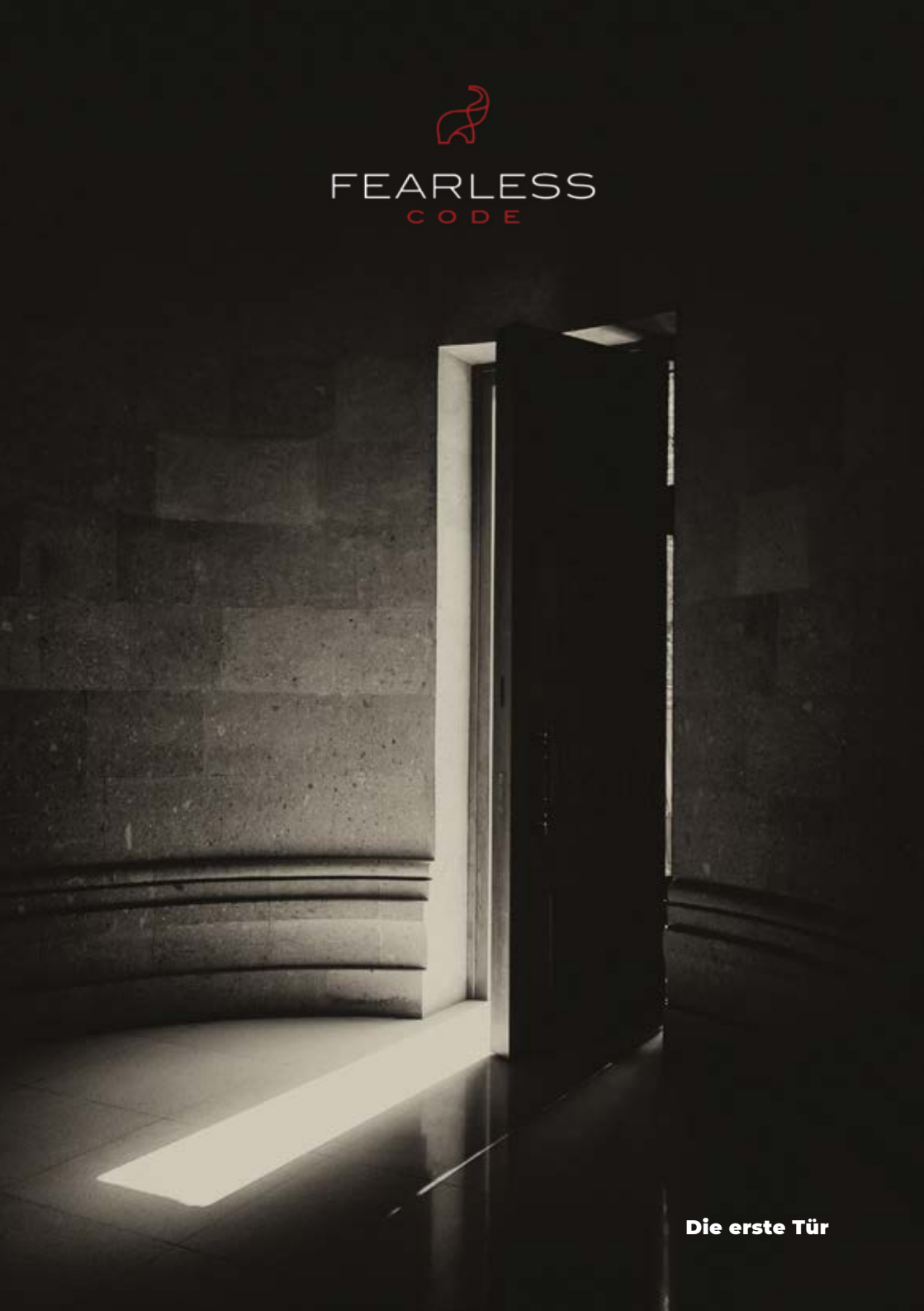
FEARLESS
CODE



Die erste Tür



Elefanten

Ein Mann und sein kleiner Sohn sitzen auf einem Hügel und beobachten, wie im Tal unter ihnen ein Zirkuszelt aufgebaut wird. Dabei können sie beobachten, wie Elefanten herbeigeholt werden, um die Pfeiler aufzurichten, die das Dach des Zeltes halten.

Völlig fasziniert bewundern sie diese imposanten Geschöpfe, wie sie scheinbar völlig mühelos die tonnenschweren Pfeiler stemmen.

Als das Zelt aufgebaut ist, werden die Elefanten zu einem nahegelegenen Platz geführt. Immer noch beeindruckt von der Kraft dieser Tiere, fragt der Sohn seinen Vater, ob sie zu dem Platz gehen können, um die Elefanten aus der Nähe zu betrachten. Der Vater willigt ein und sie steigen herab ins Tal.

An dem Platz angekommen, fällt dem kleinen Jungen sofort etwas auf: die Elefanten werden mit Ketten an winzig kleinen Holzpflöcken gehalten, die einfach nur in den Boden gesteckt sind.

Verwundert fragt er seinen Vater:

„Vater, wie kann es sein, dass die Elefanten sich von so einem kleinen Holzpflock festhalten lassen, wenn sie doch eben noch tonnenschwere Pfeiler mühelos in die Luft gehoben haben?“

„Warum laufen sie nicht einfach weg?“

Daraufhin erklärt der Vater seinem Sohn:

„Als die Elefanten noch kleine Babys waren, wurden sie mit derselben Ketten an denselben Holzpflöcken festgebunden. Als sie dann das erste Mal in ihrem Leben los rannten, die Freiheit vor Augen, erreichten sie schnell das Ende der Kette. Dann mussten sie schmerzhaft feststellen, dass es für sie keine Freiheit gibt.“

„Und das glauben sie heute noch…“

„Wenn Du etwas erleben möchtest,
das Du noch nicht erlebt hast,
dann musst Du so denken,
wie Du noch nicht gedacht hast."

004.
Einleitung

Schön, dass Du da bist.

Vielleicht bist Du hier, weil Du Angst loswerden willst.

Vielleicht, weil Du Zweifel kennst.

Vielleicht, weil Du schon vieles ausprobiert hast.

Vielleicht, weil Du spürst, dass es in Dir eine Version gibt, die frei, klar, mutig und kraftvoll ist - Du sie aber noch nicht dauerhaft (er-)lebst.

Dann ist dieses kleine Büchlein für Dich.

