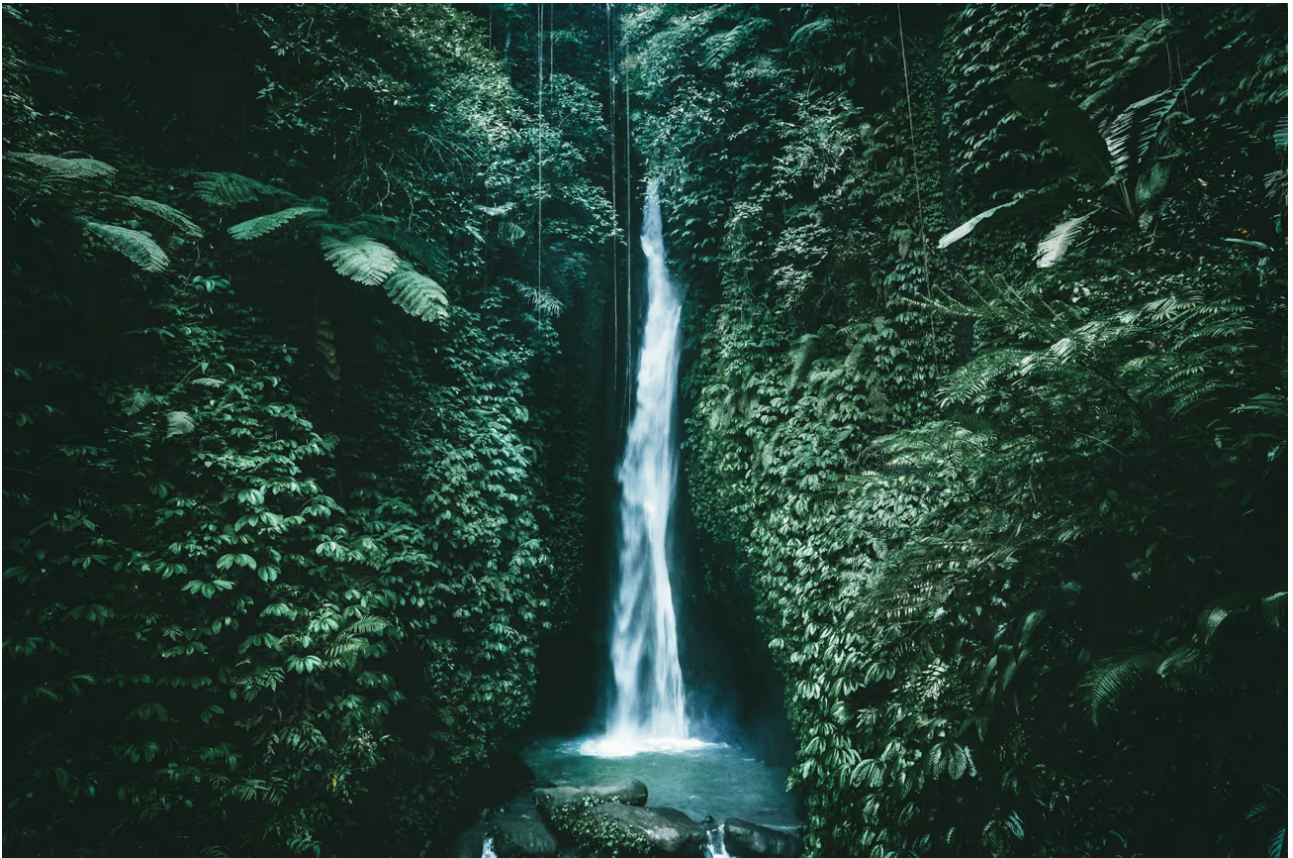




A. J. Stäger  
Institut für Energiearbeit

# Entdecke deine Essenz Teil 3: Dein tieferes Dasein

Integration im Alltag





Herzlich willkommen zum dritten Teil unseres gemeinsamen Weges.

Ich freue mich sehr, dass du hier bist!

In diesem Kursteil tauchen wir tiefer in dein Dasein ein, und du wirst immer klarer unterscheiden zwischen deinem dynamischen Ausdruck und deiner inneren Heimat.

