

WORKBOOK WOCHEN 1

# Klarheit

Die Kraft unserer Gefühle

*Teaching von Danielle LaPorte*



[www.wrage.de](http://www.wrage.de)

# Die Kraft unserer Gefühle

*Teaching von Danielle LaPorte:*

Wenn wir etwas erreichen möchten, wir uns etwas wünschen, oder wenn wir uns ein Ziel setzen und dieses Ziel dann manifestieren, ist unsere Vorgehensweise dabei oft nicht wirklich zielführend. Meistens schreiben wir erst einmal all die äußeren Dinge auf. Wir schreiben auf, was wir erreichen oder bekommen möchten, wir definieren unser Ziel, wir entwerfen Listen, was wir tun müssen, um unser Ziel zu erreichen. Doch viel zu oft sind wir uns nicht dessen bewusst, um was es eigentlich geht. Denn hinter all unseren Wünschen steht immer eine innere Sehnsucht nach einem bestimmten Gefühl.

Lies den Satz noch einmal: Hinter all unseren Wünschen steht immer eine innere Sehnsucht nach einem bestimmten Gefühl.

Mache dir klar: Es geht nicht darum, was du dir vornimmst – es geht immer um die Gefühle, die du dir versprichst, wenn du das, was du dir vorgenommen hast, erreicht hast. Welche Sehnsucht soll dieses Ziel befriedigen? Die Antwort auf diese Frage hängt direkt mit den Gefühlen zusammen, die du dir wünschst.

**Wer sich die Ohren ständig  
mit Zielen zudröhnt, wird taub für  
seine innere Wahrheit.**

Wie wäre es also, wenn wir uns erst einmal darüber klar werden, wie wir uns fühlen möchten, und von dort ausgehend unsere Intentionen, Wünsche, Ziele und Visionen entwickeln?

Wie möchtest du dich fühlen, wenn du dich morgens anziehst? Wenn du dein Atelier, Geschäft oder Büro betrittst? Wenn du ein Projekt abgeschlossen hast? Wenn du dich verliebst? Wenn du dich mit deinen Finanzen beschäftigst? Wenn du einer anderen Person hilfst oder Hilfe von jemand anderem bekommst? Wenn du in der Sonne sitzt und die Bäume anschaust? Wenn du Zeit mit deinen Freunden, deiner Familie, deinen Kindern oder deinem Partner verbringst? Wenn du allein bist? Wie möchtest du dich fühlen, wenn du abends im Bett liegst? Wie möchtest du dich fühlen?

Wenn dir klar ist, wie du dich fühlen möchtest, können deine äußeren Ziele einen neuen, besseren Platz in deiner Psyche bekommen, denn der Weg und das Ziel beginnen miteinander zu verschmelzen.

Die Grundlage für eine gute Beziehung zu Zielen besteht darin, dir bewusst zu sein, dass das primäre Ziel dabei immer sein sollte, dich so zu fühlen, wie du dich gern fühlen möchtest. Die äußeren Dinge, die wir haben, tun oder erfahren möchten, sind nur sekundäre Ziele – sie lassen sich alle auf den einen Punkt zurückführen: die Gefühle zu erfahren, die wir uns am meisten wünschen.

Klarheit über deine wahren Wünsche und Sehnsüchte zu haben, ist so befreiend, weil du endlich damit aufhören kannst, etwas beweisen zu müssen, ob anderen Menschen, deiner Familie, der Gesellschaft oder dir selbst.

Wenn du dir klar darüber wirst, nach welchen Gefühlen du dich wirklich sehnst, wirst du feststellen, dass du plötzlich andere Entscheidungen triffst, Gewohnheiten änderst, andere Ziele hast und vielleicht Zeit mit anderen Menschen verbringst. Du wirst anders auf dein Leben schauen und dein Verhalten wird sich ändern, denn du orientierst dich nun an deiner inneren Wahrheit. Das Innere begegnet dem Äußeren. Das Herz steuert das Gehirn, und nicht mehr andersherum.



