

# Inhalt

Eine kurze Anmerkung zu diesem Buch .....	13
Vorwort.....	15
Einführung .....	17
1 Die Prinzipien der Eigenverantwortung.....	23
2 Wie man mit diesem Buch arbeitet .....	35
Was Eigenverantwortung ist.....	35
Was Eigenverantwortung nicht ist.....	36
Eigenverantwortung als psychologisches und spirituelles Prinzip .....	41
Die Wirkweise der Eigenverantwortung.....	42
Worum es in diesem Buch geht.....	44
Was Eigenverantwortung nicht bewirkt .....	47
Jeder ist bereits – und immer – hundertprozentig erfolgreich .....	50
J’ailles Geschichte.....	51
Schuld ist eine zerstörerische Kraft und Eigenverantwortung das Gegenteil von Schuld .....	52
3 Wie es begonnen hat .....	54
Ein kontroverses Thema .....	55
4 Erinnerung.....	62
5 Eigenverantwortung .....	74
Eigenverantwortung als Gegenmittel.....	77
6 Wie es für mich aussieht.....	81
7 Why Shit Happens.....	86
8 Ich rege mich nie aus dem Grund auf, den ich meine .....	91
9 Das Opfer.....	95
Die Verantwortung des Opfers.....	99
Das Opfer ist für eine Opfersituation ebenso verantwortlich wie der Täter .....	101
Leiden als eine Form von Angriff und Rache.....	101

10	Das Unterbewusstsein .....	103
	Notizen aus dem Unterbewusstsein .....	106
11	Das Unbewusste .....	115
	Notizen aus dem Unbewussten .....	120
12	Die wichtigen Fragen .....	126
13	Das empfangen, was du erbittest .....	128
14	Keine Schuldzuweisung.....	130
15	Nur durch meine Gedanken werde ich beeinflusst .....	133
16	Der Bildermacher .....	138
17	Das Eisbergmodell .....	142
	Das Eisbergmodell .....	143
	Ein Modell der Trennung und der Ursprung des Universums.....	146
	Gottesliebe.....	146
	Unser Selbst in der Trennung.....	148
18	Das Beziehungsmodell.....	151
	Das hawaiianische Ho'oponopono.....	154
19	Dunkle Geschichten.....	159
20	Der Kern des Problems.....	162
21	Verschwörungen .....	164
22	Die emotionale Seite der Heilung .....	166
23	Die Welt, die du siehst .....	168
24	Verborgene Selbst .....	172
25	Deine Lebensaufgabe .....	174
26	Wenn wirklich schlimme Dinge passieren.....	178
27	Wir wollen ihnen allen vergeben .....	181
28	Geerbter Schmerz.....	183
29	Es kann alles verändert werden.....	186
30	Warum leide ich? .....	189
31	Chronische Probleme: die Weigerung, eine Besserung eintreten zu lassen, solange nicht ... ..	191
32	Initiation und Seelenlektionen .....	195
33	Projektion .....	197
34	Verantwortung.....	199
35	Götzen, Groll und Veränderung .....	202
36	Die Wahl.....	205

37	Warum ich? .....	207
38	Die Frage der Kinder.....	211
	Im Mutterleib .....	213
	Im ersten Monat im Mutterleib .....	214
	Kleine Kinder als Opfer.....	217
39	Chronischer Schmerz und das Stadium der Einheit.....	221
	Das Stadium der Einheit .....	224
40	In jeder Situation die volle Verantwortung übernehmen.....	229
41	Die Macht der Entscheidung .....	231
42	Die Frage globaler Turbulenzen .....	233
	Nachwort .....	236
	Danksagungen.....	238



## Die Prinzipien der Eigenverantwortung

Jeden Tag, jede Stunde, jeden Augenblick wähle ich, worauf ich schauen will, die Geräusche, die ich hören will, und die Zeugen dessen, wovon ich möchte, dass es die Wahrheit für mich sei.

*Ein Kurs in Wundern, Ü-II.271.1:1*

**D**er Zauber der folgenden Prinzipien liegt darin, dass sie bereits unzählige Menschen immer wieder ganz praktisch von Schmerz befreit haben. Viele Menschen haben zudem gelernt, diese Prinzipien einzusetzen, um ihrerseits Menschen aus Fallen zu befreien, in denen sie gefangen waren, und vermeintlich unlösbare Probleme – manchmal sehr rasch – zu transformieren.

