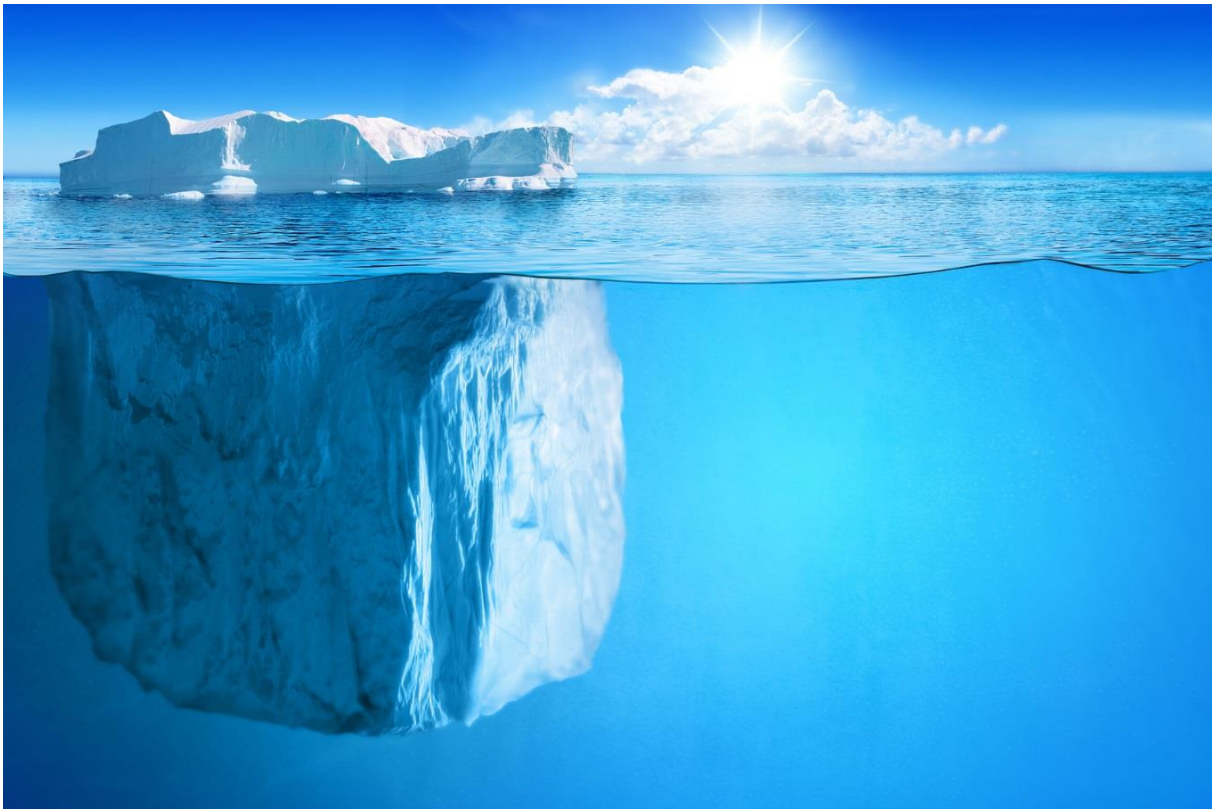




*Ursula Garo*  
Praxis für  
Bewusstseinswandel



**Das Eisbergmodell**  
**Die Macht deines Unterbewusstseins**

# Das Eisbergmodell

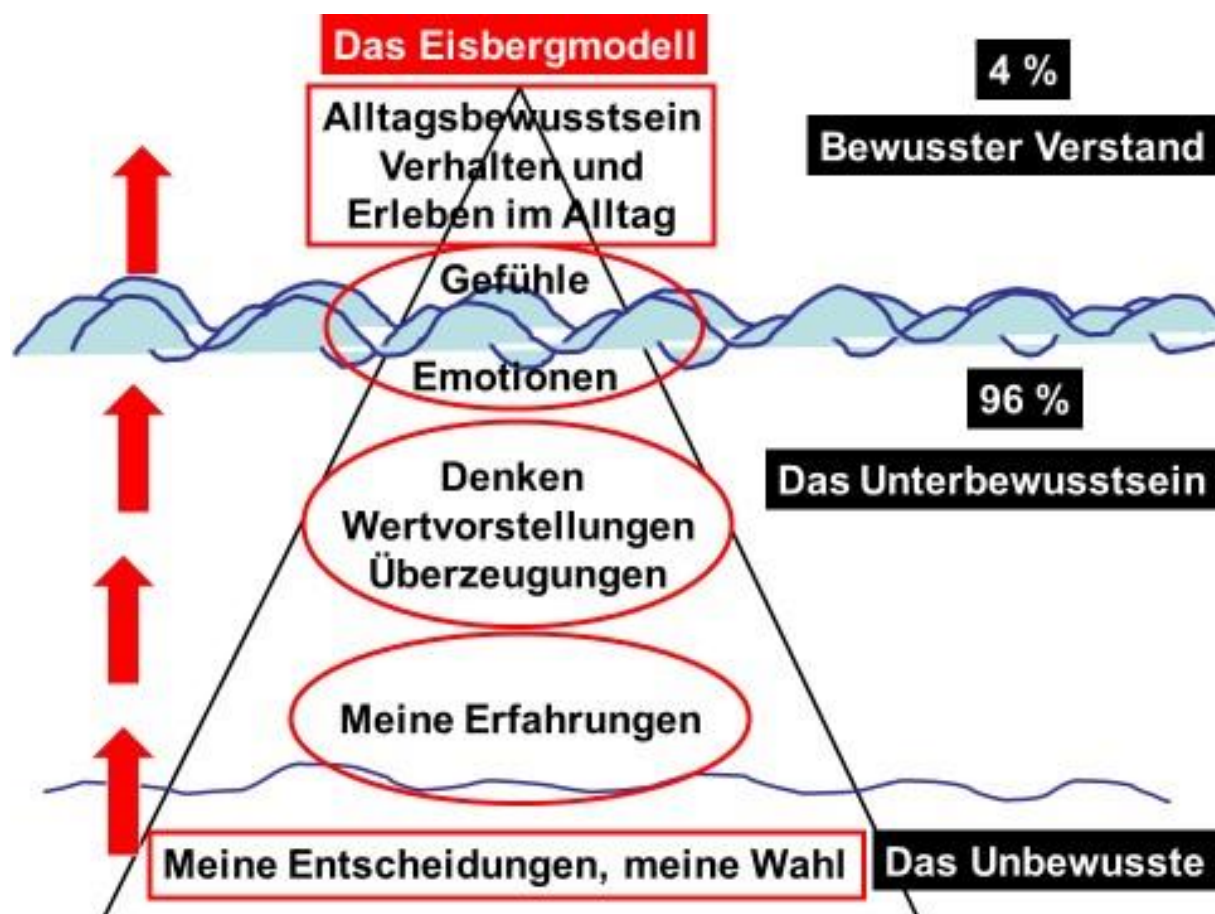
## Die Macht deines Unterbewusstseins

Dein Erleben im Alltag wird geprägt und gesteuert von deinen Erfahrungen aus der frühen Kindheit und den Erfahrungen deiner Vorfahren, die sie an dich weitergegeben haben.

Diese Erfahrungen wiederum prägen dein Denken, deine Wertvorstellungen und erschaffen Überzeugungen, wie du die Welt siehst und wahrnimmst.

Aus diesen Überzeugungen heraus generierst du bestimmte Emotionen und Gefühle, und mit diesem Gefühls - Cocktail in dir erfährst und erschaffst du dir deinen Alltag und deine Welt.

Du kannst nach und nach an Hand des Eisbergmodells lernen, dein Unterbewusstsein zu lesen. Du kannst deine familiären Verstrickungen auflösen und dir danach neue Ziele setzen und sie durch tägliches Visualisieren in deinem Unterbewusstsein verankern.





