

Grenzenlose Freiheit

A dramatic sky with a sunburst breaking through a layer of clouds, with a distant mountain range visible on the horizon.

Ein Leitfaden zur
Selbsterkenntnis
innerer Macht
und Freiheit!

Inhaltsverzeichnis

Unsere größte Angst	4
1 Der Preis von souveräner Macht und gelebter Freiheit	9
Schluss mit faulen Kompromissen und teuren Tauschgeschäften	11
Erwachsen werden und Selbstverantwortung übernehmen	14
2 Deine Macht zurückgewinnen	16
Authentisch, unbestechlich und liebesfähig	17
Klare Grenzen ermöglichen kraftvolle Beziehungen	20
3 Ankommen in der Ewigkeit	22
Es bist niemals du der leidet!	23
Über mich	26

Grenzenlose Freiheit

Ein Leitfaden zur Selbsterkenntnis
inner Macht und Freiheit!

Von Dara Taher Ali



DARA TRAINING

mail@dara-training.com

www.dara-training.com

Unsere größte Angst

Mal ehrlich... wovor hast du am meisten Angst? Also ich meine wovor hast du „WIRKLICH“ Angst. Was ist es, was du auf Teufel komm raus mit allen Mitteln vermeidest?

Manche nennen die Angst einsam und getrennt zu sein oder die Angst verurteilt und ausgeschlossen zu werden und sich ohnmächtig zu fühlen.

Andere sagen das genaue Gegenteil. Und zwar die Angst vor der eigenen Kraft und Größe.

Marianne Williamson hat es so formuliert:

Unsere größte Angst

*Unsere größte Angst ist nicht,
unzulänglich zu sein.*

*Unsere größte Angst ist, grenzenlos
mächtig zu sein.*

*Unser Licht, nicht unsere Dunkelheit,
ängstigt uns am meisten.*

*Wir fragen uns: Wer bin ich denn,
dass ich so brillant sein soll?*

Aber wer bist du, es nicht zu sein?

Du bist ein Kind Gottes.

Es dient der Welt nicht,

Wenn du dich klein machst.

*Sich klein zu machen, nur damit sich
andere um dich herum nicht unsicher
fühlen, hat nichts Erleuchtetes.*

*Wir wurden geboren, um die
Herrlichkeit Gottes, der in uns ist, zu
manifestieren.*

Er ist nicht nur in einigen von uns,

Er ist in jedem Einzelnen.

*Und wenn wir unser Licht scheinen
lassen,*

*geben wir damit unbewusst anderen
die Erlaubnis, es auch zu tun.*

*Wenn wir von unserer eigenen Angst
befreit sind,*

*befreit unsere Gegenwart
automatisch die anderen.*

Marianne Williamson

Doch warum fürchten wir uns davor? Was ist es, was uns so eine Höllenangst macht?

Nun ja, wir leben in der Polarität ... in einer Welt, wo alles sein passendes Gegenstück hat.

Es gibt Tag und Nacht, hell und dunkel, Plus und Minus, männlich und weiblich, Innen und Außen. Ein Pol braucht ihr Gegenstück um sich zu erfahren.

Strom kann nicht fließen, wenn es nicht zwei Pole (Minus und Plus) hat. Somit kann ohne die Dynamik

zwischen diesen Extremen keine Bewegung stattfinden. Hier kann die Energie nicht fließen.

Als Frau kannst du nicht erkennen und erfahren, was es heißt, Frau zu sein, wenn es keine Männer gibt und umgekehrt als Mann.

Doch was hat dies nun mit deiner Kraft und Leichtigkeit zu tun?

Dem Gesetz der Polarität nach, ist der Gegenpol von deiner Kraft oder Macht eben die Ohnmacht. Das Gegenteil von Leichtigkeit ist Schwere.

So wie es die Nacht braucht um den Tag zu erfahren, braucht es die Ohnmacht um die Macht vollständig zu erfahren.

Somit versteckt sich hinter der Angst vor unserer Kraft und Macht, die Angst vor der Ohnmacht.

