

Spirit Move – entdecke die Kraft in dir



SUE DHAIBI

# Spirit Move

entdecke die  
Kraft in dir

Die 8 Schritte zu mehr Mut,  
innerer Unabhängigkeit  
und Resilienz

*Ansata*

Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Empfehlungen sind nach bestem Wissen und Gewissen geprüft. Dennoch übernehmen die Autorin und der Verlag keinerlei Haftung für Schäden irgendwelcher Art, die sich direkt oder indirekt aus dem Gebrauch der hier beschriebenen Anwendungen ergeben. Bitte nehmen Sie im Zweifelsfall bzw. bei ernsthaften Beschwerden immer professionelle Diagnose und Therapie durch ärztliche oder naturheilkundliche Hilfe in Anspruch.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

Erste Auflage 2021  
Copyright © 2021 by Ansata Verlag, München,  
in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München  
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.  
Redaktion: Ralf Lay, Mönchenglöblich  
Abbildung Spirale: Markus Weber, Guter Punkt GmbH, München  
Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH, München  
unter Verwendung eines Motivs von: © bb-doll/Getty Images  
und eines Fotos von Sue Dhaibi: © Mark Hochstrasser  
Satz: Satzwerk Huber, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
ISBN 978-3-7787-7567-7  
[www.Integral-Lotos-Ansata.de](http://www.Integral-Lotos-Ansata.de)  
[www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata](https://www.facebook.com/Integral.Lotos.Ansata)

## Botschaft des kollektiven Bewusstseins

Deine Seele besteht aus einem unendlichen Quell an Liebe und Inspiration. Sie trägt die Kraft in sich, alles heilen zu können. Sie wartet geduldig auf den Moment, in dem du dir dessen bewusst wirst.

Erlaube dir, die Verbindung zu deinem wunderbaren inneren Kern herzustellen, und du entdeckst, dass du weit mehr bist als das, was du als dein Ego oder Ich bezeichnest. Deine Seelenkraft wird dich über alles hinwegbegleiten und dir Momente von Glück, Inspiration und Wahrhaftigkeit schenken.



# Inhalt

Einige Worte vorab . . . . .	11
Der Weckruf . . . . .	13
Gegen den Strom . . . . .	17
Die Anbindung an ein höheres Wissen . . . . .	19
Verletzlichkeit kann stark machen . . . . .	21
Die Komfortzone verlassen . . . . .	23
Aufgeben zählt nicht: durchs Leben lernen . . . . .	29
Die Opferhaltung aufgeben . . . . .	33
Mobbing ist kein Kavaliersdelikt! . . . . .	36
Ein Indigokind . . . . .	38
Du bist mehr als dein Bild der Vergangenheit . . . . .	43
Keine Kindheit wie im Bilderbuch . . . . .	45
Lichtblicke . . . . .	50
Neue Perspektiven . . . . .	53
Die Entdeckung der Seelenkraft . . . . .	61
Eine »höhere Macht« . . . . .	62
Phönix aus der Asche . . . . .	67
Sei mutig! . . . . .	69

Das Leben in der »Illusion« der Materie . . . . .	75
Viele Welten . . . . .	81
Unsere verschiedenen Rollen in der materiellen Welt . . . . .	86
Menschen- und Seelenrolle . . . . .	95
Die Fähigkeiten unseres mehrdimensionalen Geistes . . . . .	101
Hilfe aus dem kollektiven Bewusstsein . . . . .	109
Nonverbaler Austausch und Beeinflussung . . . . .	113
Glaube und Glück . . . . .	119
Einsamkeit überwinden . . . . .	122
Die Angst, sich zu »outen« . . . . .	125
Warum Jesus uns heute nicht mehr tragen könnte . . . . .	129
Deine Zukunft beeinflussen . . . . .	133
Energetische Zeitfenster . . . . .	135
Der irdische Seelen- und Lebensplan . . . . .	139
Die Lebensmusterspirale . . . . .	141
Erlaube deinem Bewusstsein, dich zu leiten . . . . .	145
Die Befreiung durch das Nicht-verzeihen- Müssen . . . . .	146
In den Wandel kommen . . . . .	149

