The background features several stylized leaves made of wireframe triangles, scattered across the page. A large, irregular black brushstroke shape is positioned in the center, serving as a backdrop for the main title and subtitle. A white circular graphic is partially overlaid on the top left of the black brushstroke.

OLIVER RIBBERT

EIN IMPULSGEBER

**EINE INSPIRIRENDE
REISE IN DEIN
INNERES**

**DIE WURZELN
DEINES GEISTES**

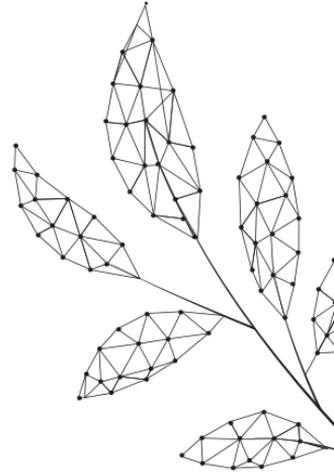
ERINNERE DICH

ICHBINVERBUNDEN

INHALT

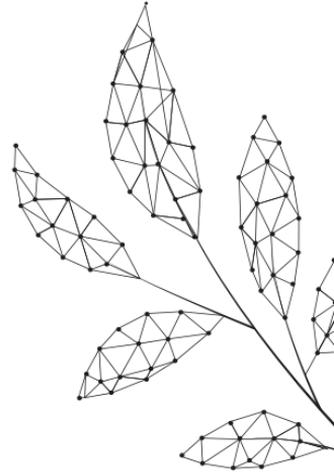


| | |
|---|------------|
| EINFÜHRUNG | 7 |
| ICHBINVERBUNDEN | 11 |
| 01 - ENTFESSELE DEINE KRAFT | 15 |
| 02 - DAS EGO | 21 |
| 03 - DEIN WAHRES SELBST | 29 |
| 04 - DER VERSTAND | 35 |
| 05 - DER SPIEGEL DEINER WELT | 41 |
| 06 - TRIGGER | 47 |
| 07 - GEFÜHL „GEH HIN UND FÜHLE“ | 55 |
| 08 - DEIN NATÜRLICHER WERT | 63 |
| 09 - DEINE VERGANGENHEIT | 69 |
| 10 - EIGENVERANTWORTUNG | 75 |
| 11 - DEINE BESTIMMUNG | 81 |
| 12 - ERFAHRUNGEN ALS SEELENNÄHRUNG | 87 |
| 13 - ACHTSAME KOMMUNIKATION | 93 |
| 14 - ÖFFNE DEINE AUGEN | 99 |
| 15 - WERTSCHÄTZUNG | 105 |



| | |
|--|------------|
| 16 - DIE WAHRHEIT | 111 |
| 17 - EMPATHIE | 119 |
| 18 - MITGEFÜHL ODER MITLEID | 127 |
| 19 - LIEBE IST WAHRHAFTIGKEIT | 133 |
| 20 - SCHUTZMAUERN | 141 |
| 21 - ABHÄNGIGKEIT IN BEZIEHUNGEN | 145 |
| 22 - DIE ANGST VOR DEM ALLEINSEIN | 151 |
| 23 - DIE KRAFT DES MANNES | 157 |
| 24 - DIE KRAFT DER FRAU | 163 |
| 25 - DIE SCHATTENKRIEGER | 169 |
| 26 - DEPRESSION | 175 |
| 27 - DAS VERLETZTE KIND | 183 |
| 28 - PANIKATTACKEN | 189 |
| 29 - VERSPRÜHE DEINE WAHRHEIT | 195 |
| 30 - DIE ZEIT DES ERWACHENS | 201 |
| SCHLUSSWORT | 207 |

EINFÜHRUNG



In diesem Buch erwarten dich 30 Kapitel mit geballtem Wissen über meine Reise zum Kern meines Selbst.

Mein Wissen, meine Wahrheiten. Man kann auch von meinen Weisheiten sprechen, denn die folgenden Kapitel behandeln Themen, die mich beschäftigt haben und die einen jahrelangen Prozess der Veränderung angestoßen haben, aus dem ich gestärkt hervorgegangen bin.

