

Alte Welt – Neue Welt

Erste Schritte im Aufstieg gehen

E-Book
by vereva



Herzlich Willkommen.

Schön, dass du gerade diese Zeilen liest.

Wir sind Verena und Eva, Schwestern und Mentorinnen der neuen Zeit. Gemeinsam haben wir **vereva** gegründet - mit der Intention, Menschen auf ihrem Weg in ein neues Bewusstsein und eine neue Welt zu begleiten.

Wir haben uns bewusst dafür entschieden dieses E-Book *kostenfrei* zur Verfügung zu stellen. Es soll so viele Menschen wie möglich erreichen, inspirieren und bei den ersten Schritten im **Aufstiegsprozess** begleiten.

Wir möchten dich einladen, es nicht einfach nur zu überfliegen, sondern dich wirklich auf die nächsten Seiten einzulassen. Nimm dir Zeit. Lass die Worte auf dich wirken.

Du wirst bemerken, dass sich bereits während des Lesens etwas in dir öffnet.



Intro

Selbst wenn du es nicht „Aufstieg“ oder "neues Bewusstsein" nennen würdest, spürst du vermutlich auch, dass wir in einer besonderen Zeit leben. In einer Zeit, in der sich vieles verändert.

Die alte Welt, so wie wir sie kennen, kommt immer mehr an ihre Grenzen. Im Großen wie im Kleinen.

Es herrscht Unordnung. Es herrscht Verunsicherung.

Das Alte zerfällt.

Wir können den **Wandel** nicht aufhalten.

Was wir tun können, ist, uns bewusst zu entscheiden:

Halten wir weiter an der alten Welt fest oder wählen wir bewusst den Aufstieg in die neue Welt?

Dieses E-Book ist für dich, wenn du tief in deinem Herzen spürst, dass du bereit bist für **das Neue**.

Es ist gedacht als **Eintrittstor** in die neue Energie.

Es soll dich ermutigen, inspirieren und an der ein oder anderen Stelle direkt etwas wachrütteln.

Halte also während des Lesens dein Herz und deinen Geist offen.

Vielleicht ist es kein Zufall, dass dieses E-Book gerade jetzt zu dir gefunden hat.

Übersicht

Damit du direkt zu Beginn ein besseres Gefühl dafür bekommst, was wir mit der alten Welt und was mit der neuen Welt meinen und du sie auch anhand ganz konkreter Beispiele greifen kannst, haben wir die folgende Übersicht für dich erstellt.

Schau sie dir einmal ganz in Ruhe an.

Alte Welt

Unsere Grundausrichtung:

- Angst
- Mangel
- Dualität und Trennung
- Opferbewusstsein
- Widerstand und Bewertung
- „Das Leben ist gegen mich“
- Problembewusstsein
- Entweder- Oder
- Dysbalance

Was wir fühlen:

- Traurigkeit
- Wut
- Frustration
- Unsicherheit
- Ärger
- Hoffnungslosigkeit
- Scham
- Schuld und schlechtes Gewissen
- Neid
- Leere
- Einsamkeit

Neue Welt

Unsere Grundausrichtung:

- Liebe, Vertrauen
- Fülle
- Non-Dualität und Einheit
- Bewusste Schöpferkraft
- Annahme und Offenheit
- „Das Leben ist für mich“
- Lösungsbewusstsein
- Sowohl- Als- Auch
- Balance

Was wir fühlen:

- Freude
- Mitgefühl
- Sicherheit
- Frieden
- Wertschätzung
- Dankbarkeit
- Lebendigkeit
- Genuss

Alte Welt

Ausdrucksformen:

- Kontrolle
- Verdrängung, Vermeidung, Ablenkung und Betäubung
- Anstrengung, Druck
- Kämpfen, Aggression
- Recht haben wollen
- People Pleasing
- Übermäßiges Anpassen
- Drama
- Konkurrenzkampf
- Sich klein machen
- Überheblichkeit
- Wenn-Dann-Überlegungen
- Sich mit dem Durchschnittlichen zufrieden geben
- Masken tragen
- Lügen und Manipulation
- Perfektionismus
- Overthinking und Gedankenspiralen
- Jammern
- Konflikte
- Verantwortliche im Außen suchen
- Verwirrung, Unklarheit
- Täter-Opfer-Retter-Dynamiken
- Teufelskreise

Neue Welt

Ausdrucksformen:

- Flow, Hingabe
- Authentizität und das Gefühl ganz wir selbst sein zu können
- Spielen
- Fülle auf allen Ebenen
- Die Intuition hören und ihr folgen
- Verstand ist der Diener des Herzens
- Präsenz im Hier und Jetzt
- Co-Kreation mit anderen
- Selbstverantwortung
- Inspiration
- klare Kommunikation
- Telepathie
- Gleichgewicht aus Geben und Nehmen
- Ein Beitrag sein und dienen
- Tiefe, erfüllende Beziehungen
- Wahre Freiheit und Unabhängigkeit
- Stille und innere Ruhe
- Verkörperung des Christusbewusstseins
- Synergieeffekte

Alte Welt

Körper und Gesundheit:

- Überlebensmodus mit nicht balanciertem Nervensystem und Hormonsystem
- Anspannung, Unruhe, Schlafprobleme, anhaltender Stress, Krankheit
- Enge, Schwere, Kontraktion, Druck, Starre, flacher Atem

Wichtig: Akute Symptome sollten selbstverständlich jederzeit ärztlich abgeklärt werden!

