Exkurs: verunglimpfte Egregore

54:52 die Angst vor der Verantwortung

56:53 Täuschung erkennen und handeln

57:56 Schluss mit der Opferrolle

59:48 freier Wille, als Herz der Veränderung

01:01:42 Prophetie und der freie Wille

01:03:19 Basisdemokratie im Kollektiv

01:04:07 nur das Echte zählt

01:06:55 Exkurs: die Inkonsequenz in spirituellen Kreisen
01:13:39 der fast freie Wille
01:17:19 Entscheidungen zwischen Löwe und Clown
01:21:40 Effizienz durch Routine
01:23:37 warum das Prüfen so wichtig ist
01:26:12 freier Wille und Karma
01:29:05 die neutrale Logik von Karma
01:32:31 Exkurs Aufstieg nach 5D
01:37:33 Anziehungskraft von Glaubenssätzen
01:40:42 Lebendigkeit statt Apathie
01:41:21 Kultur und freier Wille
01:44:06 Sendersuche im "Radio"
01:45:02 Kultur und Individuum
01:45:48 Die unsichtbare Verfärbung des freien Willens
01:46:50 Wie Fische im Wasser
01:47:17 Zwei mögliche Färbungen der Kultur
01:49:01 Glaube formt Realität
01:50:52 vom Trampelpfad zur Autobahn
01:52:47 unser Körper-Gedächtnis
01:56:47 Immer auf der Autobahn
01:57:40 subtile Manipulation überall
01:58:37 der schmale Einstieg
01:59:44 die Macht bewusster Veränderung
02:00:52 Der freie Wille als Fraktal der Heldenreise
02:01:21 Die Macht der Lüge: Wiederholungen als Autobahnen
02:02:06 Ein neuer Brunnen der Wahrheit
02:02:42 Umlernen als Herausforderung
02:04:25 Aletheia: die Wahrheit aus dem Brunnen
02:06:14 warum es so anstrengend ist

02:08:44 der fürstliche Lohn

02:09:54 Die Heldenreise berührt uns tief (1!)

02:11:50 das Leben ohne Heldenmodus ist keine Option

KAPITEL 4 - WER IST DER TEUFEL EIGENTLICH?

00:00 Wer ist der Teufel eigentlich?

00:06 Rückblick

04:35 kein Kampf, sondern Spiel

06:21 die beiden Spielteams

07:29 nun zum Teufel

09:55 Tiufal, der Teufel

13:31 die Verwirrung, unser Endgegner

15:14 immer schön subtil

16:52 die tiefsten Wurzeln

19:43 falsche Bildung und Sozialisation

22:22 haltet den Dieb.

24:11 Lucifers Verleumdung

27:40 der Teufel, der Verleumder

29:49 sowohl als auch

31:20 Satan versus Teufel

35:52 Zerstörung durch Trauma

38:45 die angebliche Ur-Sünde

44:34 an ihren Früchten sollt ihr sie erkennen

45:29 Gott, der Psychopath?

48:48. die wahre Erbsünde

53:38. Lektionen, die härter werden.

55:31 die Erben des Teufels

KAPITEL 5 - NARZISSMUS UND PSYCHOPATHIE

00:00 Narzissmus und Psychopathie
00:06 die Parasiten
01:17 der Mensch als Wolf
06:00 Symbiose - das Miteinander
08:28 Psychopathie im Schöpfungskontext
11:38 Liebe oder Jagd
17:59 Vorsicht vor dem Masochismus
21:21 Notwehr statt Masochismus
23:12 die Schergen des Teufels
23:46 verdeckte Parasiten
26:10 Parasiten halten sich Wirte
28:40 Traumatisierung versus Parasitentum
36:17 die Warnsignale
42:52 Isolation
44:02 Projektion macht blind
46:01 spalte und herrsche
47:25 Gaslighting
51:27 diese Schritte können uns helfen.
52:51 Lüge als Warnsignal
54:16 Täter Opfer Umkehr
57:55 flying Monkeys
01:01:00 die Stationen des Missbrauchszyklus
01:01:43 Love Bombing
01:03:02 Missbrauchsphase
01:04:09 Wenn Eltern Parasiten sind
01:08:36 die Abwärtsspirale geht weiter
01:09:27 Eskalation
01:12:45 Discord Phase

01:15:15 Wir als Ziel der Parasiten
01:16:29 Heilung ist umfangreich
01:17:53 Abschuss
01:19:08 warum er das tut
01:20:29 Vorsicht vor der Wiederholung
01:22:58 die Lösung
01:24:31 der 100. Affe
01:32:20 zwischen Zauberei und Magie
01:33:39 der Magier liebt
01:35:57 "Licht und Liebe"
01:40:18 der Trick der wirksamen Magie
01:44:54 die Rückkehr des Frühlings

KAPITEL 6 - DIE HEILUNG

00:00 Die Heilung
00:06 der Ausweg
03:13 der Schock
06:32 Vertiefung: Trauma, gefangen im Dauerstress
08:24 narben im Gehirn
11:23 Linderung
14:27 warum wir auf Nonsense hereinfallen
18:03 Symbole verstehen
21:58 der Weg in die Freiheit, eine Heldenreise
24:54 die Reise zur schönen Aletheia
25:52 allein und nicht einsam
28:41 Kontakt zur aufbauenden Seite
31:23 der erste Schritt
33:20 die Falle der guten alten Zeit
34:27 Vergebung ist falsch

37:24 Wut, die große Befreierin
39:22 muss erkennen und handeln
40:14 Parasiten, die Möchtegern - Götter
41:47 mystisch oder magisch
45:44 lernen durch Erfahrung
48:16 Vorsicht vor parasitären Fallen
52:17 die leise Wahrheit der echten Anbindung
53:24 unsere Kultur ist völlig vergiftet
54:10 Parasiten sind nicht mächtiger als wir
55:10 Sucht auflösen

59:24

KLEINER REISERATGEBER

ÜBUNGSBUCH

Bevor Du beginnst

Die folgenden Übungen sind als Inspiration und Vorschläge zur Auswahl gedacht, nicht als Programm, das abzuarbeiten wäre. Ich wünsche Dir viel Freude mit ihnen und damit einen großartigen Start in Deine aktive, bewusste Heldenreise.

Alle Übungen können flexibel an Dein eigenes Tempo und Deine Lebensumstände angepasst werden.

Kritische Selbstreflexion

Hinterfrage jede Erfahrung selbst. Der Erzählteil des Handbuchs betont die immense Bedeutung der Wahrheit und warnt vor jeder Lüge und Täuschung. Sei also wachsam mit Dir selbst und Deinen Interpretationen.

Integration von Körper, Geist und Emotion

Viele dieser Übungen haben einen körperlichen Aspekt (Atmung, Körperhaltung, ggf. Tanzbewegungen) – sie helfen Dir, das Erfahrene tiefer zu integrieren, anstatt es nur im Kopf zu „wissen“.

Logbuch schreiben

Es ist sehr hilfreich, Dir nach jeder Praxis (Meditation, Körperarbeit, Zeichnung) Notizen zu machen. So entsteht Dein persönliches „Grimoire“ bzw. Logbuch.

