



ERKENNE DICH SELBST & VERSTEHE DAS LEBEN

Die ersten Schritte der Selbsterkenntnis
und Verwirklichung deines Lebenssinns

Elias Fischer

ERKENNE DICH SELBST

Die ersten Schritte der
Selbsterkenntnis und Verwirklichung
deines Lebenssinns



Elias Fischer

www.eliasfischer.de

eBook v2.0

Inhalt

Warum du dieses eBook lesen solltest.....	4
Wie du das Leben verstehst.....	6
Die Illusion erkennen.....	7
Übung: Was ist wahr?.....	11
Die Wahrheit erfahren.....	11
Übung: Der neutrale Beobachter.....	13
Gedanken beobachten.....	14
Übung: Gedanken beobachten.....	15
Das Hier und Jetzt.....	16
Übung: Bewusstsein erfahren.....	17
Das Drama stoppen.....	18
Der Weg in eine neue Realität.....	20
Über den Autor.....	25

Warum du dieses eBook lesen solltest

Frieden, Liebe und Fülle ist für jeden Menschen möglich.

Wenn du dein Leben gerade nicht verstehst, ist dies der beste Moment, um aufzuwachen.

Diesen Prozess des inneren Erwachens beschreibe ich hier in den wichtigsten Ansätzen.

Du findest Übungen, um dich von der Illusion zu befreien und dich selbst ein Stück mehr in die Wahrheit bringen.

Die Illusion ist es, die dein Leben schwer und ungemütlich macht.

Erkenne die Wahrheit und trete ein in ein Leben, das aus dem Zentrum deines Herzens entspringt.

Voller Liebe, Leichtigkeit, Vertrauen, Mut und Klarheit.

Ein Leben, mit dem du vollkommen einverstanden bist, das du liebst und genießt.

Ein Leben, das sich nach den Vorstellungen und Wünschen deines Herzens formt.

Ein Leben, in dem du deine Passion findest und deinen Lebenszweck lebst.

Der erste Schritt dazu ist es, herauszufinden, wer du wirklich bist. Dieses eBook zeigt dir, wie du anfängst, dein wahres Selbst zu erkennen.

Dies bringt dich auch zu deinen wahren Wünschen, deiner Passion und deiner Lebensaufgabe.

Auf diese Weise kannst du deinen Platz in dieser Welt einnehmen und dich zu 100% selbst leben.

Authentisch, selbstbewusst und zielsicher, während du tief in dir ruhst.

Ich wünsche dir das Beste auf dieser Reise der Selbsterkenntnis und Selbstverwirklichung.

Wenn dein Interesse geweckt worden ist und du mehr erfahren willst, melde dich gerne für ein [**kostenloses Erstgespräch.**](#)

Deine Fragen sind auch jederzeit per Email willkommen.

Alles Liebe

Elias



Wie du das Leben verstehst

Wenn du das Leben verstehen willst, musst du dich selbst verstehen.

Denn du bist es, der jetzt gerade an diesem Leben teilnimmst.

Allein deine Perspektive ist entscheidend dafür, wie du dein Leben empfindest.

Der erste Schritt ist, dein wahres Selbst zu erkennen. Das, was du wirklich bist.

Die Sache ist nur, du kannst dich selbst – also dein wahres Selbst – nicht mental verstehen.

Ich kann dir sagen, dass du in Wahrheit Liebe bist.

Aber das ist von mentaler Ebene aus nur eine Information.

Solange du die Wahrheit nicht erfahren hast, kannst du diese Information nicht bestätigen, weil du sie nicht fühlst.

Du kannst es mir höchstens glauben.

Der Glaube hat aber nichts mit der Wahrheit zu tun, denn du kannst glauben, was du willst.

Wie kannst du nun dein wahres Selbst und somit die Wahrheit über das Leben erkennen?

Die Illusion erkennen

Du musst über das dir Bekannte hinausgehen.

Nur so kannst du Neues erfahren und Zugang zur Wahrheit erhalten.