Welche Begriffe ebenfalls die alte Welt meinen:

- Ego
- Falsches Selbst
- alte Matrix
- Illusion
- 3D und 4D
- Alte Zeitlinie

Neue Welt

Körper und Gesundheit:

- Balanciertes Nervensystem und Hormonsystem
- Entspannung, fließende Lebensenergie, Vitalität
- Weite, Leichtigkeit, Weichheit, ruhiger Atem

Welche Begriffe ebenfalls die neue Welt meinen:

- Göttliche Ordnung
- Wahres Selbst
- Seelenfrequenz
- Wahrheit
- 5D
- Neue Zeitlinie

Hast du ein erstes Gefühl für die beiden Realitäten bekommen?

Es sind tatsächlich zwei **Realitäten**, aus denen heraus wir das Leben gestalten und erleben können. **Zwei unterschiedliche Bewusstseins Ebenen**, aus denen sich vollkommen verschiedene Wahrnehmungen derselben Welt ergeben.

Wahrscheinlich ist dir auch bereits aufgefallen, dass wir uns kollektiv noch größtenteils in der alten Welt bewegen. Die meisten Entscheidungen, egal ob auf politischer oder persönlicher Ebene, werden noch aus **Angst und Mangel** getroffen. Die Auswirkungen davon sehen wir überall - im Weltgeschehen, in Beziehungen, im täglichen Erleben und auch auf gesundheitlicher Ebene.

Doch so wie wir uns aktuell auf der Ebene der 3. und 4. Dimension - also in der alten Welt - stabilisiert haben, können wir uns auch in der 5. Dimension - der neuen Welt - stabilisieren.

Es ist möglich - und das darfst du schon jetzt einmal gaaaaanz tief in deinem Herzen aufnehmen - es ist möglich, hier auf der Erde in absoluter Leichtigkeit, Fülle, Liebe und in tiefem Vertrauen zu leben. Nicht nur hin und wieder, sondern in jedem Augenblick. Es ist möglich, die neue Welt vollständig zu verkörpern.

Jedes "Ja, aber", das sich dieser Wahrheit in den Weg stellt, jede Begründung, weshalb das *nicht* möglich ist, ist die Stimme des Egos der alten Welt und von genau dieser Stimme müssen wir uns im Aufstieg Schritt für Schritt verabschieden.



Die alte Welt durchschauen

Die alte Welt ist smart. Das Ego so trickreich und raffiniert, dass es uns ein Leben lang verführen kann.

In diesem Kapitel geht es deshalb darum, das Ego der alten Welt wirklich kennenzulernen – seine Sprache, seine Strategien und seine raffiniertesten Verkleidungen.

Denn erst wenn wir die Ego-Programmierungen durchschauen und sie überhaupt erst als solche wahrnehmen, haben wir eine Chance, uns aus ihnen zu befreien.

Übrigens, mit *Ego* meinen wir nicht nur das typisch egoistische Verhalten, wie es oft in unserem normalen Sprachgebrauch verwendet wird – jemand ist egoistisch, wenn er nur an sich denkt oder das letzte Kuchenstück isst. Ego ist allumfassender. Ego sind alle Strukturen der alten Welt. Es beinhaltet alles, was uns vom Erleben der neuen Welt trennt. Deshalb sind zum Beispiel auch People Pleasing, Perfektionismus und Angst Ausdrucksformen des Egos.

Also, wie funktioniert das Ego?

In erster Linie wirkt das Ego über unseren **Verstand**. Dort sitzen die Programmierungen der alten Welt als tief verankerte Überzeugungen darüber, wer wir sind, wie das Leben funktioniert und was für uns möglich ist. Es sind Programmierungen, die auf Angst, Mangel und Dualität beruhen – und die so tief in unserem Denken verwurzelt sind, dass sie uns von dort aus mühelos steuern können.

Wir halten sie oft für die absolute Wahrheit, ohne zu bemerken, dass sie unsere Wahrheit sind.

Wenn eine Programmierung des Egos beispielsweise ist: „Arbeit muss schwer sein.“ Wenn das eine tiefe Überzeugung von uns ist, beginnen wir wirklich, uns abzumühen.

Oder wenn das Ego sagt: „Für dich ist das nicht möglich“, vertrauen wir oft blind darauf und legen unsere Träume und Potenziale beiseite.

Oder wenn es sagt: „Geld ist knapp“, dann spiegelt sich das im Normalfall auch auf dem Konto wider.

Doch nicht alle Überzeugungen sind so offensichtlich erkennbar.