Aus Angst davor führen die meisten Menschen ein angepasstes Leben im Durchschnitt mit möglichst wenigen Höhen und Tiefen.

Wenn du eine Lebensversicherung abschließt, und brav tust, was man dir sagt, kann ja nichts schief gehen ... oder? Ja nicht anecken, denn es könnte Ärger geben.

Doch was kostet dich das?

Es kostet dein Leben. Du atmest zwar noch weiterhin, arbeitest, isst und schläfst ... doch dein Feuer ist beinahe erloschen.

Deine Leidenschaft und Begeisterung und deine Freude zu Leben, sind ganz natürliche Zustände, die dir zeigen, was für eine Qualität dein Leben haben kann.

Diese werden all zu wieder vergessen, wenn es wieder zurückgeht in den grauen Alltag.

Und du fragst dich: „Wo ist die Lebendigkeit und das kleine Kind in mir, dass sich freut und schreit, wild tobt und außer Rand und Band ist? Wo ist das unbändige Kraftpaket, das ich mal war? Wo ist das Leben?“

Wie der Samen eines Baumes bringst du schon alle Information, all die Kraft und all die Möglichkeiten, die du brauchst bereits bei deiner Geburt mit.

Dies müssen nicht erschaffen oder erreicht werden. Sie sind schon da, auch wenn du mir widersprechen magst.

Alles was es braucht, ist sie zu ent-falten und dich zu entfalten.

Anstatt zu Versuchen dich aus Angst, Mangel und Unsicherheit groß zu machen gilt es dich Stück für Stück den Dingen zu entledigen, die dich limitieren

und klein halten. Die Dinge fallen loszulassen, die deine Kraft und dein Licht verdecken.

Also lass uns schauen, was wir über Board werfen können, damit du wieder blühst und strahlst

1 Der Preis von souveräner Macht und gelebter Freiheit

Bist du ein braves Mädchen oder ein braver Junger und lieb zu jedem? Ständig am Lächeln, so dass dir die Gesichtsmuskeln krampfen, obwohl dir eher danach ist den Stinkefinger zu zeigen.

Und wie schaut es mit deinen Grenzen, Wünschen und Bedürfnissen aus?

Wissen deine Mitmenschen, wer du bist und was du willst?

Warum zeigst du nicht dein wahres Gesicht?

*Nimm dir hier einen Moment Zeit,
um in diese Fragen hinein zu spüren ...*

Zu wissen wer du bist und deine Sehnsüchte radikal zu leben, entspringt einer unendlichen Lust in dir ... einer Lust und Neugier nach dir selbst.

Einer Lust, dich selbst zu erkennen und zu entfalten.

Und um diese Lust noch mehr zu steigern, nehmen wir uns unbewusst eine lange Zeit vor, uns unserer Leichtigkeit, Freude, Macht und Selbstvertrauen zu entledigen.

Sodass wird die Erlösung umso schöner, wenn wir sie wieder entdeckt haben. Wenn wir wieder zurückkehren zu unserer natürlichen Kindlichkeit und Unschuld und uns daran „er-**Innern**“ wer und was wir sind!

Wir geben vor Angst vor unserer Macht zu haben ...

Es ist aber nicht, dass wir vor unserer Kraft Angst haben. Wir fürchten viel mehr ihre Folgen!

Denn zu unserer Kraft zu stehen hat radikale Konsequenzen und seinen ganz eigenen Preis.

Darum zögern wir diesen Moment immer weiter hinaus. Gleichzeitig erhöhen wir damit die Lust und die Sehnsucht nach uns selbst.

Schluss mit faulen Kompromissen und teuren Tauschgeschäften

Aus Unwissenheit, Verletzungen und Verzweiflung laufen wir verwirrt durchs Leben.

Weil wir unseren Platz und unseren Wert noch nicht kennen, trauen wir uns nicht erste Schritte zu wagen ... zu probieren, aufzustehen und zu fallen und somit Stück für Stück zu lernen, was wir sind und was wir nicht sind.

