



<https://youtu.be/a9O5J5yAhXU>

Je mehr HERZ und INTUITION, umso mehr lebst du DEIN Leben, umso mehr Lebenserfüllung und Lebenszufriedenheit

OHNE HERZ und INTUITION kann man leben, man überlebt!

Willst DU erfüllt und glücklich leben, brauchst du die **Stimme deines Herzens** „unbedingt“!

Je mehr HERZ und INTUITION, umso mehr lebst du DEIN Leben, umso mehr Lebenserfüllung und Lebenszufriedenheit

Verstand und Vernunft sind für das Überleben in dieser Welt ein Vorteil.

Für Lebensglück, Lebensfreude, Lebenszufriedenheit und vor allem für Lebenserfüllung sind „die Stimme des Herzens“ und die Intuition unerlässlich!

1) Die Menschheit hat sich vom Tierreich abgesetzt und diese enorme Entwicklung gemacht, weil sie den **Verstand genutzt** hat für Forschung, Planung, Entscheidung, für Technik und Produktion usw.

Zu den **Fehlentwicklungen** auf unserer Erde – vom Wettrüsten (Atombomben bis Cyber-Attacken) über den Super- Kapitalismus und chinesischen Überwachungsstaat bis zu den Umwelt-Katastrophen ist es gekommen, weil einseitig mit dem Verstand „gearbeitet“ und „entschieden“ wurde.

2) Für den einzelnen Menschen sieht das so aus:

Fehlt dem einzelnen die „Stimme des Herzens“, so ist der Mensch von seinem Kopf (und seinem Körper) geleitet, dann ist er entweder zu sehr verstandes-orientiert und vernunftbetont und/oder er ist zu sehr von den anerzogenen Vorschriften, den Do's and Don'ts geleitet.

Ist jemand allein vom Kopf her gesteuert, dann kann man im Beruf und in der Gesellschaft sehr „erfolgreich“ sein und trotzdem sehr unglücklich sein.

Man kann mit seinen Do's und Don'ts sehr „brav und angepasst“, sehr „gewissenhaft und moralisch“ leben und anerkannt sein und gerade deshalb, seine Einzigartigkeit und seine Besonderheit, seine ganz spezielle Lebenserfüllung nicht leben.

Die Zukunfts-Gesellschaft ebenso wie die einzelne/der einzelne brauchen für das erfüllte Leben „DIE STIMME DES HERZENS!“

3) **Herzensangelegenheiten** sind dem reinen Verstand suspekt. Der Verstand kann wenig anfangen mit der Liebe – ob mütterlich oder erotisch - kann wenig anfangen mit Freundschaft, Mitgefühl und Vergebung, kann wenig anfangen mit der Schönheit des Abendrots und der Ekstase durch Musik, Tanz und Kunst, Sex oder Sport.

Fehlen die Herzensangelegenheiten, fehlt das „gute Ganze“.

Die Wirtschaft mag gewinnbringend sein und die Politik mag effizient sein; jedoch der Wirtschaft, der Politik und der Gesellschaft fehlen die Nachhaltigkeit und die Verantwortung für den Planeten Erde und für die Menschheit.

Der/die einzelne mag beruflich erfolgreich sein oder der/die einzelne mag gesellschaftlich anerkannt und beliebt sein; dem einzelnen fehlt jedoch die Ganzheit im Sinn von Lebensglück, Lebensfreude, Lebenszufriedenheit und individueller Lebenserfüllung.

Viele **Frauen** können jetzt sagen: Ich bin nicht Kopf-gesteuert! Für mich gibt es auch den Bauch, das Herz, die Emotionen. Da geb ich noch Folgendes zu bedenken: Ja, es ist neben dem Kopf mit Verstand und Vernunft auch Bauch und Herz dabei. Ist es wirklich „die Stimme des Herzens“ und die Intuition? Die Emotionen und Gefühle haben bei Frauen oft Platz, aber gerade diese sind von den alten Do's and Don'ts stark beeinflusst. Viele Frauen sind angepasst und brav. Sie hören als innere Stimme, was man ihnen gesagt hat, dass brave Mädchen/Frauen tun. Sie hören nicht die Stimme ihres Herzens. Das sind die verinnerlichten Stimmen der Eltern. Solche Frauen brauchen Mut, nicht mehr nur „brav“ zu sein, sondern wirklich die Stimme des Herzens zu hören und dieser Stimme zu folgen. Eva-Maria Zurhorst arbeitet mit Frauen genau in diese Richtung.