Besonders raffiniert und verdreht, wird es nämlich dort, wo das Ego seine Muster hinter Eigenschaften und Verhaltensweisen versteckt, die wir für positiv oder sogar erstrebenswert halten. Es sind diese Eigenschaften, die uns das Gefühl geben, gute, verantwortungsvolle oder wertvolle Menschen zu sein, obwohl sich darunter oft tiefsitzende Ego-Programme der alten Welt verbergen.

Es kann beispielsweise sein, dass wir glauben besonders hilfsbereit zu sein, obwohl wir in Wahrheit tief in einer Opfer-Retter-Dynamik stecken.

Oder wir bezeichnen uns als besonders loyal, obwohl wir eigentlich nur Angst haben loszulassen.

Oder wir halten uns für besonders sparsam und bescheiden, obwohl uns in Wahrheit tiefsitzende Mangel-Programmierungen steuern.

Oder – auch sehr beliebt – wir sprechen von guter Planung und Strategie, obwohl wir in Wahrheit einfach nur versuchen zu kontrollieren.

Oft ist es sogar so, dass wir auf genau diesen positiven Eigenschaften große Teile unserer Identität aufgebaut haben. *„Ich bin die, die immer hilfsbereit ist.“* oder *„Ich bin der, der besonders loyal ist.“* Wir hinterfragen diese Eigenschaften selten und genau das macht sie zum perfekten Versteck für Ego-Programme. Sich dort zu verstecken, wo man nicht einmal auf die Idee kommt zu suchen, ist wirklich smart.

Jetzt könnte man meinen, es sei damit getan, die Ego-Programme immer weiter zu durchschauen, immer ehrlicher zu werden und immer mehr von ihnen zu erkennen.

Doch auch für diesen Fall hat das Ego ein sehr brillantes Programm entwickelt. Es ist im Grunde DAS Programm des Egos und es sorgt dafür, dass selbst längst durchschaute Überzeugungen und Muster weiter in uns wirken können.

Wir beobachten das oft in der Persönlichkeitsentwicklung und auch in der klassischen Psychotherapie. Menschen haben all ihre Muster und Überzeugungen durchschaut, Gefühle durchfühlt und Erklärungen für alles gefunden und trotzdem führen sie noch kein freies, unbeschwertes Leben in Fülle und tiefem Vertrauen. Trotz all der inneren Arbeit scheinen sich die Begrenzungen nur minimal oder sogar gar nicht aufzulösen.

Wie kann das sein?

Die Antwort klingt zunächst sehr paradox:

Die Begrenzungen bleiben, weil wir sie loswerden wollen.

Und genau das ist die raffinierteste Strategie überhaupt des Egos:

Widerstand.

Die alte Welt besteht aus tiefer Trennung und Dualität.

Wir bewerten permanent:

Das finde ich gut - das nicht.

So möchte ich sein - so möchte ich nicht sein.

So sollte mein Leben aussehen - so auf keinen Fall.

Das geschieht meist komplett unterbewusst und sitzt sehr tief in unserem Zellsystem.

Wir lehnen immer eine Seite ab und das führt logischerweise zu Widerstand. Wenn wir etwas nicht haben wollen, sind wir im Widerstand.

Wichtig ist jetzt zu verstehen, dass Widerstand nicht nur bedeutet, dass wir offensichtlich gegen etwas kämpfen. Meistens zeigt er sich nämlich viel subtiler.

Zum Beispiel wenn wir in einer Situation unglücklich sind und uns einreden, dass doch eigentlich alles ganz gut ist und wir zufrieden sein sollten. Auch das ist eine Form von Widerstand - **Verdrängung**.

Oder wenn uns etwas verletzt hat und wir endlos analysieren, warum es passiert ist, anstatt den Schmerz zu erlauben. Das ist Widerstand in Form von **Rationalisierung**.

Oder wenn wir uns nicht gut genug fühlen und versuchen, dieses Gefühl durch mehr Leistung loszuwerden. Widerstand in Form von **Anstrengung**.

Oder wenn wir Selbstzweifel haben und sie mit positivem Denken oder Sarkasmus überspielen wollen. **Unterdrückung**.

Oder wenn wir beispielsweise Neid empfinden und anstatt den Neid einfach Neid sein zu lassen, beginnen uns dafür abzuwerten, dass wir neidisch sind. **Verurteilung**.

