

## 1. Das große Experiment

Wir Menschen sind die Speerspitze eines über 800 Millionen Jahre alten Evolutionsprozesses.

Damit sind wir im wahrsten Sinn die „Krone der Schöpfung“ auf dem Planeten Erde. Zumindest aktuell!



Wir haben den natürlichen Überlebenskampf überwunden und uns zur dominanten Art erhoben.

Die großen Herausforderungen unserer Zeit (Klimawandel, künstliche Intelligenz, nationale Rivalitäten, endliche Ressourcen, etc.) fordern unsere gesamte Spezies.

In den nächsten Jahrzehnten wird sich zeigen, ob die Evolution in uns erfolgreich ist, oder ob wir uns und unsere Lebensgrundlage selbst zerstören.

Evolution ist der biologische Ausdruck der ewigen Tendenz des Universums immer komplexere Formen und Strukturen zu generieren.

Diese Evolution findet auch auf der Ebene des BewusstSeins statt, die mit dem Beginn der menschlichen Zivilisation auf der Erde an Fahrt aufgenommen hat.

Seit wir durch die Sprache Gedanken teilen und verbreiten können, entwickelt sich die menschliche Spezies mit exponentieller Geschwindigkeit weiter.



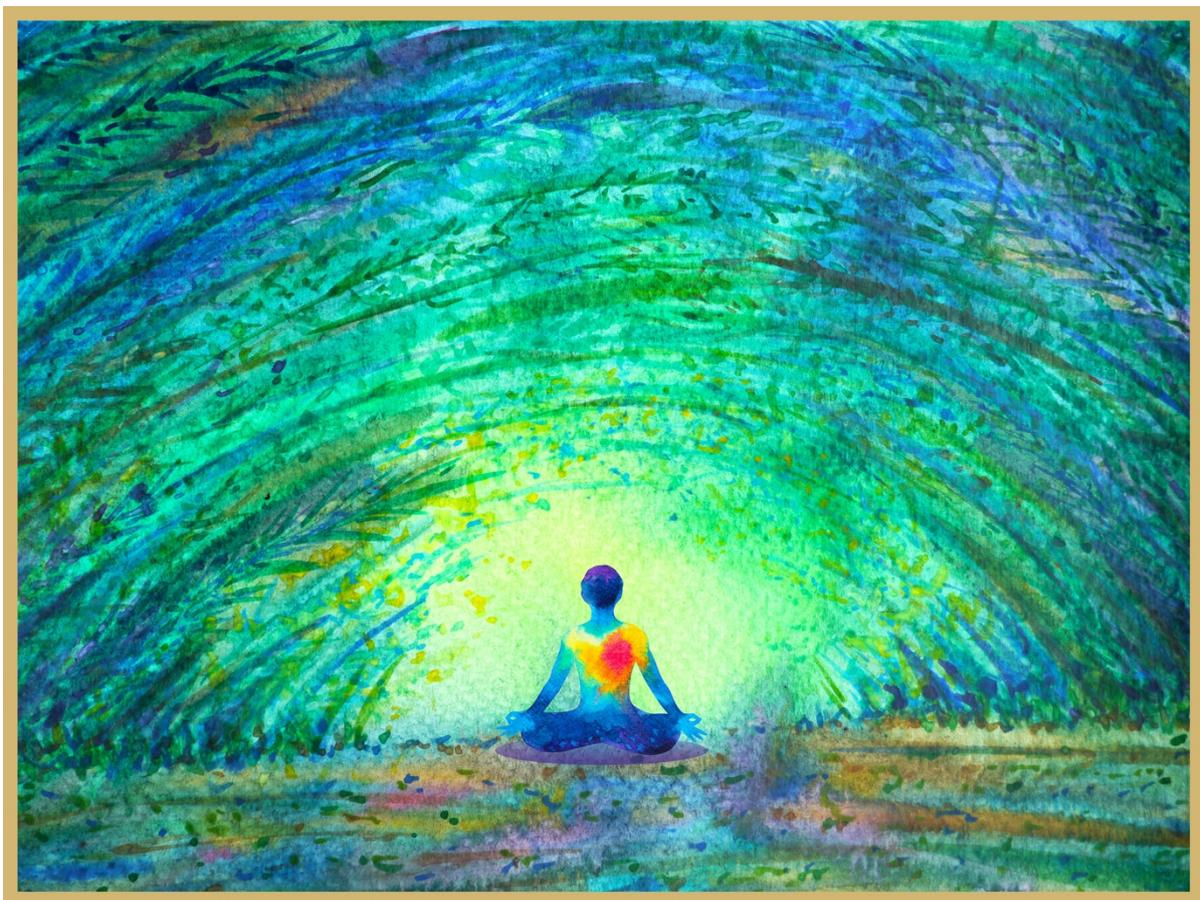
Allerdings ist ein Großteil der Menschen immer noch auf egoistische Motive fixiert und nicht in der Lage eine größere Perspektive einzunehmen.