Ich wünsche dir eine tiefe, erlösende und klärende Reise in deine Essenz.



## Hinweise für deine Reise durch alle Kursteile

### Erlaubnis

Eine wichtige Energie in diesem Kurs ist die Erlaubnis. Du wirst die Formulierung „erlaube dir“ immer wieder antreffen. Sie durchbricht unsere oft dichten Alltagsgedanken von müssen und erfüllen. Gehe neugierig und leicht durch den Kurs, und wenn dir etwas zu viel wird, mach eine Pause. Es geht nicht darum, etwas durchzuboxen oder dich zu überfordern. Nimm dir Zeit und gehe Stück für Stück.

### Aufbau und Reihenfolge

Die Videos bauen aufeinander auf. Schau sie dir in der vorgesehenen Reihenfolge an und gebe dir genügend Raum für die Integration in deinem Alltag.

### Vertrauen und Sicherheit

Wähle besonders zu Beginn für dich sichere und einfache Situationen, um erste Erfahrungen zu sammeln und Vertrauen aufzubauen.

### Wertfreiheit

Ein wichtiger Schlüssel bei allen Übungen ist Wertfreiheit. Begegne dem, was du wahrnimmst, ohne es gleich zu bewerten oder verändern zu wollen. Es gibt kein „zu wenig“, kein „zu viel“, kein „falsch“. Alles, was sich zeigt, darf da sein und wahrgenommen werden.

### Bewegung

Du brauchst für die Übungen und inneren Erfahrungen nicht unbedingt still zu sitzen oder eine Meditationshaltung einzunehmen. Ausser natürlich, du machst das gerne und es hilft dir bei der Wahrnehmung. Du kannst die inneren Reisen dort machen, wo du gerade bist, beim Spazierengehen, am Computer, in der Küche, auf dem Spielplatz, im Tram usw. Deine Energie liebt Bewegung und Fluss genauso wie die stillen Pausen. Erlaube dir, dich zu bewegen, deine Position zu verändern und deinen Körper mit einzubeziehen, wenn sich das gut anfühlt.

Wir werden in diesem Kurs keine speziellen Körperübungen machen, obwohl wir den Körper in der Tiefe erforschen und bewohnen. Ich zeige dir in diesem Kurs, wie du ohne spezielle Übungen und To-dos und unabhängig, ob du dich gerade bewegen kannst oder nicht, mit deinem Körper in Kontakt sein kannst und dich darin wohl und sicher fühlen darfst. Wenn du zusätzlich zu diesem Fokus etwas für deinen Körper tun möchtest oder du das Bedürfnis nach mehr Bewegung oder Erdung hast, dann sind einfache und hilfreiche Übungen, den Körper abklopfen, den Körper schütteln, den Körper sanft berühren, die Fusssohlen spüren oder auch einfach eine Runde spazieren.

## Den Geist schulen

Oft fällt es Menschen schwer, bei ihrer Wahrnehmung zu bleiben, so wie sie sich gerade zeigt. Sehr schnell beginnen sie, über die Wahrnehmung nachzudenken, sie zu kategorisieren und im Inneren auf dem immer gleichen Stapel abzulegen. Oft kommt dann ein Glaubenssatz dazu wie, ich kann das nicht, das ist nichts für mich usw. Versuche in diesem Kurs immer wieder, zum Spüren und Wahrnehmen zurückzukommen, ohne dass du ein Konzept daraus machst oder etwas erreichen musst und ohne, dass dir die Wahrnehmung gleich zu etwas dienen soll.

Dein Geist braucht Schulung, bis er über längere Zeit bei einer Sache bleiben kann. Du kannst dies vergleichen mit dem Erlernen einer neuen Sportart oder mit Körperbewegung überhaupt. Alles, was dir heute einfach fällt und selbstverständlich funktioniert, hast du in der Vergangenheit einmal gelernt. Genau gleich funktioniert die Geistesschulung.