1. Aller Schmerz kommt aus der Vergangenheit.
2. Die Welt ist ein Spiegelbild deines Geistes. Die innere und die äußere Welt sind unmittelbar miteinander verbunden.
3. Die Welt ist ein Spiegelbild unserer Beziehungen.
4. Jede Beziehung ist ein Spiegelbild deiner Beziehung zu dir selbst.
5. Deine Seele hat in diesem Leben eine konkrete Aufgabe zu erfüllen, zu der auch die Heilung von Schmerz, Problemen, destruktiven Mustern und Seelenverletzungen gehören. Deine Lebensaufgabe besteht außerdem darin, deine Seelengaben mit anderen Menschen zu teilen, glücklich zu sein und einen Beitrag zur Rettung der Welt zu leisten.
6. Du entscheidest, ob du deine Seele auf dein höheres Bewusstsein, den reinen

Geist und das Licht oder auf das Ego, seine Identifikation mit dem Körper und die Welt ausrichten willst.

7. Dein höheres Bewusstsein will, dass du zielgerichtet und seelenvoll lebst, statt dich in die Jagd nach und die Anhäufung von wertlosem Tand und Firlefanz zu verstricken. Es will, dass du dich am Glück und an der Liebe erfreust, die immer für dich verfügbar sind. Es will dich zu der Erkenntnis bringen, dass du kein Körper bist, sondern eine Seele, die sich in das Gewahrwerden deiner selbst als reiner Geist hineinentwickelt.
8. Wenn es darum geht, Heilung zu bewirken, kümmert es deine Seele nicht wirklich, ob du „einen schönen Tag“ hast. Sie stellt dich immer vor Situationen, die das widerspiegeln, was du in dir trägst – ob sie schmerzhaft sind oder nicht, ist dabei nebensächlich. Du kannst alle diese Situationen benutzen, um Heilung zu erlangen, statt nach dem Willen des Egos noch mehr Schmerz und noch größere Probleme zu erzeugen. Auch wenn alles sich auf die höchstmögliche Weise entfaltet, gibt es angesichts der Tatsache, dass die Absicht deiner Seele in Heilung und Entwicklung besteht, leichtere und gnadenvollere Wege, auf denen du Heilung erlangen *könntest*, wenn du offen dafür bist.
9. Schuld ist eine Falle, und die Negativität, die du in deiner Welt wahrnimmst, ist eine Folge deiner eigenen Schuld und deines eigenen Angriffs, den du nach außen projiziert hast. Ein scheinbarer Angriff auf dich ist die Projektion *deines* Selbstangriffs, der zu dir zurückkehrt. Alles, was du selbst tust, betrachtest du als das, was die Welt dir antut.
10. Du bist für deine Gedanken, deine Emotionen und deine Erfahrung verantwortlich, denn es war deine Entscheidung, die sie herbeigeführt hat. Deine Gedanken und Selbstkonzepte bevölkern die Welt, bestimmen deine Wahrnehmung und vermitteln dir die Erfahrung, die du in deinen geistigen Filmen machst.
11. Die Menschen tun im Grunde genommen das Beste, dessen sie angesichts der Situation, in der sie sich befinden, ihres Maßes an innerem Stress und ihres Verständnisses fähig sind. Dennoch sind wir alle zu Besserem fähig.
12. Alle Menschen sind ursprünglich unschuldig. Es sind Schuld und Angst, die immer wieder den Teufelskreis aus Angriff, Selbstangriff, Problemen, Mangel, Niederlage, Konkurrenz und Machtkampf erzeugen.
13. Aller Schmerz ist eine Folge von falschem Verstehen. Aller Schmerz ist eine Folge von Illusionen oder Fehlern. Aller Schmerz rührt von Anhaftung