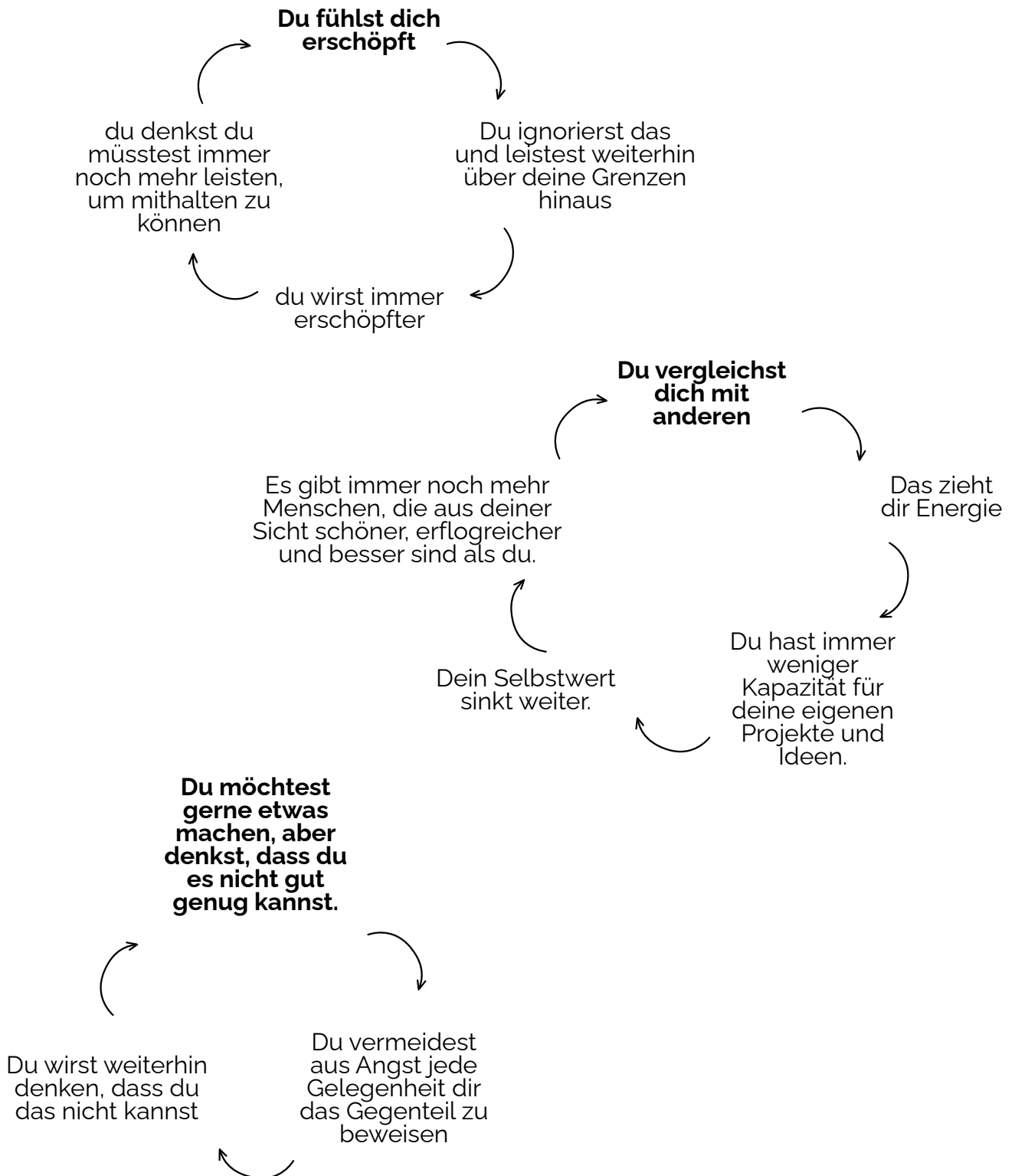
All das sind Formen von Widerstand. Kannst du das fühlen?
Und jetzt erkennst du vielleicht auch schon, weshalb Widerstand ein so genialer **Selbsterhaltungsmechanismus** des Egos ist.