Wenn das evolutionäre Projekt Menschheit erfolgreich sein soll, brauchen wir ein BewusstSein, das verbindet, statt zu trennen.

Wir brauchen ein freudvolles Verständnis dafür, dass wir alle Teil des großen Projektes Leben sind und dass jeder von uns die Verantwortung für dessen Gelingen trägt.

Wenn jeder Einzelne von uns sein Potential entfaltet und Frieden und Glück in sich trägt, dann kann er dazu beitragen, dass wir alle gemeinsam unser unendliches Potential als Spezies freisetzen.

Wir brauchen ein BewusstSein, das uns zutiefst mit unserem eigenen Dasein, mit allen anderen Menschen und mit der lebendigen Mitwelt verbindet.



Im Folgenden zeige Ich Dir die Schritte die es braucht, um so ein BewusstSein zu entwickeln und mit Deinem täglichen Handeln in die Welt zu tragen.

Allein die Tatsache, dass Du diese Zeilen liest bedeutet, dass Du Dich bereits auf dem Weg zu Deiner eigenen Potentialentfaltung befindest.

## 2. Die Erfahrungsebenen des Menschen

Die Informationen der Wirklichkeit werden von uns Menschen auf verschiedenen Ebenen erfahren. Diese sind



- Körper** | der physische Körper und seine Sinneswahrnehmungen
- Gefühle** | unsere subjektiven psychischen Reaktion auf äußere & innere Reize
- Verstand** | die Fähigkeit zum höheren Denken
- Essenz** | der Kern oder die Essenz unseres Bewusstseins, die hinter Gedanken, Gefühlen und Sinneswahrnehmungen liegt

Die meisten Menschen sind absolut mit den ersten 3 Ebenen identifiziert und suchen im Außen nach Erfüllung.

Da sich alles im materiellen Außen wandelt und vergeht, ist Leid und Verlust unvermeidbar.

Dauerhaftes Glück und Frieden kann sich nur einstellen, wenn wir zutiefst mit der eigentlichen **Essenz** unseres Daseins verbunden sind.

Am Anfang auf dem Weg ins BewusstSein steht also die Erkenntnis, dass wir auf unterschiedlichen Ebenen existieren und dass wir **ALLE Ebenen** gleichermaßen kultivieren sollten, wenn wir Erfüllung finden wollen.

### 3. Die großen Fragen des Lebens

Dein Leben ist das Ergebnis der Fragen, die Du Dir stellst. Welche Fragen wir uns stellen entscheidet darüber, worauf wir den Fokus unseres BewusstSeins lenken.

Seit wir Menschen in der Lage sind über unser Dasein zu reflektieren, sind wir mit den essentiellen Fragen des Lebens konfrontiert, bspw.:



- Woher kommt das Universum und warum existiert es?
- Wie sind wir in dieses Leben gekommen?
- Was ist der Sinn meines Lebens?
- Warum existiert Leben?
- Wo gehen wir hin, wenn wir dieses Leben verlassen?
- Wer oder was bin ich?

Nur wenn wir uns diese Fragen sinnstiftend beantworten, sind wir nachhaltig im Dasein verwurzelt.

Denn die Wirkung der Antworten auf diese Fragen ist ganz entscheidend dafür, wie wir die Welt und damit unser Leben sehen.

