

# Mein Manifest: Was mich trägt

---

## 1. ICH GLAUBE AN DIE RÜCKKEHR

- Ich glaube, dass es in der heutigen Zeit, die so sehr geprägt ist von Unsicherheit, undurchschaubarer Komplexität und Mehrdeutigkeit, Instabilität, Entfremdung und Normierung, im Wesentlichen darum geht, dem Menschen wieder die Möglichkeit einer inneren Orientierung zu geben.
- Ich glaube daran, dass jeder Mensch weiß, dass er schön, gut, wundervoll, vollkommen ist – so wie ein Kind es weiß, bevor die Welt ihm etwas anderes erzählt.
- Wir kommen als schöpferische Wesen zur Welt – als kreative Genies mit einem natürlichen Vertrauen in das Leben und in uns selbst.
- In uns lebt die Gewissheit, dass alles möglich ist und dass wir das Recht haben, unsere Träume zu leben.
- Ein Kind kennt noch kein „Ich kann nicht“ und kein „Ich darf nicht“. Diese Begrenzungen werden ihm erst beigebracht – Schritt für Schritt, bis es beginnt, an sie zu glauben.
- Sie geben dem Menschen das Gefühl, macht- und hilflos und nicht genug zu sein.

## 2. ICH GLAUBE AN DIE SELBSTERINNERUNG

- Ich glaube daran, dass Heilung keine Reparatur ist. Sie ist Rückkehr – zu dem, was immer da war.
- Rückkehr zu der Ganzheit, die unter den Wunden lebt. Rückkehr zu der Liebe, die wir sind – bevor die Welt uns sagte, wer wir sein sollen.
- Um diese Rückkehr zu ermöglichen, braucht es vier Schritte der Selbsterinnerung:
- **SELBSTERINNERUNG** – Wer bin ich wirklich?  
Die Begegnung mit dem, was unter den Masken lebt.
- **SELBSTLIEBE** – Was will ich wirklich?  
Die Erlaubnis, meine Wahrheit zu fühlen und zu leben.
- **SELBSTENTFALTUNG** – Was kann ich beitragen?  
Dem eigenen Leben Sinn und Bedeutung geben.
- **SELBSTVERSCHENKUNG** – Wem oder was schenke ich mich hin?  
Ganz ich selbst sein und gleichzeitig ganz für andere da sein.

## 3. ICH GLAUBE AN DIE EINZIGARTIGKEIT

- Ich glaube daran, dass wahre Verbundenheit nicht durch Anpassung entsteht, sondern durch Einzigartigkeit.
- Je mehr jeder Mensch er selbst ist, desto tiefer kann echte Begegnung sein.
- Das Kind weiß das noch: Es ist ganz es selbst und gleichzeitig völlig verbunden – ohne Widerspruch.
- Doch in unserer heutigen Zeit wird diese Einzigartigkeit nicht gewollt und systematisch verhindert.
- Viele kulturtragende Strukturen bringen den Menschen von seiner Einzigartigkeit ab, nehmen ihm seine Verbundenheit und stürzen ihn in eine Beziehungskrise – zu sich selbst, zu anderen Menschen und zur Welt.

#### **4. ICH GLAUBE AN DIE VERWANDLUNG**

- Ich glaube daran, dass es darum geht, das eigene Leben, Partnerschaften und Familien, Einrichtungen wie Kitas und besonders Schulen, aber auch andere Organisationen und Unternehmen zu lebendigen Räumen der Entfaltung werden zu lassen.
- Sie zu wandeln von Institutionen, in denen es um Anpassung und Normierung geht, in denen wir blind erfüllen müssen, was von uns verlangt wird, hin zu Orten der Kreativität und freien Entfaltung.
- Doch diese äußere Verwandlung beginnt immer innen.
- Sie beginnt mit der Begegnung mit dir selbst. Mit der Erlaubnis, zu fühlen, was du fühlst. Mit dem Mut, zu sehen, was du siehst. Mit der Freiheit, zu sein, wer du bist.

#### **5. ICH GLAUBE AN DIE KRAFT DES KINDSEINS**

- Ich glaube an die Notwendigkeit eines kulturellen Paradigmenwechsels. Es ruft nach einem Wandel.
- Ich glaube, dass unsere Zeit reif ist für eine neue Kultur – eine Kultur des Kindseins, in der nicht Leistung zählt, sondern das wirkliche Sein der Menschen, nicht Anpassung, sondern freier Selbstaussdruck, nicht Kontrolle, sondern Vertrauen und echte Verbundenheit.
- Eine Kultur, in der es um die Wiederverbindung mit dem inneren Ursprung geht – dem Kindsein als Prinzip des Lebens.
- Doch dieser kulturelle Wandel beginnt nicht in Systemen. Er beginnt in dir.
- In deiner Bereitschaft, dich selbst zu sehen. In deinem Mut, dich selbst zu lieben. In deiner Freiheit, dich selbst zu leben.

#### **6. ICH GLAUBE AN DEN WEG DER SELBSTLIEBE**

Ich glaube daran, dass Selbstliebe keine Technik ist. Sie ist eine Rückkehr. Ein Weg nach Hause – zu dir selbst.

Selbstliebe bedeutet nicht, dich zu optimieren. Sie bedeutet, dich zu erinnern.

An die Schönheit, die du bist. An die Ganzheit, die in dir lebt. An die Freiheit, die dein Geburtsrecht ist.

Dieser Weg führt durch acht Räume der Begegnung:

- ⇒ Selbstwahrnehmung
- ⇒ Selbstannahme
- ⇒ Selbstwert
- ⇒ Selbstachtung
- ⇒ Selbsterinnerung
- ⇒ Selbsterfüllung
- ⇒ Selbstheilung
- ⇒ selbstbefreiung

## **7. ICH GLAUBE AN DEIN RECHT ZU TRÄUMEN**

- Ich glaube daran, dass wir ein Recht darauf haben, mit unseren Träumen nach den Sternen zu greifen, uns auf den Weg zu machen und sie endlich zu verwirklichen.
- Nicht irgendwann. Nicht wenn wir "bereit" sind. Nicht wenn wir "genug" sind.
- Sondern jetzt.
- Denn du bist bereits genug. Du bist bereits ganz. Du bist bereits frei.
- Du hast es nur vergessen.
- Meine Arbeit ist es, dich daran zu erinnern.

## **8. ICH GLAUBE AN DICH**

- Ich glaube daran, dass in dir eine Kraft lebt, die größer ist als jede Angst.
- Eine Weisheit, die tiefer ist als jeder Zweifel.
- Eine Liebe, die stärker ist als jede Wunde.
- Diese Kraft ist dein Kindsein. Deine ursprüngliche Natur. Deine Wahrheit.
- Sie wartet auf dich.
- Nicht in der Zukunft. Nicht am Ende eines langen Weges.
- Sondern hier. Jetzt. In dir.
- Willkommen auf dem Weg nach Hause.