Dein Logbuch

Erstelle für Dich und Deine Reise ein Logbuch, im Bullet-Journal Format. Eine **Vorlage** für Dein Loewen Logbuch liegt dem Gesamtpaket ALETHEIA bei.

Notiere alle Deine Übungen also am besten von Beginn an in diesem Logbuch. Hast Du keines zur Hand und nicht die Zeit, jetzt eines anzulegen, nutze gerne auch einfach einen Block, bis Du Dein Logbuch in Händen hältst.

Denke aber am besten sofort daran, ein solches Logbuch zu erstellen, damit Du Deine Entwicklung von Beginn an protokollieren kannst. Du würdest Dich sicher später ärgern, wenn Deine wertvollen Notizen irgendwo untergehen.¹

Meditative Zustände

Um in aller Tiefe über die folgenden Themen zu sinnieren, kannst Du gerne auch einmal eine der beigefügten Binaural Beats Session anhören, nähere Informationen dazu findest Du im Anhang und im beiliegenden Heft. Teste ruhig auch einmal aus, welche Unterschiede Du erkennst, wenn Du mit und ohne die Session solche Fragen wälzt.

Die Binaural Beats im Gesamtpaket von ALETHEIA liegen im verlustfreien wav Format vor, hier nur im mp3 Format, um die Dateien so klein wie möglich zu halten.

Jetzt kann es losgehen.

¹ Etwas handschriftlich festzuhalten wirkt intensiver auf unser gesamtes Wesen, als etwas einzutippen. Außerdem ist ein Block natürlich deutlich privater als ein Computer. Deshalb rate ich tatsächlich zum analogen Logbuch.

AUSZUG AUS DEN ÜBUNGEN ZU KAPITEL 1

VERBINDUNG MIT DER WELT

Natur-Ritual

1. Spaziergang in die Natur

Suche Dir einen Ort, an dem Du Dich sicher und wohl fühlst (Wald, Park, Ufer).

2. Achtsames Gehen

Gehe langsam und konzentriere Dich jeweils ganz auf Deine Schritte, Deinen Atem und die Geräusche um Dich herum.

3. Sinneswahrnehmung

Bleibe an einer Stelle stehen, schließe die Augen und konzentriere Dich nacheinander auf Gerüche, auf das Gefühl des Windes auf der Haut, auf Temperaturunterschiede, auf Vogelstimmen usw.

4. Zwiegespräch mit der Natur

Stelle Dir vor, Du führst einen inneren Dialog mit dem Ort selbst – lausche, was in Dir auftaucht, wenn Du Dir vorstellst, dass die Natur Antworten geben kann.

5. Dankbarkeitsmoment

Bedanke Dich am Ende bewusst bei diesem Ort und bei Dir selbst, bevor Du zurückkehrst.

Tradition/Quelle

Dieser Ansatz ist in vielen schamanisch-geprägten und naturmystischen Traditionen zu finden.

DEN RUF ANNEHMEN

Ritual zur Heldenreise

1. Ruf zum Abenteuer formulieren

Schreibe Dir auf, was Dein „Ruf“ im Moment ist. Das kann eine konkrete Veränderung, ein Projekt oder eine tiefere innere Entwicklung sein.

2. Symbolische Schwelle

Lege eine Schnur oder ein Seil als „Schwelle“ auf den Boden. Wenn Du darüber schreitest, sprich laut (oder leise, wenn Du möchtest): „Ich nehme diesen Ruf an und trete in mein Abenteuer.“

3. Körperhaltung

Achte dabei auf eine aufrechte Körperhaltung und einen entschlossenen Schritt. Spüre, wie es sich anfühlt, eine bewusste Entscheidung zu treffen.

4. Kurze Stille

Atme anschließend dreimal tief ein und aus und lass die Entscheidung in Deinem Inneren wirken.

5. Schriftliches Festhalten: Notiere Dir nach dem Ritual Eindrücke und Gefühle. Plane kleinere, nächste Schritte, die Dein „Abenteuer“ voranbringen.

Tradition/Quelle

Das Modell der Heldenreise (Monomythos) stammt ursprünglich von Joseph Campbell (The Hero with a Thousand Faces, 1949). In vielen magischen und spirituellen Traditionen wird dieser Ablauf rituell nachvollzogen (z. B. in Initiationsriten).

WAHRER AUSTAUSCH STATT MANIPULATION

Gemeinschaft bewusst wählen

1. Selbst-Check

Frage Dich: „Wo finde ich derzeit Unterstützung? Wo fühle ich mich in meiner Freiheit respektiert?“

2. Kurze Schreibübung

Notiere, welche Gruppen (Freundeskreis, Vereine, Online-Communitys) Dich gerade besonders inspirieren.

3. Bewusstes Gespräch

Führe in dieser Woche mindestens ein Gespräch (persönlich oder online), in dem Du Dich offen über Deine spirituellen oder persönlichen Wachstumsziele austauschst. Achte darauf, ob Du Dich frei fühlst oder ob subtiler Druck entsteht.

4. Grenzen wahren

Prüfe, ob Du Deine Grenzen gut kommunizieren kannst. Kannst Du „Nein“ sagen, wenn Dir etwas nicht guttut?

5. Fazit

Notiere Dir, welche Form von Gemeinschaft Du Dir für Deinen weiteren Weg wünschst und wie Du selbst zu einer konstruktiven Atmosphäre beitragen kannst.

AUSZUG AUS DEN ÜBUNGEN ZU KAPITEL 2

Im Folgenden findest Du wieder verschiedene Übungen, die sowohl Geist, Körper als auch Emotionen einbeziehen. Sie greifen die im Text genannten Themen auf – vom Nullpunkt (Brahman) über die Dimensionen der Schöpfung bis hin zu Polaritäten und dem Goldenen Schnitt. Auch die Aspekte Wahrheit vs. Lüge und Demiurg vs. Teufel werden aufgenommen. Bitte denke daran, Deine eigenen Grenzen zu respektieren und nur das zu tun, womit Du Dich wohlfühlst.

IN KONTAKT MIT BRAHMAN

Nullpunkt-Meditation

1. Vorbereitung

Finde einen ruhigen Ort und setze Dich in eine bequeme, aufrechte Position. Schließe die Augen.

2. Atemzyklus

Atme 3- bis 5-mal tief durch die Nase ein, durch den Mund aus, um Dich zu zentrieren.

3. Visualisierung

Stelle Dir vor Deinem inneren Auge einen grenzenlosen, vollkommen stillen Raum vor – dies symbolisiert den Nullpunkt.

4. Ausdehnung

Lasse Dich in diesen Raum hineinsinken, bis Du das Gefühl hast, alles Äußere tritt in den Hintergrund. Bleibe einige Minuten in dieser Stille und nimm wahr, was geschieht.

5. Abschluss

Komme langsam zurück in Dein Alltagsbewusstsein, öffne die Augen und notiere Dir, welche Gedanken oder Gefühle während der Übung aufgetaucht sind.