Auf diesem Weg ist es essentiell, dass du dir keinen Druck machst und auch nicht einer vorgestellten Erfahrung hinterherjagst, sondern dir Zeit gibst, dich selber noch besser kennenzulernen, deine Wahrnehmung zu schulen und in einem ehrlichen, lebendigen Kontakt mit dir zu sein.

## Integration im Alltag

Mit der Zeit wird sich vieles von dem, was wir hier mit bewusstem Fokus üben, ganz natürlich in deinen Alltag integrieren. So wie du vielleicht einmal gelernt hast, Fahrrad oder Auto zu fahren, wird auch das innere Öffnen, Weichwerden und Spüren immer selbstverständlicher. Es wird zu etwas, das fast wie von alleine geschieht. Du wirst immer feiner wahrnehmen, wann du innerlich hart wirst, und weil sich Weichheit gut anfühlt, wirst du ganz selbstverständlich wieder mehr davon zulassen. Mache nicht alles auf einmal. Wähle vielleicht für mehrere Tage die gleiche Integration und schaue, was passiert. Erst dann nimm etwas Neues dazu. Vieles wird im Verlaufe der Zeit so normal und gewohnt, dass du dich nicht mehr gross darum kümmern musst.



## Video 1: Präsenz ist kein Werkzeug, sondern deine ursprüngliche Natur.

### Präsenz als Präsenz

Erforsche in den kommenden Tagen die Qualität von Präsenz ohne Ziel und ohne Zweck. Präsenz einfach als Präsenz, weil es deine Heimat ist.

Setze dich immer wieder hin, mache eine Pause und sei ganz da. Es genügt, wenn du das auch nur für wenige Minuten am Tag machst.

Wenn du merkst, dass du damit etwas bezwecken möchtest, verurteile dies nicht, nimm es einfach wahr und lass es los. Wenn du merkst, dass du es langweilig findest, verurteile auch dies nicht und lass es einfach da sein, ohne etwas damit zu machen. Lege den Fokus wieder auf dein ganz da sein. Erlaube dir einfach, ganz da zu sein ohne Ziel. Erlebe in kurzen Momenten dein ursprüngliches Sein.



## Video 2: Erkenne den Teil in dir, der durch alle Lebensphasen hindurch schon immer du war.

Betrachte deine Innenwelt

Nutze immer wieder das Audio oder das Video und erforsche deine Innenwelt. Erlaube dir wirklich zu forschen und wahrzunehmen und lasse Gedanken los wie: das kenn ich schon, da war ich schon einmal usw.

Erlaube dir, diese Forschungsreise immer wieder frisch zu machen, so als hättest du sie noch nie gemacht. So sinkst du immer tiefer in die Ebene der Wahrnehmung und entfernst dich immer mehr aus der Ebene der Konzepte und der reinen Erkenntnis im Kopf.

Nimm dir an diesem Punkt im Kurs auch immer wieder Zeit, um deine verschiedenen, aktuellen Lebensrollen zu betrachten und spüre gleichzeitig die Ebene des reinen Daseins in dir. Werde im Körper weich und öffne dich, während du über Vergangenes und auch Gegenwärtiges nachdenkst. Spüre die unveränderliche Ebene unter allen Veränderungen.

Wenn du Lust hast, kannst du auch spielerisch und bewusst zwischen dynamischem Ausdruck und stillem Dasein hin und her pendeln und dadurch immer tiefer erfahren, welche Ebene sich wie anfühlt.



## Video 3: Wie verschiedene Menschen inneres Wachstum erleben

### 2 Ebenen erforschen

Nimm dir Zeit und überlege dir: Wann nutzt du Persönlichkeitsentwicklung in deinem dynamischen Ausdruck und wann gibst du dir Zeit, einfach nur zu sein? In welchen Momenten ist dir das eine und in welchen Momenten ist dir das andere besonders wichtig und vor allem, wie kannst du in deinem Alltag beides nutzen und erleben?

Erlaube dir zu sehen, dass beide Ebenen ihre Schönheit haben und beide Ebenen Pflege brauchen.