**Beispiel 1:** Wenn du denkst, dass dein Partner dich betrügt, dein Nachbar dich ablehnt, dein Chef dich nicht achtet, dann entstehen durch diese Überzeugungen bestimmte Gefühle, und du handelst dementsprechend. Es ist nun nur noch eine Frage der Zeit, bis du dich in deiner selbstgemachten Hölle wiederfindest.

Diese Gefühle von Minderwertigkeit und Selbstablehnung befanden sich schon lange in dir, lange bevor du deinem Partner, deinem Nachbarn oder Chef begegnet bist.

Sie stammen aus deiner frühen Kindheit und meistens hast du sie von deinen Vorfahren übernommen. Du hast den Schlüssel zu deinem Glück oder Unglück in der Hand. Du hast die Macht, deine negativen Gefühlslagen, Überzeugungen und Erfahrungen in deinem Unterbewusstsein zu verändern, um deinem Leben eine positive Richtung zu geben.

Wann bist du bereit, dich um dich zu kümmern und hinzuschauen?



**Beispiel 2:** Du wurdest als Kind von einem Hund gebissen. **(Deine Erfahrung)**. Du denkst jetzt vielleicht, dass Hunde gefährlich sind. **(Deine Überzeugung über Hunde)**. Jedes Mal, wenn du nun als Erwachsener einen Hund siehst, gerät dein System unter Stress. Du verspürst Angst **(deine Gefühle)**, dein Puls ist erhöht, du atmest heftiger und du wechselst die Strassenseite, um dem Hund auszuweichen. Oder du reagierst generell mit einer Hundeallergie. **(Dein Verhalten)**.

So oder ähnlich läuft es bei all unseren unbearbeiteten Traumata aus unserer Vergangenheit ab. Viele Traumata lassen sich auf eine leichte und schnelle Art auflösen, bei komplexeren Verletzungen und seelischen Wunden braucht es länger, um mit vergleichbaren Situationen wieder konstruktiv umgehen zu können. Die Auseinandersetzung mit dem Thema Vergebung kommt hier vermehrt zum Zug.

**Das Eisbergmodell besagt, dass etwa 4 % von dem, was wir wahrnehmen, uns bewusst ist. Die restlichen 96% sind unbewusst.**

In einer Weiterbildung in Quantenheilung habe ich gehört, dass das Verhältnis noch viel extremer ist. Dort nannte der Kursleiter folgende Zahlen:

**15 mm bewusst zu 11 km unbewusst.**

Dies sind auch aus meiner Erfahrung heraus Zahlen, die Sinn machen und viel näher an die Wahrheit herankommen.

Ich habe eine starke Intuition und mediale Veranlagung in dieses Leben mitgebracht, die ich im Verlaufe der letzten Jahrzehnte in der Arbeit mit Menschen immer mehr verfeinert habe. Was ich höre, wird augenblicklich in innere Bilder und Visionen umgesetzt.

Damit du dir das Verhältnis von Bewusstsein zu Unterbewusstsein (15mm zu 11km) noch besser vorstellen kannst, bringe ich jeweils das Bild von einer Erbse (6mm) und dem Matterhorn (4478 m ü. M.), das im Verhältnis zueinander in etwa stimmt.



Wenn das, was du bewusst wahrnimmst, die Grösse einer einzigen Erbse hat, dann ...