Um Neues zu erfahren, braucht es eben den Mut und die Bereitschaft zu fallen und auch mal falsch zu liegen.

Lieber das Alte Unbehagen,

Als das Neue wagen.

Um uns sicher zu fühlen, bleiben wir lieber im gewohnten Sumpf, machen im Leben Kompromisse, passen uns an und verstellen uns.

Doch kein Ego tut etwas umsonst! Und so stellt sich die Frage:

- Warum passe ich mich Menschen und Situationen an die mir gar nicht gut tun?
- Warum zeige ich nur meine Schokoladenseite und verstecke meine dunklen Teile vor meinen Mitmenschen?

- Was erhoffe ich mir davon, wenn ich meine Macht abgebe?

Was meinst du?

*Nimm dir hier einen Moment Zeit,
um in diese Fragen hinein zu spüren ...*

Ganz einfach, du gehst hier unbewusst ein Tauschgeschäft ein. Hier zahlst du den Preis, indem du den anderen zu gefallen, zu bestätigen, zu stärken, und schmeicheln versuchst.

Du passt dich dem anderen an, quetschst und windest dich und gibst vor etwas zu sein, was du nicht bist. Du gibst dem anderen das, von dem du glaubst, dass er es braucht.

Als Ausgleich erwartest du die gewünschte Gegenleistung vom Gegenüber. Ein Geschäft zwischen zwei Co-Abhängigen.

Dies geschieht fast immer „unausgesprochen“ in stillschweigender Erwartung. Der Preis ist individuell, je nachdem wie Angebot und Nachfrage aussehen.

Dass in solchen Beziehungen reichlich Dramen und Ent-Täuschen auf dich lauern, hast du sicherlich bereits selbst erlebt.

Hier wirst du immer wieder desillusioniert und stehst vor den Trümmern unerfüllter Wünsche und Er-Wartungen.

Du wartest darauf, dass der andere sieht, was du dir wünschst und dass er es dir endlich bitteschön gibt! Ein Leben in Luftschlössern wo dich der edle Ritter oder die schöne Prinzessin endlich erlösen soll.

Ziemlich umständlich findest du nicht?

Es geht aber auch einfacher!

Einfacher heißt nicht, dass es unbedingt leichter oder gemütlicher ist. Es heißt aber, dass es für dich klarer, direkter und ehrlicher und somit langfristig wesentlich entspannter sein wird.

Es beginnt mit...

Erwachsen werden und Selbstverantwortung übernehmen

Erwachsen sein und Selbstverantwortung sind ein und dasselbe. Doch was bedeutet eigentlich Selbst-Ver-Antwortung?

Es bedeutet die Kinderrolle loszulassen. Es heißt, mit dem Betteln aufzuhören und nicht mehr bedürftig nach Liebe und Aufmerksamkeit zu ringen. Etwas, was dir niemand dauerhaft geben kann.

Das co-abhängige Tauschgeschäft, welche ich im letzten Kapitel beschrieb, ist nichts anderes als die Kinderrolle, die versucht sich bestimmte Dinge mit „lieb und brav sein“ und sich anpassen zu verdienen.

Selbstverantwortung heißt, sich selbst die Antworten zu geben.

Hör auf, deine Macht abzugeben und fang an dir selbst zu geben, was du brauchst, anstatt es im außen zu suchen und zu verlangen. Dort kannst du es nicht finden.

Hinter dem Abgeben der eigenen Macht versteckt sich der Wunsch, dass der andere sich genauso schwach und bedürftig zeigt wie du.

Spielt der Andere nicht mit oder eben nicht so wie du es möchtest, bist du in der Ohnmacht. Hier erkennst du deine Abhängigkeit umso deutlicher.

Hast du das Spiel [gespielt und bewusst zugelassen, durchschaut und ausgekostet](#), kannst du ganz frei - nicht aus Flucht heraus - weiter gehen und ein neues Spiel spielen.

2 Deine Macht zurückgewinnen

Häufig wird über Machtmissbrauch bei Menschen in hohen Positionen geschimpft, doch wo fängt dies wirklich an?