- her. Leiden ist jedoch nicht gleichbedeutend mit Hilflosigkeit, denn Fehler können berichtigt werden, Illusionen können geheilt werden, Anhaftungen können losgelassen werden und Verstehen kann erlangt werden. Alle Heilung ist ein Wechsel in der Wahrnehmung hin zu Liebe und Verstehen, ein wahrer Blick auf das, was in der Vergangenheit geschehen ist, und auf das, was jetzt geschieht. Dies stellt die Verbundenheit wieder her.
14. Du benutzt Emotionen, um anderen Menschen die Schuld an der Erfahrung zu geben, die du machst. Emotionen sind eine Angriffsform, die meist dazu dient, andere Menschen zu kontrollieren – sofern du sie nicht zu dem Zweck nutzt, für den sie gedacht waren, nämlich als Hinweis auf das, was der Heilung bedarf. Emotionen zeigen eine Situation, in der du dich als Opfer fühlst.
  15. Du hast die Wahl, ob du die Negativität in deinem Leben als Ausrede oder als Chance zur Heilung benutzt.
  16. Probleme entstehen nicht außerhalb von dir. Sie sind ein Spiegelbild deines gespaltenen Bewusstseins, und der Anteil, mit dem du dich weniger stark identifizierst, tritt als Hindernis in Erscheinung. Du benutzt Probleme, weil du dich vor dem nächsten Schritt fürchtest. Du glaubst nicht, dass du das nötige Selbstvertrauen hast, um mit dem nächsten Schritt oder – bei einem großen Problem – mit dem nächsten Stadium umgehen zu können. Deine Unabhängigkeit lässt dich glauben, dass du alles aus eigener Kraft tun musst. Das macht dir Angst, weil du vergessen hast, WER mit dir geht.
  17. Alle negativen Ereignisse dienen einem heimlichen Zweck des Egos. Negative Ereignisse dienen diesen verborgenen Absichten.
  18. Es geschieht nichts ohne deine Entscheidung. Alles, was geschieht, spiegelt deine heimlichen Wünsche wider. Diese fehlgeleiteten Wünsche haben verheerende Auswirkungen auf dein bewusstes Denken. Der Glaube, dass etwas gegen deinen Willen geschieht, rührt von der Spaltung deines Bewusstseins her, die einen bewussten und einen unterbewussten Anteil hat. Der verborgene Anteil möchte den Zwischenfall benutzen, um sich zu trennen und unabhängig zu sein, und diese Tatsache verbergen wir vor uns selbst.
  19. Wenn du dich aufregst, hat jemand sich nicht nach dem Drehbuch gerichtet, das du ihm zugewiesen hattest, oder er hat deine Regeln gebrochen. Dabei agiert er in Wirklichkeit nur das heimliche Drehbuch aus, das du ihm

zugewiesen hast. Das heimliche Drehbuch spiegelt ein altes oder uraltes Selbstkonzept wider. Einem anderen Menschen zu vergeben heißt, dir selbst zu vergeben.

20. Chronische Probleme sind Verschwörungen, die du gegen dich selbst in Gang gesetzt hast. Jede Verschwörung soll dich aufhalten oder sogar ganz zum Stillstand bringen und dir außerdem eine Ausrede dafür liefern, dass du deine Lebensaufgabe nicht erfüllst.
21. Du schreibst viele innere Geschichten. Einige dieser Drehbücher sind von Dunkelheit und Unglück geprägt, während andere dir Glück und Heilung bringen. Alle diese Geschichten legen fest, welche Filme du in deinem Leben siehst.
22. Das bewusste Denken ist der kleinste Anteil des Bewusstseins. Das Unterbewusstsein und das Unbewusste nehmen erheblich mehr Raum ein, und du bist hier, um sie zu heilen, damit der grenzenlose reine Geist offenbar werden kann, der du in Wirklichkeit bist.
23. Dein höheres Bewusstsein und der HIMMEL helfen dir bei jedem Schritt des Weges hin zu einem besseren Leben, wenn du auf deine innere Führung hörst.
24. Alles, was du gibst, wird dir selbst gegeben. Wenn du einem anderen Menschen vergibst, lässt du die Schuld los, die unter deiner Schuldzuweisung, deinem Groll und deinen Urteilen verborgen liegt. Alle diese Dinge sind Werkzeuge des Egos, die es benutzt, um sich zu stärken und seine Stellung zu festigen.
25. Übernimm die volle Verantwortung für dein Leben. Niemand hat dir etwas angetan, ohne dass du es vorher so geplant hattest. Deine Emotionen und dein Verhalten waren ebenso deine Entscheidung wie die Emotionen und das Verhalten anderer Menschen. Deshalb liegen sie in deiner Verantwortung.
26. Weise niemandem eine Schuld zu, am wenigsten dir selbst. Schuldzuweisungen rühren von deiner Schuld her. Du benutzt Schuldzuweisungen und Schuld, um deinen Angriff zu verbergen, dich deiner Angst nicht zu stellen, auf deinen Fehlern zu beharren und die Lektion nicht zu lernen. Schuldzuweisungen und Schuld versperren dir den Zugang zu Inspiration, Führung und Gaben. Sie hindern dich daran, deine Lebensaufgabe und deine Bestimmung zu erkennen und zu leben.

