

Selbstfindung für Fortgeschrittene

#schmetterlings frequenz

N° 10

WANN UND WIE OFT DEIN
BAUCH RECHT HAT

DIE HEILENDE WIRKUNG
VON SELBSTGESPRÄCHEN

EINE HYPNOSE MIT
LÄCHERLICHEM
AUSGANG

GENUG FÜR ALLE, ODER
NICHT?

Das Magazin für Mutige

Bauch-
gefühl



INHALT

EDITORIAL

Du tust es doch auch!

SCHWERPUNKT

Bauchgefühl oder Ratio – was ist zuverlässiger?

GUT ZU WISSEN

Warum Selbstgespräche gut für dich sind

HIMMELWÄRTS

Aufwachen beim Fingerschnippen!

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Ist nicht genug für alle da? (Kolumne)

GLOSSAR

Was ist Intuition?

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

Handverlesene Impulse aus der Redaktion – damit es leichter geht.

VORSCHAU

Was dich in Heft 11 erwartet

EINBLICK DER HERAUSGEBERIN

DU TUST
ES
DOCH
AUCH!



Lieber Schmetterling,

„Mit sich selbst zu reden ist mehr als Augenhöhe, es ist Seelenebene.“

Wir tun es alle, viele still, andere auch laut (so wie ich, wenn niemand zuhört):

Mit sich selbst zu sprechen ist kein Spleen, es ist ein lebensnotwendiges Werkzeug, das verhindert, dass unser Kopf vor lauter Gedankenwälzen platzt.

In der Regel unterhalten wir uns mit unserer inneren Stimme, die uns warnt, anfeuert oder irritiert. Hier gilt: Zu erkennen, wann das Ego die Stimme der Seele übertönt, ist **wichtig für das Seelenheil**.

Denn **die innere Stimme will**, anders als unser Ego, **nur unser Bestes**.

Hör also auf deinen Bauch und antworte ihm.

In der **10. Ausgabe der #schmetterlingsfrequenz** dreht sich alles um das Bauchgefühl und ob und wie es uns unterstützt.

Die gute Nachricht: **Altern hilft!**

Deine

Gabriele



BAUCHGEFÜHL ODER RATIO - WAS IST ZUVERLÄSSIGER?

500.000 Euro oder 500 Euro?

Vor dieser Entscheidung stand der sympathische Kandidat, als Günther Jauch ihm die Quizfrage vorlas. **Die Joker waren alle aufgebraucht.**

Im Falle einer falschen Antwort wäre der Kandidat mit **500 Euro** nach Hause gegangen.

Schon bevor die vier Auswahlmöglichkeiten zur Frage eingeblendet wurden, sah man seinem Gesicht und Körper an, dass der Kandidat **eine Eingebung** hatte.

Nachdem er Günther Jauch noch ein wenig hat schmoren lassen, rückte er mit klarer Stimme mit der Antwort heraus: **B, Walmart.**

Dem typischen Jauch-Geplänkel folgte eine kurze Erklärung und dann der Satz:

„Schon als Sie die Frage vorgelesen haben, hat sich mir innerlich die Antwort gezeigt. Also nehme ich sie jetzt!“

Und um die Spannung nicht länger zu strapazieren: **Die Antwort war richtig!** 500.000 Euro wechselten den Besitzer.

Damit bestätigt sich, dass wir durchaus **den Mut haben** sollten, der ersten Eingebung zu folgen, die sich uns zeigt.

Das heißt: keine langen Abwägungen, keine Pro- und Kontralisten und auch keine inneren und äußeren Debatten.

Stattdessen: Einfach der eigenen Intuition vertrauen und **entspannter leben.**

Doch ist es wirklich so einfach, dem Bauchgefühl zu vertrauen?

Die Antwort dazu gibt es in diesem Essay (und am Ende auch die Frage, die den Kandidaten um 500.000 Euro reicher machte).



Lies hier, wie Hirn und Bauch miteinander kommunizieren und ob wir mit dem Älterwerden wirklich ein besseres Bauchgefühl haben.

REDE MIT DIR!



Tue dir etwas Gutes und führe Selbstgespräche

Prinzipiell gibt es **zwei Varianten der Selbstgespräche**. Wir können Selbstgespräche bewusst und aufmerksam führen oder ganz nebenbei, also unbewusst.