Wenn du noch tiefer tauchen möchtest:

Beobachte dich in deinem Alltag. Welchen Herausforderungen weiche ich aus? Welchen begegne ich offen und möchte wachsen? Wann suche ich nach etwas Tieferem? Wann möchte ich lieber keine Tiefe?

Versuche, dies nicht zu werten, sondern begegne dir selber mit Grosszügigkeit und Verständnis. Jeder Prozess hat seine Zeit und seinen Rhythmus.

Experimentiere in deinem Alltag: Wähle eine aktuelle Herausforderung und begegne ihr, wenn möglich, auch aus deiner Tiefe und nicht nur aus der Ebene deiner Persönlichkeit. Was passiert?



## Video 4: Wenn dein Leben beginnt dich von innen heraus zu verwandeln.

### Verzögert reagieren

Ein spannendes Experiment für den Alltag finde ich das verzögerte Reagieren. Wenn ein Reiz kommt, das kann ein Satz sein einer anderen Person, ein E-mail, eine Reaktion auf ein Missgeschick, dein Päckli ist bei der Post untergegangen, dein Lieblingskurs wurde abgesagt, du hast dich in den Finger geschnitten und vieles mehr, warte, wenn möglich, 3 - 10 Sekunden, bevor du eine Handlung ausführst, antwortest oder reagierst.

Wenn möglich, verankere dich in deiner Tiefe, werde innerlich weich und erlaube dir, vor dem Reagieren etwas mehr Raum in dir. Spüre die Pufferzone und nimm die neutrale Distanz wahr, die entsteht, wenn du deinen tiefsten Anker im Dasein setzt.

Suche dir 1 - maximal 3 Situationen aus, in welchen du dich darauf achten möchtest, und bleibe über mehrere Tage bei diesen Situationen. So kannst du über die Zeit wahrnehmen, was sich in dir drin entfaltet. Starte mit einfachen Situationen und taste dich dann zu solchen vor, die schwieriger für dich sind.

### Weichheit während Gesprächen

Beobachte in den nächsten Tagen, was in dir drin passiert, wenn du in deinem Inneren weich wirst und dich an deine eigene Tiefe zurück erinnerst während Gesprächen. Höre zu, während du weich, offen und im Körper verankert bleibst.

Mache dies immer vollständiger und ohne eine versteckte Agenda im Sinne von, ich mache das um klarer zu sein oder um präsenter zu sein oder, oder, oder... mache es wieder wie eine Forscherin oder ein Forscher, einfach neugierig, um zu entdecken, was sich dadurch in dir drin verändert.

### Reflexion

Welche Formen der Selbstliebe praktizierst du? Notiere dir Dinge, die du im dynamischen Ausdruck machst, wie z.B. Pausen beim Arbeiten, ein warmes Bad, dich selber wertschätzen oder dich bei dir bedanken usw. Und gönne dir aber auch die Liebe, die nicht mit einer Handlung im Zusammenhang steht. Lasse dich aus der Tiefe mit Liebe einfach so sein, wie du gerade bist, und erinnere dich an deine innere Heimat vor allen Handlungen.

Wenn du beginnst, die Präsenz nicht nur zu spüren, sondern wirklich zu lieben, wird sie zu deinem Ankerpunkt. Du wirst immer stärker spüren, das ist nicht ein Zustand, den es zu erreichen gilt, das bin ich selber.



Werde zum Geschenk

Wenn du die Integration von Video 4 noch nicht gemacht hast, dann mache sie jetzt. Ich schreibe dir den passenden Teil für Video 5 hier noch einmal auf.

Welche Formen der Selbstliebe praktizierst du? Notiere dir Dinge, die du im dynamischen Ausdruck machst, wie z.B. Pausen beim Arbeiten, ein warmes Bad, dich selber wertschätzen oder dich bei dir bedanken usw. Und gönne dir aber auch die Liebe, die nicht mit einer Handlung im Zusammenhang steht. Lasse dich aus der Tiefe mit Liebe einfach so sein, wie du gerade bist, und erinnere dich an deine innere Heimat vor allen Handlungen.