**Die Essenz jeder Sehnsucht  
ist ein Gefühl und deine Gefühle  
führen dich zu deiner Seele.**

Denke immer daran, dass deine Seele sich stets nach dem sehnt, was ihre wahre Natur am besten zum Ausdruck bringt. Die Seele ist das Ziel deiner Reise und deine Gefühle sind die Wegweiser, die dich leiten. Sie führen dich nach Hause, indem sie dir in jedem Augenblick die korrekte Richtung aufzeigen.

Gefühle sagen dir, wie du das Leben wahrnimmst. Und deine Wahrnehmungen bestimmen, wie du lebst. Kleine, bewusste Handlungen, die von deiner wahren Sehnsucht inspiriert sind, ziehen das Leben an, das du dir wünschst.

Wenn du deine Sehnsüchte genauer untersuchst, geschieht etwas ganz Besonderes. Du siehst deine aktuelle Realität klarer – alles, was dir wertvoll ist, und all das, was du verändern möchtest. Du kommst deinem Potenzial näher. Du erkennst auch die dunkle Seite deines Strebens, all die Dinge, die du mit aller Gewalt haben möchtest – deine Bedürftigkeit und

deinen Drang, Ansprüche an die Welt zu stellen. Und zum Glück auch die Reinheit deiner Sehnsucht – das, was natürlich, gut und heil ist.

Die Sehnsucht ist die stärkste kreative Kraft im Universum. Sie ist die Grundlage unseres Lebenswillens. Wenn du aufhörst, dich nach etwas zu sehnen, hörst du auf, dich zu entwickeln. Dein Streben nach den Dingen, die du dir wünschst, kann sich verändern, doch bleibt die Sehnsucht die Grundlage unserer materiellen Existenz und unseres spirituellen Wachstums. Alles, was wir tun, ist von der Sehnsucht nach bestimmten Gefühlen gelenkt.

Dabei müssen wir natürlich zwischen den reaktiven Gefühlen und den schöpferischen Gefühlen unterscheiden.

Reaktive Gefühle entstehen in Reaktion auf äußere Ereignisse. Unterschiedliche Umstände, wie z.B. ein Streit, eine Umarmung, ein Stau, rufen unterschiedliche Gefühle hervor. Diese Gefühle verändern sich sehr leicht und häufig.

Schöpferische Gefühle sind die Gefühle, die du in deinem innersten Sein empfindest, nach denen du dich zutiefst sehnst. Sie entstehen tief in uns und zeigen sich erst, wenn wir uns Zeit dafür nehmen, nach innen zu lauschen. Sie verändern sich nicht mit den äußeren Umständen. Sie sind schöpferisch, weil sie von dem Ort in uns kommen, von dem aus unser Leben zu unserer eigenen Schöpfung wird. Sie sind der Ruf unserer Seele.

**Wenn wir in diesen Gefühlen verankert sind,  
handeln wir aus unserer schöpferischen  
Energie heraus, statt aus unseren Reaktionen  
auf die Umwelt.**

Doch auch wenn diese Gefühle sich im Laufe der Zeit nicht fundamental verändern, werden wir möglicherweise ihre Nuancen und Feinheiten immer besser kennenlernen. Je geübter wir im Lauschen werden, je mehr wir sie bewusst wahrnehmen und ihnen den Raum geben, desto öfter werden wir aus ihrer Energie heraus handeln.

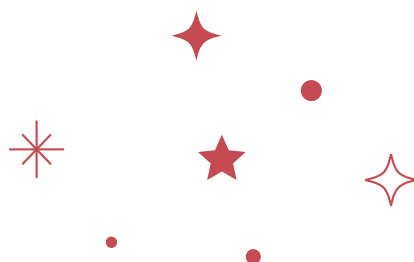
Die Fähigkeit, etwas wahrzunehmen, was dein Verstand oder sonstige äußere Instanzen als negativ bezeichnen, und dabei trotzdem in einem positiven Gefühlszustand zu bleiben, ist das, worum es bei Selbstbestimmung geht. Bleibe mit den Gefühlen verbunden, die du dir zutiefst wünschst. Du kannst dir nicht immer aussuchen, was dir passiert, aber du kannst immer entscheiden, wie du dich dabei fühlst.