Das Bekannte ist all das, was jetzt gerade in deinem Kopf ist: abgespeicherte Informationen; Gedanken in Form von Bildern, Erinnerungen an die Vergangenheit, Vorstellungen von der Zukunft, Glaubenssätzen, Urteilen und Bewertungen.

All das bestimmt deine Perspektive auf das Leben, dein Erleben, deine Erfahrung, die du jetzt machst und gleich machen wirst.

Es ist so, als ob all deine Gedanken wie ein Regisseur funktionierten, der gerade den Verlauf des Filmes bestimmt.

Dieser Film ist das, was du dein Leben nennst.

Vielleicht bist du fröhlich und erlebst eine Komödie.

Vielleicht bist du verliebt und erlebst eine Romanze.

Vielleicht bist du traurig und erlebst ein Drama.

Der Punkt ist, du lebst in einem Film.

Du hast dich mit einer Rolle identifiziert, oder sogar mit mehreren.

Den Tag über spielst du in deinem Film des Lebens und wechselst von Zeit zu Zeit die Rollen.

Auf der Arbeit bist du der Angestellte, kommst du nach Hause, bist du die Hausfrau, Mutter oder Vater. Du kannst der Ehepartner sein. Triffst du dich mit Freunden, bist du der Kumpel, im Sportverein der Kamerad, usw.

Solange du all das als deine Wahrheit siehst, lebst du im Film.

Der Film ist die Illusion.

Genauso wie du vor dem Bildschirm sitzt und dir einen Film ansiehst.

Du weißt ganz genau, dass das gerade nicht wirklich vor deinen Augen passiert. Es ist nur eine Scheibe, auf der ganz viele Bilder schnell nacheinander gezeigt werden, sodass sie einen lebendiges Geschehen darstellen.

Tatsächlich ist da jedoch keine Lebendigkeit. Die Bilder lösen nur einen Hauch von Lebendigkeit in dir aus. Es ist jedoch nicht die Wahrheit. Nicht die Lebendigkeit des wahren Lebens.

Für ca. 1,5 Stunden hast du dir vorgenommen, in diese Illusion des Filmes einzutauchen, dich mit den Rollen darin zu identifizieren und mitzu lachen oder zu -leiden. Je nachdem, ob es ein lustiger oder trauriger Film ist.

Einen Film zu sehen ist die Illusion in der Illusion.

Die erste Illusion ist, dass du in den Film eintauchst und für die Spieldauer diesen als echt empfindest.

Die zweite ist, dass du deine Urteile über das Leben als echt ansiehst.



*Nichts, was du über das Leben
denkst, ist die Wahrheit.*

Übung: Was ist wahr?

Mache dir bewusst, was es ist, das du jetzt deine Wahrheit nennst. Was denkst du über dich, die Menschen und das Leben? Schreibe alles auf, was dir dazu einfällt. Hauptsache ist, dass du darin einen Funken Wahrheit siehst. Wenn du einen Punkt gefunden hast, der für dich scheinbar wahr ist, dann nimm diesen Punkt auseinander. Ist er wirklich wahr? Dadurch gelangst du zu neuen Themen. Gehe auf diese immer tiefer ein und mache dir deine Gedankenwelt bewusst.

Beginne mit der Frage „Was ist wahr?“. Am besten machst du diese Übung täglich für eine bestimmte Zeit bzw. solange du willst. Dies ist die wichtigste Übung für deine Selbsterkenntnis.

Die Wahrheit erfahren

Warum ist nichts, was du über das Leben denkst, die Wahrheit?

Du kannst denken, dass dein Leben traurig ist, dann wird es dir auch immer wieder so vorkommen, weil du das Leben aus einer traurigen Perspektive betrachtest.

In Wahrheit ist das Leben nicht traurig.

Wenn du traurig bist, fühlst du nur in diesem Moment ein Gefühl von Traurigkeit.

Das ist die Wahrheit.

Und die kann sich in jedem Moment wieder ändern, wenn du dieses Gefühl einfach nur durchfühlst.

Es sei denn, du hältst an deinen Gedanken fest. Du denkst immer wieder traurige Gedanken, die neue Gefühle von Traurigkeit erzeugen. Somit bleibst du in der Perspektive, dass dein Leben traurig sei.