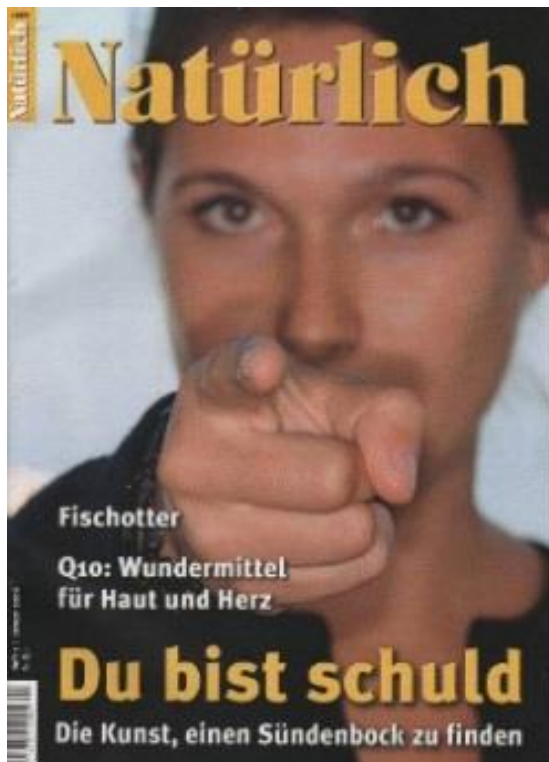


...hat das, was dir nicht bewusst ist, die imposante Grösse des bekannten Matterhorns. Mit diesem Erbsenbewusstsein meinen viele unserer Artgenossen, sie hätten alles im Griff. Dabei vergessen sie die Grösse und Macht ihres Unterbewusstseins, das sie steuert.

Ich denke, die oben erwähnten Beispiele sind für jeden nachvollziehbar.

Was für Erfahrungen hast du als Kind gemacht?

Hattest du eine glückliche Kindheit oder gehören früher Tod, Gewalt, Strenge, Härte, Alkoholismus, sexueller Missbrauch, Trennung, Heimaufenthalt etc. zu deiner Biographie? Wie bist du damit umgegangen? Hast du gewusst, dass emotionale Wunden aus der Vergangenheit heilbar sind? Der emotionale Stress lässt sich auf eine sanfte Art lösen, so dass du frei wirst, dein eigenes Leben zu leben.



Du könntest geneigt sein, deinen Eltern, Vorfahren, Geschwistern die Schuld für deine Probleme in die Schuhe zu schieben. Jeder von uns tut es oder hat es zumindest während einer bestimmten Lebensphase getan. Viele tun es ihr Leben lang und nehmen ihren Groll und Verbitterung über ihr Leben mit ins Grab.

Es ist regelrecht ein Volkssport, unsere Themen nach aussen zu projizieren und andere für unser Unglück, unser Versagen und für unser verfehltes, leidvolles Leben verantwortlich zu machen.

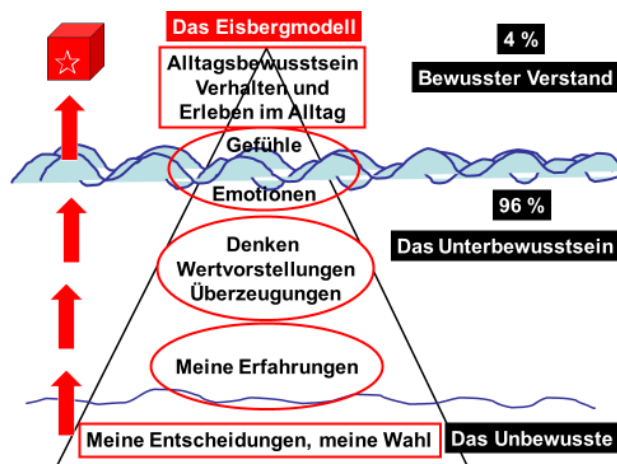


Wenn du mit deinem Zeigefinger auf den anderen zeigst, merkst du scheinbar nicht, dass drei deiner Finger in deine Richtung zeigen. Sie erzählen die Wahrheit. Alles ist Projektion. Alles ist eine Spiegelung. Du siehst im Aussen immer nur deine eigenen Themen. Ich werde an anderer Stelle auf das Thema Spiegelung und Projektion vertieft eingehen.

Die Eltern sind schuld, dass ich nicht beziehungsfähig bin. Die Eltern haben mir nicht das gegeben, was ich gebraucht hätte. Die Eltern haben mich ins Heim gesteckt, mich geschlagen oder missbraucht. Die Liste von Beschuldigungen an die Adresse der Eltern ist schier unendlich.