Sie können uns entweder Kraft, Sinn und Zuversicht spenden oder uns Kraft kosten und im schlimmsten Fall sogar depressiv machen.



Das Problem ist, dass sich die Antworten auf diese Fragen dem Verstand und damit der wissenschaftlichen Überprüfbarkeit entziehen, weil sie außerhalb unseres sinnlichen Wahrnehmungshorizontes liegen.

Doch bei der Beantwortung der Fragen geht es nicht um deren „objektiven Wahrheitsgehalt“, sondern um ihre Funktionalität. Denn die Wirkung der Antworten ist messbar: machen sie glücklich und geben sie Kraft oder machen sie depressiv und kosten Energie?

Diese Fragen auszublenden, weil sie irrationale Realitätsbereiche betreffen ist höchst ineffektiv, weil wir uns damit der Kraft berauben, die sinnstiftende Antworten spenden.

Wenn Du die Wahl hast zwischen einem Weltbild das Dich jeden Tag aufs Neue inspiriert und Dir lebenslang Kraft spendet und einem Weltbild, das Dich Kraft kostet und traurig macht, ist obligatorisch für welches Du Dich entscheidest.

Hier kommt die gute Nachricht: Du hast die Wahl!



## 4. Du bist super-rational

Unser BewusstSein hat Bedürfnisse die über unseren rationalen Verstand hinausgehen. Das lateinische Wort für „über“ ist „super“. Daher nenne ich diese Bedürfnisse **super-rational**.



Zum Beispiel das super-rationale Bedürfnis unser Leben mit einem höheren Sinn zu besetzen.

Wenn wir uns nur auf unser sterbliches Dasein fokussieren ist unser Leben absolut sinnlos. Wir werden alt, sterben und müssen alles zurück lassen, das wir im Außen erschaffen haben.

Wenn wir es jedoch schaffen, unser Leben mit einem höheren Sinn zu besetzen, der über unsere Sterblichkeit hinausreicht, dann verändern sich alle Aspekte unseres Daseins: Beruf wird zu Berufung, Beziehung werden heilig und wir fühlen uns mit der Welt verbunden.

Ein höherer Sinn entsteht, wenn wir uns die großen Fragen des Lebens funktional beantworten: wenn wir Antworten entwickeln, die unsere Existenz erklären, sich

passgenau in unsere individuelle Lebenswirklichkeit einfügen und uns mit Kraft und Zuversicht erfüllen.

## 5. Salutogenese – Was wir brauchen um gesund zu sein

Wir Menschen sind unserer Natur nach Sinnsucher, denn unser Bewusstsein braucht das Gefühl der Stimmigkeit, das sog. Kohärenzgefühl, um gesund zu sein.

Dieser Umstand wird im wissenschaftlichen Modell der Salutogenese von Aaron Antonovsky<sup>1</sup> aufgezeigt. Im Gegensatz zur Pathogenese, die beschreibt wie Krankheit entsteht, beschäftigt sich die Salutogenese mit den Elementen die sich für die Entstehung und den Erhalt von Gesundheit verantwortlich zeichnen.

Der Schlüsselfaktor dabei ist das Kohärenzgefühl, welches entsteht wenn die folgenden drei Punkte gegeben sind:

1. Das Gefühl das Leben zu verstehen
2. Die Fähigkeit das Leben mit einem Sinn zu besetzen
3. Das Gefühl das eigene Leben selbstbestimmt gestalten und bewältigen zu können



Vor allem um die Punkte 1. (Verständnis) & 2. (Sinn) zu gewährleisten ist es von elementarer Relevanz, erschöpfende Antworten auf die großen Fragen des Lebens zu entwickeln.

---

<sup>1</sup> Aaron Antonovsky: Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. dgvt-Verlag, Tübingen, 1997.

## 6. Die MINDSHIFT-Formel

Um diese Fragen zu beantworten braucht es im Wesentlichen 2 Faktoren:

1. Konzepte
2. Erfahrungen

Wir brauchen Konzepte, um die Wirklichkeit für unseren Verstand greifbar zu machen. Nur wenn wir eine Erfahrung sinnhaft deuten können, bleibt sie als eine konstruktive Vorstellung dauerhaft nutzbar.

