



Grundlagen der Lebensausrichtung Basic Life Alignment

Garantiere Erfolg — richte dich auf deinen
Lebenszweck aus

Das Finden dieser Ausrichtung macht gewöhnliche Menschen zu großen Menschen. Dieser siebte einer Reihe von Minikursen, *Grundlagen der Lebensausrichtung*, erkundet die Beziehung zwischen Aufmerksamkeit, Motivation und Zielsetzungen und bezweckt, dich auf deinen Lebenszweck auszurichten.

Weitere Minikurse sind bei einem Avatarmeister in deiner Nähe erhältlich oder können gratis von www.AvatarEPC.com heruntergeladen werden.

© Copyright 2004 von Harry Palmer. Alle Rechte vorbehalten.

Hinweis für Lehrkräfte:

Star's Edge lädt dich ein, den Avatar-Minikurs 'Grundlagen der Lebensausrichtung' als Lehrinheit für deine Schüler zu verwenden.



Der Avatar®-Minikurs Grundlagen der Lebensausrichtung

ZIEL:

Die Beziehung zwischen Aufmerksamkeit, Motivation und Zielsetzungen zu erforschen, mit dem Zweck, dich auf deinen Lebenszweck auszurichten.

ERWARTETE ERGEBNISSE:

Einsichten, Wiedererlangen von Zweck und Selbst-Bestimmtheit, Erkennen des Lebenszwecks und Ausrichtung auf den Lebenszweck.

ANLEITUNG :

Folge der Checkliste unten.

- 1 Lies: Inspiration: Teil I S. 1-2 _____
- 2 Lies: Verhalten von Aufmerksamkeit S. 3 _____
- 3 Übung 1: Klebrige Aufmerksamkeit S. 3 _____
- 4 Lies: Was sind Vektoren? S. 4-5 _____
- 5 Übung 2: Mit Vektoren experimentieren S. 5 _____
- 6 Lies: Was ist Motivation? S. 5-6 _____
- 7 Lies: Aufmerksamkeit befreien und Einsicht S. 7 _____
- 8 Übung 3: Prioritäten nach Wichtigkeit setzen S. 7 _____
- 9 Lies: Ausrichtung: Bewusst leben S. 8 _____
- 10 Übung 4: Einen Lebenszweck-Vektor entdecken S. 9 _____
- 11 Übung 5: Ein FDR-Ziel in Übereinstimmung mit deinem Lebenszweck finden S. 10-11 _____
- 12 Übung 6: Lebensausrichtungs-Programm S. 11 _____
- 13 Lies: Inspiration: Teil II S. 12 _____
- 14 Kurzbericht _____

© 2004 von Harry Palmer. Alle Rechte vorbehalten

KURZBERICHT

Was war deine Absicht? _____

Was hast du tatsächlich getan? _____

Was geschah wirklich? _____

Mission erfolgreich beendet

Mission unvollständig

Aktivitäten unpassend

Grundlagen der Lebensausrichtung

avatar



Minikurs 7

von Harry Palmer



Inspiration: Teil I

(Aus dem Handbuch für Avatarmeister)

Aus einer Rede Harry Palmers im Grand Hotel in Gardone Riviera, Italien, 19. April 1997.

Etwas ist sinnvoll, solange es mit der Art und Weise, wie du dein Bewusstsein strukturierst, übereinstimmt. Dies ist sehr wichtig. Es ist das Wichtigste, was ich heute Abend sagen werde. Etwas ist sinnvoll, solange es mit der Art und Weise, wie du dein Bewusstsein strukturierst, übereinstimmt.

Dieses Prinzip wird auf dem Wizardkurs in seiner Tiefe erforscht.

Was dir wie ein unmöglicher Traum erscheint, könnte sinnvoll und vernünftig sein, wenn du anders dächtest.

Bewusstsein wird strukturiert durch die Annahmen, die du triffst, die Überzeugungen, die du fraglos übernimmst, und die Entscheidungen, die du fällst.

Ein und dieselbe Idee mag für den einen Menschen sinnvoll und für einen anderen unsinnig sein. Dies hängt davon ab, in wie weit sie in die Struktur des Bewusstseins passt, das sie sieht. Man könnte diese Struktur von Annahmen, Überzeugungen und Entscheidungen „Verstand“ nennen.

Einige Menschen betrachten eine Idee und sagen: „Oh, das ist sehr sinnvoll.“ Warum? Weil die Idee in die Bewusstseinsstruktur passt, mit der diese Menschen denken.

Andere Menschen betrachten dieselbe Idee und sagen: „Das ist total verrückt.“ Warum? Weil die Idee nicht in die Bewusstseinsstruktur passt, mit der diese Menschen denken.

Aber es ist dieselbe Idee.

Wenn du die Struktur deines Bewusstseins änderst – und genau das passiert, wenn du ein Primary machst oder eine Überzeugung oder einen Eindruck diskrei-

erst – dann kann sich die Antwort auf die Frage, ob eine Idee sinnvoll ist oder nicht, ändern.

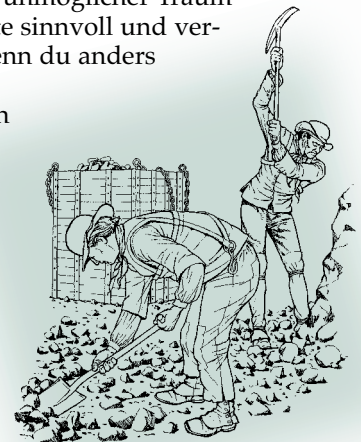
Trainer beobachten das immer wieder. Da kommen Menschen zum Masterkurs, und mit der Bewusstseinsstruktur, die sie mitbringen, erscheint es ihnen unsinnig, jemals Avatarkurse zu geben. Oder vielleicht erscheint es ihnen unsinnig, den Wizardkurs zu machen. Oder es scheint für sie unsinnig zu sein, an der Erschaffung einer erleuchteten planetaren Zivilisation mitzuwirken. Dann machen sie den Masterkurs, und plötzlich erscheinen diese Vorstellungen nicht mehr ganz so unsinnig.