Quelle/Tradition

Die Vorstellung von „Brahman“ als dem Absoluten und Grenzenlosen entstammt der vedischen bzw. hinduistischen Tradition, vgl. Mandukya Upanishad (eine der klassischen Upanishaden).

ZEIT UND INTENSITÄT AUF 1D

Linien-Übung

1. Praktisches Zeichnen

Zeichne auf einem Blatt Papier eine horizontale Linie. Markiere den linken Punkt mit „100 %“ und den rechten Punkt mit „0 %“.

2. Reflexion

Überlege Dir eine Polarität (z. B. „Freude – Trauer“, „Liebe – Hass“, „Klarheit – Verwirrung“).

3. Selbst-Einschätzung

Markiere auf dieser Linie einen Punkt, wo Du Dich aktuell zwischen diesen Polaritäten siehst. Bist Du eher bei 70 % „Liebe“ zu 30 % „Hass“? Oder ganz woanders?

4. Bewusster Körpercheck

Schließe die Augen und spüre in Deinen Körper hinein. Wie fühlst Du Dich, wenn Du an diese Position auf der Linie denkst? Wo sitzt die Spannung oder Entspannung im Körper?

5. Zeitliche Entwicklung

Notiere Dir, wie sich Deine Einschätzung ggf. über eine Woche verändert. Du kannst dieselbe Übung an mehreren Tagen wiederholen und Deine Position neu festlegen.

Quelle/Tradition

Die Reduzierung einer Erfahrung auf eine lineare Skala ist in vielen psychologischen Methoden gängig (z. B. in der Skalierungstechnik nach Steve de Shazer in der Lösungsfokussierten Therapie).

KREIS UND ZIRKUMPUNKT

Heilige Geometrie – Ritual

1. Vorbereitung: Besorge Dir einen einfachen Zirkel, Papier und Bleistift.

2. Kreis zeichnen

Zeichne einen Kreis, markiere den Mittelpunkt deutlich. Betrachte den Punkt in der Mitte als Symbol für das Göttliche/Brahman, den Kreisrand als Schöpfung.

3. Inneres Ritual

Halte kurz inne, lege eine Hand auf Dein Herz, atme tief und richte Deine Intention darauf, die Verbindung zwischen Mittelpunkt (Gott, Nullpunkt) und Kreis (Welt, Vielfalt) zu spüren.

4. Vesica Piscis

Zeichne einen zweiten Kreis gleichen Radius so, dass sich die beiden Kreise teilweise überlappen. In der Überlappung entsteht die Vesica Piscis. Spüre intuitiv, was diese Form in Dir auslöst – innere Ruhe, Neugier, vielleicht ein Gefühl von Harmonie?

5. Reflexion

Notiere Dir, welche Gedanken oder Erkenntnisse während dieses zeichnerisch-meditativen Prozesses aufkamen.

Quelle/Tradition

Die Blume des Lebens und Vesica Piscis sind zentrale Symbole der westlichen und östlichen Heiligen Geometrie. Literatur: Robert Lawlor, Sacred Geometry: Philosophy and Practice (1982); Drunvalo Melchizedek, The Ancient Secret of the Flower of Life (1999).

AUSZUG AUS DEN ÜBUNGEN ZU KAPITEL 3

Im Folgenden findest Du eine Reihe von Übungen, die die im Text angesprochenen Themen – von der Definition des Bösen über Verleumdung, Archetypen (Löwe, Schaf, Clown) bis hin zu Kultur/Matrix und Traumatisierung – aufgreifen. Diese Übungen sind darauf ausgelegt, sowohl Körper, Geist als auch Emotionen einzubeziehen und Dich auf dem Weg zu Deiner ganz persönlichen „Heldenreise“ zu unterstützen.

DAS BÖSE ERKENNEN

Wahrnehmungsübung

1. Kurze Einstimmung

Schließe für einen Moment die Augen, atme tief ein und aus. Frage Dich dabei: „Wo in meinem Leben spüre ich einen Einfluss, der mich von meinem wahren Wesen ablenkt oder trennt?“

2. Inneres Bild

Lasse spontan ein Bild, Gefühl oder Wort auftauchen, das diese „Störung“ oder „Trennung“ symbolisiert.

3. Körperliche Resonanz

Scanne Deinen Körper von Kopf bis Fuß. Wo fühlst Du vielleicht Druck, Schwere oder Unruhe? Notiere Dir stichpunktartig in Deinem Logbuch, was Du wahrnimmst.

4. Reflexion

Überlege, ob es in diesem Moment schwerpunktmäßig eher äußere Faktoren (z. B. Medien, Personen, Gewohnheiten) oder innere Muster (z. B. Selbstzweifel, destruktive Glaubenssätze) sein könnten, die Deine Verbindung zum „göttlichen Funken“ irritieren.

5. Abschluss

Schreibe in einem Satz auf, was Du Dir wünschen würdest, um diese Störung zu minimieren oder loszulassen.

Quelle/Tradition

Ähnliche Übungen, das „Böse“ oder Destruktive bewusst zu machen, finden sich in christlichen Exerzitien (Ignatianische Exerzitien) und in der Gnosis.

VERLEUMDUNG ERKENNEN

Symbolarbeit

1. „Die Verleumdung des Apelles“

Schau Dir das Gemälde von Botticelli in aller Ruhe an. Lass es auf Dich wirken.

2. Figuren identifizieren

Versuche nachzuempfinden, welche Figur welche Rolle im Verleumdungsvorgang spielt (z. B. Verleumder, Neid, Unwissenheit).

3. Gefühls-Beobachtung

Nimm Dir für jede Figur 2–3 Minuten Zeit. Welche inneren Reaktionen (Gefühle, Erinnerungen) lösen diese Archetypen in Dir aus?

4. Übertragung in den Alltag

Überlege, in welchen Alltagssituationen oder Beziehungen ähnliche Dynamiken auftauchen (z. B. Klatsch, bewusste Falschdarstellungen).

5. Bewusste Handlung

Nimm Dir vor, in der kommenden Woche einer Verleumdungssituation achtsam zu begegnen – indem Du die Angelegenheit bewusst hinterfragst und genau eruerst, wie Du damit umgehen willst.

Quelle/Tradition

Botticellis „Die Verleumdung des Apelles“ (entstanden um 1495) ist ein Gemälde, das eine antike Geschichte von Apelles (griech. Maler) aufgreift. Kunsthistorische Analysen findest Du z. B. in: Botticelli. Life and Work von Ronald Lightbown (1989).

DER LÖWE, DAS SCHAF UND DER CLOWN

Körperarbeit mit den drei Kräften

1. Aufwärmen

Stelle Dich aufrecht hin, lockere Schultern und Nacken.

2. Löwen-Pose (rote Kraft)

Nimm eine selbstbewusste, raumgreifende Haltung ein. Spüre in Dich hinein, wo diese „aufbauende“ Energie sitzt (Brustkorb, Bauch?). Eventuell kannst Du ein kurzes, kraftvolles „Raubtiergebrüll“ üben, um die Energie zu spüren.