Nicht, weil es Dir verspricht, Deine Probleme mit ein paar schönen Sätzen wegzulächeln.

Nicht, weil Du ab heute nur noch positiv denken sollst.

Nicht, weil Du Dir ein perfektes Leben visualisieren musst.

Sondern weil Du hier etwas verstehen wirst.

Und Verstehen ist im Fearless Code der Anfang der Transformation.

Denn Angst verschwindet nicht dadurch, dass Du gegen sie kämpfst.

Angst verschwindet auch nicht dadurch, dass Du sie analysierst, beobachtest, kontrollierst, unterdrückst oder vermeidest.

Warum?

Weil Du dadurch genau das tust, was Angst am Leben hält:

Du richtest Deinen Fokus auf sie.

Und worauf Du Deinen Fokus richtest, das wird für Dein Unterbewusstsein wichtig.

Nicht weil es gut ist.

Nicht weil es wahr ist.

Nicht weil Du es willst.

Sondern weil Du Dich damit beschäftigst.

Dein Unterbewusstsein denkt nicht moralisch.

Es denkt nicht: „Das ist gut“ oder „Das ist schlecht“.

Es beobachtet.

Es registriert.

Es verknüpft.

Es folgt Deinem Fokus.

Wenn Du ständig Angst loswerden willst, registriert Dein Unterbewusstsein nicht:

„Er will frei sein.“

Es registriert: „Angst ist wichtig.“

Und genau hier beginnt das Paradoxon.

Du willst weg von der Angst - und hältst sie dadurch fest.

Du willst Dich besser fühlen - und überprüfst permanent, ob Du Dich noch schlecht fühlst.

Du willst frei sein - und handelst so, als wäre die Angst wichtiger als Deine Freiheit.

Das ist kein persönliches Versagen.

Das ist ein falsch verstandener Mechanismus.

Ein Schutzmechanismus.

Ein Überlebensmechanismus.

Dein Unterbewusstsein ist nicht gegen Dich.

Es versucht nur, Dich zu schützen.

Das Problem ist: es arbeitet mit den Informationen, die Du ihm gibst.

Und die wichtigste Information ist immer Dein Fokus.

Die erste Tür zeigt Dir vier zentrale Fearless Codes, die Dich sofort erkennen lassen, warum Angst entsteht, warum sie sich verstärkt und warum Du sie nicht auflösen kannst, solange Du aus demselben Zustand heraus denkst, der sie erzeugt hat.

Der Fearless Code ist kein gewöhnliches Anti-Angst-Programm. Er ist keine Theorie, keine Meinung und keine Motivationsmethode.

Er ist eine Gebrauchsanweisung für Dein angeborenes, natürliches Denken und Deinen natürlichen Zustand.

Er zeigt Dir, wie Du Dein Denken, welches von Deinem Unterbewusstsein gekidnappt wurde, wieder unter Deine bewusste Kontrolle bringst - und welche Folgen das für Dein Wohlbefinden, Deine Wahrnehmung, Deinen Körper und Dein Leben hat.

Die Erkenntnisse, die Du dabei gewinnen wirst, werden Deinen natürlichen körperlichen und mentalen Zustand automatisch zu (re-)aktivieren.

Den Zustand, der dem Design der Natur entspricht. Der Zustand, in dem Du so bist und funktionierst, wie die Natur Dich konstruiert hat.

Dieses Büchlein ist eine Vorschau. Ein erster Blick durch die Tür.

Das vollständige Fearless Code Programm geht wesentlich tiefer. Es zeigt Dir Schritt für Schritt, wie Du Deine Glaubenssätze erkennst, Deinen Fokus kontrollierst, Deine Ich-Frequenz aktivierst, Deine Energie nicht länger sabotierst und Dein Leben nicht länger aus Angst, sondern aus Anwesenheit heraus (er-)lebst.

Lies dieses Booklet langsam.

Nicht wie Information - sondern wie einen Spiegel.

Achte darauf, was in Dir klickt.

Denn genau dieser Klick ist der Moment, in dem Dein Unterbewusstsein erkennt: „Das ergibt Sinn."

Und sobald etwas wirklich Sinn ergibt, musst Du Dich nicht mehr zwingen.

„Du kannst nicht wahrnehmen,
was vor Dir liegt,
wenn Du auf das blickst,
was hinter Dir liegt.”

008.
Angst Paradoxon

Was machst Du, wenn Du Angst hast?

Die meisten Menschen antworten: „Ich versuche, sie loszuwerden."

Klingt logisch. Ist es aber nicht.

Denn in dem Moment, in dem Du versuchst, Angst loszuwerden, musst Du Dich auf Angst fokussieren.

Du musst überprüfen, ob sie noch da ist.

Du musst fühlen, ob sie weniger geworden ist.

Du musst beobachten, ob Dein Körper noch reagiert.

Du musst kontrollieren, ob Dein Denken schon ruhiger ist.

Und genau dadurch bleibt Angst im Mittelpunkt Deiner Wahrnehmung.

Du willst sie loswerden.

Du hältst sie jedoch fest.

Das ist das Paradoxon.

Du kannst nichts loswerden, worauf Du Deinen Fokus richtest.

Denn Dein Fokus ist kein neutraler Scheinwerfer. Dein Fokus ist ein Befehl.

Er sagt Deinem Unterbewusstsein: „Das hier ist wichtig."

Und Dein Unterbewusstsein fragt nicht: „Warum ist es wichtig?"

Es fragt nicht: „Willst Du es oder willst Du es nicht?"

Es registriert nur: „Darauf wird Energie gerichtet."

Also muss es wichtig sein.

Betrachte es wie eine Suchmaschine. Wenn Du „Ich will keine Angst mehr haben" suchst, welches Wort ist der tatsächliche Suchbegriff?

Angst.

Die Suchmaschine liefert Dir keine Freiheit.

Sie liefert Dir Ergebnisse zu Angst.

Warum?

Weil sie nicht versteht, was Du eigentlich meinst.

Sie folgt dem Begriff.

Sie folgt dem Fokus.

Genauso funktioniert Deine selektive Wahrnehmung.

Sie lässt in Dein Bewusstsein, worauf Du fokussierst.

Wenn Dein Fokus Angst ist, wirst Du Angst wahrnehmen.

Wenn Dein Fokus Symptome sind, wirst Du Symptome wahrnehmen.

Wenn Dein Fokus Gefahr ist, wirst Du Gefahr wahrnehmen.