Da machen Menschen den Avatarkurs bei dir und sie beginnen den Kurs mit irgendeiner Begrenzung, die für sie völlig berechtigt und sinnvoll ist. „Oh, das kann ich nicht tun. Ich kann mich nicht selbst glücklich machen.“ Und was passiert? Nach dem Kurs erscheint dieselbe Begrenzung, die sie am Anfang hatten, völlig unsinnig zu sein. Hast du das schon erlebt? Sie haben ihre Einstellung geändert.

Vielleicht fragst du dich, „Gibt es etwas, das ich als jenseits meiner Fähigkeiten einordne, das in Wirklichkeit innerhalb meiner Fähigkeiten liegt?“ Gibt es da etwas? Was dir wie ein unmöglicher Traum erscheint, könnte sinnvoll und vernünftig sein, wenn du anders dächtest.

Lass uns einen Blick auf diese Idee der Kreation einer erleuchteten planetaren Zivilisation werfen.

• Fortsetzung



***Primary:** Eine Kreation oder Mitteilung, die mit genügend Absicht und Bemühen versehen ist, um eine Realität zu erschaffen.

Inspiration: Part I *Fortsetzung*

Inspirieren ist das Erwecken eines Standpunkts, der erkennt, dass etwas, was unmöglich erschien, tatsächlich machbar ist.
—H

Wusstest du, dass an einigen Kathedralen dieses Landes über acht Jahrhunderte gebaut wurde? Achthundert Jahre!

Manche Kreationen benötigen eine lange Zeit. Sie brauchen sogar noch länger, wenn du die Jahre mitzählst, in denen die Menschen davon träumten, eine Kathedrale zu bauen, aber noch dachten, dies sei eine unmögliche Vorstellung. Wie viele Jahre haben sie damit verbracht zu sagen „Nun, eines Tages ...“?

Einige Kreationen brauchen länger, als eigentlich nötig wäre, weil die Menschen durch den großen Zeitraum, den sie benötigen, entmutigt werden, und es deswegen aufgeben. „Achthundert Jahre, um diese Kathedrale fertig zu stellen? Vergiss es!“

Diese Art Entmutigung kann eine ganze Generation anstecken. Niemand baut weiter, über Jahre hinweg. Die Idee einer Kathedrale, die als sinnvolle Möglichkeit begann, wird nun als unmöglicher Traum abgetan. Bewusstsein wurde durch die Ströme des Lebens verändert.

Aber Ermutigung ist ebenso ansteckend. Die italienische Renaissance war eine Zeit der ansteckenden Ermutigung.

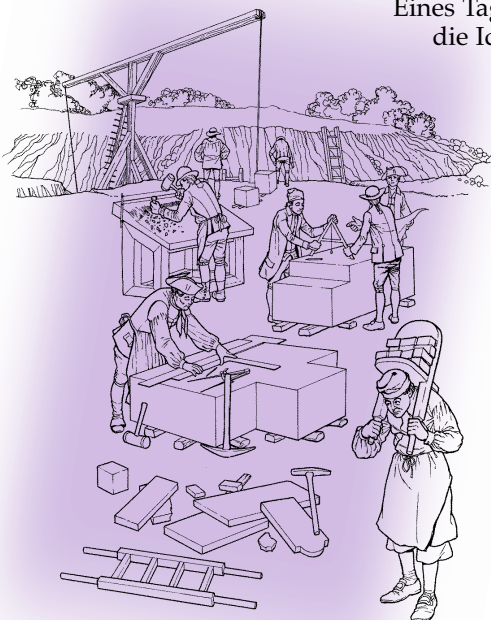
Eines Tages kommt jemand daher, und die Idee, den Bau der Kathedrale zu Ende zu führen, flammt

erneut auf. Vielleicht ist dieser Jemand ein Träumer oder Visionär. Vielleicht verfolgt er ein verdecktes Vorhaben, um den Arbeitern etwas anderes zu verkaufen. Egal, er hat irgendeine Überredungsgabe, und die Arbeit beginnt von Neuem. Was ist schon eine zwanzigjährige Pause in einem Projekt, das sich über acht Jahrhunderte erstreckt?

Die Idee wird von ein paar anderen aufgegriffen, und die Arbeit beginnt wieder. Zunächst langsam. Vielleicht



Harry Palmer, Autor der Avatarunterlagen, spricht zu einer Gruppe von Professionalkurs-Studenten.



sind diese Leute Träumer oder Visionäre, vielleicht verfolgen sie verdeckte Vorhaben. Doch die Arbeit beginnt. Vielleicht werden lediglich einige Steine bewegt, und man stimmt einem Plan zu. Vielleicht ist die einzige Verpflichtung, an den Sonntagen zusammen zu kommen und eine Zeitlang zusammen zu arbeiten. Gemeinsam ein Picknick zu machen und die Sonne zu genießen.

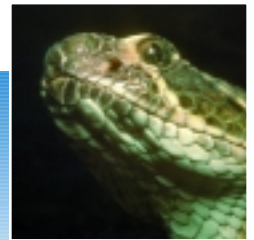
Aber mit jedem Stein, der gesetzt wird, mit jedem Eimer Mörtel wird die Möglichkeit, jetzt eine Kathedrale zu erschaffen, realer. Menschen glauben daran. Dieser Glaube verändert die Struktur des Bewusstseins. Eine verrückte Idee wird zu einem sinnvollen Projekt. Talentierte Arbeiter tauchen auf. Architekten und Steinmetze, Künstler und Ingenieure. Menschen verpflichten sich der Idee. Bevor sie sich verpflichtet hatten, wollten sie sich vielleicht nur eine schöne Zeit machen, doch plötzlich verändert sich die Bewusstseinsstruktur, durch die sie schauen. An die Stelle des Faulenzens tritt die Vorstellung eines Ziels. Unser Ziel ist es, eine Kathedrale zu bauen.