3. Schaf-Pose (weiße Kraft)

Gehe in eine eher entspannte, sparsame Haltung (die Knie leicht gebeugt, Schultern locker). Stell Dir vor, Du verbrauchst minimal Energie und fühlst Dich dabei „o. k.“ und behütet.

4. Clown-Pose (schwarze Kraft)

Lass Dich etwas sinken, mach kleine, unvorhersehbare Bewegungen. Stell Dir vor, Du zerlegst Strukturen, indem Du sie spielerisch zerpflückst oder persiflierst. Achte darauf, dass Du dabei nicht in destruktive Aggression rutschst.

5. Integration

Kehre in eine neutrale Position zurück. Notiere Dir: Welche Haltung fiel Dir am leichtesten/schwersten? Was hast Du körperlich und emotional erlebt?

Quelle/Tradition

Körperposen werden in zahlreichen okkultistischen Traditionen und Schulen genutzt, um den Zugang zu bestimmten Bewusstseinszuständen, Energien oder spirituellen Kräften zu fördern. Auch in der Psychologie finden diese Ansätze Verbreitung (z. B. Drama Therapy, Embodiment).

AUSZUG AUS DEN ÜBUNGEN ZU KAPITEL 4

Im Folgenden findest Du eine Reihe von Übungen, die die Kernthemen von Kapitel 4 aufgreifen: die Rolle des „Teufels“ (als Archetyp des Durcheinanderwerfers), das Instrument der Lüge, die Verzerrung von Polaritäten, die Schwächung unseres Bewusstseins durch Trauma, und letztlich die Bedeutung des freien Willens und der Wahrheit für unsere Heldenreise. Auch die kollektive Ebene sowie Magie und Divination als Werkzeuge werden aufgegriffen. Sämtliche Übungen sind darauf ausgelegt, Körper, Geist und Emotionen einzubeziehen.

IRRTUM VS. WAHRHEIT

Tagesrückblick mit Revision

1. Vorbereitung & Einstimmung

Finde am Abend einen stillen Ort, setze oder lege Dich bequem hin. Schließe die Augen und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Spüre, wie Dein Körper sich entspannt.

2. Rückblick auf den Tag

Lasse in Gedanken den gesamten Tag rückwärts Revue passieren: vom Abend, über die Alltagsaktivitäten, bis hin zum Aufstehen. Bleibe neutral und bewerte die Situationen nicht. Beobachte einfach, was war: Gespräche, Begegnungen, Gefühle.

3. Identifikation der „Knackpunkte“

Erkenne nun jene Szenen, die Du gerne anders erlebt hättest: Vielleicht ein Gespräch, das Dich belastet, oder eine unerfreuliche Situation im Straßenverkehr. Wähle ein bis drei solcher Szenen aus (nicht zu viele, um Überforderung zu vermeiden).

4. Umschreiben der Szenen

Visualisiere diese ausgewählten Szenen erneut, doch dieses Mal so, wie Du sie Dir in Deinem „Ideal“ wünschen würdest. Vielleicht verläuft das Gespräch freundlich, Du wirst wertgeschätzt oder Du selbst reagierst gelassen und souverän. Wichtig ist, dass die neue Szene Dir ein positives, beruhigendes oder ermutigendes Gefühl gibt. Stelle Dir lebhaft vor, wie Du Dich dabei fühlst, spüre Deine innere Haltung.

5. Wiedererleben der revidierten Szenen

Erlebe die umgeschriebenen Szenen in Deiner Vorstellung, als wäre das wirklich passiert. Halte Dich in diesem Zustand für einige Momente auf. Lass dieses Gefühl so real wie möglich werden – bis Du eine Art innerer Zustimmung und Frieden fühlst.

6. Integration

Bleibe noch kurz in Ruhe sitzen oder liegen. Spüre nach, wie sich Dein Körper und Deine Stimmung verändert haben. Beende die Übung mit einigen tiefen Atemzügen. Sage Dir innerlich, dass Du „diesen revidierten Tag“ nun als Deine Erfahrung mit in Deinen Schlaf nimmst.

Quelle/Tradition

Diese Übung entspricht der Rebschere der Berichtigung von Neville Goddard. Ähnliche Ansätze gibt es auch in philosophischen und in kognitiv-verhaltenstherapeutischen Protokollen.

DER TEUFEL ALS DURCHEINANDERWERFER

Archetypen – Reflexion

1. Inneres Bild

Setze Dich ruhig hin, atme tief. Stelle Dir vor Deinem geistigen Auge eine Situation vor, in der Du (oder Menschen in Deinem Umfeld) durcheinander gebracht wurdest: durch Gerüchte, Intrigen, Lügen.

2. Symbolischer Dialog

Stelle Dir vor, Du führst ein Gespräch mit einer Figur, die diese „Clownsenergie“ verkörpert. Frage sie: „Warum willst Du mich/meine Umgebung verwirren?“ „Was ist Dein Ziel?“

3. Intuitives Antworten

Lasse spontan Antworten in Dir auftauchen. Achte darauf, ob sie widersprüchlich, manipulativ oder scheinbar „schlau“ klingen.

4. Körperliche Reaktion

Nimm die körperlichen Empfindungen wahr, wenn Du diese „diabolische Stimme“ hörst. Spürst Du Enge in der Brust, Schwere in den Schultern?

5. Schutz & Klarheit

Abschließend sage Dir innerlich: „Ich entscheide mich für Klarheit und Wahrhaftigkeit.“ Achte auf den Shift im Körper, wenn Du Dich bewusst gegen Verwirrung stellst.

Quelle/Tradition

Das Arbeiten mit inneren Bildern und „symbolischen Dialogen“ ist eine Technik der Active Imagination (C. G. Jung) und der Gestalttherapie (Fritz Perls, „leerer Stuhl“).

WER LENKT HIER GERADE?

Freier Wille“-Check

1. Alltagsaktion wählen

Nimm Dir eine ganz alltägliche Situation vor: zum Beispiel „Aufstehen am Morgen“, „Wahl der Mahlzeit“ oder „Entscheidung über Freizeitgestaltung“.

2. Bewusste Entscheidung

Halte an dieser Stelle für 10–20 Sekunden inne, bevor Du handelst, und frage Dich: „Wähle ich das gerade wirklich aus freiem Willen, oder reagiere ich auf einen Impuls von außen (Gewohnheit, Druck, Erwartung)?“

3. Alternative testen

Prüfe, ob Du zumindest gedanklich eine Alternative hast. (Z. B.: anstatt Kaffee gleich Tee trinken, anstatt Serien schauen, einen Spaziergang machen usw.)

4. Körpersignal

Achte auf den Körper, sobald Du Dich frei für die eine oder andere Handlung entscheidest. Entsteht Entspannung, Freude, ein Aufatmen – oder eher Zweifel?

5. Dokumentation

Notiere Dir am Ende des Tages, bei welchen Entscheidungen Du Dich wirklich selbstbestimmt gefühlt hast und bei welchen nicht. Was möchtest Du beim nächsten Mal anders machen?