Wenn Dein Fokus die Frage ist, ob die Angst noch da ist, wird Dein Unterbewusstsein weiter nach Angst suchen.

Und es wird sie finden.

Nicht weil sie mächtig ist.

Sondern weil Du suchst.

Das ist eine wichtige erste Erkenntnis:

Angst bleibt nicht, weil sie stärker ist als Du.

Angst bleibt, weil Du ihr durch Deinen Fokus Bedeutung gibst.

Jetzt wird es noch interessanter.

Wenn Du Angst hast und Dich deswegen zurückziehst, was lernt Dein Unterbewusstsein?

Es lernt: „Rückzug ist wichtig."

Wenn Du Angst hast und deswegen nicht rausgehst, lernt es: „Nicht rausgehen ist wichtig."

Wenn Du Angst hast und deswegen Menschen meidest, lernt es: „Menschen meiden ist wichtig."

Wenn Du Angst hast und deswegen Dein Leben kleiner machst, lernt es: „Das kleine Leben ist wichtig."

Es denkt nicht darüber nach, was Du eigentlich willst. Es beobachtet nur, was Du tust.

Und da Dein Unterbewusstsein für Dein Überleben zuständig ist, interpretiert es Wiederholung als Wichtigkeit.

Für hunderttausende von Jahren diente fast jede Handlung dem Überleben.

Jagen.

Sammeln.

Schützen.

Flüchten.

Kämpfen.

Vermeiden.

Überleben.

Deshalb nimmt Dein Unterbewusstsein noch heute an:

Worauf Du fokussierst, muss für Dein Überleben wichtig sein.

Ansonsten würdest Du Dich nicht damit beschäftigen.

Das ist logisch.

Aber verhängnisvoll, wenn Du es nicht weißt.

Denn dann erzeugst Du unbewusst genau das, was Du bewusst loswerden willst.

Du willst Angst loswerden, aber

Du fokussierst Angst.

Du kontrollierst Angst.

Du reagierst auf Angst.

Du vermeidest wegen Angst.

Du entscheidest aus Angst.

Und Dein Unterbewusstsein schlussfolgert daraus automatisch: „Angst ist wichtig. Angst schützt. Angst bestimmt."

Dann wird Angst nicht weniger sondern mehr.

Nicht als Strafe, sondern als logische Konsequenz.

Ursache und Wirkung.

Die Ursache ist Dein Fokus.

Die Wirkung ist Deine Wahrnehmung.

Die nächste Wirkung ist ein Gedanke.

Die nächste Wirkung ist Deine Emotion.

Die nächste Wirkung ist Dein Gefühl.

Die nächste Wirkung ist Dein Zustand.

Die nächste Wirkung ist Deine Handlung.

Und diese Handlung bestätigt wieder Deinen Fokus.

Eine Kettenreaktion.

Ad infinitum. Bis Du sie unterbrichst.

Nicht durch Kampf, sondern durch Erkenntnis, reine Logik und Deine angeborene, natürliche Art und Weise zu denken.

Die Frage lautet also nicht: „Wie bekomme ich die Angst weg?“

Diese Frage hält Dich im Paradoxon.

Die richtige und logische Frage lautet: „Was würde ich jetzt tun, wenn Angst keine Bedeutung hätte?“

Spürst Du den Unterschied?

Die erste Frage macht Angst zum Mittelpunkt.

Die zweite Frage macht Deinen freien Willen zum Mittelpunkt.

Die erste Frage fragt nach Abwesenheit.

Die zweite Frage erzeugt Anwesenheit.

Die erste Frage sagt: „Angst ist da.“

Die zweite Frage sagt: „Ich bin da.“

Und genau hier beginnt der Fearless Code.

Nicht bei der Angst.

Bei Dir.

Denn Angst ist nicht die Ursache.

Angst ist die Wirkung.

Die Ursache liegt in Deinem Denken, Deinem Fokus, Deinen Glaubenssätzen und Deiner (persönlichen) Interpretation Deiner Realität.

Wenn Du versuchst die Wirkung zu ändern, stärkst Du sie.

Wenn Du die Ursache änderst, verändert sich die Wirkung automatisch.

Einfacher geht es nicht.

Allerdings bedeutet einfacher nicht immer leicht.

Denn Dein Unterbewusstsein wird zunächst weiter alte Gedanken anbieten.

Warum?

Weil sie bekannt sind.

Und was bekannt ist, wirkt für Dein Unterbewusstsein sicher.

Auch wenn es Dich unglücklich macht.

Auch wenn es Dich klein hält.

Auch wenn es Dich erschöpft.

Bekannt bedeutet für Dein Unterbewusstsein: „Damit haben wir bisher überlebt."

Also wiederholt es.

Nicht weil es wahr ist, sondern weil es vertraut ist.

Darum brauchst Du eine neue Information.

Eine neue Handlung.

Einen neuen Fokus.

Eine inspirierte Handlung.

Das bedeutet:

Du handelst nicht, weil Du Dich gut fühlst.

Du handelst nicht, weil die Angst weg ist.

Du handelst nicht, weil Du bereit bist.

Du handelst, weil Du bewusst entscheidest, welcher Version von Dir Du jetzt Information gibst.

Wenn Du trotz Angst rausgehst, registriert Dein Unterbewusstsein: „Rausgehen ist wichtiger als Angst."

Wenn Du trotz Unsicherheit sprichst, registriert es: „Ausdruck ist wichtiger als Angst."

Mit anderen Worten: Wenn Du trotz Unwohlsein handelst, registriert es: „Handeln - Leben - ist wichtiger als Angst.“

Dann verschiebt sich Dein Fokus.

Nicht theoretisch.

Praktisch.

Und Dein Unterbewusstsein beginnt, sich anzupassen.

Das ist der Weg aus dem Paradoxon.

Nicht Angst prüfen.

Nicht Angst messen.

Nicht Angst bekämpfen.

Nicht Angst erklären.

Sondern handeln, als wäre das Leben wichtiger als die Angst.

Denn das ist es.

„Egal, ob Du denkst, Du kannst es,
oder ob Du denkst, Du kannst es nicht,
Du wirst stets Recht behalten.“

016.
Worst Case Szenario

Das Worst Case Szenario ist eine sehr wirkungsvolle Funktion Deines Unterbewusstseins - und gleichzeitig eine der meist missverstandenen.

Viele Menschen glauben, sie seien negativ, schwach, pessimistisch oder irgendwie nicht O.K. weil ihr Verstand ständig das Schlimmste durchspielt.