**Solange ich in dieser Opferhaltung steckenbleibe, werde ich mich nicht stark verändern können. Immer sind die anderen die Täter und ich das arme Opfer. Ich kann dir versichern, deine Eltern haben ihr Bestes gegeben, sie konnten nicht anders, aufgrund all der Traumata, die sie selber durchlebt und von ihren Vorfahren übernommen haben.**

## Das Unbewusste - Der unterste Teil des Eisberges



**Auf dieser Ebene deines Bewusstseins, geht es darum zu erkennen, dass du auf der Seelenebene gewählt und entschieden hast, in diese Familie mit all ihren emotionalen Herausforderungen hineingeboren zu werden. Hier geht es also um deine Eigenverantwortlichkeit.**

Diese anzunehmen ist der schwierigste Schritt überhaupt. Wenn du sie annehmen kannst, verändert sich dein Leben schlagartig zum Positiven hin. Dies setzt allerdings eine veränderte Sichtweise von deiner Seite voraus.

**Jeder ist für sein Leben und sein Glück selber verantwortlich und wählt sich seine Eltern, Geschwister, Vorfahren, Partner, Chefs, Nachbarn, Lebenssituationen und Umstände auf Seelenebene selber aus.**

Jeder hat ja gesagt zu seiner Familie, mit allen Lektionen, die er dort erfahren möchte...und auch alle Familienmitglieder haben auf unbewusster Ebene zugestimmt zu dieser gemeinsamen Reise.

### Ein Beispiel von mir



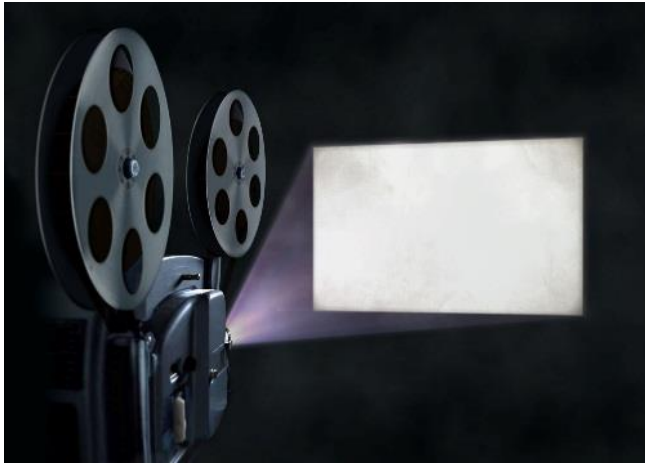
Wenn ich in diesem Leben Spezialistin sein möchte zum Thema früher Tod, dann wähle ich mir eine Familie aus, in der es unzählige Verluste und Todesfälle gibt, damit ich die Gefühlsprägungen und die Traumata all dieser Familienmitglieder spüren und übernehmen kann, so als wären sie mir selber passiert. Mit dieser emotionalen Imprägnierung bin ich bestens gerüstet, meine Berufung, meine Lebensbestimmung zu leben, vorausgesetzt, ich arbeite zuerst meine übernommenen Traumata auf und gebe unterwegs nicht vorzeitig auf.

So sind z. B. ehemalige Alkoholiker die besten Therapeuten für Alkoholiker. Niemand kennt ihr Verhalten, ihre Muster, ihre Lügengebilde so genau wie jemand, der selber mal in diesem Elend sass.

**Was du selber durchlebst, erfahren und gefühlt hast - darin wirst du ein Meister, eine Meisterin.**

## Dein Drehbuch und dein Lebensfilm

Ich bringe meinen Klienten immer wieder folgendes Bild: Du bist der Regisseur deines Lebens. Du hast dein Drehbuch, die Texte und Handlungen aufgeschrieben. Es ist deine Inszenierung. Du entscheidest, ob es ein trauriger, dramatischer, langweiliger oder hochspannender, lustiger Film sein wird. Du hast den Mitspielern deines Lebensfilms zuerst unbewusst ihre Rollen zugewiesen... und sie dann anschliessend beschuldigt, wenn sie nach deinem Drehbuch gehandelt haben.