27. Gib jede Form von Angriff auf. Aggression, passive Aggression oder Rückzug können dich weder schützen noch retten. Sie sind gleichbedeutend mit Blindheit. Angriff ist immer ein Fehler. Alles, was du erreichen willst, kannst du auch ohne Angriff erreichen.
28. Alle Probleme und alles Leiden in deinem Leben rühren von deinen Urteilen und deinem Groll her. Die Schuld, die ihnen zugrunde liegt und sie antreibt, erzeugt Selbstangriff. Du benutzt andere Menschen und Situationen, um dich selbst anzugreifen.
29. Jeder Versuch, Recht zu bekommen, ist eine falsche Entscheidung. Emotionen sind ein Versuch, Recht zu bekommen. Rechthaberisches Verhalten ist eine Kompensation für das innere Gefühl, im Unrecht zu sein, das du nicht fühlen und mit dem du dich nicht auseinandersetzen willst. Rechthaberisches Verhalten bedeutet, dass du selbst dann Unrecht hast, wenn du Recht hast. Rechthaberisches Handeln zeigt deine Arroganz, deine Ichbezogenheit, deine verborgene Schuld und deinen Kampf mit GOTT, weil du versuchst, einen anderen Menschen ins Unrecht zu setzen. Rechthaberei bringt dich vom Weg des Glücks ab.
30. Übernimm die Verantwortung für deine Emotionen. Wenn du dich schlecht fühlst und nicht an deiner Heilung arbeitest, handelst du unreif. Du verschmutzt deine Umgebung mit deinen Emotionen und ziehst dich zurück, während du gleichzeitig planst, andere Menschen entweder aktiv oder passiv anzugreifen. Deine negativen Emotionen werden nicht von anderen Menschen verursacht. Du hast sie bereits in dir getragen, und sie haben nur darauf gewartet, zum Leben erweckt zu werden. Wenn du deine Emotionen nicht heilst, werden sie zu einer Form von emotionaler Erpressung und Angriff. Selbst wenn du vermeintlich eine Schlacht gewinnst, indem du andere Menschen durch deine Emotionen kontrollierst, wirst du den Krieg am Ende verlieren. Der Schmerz, dessen Heilung du in der Gegenwart aufschiebst, wird immer stärker, bis du dich schließlich mit ihm befassen musst. Es gibt zahllose Möglichkeiten, deine Emotionen zu heilen. Erlerne sie. Sie ersparen dir selbst und anderen Menschen viele Machtkämpfe und großes Leid. Jede Emotion birgt Schuld in sich und erzeugt Selbstangriff. Wenn du deine Emotionen nicht länger benutzt, um einen anderen Menschen für seine Schuld zu rügen, gewinnst du an Reife, emotionaler Integrität und Attraktivität.