Was, wenn ich krank werde?

Was, wenn ich versage?

Was, wenn ich mich blamiere?

Was, wenn ich die Kontrolle verliere?

Was, wenn ich alleine bleibe?

Was, wenn mein Körper nicht mehr funktioniert?

Was, wenn ich nie wieder frei werde?

Kommt Dir das bekannt vor?

Dann beruhige Dich.

Das bedeutet nicht, dass mit Dir etwas nicht stimmt. Es bedeutet, dass Dein Unterbewusstsein arbeitet.

Nur leider mit der falschen Information.

Das Worst Case Szenario ist ursprünglich ein Schutzmechanismus.

Es soll Gefahren vorwegnehmen.

Es soll Dich vorbereiten.

Es soll vermeiden, dass Du überrascht wirst.

Früher war das sinnvoll.

Wenn hinter jedem Busch ein Raubtier lauern könnte, war es besser, ein Mal zu viel vorsichtig zu sein als ein Mal zu wenig.

Wer die Gefahr zu spät erkannte, hatte eventuell keine zweite Chance.

Dein Unterbewusstsein hat daraus gelernt: „Stelle Dir immer das Schlimmste vor, denn damit steigt Deine Überlebenschance."

Das Problem ist nicht der Mechanismus.

Das Problem ist seine Funktion in der heutigen Welt.

Heute sitzt hinter dem Busch meistens kein Raubtier.

Heute sitzt dort eine E-Mail.

Ein Kontostand.

Eine Nachricht.

Ein Blick.

Ein Symptom.

Ein Gedanke.

Eine Erinnerung.

Eine Möglichkeit.

Eine Zukunft, die noch gar nicht existiert.

Dein Unterbewusstsein behandelt sie jedoch, als könnte sie Dein Überleben bedrohen.

Warum?

Weil es Gefahr nicht nach moderner Logik bewertet. Es kennt nicht den Unterschied zwischen Raubtier und Email. Es kennt nur bekannt und unbekannt.

Es bewertet Gefahr nach Bedeutung für Dein Überleben.

Arbeit weg?

Überleben gefährdet.

Geld weg?

Überleben gefährdet.

Gesundheit weg?

Überleben gefährdet.

Partner weg?

Energiequelle weg.

Status weg?

Zugehörigkeit gefährdet.

Kontrolle weg?

Sicherheit gefährdet.

Und schon beginnt das Worst Case Szenario.

Nicht weil es Dich quälen will, sondern weil es Dich schützen will.

Aber hier kommt der entscheidende Punkt: Ein gedachter Angriff erzeugt im Körper eine echte Reaktion. Dein Körper unterscheidet nicht sauber zwischen einem tatsächlich anwesenden Tiger und einem mentalen Tiger.

Wenn Dein Denken Gefahr (Unbekanntes) meldet, reagiert Dein System. Dein Körper bereitet sich vor.

Flucht.

Kampf.

Verteidigung.

Stress.

Angst.

Energieverlust.

Und jetzt sitzt Du vielleicht auf der Couch, im Bett oder am Schreibtisch - ohne reale Gefahr - aber Dein Körper ist im Überlebensmodus.

Das ist absurd.

Aber logisch.

Denn Dein Körper folgt Deiner inneren Information.

Gedanke.

Emotion.

Gefühl.

Zustand.

Handlung.

Ursache -> Wirkung.

Das Worst Case Szenario beginnt meistens mit einer simplen Frage: „Was, wenn ...?“

Diese Frage wirkt harmlos. Ist sie aber nicht. Denn sie öffnet eine Tür. Und hinter dieser Tür liegt nicht die Realität. Dort liegt eine mögliche Realität.

Eine gedachte Realität.

Eine non-reale Realität.

Sie existiert nicht im Jetzt.

Aber Dein Körper reagiert, als wäre sie anwesend.

Das ist eine weitere wichtige Erkenntnis:

Du leidest nicht unter dem, was passiert.

Du leidest meistens unter dem, was Dein Verstand für möglich hält.

Nicht das Ereignis raubt Dir Energie.

Die gedankliche Vorwegnahme raubt Dir Energie.

Du kämpfst gegen eine Zukunft, die nicht da ist.

Du flüchtest vor einer Möglichkeit.

Du verteidigst Dich gegen ein Bild.

Du verlierst Energie an etwas, das in Deiner erlebten Realität nicht existiert.

Und genau deshalb fühlt sich Angst oft so irrational an.

Weil sie nicht auf dem Jetzt basiert.

Sie basiert auf einer Projektion.

Das Unterbewusstsein sagt: „Es könnte passieren."

Der Körper sagt: „Dann bereite ich mich vor."

Und Du fühlst Angst.

Jetzt könnte man sagen „Dann darf ich eben nicht mehr negativ denken."

Falsch - das wäre wieder Kampf.

Und Kampf ist Angst.

Im Fearless Code geht es nicht darum, Gedanken zu verbieten. Es geht darum, Gedanken zu verstehen.

Wenn Dein Unterbewusstsein ein Worst Case Szenario erzeugt, kannst Du es als Signal betrachten.

Nicht als Wahrheit.

Nicht als Prophezeiung.

Nicht als Befehl.

Sondern als Signal.

Es sagt: „Hier liegt eine unbewusste Verknüpfung mit Gefahr."

Mehr nicht.

Dann übernimmst Du.

Mit Deinem freien Willen.

Du stellst nicht die Frage: „Was, wenn es schiefgeht?“

Du stellst die Frage: „Ist diese Gefahr jetzt anwesend?“

Nicht morgen.

Nicht nächste Woche.

Nicht irgendwann.

Jetzt.

Denn Dein Körper lebt jetzt.

Deine Ich-Frequenz ist jetzt.

Deine Energie ist jetzt.

Deine Handlung ist jetzt.

Wenn die Gefahr jetzt nicht anwesend ist, dann ist sie eine Vorstellung.

Und wenn sie eine Vorstellung ist, darfst Du entscheiden, ob Du dieser Vorstellung weiter Energie gibst.

Das bedeutet nicht, dass Du naiv wirst.

Es bedeutet, dass Du wieder logisch wirst.

Logik ist nicht Verdrängung.

Logik ist Ordnung.

Du erkennst: „Mein Unterbewusstsein versucht gerade, mich über ein Worst Case Szenario zu schützen.“

Dann erkennst Du: „Es richtet meinen Fokus auf Gefahr.“

Dann erkennst Du: „Wenn ich diesem Fokus folge, erzeuge ich Angst.“

Dann entscheidest Du: „Ich prüfe, was jetzt tatsächlich anwesend ist.“

Das ist der Ausstieg.