Das Wort Macht kommt von machen. Ohnmacht ist somit nicht machen. Und was du nicht machst, machen andere mit dir. **Das ist dein eigener Machtmissbrauch!**

Das ist dann der Fall, wenn du nichts machst und darauf wartest und hoffst, dass dein Gegenüber es für dich) macht. Er soll dir das Gewünschte geben, weil du selbst dazu nicht bereit bist.

Warum bist du nicht dazu bereit?

Hier kommen wir zu den weiteren Konsequenzen, die es mit sich bringt, wenn du dir deine Macht zugestehst.

Nehmen wir uns unseren Raum ein und das, was uns zusteht, dann hören wir auf anderen gefallen zu wollen. Wir hören auf, uns anzupassen und faule Kompromisse einzugehen und machen nicht mehr andere für unser Leid verantwortlich.

Dies bringt eine unheimliche Freiheit mit sich.

Wenn du vom Gegenüber nichts mehr haben willst, weil du es dir selbst gibst, dann bekommt die

Beziehung eine ganz neue und extrem spannende Dynamik, die ich sehr liebe. Du wirst...

Authentisch, unbestechlich und liebesfähig

Hier geschieht ein Paradigmenwechsel... denn wir fragen uns nicht mehr tagtäglich:

- Was kann ich hier und da noch kriegen?
- Was will ich von der Welt?
- Was erwarten die anderen von mir?
- Wie ist die Nachfrage auf dem Marktplatz des Lebens? Bzw. wo ist mein Platz im Leben?

Viel mehr offenbaren sich von innen her Antworten auf Fragen wie:

- Was habe ich zu bieten und zu geben?
- Was will das Leben von mir?
- Was ist mein Angebot? Wer und Was bin ich?
- Was macht mich aus und was davon will ich in die Welt tragen?

Hier hört die Suche im Außen auf und die innere Reise beginnt.

Zu dir und deinen eigenen Bedürfnissen zu stehen und die Konsequenzen daraus zu tragen, macht dich für unbewusste Menschen extrem ungemütlich. Mit so einer Haltung wirst du garantiert anecken.

Das ist es, was viele die in ihre Kraft kommen wollen unbewusst fürchten. Wenn du die Spielchen nicht mehr mitspielst, können dich viele Menschen schwer

aushalten. Denn sie können dich nicht mehr steuern, kontrollieren und manipulieren.

Du bist nicht mehr auf ihrer Bühne als Teilnehmer ihres Dramas, sondern lebst dein Leben.

Wenn du die Dinge klar und ehrlich kommunizierst, „für dich“ lebst anstatt „gegen andere“, wenn du beginnst authentisch und ehrlich zu leben und unbestechlich zu sein, dann werden deine Mitmenschen durch dich auf ihre eigene Bedürftigkeit, Abhängigkeit und Ohnmacht zurückgeworfen.

Deine Freiheit kann ihnen ihre Unfreiheit widerspiegeln. Daran können deine Mitmenschen wachsen wenn sie das möchten oder sie sehen dich als „Problem“, weil durch dich ihre Wunden ans Tageslicht kommen. Dies hat dann aber weniger mit dir zu tun als mit ihnen selbst.

Und dann wird dich das Leben testen. Denn wenn alte Strukturen und Muster in dir und bei deinen Mitmenschen versuchen, dich wieder zu zähmen und in deinen alten Käfig zu pressen - mal mit Zuckerbrot und mal mit Peitsche - wird es Zeit dir folgende Fragen zu stellen:

- Bin ich bereit, meine Kraft weiterhin zu tragen und zu dem zu stehen, was mich ausmacht?

- Bin ich bereit, mich auf die Folgen einzulassen? Denn über die Zeit wird sich dein Kreis und deine Umgebung ändern. Altes geht und Neues kommt!
- Oder beuge ich mich dem Gegendruck, weil das Alte noch zu gemütlich ist und mir Sicherheit bietet. Und weil das Neue zu anstrengend und bedrohlich ist?

Vielleicht machst du aber erst recht weiter, weil du gerade auf den Geschmack gekommen bist, wie es sich anfühlt, frei und unabhängig zu sein.