Es ist Illusion, weil das, was du erlebst, nur auf Gedanken beruht.

Du lässt das Leben nicht sein, wie es wirklich ist, sondern du legst mit deinen Gedanken einen Filter darüber.

Dieser Filter kann beliebig sein.

Wichtig zu verstehen ist, dass alles, was du erlebst, einfach nur eine Momentaufnahme ist. Etwas, das gerade durch dich fließt und das du jetzt in diesem Moment live erlebst.

Du bist nicht die Traurigkeit und du bist auch kein trauriger Mensch, das wären nur Rollen, mit denen man sich identifizieren könnte.

Muss man aber nicht, wenn man eine Sehnsucht nach der Wahrheit hat.

Diese Sehnsucht ist dazu da, dich selbst zu hinterfragen, deine Perspektive zu verlassen und in den bewussten Raum der neutralen Wahrnehmung zu gehen.

Das meine ich, wenn ich sage, du musst den Bereich des Bekannten verlassen, um die Wahrheit erkennen zu können.

Genauer bedeutet das, du musst die Welt der Gedanken verlassen: deinen Kopf, deinen Verstand.

Das machen wir mit der ersten Übung des neutralen Beobachtens.

Übung: Der neutrale Beobachter

Setze dich an einen beliebigen Ort. Das kann z.B. die Fußgängerzone, ein Café oder ein stiller Platz in der Natur sein. Jeder Ort und jede Situation eignen sich dafür, selbst deine eigenen vier Wände. Nimm deine Umgebung und dein Umfeld einfach nur wahr. Bewerte nicht, was du siehst bzw. werde dir der Gedanken bewusst, die beim Beobachten von selbst auftauchen. Nimm das komplette Bild wahr, das du siehst, mit allen Details. Lerne das reine Beobachten in Stille, ohne die Dinge und Menschen weiter zu bewerten, zu interpretieren und über sie zu urteilen.



Gedanken beobachten

Jeder Mensch kann seine Gedanken beobachten.

Doch dafür braucht es eine weitere Instanz, von der aus wir beobachten können.

Das ist das Bewusstsein.

Alles, was lebt, hat Bewusstsein.

So bist du in der Lage ist, deine Gedanken zu beobachten.

Das ist für das Aufwachen aus dem Traum der erste wichtige Schritt.

Vielleicht ist dir schon mal die Stimme im Kopf aufgefallen.

Sie beruht auch auf Gedanken und viele Menschen denken, dass sie selbst das sind.

Eine weitere Illusion.

Erkenne sie, indem du deine Gedanken und vor allem diese Stimme im Kopf neutral und liebevoll wahrnimmst.

Ohne dass du sie beurteilst oder verdrängen willst.

Lass alles einfach nur da sein und nimm es bewusst wahr.

Die Illusion löst sich im Licht deiner Bewusstheit von selbst auf.

Das ist ein wunderbares Geschenk und der Weg in die Wahrheit.

Auf diese Weise siehst du die Dinge nicht mehr so, wie du darüber urteilst, sondern so, wie sie wirklich sind.

Übung: Gedanken beobachten

Nimm dir täglich Zeit, deine Gedanken und die Stimme im Kopf neutral wahrzunehmen. 10 Minuten reichen schon. Je mehr, desto schneller kann ich deine Bewusstheit ausdehnen. Übe das Wahrnehmen deiner Gedanken und das Hören der Stimme im Kopf auch tagsüber im alltäglichen Geschehen. Erinnerung dich

immer wieder daran. Stelle fest, dass die Gedanken aufhören und die Stimme still wird, sobald du sie bewusst wahrnimmst. Die Illusion ist ertappt.

Das Hier und Jetzt

Solange du in Gedanken versunken bist, bist du nicht im wahren Leben präsent, sondern in der Geschichte bzw. dem Film deiner Gedanken.

Das wahre Leben findet vor deinen Augen hier und jetzt statt: im augenblicklichen Moment.

Jetzt.

Und wieder jetzt.

Immer jetzt.

Es ist die neutrale Wahrnehmung dessen, was du jetzt wahrnimmst.