Jetzt. Nicht irgendwann.

Nehmen wir ein Beispiel:

Du bekommst eine Nachricht. Dein Chef möchte mit Dir sprechen. Mehr steht nicht da. Neutral betrachtet ist das nur eine Information. Eine Nachricht. Schwarze Buchstaben auf einem Display.

Doch Dein Unterbewusstsein kann daraus eine andere Realität machen: „Was wenn ich gekündigt werde."

Dann: „Ich verliere mein Einkommen."

Dann: „Ich kann meine Rechnungen nicht zahlen."

Dann: „Ich verliere meine Wohnung."

Dann: „Ich bin gescheitert."

Dann: „Mein Leben bricht zusammen."

Und nach wenigen Sekunden fühlst Du Dich, als wäre all das bereits passiert.

Aber was ist tatsächlich passiert?

Du hast eine Nachricht erhalten. Mehr nicht. Der Rest war eine einfache Fehlprogrammierung.

Worst Case.

Kettenreaktion.

Fokus auf Gefahr.

Jetzt frage Dich: Was ist anwesend?

Eine Nachricht.

Was ist nicht anwesend?

Die Kündigung.

Der finanzielle Untergang.

Der Verlust der Wohnung.

Das Scheitern.

Der Zusammenbruch.

Siehst Du den Unterschied?

Anwesenheit macht Dich klar. Abwesenheit macht Dich abhängig.

Wenn Du Dich auf das fokussierst, was nicht anwesend ist, erzeugst Du Mangel, Trennung und Wollen.

Und genau daraus entsteht Angst.

Der Fearless Code führt Dich zurück zur Anwesenheit.

Was ist jetzt da?

Was kannst Du jetzt denken?

Was kannst Du jetzt tun?

Welche Handlung entspricht der Version von Dir, die nicht aus Angst reagiert?

Diese Version kann nicht gleichzeitig mit der alten Version existieren.

Du kannst nicht gleichzeitig die Person sein, die sich vom Worst Case bestimmen lässt, und die Person, die aus Klarheit handelt.

Eine Version muss verschwinden.

Nicht durch Kampf.

Durch Entscheidung.

Durch Fokus.

Durch Handlung.

„Ich lebte in Angst vor einem negativen Ereignis in der Zukunft, das nie passiert ist."

026.

Flucht oder Kampf

Jetzt gehen wir eine Ebene tiefer.

Vom Denken in den Körper.

Denn Angst ist nicht nur ein Gedanke.

Angst wird gefühlt.

Und alles, was Du fühlst, betrifft Deinen Körper.

Wenn Dein Unterbewusstsein Gefahr wahrnimmt, wird Dein Körper nicht philosophisch.

Er diskutiert nicht. Er analysiert nicht.

Er fragt nicht, ob die Gefahr real, eingebildet, wahrscheinlich oder unwahrscheinlich ist.

Er reagiert.

Sofort.

Automatisch.

Überleben zuerst.

Alles andere später.

Das ist sinnvoll, wenn Du wirklich in Gefahr bist.

Wenn ein Tiger auf Dich zurast, brauchst Du keine Persönlichkeitsentwicklung.

Du brauchst Reaktion.

Wenn ein Tier Dich angreift, brauchst Du keine Reflexion.

Du brauchst Energie.

Wenn Dein Leben bedroht ist, brauchst Du keinen Plan.

Du brauchst automatische Flucht, Kampf oder Verteidigung. Dafür besitzt Dein Körper den defensiven Zustand.

Alle verfügbaren Reserven werden mobilisiert.

Regeneration wird zurückgestellt.

Verdauung wird unwichtig.

Heilung wird unwichtig.

Kreativität wird unwichtig.

Vertrauen wird unwichtig.

Liebe wird unwichtig.

Zukunftsplanung wird unwichtig.

Es geht ums Überleben.

Das Problem ist: Dein Körper kann nicht gleichzeitig im defensiven und im regenerativen Zustand sein.

Regeneration und Verteidigung können nicht koexistieren.

Das ist ein entscheidender Punkt.

Vielleicht sogar einer der wichtigsten Punkte überhaupt.

Denn viele Menschen versuchen, ihr Leben aus dem Zustand heraus zu verändern, der Veränderung verhindert.

Sie haben Angst.

Sie sind im Stress.

Sie sind innerlich angespannt.

Sie fühlen Druck.

Sie schlafen schlecht.

Sie denken ununterbrochen.

Sie kontrollieren.

Sie vergleichen.

Sie analysieren.

Sie wollen endlich frei sein.

Und aus genau diesem Zustand heraus versuchen sie, neue Entscheidungen zu treffen, neue Glaubenssätze zu programmieren, mutig zu handeln, Vertrauen zu fühlen und ihr Leben neu auszurichten.

Das kann nicht funktionieren.

Warum?

Weil der Körper im Überlebensmodus nicht auf Transformation eingestellt ist. Er ist auf Überleben eingestellt.

Das ist ein gewaltiger Unterschied.

Im defensiven Zustand fragt Dein System nicht: „Wie werde ich die beste Version von mir?“

Es fragt: „Wie komme ich hier lebend raus?“

Im defensiven Zustand denkt Dein Verstand nicht frei.

Er sucht Gefahr.

Im defensiven Zustand fühlt Dein Körper nicht Vertrauen.

Er fühlt Alarm.

Im defensiven Zustand nimmt Deine selektive Wahrnehmung nicht Möglichkeiten wahr.

Sie scannt Risiken.

Im defensiven Zustand ist Deine Ich-Frequenz nicht stabil.

Sie fällt ab.

Und wenn Deine Ich-Frequenz abfällt, bist Du nicht in Deinem natürlichen Zustand.

Du bist nicht wirklich Du. Du bist Dein Schutzprogramm.

Das ist die nächste Erkenntnis:

Viele Menschen scheitern nicht an mangelnder Disziplin.

Sie versuchen nur, aus dem falschen Zustand heraus zu handeln.

Ein Mensch im Fluchtzustand kann nicht ruhig aufbauen.

Ein Mensch im Kampfzustand kann nicht offen empfangen.

Ein Mensch im Verteidigungszustand kann nicht frei erschaffen.

Warum?

Weil zwei Zustände nicht gleichzeitig existieren können.