Quelle/Tradition

Die Praxis, vor jeder Handlung eine kurze Atempause zu machen („Die Fünf-Sekunden-Regel“ bzw. Mini-Achtsamkeitsmomente), ist in vielen Mindfulness-Traditionen (u. a. in der Vipassana-Meditation) verankert.

AUSZUG AUS DEN ÜBUNGEN ZU KAPITEL 5

Im Folgenden erhältst Du eine Reihe von Übungen, die Themen aus Kapitel 5 aufgreifen: die Unterscheidung zwischen kooperativem und parasitärem Verhalten, das Erkennen von (verdeckten) Narzissten/Psychopathen, Warnsignale wie Lovebombing und Gaslighting, sowie den Umgang mit Grenzen, Respekt und tätiger Liebe. Wie zuvor sind diese Übungen darauf ausgelegt, Körper, Geist und Emotionen einzubeziehen, um Dich auf Deiner persönlichen „Heldenreise“ voranzubringen.

SYMBIOSE VS. PARASIT

Klarheits-Check

1. Tägliche Interaktionsliste

Notiere Dir einen Tag lang alle sozialen Interaktionen – von der kurzen Begegnung im Supermarkt bis zu intensiven Gesprächen.

2. Einschätzung

Schätze jede Interaktion spontan ein: War es eher ein symbiotisches Geben und Nehmen (wertschätzend, ausgleichend) oder eher einseitig, erschöpfend, manipulativ?

3. Körperfeedback

Schließe kurz die Augen und spüre in Deinen Körper hinein: Wie fühlst Du Dich nach einer scheinbar symbiotischen Begegnung? Eher aufgeladen, entspannt? Und nach einer parasitären Begegnung? Eher ausgelaugt, angespannt?

4. Reflexion

Fasse am Ende des Tages zusammen: „Welche Begegnungen gaben mir Energie, welche nahmen mir Energie?“

5. Konkrete Konsequenz

Überlege, ob Du Dich in Zukunft von bestimmten Interaktionen abgrenzen oder sie reduzieren möchtest, bzw. wie Du gegenseitige Wertschätzung fördern kannst.

Quelle/Tradition

Die Idee von Geben und Nehmen finden sich auch in systemischen Ansätzen der Psychotherapie. Die Betrachtung parasitärer vs. symbiotischer Verhaltensweisen findet man unter anderem in psychologischen Theorien zu Manipulation und Missbrauch.

ROTE FLAGGEN

Warnsignale erkennen

1. Selbst-Check früherer Erfahrungen

Denke an eine vergangene Beziehung (privat oder beruflich), in der Du Dich manipuliert gefühlt hast. Liste die wichtigsten Ereignisse auf.

2. Warnsignal-Analyse

Hake gezielt ab: Gab es Lovebombing (übermäßige Komplimente, schnell emotionale Bindung)? Gab es Gaslighting (Du wurdest an Deiner Wahrnehmung zweifeln gelassen)? Gab es eine Täter-Opfer-Umkehr (Du fühlst Dich schuldig, obwohl Du Opfer warst)?

3. Körperresonanz

Achte darauf, wie sich das Erinnern im Körper anfühlt. Mögliche Indikatoren: Druck im Brustbereich, Enge im Hals, flacher Atem.

4. Neuausrichtung

Formuliere einen Satz, der Dir künftig helfen soll, solche Warnsignale früh zu erkennen, z. B.: „Wenn mir jemand zu schnell zu nahe kommt und mich isolieren will, ziehe ich eine klare Grenze.“

5. Präventives Handeln

Überlege, welchen Schritt Du als Erstes ergreifen kannst, wenn Du solche Warnsignale erneut bemerkst (z. B. Gespräch mit einer Vertrauensperson, sofortige Distanz, professionelle Beratung).

Quelle/Tradition

Das Konzept von „Lovebombing“ und „Gaslighting“ wird in der modernen psychologischen Literatur zu toxischen Beziehungen breit diskutiert.

„NEIN“ SAGEN

Körperliche Grenzerfahrung

1. Körperhaltung

Stelle Dich aufrecht hin, Füße hüftbreit, die Knie leicht gebeugt, Schultern entspannt, aber wach.

2. Atemfokus

Atme tief ein und aus. Spüre, wie die Atmung Deinen Brustkorb weitet.

3. Ausdruck des „Neins“

Sprich laut das Wort „Nein“ aus, zunächst ganz normal, dann immer energischer. Beobachte dabei Deine Körperhaltung. Wirst Du steifer, entspannter, mutiger?

4. Emotionale Reaktion

Achte darauf, ob Unbehagen hochkommt („Darf ich das?“) oder ob eine befreiende Kraft entsteht. Schreibe kurze Stichpunkte in Dein Logbuch.

5. Integration

Nutze dieses kleine Ritual in Alltagssituationen, in denen Du spürst, wie jemand Deine Grenzen überschreitet. Rufe in Dir das Gefühl und die Körperhaltung auf, die Du hier einübst.

Quelle/Tradition

Das laute, körperliche Ausagieren von Haltungen findet sich in vielen rituell-magischen Praktiken, aber auch in Körpertherapien (Bioenergetik nach Alexander Lowen) und assertiven Kommunikationstrainings („Selbstbehauptungstraining“).

AUSZUG AUS DEN ÜBUNGEN ZU KAPITEL 6

Im Folgenden erhältst Du Übungen, die gezielt an den in Kapitel 6 beschriebenen Themen anknüpfen: Suchtüberwindung im Kontext von parasitärem Missbrauch, die Heldenreise als Weg aus der Abhängigkeit, Traumatisierung und Neuroplastizität sowie die Rolle von Gott (bzw. der demiurgischen Seite). Wieder sind alle Übungen darauf ausgerichtet, Körper, Geist und Emotionen zu integrieren.

DIE FALLE DER SUCHT

Bewusstmachung der Suchtverbindung

1. Kurze Schreibphase

Setze Dich hin und schreibe wenige Minuten „frei heraus“, ohne zu bewerten: Welche Rauschzustände gab es am Anfang einer bestimmten Beziehung bzw. Bindung? Wie fühlten sie sich an?

2. Körper-Check

Schließe nach dem Schreiben die Augen. Spüre, welche körperlichen Reaktionen beim Gedanken an diese „High-Phase“ auftauchen (z. B. Herzklopfen, Wärme, Unruhe?).

3. Identifikation der Suchtmuster

Frage Dich: „Was war so verlockend an dieser Anfangs-Euphorie?“ War es das Gefühl, besonders gebraucht zu werden, intensive Emotionen zu erleben, schnelle Nähe?“

4. Kleine Reflexion

Notiere stichpunktartig: „Wo haben sich diese Suchtmuster in anderen Lebensbereichen gezeigt?“ (z. B. Essgewohnheiten, Kaufrausch, Social Media?).

5. Erste Distanzierung

Stelle Dir vor, Du kannst die euphorische Erinnerung wie eine Wolke sehen, die langsam weiterzieht. Atme tief und sprich leise oder innerlich: „Ich brauche diesen Rausch nicht, um glücklich zu sein.“

Quelle/Tradition

Das Erfassen „süchtiger“ Verstrickungen ist ein bekanntes Vorgehen in der Suchttherapie. Die freie Schreibmethode ohne Zensur ist in vielen therapeutischen Ansätzen (Gestalttherapie, Psychodynamik) gängig.