Als ich am Anfang meiner Reise zu meinem Selbst stand, fühlte ich mich oft orientierungs- und hilflos. Ich suchte zwar Hilfe in Büchern und Foren, bat Freunde um Rat, dennoch glich meine Suche immer der nach einer Nadel im Heuhaufen.

„Wo fange ich an, was sind meine Themen? Ich bin gerade maßlos überfordert!“

Wenn man in einer Negativspirale gefangen ist, wenn der Sog des eigenen Befindens einen weiter nach unten zieht, bleibt meist nicht die Kraft,

ein ganzes Buch zu lesen. Da die meisten Bücher, die sich mit solch komplexen Themen wie der Reise zum Selbst befassen, für mich anfangs schwer zu verstehen waren, war es mir wichtig, in meinem ersten Buch genau dies zu vermeiden. Essenziell war für mich, dass ich eine klare und deutliche Sprache verwende, als würde man mit einem Freund sprechen, der einem das Leben erklärt. Damals hätte ich mir eben jemanden an meiner Seite gewünscht, der mir sagt: „Hey, hier und genau da darfst du hinschauen.“

In meinem Buch befasse ich mich mit einer verständlichen und dennoch tiefgreifenden Philosophie. Ich rege deinen Geist an und lade ihn ein, neue Erkenntnisse über sich zu gewinnen, sich dadurch zu hinterfragen, um daraus wichtige Schlüsse ziehen zu können.

Die folgenden Kapitel enthalten nicht nur jeweils ein Thema, sondern auch das komplette Erfahrungspaket, das mich auf meinen Weg brachte.

Ich gebe dir einen Einblick in die Themen, die mich in den letzten sechs Jahren beschäftigt haben. Sie sind kurz und knackig beschrieben, damit sie den größtmöglichen Effekt erzielen. Denn wenn du Bücher liest, vergisst du das Meiste. Vieles kannst du gar nicht umsetzen, da das Bewusstsein dafür noch nicht vorhanden oder der

Geist nicht bereit ist. Beim Lesen wirst du nämlich mit Informationen überschwemmt.

Deshalb empfiehlt es sich, dieses Buch nicht auf einen Schlag zu lesen. Am besten, du nimmst dir bewusst Zeit und liest ein bis zwei Kapitel pro Tag. So liest du das Geschriebene mit deinem Herzen und öffnest dich der Energie, die die Worte transportieren. Wenn du dich entscheidest, die Informationen bewusst aufzunehmen, können die Worte ihre Wirkung ganz anders entfalten, als wenn du das Geschriebene überfliegst.

Es ist egal, in welcher Phase deines Lebens du gerade bist: Es ist nie zu spät, es ist nie vergebens, etwas an dir zu ändern, oder, besser gesagt, den Blick, mit dem du die Welt und dich wahrnimmst, zu transformieren. Alter, Herkunft, Umstände und deine Situation spielen dabei keine Rolle.

Manche meiner Ansichten, die dich in diesem Buch erwarten, mögen vielleicht anfangs verstörend, nicht nachvollziehbar oder fremdartig auf dich wirken. Ich möchte dich bitten, deine Emotionen, die beim Lesen in dir entstehen könnten, erst einmal sacken zu lassen, damit dir nicht durch eine Kurzschlussreaktion positive und einschneidende Impulse verwehrt bleiben. Am Ende darf beziehungsweise sollte sowieso jeder, das, was auf in einwirkt, mit seiner inneren Wahr-

heit abgleichen. Übernehme nichts blind, hinterfrage, ob es für dich stimmig ist!

Ich wünsche dir eine inspirierende Reise, und ich bedanke mich, dass ich ein Teil davon sein darf.

ICH BIN VERBUNDEN



DIE WURZELN DEINES GEISTES
ERINNERE DICH
VON OLIVER RIBBERT

Mein Name ist Oliver Ribbert, ich wurde am 18. Oktober 1991 geboren und wuchs in der Nähe Münchens auf.

Meine Person nimmt für mich im Spiel des Lebens keine allzu große Rolle mehr ein. Meine Bestimmung, so wie ich sie für mich erkannt habe und lebe, liegt in meinem Wirken. Auf sie möchte ich den Fokus lenken.

Nach einigen beschwerlichen Lebensphasen, die von körperlicher und geistiger Erschöpfung gekennzeichnet waren, entschied ich mich, mein Leben wieder in die Hand zu nehmen.