Die bewusst geführten Selbstgespräche beziehen sich meist auf eine **direkte Erledigung oder eine zu diesem Zeitpunkt ausgeführte Tätigkeit**. Die unbewusst geführten Gespräche, in denen du gedankenversunken vor dich hin brabbelst, zeichnen oft ein Bild einer Situation nach, die du auf diese Art und Weise verarbeitest.

Bewusste Selbstgespräche

Die „bewussten“ Selbstgespräche finden **im Alltag** statt – zwar auch nebenbei, allerdings dreht es sich hier vorwiegend um Dinge, die zu erledigen sind. Dinge, die du dir merken musst. Oder Abläufe, die regelmäßig passieren.

Das **laute Nachdenken**, ob du auch wirklich alles für deinen Tag in deine Tasche gesteckt hast, kann z. B. so ein wiederkehrendes, laut gedachtes Gespräch sein.

Unbewusste Selbstgespräche

Vermutlich hast du dich auch schon dabei ertappt, wie du ganz unbewusst mit dir selbst gesprochen hast – **gedankenversunken beim Abwaschen oder beim Wäsche falten**.

Hast du gewusst, dass diese Selbstgespräche **enorm wichtig für unsere Gesundheit** sind?

Sieh dir einmal den Film Cast Away an.

Tom Hanks spielt Chuck Noland, einen FedEx-Mitarbeiter, der durch einen Flugzeugabsturz auf einer **einsamen Insel** strandet.

In 4 einsamen Jahren hat er einen Freund gebraucht – eine Stimme, mit der er sich austauschen und jemanden, dem er sich anvertrauen konnte. Durch Gespräche mit einem Ball, den er später Wilson taufte, half er sich selbst gedanklich am Leben zu bleiben. .

Lies hier den prägnanten Beitrag zu heilsamen Selbstgesprächen.



AUFWACHEN BEIM FINGERSCHNIPPEN!

Das Leben will es anders.

Ich treffe Sabine bei einem Vortrag, den sie über **Hypnotherapie** hält – zeitlich wieder genau passend.

Da sie gleich in meiner Nähe ihre Praxis hat, lasse ich mich von ihr in einigen Sitzungen **mit Hypnose begleiten**.

Da ich eine ausgeprägte visuelle Vorstellungskraft habe, geht das bei mir stets sehr schnell.

In den Wochen vor der ersten Sitzung wache ich jeden Morgen **völlig erschöpft, mit schmerzdem Körper** und sehr angespanntem Kopf auf.

Ich fühle mich, als ob ich eine Schlacht geschlagen hätte.

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.

Diese Situation zeigt sich dann unter Hypnose als **echtes Schlachtfeld**.

Ich sitze auf einem Pferd, hinter mir eine **große Armee**, alle kampfbereit.

Was fehlt: der Feind. Weit und breit ist kein Gegner zu entdecken.

Als mir, dem Feldherrn, das klar wird, breche ich auf dem Schlachtross in ein **bebendes Lachen** aus!

Nach einem Moment der Irritation fallen meine Männer in mein Lachen ein. **Wir alle lachen, bis uns die Tränen kommen.**

Schließlich nehme ich den störenden Helm ab. Und hervor quillt **eine blonde Haarmähne**, die – Überraschung – zu einer Frau gehört!

Auszug aus „Schmetterlinge fallen nicht vom Himmel“, Kapitel: Heilsam



[Zum Buch beim LebensGut Verlag.](#)

KOLUMNE

WECHSEL-PERSPEKTIVE

Wir müssen
nicht
immer
recht
haben!



Foto: Gabriele Feile

Erst mal eine gute Nachricht: **Ich habe es wieder getan.**

Ich habe **etwas Neues in die Welt gebracht.** Etwas, das sich über viele Jahre in meinem Kopf immer mehr entwickelt hat, bis es schließlich im April 2026 wahr wurde.

Und damit habe ich meine Lebensaufgabe erfüllt, indem ich wieder mal **eine Brücke zu scheinbar unerreichbaren Orten** gebaut habe.

Mein neuestes „Baby“ heißt: „Frequenz-Raum“.

Für Visionärinnen wie mich, gibt es nichts Schöneres, als wenn **aus einer Idee eine Tatsache** wird. Wenn das Konzept, das nach und nach gewachsen ist, auf **echte Menschen** trifft. Und, wenn diese genauso begeistert sind, wie ich!

Was ist der Frequenz-Raum und warum gibt es ihn?