Du kannst nicht gleichzeitig Angst und Liebe fühlen.

Du kannst nicht gleichzeitig niedrige und hohe Energie halten.

Du kannst nicht gleichzeitig aus einem Zustand der Abwesenheit und einem Zustand der Anwesenheit wahrnehmen bzw. (er-)leben.

Du kannst nicht gleichzeitig die Version sein, die sich bedroht fühlt, und die Version, die frei handelt.

Eine Version bestimmt. Die andere ist abwesend.

Das ist keine Motivationsfloskel.

Das ist Logik.

Wenn der defensive Zustand aktiv ist, ist der regenerative Zustand abwesend.

Wenn Angst aktiv ist, ist Liebe abwesend.

Wenn Mangel aktiv ist, ist Haben abwesend.

Wenn Wollen aktiv ist, ist Anwesenheit abwesend.

Wenn Überleben aktiv ist, ist Transformation abwesend.

Das bedeutet:

Bevor Du Dein Leben veränderst, musst Du Deinen Zustand wechseln.

Nicht perfekt.

Nicht dramatisch.

Nicht kompliziert.

Nur ausreichend.

Du musst aus dem inneren Alarm zurück in eine Form von Anwesenheit.

Zurück in den neutralen Punkt. Dem Hier und Jetzt.

Zurück zu Dir.

Zurück in Deine Ich-Frequenz.

Wie?

Nicht indem Du die Angst bekämpfst.

Das wäre wieder defensiv.

Sondern indem Du hohe Energie ins Spiel bringst.

Wie eine Kerze in einem dunklen Raum.

Dunkelheit verschwindet nicht, weil Du sie bekämpfst. Sie verschwindet, weil Licht anwesend ist.

Angst verschwindet nicht, weil Du sie besiegst.

Sie verliert ihre Dominanz, wenn Liebe, Vertrauen, Dankbarkeit, Klarheit oder eine inspirierte Handlung anwesend sind.

Du fügst etwas hinzu.

Du nimmst nicht Angst weg.

Du bringst Anwesenheit hinein.

Das ist ein fundamentaler Unterschied.

Wenn Du in Angst bist und sagst: „Ich darf keine Angst haben“, bringst Du keine hohe Energie hinein.

Du bringst Druck hinein.

Kontrolle.

Ablehnung.

Kampf.

Also mehr Angst.

Wenn Du dagegen sagst: „Ich erkenne, dass mein System gerade schützen will. Ich bin nicht die Angst. Ich bin derjenige, der sie wahrnimmt. Ich entscheide jetzt, meinen Fokus auf Anwesenheit zu richten“, dann entsteht Raum.

Der neutrale Punkt - das Hier und Jetzt

Und nur am neutralen Punkt kannst Du wählen.

Genau dort liegt Dein freier Wille.

Nicht mitten in der Kettenreaktion.

Nicht im wilden Kampf.

Nicht im panischen Fluchtmodus.

Sondern am neutralen Punkt.

Dort, wo Du erkennst:

„Ich muss diesem Gedanken nicht folgen.“

„Ich muss diesem Gefühl nicht gehorchen.“

„Ich muss diese alte Version nicht weiter füttern.“

„Ich kann jetzt anders denken.“

Das ist der Moment, in dem Dein System lernt.

Nicht durch Zwang.

Durch neue Erfahrung.

Deshalb ist es so wichtig, kleine inspirierte Handlungen zu machen.

Nicht große.

Nicht heroische.

Nicht überfordernde.

Kleine Handlungen, die Deinem Unterbewusstsein zeigen: „Ich bin nicht mehr im alten Programm. Das alte Programm ist nicht mehr wichtig, diese Handlung (trotz Angst) ist jetzt wichtig."

Ein Spaziergang.

Ein Telefonat.

Ein angenehmes Bad.

Ein klares Nein.

Ein klares Ja.

Ein bewusstes Atmen.

Ein Satz der Dankbarkeit.

Eine Entscheidung, nicht nach Symptomen zu suchen.

Eine Entscheidung, nicht in die alte Geschichte einzusteigen.

Eine Entscheidung, etwas zu tun, das die freie Version von Dir tun würde.

Das wirkt stärker als tausend Gedanken über Veränderung.

Warum?

Weil Handlung Dein Unterbewusstsein informiert.

Dein Unterbewusstsein glaubt nicht Deinen schönen Worten, wenn Deine Handlung Angst ausdrückt.

Es beobachtet, was Du tust.

Wenn Du handelst, als wäre Angst wichtig, bleibt Angst wichtig.

Wenn Du handelst, als wäre Dein Leben wichtig, wird Dein Leben wieder wichtig.

Das ist die Wende, und deshalb kann Veränderung nicht aus dem Flucht-oder-Kampf-Zustand entstehen.

Sie beginnt, wenn Du erkennst: „Ich bin im Schutzprogramm."

Dann: „Ich muss dieses Programm nicht bekämpfen."

Dann: „Ich bringe Anwesenheit hinein."

Dann: „Ich handle aus der Version, die ich wirklich bin."

Nicht warten, bis der Körper perfekt ruhig ist.

Nicht warten, bis die Angst weg ist.

Nicht warten, bis Du bereit bist.

Warte nicht auf den Zustand, den Du durch Dein Warten verhinderst.

Handle trotzdem.

Beginne mit Anwesenheit.

Jetzt.

„Wer Du heute bist,
ist das Ergebnis dessen,
was Du gestern gedacht hast.“

036.

Ego Tod

Jetzt kommen wir zu einem Punkt, der viele Menschen erschreckt.

Ego Tod.

Das klingt dramatisch, ein wenig bedrohlich, als müsstest Du etwas in Dir zerstören.

Doch im Fearless Code geht es nicht um Zerstörung. Es geht um Transformation.

Energie wird nicht vernichtet. Sie verändert ihren Zustand.

Genau so ist es mit der Version von Dir, die in Angst lebt.

Sie muss nicht bekämpft werden.

Sie muss nicht gehasst werden.

Sie muss nicht unterdrückt werden.

Sie muss nur ihre Bedeutung verlieren.

Das ist der Ego Tod.

Nicht der Tod von Dir. Sondern das Ende einer falschen Identifikation.

Denn Dein Ego ist nicht Dein Feind. Es ist eine Sammlung alter Programme.

Alter Schutzmechanismen.

Alter Glaubenssätze.

Alter Geschichten.

Alter Verletzungen.

Alter Rollen.

Alter Schlussfolgerungen.