Denk an Menschen, die auch im Chaos Ruhe bewahren, die großzügig bleiben, obwohl sie bankrott sind, oder sich angesichts von Unterdrückung und Gewalt ihre Liebesfähigkeit erhalten. Denk an Nelson Mandela, der im Gefängnis seine innere Freiheit bewahrt hat.

Du kannst dich leicht fühlen, auch wenn jemand anderes sich schwer fühlt. Du kannst vertrauensvoll bleiben, auch wenn die Dinge gerade schlecht zu laufen scheinen.

Unsere Gefühle beeinflussen unsere Gedanken. Und unsere Gedanken beeinflussen unser Verhalten. Ändere deine Gefühle und du kannst alles ändern.

Zu wissen, wie du dich fühlen  
und was du verkörpern möchtest,  
das ist die Essenz von Klarheit.





»Zu wissen, wie  
du dich fühlen  
möchtest, **ist die  
größte Klarheit,  
die du haben  
kannst.**«

Danielle LaPorte

---



# Wie möchtest du dich fühlen?

## *Übung von Danielle LaPorte:*

Jetzt geht es darum, die Tiefen deines Herzens zu erforschen. Es ist Zeit, die Klänge deiner Sehnsucht zu vernehmen.

Worte. Gefühle. Gefühlvolle Worte. Worte, die dich ins Fühlen bringen. Gefühle, die sich in Worte fassen lassen. Es geht darum, die enorme Kraft des Wortes zu ehren. Bei dieser Übung geht es um die Schwingung der Worte. Versuche Worte zu finden, die ein Gefühl unmittelbarer Resonanz in dir auslösen. Die passen. Die sich stimmig anfühlen. Die dich inspirieren.

Auf der nächsten Seite findest du eine Auswahl an Worten. Lies sie dir alle durch, tauche ein in ihre Bedeutung und spüre, wie sie auf dich wirken. Selbstverständlich kannst du die Auswahl mit eigenen Worten ergänzen.

Umkreise die zwölf Worte, die am meisten mit dir resonieren, die Worte, die am besten beschreiben, wie du dich fühlen möchtest.

Wenn du die Worte gefunden hast, schau sie dir an und frag dich: Wie möchte ich mich wirklich fühlen? Nach welchem Gefühl sehne ich mich am tiefsten? Finde die vier Gefühle, die die Essenz deiner Sehnsucht sind.

Schreibe diese vier Gefühle auf und frage dich: Was verbinde ich mit diesem Gefühl? Was bedeutet es für mich? Wie kann ich dieses Gefühl verkörpern? Schreibe deine Gedanken auf.