31. Überwinde deine Vergangenheit, weil alle deine Probleme aus der Vergangenheit herrühren. Wenn du die Vergangenheit nicht überwindest, benutzt du sie als Ausrede, um in der Gegenwart nicht erfolgreich zu sein. Deine schmerzerfüllte Vergangenheit sorgt dafür, dass du dich vor der Gegenwart und vor der Zukunft fürchtest. Wir übertragen die unverarbeiteten Ereignisse aus der Vergangenheit in die Gegenwart, um sie abzuschließen. Wenn du die Orte, an denen du zum Opfer gemacht wurdest, nicht heilst, wirst du selbst zum Täter vor allem an den Menschen, die du am meisten liebst. Dies kann aus Mutwillen und Gehässigkeit, aber auch aus Unwissenheit und Blindheit heraus geschehen. Es kann sich in deinem Bedürfnis nach Kontrolle, deinem Rückzug oder schlimmstenfalls auch daran zeigen, dass du anderen Menschen im übertragenen Sinne oder tatsächlich genau das zufügst, was dir selbst zugefügt wurde.
32. Wenn du innerlich unabhängig und dissoziiert bist, verbirgst und kompensierst du ein hohes Maß an Schmerz, Bedürfnis, Schuld und Wut. Das schmälert deinen Erfolg in Beziehungen und/oder im Beruf. Wenn du unabhängig und dissoziiert bist, fürchtest du dich vor deinen Bedürfnissen, deinen Emotionen und deiner Vergangenheit. Wenn du Verluste, Herzensbrüche und Schuld aus der Vergangenheit nicht heilst, erfüllen sie dein Leben in der Gegenwart mit Mustern der Niederlage oder sorgen dafür, dass du in hohem Maße kompensierst. Eine Kompensation ist für gewöhnlich eine Verhaltensweise, die das Gegenteil der vergrabenen Emotion ist. Sie nimmt sich zwar gut aus, bringt dir aber keine Belohnung ein. Jede Kompensation ist zugleich eine Abkopplung, die bewirkt, dass du die Fähigkeit verlierst, zu empfangen, zu genießen und dein Herz zu fühlen. Weil du dich deinen Emotionen nicht stellst, fürchtest du dich vor Partnerschaft, denn Partnerschaft würde von dir verlangen, zuerst durch die alte Emotion hindurchzugehen, um deine Verbundenheit zurückzugewinnen.
33. Wenn du einen Verlust erlitten hast, gibt es einige wichtige Lektionen, die du lernen musst, allen voran die Lektion des Loslassens. Wenn du diese unverzichtbare Lektion lernst, kann eine Neugeburt stattfinden, die ein höheres Maß an Glück in dein Leben hineinbringt.
34. Wenn es Bereiche in deinem Leben gibt, in denen du nicht empfängst, achte darauf, wo du dich vor dem Empfangen fürchtest, wo du glaubst, dass du nicht würdig bist, etwas zu empfangen, wo du glaubst, gegenüber deiner Fa-

- milie und ihrem Leiden loyal zu sein, wo du etwas beweist, indem du dafür sorgst, dass du nicht empfängst, oder im Mangel lebst, wo du verborgenen Schmerz in dir trägst oder wo Schuld dir den Weg versperrt. Überlege, wem gegenüber du dich treubrürlich fühlen würdest, wenn du Erfolg hättest.
35. Gib alle Urteile auf, so gut es dir möglich ist. Was du an anderen Menschen und an der Welt verurteilst, ist auf einer bestimmten Ebene in Wahrheit das, was du an dir selbst verurteilt hast. Ein Urteil hält dich in deinem Problem gefangen. Es blockiert Inspiration und verhindert, dass du den Ausweg aus dem Problem findest. Urteile und die vergrabene Schuld, die sie erzeugt, sorgen dafür, dass du weder dich noch die Situation verstehst. Das führt dazu, dass du weder für andere Menschen noch für dich selbst Mitgefühl empfinden kannst. Wenn du über einen anderen Menschen urteilst, kannst du ihm nicht helfen. Urteile sind die Wurzel aller Probleme. Sie halten dich von Heilung und Glück fern, lassen dich auf der Stelle treten und sorgen dafür, dass du leidest. Es gibt kein Problem und keinen Schmerz, der nicht ein Urteil über jemanden oder etwas in sich birgt. Ein Urteil trennt dich, aber die Aufopferung, die es mit sich bringt, sorgt gleichzeitig dafür, dass du mit einem anderen Menschen verschmilzt.
36. Wenn du dich in einer Opfersituation befindest, führst du einen Kampf mit einem wichtigen Menschen in deinem Leben und mit GOTT. Dieser Kampf ist ein Hilferuf und ein Schrei nach Liebe, aber auch eine Form von Rache, die gleichzeitig versucht, Bedürfnisse erfüllt zu bekommen. Im Endeffekt ist jedes Opferereignis ein Versuch, dich zu trennen und unabhängig zu sein. Darüber hinaus soll es dir eine Ausrede dafür liefern, andere Menschen zu kontrollieren, deinen eigenen Weg zu gehen und Recht zu bekommen. Die Opferrolle ist die machtloseste und hilfloseste Einstellung, die es gibt. In einer Opfersituation sind viele unterbewusste Dynamiken am Werk. Es gibt viele Dinge, die wir vor uns selbst verbergen. Wenn du Menschen, die zum Opfer gemacht wurden, aus ganzem Herzen hilfst, wird auch dir geholfen. Verpflichte dich, die Orte zu heilen, an denen du zum Opfer gemacht wurdest, denn wenn du es nicht tust, bleibst du Opfer und wirst selbst zum Täter. Du zahlst es deinen Kindern heim und gibst das Muster an sie weiter. Wenn du einem anderen Menschen hilfst, hilfst du dir selbst.
37. Jede Opfersituation ist ein Angriff auf GOTT. Dein Elend soll beweisen, dass GOTT ein schlechter, schwacher und untauglicher GOTT ist.