Wenn du beginnst, die Präsenz nicht nur zu spüren, sondern wirklich zu lieben, wird sie zu deinem Ankerpunkt. Du wirst immer stärker spüren, das ist nicht ein Zustand, den es zu erreichen gilt, das bin ich selber. Erinner dich, dass dies ein Geschenk ist. Für dich und wenn es aus dir herausfließt in Form von Präsenz, dann auch für andere.

Wenn du dich im Alltag bewegst, probier einmal aus, was passiert, wenn du andere Menschen als Geschenk betrachtest. Nicht das, was sie tun, sondern das, was sie unter all diesen Rollen sind. Erinner dich daran, dass diese Ebene in jedem von uns drin steckt. Am einfachsten geht es, wenn du dich als erstes an dein eigenes Geschenk des Daseins erinnerst und dann an das im anderen. Starte am besten zuerst mit Menschen, die du gerne hast, und mit jedem Tag gehe einen Schritt weiter. Dehne dein Experiment aus auf Menschen, zu denen du ein neutrales Gefühl hast, und dann auch auf Menschen, die du gar nicht magst oder auf Menschen, die in ihrem dynamischen Ausdruck etwas Schlimmes gemacht haben.

Es geht bei diesem Experiment nicht darum, etwas zu rechtfertigen, sondern darum, beide Ebenen zu sehen. Im letzten Beispiel siehst du dann die schlimmen Tat, die unter Umständen eine Strafe verdient, und gleichzeitig auch die Ebene des reinen Seins unter all den Geschichten des dynamischen Ausdrucks.



## Video 6: Die Tiefe des Daseins mitten im Alltag

### Meditation

Wenn du es gerne machst, dann meditiere und „übe“, wie du es dir vielleicht gewohnt bist.

Klassische Meditation ist etwas Wunderbares und schafft einen tiefen Zugang und gibt dir einen sicheren Rahmen.

Verlasse die Übung aber auch immer wieder und suche die bewussten Momente in deinem Alltag. Die Integration in den Alltag wird manchmal klappen und manchmal nicht. Wenn du es regelmässig machst, wirst du ganz automatisch irgendwann beides erleben: Die stillen Momente nur für dich in der Meditation und die Stille (oder Frieden, Ruhe, innere Weite ... wie du es wahrnimmst), die dich immer mehr im Alltag trägt.

### Bewusstheit in Routinen

Viele Menschen haben Tätigkeiten, die sie „hinter sich bringen“ möchten: Bildschirmarbeit, monotone Aufgaben, sich wiederholende Abläufe im Büro oder im Haushalt und vieles mehr. Doch das Leben findet auch dort statt. Nicht erst danach.

Gerade diese Momente eignen sich perfekt, um dich zu erinnern: Ein wenig weicher werden. Ein wenig öffnen. Nichts Besonderes tun, nur ganz da sein. So kannst du deine Routinen nutzen, um mehr Bewusstheit in deinen Alltag zu bringen und damit immer mehr Tiefe und Lebendigkeit.

### Bewusstheit im Gespräch

Konflikte entstehen oft aus Enge und aus Reaktivität. Z.B. aus dem sofortigen Zurückschießen oder Verteidigen. Wenn du nur einen Atemzug lang innen weich wirst, kann in dir etwas auftauchen, das Raum schafft.

Du musst nicht sofort antworten. Du brauchst nicht recht haben. Du musst nicht alles gleich jetzt lösen. Dieses innere Öffnen verändert unter Umständen alles.

Erwarte nicht, dass die Öffnung gleich eine Lösung bringt. Mache es unabhängig vom aktuellen Resultat. Beobachte, was in dir über die Zeit passiert. In den kommenden Tagen, Wochen, Monaten.

### Weich werden mitten im Moment

Du brauchst nicht zu warten, bis du allein bist. Du brauchst nicht zu warten, bis Ruhe herrscht oder bis sich ein guter Zeitpunkt ergibt. Du kannst jetzt, während du zuhörst, ein klein wenig weicher werden, ein kleines bisschen öffnen, ein wenig Raum zulassen. Einfach für dich. Du öffnest dich nicht der Situation. Du öffnest dich dir selber.