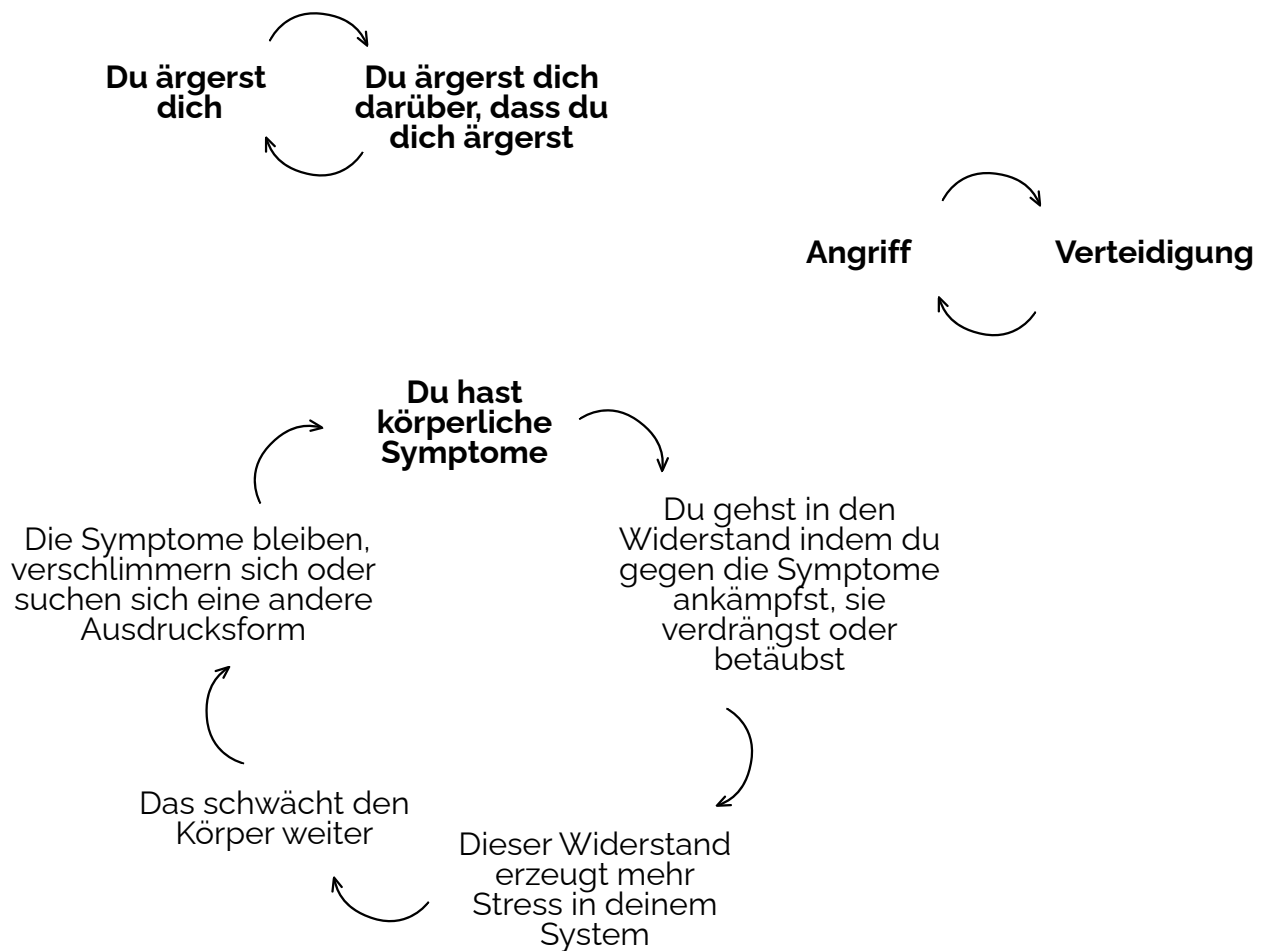
Denn überleg mal, zu welcher Welt gehören Verdrängung, Rationalisierung, Anstrengung, Verurteilung und so weiter?
Ganz genau – zur alten Welt.

Widerstand ist der Versuch, mit Strategien der alten Welt Probleme der alten Welt zu lösen. Das funktioniert nicht.

Kurzfristig haben wir vielleicht tatsächlich das Gefühl der Erleichterung, doch in Wahrheit drehen wir uns einfach nur in Teufelskreisen.

Damit es noch klarer wird, sind hier ein paar Beispiele von sehr typischen Teufelskreisen:





Spürst du den Sog dieser Kreisläufe?

Es gibt wirklich unzählige.

Überall. Übrigens nicht nur innerhalb unseres eigenen Systems. Auch im Kontakt mit anderen Menschen, in Gruppen und auch auf der großen Weltenbühne.

Ego reagiert auf Ego. Druck erzeugt Gegendruck. Aus Kampf entsteht noch mehr Kampf. Unehrllichkeit führt zu noch mehr Unehrllichkeit.

So entstehen Konflikte. So entsteht Erschöpfung. So verführt uns das Ego immer und immer wieder.

Du siehst also, die Strukturen und Muster der alten Welt sind wirklich geschickt und vielschichtig. Es braucht absolute Wachheit, sie zu erkennen.

Übe dich deshalb darin, Ego-Muster und Teufelskreise der alten Welt immer schneller zu durchschauen. Entwickle eine **feine Wahrnehmung** dafür, wie sich die Programme und der Widerstand bei dir anfühlen und zeigen.

Der **Verstand** ist hier übrigens im Normalfall *keine* gute Orientierungshilfe. Denn wie wir schon gesehen haben, ist gerade er voller Programmierungen der alten Matrix und damit der treueste Diener des Egos.

Achte beim Erkennen von Ego-Programmen lieber auf deine **Körperempfindungen**. Der Körper ist, im Vergleich zum Verstand, ein unfassbar zuverlässiges Radar für die Energien der beiden Welten.

**Sobald er eng wird und sich zusammen zieht, kannst du dir absolut sicher sein, dass ein Programm der alten Welt wirkt.
Wird er hingegen weit und leicht, wirkt eine Energie der neuen Welt.**

Es kann zu Beginn etwas **Übung** erfordern, deine Wahrnehmung zu schärfen.

Aber bleibe dran. Beobachte dich, beobachte dein Umfeld. Nimm wahr mit deinem ganzen Körper.

Es lohnt sich so unendlich, hier ehrlich mit sich zu sein.

Vielleicht möchtest du an dieser Stelle sogar das E-Book für ein paar Tage beiseitelegen, um erst einmal die alte Welt bewusst zu erkunden und zu beobachten.

Der Aufstieg

Was genau heißt es nun aufzusteigen?

Aufsteigen bedeutet, sich Schritt für Schritt aus der alten Welt zu befreien. Es bedeutet, nicht weiter in den Teufelskreisen zu verharren, sondern sich vollständig aus ihnen und den Programmierungen der alten Matrix zu erheben.