- › Ein Konzept ohne Erfahrung bleibt blutleere Theorie.
- › Eine Erfahrung ohne Konzept verpufft und ist für unseren Verstand nicht integrierbar.

Es gilt, das theoretische Denken mit dem praktischen Erleben zu kombinieren. Die Symbiose aus kritischem rationalen Verstand und intuitivem spirituellen Erleben.

Diese Verbindung von direkter Erfahrung und kognitiver Integration liefert uns einen umfassenden Zugang zur Wirklichkeit.

Daraus ergibt sich die **Mindshift Formel**:



## 7. VBZ – Die Tore ins intuitive Erleben

Veränderte BewusstSeins-Zustände (VBZ) sind Zustände die sich von unserem normalen Modus der Wirklichkeitserfahrung, dem „mittleren-Tages-Wach-BewusstSein“, elementar unterscheiden.



Sie sind die Pforten in das intuitive Erleben und zur damit einhergehenden spirituellen Erkenntnis der Wirklichkeit.

Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher VBZ, bspw.:

Traum	Ekstase
Meditation	Enstase
Trance	Rausch

Und ebenso viele Wege um VBZ zu induzieren:

Physiologisch	Psychologisch	Pharmakologisch
Tanz, Gesang	Entzug sensorischer Reize	Entheogene
Atemtechniken	Reizüberflutung	
Fasten, Askese	Akustische Stimulation	
Flüssigkeitsmangel	Hypnose, Selbsthypnose	
Schmerz	Fokussierte Konzentration	
Hitze, Kälte	Meditationstechniken	
Schlafentzug		

Die Kunst liegt darin, konstruktive VBZ zu kultivieren und sie gezielt für die spirituelle Erfahrung nutzbar zu machen.

## 8. Reiseführer ins BewusstSein

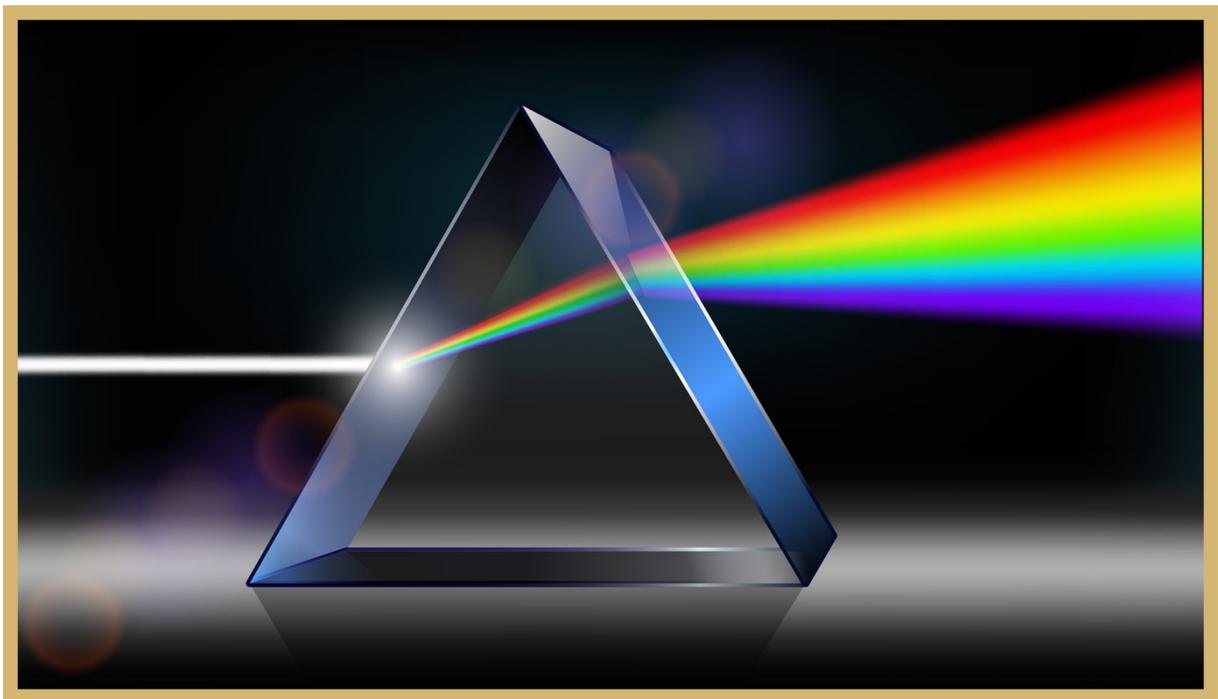
Wie Dir sicher bewusst ist, gibt es bereits unzählige Wege und Lehren zu spiritueller Erkenntnis und Erfüllung.