Der Spirit Move .....	155
Acht Schritte zu einem bewussteren Leben .....	157
1. Aller Anfang ist Mut .....	158
2. Der Raum zum selbstständigen Denken ...	162
3. Raus aus der Opferrolle .....	164
4. Neue Perspektiven .....	167
5. Die Befreiung aus deinen eigenen Fesseln ..	171
6. Dein Bedürfnis-Update .....	173
7. Erkenne deinen spirituellen Auftrag .....	176
8. Tauche ein in das kollektive Bewusstsein ...	180
Vorsicht, Falle! .....	184
Was die Zukunft bringt .....	193
Das Anrecht auf gleich würdiges Leben .....	194
Die interdimensionale Wirklichkeit .....	197
Ein Wort zum Schluss .....	201
Dank .....	203
Anhang .....	205
Übungsverzeichnis .....	205
Das »Spirit Movement« – Wie du mit mir in Verbindung bleibst .....	206



## Einige Worte vorab

Mein Leben mit all seinen Herausforderungen hat mich so weit gebracht, dass ich mich auf eine der spektakulärsten und magischsten Reisen wagte, wie ich sie mir kaum hatte vorstellen können: Meine bisherige Erfahrung inspirierte mich dazu, das menschliche Bewusstsein in seiner Unendlichkeit zu finden und darüber hinaus den Boden auf Erden wiederzuentdecken.

Wir können, wenn wir uns den Raum dafür geben, neue Wege finden, indem wir uns gewissen Gedankenmustern und Blockaden stellen, sie erkennen und verändern. Wenn wir uns als Individuum wahrnehmen und uns erlauben, eins zu sein mit der Menschheit, dann entdecken wir die unbegrenzte Kraft der kollektiven irdischen Erfahrung.

Selten war die Zeit günstiger als jetzt, uns selbst bewusst wahrzunehmen und uns Klarheit über unsere eigenen Bedürfnisse zu verschaffen. Wir sind dabei alle genau an dem Punkt in der Evolutionsgeschichte, an dem wir sein sollten. Also gönnen wir uns erst einmal einen bewussten Atemzug, um tiefer in unser Innerstes einzutauchen, wo wir das große Ganze finden können.

Wir erleben gerade eine Zeit, die uns sehr fordert. Sie kann unser Dasein faszinierend und kreativ bereichern.

Oder wir verfangen uns zeitweise in Angstzuständen und empfinden Druck. Vielleicht befinden wir uns schon länger in einem Veränderungsprozess und wünschen uns nun noch mehr Widerstandskraft in unserem Leben. Irgendwie scheint uns die Erde, oder besser gesagt die Gesellschaft, auf eine neue Ära vorbereiten zu wollen. Wir sind dazu angehalten, besser zu erkennen, wer wir sind und wohin wir uns entwickeln wollen. Als Individuum, aber auch als Gemeinschaft.

Jetzt, genau in dieser Zeitqualität, bekommen wir die großartige Chance, stärker und bewusster zu werden und uns mehr und mehr von alten Blockaden zu befreien. Der Spirit Move, wie ich ihn in diesem Buch beschreiben werde, soll dir dabei als Orientierungshilfe dienen, indem er dir durch acht Bewusstwerdungsschritte hilft, ein spirituelles Selbst-Update zu durchlaufen und mehr im Hier und Jetzt zu sein und zu erkennen, sodass du deine Interdimensionalität und Verbundenheit mit der geistigen Welt ganz bewusst leben kannst, ohne dabei die Bodenhaftung zu verlieren. Der Spirit Move unterstützt dich dabei, überholte Muster und Verhaltensrollen loszulassen, um dich Schritt für Schritt zu einer neuen und um Zufriedenheit bereicherten Zukunft zu inspirieren.