Alle Schauspieler in deinem Lebensfilm handeln nach deinen Vorgaben. Wenn dir dein selbstgeschriebenes Drehbuch nicht passt, dann gehe in den Vorführraum, halte den Film an und ändere den Inhalt nach deinen Vorlieben.

Wenn dir dein Leben nicht passt, dann gehe in dein Unbewusstes, wo du als Seele entschieden hast, genau diese Erfahrung zu machen.

Wähle und entscheide dich neu - und dein Leben wird sich zum Guten hinwenden.

## Die Wahl deines Menüs



Wenn du auswärts essen möchtest, wählst du dir auf der Karte ein für dich leckeres Menü aus. 20 Minuten später bekommst du es serviert. Schmeckt dir das bestellte Menü oder hast du es dir anders vorgestellt? Ähnlich ist es auch mit unserer Menü-Wahl in Bezug auf unser Leben.



Wenn ich Schmerz, Leid, Einsamkeit, Verlust, Missbrauch als Seele erfahren möchte, wähle ich mir die geeigneten Umstände aus und inkarniere in meine Familie, vergesse aber, dass ich all das gewählt habe.

Wenn ich genug leidvolle Erfahrungen gesammelt habe, dann ist es verständlich, das servierte Menü mit der Zeit zu verweigern und mir ein neues Menü zu bestellen. Wenn ich genug davon habe, Opfer zu spielen, abgelehnt zu werden, dann liegt es an mir, ein anderes Erfahrungs-Menü zu bestellen. Ändern kann ich solch tiefe Seelenentscheidungen nur in meinem Unterbewusstsein und in meinem Unbewussten. Mit systemischer Kinesiologie und mit systemischen Aufstellungen hast du Zugang zu diesen Ebenen und kannst Verstrickungen auf eine effiziente Art auflösen. Durch intensives Visualisieren deiner Wunschzukunft und konkretes und tägliches Handeln in die Richtung deines Ziels kannst du dir nach und nach deine Träume verwirklichen und deinem Leben eine komplett neue Richtung geben.

**Wir alle sind Geistwesen, die hier auf der Erde immer wieder vielfältige, emotionale und körperliche Erfahrungen machen. Wir erfahren uns in vielfältigen Situationen, Zusammenhängen und Umständen und entwickeln uns. Unser wahres Zuhause jedoch ist die Geistige Welt, das Jenseits, wohin wir immer wieder zurückkehren.**

Manche Ausflüge in einem physischen Körper dauern länger, manche kürzer. So wie wir hier auf der Erde unsere Ferien planen, einen Tagesausflug, einen Städtetrip, Erholungsferien am Meer oder eine mehrmonatige Weltreise, so plant auch deine Seele ihre Reise hierher.

Sterben ist jedoch unmöglich. Wir alle leben ewig. Wenn wir hier abtreten und unseren Körper verlassen, gehen wir nur nach Hause, um später mit einem anderen Lehrplan hierher zurückzukehren.

**Das machtvolle Prinzip der Verantwortlichkeit wird dein Leben für immer verändern, wenn du es annehmen kannst. Viele Menschen werden sich dagegen entscheiden und sich weiterhin lieber als Opfer sehen wollen.**

**Jeder hat die freie Wahl, sich für das zu entscheiden, was sich für ihn stimmig anfühlt. Ich habe dieses lebensverändernde Prinzip vor langer Zeit in der Psychologie der Vision kennengelernt. Die Psychologie der Vision arbeitet mit Tiefenpsychologie und den spirituellen Prinzipien aus ein Kurs in Wundern.**



Indem du deine Verantwortlichkeit annimmst, erhältst du deine Macht zurück. Du bist nicht mehr ausgeliefert, spielst nicht länger Opfer, sondern du bestimmst selber dein Leben.