✓ Verhalten von Aufmerksamkeit

Im Minikurs *Grundlagen des Umgangs mit Aufmerksamkeit* (erhältlich bei den Publikationsarchiven von www.AvatarEPC.com) wurdest du eingeladen, deine Aufmerksamkeit im Raum wandern zu lassen und zu bemerken, wie sie für einige Augenblicke an bestimmten Dingen haften bleibt und an anderen vorüber gleitet. Wenn du eine Zeitung, eine Tastatur und einen Stapel Hundert-Euro-Scheine auf einen Tisch legst und du die Leute bitten würdest, diese anzuschauen, ohne sie zu berühren, würden die meisten Menschen längere Zeit auf die Hundert-Euro-Scheine als auf die Zeitung oder die Tastatur schauen. Was wäre, wenn du die Tastatur mit einer Klapperschlange und die Zeitung mit einer geladenen Pistole ersetzen würdest? Das

könnte den Fokus der Menschen verändern.

Werbefirmen geben und geben Millionen von Dollars aus um herauszufinden, welche Dinge und Ereignisse die Aufmerksamkeit von Menschen am längsten halten können, so dass die Werber ihre Produkte anpreisen können. Neugier und Interesse ziehen die Aufmerksamkeit einer Person an, doch was bewirkt, dass sie haftet oder klebt? Zwei Dinge: Verlangen (mögen) und Widerstand (nicht mögen). Eine Person wird etwas, das sie mag oder nicht mag, länger anschauen als etwas, worüber sie keine Meinung hat. Natürlich mögen nicht alle Menschen das Gleiche (oder mögen es nicht), daher müssen Werbende ihr Publikum kennen.



✓ Übung 1: Klebrige Aufmerksamkeit

Ziel: Das Verhalten deiner Aufmerksamkeit erkunden.

Erwartete Ergebnisse: Einsichten, eine gewisse Rückgewinnung der Selbstbestimmtheit.

Anleitung:

Schließe für eine Minute die Augen und lasse die Ereignisse der letzten Woche Revue passieren. Bemerke, wie deine Aufmerksamkeit auf bestimmten Dingen verweilt.

Fragen zur Selbst-Erforschung:

1. War da eine **Leistung** (Herausforderung) oder eine **negative Emotion** (Wut, Angst, Kummer) mit den Erinnerungen verbunden, mit denen du dich am längsten befasdest?

2. Welche Wirkung (falls überhaupt) haben deine verweilenden, haftenden Erinnerungen auf dein gegenwärtiges Empfinden von Zielstrebigkeit (Ambition, Antrieb, Motivation)?

✓ Was sind Vektoren?

Ein Vektor ist eine Kraft oder ein Einfluss, bestehend aus Richtung und Stärke über eine Zeitspanne; er kann physikalisch, geistig oder spirituell sein. Vektoren werden in der Regel durch Pfeile dargestellt. Die Pfeilrichtung zeigt die Bewegungsrichtung, und die Dicke oder Länge des Pfeils zeigt die Größe oder Stärke der Bewegung. Ein kurzer nach rechts zeigender Pfeil könnte zum Beispiel einen leichten Stoß nach rechts darstellen. Ein schwerer, langer, nach links zeigender Pfeil könnte einen langen, kräftigen Stoß nach links symbolisieren.

Ein Vektorpfeil kann verwendet werden, um deine Aufmerksamkeit (worauf sie gerichtet ist) und deine Konzentration (Aufmerksamkeitsmenge, die du investierst) darzustellen.



Unsere Augen sind nicht immer auf das gerichtet, worauf unsere Aufmerksamkeit ruht.

Ein Vektorpfeil kann auch Absicht (Richtung) und Anstrengung, Bemühen (Ausmaß, Größe) über eine Zeitspanne abbilden.



Vektoren können sich gegenseitig beeinflussen. Sie können in die gleiche Richtung gehen und sich verstärken – das Ausmaß nimmt zu.



Oder sie können in entgegengesetzte Richtungen gehen und sich entgegenstehen – das Ausmaß nimmt ab.



Oder sie können in unterschiedliche Richtungen gehen und die resultierende Richtung verändern – die Richtung wird geändert und das Ausmaß wird reduziert.

• Fortsetzung

Hier einige weitere Konzepte, die mit Vektoren dargestellt werden können:



Verwirrung



Problem



Unentschlossenheit



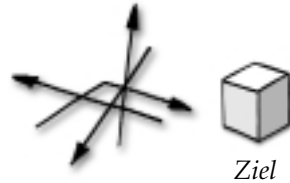
Kampfkünste



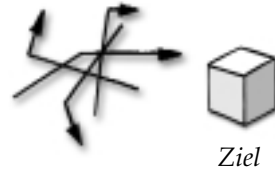
Sorgen

Was sind Vektoren? *Fortsetzung*

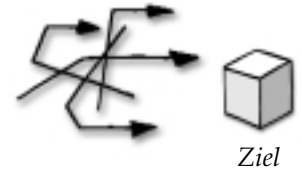
Um ein Ziel zu erreichen, müssen Vektoren in Ausrichtung oder Übereinstimmung kommen.



Nicht ausgerichtet
Langeweile, müßig



Teilweise ausgerichtet
*Gewisse Aktivität,
begrenzter Erfolg*



Ausgerichtet
*Verpflichtung, hohe Erfolgs-
wahrscheinlichkeit*



ÜBUNG 2: Mit Vektoren experimentieren

Illustriere im Raum unten mit Vektorpfeilen, welche Wirkungen Vorlieben und Ablehnungen auf Aufmerksamkeit haben.



Was ist Motivation?

Die Energievektoren, die dein (körperliches und/oder geistiges) Leben in Bewegung setzen, können als Motivation bezeichnet werden. Um die Motivation zu untersuchen, brauchst du bloß zu fragen: Warum tue ich das?