Eine kurze Bemerkung vorab: Ich verwende hier zwar zu meist die männliche Form im Sinne des besseren Leseflusses, richte mich natürlich aber immer an alle Geschlechter.

Du verfügst bereits über die ganze Kraft, um alle Herausforderungen deines Lebens zu überwinden – solche aus der Vergangenheit, aus der Gegenwart und sogar auch die zukünftigen. Ja, denn auch die Zukunft ist bereits in dir. Alles, was du brauchst, sind Mut, Wille und Geduld, um den Zugang zu diesen Lösungen in dir selbst zu finden.

## Der Weckruf

Der Gedanke, dass wir Menschen eine grundlegende Veränderung brauchen, ist nicht wirklich neu. Dieses Gefühl begleitet uns wohl schon seit einer ganzen Weile. Spätestens jedoch seit wir auch in unseren Breitengraden die Fähigkeit entwickelt haben, achtsamer und bewusster im Hinblick auf die Ganzheitlichkeit allen Geschehens denken zu können. Die Zeitqualität, in der wir uns gerade befinden, ist hingegen relativ neu. Sie bringt seit den Anfängen in der sogenannten »New-Age-Bewegung« der Sechzigerjahre viel Dynamik und eine recht explosive Stimmung mit sich. Dies und auch die Unterstützung des kollektiven Wachstums ermöglichen es uns, dass wir uns schneller denn je weiterentwickeln können.

Manche haben angesichts des viel zitierten »Wassermann-Zeitalters« die Vorstellung, dass sich durch diese veränderte astrologische Konstellation alles automatisch in Richtung Liebe, Freiheit und neues Bewusstsein auf der Erde entwickeln würde. Wir wollen den inneren wie auch äußeren Frieden und gesellschaftliche Freiheit und Gleichheit erleben. Doch wie leicht ist es, als globale Gemeinschaft solche Ziele zu erreichen? Der Alltag bietet uns allzu oft ein ganz anderes Bild, und große Ernüchterung macht sich breit. Wir versuchen, gute Menschen zu sein, und merken, dass diejenigen, die in dieser Hinsicht offenbar weniger Skrupel haben als wir, scheinbar besser und schneller vorankommen. Es ist manchmal so, als ob derjenige, der die spitzesten Ellenbogen hat, wesentlich mehr vom Kuchen abbekommt als derjenige, der sich auch um das Wohl des anderen sorgt.

»Was für eine unfaire Welt!«, könnte man sagen. Bringt uns aber nichts. Dies würde uns noch mehr in die Ecke des Selbstmitleids drängen. Vielmehr sollten wir genau jetzt ein

Licht in all der Verwirrung und Ungerechtigkeit sein. Unbeirrt von der Versuchung, nur noch egoistisch zu handeln, können wir unserem spirituellen Wesen treu bleiben und einen alternativen Weg suchen, um die Welt zum Besseren zu verändern.

Wir sind nun bereit dazu, aus unserer manchmal lähmenden Bequemlichkeit auszubrechen und nach einer neuen Version unserer Zukunft Ausschau zu halten. Wir ebnen unseren Weg, der diese Zeitqualität ermöglicht, neu. Wir wollen jetzt nicht mehr nur hoffen, wir wollen von nun an aktiv und bewusst am Leben teilnehmen, um für eine bessere Welt eintreten zu können. Das Paradies, das uns die Erde schenkt, will von uns erkannt und gewürdigt werden. Was uns daran hindert, es außerdem zu leben, sind in vielen Fällen vor allem wir selbst. Daher ist es umso wunderbarer, dass du ein wichtiger Teil einer großen Bewegung für eine bessere Zukunft bist. Nimm dir Zeit, deine alten Verletzungen anzuschauen, damit du gestärkt in eine positive Veränderung gehen kannst. Du wirst sehen, dass auch ich viel Zeit damit zugebracht habe, meine Narben genauer zu betrachten, und sie nach und nach sogar lieben lernte.