Du nimmst an, was sich nicht ändern lässt und veränderst, was du anders haben möchtest. Du wirst bewusster Schöpfer deines eigenen Lebens und schreibst dein Drehbuch um! Was für ein Riesengeschenk du dir damit machst!

Mit deiner neugewonnenen Kraft und Macht, rollst du den Eisberg von unten her auf. (Siehe rote Pfeile in der Eisbergabbildung). Indem du dich neu entscheidest, verändern sich auch deine Erfahrungen. Dies wiederum verändert dein Denken und deine Überzeugungen, was bewirkt, dass du häufiger positive Gefühle und Emotionen erfährst und dadurch ein erfülltes, lebendiges, intensives und spannendes Leben erfahren kannst.

**Wie lautete der Titel deines bisherigen Lebensfilms?** \_\_\_\_\_

---

**Wie soll dein neuer Lebensfilm heißen?** \_\_\_\_\_

---

Bist du bereit, dein Leben zu verändern?

Bist du bereit, dich ernst zu nehmen, dich um dich zu kümmern und das Leben zu leben, von dem du immer schon geträumt hast?

Was ist deine nächste Handlung?

Wann führst du sie aus? Trage sie in deine Agenda ein und setze sie um.

Bist du bereit, für deine Vision jeden Tag 2 - 3 Handlungen auszuführen, um deinem Ziel schrittweise näher zu kommen?

Stelle einen Plan auf und halte dich daran.

Sei es dir wert!

Praktisch alle emotionalen Ursachen von Symptomen und Krankheiten stammen von unseren Vorfahren oder aus der Zeit von der Zeugung bis zum ersten Lebensjahr.

Wir „erben“ nicht die Krankheiten unserer Vorfahren, sondern ihre Gefühle, ihre Emotionen und ihre Überzeugungen, die aus ihren nicht aufgearbeiteten traumatischen Erfahrungen stammen: Früher Tod, Verluste, Trennung, Gewalt, Armut usw.

Diese negativen Emotionen und Überzeugungen in mir sind dafür verantwortlich, dass ich immer wieder negative Erfahrungen erschaffe, mein Immunsystem derart schwäche, dass ich krank werden muss, damit ich meine Lektion lernen kann. Viele lernen scheinbar nur über Leiden, da bin ich selber keine Ausnahme.

Hinter jedem Konflikt, steckt eine Lektion, die es zu lernen gilt. Mit Tabletten und Spritzen ist der Konflikt nicht lösbar, er wird nur unterdrückt, um sich zu einem späteren Zeitpunkt oder mit einem anderen Symptom erneut zu zeigen.

Wenn wir eine Lektion nicht lernen wollen, wiederholen wir eine bestimmte Klasse im Klassenzimmer des Lebens immer und immer wieder. Ich selber musste viele Ehrenrunden drehen...

Wie sieht es bei dir aus?

Dein Leben wartet auf dich und will durch dich gelebt und ausgedrückt werden.

Was bist du bereit zu tun, um dein Leben in Glück, Erfolg und inneren Frieden zu verwandeln?

Tue es JETZT!

### **Persönliche Notizen:**



*"Du vermutest, du seist die Schwierigkeit,  
doch du bist die Heilung.  
Du vermutest, du seist das Schloss zur Tür,  
doch du bist der Schlüssel, der sie öffnet.  
Es ist zu schade, dass du jemand anderes sein  
möchtest.  
Du siehst nicht dein eigenes Gesicht, deine eigene  
Schönheit.  
Dennoch ist kein Gesicht schöner als deins."*

*Rumi*

  
*Ursula Garo*  
Praxis für  
Bewusstseinswandel

Ursula Garo Im Seewinkel 20 3645 Gwatt  
Tel: 033 243 50 90 Mob: 079 245 33 27

Mail: [info@ursulagaro.ch](mailto:info@ursulagaro.ch) Homepage: [www.ursulagaro.ch](http://www.ursulagaro.ch)