Zum erfüllenden Umgang, zum souveränen Umgang mit den (eigenen) Emotionen kommt demnächst das Video: Ohne ... geht's nicht: Gefühlsorientierung reicht nicht, es braucht Gefühlskompetenz.

Männer, die sehr verstandesorientiert sind, die recht gut dem traditionellen Männerbild entsprechen, sind oft beruflich recht erfolgreich. Um das eigene Leben und die Beziehung erfüllender zu leben, sind oft drei Schritte notwendig.

Schritt 1: Gefühle ernst nehmen. Die Welt und das Weltengeschehen wird von Gefühlen der Welten-Führer bestimmt: Das war bei den Kaisern so, das ist heute bei den Diktatoren und Populisten sehr offensichtlich.

Schritt 2: Die eigenen Gefühle wahrzunehmen und ernst zu nehmen.

Schritt 3: Die Stimme des Herzens wahrnehmen und in das Leben – in das berufliche und das eigene – integrieren.

Erst die Verbindung von Kopf und Herz garantiert ein erfülltes und glückliches Leben, erst die Verbindung von Kopf und Herz ermöglicht ein gutes Zusammenleben, erst die Verbindung von Kopf und Herz ermöglicht eine nachhaltige Wirtschaft und erst die Verbindung von Kopf und Herz bringt eine verantwortungsvolle Politik.

Im letzten Video war die Überlegung und Aufforderung, mit SELBST-ERMÄCHTIGUNG unsere ganze Kraft und Stärke zu aktivieren. Wir haben gesagt, erst mit SELBST-ERMÄCHTIGUNG leben wir immer mehr unser ganz spezielles Leben.

Was ist denn so ganz unser spezielles Leben? Was ist denn so ganz meins? Die Antwort weiß nicht dein Kopf, die Antwort weiß dein Herz, die Antwort findest du mit deiner Intuition.

Wie hört man die Stimme des Herzens, wie hört man die Intuition?

Wir haben in unserem Körper ein inneres Zentrum. Wir nennen es **Herzraum**. Wenn du „ICH“ sagst, dann zeigst du nicht auf den Kopf, sondern auf deine Brust. Und wenn du die Augen schließt und hineinspürst in dich, dann kannst du ganz bewusst in den Kopf hineinspüren ODER in das Herz.

Probiere es aus: Geh mit deine Wahrnehmung, mit deiner Empfindung in deinen Kopf und jetzt wechsele in die Mitte deiner Brust, in den Herzraum. Mit Herz ist immer der Herzraum, ist immer dein Zentrum gemeint. In diesem Zentrum ist dein Wesenskern, da spürst du deine Einmaligkeit, deine Einzigartigkeit und da ist auch das Organ, das unseren Blutkreislauf in Bewegung hält.

Exkurs: Wer in den eigenen Herzraum hinein spürt, der kann einfach nicht nachvollziehen, wenn andere meinen wir sind in diesem Universum ein absolutes Nichts, ein Staubkorn, das zufällig durch die Galaxien geblasen wird. Wer in seinen Herzraum hinein spürt, der kann sich und sein Leben nicht als bedeutungslos stehen lassen und sagen: ich bin auch nicht mehr als jeder Grashalm!

Vom Herzen/Herzraum geht auch das große elektromagnetische Feld aus, das jeder Mensch erzeugt. Einige Meter im Durchmesser ist dieses Feld eindeutig messbar. Für ein erfülltes und glückliches Leben ist jedoch „**Das Herz als die Quelle der Wahrheit**“ wichtig. Dieser Herzraum ist verbunden mit dem großen Ganzen, mit der **Intelligenz des Universums**. Wenn du für dein Leben auch den Begriff Seele nutzt, dann ist auch klar, die Seele ist ebenfalls hier spürbar, hier ist auch irgendwo das, was wir „göttlicher Funke“ nennen, was andere die „Buddha Natur“ nennen und wieder andere dass „Christus Bewusstsein“.

Achtung! Eine Unterscheidung zwischen **Stimme des Herzens** und **Bauch-Stimme**. Über die Bauchstimme meldet sich auch das Unterbewusste, melden sich unsere alten Muster, unsere **Do's and Don'ts**. Im Positiven sind im Bauch auch die Erfahrungs-Schätze. Ein Profi(sportler) ist Profi, weil er einen riesigen Erfahrungsschatz hat und daher so viel „**aus dem Bauch heraus**“ macht. Alte Muster, genau jede, die

uns das Leben oft so schwer machen, alte Glaubenssätze, die uns so sehr beeinflussen, sind ebenfalls als „Bauch-Stimme“ zu hören.

