

The background of the entire page is decorated with a sparse distribution of small, light gray stars and dots. These symbols are scattered across the white space, with a higher concentration in the upper half and a more gradual tapering off towards the bottom. The stars vary slightly in size and brightness, while the dots are uniform in size.

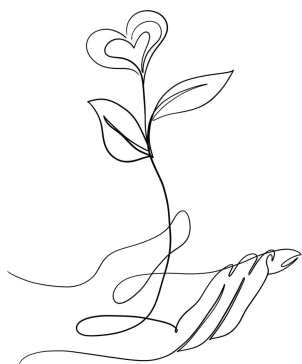
DER WEG ZUM INNEREN GLÜCK

Heilen, was mein Unterbewusstsein geprägt hat

Anna Lirau

WIDMUNG

Dieses Buch ist für alle, die sich nach mehr Frieden in sich sehnen. Für jene, die gelernt haben, stark zu sein und nun wieder lernen dürfen, sanft mit sich selbst umzugehen. Es ist für dich, wenn du bereit bist, deinem inneren Kind die Hand zu reichen und deinem Herzen ein Zuhause zu schenken.



Inhalt

Vorwort	4
Kapitel: Glück	5
Kapitel: Unterbewusstsein	10
Kapitel: Prägungen	34
Kapitel: Ein Blick in die Kindheit	52
Kapitel: Inneres Kind	59
Kapitel: Unsere Speicher im Unterbewusstsein	105
Kapitel: Gründe für zu wenig Selbstliebe	115
Kapitel: Selbstliebe	125
Kapitel: Du hast einen RÜCKFALL und nun?	151
Kapitel: Loslassen	157
Kapitel: Heilung	169
Schlusswort	172

Vorwort



Hallo du wunderbare Seele.
Ich freue mich, dass ich dich auf den nächsten Seiten meines
Buches begleiten darf.

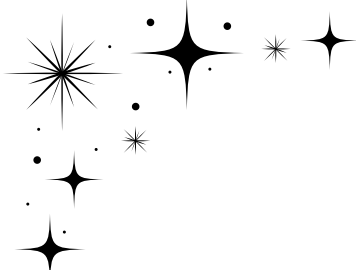
Warum dieses Buch?

Dieses Buch habe ich für dich geschrieben, um dir zu zeigen,
dass du erstens nicht alleine mit Selbstzweifeln und
Unsicherheiten bist und dass du zweitens diese Erfahrungen
und Prägungen in deinem Unterbewusstsein besiegen kannst.
Du wirst dich befreiter fühlen.

Glück und Selbstliebe wird sich entfalten, wodurch dein
inneres Kind in deinem jetzigen Leben besser integriert wird.

Mach dieses Buch zu deinem eigenen Raum. Du darfst hier
denken, fühlen, hinterfragen und zwar ganz ohne Regeln. Es
gibt kein Richtig, kein Falsch. Was zählt, ist nur, dass du dir
selbst begegnest. In deinem Tempo. Auf deine Weise.

Bist du bereit? Dann lass uns anfangen.



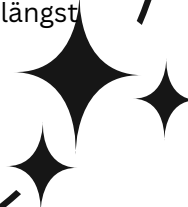
Kapitel: Glück



Es gibt Menschen, die wandern durch das Leben mit
suchenden Augen, als läge das Glück irgendwo da draußen.
In fernen Orten, in anderen Zeiten, in fremden Gesichtern.
Doch sie sehen nicht, dass es längst in ihnen wohnt.
Irgendwo leise, verborgen, wie ein Licht unter vielen
Schichten aus Zweifel, Angst und alten Wunden.
Stattdessen lassen sie sich von dunklen Gedanken führen,
tragen das Unglück wie einen Mantel, der sie schützt und
gleichzeitig gefangen hält.

Und so ziehen sie durch Tage voller Möglichkeiten, ohne sie
zu erkennen, weil sie das Glück nicht erwarten, wo es längst
zu Hause ist.

In ihnen selbst.