Um also das wahre Leben erleben zu können, musst du einfach nur in das Hier und Jetzt eintreten.

Das tust du, indem du dir des augenblicklichen Momentes bewusst wirst.

Übe dies mit der folgenden Übung.

Übung: Bewusstsein erfahren

Nehme dich selbst und deine Umwelt immer wahr, auch wenn es nur ein paar Sekunden sind. Mache eine Gewohnheit daraus und finde Wege, dich daran zu erinnern. Werde dir z.B. bewusst, wenn das Telefon klingelt und du abheben willst. Bewusstheit bedeutet, dass du weißt, also bewusst wahrnimmst, dass das Telefon klingelt und du jetzt rangehen wirst. So kannst du mit allen Tätigkeiten verfahren. Du kannst alle Tätigkeiten bewusst wahrnehmen, indem du dich auf das Spüren und Fühlen konzentrierst. So werden einfache Alltagsaufgaben wie Putzen zu tieferen spirituellen Übungen für deine Bewusstseinsweiterung.



Das Drama stoppen

Mit der Ausweitung deines Bewusstseins wirst du in die Lage versetzt, dein Leben zu verstehen.

Deine Lebenssituation kennst du. Dann siehst du deine Gedanken dazu und stellst fest, dass sie übereinstimmen.

Deine Erkenntnis kann nun sein, dass dein Leben nur ein Abbild deiner Gedanken ist.

Auf irgendeine Weise hast du die Dinge in deinem Leben mit deinen Gedanken erschaffen.

Die Aufgabe ist es nur noch, zu erkennen, wie du das gemacht hast.

Üblicherweise beginnst du mit den Dingen, die dich emotional bewegen, die dich wütend, ängstlich, oder traurig machen; die zu Scham, Verzweiflung und Enttäuschung führen.

Erkennst du den zugehörigen Gedanken in dir, ist die Auflösung des Dramas schon halb geschafft.

Oft ist es eine Erinnerung oder Konditionierung aus der Vergangenheit, die bis heute arbeitet.

Fühle das Gefühl dazu, und zwar nur das Gefühl, ohne weiter darüber nachzudenken.

Auch das ist am Anfang nicht leicht. Übung macht jedoch den Meister.

Lerne Meditation und die Fähigkeit, dich auf eine Sache zu konzentrieren.

Überwinde deine Angst vor den Gefühlen mit der Gewissheit, dass du heute jedes Gefühl überleben wirst.

Öffne dich für das Gefühl.

Es wird höchstwahrscheinlich ein schmerzhaftes Gefühl sein.

Mache einen inneren Raum dafür auf und fühle das Gefühl einfach nur.

Ohne dass du in die Geschichte einsteigst.

Lass das Gefühl durch dich durchfließen.

Wenn es „ausgeföhlt“ ist, geht es von selbst und du bist befreit davon.

Die Gedanken müssen dich nun nicht mehr darauf aufmerksam machen.

Dadurch wird diese Situation in deinem Leben nicht mehr (unbewusst) von dir erschaffen.

Der Konflikt ist gelöst und dein Leben verändert sich von selbst.

Nun kann mehr Liebe durch dich scheinen, womit dein Leben im gleichen Moment liebevoller wird.

Das Leben ist ein Spiegel von dir.

Der Weg in eine neue Realität

Nachdem du dir selbst bewusster geworden bist und die Konflikte in deinem Leben ein Stück mehr gelöst hast, fällt es dir wesentlich leichter, die Realität zu erschaffen, die du dir im Herzen wirklich wünschst.

Solange du keinen Frieden mit der Vergangenheit geschlossen hast, wird diese ständig gegen deine Wünsche arbeiten.

Dies zu tun ist also ein wichtiger Schritt.

Danach kannst du in Erfahrung bringen, wofür dein Herz wirklich brennt.

Du kommst nicht weit, wenn du irgendwas verwirklichen willst.

Es macht mehr Sinn und die Erfüllung ist umso größer, je mehr dein Wunsch im Einklang mit deinem Herzen ist.

Auch dafür ist es notwendig, deine wahre Essenz abseits deiner Gedanken zu erkennen.