Im täglichen Leben erliegen wir oft der Versuchung, uns von uns selbst abzulenken oder uns mit anderen zu vergleichen. Dies entfernt uns in vielen Momenten von unserem inneren Kern und einer grundsätzlichen Zufriedenheit. Wenn wir uns die Zeit gönnen und in Ruhe immer wieder in uns hineinfühlen, können wir hingegen erkennen, dass wir längst bereit sind, unsere wahren Bedürfnisse zu stillen und einen neuen Lebensabschnitt mit größerer Bewusstheit zu beginnen. Wir verspüren dann die Sehnsucht nach mehr Sinn im Leben und manchmal sogar den persönlichen Wunsch, aus engen Strukturen auszubrechen. Die Zeit ist

reif, uns einen Weg in uns freizuschaufeln, damit wir die wichtigen Schritte auf der nächsten Etappe machen können.

Beim Lesen der folgenden Kapitel wirst du womöglich einige Aha-Momente erleben, weil du dir als Beobachter deine inneren Prozesse anschaust und dadurch beginnen kannst, dich von unnötiger Selbstsabotage zu befreien. Damit wir alle ein wahrhaftigeres Leben führen können, dürfen wir genau jetzt zulassen, dass wir uns unserer wunden Punkte bewusst werden. Denn diese sind, wenn wir sie aus einer neuen Perspektive und mit neuem Bewusstsein betrachten, vielleicht nur noch im Nachgeschmack wund. Wir fühlen dann, dass wir eigentlich schon lange über diese alten Verletzungen hinweg sein könnten und sie nur noch in Form einer Erinnerung und nicht als aktiven Schmerz mit uns tragen, der uns daran hindert, glücklich zu sein.

Zur Veranschaulichung dieses Aspekts eignet sich das Beispiel des Phantomschmerzes. Das ist der Schmerz, den Menschen empfinden, wenn sie zum Beispiel ein Bein verloren haben. In manchen Fällen empfinden sie danach immer noch Schmerzen, die sie in diesem Bein lokalisieren. Schmerzen, die eigentlich gar nicht da sein können. Nur die Erinnerung daran reagiert also auf diese Art in den Nerven, wie ein Phantom.

Es ist kein Geheimnis, dass wir uns oft zwiegespalten fühlen. Wir spüren eine Seelenkraft in uns, mühen uns gleichzeitig aber mit einem materiellen Körper ab, der nicht immer gerade das tut, was wir wollen. Wir haben einen recht hohen Anspruch an uns selbst, die Gesellschaft, vielleicht auch an unsere Beziehung oder Familie, und wir wünschen uns ein zufriedenes Leben, das uns hin und wieder etwas heraus-

fordert, vielleicht in Form eines kleinen Handlungsimpulses oder Kicks. Doch auch, wenn wir genau diesen dann eigentlich in die Tat umsetzen würden, passiert es doch recht häufig, dass wir uns durch vergangene Erlebnisse oder Ängste irgendwie daran hindern lassen. Wir werden also von Selbstsabotage oder wiederkehrenden Negativresonanzen begleitet, die wir in unserem Leben eigentlich nicht mehr wollen. Und das, obwohl wir spüren, dass wir im Grunde unseres Herzens Schritte gehen möchten, damit unser eigentlich klarer und inspirierter Geist sein wundervolles Werk vollbringen kann.

Manchmal scheint dann ein einschneidendes Ereignis als Weckruf not-wendig (im Sinne von »die Not wendend«) zu sein, um eine Korrektur und eine Neuausrichtung vornehmen zu können. Mir kommt es oft so vor, als ob die globalen Ereignisse uns einen Weckruf nach dem anderen auf dem Silbertablett servieren. Wir müssen und dürfen in uns eintauchen und immer wieder nach neuen Antworten suchen beziehungsweise das konsequent umsetzen, was wir schon länger als richtig erkannt haben. Wir wollen wissen, was jetzt ansteht und welche Form unser Leben angesichts der aktuellen Umstände annehmen soll.

