Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlingsfrequenz

Das Magazin für Mutige

N° 1

WAS SELBST-FINDUNG IST

5 HINDERNISSE

WAS PASSIERT EIGENTLICH IM KOKON?

DER WEITE BLICK

Nichts für Feiglinge: Warum Selbstfindung Mut erfordert

#schmetterlingsfrequenz
Das Magazin für Mutige

INHALT

EDITORIAL
Selbstfindung für Fortgeschrittene

SCHWERPUNKT
Nichts für Feiglinge – Warum Selbstfindung Mut erfordert

GUT ZU WISSEN
Selbstfindung: 5 häufige Hindernisse

HIMMELWÄRTS
Was passiert im Kokon?

WECHSEL-PERSPEKTIVE
Den weiten Blick üben (Kolumne)

GLOSSAR
Was ist Selbstfindung überhaupt?

SEHEN, LESEN, HÖREN
Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht. Plus: Termine

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN

SELBSTFINDUNG FÜR FORTGESCHRITTENE

Liebe Schmetterlinge,

feiern wir die erste Ausgabe des Magazins #schmetterlingsfrequenz!

Der Untertitel: *Das Magazin für Mutige* ist Programm. Denn alle, die sich ihrer Selbstfindung widmen – und zwar richtig – haben eine Menge Mut.

Es braucht **Mut,** sich den drängenden Fragen zu stellen, die unser Spiegelbild uns zuruft. Und es braucht **Mut,** sich gegen das zu stellen, was wir als Kinder gelernt haben und was die Gesellschaft scheinbar verlangt.

Das Magazin ist, wie alles, was aus meiner kreativen Feder kommt, für Menschen, die sich schon eine Weile auf ihrer Selbstfindungsreise befinden. Sie sind **Fortgeschrittene** und haben eine Menge Erfahrungen gesammelt – im Leben und bei ihrer Innenschau. **Du auch?**

Schreib mir gerne, wie dir das Magazin gefällt und was du vermisst.

Herzlich deine

Gabriele

WARUM SELBSTFINDUNG MUT ERFORDERT

Selbstfindung ist nichts für Feiglinge

Du hast vermutlich schon einige **heftige Zeiten** durchlebt, seit du dich auf deine Selbstfindungsreise gemacht hast.

Blut, Schweiß, Tränen, Auseinandersetzungen, Enttäuschungen, Verirrungen, Verluste, Schmerzen und Nöte sind dir begegnet. Manche konntest du lösen, andere „köcheln" noch.

Wenn du das hier liest, ist es sehr wahrscheinlich, dass du dich dazu ent-schlossen hast, **dein wahres Ich zu finden** und anzunehmen. Du hast den Mut aufgebracht, in den Spiegel zu schauen und **dich selbst zu reflektieren** – mit allem, was dich ausmacht.

Du lernst jeden Tag **etwas Neues** über dich und lebst in guter Freundschaft mit dir selbst. Dir ist bewusst, dass du eine Aufgabe hast, **deine Lebensaufgabe.**

Diese kannst du nur dann **erfolgreich erfüllen,** wenn du deine ganz eigene, angeborene Kombination aus Gaben und Talenten aktivierst und einsetzt.

Du weißt: Du bist auf dem richtigen Weg – und du bist immer genau am passenden Ort.

Lies den ganzen Beitrag hier

SELBSTFINDUNG: 5 HÄUFIGE HINDERNISSE

Selbstfindung – nichts ist schwieriger, oder?
Viele Menschen wollen sich selbst finden – bewusst oder unbewusst. Das ist gut so. Denn dafür sind wir alle da: **so zu sein, wie wir wirklich, wirklich sind.** Und dabei zu wirken. Echt.

Beobachtungen zeigen, dass der Wunsch nach Selbstfindung zwar sehr stark ausgeprägt ist. **Doch genauso groß wie dieser Wunsch, scheinen auch die Hindernisse zu sein, die Menschen davon abhalten, zu sich selbst zu finden.**

Nach unzähligen Gesprächen, genauem Zuhören und aus ganz persönlicher Erfahrung, sind es **5 Hindernisse, die am häufigsten genannt werden.** Sie tauchen auf dem Weg zur Selbstfindung auf. Sie hindern Menschen scheinbar daran, näher und schneller bei sich selbst anzukommen.

Hier weiterlesen

WAS PASSIERT IM KOKON?

Was im Schmetterlingskokon passiert, ist ein großes Geheimnis.
Es ist noch niemandem gelungen, eine Kamera innerhalb eines Kokons zu platzieren, um zu beobachten, wie aus der verpuppten – und fetten – **Raupe** ein filigraner und leuchtender **Schmetterling** wird.
Deepak Chopra versucht, in seinem *Buch der Geheimnisse* das Rätsel zu beleuchten. Hier beschreibt er den Vorgang der **Metamorphose** als unglaublich komplex und bestätigt, dass die Wissenschaft die Gründe für das entwicklungstechnische Entstehen dieses Phänomens nicht kennt. Die Verwandlung von einer Raupe zum Schmetterling besteht aus **vielen tausend Einzelschritten** und chemischen Vorgängen, die detailliert miteinander verbunden sind und zu einem außergewöhnlichen Ergebnis führen. Deepak Chopra vergleicht dies damit, **ein Fahrrad zur Reparatur in die Werkstatt zu geben und einen Düsenjet zurückzubekommen.**
Was wir wissen, ist, dass zwei Hormone die Verwandlung steuern. Es sieht tatsächlich so aus, als ob die Raupe zu einem Brei zerfließt, man spricht von der **Puppensuppe.** Währenddessen geben die Hormone den Zellen den Befehl, entweder abzusterben, sich selbst zu verdauen oder sich in Augen, Fühler und Flügel **zu verwandeln.**

Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel", Kapitel: Geburtswehen

Das Buch
Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel – Wie ich den Sinn des Lebens suchte und meine Lebensaufgabe fand
ist im LebensGut Verlag erschienen.

