



UTE LUDWIG

ENTSCHEIDUNGEN AN DER SCHWELLE

Wahrheit oder alte Identität?

exklusiv für Interview-Zuschauer:innen des New Earth Rising-Kongresses

1. Erkenne: Du stehst an einer Schwelle, nicht an einem Problem

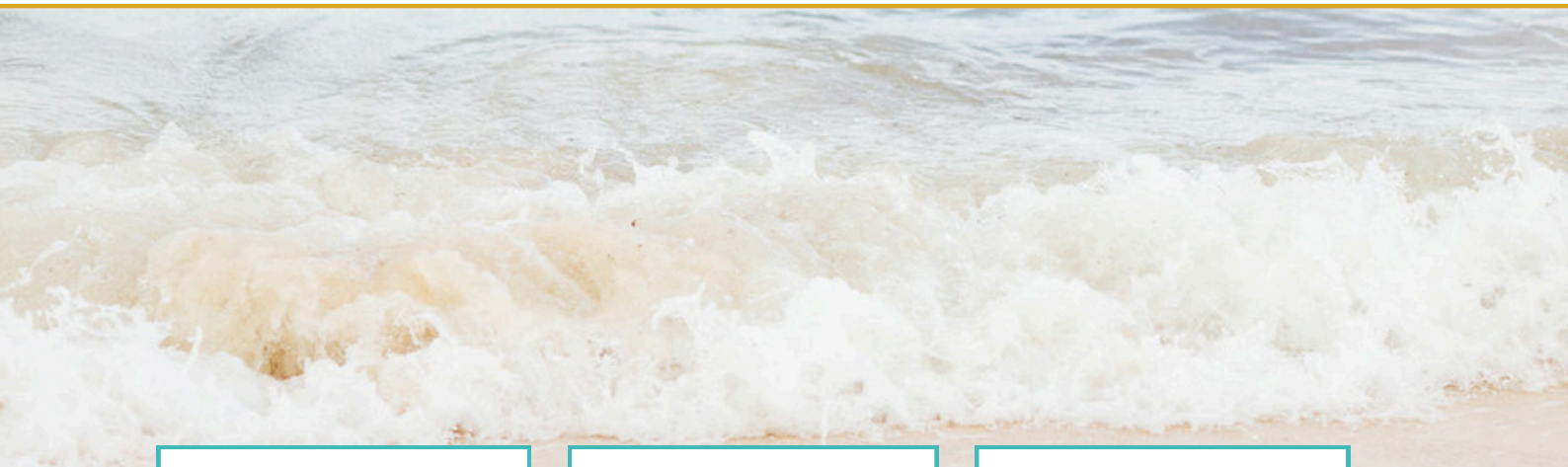
Die meisten Menschen verwechseln einen Übergang mit einem Fehler.
Doch Schwellen fühlen sich fast immer so an:

- diffuse Unruhe
- „etwas stimmt nicht mehr“
- erhöhte Sensibilität
- das alte Ich zieht zurück
- das neue Ich ist noch nicht verkörpert

Das ist kein Defekt. Das ist ein Schwellenzustand.

Dein System bereitet einen Identitätswechsel vor.

2. Die 3 Stimmen an jeder Schwelle



Die Stimme der Angst

klingt eng

wiederholt alte Geschichten

will Sicherheit um jeden Preis

drückt dich zurück ins Bekannte

Die Stimme der alten Identität

logisch, vernünftig, kontrollierend

ein bisschen müde, ein bisschen überfordert

„So habe ich es immer gemacht“

Die Stimme der Wahrheit

leise, aber klar

fühlt sich wie Weite an

ist nicht dramatisch, sondern nüchtern

erzeugt Frieden, nicht Adrenalin

Schwellerarbeit bedeutet, diese drei Stimmen unterscheiden zu lernen.

3. Mini-Übung:

Wahrheit vs. alte Identität

in 90 Sekunden

Stell dir die Entscheidung vor.

Atme ein paar mal bewusst ein und aus bis du das Gefühl hast, mit deinem Körper verbunden zu sein.

Dann beantworte – ohne nachzudenken – diese drei Fragen:

1

Wenn mein altes Ich entscheiden würde - was würde es wählen?

Erkenne den Satz an, ohne ihn zu verurteilen.

2

Wenn die Angst entscheiden würde - was würde sie tun?

Benenn es. Angst verliert Kraft, sobald sie Form hat.

3

Wenn mein zukünftiges, wahrhaftiges Ich entscheiden würde - was wäre der erste kleine Schritt?

Achte auf den ersten Impuls, nicht die große Lösung.

Die Schwelle zeigt sich meist als kleiner Schritt, nicht als heroischer Sprung.

4. Das Körper-Signal:

Wie fühlt sich Wahrheit an?

Wahrheit fühlt sich so an:

- Weite, Raum, „mehr Luft“
- ruhige Energie
- sanfte Klarheit
- leichte Neugierde
- kein Push, sondern ein leises „Ja“

Alte Identität fühlt sich so an:

- Druck
- Enge
- Rechtfertigungen
- Müdigkeit

Angst fühlt sich so an:

- Beschleunigung
- Stress
- Flucht oder Erstarren

Deine Schwelle ist da, wo Weite und ein kleines Risiko gleichzeitig auftauchen.

5. Die entscheidende Schwellenfrage



„Entscheide ich gerade aus Gewohnheit – oder aus Wahrheit?“

Und die tiefere:

„Bin ich bereit, die Version von mir loszulassen, die diese Entscheidung nicht treffen konnte?“

Das ist der Kern jeder Schwellenarbeit.

A woman with long hair, wearing a patterned tank top, is sitting in a meditative lotus position on the floor of a white wooden gazebo. The gazebo is situated on a sandy beach with the ocean in the background. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

6. Abschluss: Ein Satz zur Integration

Lege eine Hand auf dein Brustbein und sag:

**„Ich treffe Entscheidungen im Rhythmus meines
wahrhaftigen Selbst – nicht im Echo meiner
Vergangenheit.“**

Bleiben wir in Verbindung?



Telegram-Kanal:

Ute Ludwig - Wegbegleitung

Ungefiltert. Inspirierend. Nah.

<https://t.me/werdewerdubist>



Schreibe mir gerne via Instagram:

[@uteludwig.wegbegleitung](https://www.instagram.com/uteludwig.wegbegleitung)



Alle meine Angebote findest du
auf meiner Webseite unter:

www.uteludwig.de