Du kannst es dir wie einen **tiefen Reinigungsprozess auf allen Ebenen** vorstellen: Alles, was noch zur alten Welt gehört und nicht der Wahrheit entspricht, verlässt dein System.

Und genau hier entsteht eines der wahrscheinlich größten Missverständnisse über die neue Welt:

Wir glauben oft lange Zeit, dass wir sie im *Außen* erschaffen können.

Oder noch besser: Dass die neue Welt im Außen für uns erschaffen wird – zum Beispiel indem auf politischer Ebene die großen Krisen der Erde überwunden und Kriege beendet werden.

Von dieser Vorstellung müssen wir uns verabschieden.

Denn darum geht es nicht im Aufstieg.

In diesem Prozess geht es darum den Krieg in *dir* zu beenden.

Oder etwas sanfter formuliert: Es geht darum **Frieden, Gleichgewicht und Gesundheit** in *dir* herzustellen. Ganz unabhängig von allen Bedingungen im Außen. Und das ist möglich.

Das Allerwichtigste, was es also zu verstehen gilt, ist Folgendes:

Der Aufstieg in die neue Welt beginnt in *dir* - im Hier und Jetzt!

Das in der Tiefe zu verstehen ist so unglaublich wichtig.

Es ist im Grunde auch eine weitere Strategie des Egos, immer zu hoffen, dass doch noch im Außen oder in der Zukunft eine Veränderung geschieht, die alles zum Besseren wendet.

Wenn sich der Partner ändern würde ...

Wenn doch nur die Eltern mehr Verständnis hätten ...

Wenn der Kontostand nur zwei Nullen mehr am Ende hätte ...

Wenn doch nur der eine Glaubenssatz noch transformiert wäre ...

Wenn der Körper fitter wäre ...

Oder wenn die Politik doch endlich bessere Entscheidungen treffen würde ...

Diese Abgabe der Verantwortung ans Außen geschieht oft sehr unterbewusst und auf sehr subtile Weise. Ohne es zu bemerken, beschuldigen wir irgendetwas oder irgendjemanden dafür, dass wir nicht in die Veränderung kommen können. Und ja, auch Glaubenssätze und Emotionen sind in dem Sinne das *Außen*. Auch an sie können wir Verantwortung und Schuld abgeben.

Doch so verlockend diese Schuld-Programme für das Ego sein mögen, sie werden uns logischerweise niemals befreien. Niemals.

Über die Macht in deinem Innen

Okay, wenn es nun aber nichts im Außen zu tun und zu erwarten gibt, wie gelingt denn dann der Aufstieg im **Innen**?

Die Antwort ist simpel – so simpel, dass es das Ego meist erst einmal gar nicht glauben möchte:

Du kannst es einfach wählen. Du kannst dich einfach für die neue Welt entscheiden.

Noch hinter all deinen Überzeugungen, Glaubenssätzen und Programmierungen liegt deine tatsächliche Macht.

Die Macht frei zu wählen.

Es ist die Wahl zwischen:

Vertrauen oder Angst.

Hingabe oder Kampf.

Erlaubnis oder Widerstand.

Ehren oder Ablehnen.

Loslassen oder Anhaften.

Herz öffnen oder Herz verschließen.

Du entscheidest in jedem Moment:

Gibst du der alten Matrix deine Energie, oder der Neuen? In jedem einzelnen Moment.

Wenn du nur eine Sache aus diesem E-Book mitnimmst, dann soll es die Erinnerung daran sein, dass du, ganz egal wo du gerade stehst, die Wahl hast. Immer. Immer. Immer. Tief in deinem Inneren. Tief in deinem Bewusstsein.

Und wenn du jetzt denkst: „*Das klingt ja alles schön und gut, aber so einfach ist das nicht.*“ Oder „*Bei mir ist das alles ein bisschen komplizierter.*“

Dann hast du dich in diesem Moment für Angst, Widerstand und die alte Welt entschieden.

Nicht bewusst, doch **es ist eine Wahl.**

Es ist nicht weiter schlimm.

Die Ego-Programmierungen können sehr hartnäckig sein. Wir haben sie jetzt über Jahrtausende hinweg mit unserer Lebensenergie gefüttert und für die Wahrheit gehalten.

Wähle einfach jetzt neu.

Oder jetzt?

Oder jetzt?



Bewusstes Erlauben

Werden wir noch etwas praktischer. Denn die bewusste Wahl für die neue Welt kann durchaus etwas Übung erfordern, gerade dann, wenn wir noch stark mit den Ego-Programmen der alten Welt identifiziert sind.

Was uns persönlich zu Beginn der Aufstiegsreise besonders unterstützt hat und es noch nach wie vor tut, ist **die Praxis des bewussten Erlaubens**.

Du kannst es jederzeit praktizieren und vor allem dann, wenn du gerade eines deiner Ego-Programme besonders stark wahrnimmst.

Der erste Impuls des Egos ist immer **Widerstand**.

„Ich möchte das nicht.“

„Es sollte anders sein.“

Und so weiter.

Widerstand. Darüber haben wir bereits gesprochen.