Die unausgesprochene Wahrheit ist: es gibt nicht DEN Weg, sondern es gibt nur DEINEN Weg.

In der spirituellen Praxis geht es nicht darum, Wissen anzuhäufen, sondern Konzepte anhand der eigenen Erfahrung zu überprüfen und Erfahrungen in eigene Bilder zu übersetzen.

Lehren und Methoden sind hilfreich, doch bleiben sie lediglich Hilfsmittel, Metaphern für die Wirklichkeit, aber niemals die Wirklichkeit selbst.

Jeder Mensch ist ein ganz spezifischer BewusstSeins-Strom, geformt aus einzigartigen Mustern und Erfahrungen, der die Erfahrung der Wirklichkeit wie ein Prisma auf ganz individuelle Weise bricht.



Dementsprechend empfängt jeder Mensch andere Bilder in der intuitiven Erkenntnis.

Die *Engel* des Einen mögen die *Krafttiere* des Anderen sein. Am Ende sind auch diese Bilder lediglich Metaphern und nie die Wirklichkeit selbst. Das Abbild das unser BewusstSein von der letzten Wahrheit erschafft, die nur erfahren, doch niemals dargestellt oder ausgesprochen werden kann.

So kannst auch Du nur Deine individuellen Erfahrungen und Bilder sammeln, um Deinen ganz persönlichen Zugang zur Wirklichkeit und Dein ganz eigenes Weltbild zu entwickeln.



Und so kann auch dieser Reiseführer Dir nur einen Weg aufzeigen und von vielversprechenden Orten berichten, die es zu besichtigen lohnt. Die Erfahrungen selbst können nur vor Ort persönlich gemacht und erlebt werden.

Doch obwohl die Inhalte individuell sind, so ist doch die Art der Erfahrung eine inter-subjektive, denn alle Menschen unterliegen den gleichen Strukturen: wir alle haben einen Körper mit fünf Sinnen, eine Psyche mit Gefühlen, einen Verstand mit Gedanken und die alles beobachtende Essenz.

Anhand dieser universellen Strukturen habe ich einen geführten Prozess entwickelt, der Dich zielgerichtet Schritt für Schritt dabei begleitet, Deinen ganz eigenen Schlüssel zur Wirklichkeit und Deine ganz eigenen Antworten auf die großen Fragen des Leben zu konstruieren.

Ein System das die wichtigsten und kraftvollsten Konzepte aus meinen über 20 Jahren BewusstSeins-Forschung komprimiert und Dir gezielt die Erfahrungsräume liefert, um diese Konzepte am eigenen Leib für Dich zu prüfen.

Wenn Dich das anspricht, dann findest Du all das in dem Online-Kurs „ReConnect – Die Mindshift Formel“ auf meiner Website.



Der Mindshift-Prozess nimmt Dich an die Hand und führt Dich Schritt für Schritt durch die zentralen Fragestellungen Deiner ganz persönlichen Seelenreise.

**Alles was Du suchst ist bereits in Dir! Der Schlüssel... bist DU!**

Bei Fragen, Wünschen und Anregungen komm bitte gerne jederzeit über das Kontaktformular oder per Email auf mich zu.

Ich wünsche Dir ein Leben voller Wunder und tiefer Erkenntnis und ich wünsche Dir von Herzen, dass Dein Weltbild Dich jeden Tag aufs Neue mit Sinn, Freude und Zuversicht erfüllt!

Lass uns gemeinsam das Projekt Menschheit verwirklichen und unser unendliches Potential entfalten.

Für Dich, für Mich und für alle fühlenden Wesen!

In tiefer Verbundenheit,  
Jakob