38. Alles, was du von ganzem Herzen willst, gehört dir. Dein Leben ist das Ergebnis deiner Herzenswünsche *und* deiner falschen Entscheidungen. Betrachte dein Leben und erkenne, welche Fehler du gemacht hast, als du dich für die Dinge entschieden hast, die du haben zu wollen glaubtest. Mache dir bewusst, was du aus diesen falschen Entscheidungen zu gewinnen glaubtest, und wähle noch einmal. Nutze dazu die positive Kraft deiner Herzenswünsche. Manche deiner Entscheidungen haben darin bestanden, etwas zu verlieren, einen anderen Menschen zu besiegen oder ihm eine Schuld zuzuweisen. Das gibt dir die Kontrolle, kann dir aber niemals Erfolg bringen.
39. Hilfe ist stets verfügbar, und wenn du es von ganzem Herzen willst, gibt es einen Weg, der durch das Problem hindurchführt. Er unterscheidet sich von „deinem Weg“, weil du anderenfalls das Problem bereits gelöst hättest. Bitte um die Hilfe des HIMMELS und um die Hilfe deines höheren Bewusstseins.
40. Erkenne, dass das, was du andere Menschen tun siehst, in Wirklichkeit das ist, was *du* tust oder getan hast und nach wie vor in dir trägst. Die Welt zeigt dir deine eigenen Glaubenssätze, bei denen es sich um statische Entscheidungen handelt, die andere Menschen dir zurückspiegeln. Erkenne, dass du diese inneren Glaubenssätze noch nicht integriert hast. Das Chaos in der Welt besteht aus deinen chaotischen Glaubenssätzen.
41. Das Gesetz der Wahrnehmung besagt, dass die Welt ein Spiegel deines Geistes ist. Du siehst das, was du über dich selbst glaubst, aber verleugnet, kompensiert und nach außen projiziert hast.
42. Du bist für dein Leben verantwortlich. Es ist nicht deinen Eltern, deinen Geschwistern, deinem früheren Partner, einem Täter, einer Krankheit, der wirtschaftlichen Situation oder GOTT geschuldet. Es ist nicht einmal deine Schuld, aber es *ist* deine Verantwortung. Was zerbrochen ist, kann repariert werden. Was verloren ging, kann wiedergefunden werden. Wo Trennung und Schmerz herrschen, kann die Verbundenheit wiederhergestellt werden. Es ist dein Leben. Was willst du damit anfangen? Es gibt einen besseren Weg, aber es ist deine Verantwortung, ihn von ganzem Herzen zu wollen, damit er zu dir kommen und du ihn finden kannst.
43. Emotionaler Schmerz zeigt an, dass du einen Fehler machst. Wenn du die Lektion lernst, verschwindet der Schmerz. Weisheit wird nicht durch Leiden erlangt. Weisheit rührt daher, dass du die Lektion lernst, die das Leiden heilt. Verpflichte dich, die Lektion zu lernen und den Weg zu finden,