Es sagt: „So bin ich."

Aber eigentlich meint es: „So habe ich gelernt, zu überleben."

Das ist ein gewaltiger Unterschied.

Du bist nicht ängstlich.

Du hast gelernt, bestimmte Wahrnehmungen mit Gefahr zu verknüpfen.

Du bist nicht unsicher.

Du hast gelernt, Deine Kraft von äußeren Reaktionen abhängig zu machen.

Du bist nicht schwach.

Du hast gelernt, Deine Energie durch bestimmte Gedanken zu sabotieren.

Du bist nicht blockiert.

Du hältst eine Version aktiv, die auf alten Informationen basiert.

Und jetzt kommt der entscheidende Punkt:

Diese alte Version will überleben.

Warum?

Weil sie sich für Dich hält.

Sie sagt: „Wenn ich verschwinde, sterbe ich."

Und weil Dein Unterbewusstsein Überleben priorisiert, wird es versuchen, die alte Version zu schützen.

Auch wenn diese Version leidet.

Auch wenn sie Angst erzeugt.

Auch wenn sie Dich klein hält.

Auch wenn sie Dich in Beziehungen, Geld, Beruf, Gesundheit oder Selbst-Vertrauen sabotiert.

Für Dein Unterbewusstsein zählt zunächst nicht Glück.

Es zählt das Bekannte.

Das Bekannte wirkt sicher. Damit hast Du bis jetzt überlebt.

Die Ego-Falle entsteht, wenn Du glaubst, die alte Version verbessern zu müssen.

Du sagst:

„Ich will weniger Angst haben."

„Ich will mehr Selbstvertrauen haben."

„Ich will endlich mutiger werden."

„Ich will meine Blockaden loswerden."

Klingt gut, ist jedoch oft eine Falle.

Warum?

Weil die alte Version weiterhin der Ausgangspunkt bleibt.

Du versuchst, aus dem ängstlichen Ich ein angstfreies Ich zu machen.

Du versuchst, aus dem zweifelnden Ich ein sicheres Ich zu machen.

Du versuchst, aus dem Mangel-Ich ein Überfluss-Ich zu machen.

Aber dadurch bestätigst Du immer wieder:

„Ich bin noch nicht."

„Mir fehlt noch etwas."

„Ich muss erst werden."

„Ich bin getrennt von dem, was ich sein will."

Und Trennung bedeutet Angst.

Das ist die Ego-Falle: Du willst die freie Version sein, denkst jedoch aus der unfreien Version.

Du willst Vertrauen fühlen, aber prüfst ständig, ob Misstrauen noch da ist.

Du willst Selbst-Vertrauen, aber fragst permanent, ob Du schon genug (Selbst-)Vertrauen hast.

Du willst Liebe, aber suchst nach Beweisen, dass sie endlich anwesend ist.

Du willst frei sein, aber definierst Dich weiterhin über Gefangenschaft.

So kann es nicht funktionieren.

Warum?

Weil zwei Versionen nicht gleichzeitig existieren können.

Du kannst nicht gleichzeitig die Person sein, die sich über Angst definiert, und die Person, die Angst als unbedeutendes Signal erkennt.

Du kannst nicht gleichzeitig die Person sein, die auf Mangel fokussiert, und die Person, die Anwesenheit wahrnimmt.

Du kannst nicht gleichzeitig die Person sein, die sich selbst nicht vertraut, und die Person, die ihren freien Willen anwendet.

Du kannst nicht gleichzeitig die Person sein, die ständig auf das Alte schaut, und die Person, die das Neue lebt.

Es kann immer nur eine Version von Dir existieren - anwesend sein.

Die andere ist abwesend.

Das ist das 1. Gesetz der Energie in praktischer Anwendung: zwei gegensätzliche Zustände können nicht gleichzeitig koexistieren.

Wenn die alte Version anwesend ist, ist die neue abwesend.

Wenn die neue Version öfters anwesend ist, verliert die alte ihre Macht.

Das bedeutet:

Du musst die alte Version nicht bekämpfen.

Du musst die neue Version anwesend machen - sie nähren.

Das ist alles.

Doch genau das fällt dem Ego schwer.

Denn das Ego möchte seine Geschichte behalten.

Es möchte recht behalten.

Es möchte erklären, warum es so geworden ist.

Es möchte beweisen, dass seine Angst berechtigt ist.

Es möchte zeigen, was alles passiert ist.

Es möchte verstanden werden.

Es möchte gesehen werden.

Es möchte gerettet werden.

Allerdings braucht die freie Version von Dir diese Geschichte nicht mehr, um zu existieren. Sie kann Mitgefühl mit der alten Version haben. Aber sie identifiziert sich nicht mehr mit ihr.

Das ist der Ego Tod.

Nicht kalt.

Nicht brutal.

Nicht gegen Dich, sondern liebevoll logisch.

Du erkennst: „Diese alte Version war lediglich ein un(ter)bewusstes Schutzprogramm."

Dann: „Sie hat mir gedient."

Dann: „Jetzt ist sie nicht mehr notwendig."

Dann: „Ich muss sie nicht weiter mit meinem Fokus füttern."

Dann: „Ich entscheide, welche Version jetzt durch meine Gedanken, meinen Fokus und meine Handlungen anwesend ist."

Das Ego stirbt nicht durch Kampf.

Es stirbt durch Bedeutungslosigkeit.

Stelle Dir zwei Gläser vor. Wenn Du aufhörst, Wasser in das erste Glas zu gießen, und dafür nur noch Wasser in das zweite Glas gießt, was passiert mit dem ersten Glas?

Wenn Du aufhörst, seine Geschichte ständig zu bestätigen, verliert sie Kraft.

Wenn Du aufhörst, Angst als Identität zu behandeln, wird sie wieder ein natürliches und nützliches Signal.

Wenn Du aufhörst, Dich selbst über alte Zustände zu definieren, entsteht Raum für Deine Ich-Frequenz - Dein wahres Ich.

Deine Ich-Frequenz ist der Zustand, in dem Du Du bist.

Nicht Deine Angst.

Nicht Deine Geschichte.

Nicht Deine Symptome.

Nicht Deine Vergangenheit.

Nicht Deine Schutzmechanismen.

Du.

Der Zustand, in dem Du klarer denkst.

Besser fühlst.

Wacher wahrnimmst.

Natürlicher handelst.

Mehr Anwesenheit ausdrückst.

Mehr Liebe.

Mehr Vertrauen.