Deine Antwort hängt davon ab, was du gerade tust und wie du in diesem Augenblick des Fragens das „Ich“ erfährst. Du könntest deine Motivationsvektoren analy-

sieren, indem du einen Pfeil in Richtung auf das Ding, das du zu erlangen suchst, zeichnest (Richtung), und du könntest den Pfeil leichter oder kräftiger machen (Ausmaß), abhängig davon, wie stark du ersehnt, dieses Ding zu erreichen. In jedem Augenblick können viele verschiedene Motivationsvektoren dein Verhalten und deinen Geisteszustand beeinflussen.






• *Fortsetzung*

Grundlagen der Lebensausrichtung

Was ist Motivation? *Fortsetzung*

Die Tabelle zeigt verschiedene Ebenen von definiertem „Ich“ und die grundlegenden (inneren und äußeren) Antriebe, die dein Tun, Denken oder Entscheiden beeinflussen können.

Jeder dieser Antriebsfaktoren könnte als Vektor dargestellt werden, der einen bestimmten Einfluss auf weitere Antriebsvektoren sowie dein allgemeines Verhalten und deinen Geisteszustand hat.

	 <p>Ich tue, was mir gesagt wird.</p>	 <p>Hör auf mich. Ich habe recht!</p>	 <p>Was denkst du von mir?</p>	 <p>Ich bin froh, dass ich helfen kann.</p>	 <p>Auf geht's!</p>
„Ich“ definiert als:	Ein biologischer Organismus (ein Körper)	Ein Gesichtspunkt (eine nicht überprüfte Selbst-Empfindung)	Identitäten (wie Menschen sich selbst definieren)	Eine Rolle (soziale Kategorie, z.B. Student, Ärztin, Feuerwehrmann, Lehrerin, usw.)	Ein Führer (jemand mit einem Plan)
Grundlegende motivierende Faktoren (intern):	Instinkte, unbefriedigte gefühlte Bedürfnisse, Schmerz und Lust	Indoktrination; Bedürfnis, im Recht zu sein; Abneigungen, Täuschungen	Wünsche, Verlangen	Dienst an anderen, Verantwortung	Lebenszweck, Ziele, Inspiration
Grundlegende motivierende Faktoren (extern):	Strafen und Belohnungen	Anerkennung und Kritik	Zustimmung und Missbilligung	Wert für eine Gruppe, gesellschaftlicher Rang (Status)	Zweck
Hilfreich für Ausrichtung:	Herdeninstinkte	Persönliche Überzeugung	Ehrlichkeit	Wunsch, etwas beizutragen	Mitfühlende Führerschaft
Behindert Ausrichtung:	Massenpanik	Intoleranz, Dünkel, Borniertheit	Heuchelei	Versuchung zu betrügen	Tyrannie



Aufmerksamkeit befreien und Einsicht

Mehr über das Kontrollieren deiner Aufmerksamkeit erfährst du im Minikurs Nr. 2, Avatar-Grundlagen des Umgangs mit Aufmerksamkeit.

Alles fließt – letztlich. Wenn Aufmerksamkeit mit Bedeutung aufgeladen oder mit Werturteilen verbunden ist, wird sie emotional und heftet sich an Dinge. Ihre Beschaffenheit verändert sich – die nicht-physische Schwingung wandelt sich in winzig kleine physikalische Teilchen um. Diese rufen Gedanken mit schwerkraftmäßiger Anziehung hervor. Bestimmte Ideen, Objekte, Handlungen oder gar Gebiete können so viele Gedanken ansammeln, dass sie beginnen, ein Eigenleben zu führen. So wird Identität erschaffen. So werden Amulette und Rituale erschaffen. So wird heiliger Boden erschaffen. So wird das Universum erschaffen.

Manche Ideen, Objekte, Handlungen und Gebiete sind mit großer Bedeutung aufgeladen. Je mehr Bedeutung einer Sache beigegeben wird, desto mehr Aufmerksamkeit zieht sie auf sich. Aufmerksamkeit lenkt Aufmerksamkeit. Stelle dich einmal an den Straßenrand und blicke in den Himmel. Bald werden sich andere Menschen zu dir gesellen, die ebenfalls in den Himmel

schauen. Wenn du etwas nur wichtig genug machst, wird es die gesamte Aufmerksamkeit eines anderen Menschen in Anspruch nehmen. Er wird an nichts anderes mehr denken.

Wenn sich die Aufmerksamkeit dem Punkt der Erschöpfung nähert, sollte man eine Bestandesaufnahme machen: Was ist hier wirklich wichtig? Was ist hier nicht wirklich wichtig? Mit etwas Glück werden sich – während man ein paar Mal herzhaft gähnt und sich streckt – die Bedeutungen und Werturteile von den Aufmerksamkeitspartikeln lösen, und die Aufmerksamkeit wird wieder zu jenen neutralen, fließenden Energieform werden.

Eine interessante Methode, Angelegenheiten zu klären, besteht darin, jemanden zu fragen, was wirklich wichtig ist, und der Person dann zu helfen, sich noch genauer zu fokussieren, indem man fragt, was am Genannten wirklich wichtig ist. Dieser Prozess wird den Zweck einer Organisation und die Selbstbestimmtheit eines Individuums wieder herstellen.



ÜBUNG 3: Prioritäten nach Wichtigkeit setzen

(Beruht auf Übung 10 aus dem Arbeitsbuch ReSurfacing)

Ziel: Erkennen, was für dich am wichtigsten ist.

Erwartete Ergebnisse: Einsichten, verbessertes Wohlbefinden, Wiedererlangen von Zweck.

Anleitungen:

Mache eine Liste von zehn Projekten oder Aufgaben, an denen du arbeitest oder die du planst. Ergänze dann jede Spalte im folgenden Formular.

Beispiel



	1	2	3	4
Projekte		Art der Motivation: Innerlich oder äußerlich	Welche Ebene von definiertem „Ich“	Wichtigkeitswert 5 (sehr wichtig) 1 (nicht wichtig)
1. Garage aufräumen		innerlich	eine Rolle	3-mittlere Wichtigkeit
2. Fitnessstraining anfangen		innerlich	ein biologischer Organismus	5-sehr wichtig
3.				