Weil du spürst wie nährend und kraftvoll es ist, wenn du dich um dich und deine Bedürfnisse kümmerst und es genießt, nicht mehr warten zu müssen, dass es anders oder besser wird. Weil du dein Leben in die Hand genommen hast.

Was hast du schon zu verlieren?

Was ist dir deine Kraft und Freiheit wert?

Du wirst garantiert mal hinfallen und in alte Muster wiederholen... das ist ein Prozess und braucht seine Zeit und seinen Raum.

Doch genau hier an dieser Schnittstelle, an welcher du dich immer wieder selbst und damit das Leben herausforderst, fangen Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen an zu wachsen. Hier wirst du kreativ, wachst über dich hinaus, wirst stärker und entdeckst Neues über dich selbst.

Hier lernst du dich selbst und das Leben kennen!

Nicht aus Büchern, Theorien, Wissen und Konzepten von anderen, sondern aus erster Hand und aus deiner Erfahrung.

Nichts und Niemand kann dir das nehmen.

Das ist der Weg zur Selbsterkenntnis und Freiheit!

Entscheidest du dich für diesen Weg, wirst du damit automatisch zum Wegweiser, denn bewusste und mutige Menschen werden deine Authentizität willkommen heißen und dich als Vorbild sehen.

Klare Grenzen ermöglichen kraftvolle Beziehungen

Wie oft übersiehst du deine eigenen Grenzen und lässt es zu – wie am Tag der offenen Tür – dass andere emotional in dich hineinspazieren und tun was sie wollen?

Der Wunsch nach Grenzenlosigkeit ist legitim, aber häufig sind sowohl die sogenannten Opfer von Grenzüberschreitungen als auch die Täter Menschen, die ihrer eigenen Grenzen nicht bewusst sind.

Wenn du dir auf deiner Reise immer klarer wirst, wer und was du bist, entstehen auf natürliche Weise klare Grenzen.

Bist du dir deiner eigenen Grenzen im Klaren, wird dies deine Umgebung von alleine spüren und achten.

Solange du aber diese selbst nicht kennst und nicht bereit bist, sie zu zeigen und zu kommunizieren, wirst du geprüft werden.

Das ist der Grund, warum viele Meister der Kampfkünste keine unnötigen Kämpfe und Streitereien mehr austragen müssen. Ist der Kampf im Inneren beendet und transzendiert, muss er nicht mehr im Außen ausgetragen werden.

Wer sich selbst gemeistert und besiegt hat, muss es nicht mehr in der Welt demonstrieren und beweisen.

Selbsterkenntnis erweitert automatisch den Horizont und die Grenzen.

3 Ankommen in der Ewigkeit

Solltest du den Wunsch hegen, die Reise zu beenden und irgendwann irgendwo anzukommen, dann sei dir gewiss, dass du das nie wirst! Denn sobald du dein Horizont erreicht hast, zeigt sich in der Ferne die nächste Dimension. Die Ewigkeit kennt kein Ende!

In der Ewigkeit gibt es weder ein Ankommen noch ein Entkommen.

Warum also nicht den Frieden Hier und Jetzt finden anstatt ihn in einer Zukunft, die nicht existiert, zu suchen?

Wenn die Sonne scheint und alles glatt läuft, ist es leicht, dich zurückzulehnen, dich zu freuen und das Leben zu feiern. Es kostet keine Mühe, dass du dich frei fühlst, wenn alles so läuft, wie du es möchtest.

Doch was ist, wenn die Menschen und die Welt sich mal nicht so verhalten, wie du es möchtest. Wenn deine Ängste und Muster sich zeigen?

Wie schaut es dann mit deinem Frieden und deiner Freude aus? Bist du dann noch voller Selbstvertrauen und Leichtigkeit?

Es gibt hier garantiert, keinen Frieden und keine Freude zu erreichen. Alles was es hier braucht, ist Bewusstheit. Bewusstheit über deine Gefühle und

die **Rollen und Identitäten** in dir die die Ängste empfinden und die Muster leben. Denn...