Das Problem ist: Widerstand ist wie Klebstoff.

Und Erlaubnis ist das Gegenteil von Widerstand. Erlaubnis ist Fluss.

Und die Praxis ist ganz einfach:

Sobald du eine Ego-Struktur in dir bemerkst, in der Regel ist es eine mentale Überzeugung oder eine Körperempfindung, entscheidest du dich für Erlaubnis. Ganz bewusst.

Mit deinem ganzen Körper. Mit allen Zellen.

Anstatt wie gewohnt in den Widerstand und die Enge zu gehen, entscheidest du dich für Erlaubnis und Weite.

Immer wieder. Erlaubnis und Weite. Erlaubnis und Weite.

Du bemerkst eine Überzeugung von „Ich schaffe das nicht“. *Erlauben.*
„Okay dann denke ich das halt?!“. Eine Enge in der Brust. *Erlauben.*

Du bemerkst, dass dein Verstand sehr aktiv ist und vielleicht krampfhaft nach einer Lösung für etwas sucht. *Erlauben.* Das Nicht-Wissen. *Erlauben.* Der dazugehörige Druck auf dem Kopf. *Erlauben.*

Das schlechte Gewissen. *Erlauben.* Dein Bauch zieht sich zusammen. *Erlauben.*

Sogar den Widerstand kannst du *erlauben.*

Du öffnest bewusst dein System, anstatt es zu verschließen.

Das kann zu Beginn noch etwas ungewohnt und holprig sein. Doch mit jedem Mal üben wird es leichter und natürlicher.

Vielleicht fragt sich dein Verstand noch, ob das Ego-Programm oder die Körperempfindung nicht bleibt, da wir es ja erlauben. Oder ob es nicht sogar noch schlimmer wird durch die Erlaubnis?

Das ist die Angst des Egos.

Du wirst bemerken, dass in dem Moment, in dem du dich bewusst für Erlaubnis entscheidest, etwas in deinem System **zur Ruhe** kommt. Es fühlt sich an, als würden dein Körper und deine Seele aufatmen.

Du hast losgelassen. Du hast dich bewusst für die neue Welt entschieden und der Reinigungsprozess beginnt.

Wie geht es dir jetzt?

Damit das Wissen dieser Seiten nicht nur in deinem Kopf bleibt, spüre doch jetzt einmal bewusst in dich hinein. Was nimmst du wahr? Wie fühlt sich dein Körper an? Wenn du magst schließe sogar kurz deine Augen.

An dieser Stelle flüstert uns unser Ego gerne mal zu: *„Ach, reinspüren muss ich nicht, ich lese einfach weiter.“*

Mache es trotzdem. Halte für einen Moment inne und spüre - Was ist gerade da? Welche Gedanken, welche Körperempfindungen?

Und dann erlaube. Werde weit.

Wunderbar.



Der Aufstieg in die neue Welt ist keine kleine Sache.

Wir können nicht nur so ein *bisschen* Aufstieg machen. Wahrscheinlich hast du das während des Lesens schon gespürt.

Sich wirklich langfristig in der neuen Zeitlinie zu stabilisieren, ist ein **tiefgreifender Dimensionswechsel**. Genau genommen ist es sogar die intensivste Transformation, die deine Seele überhaupt in diesem Leben erfahren kann - nicht nur in deiner inneren Welt.

Denn worüber wir noch gar nicht gesprochen haben, sind die Auswirkungen der inneren Transformation auf das Außen.

Sich wirklich für die neue Welt zu entscheiden heißt, nicht nur bewusst im Innen zu wählen, sondern auch **die neue Energie konsequent im Außen zu verkörpern. Neue Welt leben wir nur in der bewussten Verkörperung.**

Es gehört zum Aufstiegsprozess dazu, sich auch im Außen nach und nach von allem zu verabschieden, was noch auf der Frequenz der alten Welt schwingt – *von Beziehungen, Jobs, Routinen, Tools, Besitztümern, Aktivitäten, Substanzen und so weiter.*

Denn wir können uns nicht für die höchste Liebe und Verbundenheit entscheiden und dann dauerhaft Zeit mit Menschen verbringen, die das für sich nicht gewählt haben.

Genauso wenig können wir uns für Fülle und Wohlstand entscheiden und für immer die Kleidung tragen, die auf der Frequenz von Mangel schwingt.

Das Außen muss sich mit verändern.

Nicht weil das Alte schlecht ist, sondern einfach, weil etwas anderes jetzt besser *passt*.

Und auf einmal machen wir nicht mehr nur ein bisschen innere Arbeit, sondern etablieren **eine ganz neue Art zu leben.**

Es ist ein Leben, das wir konsequent auf **Wahrheit** und neue Energie ausrichten. Im Innen und Außen.

Aufstieg geschieht nicht im Alleingang

Wir haben gesehen, wie intensiv der Aufstiegsprozess sein kann und wie tief die Strukturen der alten Welt in uns verankert sind.

Genau deshalb sind ein Mentor und eine gesunde Community auf diesem Weg so wertvoll.