Unter anderem, weil wir verlernt haben, miteinander zu reden, ohne uns zu verteidigen.

Dieses Format ist ein Experiment: **Was passiert, wenn wir einen Abend lang nicht recht haben müssen – sondern wirklich zuhören?**

Im Frequenz-Raum kommen **Menschen mit unterschiedlichen Sichtweisen** in einen gemeinsamen Gesprächsraum – respektvoll, offen und ohne Meinungskampf.

Jedes Mal treffen sie auf **ein relevantes, gesellschaftliches Thema.** Jetzt geht es darum, zuzuhören, voneinander zu lernen und herauszufinden, was uns als Gesellschaft verbindet.

Was wir bei der Premiere über Ängste herausgefunden haben und wie das zur Landesgartenschau passt, das steht in der aktuellen Kolumne.



[Weiterlesen:](#)
[Ist nicht genug für alle da?](#)



*Was bedeuten die häufig genutzten Begriffe zur Selbstfindung?
Hier gibt's die Antwort.*

INTUITION

= plötzliches Wissen, ohne zu denken.

Die Intuition trifft Entscheidungen auf Basis von **Stimmigkeit**.

Dabei wird das rationelle Konzept von „**richtig oder falsch**“ ignoriert.

In der Psychologie steht die Intuition als die Fähigkeit, **unbewusst und impulsiv** zu entscheiden und danach zu handeln.

Vgl.: Bauchgefühl, Unterbewusstsein, Eingebung

Erlebnisse für deine Sinne

SEHEN, LESEN, HÖREN, FÜHLEN

BUCHTIPPS:

**SCHNELLES DENKEN, LANGSAMES
DENKEN**
- DANIEL KAHNEMAN

Dieser Schmöker ist ein echter Klassiker. Der Nobelpreisträger und Psychologe erklärt, wie unser Gehirn beim Denken funktioniert und warum wir glauben, rationale Menschen zu sein.

THE SECRET OF SECRETS
- DAN BROWN

Noch mehr Seiten als bei Kahneman, dafür mehr Spannung und auch viel zu lernen. Denn: Im neuesten Thriller des Bestseller-Autors geht es um nichts weniger als das menschliche Bewusstsein. Wenn du beim Lesen auch was lernen willst, und nicht vor neuartigen Ansichten zurückschreckst, ist dieses Buch für dich.

Der wissenschaftliche Blick auf das Bauchgefühl von Ralph Caspers

Kannst du dich auf dein Bauchgefühl verlassen oder solltest du lieber dem Kopf vertrauen?




Mit Humor und Fakten kommen beide Seiten zum Zug: **Hier anschauen.**

Musik ist eine Wohltat fürs Bauchgefühl

*Zum Beispiel diese Songs mit
wundervollen Texten:*


„Hör in dich hinein, du kannst alles sein.
Du bist nicht allein.“

 **Hör auf deinen Bauch**
Sarah Connor
(Text: Sarah Connor)


„Wenn Stimmen dich beschwörn,
wie du zu sein hast,
um zur Herde zu gehörn.
Dann werde still und horch hinein:
Was sagt dein Herz?“

 **Vertrau**
Ute Ullrich
(Text: Ute Ullrich)

„Bauch sagt zu Kopf ja, doch Kopf sagt
zu Bauch nein
Und zwischen den
beiden steh ich
zwischen den beiden steh ich.“

 **Bauch und Kopf**
Marc Forster
(Text: Daniel Nitt, Ralf Christian Mayer,
Mark Cwiertnia)

„Wie lange kann man sich wehr'n?
Sich verbieten, trotz allem auf sein
Bauchgefühl zu hör'n?
Sag mir, wie lange kann man die Zeichen
nicht erkenn'n.“

 **Bauchgefühl**
Julia Engelmann

Text: Alexander Hauer, Madeline Juno, Julia
Engelmann

Foto: Gabriele Feile

VORSCHAU

In **Heft 11** der **#schmetterlingsfrequenz** geht es um die Kraft des Alleinseins – ohne sich einsam zu fühlen

Sich selbst genug sein, ist eine wichtige Kompetenz auf der Schmetterlingsfrequenz.

Falls du noch kein Mitglied bist, [klicke hier](#), um das zu ändern.

Als Mitglied wirst du Teil einer friedlichen Welt in Balance.

Du stärkst dich selbst und andere Menschen.

Und du unterstützt eine relevante Mission.



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.