Ausrichtung: Bewusst leben

(Aus dem Arbeitsbuch ReSurfacing)

Persönliche Ausrichtung bedeutet, mit einem Ziel einverstanden zu sein und auf dieses hinzuarbeiten.

Wenn Menschen sich über ihre Ziele oder Richtungen unsicher sind, neigen sie dazu, auf ziellose, unkoordinierte Art und Weise zu handeln. Sie irren umher, machen einen Schritt vorwärts und einen zurück und stehen sich meist selbst im Weg. Um irgendetwas zu erreichen, brauchen sie ständige Vorgaben von außen: Hier, tu das. Gehe dorthin.

Persönliche Nicht-Ausrichtung wird durch unklare oder widersprüchliche Ziele verursacht.

Die meisten Menschen haben gelernt, dass es wichtig ist, sich Ziele zu setzen, doch nur wenige wissen, dass es richtige und falsche Ziele und auch angemessene und unangemessene Zielsetzungsmethoden gibt.

Münze oder hoffst auf günstige Wendung der Dinge. Und du tust es nicht, um einer anderen Person zu gefallen.

Ein für dich richtiges Ziel (FDR-Ziel) setzt du mit Hilfe deiner Vernunft, die freizügig mit deiner Intuition gewürzt sein sollte. Es ist vernünftig, weil du aufrichtig fühlst, dass du es erreichen kannst, und es ist intuitiv, weil es sich richtig anfühlt. Ein FDR-Ziel löst Begeisterung in dir aus, wenn du daran denkst. Es ermächtigt dich. Es macht dich lebendig. Es knistert! Es verleiht dir soviel kreative Energie, wie du zu seinem Erreichen brauchst und noch ein wenig mehr. Ein FDR-Ziel ist wie eine haftende Erinnerung, die du in der Zukunft platzierst.

Schon die Vorstellung, wie es sich anfühlen würde, dein FDR-Ziel zu erreichen, gibt dir genügend Mut und Entschlossenheit, um es zu verwirklichen.

Wenn du dich fragst, ob die von dir gewählten Ziele FDR-Ziele sind, achte darauf, wie du dich fühlst, während du sie verfolgst. Alle auf ein FDR-Ziel gerichteten Tätigkeiten machen dir Freude. Du gehst völlig in ihnen auf, du vergisst die Zeit und empfindest die Arbeit als Vergnügen. Das Verfolgen eines FDR-Ziels ist schon eine Belohnung an sich.

Ein Nicht-FDR-Ziel ist etwas, das du tun musst, während du darauf wartest, das zu tun, was du wirklich tun willst. Du wirst ausgelaugt, und die Zeit schleppt sich dahin. Arbeit wird zermürbend. Der Lohn für das Verfolgen eines Nicht-FDR-Ziels ist Stress.

Es wurde schon vermutet, dass der Grund, warum ein FDR-Ziel knistert und zischt, und warum manche Leute mit Leichtigkeit Erfolg haben, während andere trotz aller Bemühungen scheitern, ist, dass es auf den Lebenszweck einer Person ausgerichtet ist.

Hast du einen zentralen Zweck fürs Lebendigsein? Hast du eine grundlegend-grundlegende Absicht, die all die anderen Motivationsvektoren deines Lebens verstärkt, ihnen entgegensteht oder sie formt? Ein Vektor, der dich auf etwas hinlenkt, das du erfahren musst?

Sind deine persönlichen und beruflichen Ziele auf deinen Lebenszweck ausgerichtet?



Siehe Seite 13

Sind deine persönlichen und beruflichen Ziele auf deinen Lebenszweck ausgerichtet?

Manche Menschen verfolgen gleichzeitig mehrere unausgerichtete oder sich widersprechende Ziele. Sie wollen unbedingt ins Kino, aber sie wollen nicht alleine gehen. Sie wollen Beziehungen und Familien haben, wollen dafür aber nichts opfern. Sie wollen Geld verdienen, aber sie wollen nicht arbeiten. Sie wollen abnehmen, aber sie wollen weiterhin kalorienreich schlemmen. Sie wollen zur Schule gehen, aber nicht lernen. Nicht ausgerichtete Menschen erschaffen Verwirrung in ihrem Leben. Die Verwirrung wird so überwältigend, dass sie am Ende gar nichts tun. Mangel an Ausrichtung oder Fehlausrichtung führt zu begrenzter Leistung, begrenztem Erfolg, schwacher Gesundheit und Unglücklichsein.

Als Schritt zu bewusstem Leben solltest du entscheiden, was deine Lebensziele sind. Diese werden sich im Laufe deiner Entwicklung höchstwahrscheinlich verändern, doch die eigentliche Belohnung ist die Erfahrung, die du aus dem Setzen und Verfolgen eines Ziels gewinnst.

Du wählst ein Ziel nicht zufällig oder aus einer Laune heraus. Du wirfst nicht eine

Welche Ziele machen das Leben lebenswert?



ÜBUNG 4: Einen Lebenszweck-Vektor entdecken

Es gibt ein Konzept, das wir den Lebenszweck nennen. Für manche Menschen ist dies sehr real und für andere ist das Unsinn – du kannst dich frei entscheiden.

Gemäß Definition ist der Lebenszweck eine verkörperte Absicht, die dein Leben zu steuern scheint – ein Vektor. Vielleicht stammt er aus einer zufälligen Kombination von Faktoren: Farbe deiner Wiege, bestimmte Erfahrungen, usw., oder vielleicht stammt er aus der Ansammlung deiner früheren Taten, oder gar Karma aus früheren Leben.

In diesem Bereich kannst du dir zuversichtlich vertrauen und andere können sich auf dich verlassen.

Er scheint ein sich windender Pfad von Errungenschaften und Herausforderungen zu sein, der von Langeweile und anderen negativen Emotionen gesäumt wird.

Manche beschreiben es so: Wenn du in ihm bist, fühlt es sich wie eine Strömung in einem sonst trägen Fluss an. Wenn du ihm nahe kommst, bewegst du dich schneller und erreichst mehr. Er fühlt sich wie die richtige Spur an, wie das zu tun, wozu du geboren wurdest, um daran zu wachsen.