VOM UNGLAUBEN ZUR KLARHEIT

Starrezustand verstehen

1. Einstimmung

Schließe die Augen, atme tief. Erinnere Dich an eine Situation, in der Du Dich wie in einem Starrezustand gefühlt hast (gelähmt, Unglauben, innere Lähmung).

2. Innere Beschreibung

Notiere wenige Sätze: „Was habe ich damals gedacht? Wie habe ich mich körperlich gefühlt (z. B. Herzrasen, Zittern)?“

3. Körperliche Entladung

Stehe dann auf, schüttele für 30 Sekunden Deine Arme und Beine aus. Lass die Atmung kräftig, aber nicht übertrieben werden. Spüre, wie sich etwas in Deinem Körper lösen kann.

4. Alternative Reaktion

Stell Dir vor, Du könntest jetzt in derselben Situation „wach“ sein und das Starregefühl zwar wahrnehmen, aber nicht darin verharren: Könntest Du weglaufen, laut werden, Hilfe rufen?

5. Integration

Schreibe auf, wie sich diese gedankliche Übung für Dich anfühlt. Löst sie ein Gefühl von Erleichterung oder Traurigkeit aus? Beides ist okay – Hauptsache, Du bleibst mit Dir in Kontakt.

Quelle/Tradition

Übungen zur Entladung von Schockzuständen (körperliches Schütteln, bewusstes Atmen) finden sich z. B. in Somatic Experiencing.

NEUE PFADE STÄRKEN

Gehirn & Neuroplastizität

1. Positives Erleben fokussieren

Schreibe drei positive Erfahrungen aus den letzten Tagen auf (so klein sie auch sein mögen: ein Lächeln von jemandem, ein gutes Essen, ein Sonnenstrahl auf der Haut).

2. Körperliche Verankerung

Schließe die Augen, rufe diese Erlebnisse nacheinander wach und versuche, jeweils 10–15 Sekunden das positive Gefühl im Körper zu spüren (vgl. Taking in the Good nach Rick Hanson, Neurowissenschaftler).

3. Neue neuronale Verbindungen

Stell Dir vor, wie sich in Deinem Gehirn kleine Lichtbahnen verstärken, während Du diese positiven Momente nacherlebst.

4. Regelmäßige Wiederholung

Wiederhole diesen Prozess täglich (Dauer 3–5 Minuten), um bewusst „gesunde, stärkende“ neuronale Pfade zu fördern.

5. Reflexion

Notiere nach einer Woche, ob Du einen Unterschied in Deiner Gefühlslage oder Deinem Stresslevel bemerkst.

Quelle/Tradition

Das gezielte Kultivieren positiver Erfahrungen basiert auf Neuroplastizitätsansätzen.

NEVILLES METHODE DER MAGISCHEN PRAXIS

Last but not least

Im Folgenden findest Du eine Übung, die den von mir so oft in höchsten Tönen angepriesenen „Gebets-Prozess“ von Neville Goddard konkret realisiert. Er ist der Kern jeder magischen Praxis, mehr braucht es nicht².

Ziel ist, ein tiefes Erleben der bereits erfolgten Wunscherfüllung zu erzeugen, Dankbarkeit zu empfinden, als sei der Wunsch bereits Realität, und diese Einstellung im Alltag verankern, „vom Ziel aus zu denken“.

1. WUNSCH ENTWICKLUNG

Vorbereitung & Einstimmung

Ruhezone schaffen

Sorge dafür, dass Du für die Dauer der Übung (10–20 Minuten) ungestört bist.

Entspannungsunterstützung

Wenn Dir binaurale Beats helfen, kannst Du sie nutzen. Atme ruhig und gleichmäßig ein und aus, bis Du ein Gefühl von innerer Ruhe und Weite empfindest.

Wunsch klar definieren

Entwickle Deinen konkreten Wunsch – gehe sorgsam vor, eruiere, ob er mit Deinem Wertesystem und Deinem Wesen („Charakter“) im Einklang steht. Auch hier kannst Du natürlich Dein Tarot einsetzen, um Klarheit zu finden.

Nimm Dir dazu ruhig Zeit, denn sich unpassendes zu wünschen, kann die unangenehme Folge haben, dass auch das in Erfüllung geht.

Bedenke auch: Wir haben alle unsere je ganz individuelle Einflusssphäre, in der wir agieren können, das gilt auch für die magische Praxis. Bleibe also bei Dir und Deinem Umfeld und bleibe konkret.

² Natürlich ist der Spielplatz dazu da, um auch andere Methoden zu testen und zu üben, wenn man denn mag. Es ist eine Art Handwerkskunst, der eine spielt gerne Violine, der nächste eher Piano. Aber singen, das kann jeder!

Szenario entwickeln

Entwickle zu diesem Wunsch eine kleine „Filmszene“, in der Dein Wunsch bereits in Erfüllung gegangen ist. Beispiel: Du fühlst Dich befreit und erleichtert, Du bist in der gewünschten Lebenssituation (geglücktes Projekt, erfolgreich gemeisterte Herausforderung, die frohe Kunde, dass Deine guten Wünsche für andere real wurden ...).

Stelle Dir eine Szene vor, in der Du etwas in Deiner materiellen Einflussphäre berührst. Zum Beispiel einen lieben Menschen, der Dir freudig zu Deinem Erfolg gratuliert. Du kannst aber auch die Steine an Deinem neuen Kamin berühren. Haptik und unmittelbare Nähe sind wichtig³.

2. DAS GEBET STARTEN

Wiederhole die oben genannte Vorbereitung für Deine Sitzung, falls Du das Gebet nicht Direkt an die Entwicklung Deines Wunsches anschließt.

den Prozess. Wir vergessen viel mehr, als wir denken.

...

FORTSETZUNG im Gesamtpaket ALETHTEIA

ALLGEMEINE HINWEISE

Regelmäßige Anwendung

Diese Übung kannst Du je nach empfundener Wunschgröße und natürlich Intensität so oft wiederholen, wie es Dir gut tut. Gerade am Anfang, wenn das Vertrauen noch wächst, kann eine gewisse Kontinuität durchaus hilfreich sein. Aber es liegt ganz alleine an Dir, das zu entscheiden.

Achte nur darauf, dass Du Tagträumereien nicht mit dem magischen Gebet verwechselst. Erwischt Du Dich dabei, Eskapismus zu betreiben, beende das und wende Dich einer Dich ansprechenden Tätigkeit zu.

³ Das ermöglicht die Ausschüttung der magiewirksamen Bindungshormone. Hat also ganz reale Effekte, siehe Liebermann / Long.

Vertrauen und Leichtigkeit

Du kannst den Prozess ganz spielerisch und mit Freude angehen. Druck, Zweifel und ständiges Grübeln ersticken die natürliche Wirkung Deiner Imaginationskraft. Kommen diese Empfindungen trotzdem auf, revidiere sie, mit der Rebschere, zum Beispiel.