Aus dieser Entscheidung heraus reiste ich in mein Inneres. Von dieser Reise leitet sich meine heuti-

ge Arbeit ab: Ich lade Menschen, die im Leben ähnliche Erfahrungen wie ich gesammelt haben, ein, ebenfalls auf eine solche Reise zu gehen.

Der Ursprung von „ichbinverbunden“ und meiner Arbeit als Autor, die mit dem Namen verbunden ist, liegt in der Leichtigkeit, die mich irgendwann wieder durchströmte, und in dem Sinn, den ich irgendwann wieder sah.

Mich von meinem damaligen Leid zu befreien, war ein langer und steiniger Prozess, mich darin weiterzuentwickeln wird wohl immer ein Teil meines Lebens sein.

Aus meiner heutigen Perspektive weiß ich, dass der führende Geist, der du bist, alles zu heilen vermag; er kann sich selbst aus seinem Schmerzgefängnis befreien. Aus diesem Wissen heraus ist es mir ein Anliegen, meine Geschichte und meine Erkenntnisse in Wort und Schrift mit euch zu teilen.

Der führende Geist ist dein höheres, vollkommeneres Ich, ein Ich, das bewusst Entscheidungen trifft. Solange wir nicht die Führung übernehmen, sind wir mit unserem konditionierten Ich, dem Ego, identifiziert. Wir können also entweder bewusste Entscheidungen treffen oder lediglich reagieren (Ego) – entweder sind wir Schöpfer oder Opfer.

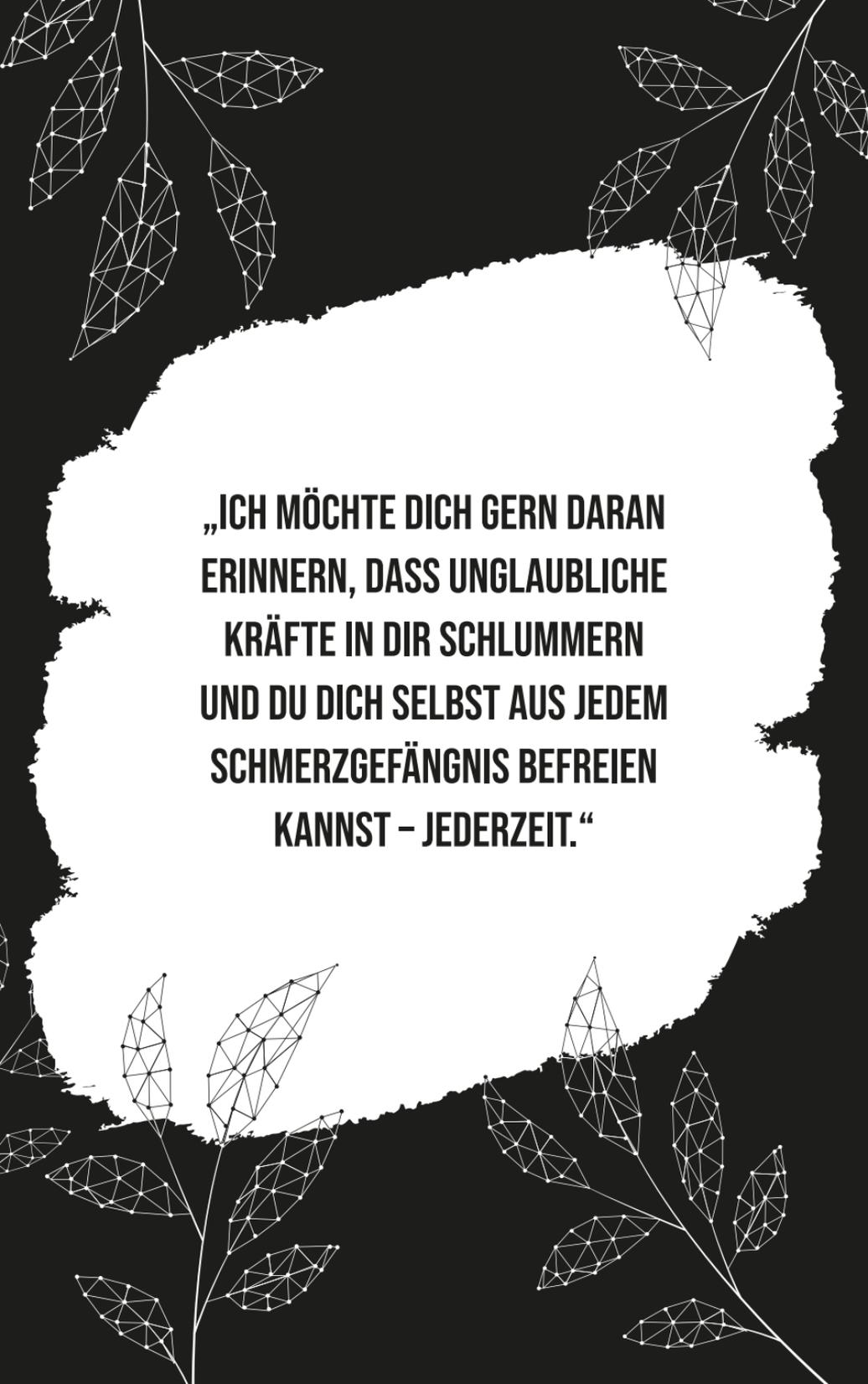
Ich bin dankbar, über meine Arbeit wirken zu dürfen und als Impulsgeber in gebrochenen Herzen wieder einen Funken zu entfachen.