Manche beschreiben es als „in der Zone sein“ oder „flottes Segeln.“ In diesem

Bereich kannst du dir zuversichtlich vertrauen und andere können sich auf dich verlassen.

Wenn du (absichtlich oder zufällig) von dieser Lebenszweckströmung wegsteuerst, stößt du normalerweise auf Langeweile und dann auf eine absteigende Folge chronischer negativer Emotionen: Wut, Angst, Kummer, Teilnahmslosigkeit. Diese chronischen Emotionen sind ein Zeichen, dass du vom Kurs abgekommen bist.

In der folgenden Übung wirst du eine Liste haftender Erinnerungen machen. Wenn du diese haftenden Erinnerungen betrachtest und ordnest (Errungenschaften und Herausforderungen, die von Langeweile und negativen Emotionen gesäumt werden), kannst du vielleicht einen Lebenszweck-Vektor extrapolieren.

Ziel: Ein Liste haftender Erinnerungen erschaffen.

Erwartetes Ergebnis: Einen Lebenszweckvektor enthüllen.

Anleitungen:
Gliedere dein Leben in sieben Abschnitte und tue Folgendes:

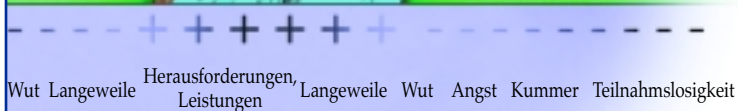
Abschnitt	Ungefähres Alter
Vorschule	1-6
Grundschule	6-12
Oberstufe	12-14
Mittelschule	14-18
Junger Erwachsener	18-21
Reifer Erwachsener	21-50
Senior	50+

Schritt 1: Stell dir vor, du würdest die haftenden Erinnerungen aus jedem dieser Abschnitte eine nach der anderen auf einem Tisch ausbreiten; wähle nun aus jedem Lebensabschnitt die eine oder zwei Erinnerungen, die deine Aufmerksamkeit anscheinend am stärksten festhalten. Füge diese zu deiner Liste haftender Erinnerungen. Halte fest, ob es sich dabei um Leistungen/Errungenschaften (L), Herausforderungen (H) oder negative Emotionen, Abneigungen (NE) handelt.

Schritt 2: Betrachte deine Liste haftender Erinnerungen als Vektoren, die dein Leben steuern, und denke nach, ob du befriedigende Antworten auf folgende Fragen finden kannst:

Mein Lebenszweck ist:

Lernen zu ____ (Fähigkeit) ____,
und mehr ____ (Eigenschaft) ____ zu werden,
und weniger ____ (Eigenschaft) ____ zu sein,
damit ich ein(e) bessere(r) ____ (Rolle) ____
sein kann.





ÜBUNG 5: Ein FDR-Ziel in Übereinstimmung mit deinem Lebenszweck finden

Ziel: Ein Für-Dich-Richtiges Ziel bestimmen.

Erwartetes Ergebnis: Ein Lebensplan, den du bewusst verfolgen kannst.

Anleitung:

Schritt 1

Stelle auf einem leeren Blatt Papier eine Liste von Zielen zusammen. Diese Liste besteht aus Zielen, die du bereits verfolgst oder verfolgen möchtest oder die durch folgende Fragen angeregt werden:

1. Was möchtest du im nächsten Jahr erreichen?
2. Was möchtest du am Ende des nächsten Jahres besitzen?
3. Was würdest du am Ende des nächsten Jahres gerne tun?
4. Was begeistert dich am meisten?
5. Was müsstest du werden, damit du tun kannst, was du tun willst?
6. Wo möchtest du gerne in zwei Jahren sein?
7. Wo möchtest du gerne in fünf Jahren sein?
8. Wo möchtest du gerne in zehn Jahren sein?
9. Wo möchtest du gerne in zwanzig Jahren sein?
10. Wo möchtest du gerne in fünfzig Jahren sein?
11. Wo möchtest du gerne in hundert Jahren sein?
12. Wo möchtest du gerne in tausend Jahren sein?
13. Welche Ziele hast du aufgegeben?
14. Was würdest du wirklich gerne tun?
15. Wenn du wüsstest, dass du nicht scheitern kannst, was würdest du dann gerne anpacken?
16. Wann bist du am glücklichsten?
17. Was tun die Menschen, die du am meisten bewunderst?
18. Welche Ziele hattest du, als du jünger warst?
19. Was würdest du gerne einfach aus Spaß an der Freude tun?
20. Wozu ist es deiner Meinung nach zu spät?
21. Was würdest du tun, wenn nicht _____ im Wege stünde?
22. Was wäre vielleicht nicht unmöglich?

Schritt 2

Bewerte nun die für dich interessantesten Ziele deiner Liste anhand der folgenden sieben Kriterien:

Bewertung: von (1) sehr zweifelhaft bis (5) ganz sicher.

1. Das Ziel erweckt deine Aufmerksamkeit und dein Interesse. Wenn du daran denkst, spürst du neue Kräfte in dir.

1 2 3 4 5

2. Das Verfolgen dieses Ziels bringt dir etwas für dich Wertvolles.

1 2 3 4 5

3. Das Ziel nützt dir und anderen gleichermaßen.

1 2 3 4 5

• Fortsetzung

ÜBUNG 5: Ein FDR-Ziel *Fortsetzung*

4. Das Ziel bietet dir die Chance zur Selbstentfaltung (mehr Kompetenz, Verständnis, Einsicht oder Verantwortung).
- 1 2 3 4 5
5. Das Ziel steht in Ausrichtung mit einem größeren Gruppenziel und mit einem noch weiteren Ziel, das der gesamten Menschheit dient.
- 1 2 3 4 5
6. Das Ziel erlaubt persönliche Kreativität und ein gewisses Maß an Selbststeuerung.
- 1 2 3 4 5
7. Das Ziel ermöglicht persönliche Anerkennung und eine gewisse Bewunderung anderer.
- 1 2 3 4 5

Zähle die Punkte für jedes Ziel zusammen (35 Punkte sind ein perfektes Ergebnis).

