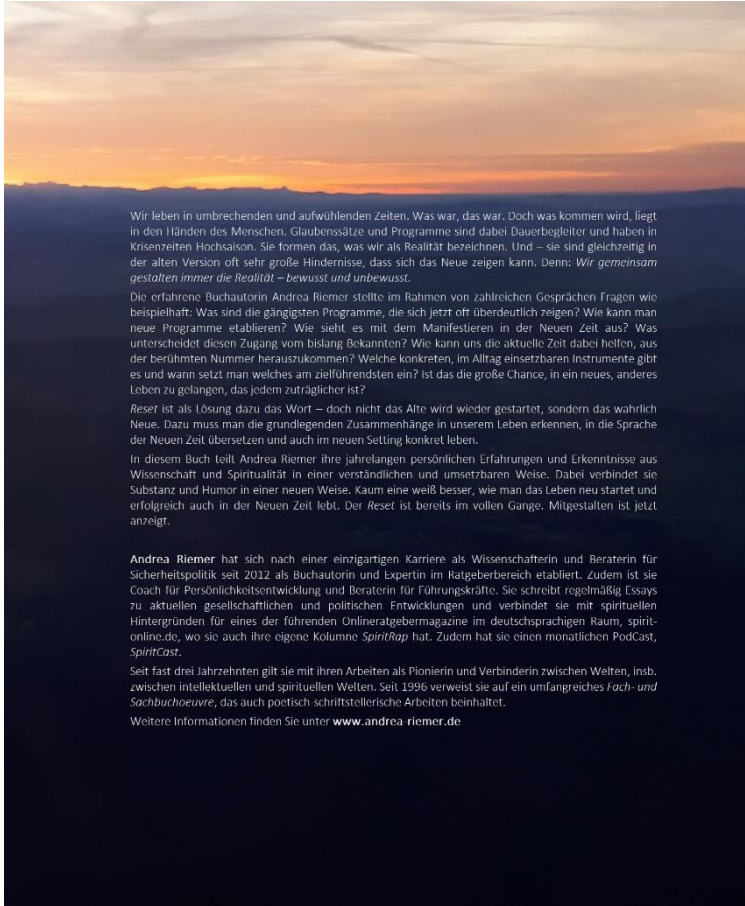


Andrea Riemer

Reset.

Neuanfang mit leichtem Gepäck



Wir leben in umbrechenden und aufwühlenden Zeiten. Was war, das war. Doch was kommen wird, liegt in den Händen des Menschen. Glaubenssätze und Programme sind dabei Dauerbegleiter und haben in Krisenzeiten Hochsaison. Sie formen das, was wir als Realität bezeichnen. Und – sie sind gleichzeitig in der alten Version oft sehr große Hindernisse, dass sich das Neue zeigen kann. Denn: *Wir gemeinsam gestalten immer die Realität – bewusst und unbewusst.*

Die erfahrene Buchautorin Andrea Riemer stellte im Rahmen von zahlreichen Gesprächen Fragen wie beispielhaft: Was sind die gängigsten Programme, die sich jetzt oft überdeutlich zeigen? Wie kann man neue Programme etablieren? Wie sieht es mit dem Manifestieren in der Neuen Zeit aus? Was unterscheidet diesen Zugang vom bislang Bekannten? Wie kann uns die aktuelle Zeit dabei helfen, aus der berühmten Nummer herauszukommen? Welche konkreten, im Alltag einsetzbaren Instrumente gibt es und wann setzt man welches am zielführendsten ein? Ist das die große Chance, in ein neues, anderes Leben zu gelangen, das jedem zuträglicher ist?

Reset ist als Lösung dazu das Wort – doch nicht das Alte wird wieder gestartet, sondern das wahrlich Neue. Dazu muss man die grundlegenden Zusammenhänge in unserem Leben erkennen, in die Sprache der Neuen Zeit übersetzen und auch im neuen Setting konkret leben.

In diesem Buch teilt Andrea Riemer ihre jahrelangen persönlichen Erfahrungen und Erkenntnisse aus Wissenschaft und Spiritualität in einer verständlichen und umsetzbaren Weise. Dabei verbindet sie Substanz und Humor in einer neuen Weise. Kaum eine weiß besser, wie man das Leben neu startet und erfolgreich auch in der Neuen Zeit lebt. Der *Reset* ist bereits im vollen Gange. Mitgestalten ist jetzt angezeigt.