Es bist niemals du der leidest!

Dies tut immer nur eines deiner Rollen. Und du hast etliche davon. Es ist eine zugelegte Identität wie in einem Theaterstück, welche unter bestimmten „äußeren“ Umständen Freud oder Leid empfindet.

Im Laufe des Theaterstücks / Lebens unternimmt diese Rolle alles Mögliche um Leid zu vermeiden und gewisse Freuden zu erhaschen.

Diese einfache Analogie zeigt, wie oberflächlich der Ansatz ist zu versuchen, sein Verhalten, sein Denken und Fühlen zu kontrollieren und ändern zu wollen.

Tust du dies, dann kämpfst du nur gegen die „natürliche Funktion“ dieser Rolle. Hier richtest du deine Kraft gegen dich selbst. Du hast ein Fuß auf der Bremse und gibst gleichzeitig Gas.

Natürlich hast du am Ende des Tages keine Kraft mehr, da du nur auf Kriegsfuß mit dir selbst gestanden hast und unter der Flagge der „guten“ Absicht versucht hast dich zu verbessern.

Die Rollen sind was sie sind ... Ein Jäger hat zu jagen. Ein Lehrer hat zu lehren und ein Koch hat zu kochen.

Anstatt aus der beschränkten Perspektive der Rolle zu agieren und so das Problem und Drama noch

mehr zu verstärken, kannst du dir ihrer bewusst zu werden.

Bewusst werden heißt, wertfrei zu beobachten, was geschieht. Voll einzutauchen in das Gefühl, was gerade da ist. Voll einzutauchen in das Leben.

Dieses neugierige und offene Zulassen des Gefühls und der Rolle, ermöglicht es, die Rolle loszulassen. Das führt zu einer neuen Einstellung, sodass du über die kleinen Grenzen deiner Rolle und deines Verstandes hinauswachsen kannst.

Du bist so viel mehr als deine Rollen, Gedanken und Gefühle ... Du bist reines Gewahrsein!

Dies kannst du erfahren und entdecken, indem du dich Stück für Stück häutest und leer wirst.

Die Leere beinhaltet alles.

*Das Formlose kann jede Form
annehmen.*

In der Akzeptanz, in der bedingungslosen Annahme, dessen was ist, findest du wahre Freiheit und Frieden.

Die Annahme der Ohnmacht offenbart dir Macht!

Das ist Freiheit und Selbstbewusstsein jenseits aller Formen!

Solang du den Weg nicht gehst, bleibt alles Theorie.

Also worauf wartest du?

Spring hinein!

Es ist dein Geschenk an dich selbst.

Es ist dein Leben!

Über mich

Als Bewusstseinsforscher und Trainer begleite ich mutige Menschen, die bereit sind neue Wege zu gehen. Mit Feingefühl und Klarheit mache ich Neugierige auf bisher schlummernde Kräfte und Wesensanteile in sich aufmerksam.



Mir macht es Freude, aufzurütteln und Ungeahntes möglich zu machen. Wo der Alltag und das Leben an einem ziehen, fällt es vielen Menschen enorm schwer, ihre guten Vorsätze anzugehen und ihrem Leben und ihren Beziehungen eine neue Richtung zu geben.

In einer einzigartigen, authentischen und aufregenden Prozessarbeit ermögliche ich durch hohe Konzentration und Bewusstheit tiefe Selbstreflexion und Selbsterkenntnis.

Anstatt das alte Gefängnis von innen her zu streichen und schöne Tapeten anzukleben, biete ich Durchbruch und Ausbruch aus dem System. Hier ermögliche ich durch radikale und ehrliche Reflexion und Provokation, tiefere Wahrheiten zu erkennen. Statt tausende von Fragen zu beantworten, die auf Angst und Verwirrung basieren, biete ich Möglichkeiten tiefer Erkenntnis an, sodass Fragen und Wünsche nach Verbesserung gänzlich wegfallen und sich tiefer Frieden und Vertrauen ganz natürlich einstellen können.