Wenn ein Ziel zwischen 25 und 35 Punkte hat, ist es wahrscheinlich ein FDR-Ziel. Wenn mehrere deiner Ziele zwischen 25 und 35 Punkten liegen, prüfe, ob du ein größeres, umfassenderes Ziel finden kannst, das alle deine FDR-Ziele enthält und ausrichtet.

Wenn du nur Ziele hattest, die zwischen 15 und 25 Punkten erzielten, schau, ob du eins von ihnen so verändern kannst, dass es mehr Punkte erreicht.

Falls alle deine Ziele unter 15 Punkten liegen, solltest du einen Spaziergang machen und dann die Übung wiederholen.



ÜBUNG 6: Lebensausrichtungs-Programm

Ausrichtung: eine Abstimmung von Energien, Ideen oder Absichten auf ein persönliches oder gemeinsames Ziel

Ziel: Anfangen, deine Aufmerksamkeit und Energievektoren auf das von dir angestrebte Ziel auszurichten.

Erwartetes Ergebnis: Erkennen, dass es einen Weg zum Erfolg gibt.

Anleitung: Dein Ziel oder deine Ziele zu bestimmen ist der erste Schritt. Der nächste Schritt ist, dein Leben und dein Tun auf das Ziel auszurichten.

Schritt 1. Erstelle eine Liste deiner wöchentlichen Aktivitäten.

Schreibe nach jeder Aktivität, ob diese Aktivität für deine Ausrichtung auf dein FDR-Ziel hilfreich (H) oder hindernd (B) ist.

Schritt 2. Erstelle eine Liste deiner hauptsächlichsten Ausgaben.

Schreibe nach jeder Ausgabe, ob diese Ausgabe für deine Ausrichtung auf dein FDR-Ziel hilfreich (H) oder hindernd (B) ist.

Schritt 3. Erstelle eine Liste deiner Überzeugungen in Bezug auf dieses Ziel.

Schreibe nach jeder Überzeugung, ob diese Überzeugung für deine Ausrichtung auf dein FDR-Ziel hilfreich (H) oder hindernd (B) ist.

Schritt 4. Gehe erneut die Liste durch, die du in Übung 3: *Prioritäten nach Wichtigkeit setzen gemacht hast*: Schreibe bei jedem Projekt, ob diese Aktivität für deine Ausrichtung auf dein FDR-Ziel hilfreich (H) oder hindernd (B) ist.

Standard Series

✓ *Inspiration: Teil II*

(Aus dem Handbuch für Avatarmeister)

Ich werde euch eine Geschichte erzählen. Drei Steinmetze behauen Steine. Der erste Steinhauer wird gefragt: „Was tust du da?“

Er antwortet ärgerlich: „Wie jeder Idiot sehen kann, behaue ich Steine.“

Er ist ärgerlich, weil es jeden Tag dasselbe ist. Er steht auf und behaut Steine. Sein Leben hat keinen ersichtlichen Sinn, und er ist unglücklich.

Der zweite Steinhauer wird gefragt: „Was tust du da?“ Er ist irritiert: „Ich behaue Steine, damit ich eine Familie ernähren und mir ein nettes Haus leisten kann.“ Er wird als unglücklicher, eigennütziger Mann in einem netten Haus sterben. Er hat nur sich selbst gedient.

Der dritte Steinhauer wird gefragt: „Und was tust du da?“ Er ist glücklich. „Ich behaue die Steine für eine große Kathedrale, die Tausenden von Menschen Trost und Aufmunterung spenden wird.“ Sein Leben hat einen Sinn, und der Sinn nährt ihn und seine Familie und bewirkt, dass er sich gut fühlt.

Der Zweck von Avatar

Eine erleuchtete Zivilisation ist eine Vorstellung, auf die das Leben seit dem Auftauchen des ersten Lebewesens auf diesem Planeten hingearbeitet hat.

Wenn du einen Pfeil abschießen, ihn in seinem Flug stoppen und dann am Pfeil entlang schauen würdest, könntest du sehen, wohin er fliegt. Wenn du das Leben im Flug anhältst und daran entlang schaust, wirst du sehen, dass es sich auf eine erleuchtete planetare Zivilisation hin bewegt. Es ist wie der Bau einer großen Kathedrale, nur dass diese Kathedrale jedermann Trost spenden wird.

1987 traf der Zufall auf einen vorbereiteten Verstand, und der Pfad zu Erleuchtung wurde in einen Weg umgewandelt, den jedermann leicht gehen konnte. Die zuvor beschrittenen Wege zur Erleuchtung wurden unter großem Leid und unter Aufopferung begangen. Im Vergleich dazu ist

Avatar leicht.

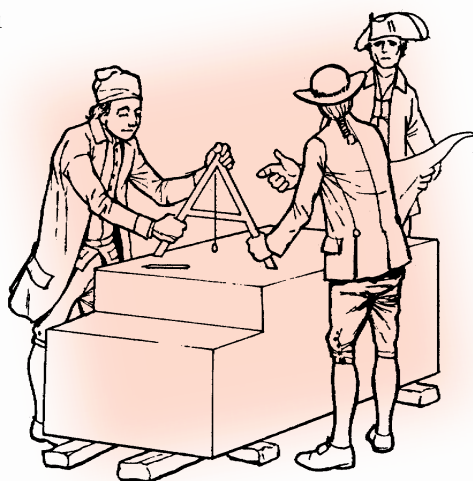
Viele Elemente mussten angesprochen werden, bevor als eigentliches Ziel der Avatartechniken das Kreieren einer erleuchteten planetaren Zivilisation erkennbar war. Viele Entscheidungen waren zu treffen. Es musste ein Weg gefunden werden, um die daran Arbeitenden weiterhin zu ernähren. Fertigkeiten mussten erlernt werden.