Mehr Energie.

Mehr Du.

Der Fehler vieler Menschen ist, dass sie die neue Version erreichen wollen.

Aber Wollen bedeutet Trennung.

Wenn Du etwas willst, sagst Du gleichzeitig: „Ich habe es nicht."

Und wenn Du es nicht hast, bist Du im Mangel.

Und Mangel ist Angst.

Deshalb geht es nicht darum, eine neue Version erreichen zu wollen.

Es geht darum, sie jetzt durch Anwesenheit zu aktivieren.

Nicht perfekt.

Nicht vollständig.

Nicht für immer.

Aber Jetzt.

Mit dem nächsten Gedanken.

Mit der nächsten Handlung.

Mit der nächsten Entscheidung.

Frage Dich nicht: „Wie werde ich diese Version?"

Frage: „Welche Version ist gerade durch meinen Fokus anwesend?"

Das ist ehrlich.

Das ist direkt.

Das ist umsetzbar.

Wenn Du auf Gefahr fokussierst, ist die Angst-Version anwesend.

Wenn Du auf Abwesenheit fokussierst, ist die Mangel-Version anwesend.

Wenn Du auf Deine alte Geschichte fokussierst, ist die alte Version anwesend.

Wenn Du auf Liebe, Anwesenheit, Dankbarkeit, Klarheit oder inspirierte Handlung fokussierst, ist die freie Version anwesend.

So einfach ist es. Und so unbequem.

Denn es nimmt Dir die Möglichkeit, Dich hinter Deiner Geschichte zu verstecken. Aber es gibt Dir Deine Macht zurück.

Nicht irgendwann.

Jetzt.

Der Ego Tod ist der Moment, in dem Du aufhörst, die alte Version zu verteidigen.

Die Ego Falle ist der Moment, in dem Du versuchst, die alte Version angenehmer zu machen.

Fearless Code bedeutet:

Du optimierst nicht Deine Angst.

Du steigst aus der Identifikation mit ihr aus.

Du reparierst nicht Dein Gefängnis.

Du verlässt es.

Du machst nicht den Mangel schöner.

Du bringst Anwesenheit hinein.

Du bekämpfst nicht Dunkelheit.

Du stellst die Kerze in den Raum.

Und dann geschieht das, was logisch geschehen muss:

Dunkelheit wird abwesend.

Nicht weil sie besiegt wurde, sondern weil Licht anwesend ist.



„Licht ist immer anwesend
und Du kannst entscheiden,
ob Du es wahrnehmen willst oder nicht.
Alles was Du tun musst,
ist den Schalter auf An oder Aus zu stellen.“

046.

Ein Anfang

Jetzt weißt Du, warum Angst nicht Dein Feind ist

Wenn Du bis hierhin bewusst gelesen hast, solltest Du bereits etwas spüren.

Vielleicht Ruhe.

Vielleicht Klarheit.

Vielleicht Widerstand.

Vielleicht einen inneren Klick.

Vielleicht sogar den Gedanken: „So habe ich das noch nie betrachtet."

Genau darum geht es.

Der Fearless Code will Dich nicht überreden.

Er will Dich erinnern.

An Deine Logik.

An Deinen freien Willen.

An Deinen Fokus.

An Deine Ich-Frequenz.

An die Tatsache, dass Angst nicht die Ursache ist.

Angst ist eine Wirkung.

Ein Signal.

Ein Hinweis.

Ein Alarmsystem.

Wie ein Rauchmelder, der losgeht, weil ein Toast verbrannt ist.

Das Problem ist nicht der Rauchmelder.

Das Problem ist, dass Du glaubst, Dein Haus brennt.

Wenn Du verstehst, warum der Alarm ausgelöst wurde, musst Du nicht mehr in Panik geraten.

Dann kannst Du handeln.

Klar.

Bewusst.

Praktisch.

Du hast jetzt vier entscheidende Zusammenhänge kennengelernt:

Das Angst-Paradoxon zeigt Dir, dass Du nicht loswirst, worauf Du Dich permanent fokussierst.

Das Worst Case Szenario zeigt Dir, wie Dein Unterbewusstsein versucht, Dich zu schützen - und dabei non-reale Gefahren erzeugt.

Der Zellzustand Flucht oder Kampf zeigt Dir, warum Transformation aus dem Überlebensmodus nicht möglich ist.

Ego Tod und Ego Falle zeigen Dir, warum zwei Versionen von Dir nicht gleichzeitig existieren können.

Jetzt liegt die nächste Entscheidung bei Dir.

Nicht irgendwann.

Jetzt.

Welche Version bekommt ab heute Deinen Fokus?

Die Version, die Angst kontrolliert?

Oder die Version, die Freiheit lebt?

Die Version, die wartet, bis sie bereit ist?

Oder die Version, die durch inspirierte Handlung zeigt, dass Leben wichtiger ist als Angst?

Die Version, die ihre alte Geschichte verteidigt?

Oder die Version, die ihre Ich-Frequenz wieder aktiviert?

Die Version, die sich von ihren Gefühlen leiten lässt?

Oder die Version, die bewusst Gedanken denkt, die höher sind als die Gefühle?

Du musst nicht alles auf einmal verändern.

Nicht die Größe Deiner Schritte ist wichtig, sondern ihre Bedeutung.

Beginne mit einem Gedanken.

Dann mit einer Handlung.

Dann mit einer Wiederholung.

Dann mit einer neuen Erfahrung.

So verändert sich Dein Unterbewusstsein.

So verändert sich Deine Wahrnehmung.

So verändert sich Dein Zustand.

So verändert sich Dein Leben.

Das Fearless Code Programm führt und begleitet Dich Schritt für Schritt durch diesen Prozess.

Dies war nur der Anfang.

Die Tür ist offen.

Jetzt geh hindurch.

Beginne Deine Reise auf www.fearlesscode.de. Eine Reise, die Dich zu der Version von Dir führen wird, die jenseits der Angst (er-)lebt.

Vergiss nie: Alles, was Du Dir wünschst, liegt jenseits der Angst.

Ich wünsche Dir
viel Freude dabei!
Amino

„Wenn Du etwas erleben möchtest, das Du noch nicht erlebt hast, dann solltest Du so denken, wie Du noch nie gedacht hast.“

Das gesamte Fearless Code Programm findest Du unter:

www.fearlesscode.de

Die Fearless Code Companion App findest Du im Apple Store / Google Play Store.

© 2026 FEARLESS CODE