Oft braucht es keine großen Schritte. Nur ein wenig Weichheit oder ein kleines Öffnen. Eine kurze Rückerinnerung und schon beginnt sich die Qualität des Moments zu verändern. Nicht unbedingt äußerlich, aber in dir drin und damit über die Zeit auch ausserhalb von dir.



## Video 7: Dein Dasein muss nicht geformt werden, es entfaltet sich von selbst.

### Zurück in den Körper

Jedes echte zu sich zurückkehren beginnt durch den Körper. Ein Hineinschmelzen, ein Loslassen, eine feine Öffnung im Inneren. Nicht, weil du etwas Bestimmtes fühlen willst, sondern weil du Platz machst für das, was sowieso in dir da ist. Dein Körper ist der Zugang zu deiner Tiefe.

### Ohne Erwartungen eintauchen

Viele Menschen haben Vorstellungen davon, wie sich Weichheit, Liebe, Verbundenheit oder auch der eigene Herzraum anfühlen sollten. Nimm dir bewusst Zeit, um zu reflektieren: Wie stellst du dir Weichheit, Liebe, Verbundenheit, Stille ... vor? Was sind deine Erwartungen, wie es sich anfühlen sollte?

Diese Vorstellungen sind oft enger und sehr anders als das tatsächliche Erleben. Präsenz und innere Verbundenheit ist nicht das, was du erwartest. Sie ist das, was du findest, wenn du dich von deinen Vorstellungen löst und immer wieder neu entdeckst, wie es sich jetzt gerade anfühlt.

Du brauchst keinen besonderen Zustand, keine bestimmte Qualität und auch keine perfekte innere Verfassung. Tauche ein in dein Inneres, genau jetzt. Wenn du dies immer wieder machst, entsteht über die Zeit ein natürliches Vertrauen und du weißt, die Verbindung nach innen ist jederzeit möglich, unabhängig was gerade passiert, und ich muss nicht auf ein bestimmtes Gefühl warten.

1. Ankommen, einen Moment innehalten, atmen, den Körper spüren.
2. Erwartungen loslassen und dir erlauben: „Ich muss nichts Bestimmtes fühlen.“ „Ich benötige keinen besonderen Zustand.“ Für einen Moment alles offen lassen.
3. Weich werden und im Inneren ein kleines bisschen weicher werden, ein kleines Nachgeben im Brustraum oder im Kopf oder im Bauch, ein kleiner, vermeintlicher, innerer Halt, der wegschmelzen darf.
4. Erlaube dir, in dein Inneres einzutauchen, ohne Erwartung, etwas Bestimmtes finden oder fühlen zu müssen.
5. Verweile so lange in dieser Verbundenheit, wie du möchtest.



## Video 8: Mache Präsenz nicht abhängig von einem guten Gefühl.

Ganz da sein wenn es schwierig wird

Es geht nicht darum, Gefühle zu vermeiden, zu unterdrücken oder ihnen ihre Bedeutung zu nehmen. Es geht darum, ihnen Raum zu geben, ohne in ihnen zu versinken. Wenn die Gefühle sich bewegen dürfen und du zugleich in deiner Tiefe verankert bleibst, entsteht eine Freiheit, die nicht mehr an Stimmungen oder äußere Umstände gebunden ist – eine Freiheit, die aus dir heraus wirkt und dich durch alles hindurch trägt.

1. Kurzer Stopp  
Mehrmals täglich, besonders auch in herausfordernden Momenten, für einen Atemzug innehalten.
2. Die Gefühle fühlen  
Wahrnehmen, was im Inneren gerade präsent ist: Druck, Enge, Leichtigkeit, Frieden, Müdigkeit, Unruhe, Freude, Weite, Neutralität, Leere... was auch immer da ist, lasse alles da sein und nimm es wahr.
3. Den Körper als Anker fühlen  
Die Füße am Boden spüren. Das Becken spüren. Ganz da sein.
4. Die zweite Ebene wahrnehmen  
Erlaube dir innerlich, etwas weicher zu werden und sinke ein in die Tiefe, in die Ebene unter oder hinter den aktuellen Gefühlen und Gedanken. Nimm wahr: Hier bin ich. Dort befindet sich mein Gefühl in mir.
5. Beides gleichzeitig wahrnehmen  
Für ein paar Atemzüge die Gefühle und Gedanken und deine Tiefe miteinander wahrnehmen. Erlaube, dass beides gleichzeitig da sein darf.
6. Weitermachen wie gewohnt  
Den Alltag fortsetzen, ohne etwas Besonderes tun zu müssen.