Dies ist das Tor zu all dem Wissen, das für dein Leben brauchst.

Nutzt du nur deine Gedanken, die oft nichts anderes sind als Erinnerungen, greifst du nur auf deine Vergangenheit zurück.

Daraus kann nichts Neues entstehen.

Nichts, was dich wirklich glücklich macht und in der Tiefe erfüllt.

Der Weg führt also zuerst nach innen, bevor du dich in der Welt verwirklichst.

Du gehst nach innen und erkennst dein wahres Selbst.

Dann gehst du nach außen und verwirklichst deine wahren Träume.

Das ist der Weg der Selbstverwirklichung.

Ich lade dich herzlich dazu ein und begleite dich an deiner Seite, solange du Starthilfe benötigt.

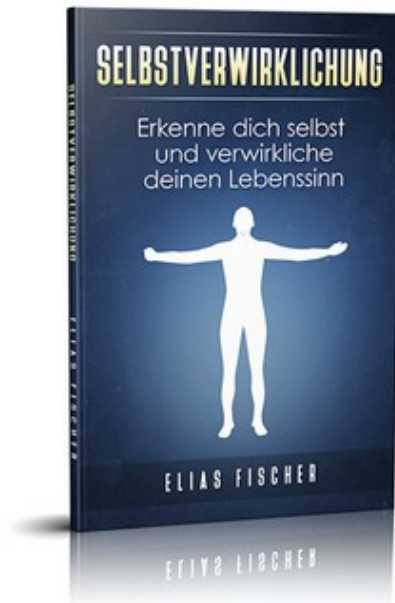
Ich zeige dir, welche Lebensgesetze du kennen musst und welche Methoden und Werkzeuge sich bewährt haben.

Dieses eBook ist ein kleines Hineinschnuppern in diese Welt.

Ich freue mich, wenn du die Übungen umsetzt und damit neue Erkenntnisse gewinnst.

Die Fortsetzung mit vielen weiteren Übungen findest du im folgenden Buch:

Selbstverwirklichung: Erkenne dich selbst und verwirkliche deinen Lebensinn



Dort beschreibe ich dir ausführlicher, wie du dich selbst verwirklichen kannst. Ich zeige dir

- wie du deine wahren Wünsche erkennst
- wie du deine Lebensvision findest
- wie du das Resonanzgesetz anwendest
- wie du eine neue Realität erschaffst
- wie du Entscheidungen triffst
- was Intuition ist
- wie du sie für dich einsetzt
- warum du keine Kontrolle hast
- wie du dich selbst erkennst
- wie du Identifikationen löst
- wie du Glaubenssätze auflöst
- was dein höheres Selbst ist
- was es mit dem freien Willen auf sich hat
- wie du deine Wahrnehmung erweiterst
- wie du mehr im Körper spüren kannst
- wie du mehr fühlen kannst
- wie Gefühle aufgebaut sind

- wie du Gefühle durchfühlst
- wie du meditierst
- wie du dich selbst heilst

Das Buch ist ein guter Einstieg. Dazu empfehle ich dir, per Email mit mir verbunden zu bleiben.

Auch in meinem [YouTube-Kanal](#) findest du viele hilfreiche Videos.

Und wie schon erwähnt, wünschst du dir eine persönliche Begleitung bei der Umsetzung, melde dich für ein [kostenloses Erstgespräch](#).

Ich freue mich auf dich.

Alles Liebe

Elias

Über den Autor



Elias Fischer arbeitet in Berlin als „Begleiter für Selbstverwirklichung“ und unterstützt Menschen darin, sich selbst zu finden und ihr tiefstes Potenzial in dieser Welt zum Ausdruck zu bringen. Dabei greift er auf spirituelle Praktiken und Methoden aus der Körperarbeit zurück, die das Bewusstwerden fördern. Zudem lehrt er die Lebensgesetze, um das Leben verstehen und bewusst gestalten zu können. Seine Workshops und Retreats finden ganzjährig in Deutschland und auf Reisen statt.

Weitere Artikel und Infos:

www.eliasfischer.de

[Elias auf Instagram](#)