In jedem Wort schaut ihr in den Spiegel meiner Seele und ihr findet jene Erfahrungen, die als Teil des Puzzles, das mein Leben damals war, in mir nun zu einem Bild verschmolzen sind.

In diesem Buch möchte ich dich an meiner Reise teilhaben lassen. Ich bin weder vollständig erwacht oder erleuchtet, ich bin weder Guru noch spiritueller Coach. Ich habe meine Erfahrungen gemacht, und die Liebe zum Schreiben ermöglicht es mir, dir meine Erfahrungen darzulegen.

Jeder von uns kann seinen ursprünglichen Glanz wiederentdecken, doch niemand außer dir selbst kann die Reise dorthin antreten. Ich kann sie nicht für dich übernehmen. Die kommenden Kapitel dienen lediglich der Inspiration, sie triggern dein Unterbewusstsein, bewegen dich zur Reflexion und liefern dir Denkanstöße.

Sei dir bewusst, dass in meinem Erfahrungspaket eine geballte Ladung Veränderungspotenzial auf dich wartet – wenn du dich deinen inneren Prozessen stellst und bereit bist, an dir zu wachsen. Vom Opfer zum Schöpfer deiner Realität.



**„ICH MÖCHTE DICH GERN DARAN
ERINNERN, DASS UNGLAUBLICHE
KRÄFTE IN DIR SCHLUMMERN
UND DU DICH SELBST AUS JEDEM
SCHMERZGEFÄNGNIS BEFREIEN
KANNST – JEDERZEIT.“**

Kapitel
01

ENTFESSELE DEINE KRAFT



Wer war nicht bereits an diesem Punkt in seinem Leben: „Ich hab kein Bock mehr auf den ganzen Scheiß. Mich nervt alles, es ist so unnatürlich, hier zu sein, für was renn ich eigentlich in die Arbeit. Immer wieder werde ich verlassen, keiner liebt mich wirklich, ist doch immer dasselbe. Immer nur Deppen, die mir weh tun, dabei bin ich doch so ein liebevoller Mensch. Ein Fremder auf diesem Planeten. Ich kann nicht mehr!“

Es geht schon wieder los, ich sitze in meinem Zimmer auf dem Stuhl, alles wiegt schwer, dann wird es bedeutungslos. Wut und Hass erfüllen mich, aber auch Trauer, weil niemand da ist, der mich festhält. Meine Gedanken kreisen, ich versetze mich bewusst in den Zustand des absoluten Schmerzes, leide mit mir selbst, kann und will nicht reden. Ich vergrabe mich in meiner kalten Hölle, die im Verborgenen liegt, sodass mich niemand findet. Selbst wenn sie jemand entdeckte,

fielen meine Tränen bei all dem feuchten Gestein, dessen Tropfen meine Haut benetzen, nicht auf. Ich flüchte mich in eine andere Realität, bin benebelt von Rausch- und Suchtmitteln, die mich dem Druck entfliehen lassen, bis sich alles wiederholt und mich nichts mehr von der Leere in mir ablenkt. Ich fühle Trauer, ein tiefes Gefühl der Sinnlosigkeit breitet sich in meinem Bauch aus.