## Wie möchtest du dich fühlen?

Inspiziert. Sicher. Angetörnt. Erfüllt. Genährt. Geerdet. Wichtig. Lebendig. Energetisiert. Magisch. Friedvoll. Ruhig. Entspannt. Verbunden. Kraftvoll. Sexy. Weich. Unbegrenzt. Unbeschwert. Furchtlos. Effektiv. Leuchtend. Unbelastet. Wach. Frei. Wertvoll. Dynamisch. Genussvoll. Intensiv. Unaufhaltbar. Voller Interesse. Vollständig. Brillant. Im Fluss. Dynamisch. Präsent. Vollkommen. Beschwingt. Liebe ausstrahlend. Großherzig. Authentisch. Echt. Lichtvoll. Ekstatisch. Glückselig. Froh. Verzaubert. Stabil. Schön. Dankbar. Ungezähmt. Kompetent. Mutig. Willensstark. Glücklich. Innovativ. Einfühlsam. Warmherzig. Weit. Vibrierend. Zufrieden. Strahlend. Zielgerichtet. Meisterhaft. Voller Freude. Getragen. Im Einklang. Erfüllt. Stark. Klar. Zentriert. Geführt. Entschlossen. Schlau. Verwirklicht. Voller Lebenskraft. Furchtlos. Begeistert. Im Gleichgewicht. Gesegnet. Beflügelt. Leidenschaftlich. Gesund. Gelöst. In Kontrolle. Voller Leistungsfähig. Mächtig. Wild. Motiviert. Erfolgreich. Zufrieden. Geliebt. Voller Feuer. Erfüllt. Besser. Zentriert. Eins mit dem Universum. Vital. Intelligent. Großartig. Fantastisch. Großzügig. Enthusiastisch. Ausgelassen. Leicht. Offen. Im Überfluss. Heiter. Geschätzt. Vorausschauend. Wohlhabend. Kreativ. Ehrfürchtig. Göttlich. Angstfrei. Nützlich. Hilfreich. Wohlhabend. Geführt. Energiegeladen. Spielerisch. Angebetet. Risikofreudig. Vertrauensvoll. Möglichkeiten. In sich ruhend. Erholt. Tatkräftig. Zielstrebig. Sinnlich. Angenommen. Gesund. Geborgen. Unabhängig. Engagiert. Wertvoll. Respektiert. Liebevoll. Liebend. Tolerant. Feminin. Maskulin. Weiblich. Männlich. Grenzenlos. Sexuell. Dominant. Visionär. Ehrlich. Zeitlos. Gewollt. Auserwählt. Fürsorgend. Inspirierend. Weise. Abenteuerlustig. Ausdrucksstark. Spirituell. Expansiv. Stark. Anmutig. Entscheidungsfreudig. Ausgeglichen. Euphorisch. Hemmungslos. Ideenreich. Intuitiv. Natürlich. Optimistisch. Souverän. In der eigenen Kraft. Bereit.



**1. Gefühl** .....

.....

.....

.....

.....

.....

**2. Gefühl** .....

.....

.....

.....

.....

.....

**3. Gefühl** .....

.....

.....

.....

.....

.....

**4. Gefühl** .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## *Impuls-Fragen & Übung*

# Deine persönlichen Werte

Jetzt wo wir wissen, nach welchem Gefühl wir uns am tiefsten sehnen, können wir diese Klarheit auf unser Leben und unser Sein anwenden. Wenn wir uns bewusst machen, was wir verkörpern möchten und welche Werte für uns am wichtigsten sind, und diese dann mit unseren Sehnsuchtsgefühlen kombinieren, erschaffen wir einen Kompass, einen persönlichen Nordstern, der uns den Weg weist und an dem wir uns jederzeit orientieren können.

Folgende Impuls-Fragen geben dir Klarheit für die Übung auf der nächsten Seite.

✦ Wofür bin ich dankbar?

---

---

---

✦ Was hat mir im letzten Jahr besonders viel Freude gemacht?

---

---

---

✦ Wann war ich das letzte Mal so richtig glücklich?

---

---

---

✦ Wann war ich das letzte Mal so richtig wütend? Warum?

---

---

---

✦ Welche Charaktereigenschaft an mir schätze ich am meisten?

---

---

---

✦ Welche Charaktereigenschaft hätte ich gerne?

---

---

---

✦ Was möchte ich verkörpern?

---

---

---

---

✦ Worauf bin ich so richtig stolz?

---

---

---

✦ Wer möchte ich in dieser Welt sein?

---

---

---

---

✦ Wofür möchte ich bekannt sein? Was sollen die Menschen über mich sagen, wenn ich nicht mehr bin? Was soll die Erinnerung sein?

---

---

---

---

◆ Was möchte ich mit meinem Leben erreichen?

---

---

---

◆ Was wünsche ich mir für mein Leben? Wenn ich könnte, was würde ich ändern?

---

---

---

◆ Wenn Geld keine Rolle spielen würde, was würde ich in meinem Leben machen?

---

---

---

◆ Was wünsche ich mir für die Welt? Wenn ich könnte, was würde ich ändern?

---

---

---

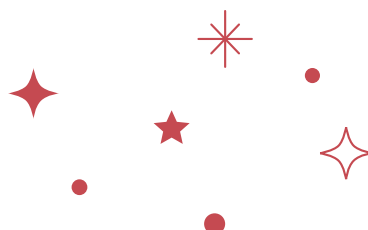
---

◆ Welche Menschen inspirieren mich und warum?