Für viele war ihre persönliche Geschichte bereits Anlass genug, sich auf eine innere Befreiung zu konzentrieren, andere wurden vom besagten Geist des »Neuen Zeitalters« dazu angeregt.

Sehr viele Menschen durfte ich in den letzten Jahren spirituell begleiten. Die daraus gesammelten Erkenntnisse und die Tatsache, dass ich selbst ein paar tiefe Narben mit mir trage, haben mich dazu inspiriert, mithilfe des kollektiven Bewusstseins den Spirit Move zu entwickeln.

## Gegen den Strom

Die Zeit ist reif für ein spirituelles und inspirierendes Miteinander, auch wenn es sich manchmal so anfühlt, als ob man mit diesen Gedanken noch immer gegen den Strom schwimmen muss. Wir haben nach wie vor nur allzu oft den Eindruck, dass ein ausgeprägtes globales Gegeneinander vorherrschen würde.

Davon dürfen wir uns aber nicht beirren lassen. Lassen wir die Veränderung in uns ihren Anfang nehmen, bevor wir Konzepte global und im Außen anzustoßen versuchen. Der Spruch »Veränderung beginnt zuerst in dir« ist ja altbewährt und beruht auf einer profunden Weisheit.

Die Menschheit befindet sich potenziell in einem wundervollen, nur noch nicht ganz fertig geschliffenen Zustand, der auf lange Sicht Unglaubliches möglich machen wird. Wenn wir es wollen und geduldig mit und auch ehrlich zu uns selbst sind, dann kann das Leben aus der aktuellen Zeitqualität heraus eine neue, bessere Form annehmen. Alles, was jetzt geschieht und was wir jetzt entscheiden, wird sich wie immer langfristig auf die Entwicklung der Menschheit auswirken. Bis auf die kommenden Jahrhunderte! Also strengen wir uns ein wenig an und entdecken in uns, was wir brauchen und wollen, um die Weichen richtig zu stellen, selbst wenn uns dabei ab und zu ein kalter Wind ins Gesicht blasen sollte.

Manch einem käme die Möglichkeit von Zeitreisen vielleicht ganz gelegen, um vieles rückwirkend »zum Guten« zu wenden. Ich hingegen bin ganz froh, dass das zurzeit noch niemandem möglich ist. Denn das würde wohl mehr Chaos stiften als Heilung bringen. Unser Lebensplan sieht

vor, dass wir bestimmte Entwicklungen durchlaufen. So gesehen kann man gewissen Schicksalsschlägen nicht entkommen.

Am besten fangen wir also damit an, unsere in der Vergangenheit getroffenen Entscheidungen ebenso wie die daraus resultierenden Folgen zu akzeptieren. Das Gute daran ist, dass wir die Konsequenzen, sollten wir sie noch erleben, auch ohne die Möglichkeit des Zeitreisens beeinflussen können – wenn wir uns neue Perspektiven erlauben und uns nicht durch Sturheit, eine Opferrollenhaltung, Kontrollzwänge oder gar unreflektierte Besserwisserei selbst sabotieren. Wenn ich hier diese deutlichen Worte nutze, dann spreche ich aus Erfahrung. Denn aufgrund meiner eigenen Geschichte war ich eine Zeit lang selbst recht streng, frustriert und unflexibel. Damals habe ich mir und bestimmt auch einigen anderen das Leben manchmal sicher recht madig gemacht.

In den folgenden Kapiteln werden wir gemeinsam einige Rückblicke in meine Vergangenheit machen. Anhand dieser Beispiele wirst du nachvollziehen können, dass man aus eigener Kraft heraus und vielen Schwierigkeiten zum Trotz sein Leben bestimmungsgemäß führen kann. Du wirst sehen, dass man, wie es so schön heißt, resilient werden kann. Und wenn du den Zugang zu dir findest und darüber hinaus in ein kollektives Bewusstsein eintauchen lernst, wirst du schließlich den Zauber deiner interdimensionalen Reise erkennen und sozusagen per aspera ad astra gelangen können, »durch ›das Raue‹ zu den Sternen«, wie schon die Römer sagten.

