



Deine Wahrheit – Dein Leben

Impuls No. 14

Bewusstsein ist ein Muskel

Übung. Entscheidung. Tiefe

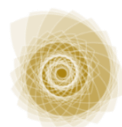
Bewusstsein ist nichts, das einfach da ist – es wird gestärkt, genährt, trainiert. Nicht durch Leistung, sondern durch Hingabe. Nicht durch Kontrolle, sondern durch Präsenz. So wie dein Körper sich verändert, wenn du ihn regelmäßig bewegst, verändert sich auch dein inneres Erleben, wenn du beginnst, achtsam zu sein. Nicht gelegentlich, sondern immer wieder. Sanft. Wach. Echt.

Du musst nicht dauernd bewusst sein. Aber du kannst lernen, immer schneller zurückzukehren. Zu dir. In den Moment. In die Frage. In den Kontakt mit dem, was wirklich ist. Denn das meiste, was dich aus der Spur bringt, ist nicht das Leben selbst – sondern dein automatischer Umgang damit. Alte Muster, gespeicherte Reaktionen, tiefe Programme. Und genau hier beginnt das Training: Nicht indem du dich veränderst, sondern indem du dich beobachtest.

Bewusstsein heißt nicht, alles zu wissen. Es heißt, dich selbst zu bemerken. Ehrlich. Neugierig. Freundlich. Es heißt, innezuhalten – mitten im gewohnten Ablauf. Und zu spüren: Was passiert gerade wirklich? Bin ich bei mir? Oder reagiere ich? Handle ich aus Angst oder aus Klarheit? Dieser Moment der Beobachtung ist nicht klein. Er ist alles. Denn er entscheidet, ob du wiederholst oder neu wählst.

Das tägliche Lesen, das Eintauchen in diese Impulse, ist genau dieses Training. Nicht, weil du etwas lernen musst – sondern weil du dich erinnerst. Du stärkst dein Bewusstsein wie einen Muskel. Und dieser Muskel trägt dich – zurück zu deiner Wahrheit.

Es braucht keinen Kraftakt. Kein ständiges Hochbewusstsein. Aber es braucht Entscheidung. Immer wieder. Die Bereitschaft, nicht zu automatisieren. Nicht zu übergehen. Nicht zuzumachen. Sondern offen zu bleiben – auch wenn's unbequem ist. Auch wenn du müde bist. Auch wenn es leichter wäre, zu funktionieren.



**Erlaube ich mir, mein Bewusstsein zu trainieren – nicht perfekt, sondern ehrlich,
liebevoll und jeden Tag ein bisschen mehr?**