---

---

---



*Impuls-Fragen & Übung:*

# Deine persönlichen Werte

Auf der nächsten Seite findest du eine große Auswahl an Werten. Lies sie dir alle durch, tauche ein in ihre Bedeutung und spüre, wie sie auf dich wirken. Selbstverständlich kannst du die Auswahl mit eigenen Worten ergänzen.

Streiche als erstes die Werte durch, die dir fremd sind, mit denen du nichts anfangen kannst.

Umkreise dann die Werte, die am meisten mit dir schwingen. Suche für dich zwölf Werte aus, die dir am wichtigsten sind.

Wenn du die Werte gefunden hast, schau dir zwei an und frage dich: Welcher Wert von den beiden ist mir wichtiger? Und dann schau die nächsten an, bis fünf Werte übrig sind.

Bringe diese fünf Werte in eine Reihenfolge und frage dich: Was bedeutet dieser Wert für mich? Wie drückt er sich aus? Welche Überzeugung steckt dahinter, welches Gefühl? Schreibe deine Gedanken auf.

## Welche Werte sind dir besonders wichtig?

Verbundenheit. Nachhaltigkeit. Begeisterung. Harmonie. Achtsamkeit. Mut. Disziplin. Selbstbestimmtheit. Wachstum. Verantwortung. Großzügigkeit. Güte. Miteinander. Stabilität. Mitgefühl. Leichtigkeit. Einzigartigkeit. Freude. Toleranz. Verbindlichkeit. Zufriedenheit. Gesundheit. Liebe. Genuss. Sicherheit. Loyalität. Offenheit. Ehrlichkeit. Sinnhaftigkeit. Leidenschaft. Sicherheit. Magie. Beständigkeit. Sinnlichkeit. Gelassenheit. Innerer Frieden. Zuverlässigkeit. Kreativität. Tiefe. Akzeptanz. Geborgenheit. Klarheit. Glaubwürdigkeit. Erfolg. Gemeinsamkeit. Ruhm. Optimismus. Dankbarkeit. Balance. Treue. Sorgfalt. Wertschätzung. Freundschaft. Hingabe. Integrität. Lust. Zuversicht. Reichtum. Ausdauer. Zugehörigkeit. Stärke. Neugierde. Würde. Bescheidenheit. Wärme. Zuvorkommenheit. Besonnenheit. Einzigartigkeit. Geduld. Unabhängigkeit. Fülle. Gleichberechtigung. Weisheit. Bewusstheit. Macht. Demut. Gerechtigkeit. Ernsthaftigkeit. Gemeinschaft. Integration. Vielfalt. Effizienz. Beweglichkeit. Wandel. Lebensfreude. Schönheit. Spiritualität. Schnelligkeit. Traditionen. Veränderung. Achtung. Macht. Unterstützung. Qualität. Transparenz. Inklusivität. Rhythmus. Zeitgeist. Inspiration. Neugier. Freude. Respekt. Vertrauen. Heilung. Transformation. Erfüllung. Wissen. Hoffnung. Fröhlichkeit. Eleganz. Effektivität. Innovation. Perfektion. Menschlichkeit. Lebenslust. Beharrlichkeit. Flexibilität. Ästhetik. Kontrolle. Humor. Präzision. Entwicklung. Natürlichkeit. Anerkennung. Höflichkeit. Achtsamkeit. Entschlossenheit. Aufrichtigkeit. Bodenständigkeit. Fürsorge. Pragmatismus. Beharrlichkeit. Einfühlsamkeit. Fairness. Idealismus. Courage. Freiheit. Selbstlosigkeit. Hilfsbereitschaft. Lebensfreude.

1. Wert .....

.....  
.....  
.....

2. Wert .....

.....  
.....  
.....

3. Wert .....

.....  
.....  
.....

4. Wert .....

.....  
.....  
.....

5. Wert .....

.....  
.....  
.....



# Notizen

A series of horizontal dotted lines providing a space for taking notes.