Vom Ziel aus denken

Integriere dieses Prinzip ruhig auch in Deinem Alltag. Nimm an⁴, Dein Wunsch ist bereits erfüllt. Wie verhältst Du Dich, wie fühlst Du, wie denkst Du, wenn dem so ist? Gewöhne Dir diese Gedanken, Empfindungen und Verhaltensweisen an.

Viel Freude wünsche ich Dir!

⁴ Der Wirkmechanismus von Nevilles magischer Praktik wird nicht umsonst das „Gesetz der Annahme“ genannt.

ANHANG

AUSZUG AUS DEM GLOSSAR

- *Aletheia*

Die Verkörperung der Wahrheit. Und damit die Grundlage für die Fähigkeit, etwas zu erschaffen. Ohne sie begehen wir Fehler, wir erschaffen, was nicht mehr mit der göttlichen Ordnung des Kosmos im Einklang steht. Das ist kein moralisches Urteil, sondern sorgt schlicht und ergreifend dafür, dass unser Werk nicht so funktioniert, wie es eigentlich gedacht ist.

- *Archonten*

Wesenheiten, die in spirituellen und mystischen Traditionen mit den Planeten und ihren energetischen Einflüssen verbunden sind. Sie gelten als kosmische Kräfte, die Ordnung und Struktur innerhalb des Universums schaffen, aber eben auch interagieren, mit uns. Sie stehen damit für die aktive Wechselwirkung zwischen den kosmischen Energien und der irdischen Existenz.

- *Bewusstseinsfunken*

Der Kern unseres Wesens – unser gottgegebenes Potenzial, das aus allen Aspekten der formativen Ebene der Schöpfung besteht. Als einzigartige Kombination dieser Facetten werden wir zum ganz individuellen Ausdruck des großen Ganzen.

- *Chaos*

Chaos stammt aus dem Griechischen (χάος, chaos) und seine ursprüngliche Bedeutung lautet „Leere“ oder „gähnender Raum“. Es beschreibt einen ungeordneten, formlosen Zustand, den Urzustand vor der Schöpfung. Chaos auch für Unordnung und Verwirrung.

- *Clown*

Der Clown verkörpert Täuschung, Lüge und Manipulation. Als Zerstörer wirkt er destruktiv und parasitär, ohne zur Schöpfung oder Stabilität beizutragen. Hinter seiner harmlosen Maske verbergen sich böartige Absichten, die Spaltung und Chaos fördern. Er steht im Gegensatz zu den schöpferischen Kräften des Lebens und verdeutlicht die Gefahr, sich in Illusionen zu verlieren. Klarheit über die eigene Identität und die Natur der

anderen ist entscheidend, um seiner Wirkung zu entgehen.

- *Demiurg*

Er ist die aufbauende Seite des Göttlichen. Er steht für die schöpferische Kraft, die Struktur und Ordnung in das Universum bringt. Seine Rolle wird oft mit der eines Architekten verglichen, der die Welt und ihre physikalischen Gesetze erschafft – immer basierend auf der Wahrheit. Der Demiurg verkörpert das Prinzip des Aufbaus und wird mit Brahma, dem Schöpfer aus der indischen Philosophie, gleichgesetzt. Er ist eine wesentliche Kraft im Lebenszyklus und agiert immer innerhalb der göttlichen Ordnung. Dabei respektiert er den freien Willen der Wesenheiten, die in seiner Schöpfung existieren.

- *Entität*

Im Gegensatz zu der fehlerhaften Überzeugung in esoterischen Kreisen bedeutet Entität nicht Wesen. Ein Wesen zeichnet sich durch Bewusstsein aus, das Entitäten haben können, aber nicht haben müssen. Entität bedeutet tatsächlich nur abgrenzbares Phänomen in der Schöpfung. Dies können sowohl Strukturelemente als auch Wesen sein.

- *Fraktal*

Strukturen, die Selbstähnlichkeit auf unterschiedlichen Maßstäben, groß und klein. Sie zeigen Komplexität bei ständiger Wiederholung der zugrundeliegenden Muster, wie es beispielsweise in Schneeflocken, Baumverästelungen oder Küstenlinien zu erkennen ist. Fraktale zeigen, dass jede Facette der Existenz gleichzeitig Spiegel des größeren Zusammenhangs ist und eine einzigartige, individuelle Form besitzt.

- *Gunas*

Drei grundlegende Eigenschaften bzw. Qualitäten, die nach der indischen Sāṃkhya-Philosophie und anderen verwandten Strömungen (wie Yoga und Ayurveda) alle Aspekte der materiellen Welt (Prakriti) prägen. Sie beschreiben die Dynamik und das Verhalten von allem, was existiert, einschließlich des menschlichen Geistes und Körpers.

- *Heldenreise*

Die Heldenreise ist das grundlegende Muster des Lebens als Mensch, nämlich eines Forschungsprozesses. So geschieht persönliche Entfaltung, Entwicklung und Transformation. Der Startpunkt ist die Erkenntnis einer Herausforderung oder eines Problems und führt über Forschen, Versuchen,

Üben und Meistern von Prüfungen zu innerer Transformation. Der Held kehrt mit einer Belohnung (Wissen / Fähigkeit) zurück und fügt damit sich selbst und dem Ganzen eine weitere wertvolle Facette der Existenz bei. Der Held lebt durch diese Haltung dem Leben gegenüber in Freiheit und Souveränität.

- *Illumination*

Prozess der Vertiefung der Selbsterkenntnis. Sie entsteht durch die bewusste Auseinandersetzung mit den Kräften der Schöpfung und führt dazu, dass das innere Licht, der Bewusstseinsfunke eines Menschen, wieder heller erstrahlt. Er wird gleichermaßen gereinigt und so zu einem klareren, geistigen Edelstein. Illumination ist das Ergebnis von Erkenntnis, Klarheit und der Überwindung von Täuschung durch das stete Gehen der Heldenreise.

- *Karma*

Das neutrale Prinzip von Ursache und Wirkung bewirkt, dass durch unsere Handlungen, Gedanken und Überzeugungen unser individuelles Karma, „Information“ entsteht. Es ist nicht als Bestrafung oder Belohnung zu verstehen, sondern als einen Mechanismus, der Erfahrung und Entwicklung des Bewusstseinsfunken verarbeitet. Unsere Lernerfolge und Taten formen nicht nur unser jetziges Leben, sondern auch das „Geschenk“ des Karmas, das wir am Ende unseres Lebens mit zurück bringen. Es dient als eine Grundlage für unsere zukünftige Entwicklung und wird durch unsere bewussten Entscheidungen geprägt und verändert.

- *Löwe*

Der Löwe ist der Agent des Demiurgen. Der Demiurgen-Erbe. Er ist ein Symbol für die schöpferische Kraft, die Wahrheitssuche, den Mut, die Souveränität und die aktive Gestaltung des Lebens. Löwen nutzen ihre Fähigkeiten und ihren freien Willen, um zu erschaffen, denn so sind sie von Geburt an geprägt.