Was im Herzraum passiert, das können wir nicht mit unseren Sinnen feststellen, wir können es nur wahrnehmen. Es ist eine besondere Form des Spürens. Wenn du dich im Herzraum in deiner Einzigartigkeit und deiner Besonderheit wahrnimmst, dann hast du mit deinem Herzen das Verbindungsstück, das Missing Link, zwischen deinem jetzigen Leben als Mann, als Frau, als Peter als... und dem Universum, dem „Alles-was-ist“, der Ewigkeit...

Sind wir mit unserer Wahrnehmung im Herzraum, dann sind wir einerseits ein Stück weit dieses Herz und gleichzeitig können wir mit unserem Herzen Kontakt aufnehmen. Wir können unser Herz fragen, und bekommen eine Antwort, wir können unser Herz bewusst öffnen und mit offenem Herzen anderen begegnen, wir können dem Herzen vertrauen und uns von unserem Herzen führen lassen. Das ist dem „Einsteiger“ schwierig, wer es versucht, wird das schnell selber erfahren und erleben.

Die Stimme des Herzens und die Intuition gibt es **nur „in der Stille“**, wenn du mit dir und in dir bist. Sind wir im Tun, im Erledigen, in der Außenorientierung,..., können wir die Stimme des Herzens, die Intuition schwer oder gar nicht mehr wahrnehmen. Mit viel Drive im Leben, mit viel Hektik im Alltag fehlt der Bezug zum inneren Raum; es geht der Bezug zum Herzen verloren.

Daher der nachdrückliche Hinweis: Nimm dir Zeit **zum Ruhig-werden, zum Meditieren, zur Bewegung in der Natur...** da findest du Kontakt zu deinem Herzen, findest du die Stimme des Herzens und die Intuition.

Als „heiliger Mann“, oder als „heilige Frau“ wirst du „später“ immer die Stimme des Herzens wahrnehmen! Jetzt kann ich nur sagen: Gönn dir Zeit!

Und einmal mehr: Die wissenschaftlichen Beweise werden immer mehr: Nichts fördert in kurzer Zeit die persönliche Entwicklung, die persönliche Lebensqualität besser als das Meditieren.

Was bei dir als nächstes drankommt, das hängt davon ab, wie viel Erfahrung du mit deinem Herzraum du schon hast. Daher passt jetzt die

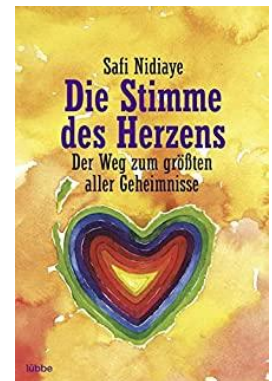
Selbsteinschätzung: Wo stehst du?

-10 -5 0 +5 +10

rein rational,
rein verstandesorientiert
keine Stimme des Herzens

klare Stimme des Herzens
viel Intuition
gute Balance: Kopf - Herz

Und für jene von euch, die „Herz-Liebhaber“ sind oder werden wollen und sich der Stimme des Herzens noch viel weiter annähern wollen, denen möchte ich eines meiner Lieblingsbücher empfehlen: **Safi Nidiaye: „Die Stimme des Herzens“**
Das Überdrüber Erlebnis: Dieses Buch gibt es bei Audible als Hörbuch, gelesen von Sabine Wandelt-Voigt. Auch beim 3., 4., 5.x Hören ist es immer wieder ein Genuss und eine Bereicherung.



Für jene, die sich für „Starke-Frau-Sein“ und für den Ausgleich von männlich und weiblich in unserer Gesellschaft interessieren, einige Bücher und eine Adresse:



<https://www.zukunftsinstitut.de/artikel/die-zukunft-ist-weiblich-megatrend-female-shift/>

Schlussatz:

Ich bin überzeugt, nur die Verbindung von Verstand UND Herz, die Verbindung von Vernunft und Intuition, die Verbindung des Männlichen und des Weiblichen garantiert das Weiterbestehen und Weiterleben des Menschengeschlechts im Großen und garantiert das gute Leben des einzelnen. Erst durch diese Verbindung werden wir „dem Mensch-Sein“ gerecht!