Zum nächsten Schritt, dem hin zum Abgrund, kam es nie. Ich bin nie gesprungen, aber bin dennoch gestorben. Mein Schmerz war das Transportmittel in die Freiheit. Das erkenne ich heute klar, und ich bin ihm dankbar. Mein damaliges Ich musste sterben, damit ich mich aus dem Sumpf des Alten befreien und wie neugeboren sein konnte.

Damals wog alles so schwer. Mein Geist hatte nichts, an dem er sich festhalten konnte, keine Orientierung. Aber ein Mensch braucht im Inneren klare Antworten auf seine Fragen – oder die Waage des Lebens neigt sich in die falsche Richtung. Heute blicke ich zurück und das Vergangene erscheint mir wie ein Traum, wie eine Schauer Geschichte, die ich erzähle und die mit mir nichts mehr zu tun hat. Ich habe keinen Zugang mehr zu den Emotionen, die mich damals vereinnahmten und lähmten. Dies verdeutlicht mir, wie vergänglich alles ist und wie unbedeutend Gedan-

ken und das Klammern an einen Schmerz sein können.

Ich hätte mir damals nie erträumt, dass ich heute dort stehe, wo ich jetzt bin. Nie hätte ich geglaubt, die Stärke zu haben, alles zu meistern.

Ich möchte dich gern an deine Stärke erinnern. Du brauchst niemanden, der dich hält, keinen Zuspruch, keine Liebe von außen. Das, was wahrhaft befreiend wirkt, ist, dass du dich wieder selbst spürst.

„SICH SELBST SPÜREN, WAS BEDEUTET DAS GENAU?“

Sich selbst zu spüren bedeutet, seine innere Stimme nicht mehr zu ignorieren und alles daran zu setzen, auszuleben, was in einem ist, koste es, was es wolle – auch wenn man sich von Freunden, Verwandten, Arbeit oder Wohnort lösen muss. Auch wenn man das gehen lassen muss, was sich falsch anfühlt, um in einem neuen Umfeld gedeihen zu können. Keine halben Sachen, keine Kompromisse, nie mehr das eigene Herz verraten.

Jedes Gefühl, jeder Gedanke, das komplette Zusammenspiel, das dich in deinen aktuellen Zustand versetzt, zeigt dir, wie wunderschön du bist

und dass du dies endlich erkennen sollst. Denn die gekappte Verbindung zu unserem wahren Selbst ist das Resultat unserer Erfahrungen. Jene Erfahrungen, die wir im Außen gemacht haben: Ablehnung, Verletzungen, traumatische Erlebnisse. Sie alle haben uns beeinflusst, aber nun gilt es, sich wieder zu spüren. Sobald wir die Verbindung zu uns wieder aufnehmen, wird sie alle unsere Fragen beantworten. Dieser Prozess ist steinig und voller Hürden – dennoch ist er nötig.

Mir ist noch kein starker Mensch begegnet, der ohne harte Vergangenheit ist. Doch jeder Schritt, der dich auf deine eigenen Pfade führt, ist bedeutend. Künftig wird er dir den Weg ebnen.

Ich möchte dich nicht belügen und dir sagen, dass alles gut wird, gar, dass alles immer schön und schmerzfrei bleibt. Das Leben ist ein Auf und Ab, es hält Überraschungen für uns bereit, auf die wir nicht gefasst sein können. Doch wir können lernen, keinen Widerstand gegenüber dem, was ist, zu leisten, stets unser Bestes zu geben und das Leben in Demut anzunehmen.

Liebe, Kraft, Vertrauen, Dankbarkeit – all das sind schöpferische Kräfte, die in uns wohnen. Sie warten nur darauf, dass wir sie aktivieren. Wir sollen gesehen werden und aus der Abhängigkeit herauskommen, die uns eingebläut wurde. Wir wollen ein selbstbestimmtes Leben führen, das wir

ohne Kompromisse und voller Überzeugung bereit sind, zu verwirklichen.