Bin ich eigentlich glücklich?

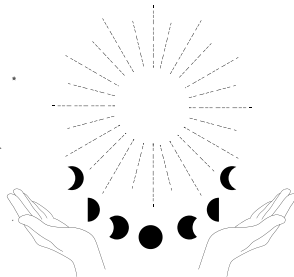
Was heißt das eigentlich, glücklich sein?
Ist das ein Moment, ein Besitz, ein Gefühl das bleibt?
Oder eher eine Entscheidung?
Etwas, das wir uns selbst erzählen, je nachdem, wie wir die
Welt sehen?

Wir rennen oft dem Glück hinterher,
wie einem Horizont, der sich immer ein Stück weiter
verschiebt. Kaum glauben wir, es gefunden zu haben,
verändert es sich, wird still, zieht sich zurück,
und wir fragen uns: War das schon alles?

Vielleicht ist Glück gar keine klare Antwort,
sondern eher eine stille Frage.
Nicht die Abwesenheit von Schmerz,
sondern die Fähigkeit, mitten im Chaos kurz lächeln zu
können. Nicht das perfekte Leben,
sondern das Gefühl, darin trotzdem ganz man selbst zu sein.

Glück ist kein Ziel auf der Landkarte.
Es ist eher der Weg .
Manchmal gerade, manchmal holprig,
aber immer deiner.

Und vielleicht ist die Frage "Bin ich glücklich?"
nicht dazu da, beantwortet zu werden,
sondern um uns daran zu erinnern,
immer mal wieder innezuhalten und hinzuspüren.



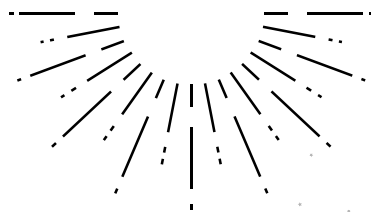
Vielleicht ist Glück nichts, das wir suchen sollten.
Vielleicht ist es etwas, das längst da ist.
Irgendwo vergraben, verborgen, vergessen
im stillen Raum unseres Unterbewusstseins.

Dort, wo alte Glaubenssätze schlafen,
wo Kindheitsträume nebeneinander liegen
mit Ängsten, die nie ganz gegangen sind.
Dort formt sich unser Blick auf die Welt,
unsere Reaktion auf das Licht
und unsere Erwartung an das Leben.

Und wenn wir glauben, nicht glücklich zu sein,
liegt es oft nicht daran, dass das Glück fehlt,
sondern daran, dass etwas in uns sagt:
„Du darfst es nicht fühlen. Du hast es nicht verdient. Es ist
nicht sicher.“

Unser Unterbewusstsein speichert Geschichten,
die wir längst nicht mehr bewusst erzählen,
aber sie schreiben unser Jetzt.

Glück beginnt vielleicht nicht mit dem großen Moment,
sondern mit dem leisen Aufräumen in uns.
Mit dem Mut, alte Überzeugungen loszulassen
und dem inneren Kind zu sagen:
„Du darfst jetzt glücklich sein.“



Glück und Unterbewusstsein – Die leise Macht hinter unserem Erleben

Was ist Glück?

Diese Frage begleitet Menschen seit Jahrhunderten. Viele verbinden Glück mit Momenten des Erfolgs, der Liebe, der Freiheit und suchen es in äußeren Umständen. Entweder in Beziehungen, im Beruf, in materiellen Dingen oder im Erreichen persönlicher Ziele. Doch wer genauer hinsieht, merkt schnell, dass Glück kein dauerhafter Zustand ist, den man einfach festhalten kann. Es scheint zu kommen und zu gehen. Doch woran liegt das? Und warum fällt es manchen Menschen leichter, sich glücklich zu fühlen, selbst unter schwierigen Bedingungen?

Ein oft übersehener Faktor dabei ist das Unterbewusstsein.