*Die **Autorin Gabriele Feile** verknüpft Selbst-Erlebtes mit den Geschichten anderer Menschen – und erzeugt eine Verbindung zu den Lesenden. Sie erkennen den Schmetterling in sich.*
Das Buch bewegt und lässt kaum jemanden unberührt zurück.

Zum Buch: https://lebensgut-verlag.de/schmetterlinge-fallen-nicht-vom-himmel/

Den weiten Blick üben, denn Zufälle gibt es nicht

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Seit es bei YouTube die sogenannten „Shorts“ gibt, bin ich verloren. Es kommt täglich vor, dass ich dort hängenbleibe, obwohl ich nur schnell ein kurzes Video schauen will. **Am Ende schaue ich nicht 1 Video, sondern 20.**

Ein Video nach dem anderen wird mir gezeigt und mein Gehirn ist danach meist matschig. Die Videoplattform will mit den maximal einminütigen Videos die chinesische Konkurrenz TikTok ausbooten. Bei mir ist ihr das gelungen.

Seit einigen Wochen sehe ich immer mehr Videos von **Vera F. Birkenbihl.** Frau Birkenbihl war im 20. Jahrhundert eine bekannte Managementtrainerin, Sachbuchautorin und Esoterikerin. So steht es in ihrem Wikipedia-Eintrag.

Sie wurde für ihre **Methode zum einfachen Sprachenlernen** bekannt. 2011 starb sie im Alter von 65 Jahren an Krebs.

Alles wirkt altertümlich in den Videos, die jungen Leute würden sagen: „vintage“. Doch jetzt kommt's: Das, was Vera Felicitas Birkenbihl erzählt, ist **heute noch genauso gültig wie damals.**

Sie erklärt, wie unsere **Gehirne** funktionieren (nämlich bei Männern und Frauen anders), legt uns die **Selbstliebe** nahe und regt an, Nachrichten nicht mehr zu schauen. Denn dort gibt es nur Katastrophen und Informationen, die uns vielfach nicht betreffen. **Der wichtigste Tipp ist aber …**

SELBSTFINDUNG

Selbstfindung ist der **intensive Prozess,** den Menschen **bewusst** durchlaufen, wenn sie den Sinn und Zweck ihres eigenen Lebens **vollkommen verstehen, begreifen und erleben** wollen.

Sie **ent-wickeln sich,** bis sie vollkommen sie selbst sind.

SEHEN, LESEN, HÖREN

Erlebnisse
für deine
Sinne

Manchmal scheint die Uhr des Lebens still zu steh'n
Manchmal scheint man immer nur im Kreis zu geh'n
Manchmal ist man wie von Fernweh krank
Manchmal sitzt man still auf einer Bank

Über sieben Brücken musst du geh'n
Sieben dunkle Jahre übersteh'n
Siebenmal wirst du die Asche sein
Aber einmal auch der helle Schein
Text: Ulrich Swillms, Helmut Richter

Den ganzen Song genießen

FÜR DEINEN KALENDER

15. Mai, 18:30 - 19:45

Pause auf der Schmetterlingsfrequenz

DAS BUCH DER GEHEIMNISSE – DEEPAK CHOPRA

Wir streben nach vielen Dingen im Leben: **Reichtum, ein komfortables Leben, gute Freunde, sozialer Status, Sex und Vergnügen.** All das bringt uns keine wirkliche Erfüllung, stellen wir irgendwann fest.
In diesem Buch vermittelt der spirituelle Lehrer und Arzt Deepak Chopra eine Sicht der Welt, die unser naturwissenschaftliches Weltbild ergänzt. Sie bettet jede und jeden Einzelnen **in den großen Zusammenhang** ein.

Ein wunderschönes Buch, das immer wieder neu verzaubert.

PODCAST „HERZFEUER" – ALLES, WOFÜR WIR BRENNEN

Vera Bartholomay hat Gabriele Feile in ihren Podcast eingeladen. Die beiden sprechen über **Neuanfänge,** das Leben in **Dubai,** echtes **Zuhören** und **Schmetterlinge.**

In den Podcast reinhören und angezündet werden

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN & VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT

Gabriele Feile

CHEFREDAKTION

Gabriele Feile

KONTAKT ZUR REDAKTION

redaktion@schmetterlingsfrequenz.eu

DETAILLIERTES IMPRESSUM

schmetterlingsfrequenz.eu/impressum

#schmetterlingsfrequenz

Das Magazin für Mutige

Rechtlicher Hinweis:

Alle im Magazin #schmetterlingsfrequenz veröffentlichten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt.

Eine Verwendung außerhalb des Magazins bedarf der schriftlichen Zustimmung der Redaktion.