## Resilienz

In der Psychologie und verwandten Disziplinen wird der Begriff »Resilienz« im Sinne von »Widerstandskraft« verwendet. Er bezeichnete früher vor allem die Eigenschaft von Personen, insbesondere Kindern, ihre psychische Gesundheit unter Umständen zu bewahren, unter denen die meisten Menschen zerbrochen wären.

Das Wort ist abgeleitet vom lateinischen Verb *resilire*, das mit »zurückspringen« oder »abprallen« übersetzt wird.

### Die Anbindung an ein höheres Wissen

Unabhängig von ihrer Vorgeschichte – ob der Weg nun steinig war oder eher ein geebener Pfad in beschaulicher Landschaft – entwickeln in der aktuellen Zeit viele Menschen die Fähigkeit, Dinge zu fühlen, die vermeintlich jenseits ihrer physischen Wahrnehmung liegen. Durch die allgemeine Verstärkung dieser intuitiven Impulse entsteht vermehrt das Bedürfnis, das Wahrgenommene genauer zuordnen zu können. Gerade jetzt, da so vieles unsicher scheint, erhoffen sich viele Menschen, durch die eigene Anbindung an ein höheres Wissen ein Stück weit Erklärungen für die eigenen Lebensaufgaben und Blockaden zu erhalten.

Als Medium und spirituelle Lehrerin habe ich gelernt, diese in uns schlummernden Fähigkeiten für mich und andere zu nutzen. Durch die Öffnung meiner Wahrnehmungskanäle erkannte ich, dass unser Bewusstsein trotz aller materiellen Beschränkungen wie ein funkelnder Kris-

tall in sämtlichen Farben leuchten kann. Diese Farben repräsentieren das gesamte Spektrum unserer Fähigkeiten, Wünsche, Bedürfnisse und auch Ängste. Wenn dieser Kristall, also unser innerster Kern, richtig beleuchtet wird, dann erkennen wir, dass darin jede erdenkliche Farbe mit allen anderen gleichzeitig zu sehen ist. Jeder trägt also alles in sich.

Wir alle besitzen in dieser Inkarnation unterschiedlich ausgeprägte und außergewöhnliche Fähigkeiten. Zumindest haben wir neben der physischen Wahrnehmung auch die »übersinnliche«. Und so verfügen wir über einen ausgeprägten inneren Sinn, auch wenn wir ihn nicht immer aktiv nutzen oder überhaupt wahrnehmen. Gleichzeitig sind wir nicht nur »Seele«, sondern auch von einem höheren Bewusstsein »beseelt«. Recht oft kommuniziert dieses Bewusstsein mit uns, indem es uns Botschaften schickt, und zwar in Form von Visionen oder Hinweisen über unser »Bauchgefühl«, sprich unsere Intuition. Diese innere Art des Dialogs regelmäßig zu führen, wäre prinzipiell wichtig und grundlegend für unsere Entwicklung. Wenn wir uns darauf verständigen könnten, mehr auf diese »innere Stimme« zu hören, dann würde sich Wunderbares entfalten.

Auch wenn wir erkannt haben, dass wir in allen Farben funkeln könnten, so steigt dennoch manchmal noch die nagende Frage in uns auf: »Wer bin ich?« Wir kommen dabei ins Grübeln und hoffen, dass uns vielleicht irgendjemand anderes diese Frage beantworten kann. Wenn wir uns aber eigenständig auf den Weg machen und dieser Frage nachgehen, gelangen wir früher oder später zu dem Schluss, dass wir nur durch den Zugang zu unserem Innersten eine Antwort darauf erhalten können.