Andrea Riemer hat sich nach einer einzigartigen Karriere als Wissenschaftlerin und Beraterin für Sicherheitspolitik seit 2012 als Buchautorin und Expertin im Ratgeberbereich etabliert. Zudem ist sie Coach für Persönlichkeitsentwicklung und Beraterin für Führungskräfte. Sie schreibt regelmäßig Essays zu aktuellen gesellschaftlichen und politischen Entwicklungen und verbindet sie mit spirituellen Hintergründen für eines der führenden Onlineratgebermagazine im deutschsprachigen Raum, *spirit-online.de*, wo sie auch ihre eigene Kolumne *SpiritRap* hat. Zudem hat sie einen monatlichen Podcast, *SpiritCast*.

Seit fast drei Jahrzehnten gilt sie mit ihren Arbeiten als Pionierin und Verbinderin zwischen Welten, insb. zwischen intellektuellen und spirituellen Welten. Seit 1996 verweist sie auf ein umfangreiches *Fach- und Sachbuchoeuvre*, das auch poetisch schrittstellerische Arbeiten beinhaltet.

Weitere Informationen finden Sie unter www.andrea-riemer.de

Andrea Riemer

Reset.

Neuanfang mit leichtem Gepäck

Impressum

Autorin: Andrea Riemer

Eigentümerin des Textes und Verlegerin:

Andrea Riemer

Rudolf Breitscheid Strasse 188; D-14482 Potsdam

office@andrea-riemer.de

Umschlagbildgestaltung: Andrea Riemer

Fotorechte: Andrea Riemer

Druck: epubli ein Service der neopubli GmbH, Berlin

1. Auflage 2020

Gender-Formulierung: Bei allen Bezeichnungen, die auf Personen bezogen sind, meint die gewählte Formulierung beide Geschlechter.

Alle Rechte, insbes. das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, sind der Autorin vorbehalten.

Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm, Fotografie oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autorin reproduziert oder unter Verwendung elektronischer und digitaler Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Inhaltsverzeichnis

RESET. NEUANFANG MIT LEICHTEM GEPÄCK

EINIGE BASICS ZUM EINSTIEG:
ENERGIEFELDER UND ENERGIEN

GLAUBENSsätze ALS GROSSE UND KLEINE
PROGRAMME

Was sind wir? Wer sind wir und warum?

Glaubenssätze und der systemische Hintergrund

Glaubenssätze und die Neurowissenschaften ...
ein Sprungbrett für den schlaun Verstand

Ein paar Glaubenssätze zur Anregung ...
so ganz grundsätzlich

Selbstdefinitionssätze ... ICH BIN

Initialsätze ... als unbewusster herzlicher Willkommensgruß

Also – worum geht's bei den Glaubensätzen

Der Zweifel ... was ist das denn?

Auflösen alter Glaubenssätze und
setzen von neuen Glaubensätzen

Erkennen Deiner Glaubenssätze -
Einordnung, wo sie hingehören -
Wann und warum sind sie entstanden

Wie lange dauert es, bis das Neue da ist?

Neue Affirmationen, also verändernd wirkende Glaubenssätze

FREQUENCING. DIE MANIFESTATION DER NEUEN ZEIT

Was darfst Du erwarten?

Ein paar Basics zur geneigten Erinnerung

Unser Gehirn – das unbekannte Wesen?

Was passiert nun im Gehirn, wenn Du denkst?

Unsere Wahrnehmungsfilter – was ist das denn?

Die Dynamik Deines Gehirns verstehen

Neue Glaubenssätze ... ein paar einfache Tipps,
damit *Frequencing* gelingt

Heute schon sauber gemacht?

Was tun, wenn der Zweifel anklopft?

Wer ist in der Hitparade die Fettnäpfchen und Hänger?

Du bist viel zu unklar und verworren in Deinem Ziel

Alte Konditionierungen als Hemmschuh

Du hast eine negative Meinung über Dich

Du tust Dir sehr schwer annehmen zu können

Disziplin ist nicht Dein Metier

Viel zu viel wollen

Dein Umfeld sabotiert Dich

Und dann weißt Du es immer besser als das Leben

Ein paar Grundsätze zum Formulieren Deiner neuen
Behauptungen: Das neue Ziel kann näher rücken

Formuliere positiv

Die Gegenwart ist entscheidend

Sei konkret bei dem, was Du willst

Fake it until you make it

Bleib dran an deinem Ziel, auch wenn sich im Moment noch nichts in
deiner Realität zeigt

Sei empfängsbereit

Sei dankbar

Worum geht's nun im Weiteren?

Ziele ... das unbekannte Wesen?