Nutze diese Schritte für angenehme und unangenehme Lebenssituationen. Nutze für dich angenehme Lebensereignisse ein bisschen wie als Booster, denn dann wird es besonders leicht funktionieren, und nutze schwierige Phasen als Herausforderung, um zu wachsen. Du wirst sehen, genau in diesen Phasen wächst deine Bewusstheit enorm und dein Vertrauen in die Weichheit und in deine innere Heimat wird immer tiefer.



## Video 9: Sinn wird spürbar, wenn du dich nach Innen wendest.

### Sinn im Dasein

Erfahre Sinn auf beiden Ebenen. Nimm dir Zeit, um zu reflektieren: Was gibt deinem Leben Sinn? Was macht dir zutiefst Freude in deinem dynamischen Ausdruck? Versuche, deine Wünsche und Ziele nicht zu werten und nicht gleich zu denken: aber das ist doch nichts. Erlaube dir, zutiefst Dinge zu finden, die dir das Gefühl von Sinn vermitteln. Das kann eine Tätigkeit sein oder auch andere Dinge, die du gerne in deinem Alltag um dich hast oder tust.

Erlaube dir dann auch den Gedanken, dass aus deinem ganz da sein Sinn entstehen darf. Dass im Da sein die Kraft liegt, deine tiefsten Wünsche zu erfüllen. Dafür braucht es aber Raum zwischen dir und deinem Wunsch und unter Umständen wandelt sich dieser auch.



## Video 12: Präsenz lässt dein Energiefeld von innen her lebendig werden.

Der tiefere Energiefluss im Alltag - Das Energiefeld ausleuchten

Erlaube dir in deinem Alltag immer öfter, von einem tieferen Energiefluss getragen zu werden.

1. Verankere dich im ganz physischen Teil deines Energiekörpers und spüre deinen Körper von innen.
2. Werde weich und beobachte, wo in deinem Energiekörper die Energie fließt und wo sie stockt.
3. Erlaube dir, dich immer weiter zu öffnen und weicher zu werden, und nimm wahr, wie deine wache Präsenz dein Energiefeld verändert. Achte auch darauf, was mit deinen Gefühlen und Gedanken geschieht.
4. Entspanne dich in deine energetische Innenwelt, erinnere dich an deine Essenz und lasse dich von ihr durch deinen Alltag tragen.

Tipp wenn du die praktisch angewendete Energiearbeit kennst:

Du wirst immer deutlicher spüren, wann du sie zusätzlich einsetzen möchtest, zum Beispiel bei sehr hartnäckigen, alten Mustern, und wann sich dein Energiefeld allein durch deine wache Präsenz in der Tiefe wandelt.

Wenn es um deine persönliche Entwicklung in deinem dynamischen Ausdruck geht, nutze beides, die praktische Energiearbeit und die Veränderung des Feldes durch dein Bewusstsein. Erwähne dich jedoch daran, dass Präsenz nicht nur dazu dient, Muster zu lösen oder den Alltag angenehmer zu gestalten, sondern deine tiefste Heimat ist.



Hinweis Copyright

Bitte beachte, die Konzeption der Ausbildungsreihen und der Onlinekurse sowie sämtliche schriftlichen Unterlagen und Bilder bzw. Video- oder Tonaufnahmen der Ausbildung, Vertiefungen und Onlinekurse sind und bleiben im alleinigen und ausschliesslichen Eigentum von Andrea Janina Stäger. Die Vervielfältigung, Veröffentlichung und Verbreitung, auch auszugsweise, ist ohne schriftliche Genehmigung von Andrea Janina Stäger verboten.