Weggefährten und Helfer waren zu finden. Einige beteiligten sich ein paar Wochen oder Monate daran und ließen sich von der Größe der Aufgabe entmutigen. Aber ein paar blieben. Ein paar Menschen merkten, dass ein Leben, das nur damit verbracht wurde, Zeug anzusammeln, nicht wirklich befriedigend war. Sie brauchten einen Lebenszweck.

Es gab dann ziemlich schnell Avatare, Master und Wizards. Und es gab Star's Edge Trainer.

Das Erschaffen einer erleuchteten planetaren Zivilisation ist nicht mehr ein unmöglicher Traum.

Letztlich muss jeder für sich entscheiden, wie er oder sie zur Idee einer erleuchteten planetaren Zivilisation steht. Ist es für dich sinnvoll?



Dein nächster Schritt

Lies *Die Kunst befreit zu leben* und *ReSurfacing®* von Harry Palmer

Wenn du bereit bist, die innere Funktionsweise deines Bewusstseins zu erforschen, und wenn du mit der Kreation vertraut werden willst, die du als dein Selbst wahrnimmst, empfehlen wir dir als ersten Schritt das Lesen von *Die Kunst befreit zu leben* und *ReSurfacing®*.



Die Kunst befreit zu leben handelt von der Entdeckung und Entwicklung der *Avatar®-Unterlagen*. Avatar ist ein kraftvoller und wirk-samer Kurs für Selbst-Entfaltung, Selbst-Entwicklung und Selbst-Ermächtigung. Er wird in 66 Ländern gelehrt und wurde in 19 Sprachen übersetzt.

ReSurfacing® ("Wiederauftauchen") bezieht sich auf die Handlung, dass du dich von alten Kreationen entstrickst und wieder ins Gewahrsein aufzu-steigst. Das *ReSurfacing®-Arbeitsbuch* ist ein Avatar-Führer, mit dem du erkunden kannst, wie dein Bewusstsein im Inneren funktioniert.

Diese Bücher sind bei einem Avatar Master oder beim Verlag erhältlich :

Die Kunst befreit zu leben €17,80
ReSurfacing €15,50

J. Kamphausen Verlag & Dist. GmbH.
Postfach 10 18 49, D-33518 Bielefeld, Deutschlands
Tel: 49 (0)521 56052-0 Fax: 49 (0)521 56052-29
E-mail: kamphausenvg@t-online.de

Erhalte ein Gratisexemplar des *Avatar Journals*.

Bestelle das *Avatar Journal* gratis online unter: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html oder kontaktiere Star's Edge International.

Kontaktiere einen Avatar Master

Avatar Masters werden gerne auf alle deine Fragen und Anliegen eingehen, einschließlich wann und wo du einen Avatarkurs besuchen kannst. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, um mit einem Avatar Master in Verbindung zu treten.

- Einen Terminkalender und Kontaktinformationen für die Internationalen Avatarkurse findest du online unter Avatarkurs-Termine: www.AvatarEPC.com/html/avatarschedule.html
- Finde einen Avatar Master in deiner Nähe online auf der Seite Find a Local Master unter: www.AvatarEPC.com/html/localmaster.html
- Oder finde sie im Verzeichnis und den Anzeigen im *Avatar Journal*. Du kannst das *Avatar Journal* gratis online bestellen: www.AvatarEPC.com/html/freejournal.html
- Finde einen Avatar Master in der deutschsprachigen Website www.AvatarEPC.de.
- Kontaktiere Star's Edge International.

Melde dich für den Avatarkurs an

Fülle den Bogen für den Kurs deiner Wahl aus und sende ihn ab. Dein Avatar Master wird dir die notwendigen Informationen und Formulare zukommen lassen.

Wer ist Harry Palmer?

Autor, Lehrer, Vortragsredner, Wissenschaftler, Programmierer, Umweltschützer, Geschäftsmann, spiritueller Führer, Forscher – Harry Palmer ist ein wirklicher Renaissance-mensch. Seit mehr als 30 Jahren spielt Harry Palmer eine herausragende Rolle im Bereich der Bewusstseinsentwicklung. Sein Bestseller *Die Kunst befreit zu leben* ist in 19 Sprachen erschienen. Das Buch beschreibt seinen persönlichen Weg zur Erleuchtung und lanciert den weltweit beachteten Workshop namens *Der Avatarkurs*. Sein hochgestecktes Ziel, zur Erschaffung einer erleuchteten planetaren Gesellschaft beizutragen, wird mittlerweile von Zehntausenden von Menschen mitgetragen.

Palmers grundlegende Absicht ist es, Menschen wirksame Techniken beizubringen, mit deren Hilfe sie ihr Leben entsprechend

ihrer eigenen, selbst entwickelten Pläne verbessern können.

Heute kann kaum jemand, der sich Harry Palmers Werk mit aufrichtigem Interesse widmet, die tiefgreifende Wirkung bestreiten, die seine Schriften auf das kollektive Bewusstsein der Welt haben.



Resonanz



Möchtest du von alten Beschränkungen frei sein, die dich unglücklich machen?

Möchtest du deine Überzeugungen auf die Ziele ausrichten, die du erreichen willst?

Möchtest du dich sicherer in deiner Fähigkeit fühlen, dein Leben zu führen?

Möchtest du einen höheren, weiseren und friedvolleren Ausdruck des Selbst erfahren?

Möchtest du über die Leiden und Kämpfe der Welt aufsteigen und sie als das erkennen, was sie wirklich sind?

Möchtest du den Bewusstseinszustand erfahren, der gemeinhin als Erleuchtung beschrieben wird?

Avatar ist für dich.

Falls das Ziel, eine erleuchtete planetare Zivilisation zu schaffen, eine Resonanz in dir auslöst und du den Wunsch hast, mit einem Avatar-Master in Kontakt zu treten, nutze bitte die beiliegende Karte oder wende dich unter Angabe deines Namens und deiner Adresse an:

Avatar Network Consultant
Star's Edge International
237 North Westmonte Drive
Altamonte Springs, Florida 32714
USA

tel: 407-788-3090 or 800-589-3767

fax: 407-788-1052

e-mail: avatar@avatarhq.com

website: www.AvatarEPC.com