Erfolgsfaktoren, damit es mit der Umsetzung von
Zielen auch klappt

Verwende die Instrumente dafür, wofür sie da sind

Worum geht es beim *Frequencing*?

Wie geht *Frequencing*?

Das Große Feld aller Möglichkeiten ...
was ist das denn wieder?

Auch hier ein paar erste Grundlagen

Ein bisschen Vertiefung dazu, damit Du die Wichtigkeit des großen
Feldes so richtig erfühlen und erfassen kannst

Wie machst Du das mit dem Eintunen?

Was brauchst Du noch fürs Eintunen?

Zum Annehmen ... das ist eine eigene Kunst

Das Zusammenspiel ... auf das kommt es an

Was braucht es hier und heute?

Wie geht das?

Nun kann das Spiel beginnen

Was tun, wenn Du dazwischen aussteigst?

Ziele haben sehr viel mit der eigenen Selbstannahme zu tun

Reset. Neuanfang mit leichtem Gepäck

Wir leben in umbrechenden und aufwühlenden Zeiten. Ein Virus legt für Monate, vielleicht auch für länger die Welt lahm. Ungewöhnlich, denn bislang gab es dies nur ganz selten. Die Globalisierung und die Allverbundenheit haben auch Schattenseiten. Viele stehen vor den Trümmern ihrer Existenz, sind in die äußere Enge getrieben und ratlos. Unsicherheit, wie es weitergehen kann und soll, dominiert solche Situationen, die für viele außergewöhnlich sind. Sie erleben sie zum ersten Mal. Und – sie haben dafür keine Betriebsanleitung, wohl auch, weil es sie nicht gibt. Die Aussage, die Welt würde nach dieser Krise eine andere sein, hilft einem nicht sonderlich weiter, wenn man mitten im Umbruch ist und keine Ahnung hat, wie es weitergehen soll.

Was kann man nun tun, wenn es keine Richtlinie für dieses Tun gibt?

Meine Empfehlung – in die Ruhe gehen und erfinderisch werden. Es geschieht ja auch. Viel Zeit in den eigenen vier Wänden zu verbringen, ist den meisten fremd. Doch wie kommt man in die Ruhe und wie kann man im eigenen, sehr persönlichen Bereich erfinderisch sein? Lies dazu weiter. Du erhältst eine Reihe von Anregungen.

Weiters: Erkenne die grundlegenden Zusammenhänge in unserem Leben. Das ist die Herausforderung schlechthin für viele Menschen in diesem Umbruch. Ihr

Leben nahm eine Vollbremsung und sie wurden aus dem oft jahrzehntelang Gewohnten herauskatapultiert. Weiter so, das Mantra von vielen über viele Jahre, geht nicht mehr. Nun herrscht eine gewisse, menschlich durchaus verständliche Ratlosigkeit.

So kann man jeden Umbruch, gleich wie dramatisch er sich im Außen zeigt, für eine seriöse Lebensbilanz nutzen. Klingt platt? Dann am besten gleich damit beginnen. Am besten auch aufschreiben, was einem dazu in den Sinn kommt. Was ist warum geschehen? Was ist noch zeitgemäß? Was fühlt sich noch gut an und kann mit? Wie könnte mein Leben in der Zeit aussehen, wenn sich das Neue Normal zeigt? Wie kann für mich das Neue Normal aussehen?

Diese und mehr Fragen kannst Du Dir stellen. Ach ja – ich hätte es fast vergessen. Dieses Buch ist ein höchst persönliches Buch – FÜR DICH. Ich spreche Dich auf Deiner Seelenebene an – ganz konkret. Und die kennt kein „Sie“. Daher wähle ich beim Schreiben das Du. Das geht dann auch ein bisschen tiefer, denn dort findet Veränderung statt.

Im Rahmen meiner langjährigen Arbeiten als Coach und Beraterin – und natürlich auch in meinem persönlichen Leben - habe ich mir Gedanken zu folgenden Fragen gemacht:

➔ *Warum passieren immer wieder die gleichen Dinge im Leben?*

→ *Warum tun wir uns so unglaublich schwer,
Veränderung zuzulassen – wo das Leben doch
Veränderung ist?*

Auch ich fühlte mich gelegentlich an „Und täglich grüßt das Murmeltier“ in einigen meiner Lebensbereiche erinnert. Solange, bis ich den Dingen auf den Grund ging. Diese Erkenntnisse, die ich selbst für mich erarbeitete, und Erkenntnisse im Rahmen meiner jahrelangen Beratungen teile ich mit Dir in diesem Buch. Es kommt gerade zur passenden Zeit.