Unser Unterbewusstsein beeinflusst, wie wir die Welt wahrnehmen, was wir für möglich halten und ob wir Glück überhaupt zulassen können. Es speichert unsere frühesten Erfahrungen, unsere Prägungen, unsere Ängste, unsere Sehnsüchte. Besonders in der Kindheit entstehen hier tiefe Überzeugungen darüber, wie wir zu sein haben, um geliebt zu werden und ob wir es überhaupt verdienen, glücklich zu sein.

Wenn ein Mensch in frühen Jahren gelernt hat, dass seine Bedürfnisse keine Rolle spielen oder dass Liebe an Bedingungen geknüpft ist, wird diese Erfahrung im Unterbewusstsein verankert. Später im Leben können dann, selbst schöne Momente, innerlich nicht ganz ankommen, da ein Teil in uns noch immer glaubt:

Ich darf das gar nicht fühlen.

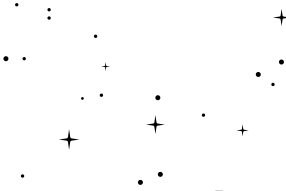
Oder:

Ich habe es nicht verdient.

Glück ist deshalb nicht allein ein Produkt des Augenblicks, es ist auch eine innere Erlaubnis. Diese Erlaubnis entsteht dann, wenn wir beginnen, unser Unterbewusstsein besser zu verstehen. Wenn wir alte, begrenzende Glaubenssätze erkennen und durch liebevolle, stärkende ersetzen. Wenn wir uns selbst nicht länger über Leistung definieren, sondern über unser bloßes Dasein – mit all unseren Gefühlen, Fehlern und Facetten.

Auch die Art, wie wir mit uns selbst sprechen, sei es innerlich, leise oder unbewusst, spielt eine entscheidende Rolle. Wer gelernt hat, sich selbst zu kritisieren oder zu überfordern, wird Schwierigkeiten haben, sich im Moment zu entspannen. Und genau das ist es, was Glück oft braucht: innere Ruhe, ein Gefühl von Sicherheit, das Wissen, dass man gut ist, wie man ist. Dieses Fundament wird nicht im Außen gebaut, sondern tief in unserem Inneren, nämlich im Unterbewusstsein.

Der Weg zum Glück beginnt also nicht dort, wo alles perfekt ist. Er beginnt in der stillen Arbeit mit uns selbst. Darin, achtsamer zu werden für unsere inneren Muster, liebevoller mit unseren alten Wunden umzugehen und uns nach und nach ein inneres Zuhause zu schaffen. Wenn wir Frieden in uns selbst finden, müssen wir dem Glück nicht länger hinterherlaufen, weil es bereits in uns wohnt.



Kapitel: Unterbewusstsein

Der unsichtbare Architekt unserer Realität

Wie schon zuvor erwähnt, ist das Unterbewusstsein der stille Hintergrund unseres Denkens, Fühlens und Handelns.

Es ist wie ein Ozean. Tief, weit und ständig in Bewegung. Ein stiller Speicher für alles, was wir waren, was wir dachten, fühlten, glaubten. Für all das, was zu groß war, um es bewusst festzuhalten und zu wichtig, um es ganz zu vergessen.

Schon von klein auf beginnt es, uns zu prägen. Bevor wir Worte finden, nimmt unser Unterbewusstsein Eindrücke auf. Blicke, Geräusche, Reaktionen. Die Welt, wie sie uns begegnet, wird zu der Welt, die wir erfahren.

Und während unser Verstand denkt, er könne frei entscheiden, zieht das Unterbewusstsein längst die Fäden. Es filtert Informationen, lässt nur das durch, was zu dem Bild passt, das wir von uns selbst haben.

Ein Bild, geformt aus unseren Erfahrungen, Gefühlen und Wiederholungen.

Wenn wir uns klein fühlen, wenn wir immer wieder in die gleichen Fallen tappen, wenn wir Liebe meiden oder uns immer wieder schmerzhaftes Muster anziehen, dann ist das selten ein Zufall.

Es ist die unsichtbare Programmierung, die unser Unterbewusstsein bestimmt hat.

Denn das Unterbewusstsein unterscheidet nicht zwischen wahr und falsch. Es unterscheidet zwischen vertraut und neu.

Was wir oft gehört haben, wird geglaubt.

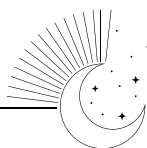
Was wir immer wieder gefühlt haben, wird zur Realität.

Doch genau hier liegt auch seine Stärke.

Was einmal im Unterbewusstsein gespeichert wurde, kann auch umgeschrieben werden. Mit Geduld, Achtsamkeit und bewusster Wiederholung. Es braucht keine Gewalt, sondern einen sanften, aber konstanten Wandel.

Wer den Mut hat, in sich hineinzuhören, sich selbst zu entdecken, ohne Urteil und nur mit Neugier, der wird nicht nur alte Wunden finden, sondern auch die Wurzeln für Veränderung. Denn das Unterbewusstsein ist nicht der Feind. Es ist ein Schutzmechanismus, der oft einfach zu lange unbeachtet blieb.

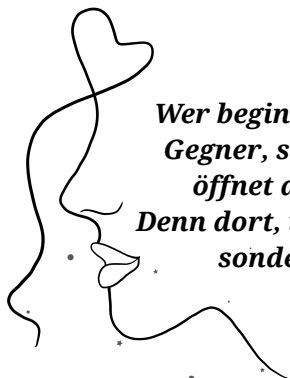
Sprich mit ihm. Fühle ihn. Verändere den Ton deiner inneren Stimme, und dort, wo das Unbewusste klar wird, kannst du beginnen, dich selbst neu zu begegnen.



***Was gelernt wurde, kann neu gelernt werden.
Was gespeichert ist, kann verändert werden.
Nicht über Nacht, aber mit Bewusstheit,
Wiederholung und innerer Arbeit.***



***Wer beginnt, das Unterbewusstsein nicht als
Gegner, sondern als Verbündeten zu sehen,
öffnet den Weg zu echter Veränderung.
Denn dort, in der Tiefe, liegt nicht nur das Alte,
sondern auch das, was möglich ist.***



Was kann unser Unterbewusstsein?

Das menschliche Unterbewusstsein ist viel mehr als ein passiver Speicher. Es ist ein aktiver Mitgestalter unseres Lebens. Auch das, woran wir uns bewusst nicht mehr erinnern können, ist in ihm verankert. Besonders prägend sind dabei unsere frühen Kindheitserfahrungen, wiederkehrende Situationen und emotionale Eindrücke.

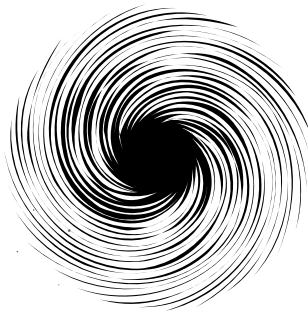
Aus diesen gespeicherten Informationen formt das Unterbewusstsein unsere Gewohnheiten, Reaktionen und Überzeugungen. Es steuert unser Verhalten im Alltag. Oft ohne, dass wir es merken. Routinen, automatische Gedanken, emotionale Muster, all das ist tief in uns programmiert. Wenn wir zum Beispiel immer wieder ähnliche Fehler machen oder uns selbst sabotieren, hat das oft nichts mit Willensschwäche zu tun, sondern mit unbewussten Mustern.

Ein zentrales Ziel des Unterbewusstseins ist Schutz. Es will Sicherheit. Und Sicherheit bedeutet für das Unterbewusstsein nicht „gut“ oder „gesund“, sondern „vertraut“. Deshalb halten wir manchmal an Situationen oder Gedanken fest, die uns schaden, einfach weil sie uns bekannt vorkommen. Das Neue wirkt bedrohlich, auch wenn es potenziell besser für uns wäre.

Das Unterbewusstsein beeinflusst auch, wie wir die Welt wahrnehmen. Es filtert unsere Realität so, dass sie zu unseren inneren Überzeugungen passt. Wenn du tief in dir glaubst, nicht gut genug zu sein, wirst du überall Zeichen sehen, die diesen Gedanken bestätigen, selbst wenn sie objektiv gar nicht da sind.

Aber das Unterbewusstsein ist nicht nur ein Spiegel der Vergangenheit, es ist auch formbar. Es reagiert auf Wiederholung, auf starke Emotionen, auf neue Erfahrungen. Suggestionen, Affirmationen, Hypnose, Visualisierung, achtsame Praxis. All das kann das Unterbewusstsein neu prägen. Was einmal gelernt wurde, kann neu geschrieben werden.

Wer also beginnt, mit seinem Unterbewusstsein zu arbeiten statt dagegen, öffnet sich die Möglichkeit für echte, nachhaltige Veränderung. Nicht durch Kampf, sondern durch Verstehen, Wiederholung und bewusste Entscheidung.



Was ist das Unterbewusstsein eigentlich?

Das Unterbewusstsein ist ein faszinierender, oft unterschätzter Teil unseres Geistes. Es ist keine klar abgegrenzte Region im Gehirn, sondern vielmehr ein innerer Speicherraum. Ein Netzwerk aus gespeicherten Informationen, Eindrücken, Gefühlen und Erfahrungen, das ununterbrochen aktiv ist, während wir durch den Alltag gehen.

Stell dir das Unterbewusstsein wie ein riesiges, inneres Archiv vor. In diesem Archiv wird alles aufbewahrt, was du je erlebt hast. *Jede Erinnerung, jeder Blick, jedes gesprochene Wort, jede Emotion.*

Auch Dinge, an die du dich bewusst nicht mehr erinnern kannst, sind dort abgelegt. Und das bedeutet, dass nichts verloren geht. Das Unterbewusstsein vergisst nicht. Es speichert nicht nur, was geschehen ist, sondern auch wie es sich angefühlt hat.

Besonders bedeutend ist dabei, es nimmt auch all die Eindrücke auf, die wir in dem Moment gar nicht vollständig verarbeiten konnten. In der Kindheit, wenn Sprache und logisches Denken noch nicht vollständig entwickelt sind, wirkt das Unterbewusstsein wie ein ungeschützter Schwamm. Es nimmt alles auf und zwar ungefiltert, emotional und tief. Auch später noch speichert es Erlebnisse, die zu schnell, zu emotional oder zu überfordernd waren, um sie bewusst einzuordnen. Diese werden dann unterbewusst abgelegt und beeinflussen uns trotzdem weiterhin.

Während unser bewusstes Denken damit beschäftigt ist, den Alltag zu organisieren, Entscheidungen zu treffen, Gespräche zu führen und Probleme zu lösen, arbeitet das Unterbewusstsein im Hintergrund weiter, völlig automatisch. Es analysiert nicht. Es bewertet nicht. Es speichert und wirkt.

Und das hat große Auswirkungen.

Denn aus diesen gespeicherten Informationen, aus allem was wir gesehen, gefühlt und gelernt haben, formt unser

Unterbewusstsein ein inneres Bild der Welt.

Ein Bild davon, wie die Welt funktioniert, was sicher ist, wem man vertrauen kann, was möglich ist und was nicht. Dieses Bild ist wie ein unsichtbarer Rahmen, in dem unser gesamtes Leben abläuft. Unsere Gedanken, unsere Reaktionen, unsere Entscheidungen. Sie alle basieren auf diesem inneren Rahmen, oft ohne dass wir es merken.

Ob du dich selbst als mutig oder als ängstlich wahrnimmst, ob du denkst, dass du Erfolg verdient hast oder nicht, ob du glaubst, geliebt werden zu dürfen oder dich immer beweisen musst. All das ist weniger eine bewusste Entscheidung, sondern vielmehr das Echo deines Unterbewusstseins.

Und das bedeutet auch:

Selbst wenn du bewusst sagst: „Ich will etwas verändern!“, kann es sein, dass dein Unterbewusstsein noch ganz andere „Regeln“ abgespeichert hat. Es hält an dem fest, was es kennt. Nicht weil es dich sabotieren will, sondern weil es glaubt, dich damit zu schützen.

Das macht das Unterbewusstsein nicht zu einem Feind, sondern zu einem stillen, aber mächtigen Mitspieler deines Lebens. Je mehr du beginnst, es zu verstehen, desto mehr kannst du erkennen, warum du bist, wie du bist. Und vor allem, was du verändern kannst, wenn du beginnst, bewusst mit diesem inneren System zu arbeiten.

Wie das Unterbewusstsein unsere Gewohnheiten steuert

Wir alle haben Gewohnheiten. Routinen, Denkweisen, Verhaltensmuster, die sich wiederholen. Manche helfen uns. Andere wiederum hindern uns. Doch was viele nicht wissen ist, dass die allermeisten dieser Gewohnheiten nicht aus bewusster Entscheidung entstehen, sondern vom Unterbewusstsein gesteuert werden.

Das Unterbewusstsein liebt Wiederholung. Was wir oft genug tun, sagen oder denken, wird irgendwann zur automatischen Reaktion. Es wird abgespeichert wie eine Art Programmcode und läuft dann immer wieder ab, ohne dass wir bewusst darüber nachdenken müssen. Das ist effizient, aber nicht immer hilfreich.

Stell dir vor, dein Unterbewusstsein wäre ein innerer Autopilot. Wenn du einmal gelernt hast, wie man Fahrrad fährt oder eine Zahnbürste hält, musst du nicht jedes Mal neu überlegen. Das Unterbewusstsein übernimmt. Genauso funktioniert es aber auch mit emotionalen oder gedanklichen Reaktionen. Wenn du in der Vergangenheit gelernt hast, bei Kritik in die Defensive zu gehen, bei Stress zu essen oder bei Ablehnung dich zurückzuziehen, dann werden auch diese Reaktionen zu automatischen Gewohnheiten.

Das Fatale daran ist, dass viele dieser Muster ablaufen, ohne dass du es bemerkst. Du reagierst, bevor du denkst. Du ziehst dich zurück, obwohl du Nähe willst. Du sagst „Ja“, obwohl du „Nein“ meinst und merkst es erst später. Das ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen für unbewusste Gewohnheitsstrukturen, die tief im Unterbewusstsein verankert sind.

Und genau deshalb ist es oft so schwer, sich zu verändern. Du kannst dir noch so oft vornehmen, „ab jetzt mache ich es anders“ – wenn dein Unterbewusstsein das alte Muster als sicher, vertraut oder überlebenswichtig gespeichert hat, wird es versuchen, dich dorthin zurückzuführen.

Denn für das Unterbewusstsein ist nicht das Richtige entscheidend, sondern das Vertraute. Es denkt nicht logisch, es schützt. Wenn eine Gewohnheit dich früher einmal emotional überleben ließ, wird dein Unterbewusstsein sie behalten, selbst wenn sie dir heute schadet.

Beispiel:

Wenn du als Kind gelernt hast, dass du nur durch Leistung Anerkennung bekommst, wird dein Unterbewusstsein dich auch als Erwachsener immer wieder in Überarbeitung, Perfektionismus oder Selbstzweifel treiben. Nicht, weil du das bewusst willst, sondern weil es einmal zur Überlebensstrategie wurde.

Die gute Nachricht ist:

Das, was das Unterbewusstsein gelernt hat, kann es auch wieder verlernen oder besser gesagt umlernen. Es braucht dafür jedoch etwas anderes als logisches Nachdenken. Es braucht Wiederholung, Emotion, und ein neues Erleben. Wenn du dein Verhalten bewusst beobachtest, unterbrichst und neu gestaltest, immer wieder und geduldig, beginnt dein Unterbewusstsein, sich umzuorientieren. Doch der wichtigste Schritt ist immer derselbe. Bewusstheit. Nur wenn du erkennst, dass ein Muster unbewusst läuft, kannst du beginnen, es bewusst zu verändern.