Um es bildlich auszudrücken:

Den Weg des Aufstiegs im Alleingang gehen zu wollen, ist ein bisschen so, wie mitten auf dem Meer zu schwimmen und zu versuchen, sich selbst aus dem Wasser zu ziehen. Auch das funktioniert nicht.

Es braucht eine Hand, nach der wir greifen können. Und unsere Arbeit und unsere Räume sind, im übertragenden Sinne, genau diese Hand.

Wenn du also spürst, dass unsere Energie mit dir resoniert und du dich noch bewusster auf die neue Welt ausrichten möchtest, gibt es verschiedene Möglichkeiten mit uns weiter zu gehen:



In Evas Podcast „**Frequenz-Update**“ – immer wieder auch mit gemeinsamen Folgen von uns beiden – kannst du regelmäßig in unsere Welt eintauchen und dir, wortwörtlich ein Frequenz-Update abholen.

[Auf YouTube hören](#)

[Auf Spotify hören](#)

Außerdem laden wir dich von Herzen in unsere kostenfreie Telegram-Gruppe ein. Dort teilen wir immer wieder spontane Impulse der neuen Zeit und bilden eine wunderbare Community aus Menschen, die sich gemeinsam auf die neue Welt ausrichten.



[Hier beitreten](#)

Und so wertvoll diese kostenfreien Räume als Inspirationsquelle sind, wissen wir aus eigener Erfahrung, dass irgendwann der Punkt kommt, an dem es mehr braucht. **Und zwar die bewusste Entscheidung, auch finanziell in sich und den eigenen Prozess zu investieren.**

Genau dann wird das Ego oft noch einmal lauter: „*Das ist zu teuer*“, „*Ich schaffe das doch auch so!*“, „Was wenn es nicht hilft?“ und so weiter. Lass dich auch hier nicht von deinem Ego in die Irre führen. Du kennst es mittlerweile ja recht gut. Natürlich hat es 1000 Ausreden parat, wenn es merkt, dass es ihm an den Kragen geht.

Also, wenn du spürst, **dass du bereit bist, tiefer zu gehen** und wirklich etwas in deinem Bewusstsein und deinem Leben zu verändern, dann findest du auf unserer Website verschiedene **Räume und 1:1-Angebote**, die dich in aller Tiefe bei deinem Aufstiegsprozess unterstützen.

[Zu den Angeboten](#)

Zum Abschluss

An dieser Stelle möchten wir dir von Herzen gratulieren. Du hast dieses E-Book bis hierhin gelesen – und das ist alles andere als selbstverständlich.

Sicherlich gab es die ein oder andere Stelle, an der dein Ego dich davon überzeugen hätte können, die Datei einfach wieder zu schließen.

Doch du bist noch hier. Allein das zeigt, dass etwas tief in dir mit der Energie der neuen Welt in Resonanz geht.

Und das ist wunderschön.

Das Tor zur neuen Welt steht dir nun ganz weit offen. Du hast jetzt all das Wissen an der Hand, das du brauchst, um dich Schritt für Schritt aus der alten Welt zu lösen.

Und mit jeder Schicht, die du hinter dir lässt, öffnet sich mehr von dem, was auf der anderen Seite längst auf dich wartet:

Der Himmel auf Erden. Denn genau das ist die neue Welt.

Und wir freuen uns für jeden einzelnen Menschen, der sich gemeinsam mit uns auf den Weg dorthin macht.

Alles Liebe

Verena und Eva 

Neue Welt bedeutet Gleichgewicht aus Geben und Empfangen



Wenn dieses E-Book etwas in dir bewegt oder dir eine neue Perspektive geschenkt hat, dann teile es gerne mit Menschen, für die diese Worte ebenfalls wertvoll sein könnten.



Außerdem freuen wir uns riesig, von dir zu lesen. Schreib uns gerne eine kurze Nachricht und erzähl uns, was diese Seiten in dir ausgelöst, verändert oder vielleicht auch neu angestoßen haben.



[WhatsApp-Nachricht schreiben](#)



Du findest uns auch auf Instagram

[@eva.vereva](#)

[@verena.vereva](#)

Impressum

Angaben gemäß § 5 DDG

vereva GbR

Verena und Eva Stauß
Feldhauser Str. 18
72501 Kettenacker
Deutschland

Kontakt

E-Mail: mail@vereva.de
Website: www.vereva.de
Umsatzsteuer-ID: 85083/33886

Urheberrecht

© 2026 vereva GbR
1. Auflage, 2026
Fotos: angelikagraf.com

Alle Inhalte dieses E-Books sind urheberrechtlich geschützt. Die unveränderte Weitergabe dieses E-Books ist ausdrücklich erlaubt. Eine Bearbeitung oder kommerzielle Nutzung der Inhalte – auch auszugsweise – ist ohne vorherige Zustimmung nicht gestattet.

Hinweis

Die Inhalte dieses E-Books dienen der Information, Inspiration und persönlichen Bewusstseinsarbeit. Sie stellen keine medizinische oder psychotherapeutische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar und ersetzen diese nicht. Eine Haftung von Seiten der Autorinnen wird ausdrücklich ausgeschlossen.