Nimm für Dich heraus, was für Dich hier und jetzt stimmig ist. Alles andere lasse für den Moment beiseite. Doch ich empfehle Dir, Dir das Buch immer wieder zur Hand zu nehmen. Du veränderst Dich. Du liest Zeilen mit einem anderen Blick, einem veränderten inneren Verständnis. Da wo Du heute drüberliest und nichts damit anfangen kannst, das springt Dich übermorgen regelrecht an. Also – gibt den Gedanken mehrere Chancen.

Es gibt zwei große Bereiche in diesem Buch. Wenn man in der „Und täglich grüßt das Murmeltier-Schleife“ ist, dann stellt man sich die Frage nach dem Warum. Dieses Warum liegt in unseren Glaubenssätzen, in unseren Prägungen und Mustern begründet. Hier findest Du im **ersten Teil** eine Darstellung der aktuellen Erkenntnisse zum Thema ***Glaubenssätze und Programmierung im Lebenstag***. Zudem gebe ich Dir zahlreiche Möglichkeiten und Beispiele, wie Du eine Neuprogrammierung vornehmen kannst. Es geht also

darum, die irdischen und geistigen Erkenntnisse so zu erkennen, wofür sie vorgesehen sind. Sie müssen zusammenspielen. Dazu muss man die Mitspieler und ihre Dynamik kennen und auch anwenden. Jetzt ist dafür die perfekte Zeit.

Zudem habe ich für Dich **im zweiten Teil** alle aktuellen Erkenntnisse zum Thema „Manifestieren in der Neuen Zeit“ zusammengetragen und so aufbereitet, dass Du sie in Deinem Alltag mit ein wenig Übung umsetzen kannst. Es geht darum, weiter zu gehen – neu anzufangen, jedoch mit deutlich leichterem Gepäck. Ich bezeichne diesen neuen Zugang zum Manifestieren als **Frequencing**. Das ist für mich die Manifestation der Neuen Zeit. Es geht also um das gezielte und bewusste Arbeiten mit Schwingungen und mit Energien. Klingt fantastisch? Die aktuelle Lage stimmt uns auf das scheinbar Unsichtbare sehr gut ein. Auch der Virus ist vorerst unsichtbar und zeigt sich danach in der Erkrankung. Die Glaubenssätze sind unsichtbar. Sie spielen sich in uns ab. Die Schwingung ist unsichtbar – doch wir können mit ihr arbeiten. Das will ich Dir zeigen.

➔ *Mir geht es darum, dass Du verstehst, welche Mechanismen IN DIR ablaufen, wenn Leben im Außen sich entfaltet. Dann hast DU es in der Hand, damit für Dich und Dein Umfeld gedeihlich umzugehen.*

Ich will Dich ermutigen, mit leichtem Gepäck in eine neue Zeit zu reisen – denn eines ist sich: die Zeit nach der Krise IST neu.

Reset bedeutet daher wahrlich wahrer Neuanfang.

Nicht nur Altes widerwillig herunterfahren und gemütlich dann irgendwann wieder hochfahren. Nach ein paar Monaten ist alles, was geschah, wieder vergessen. Nein. Diese Krise ist die Aufforderung für einen echten Neuanfang. Er fällt auch nicht ohne unser Zutun vom Himmel, sondern jeder einzelne gestaltet ihn mit.

→ Also – warum nicht sofort hier und jetzt damit anfangen, mein Deinem wahren Neuanfang?

Mache Dich dazu auf Deinen Weg. Das Buch ist eine Anregung dazu. Du findest 1001 weitere Anregungen da draußen. Sie warten genau auf Dich.

Bitte beachte, dass dieses Buch reines Informationsmaterial ist. Es gibt keine Geling- und Erfolgsgarantie mit diesem Buch. So stellt es auch keinerlei Versprechen dar, vor allem kein Heilsversprechen jedweder Art. Vielmehr soll es Dich dazu motivieren, ehrlich und beharrlich sich dem Thema der Glaubenssätze und Programmierungen zu widmen, da das Erkennen und Wandeln zu einer deutlichen Verbesserung der Lebensqualität erfahrungsgemäß führt. Doch die Verantwortung für die Umsetzung bleibt in Deinen Händen. Genauso wie die Verantwortung für Dein Leben und Deine Zukunft.

Viele positiver Erkenntnisse, Freude, Beharrlichkeit beim Dranbleiben und Offenheit für Neues wünsche ich dem Leser dieses Buchs.

Bleib mir gewogen.

Deine Andrea Riemer

Im Frühjahr 2020.