- *Magie*

Die Fähigkeit, gewünschte Zustände und Ereignisse im Leben herbeizuführen. Es handelt sich nicht um Zauberei oder Hokusfokus, sondern um die bewusste Nutzung von Intention, Fokus und den Energien, die uns umgeben und durchweben. Sie ist eine Kunstform, ein Handwerk und eine Fertigkeit, die erlernt und geübt werden kann. Sie ist ein Werkzeug, um das Leben aktiv zu gestalten, anstatt passiv auf die Kräfte

der Schöpfung zu reagieren. Sie ist eine der beiden aktiven Formen, mit Gott zu kommunizieren, neben der Divination.

- *Okkultismus*

Okkultismus ist die Wissenschaft vom Nichtsichtbaren, also von den Kräften, Prinzipien und Gesetzmäßigkeiten, die hinter den manifesten Aspekten des Seins verborgen liegen und das Leben und die Existenz überhaupt erst ermöglichen. Er bietet uns Werkzeuge an, um unser Leben aktiv zu gestalten, uns selbst besser kennenzulernen und uns mit der göttlichen Ordnung zu verbinden.

- *Phi*

Phi (1,618...) zeigt ein fundamentales Prinzip der Schöpfung. Phi begründet das Fraktal, das wiederum dem Axiom „wie oben, so unten“ zugrunde liegt. So ermöglicht uns Phi, die tieferen Zusammenhänge des Lebens zu erkennen und zu verstehen.

- *Raum-Zeit-Gefüge*

Die Grundlage der manifesten Welt. Es ist der Rahmen und die erfahrbare Realität, in der wir leben. Das Raum-Zeit-Gefüge gehört einerseits zur Existenz, besitzt aber eine spezifische Eigenschaft, die die rein geistige Ebene der Existenz nicht innehat, nämlich die materielle Qualität.

- *„Schafe“*

Menschliche Wesen, die Stabilität und Routine in den Lebenszyklus bringen. Der „Schafsmodus“ ist nicht negativ oder minderwertig, sondern eine natürliche Funktion, die dazu dient, Energie zu sparen und den Status Quo aufrechtzuerhalten.

- *Tarot*

Werkzeug zur Selbsterkenntnis und inneren Führung. Jede Karte spiegelt Aspekte unseres Lebens wider und hilft, verborgene Muster und tiefere Wahrheiten zu erkennen. Durch das Deuten der Karten eröffnen sich neue Perspektiven, die uns dabei unterstützen, Entscheidungen zu treffen und uns selbst besser zu verstehen. Es ist ein kraftvolles Medium, das den Weg zu mehr Klarheit und Weisheit ebnen kann.

- *Teufel*

Der Zerwürfnisstifter. Archetyp bzw. Prinzip der Zerstörung durch Lüge, Täuschung und Betrug. Der Teufel ist der Gegenspieler des Demiurgen,

sein Ziel ist es, die erfolgreiche Schöpfung durch Verwirrung und Spaltung zu untergraben und damit die Zerstörung voranzutreiben.

- *Trimurti*

Zentrales Konzept der hinduistischen Philosophie. Es beschreibt die Dreieit der wichtigsten göttlichen Prinzipien, die die Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung des Universums repräsentieren.

AUSZU AUS DER LITERATUR

- Arroyo, Stephen: Handbuch der Horoskop-Deutung: Richtlinien zur Interpretation des Geburtshoroscops. 2002
- Bourdieu, Pierre: Entwurf einer Theorie der Praxis auf der ethnologischen Grundlage der kabyliischen Gesellschaft. 1979
- Carroll, Ryder: Die Bullet-Journal-Methode: Verstehe deine Vergangenheit, ordne deine Gegenwart, gestalte deine Zukunft. 2018
- Goddard, Neville (Klaßen, Katrin): Die fünf Lektionen (Neville Goddard | Der Magier des Schönen). 2021
- Liebermann, Daniel & Long, Michael: Ein Hormon regiert die Welt. Wie Dopamin unser Verhalten steuert - und das Schicksal der Menschheit bestimmt. 2018
- Nordberg, Frank: Gray Man Theorie Sicher durch die Krise, unauffällig und vorbereitet. 2023
- Rose, Larken, Müller, Peter: Der Nutzmensch: Handbuch für den modernen Tyrannen. 2021

AUSZUG AUS DEN WEITERFÜHRENDEN QUELLEN

● Binaural Beats

Es gibt viele, auch sehr einfache und kostenlose Apps, mit denen Du Binaurale Beats nutzen kannst, achte auf die Sicherheitsvorkehrungen, sei achtsam was die Beats in Dir auslösen, eine grundlegende Einführung sowie einige wenige grundlegende Frequenz-Audios findest Du in Deinem ALETHEIA Paket.

● Bullet-Journal

Eine sehr einfache und flexible Möglichkeit, alle für uns wichtigen Notizen an einem Ort handschriftlich festzuhalten, siehe auch Carroll, Ryder. Ich nenne es in unsrem Kontext „Loewen-Logbuch“. Eine druckfertige Vorlage dazu findest Du in Deinem ALETHEIA Paket.

● Carnitarier

Als Carnitarier isst Du tierische Produkte – dazu zählen Fleisch, Fisch, Eier und Milchprodukte. Damit steht diese Ernährungsform im Direkten Gegensatz zur veganen Lebensweise, ohne jedoch dogmatisch zu sein. Im Mittelpunkt steht Deine Gesundheit, und Du entscheidest selbst, in welchem Maß Du weiterhin pflanzliche Lebensmittel integrierst. So bleibst Du flexibel und kannst Deinen Speiseplan individuell anpassen.

● Neville Goddard

Ein einflussreicher spiritueller Lehrer, der sich auf die Kraft der Vorstellung konzentrierte, basierend auf dem „Gesetz der Annahme“ (Law of Assumption). Der „Magier des Schönen“ wird oft als einer der bedeutendsten Persönlichkeiten in der modernen spirituellen Bewegung angesehen.

● Staatenlos Christoph Heuermann

Ein moderner Nomade und Visionär, der Freiheit lebt. Er zeigt Wege auf, wie wir uns aus den Fesseln bürokratischer Systeme befreien und ein wirklich selbstbestimmtes Leben führen können. Mit seinem Wissen über Steueroptimierung, globale Mobilität und Souveränität inspiriert er Menschen, ihr volles Potenzial zu entfalten – unabhängig davon, wo sie leben.

EDITORIAL

ALETHEIA – Auf den Spuren der Göttin der Wahrheit. Katrin Klassen.
September 2025

Kontakt

katrin.klassen@icloud.com

Copyright

© 2025, Katrin Klassen. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Vervielfältigung, Verbreitung oder Bearbeitung außerhalb der Grenzen des Urheberrechts bedarf der schriftlichen Zustimmung des Autors.

Haftungsausschluss

Der Inhalt dieses Hörbuch-Paketes wurde sorgfältig recherchiert und erstellt. Dennoch übernimmt der Autor keine Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit oder Aktualität der Informationen. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung.