

Kurt Tepperwein

# Intuition, Hellsehen und Hellhören

---

Das Praxisbuch  
der erweiterten Wahrnehmung

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

© Hans-Nietsch-Verlag 2010

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlages gestattet.

7., überarbeitete Auflage November 2019

Manuskriptbearbeitung: Klaus Jürgen Becker

Lektorat: Dagmar Schneider-Damm

Umschlaggestaltung: Rosi Weiss

Coverfoto: [patrice6000/www.shutterstock.com](https://www.shutterstock.com/user/patrice6000)

Innenlayout und Satz: Hans-Jürgen Maurer

Druck: Dimograf, Bielsko-Biala/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Industriestraße 20

64380 Roßdorf

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-863-4

# Inhalt

Vorwort .....	9
Hellsehen und Hellhören – Ein Weg zur Bewusstheit .....	12
Formen der erweiterten Wahrnehmung .....	16
<b>Bewusstheit und erweiterte Wahrnehmung – Eine Chance unserer Zeit .....</b>	<b>20</b>
Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Ihre erweiterte Wahrnehmung funktionierte? .....	24
Was sind Überzeugungen und wie beeinflussen sie uns? .....	25
Begrenzende Glaubenssätze über die eigene erweiterte Wahrnehmung positiv verändern .....	26
Vom Denken zur Wahrnehmung kommen .....	28
<b>Wie wir unsere Intuition fördern .....</b>	<b>32</b>
Im Hier und Jetzt sein: Die Geschichte vom Hasen und dem Igel .....	32
Geduld .....	36
Unvoreingenommenheit .....	37
Stimmigkeit .....	39
Die Bereitschaft, jede Situation zu optimieren .....	41
Mittigkeit und Themenklärung: An nichts festhalten – nichts zurückweisen .....	44
Fantasie: „Nehmen wir einmal an ...“ .....	46

Wie Sie mithilfe von EFT Ihre erweiterte Wahrnehmung verbessern .....	48
Visionen bekräftigen durch EFT .....	57
Besser wahrnehmen durch das Löschen psychologischer Umkehrungen .....	59
Präzise Übersetzung außersinnlicher Wahrnehmung in Worte .....	63
Das Fokussieren der Aufmerksamkeit .....	66
<b>Übungen, um Ja-/Nein-Antworten zu erhalten .....</b>	<b>68</b>
Vor- und Nachteile von Ja-/Nein-Techniken .....	68
Das Körperpendel .....	69
Instinktsicherheit .....	72
Die Sinnestore öffnen .....	74
Hellsehen, Hellhören, Hellriechen, Hellfühlen – Welcher Typ sind Sie? .....	76
Die innere Waage als Entscheidungshilfe .....	78
Die innere Weggabelung als Entscheidungshilfe .....	80
Weitere Symbole als Entscheidungshilfe .....	83
Innere Farben sehen und fühlen .....	85
Wie Sie Ihre Intuitionsampel einrichten .....	87
<b>Energie wahrnehmen – Energie fühlen .....</b>	<b>90</b>
Energien von Gegenständen fühlen .....	90
Menschen fühlen .....	92
Kontaktaufnahme über die Namensschwingung .....	94
Zettel fühlen .....	97
Sensitives Wahrnehmen von Energieveränderungen .....	101
<b>Umfassendere Wahrnehmung – Das Höhere Selbst .....</b>	<b>104</b>
Einfach tun – Das Wie ergibt sich von selbst .....	104

Mental vorausserleben, wie Ihre Intuition diesmal funktioniert .....	106
Erweiterte Wahrnehmung mithilfe des Älteren Selbst .....	108
Das eigene Höhere Selbst befragen .....	113
Heilströmen .....	115
Gebet und schöpferisches Bewusstsein .....	117
Erweiterte Wahrnehmung in Verbindung mit der „Wunderfrage“ .....	120
Höheres Selbst und Releasing .....	122
Weitere Hilfen, um in einen erweiterten Bewusstseinszustand zu kommen .....	128

### **Die Zukunft „erinnern“ – Die Vergangenheit**

<b>durchschauen</b> .....	<b>130</b>
Sich jenseits der logischen Zeit bewegen .....	130
Trennung, Raum und Zeit sind eine Illusion .....	133
Die eigene Zukunft und Vergangenheit erinnern .....	138

### **Selbstbeobachtung und Unterscheidungskraft..... 140**

Wer bin ich wirklich? .....	140
Erschöpfung als Zeichen von falscher Identität und Widerstand .....	143
Von der wertfreien Beobachtung zur Wahrnehmung ..	144
Eigene und fremde Gedanken unterscheiden lernen ..	148
Den AKA-Faden wahrnehmen .....	153
Gezielt den Gedanken eines anderen Menschen empfangen und lesen .....	155

### **Gegenseitigkeit – Du bist ein anderes Ich .....**

<b>Mutuality I – Lügner durchschauen .....</b>	<b>157</b>
<b>Handschriften intuitiv deuten .....</b>	<b>158</b>

Mutuality II – Der andere sein, mit dem anderen in geistigen Dialog treten .....	160
Mutuality III – Sich in ein Tarotbild hinein fühlen ....	162
Mutuality IV – Erweiterte Wahrnehmung mithilfe von Krafttieren .....	167
<b>Das Geheimnis des inneren Raumes .....</b>	<b>172</b>
In die Stille gehen und die Antwort erspüren .....	172
Das Dritte Auge öffnen .....	174
Durch „geistiges Anprobieren“ die richtige Entscheidung treffen .....	175
Verändernd hinschauen .....	177
Die Aufmerksamkeit auf eine noch unbekannte Antwort/Lösung gerichtet halten .....	179
Sich mit einer positiven Qualität aufladen – Dann die Lösung erkennen .....	182
Als Kosmos denken – Das Tor zum Himmel öffnen ..	185
Erweiterte Wahrnehmung für Berater, Partner, Sozialarbeiter .....	188
Weitere praktische Anwendungsmöglichkeiten .....	191
Tonglen – Ein Weg, Dunkelheit in Licht zu verwandeln .....	194
Liste der Übungen .....	197
Anmerkungen .....	199

## Vorwort

Dieses Buch und die darin enthaltenen Techniken eröffnen Ihnen ganz neue Möglichkeiten. Um eine Vorstellung von dem erweiterten Potenzial zu erhalten, das durch die Anwendung dieser Techniken frei wird, stellen wir uns einmal einen Menschen vor, der nur über *vier* Sinne verfügt. Nehmen wir an, er sei blind oder taub.

Wir würden diesen Menschen bedauern, denn er hat nicht erfahren, wie farbenfroh diese schöne Welt ist, beziehungsweise er kann die Schönheit der Klänge nicht vernehmen. Um nachzuempfinden, wie es so einem Menschen geht, brauchen Sie nur einmal den Ton Ihres Fernsehers auszustellen. Sie werden dann bemerken, dass Ihnen ein wichtiges Element fehlt, um zu verstehen, was auf dem Bildschirm gezeigt wird.

Ein anderes Beispiel: Nehmen wir einmal an, auf einem anderen Planeten wären alle Wesen taub, und auf einem weiteren Planeten wären alle Wesen blind. Stellen Sie sich vor, wie einschränkend das für diese Wesen sein muss – aber da sie nichts davon wissen, können sie damit umgehen. Und dann stellen Sie sich vor, es käme auf diese Planeten jemand, der die Tauben das Hören lehrte und die Blinden das Sehen. Auf einmal würden diese Wesen nicht nur über vier, sondern über fünf Sinne verfügen. Wunderbare neue Möglichkeiten eröffneten sich für diese Wesen. Ähnlich ist es mit der Bewusstheit und der erweiterten Wahrnehmung. Auf dieser Erde sind leider noch die meisten

Menschen blind und taub für die erweiterte Wahrnehmung. Ihnen fehlt nicht der zweite oder der dritte, sondern der sechste Sinn. Und jetzt nehmen wir einmal an, immer mehr Menschen würden die Kunst des Hellsehens, Hellhörens, Hellfühlers und der erweiterten Wahrnehmung lernen und ihre Entscheidungen nicht mehr aus der Emotion oder aus dem Verstand heraus treffen, sondern aus einer inneren Schau, einer Einsicht. Um wie viel besser wäre es um die Menschen und – falls sich diese Bewegung fortsetzen würde – um diesen Planeten bestellt. Im Laufe der Zeit würde sich nicht nur der sechste, sondern auch der siebte Sinn entwickeln: das Bewusstsein der Einheit mit der Quelle und die Verbundenheit mit allem Sein.

Die Gesetze der Evolution fordern auch von unserer Spezies eine Weiter- und Höherentwicklung. Wir denken, dass wir als Menschen bereits das Endziel unserer Evolution erreicht hätten, aber dem ist nicht so. So wie eines Tages die Dinosaurier ausstarben, weil sie nicht genug entwickelt waren, um dem Wandel der Zeiten standzuhalten, so wird auch der reine Verstandesmensch eines Tages aussterben. Wir stehen kollektiv an der Schwelle einer neuen Zeit. Der Mensch der Zukunft wird Bewusstheit und erweiterte Wahrnehmung benötigen, um die Herausforderungen zu bestehen. Wir werden uns vom „homo intellektualis“ zum „homo spiritualis“ entwickeln (müssen).

Bewusstheit und erweiterte Wahrnehmung bieten viele Vorteile: Statt im Dunkeln umherzutappen oder zu „raten“, was zu tun ist, werden wir „wissen“, was zu tun ist. Unsere



eigene Stimmigkeit und unsere Rückverbindung zu der *einen* Kraft werden uns helfen, insbesondere in den Zeiten der Veränderung, die uns bevorstehen.

Dieses Buch folgt einer Idee, deren Zeit gekommen ist. Es möchte Sie inspirieren, die angebotenen Möglichkeiten und Techniken zu nutzen und durch fortwährendes Üben die Fähigkeiten „Hellsehen, Bewusstheit und erweiterte Wahrnehmung“ zu entwickeln. Hellsehen, Bewusstheit und erweiterte Wahrnehmung sind *nicht* wenigen Auserwählten vorbehalten, sie sind erlernbar – wie, das zeigt dieses Buch. Viel Freude beim Erkunden dessen, was dieses Buch Ihnen bietet.

Ihr *Kurt Tepperwein*

## **Hellsehen und Hellhören – Ein Weg zur Bewusstheit**

Stellen Sie sich vor, Sie haben die Türe zu Ihrem Speicher jahrelang verschlossen gehalten. Eines Tages finden Sie den Schlüssel zum Speicher und öffnen die Türe. Ihnen fällt eine Menge von Gerümpel entgegen, ja vielleicht sogar Verfaultes und Vermodertes, das dringend entsorgt werden muss. Sobald Sie diese Türe geöffnet haben, können Sie nicht mehr so tun, als wüssten Sie nichts von dem Unaufgeräumten in Ihrem Speicher.

Ein anderes Beispiel: Sie haben als Junggeselle jahrelang in einem ziemlichen Chaos gelebt und sich weder um Ordnung noch um Sauberkeit gekümmert. Eines Tages lernen Sie eine Frau kennen, verlieben sich in sie und laden sie öfter zu sich in die Wohnung ein. Sie wissen, dass diese Frau Wert auf Ordnung und Sauberkeit legt. Und da Ihnen diese Frau wichtig ist, bemühen Sie sich, Ihre Wohnung ordentlich und sauber zu halten und gewinnen neue Maßstäbe von Ordnung und Sauberkeit.

Doch damit ist das Thema nicht aus der Welt. Da Sie von nun an Wert auf Ordnung und Sauberkeit legen, Ihrer neuen Freundin und vielleicht eines Tages auch Ihnen selbst zuliebe, werden Ihnen unaufgeräumte Sachen, Flecken und schmutziges Geschirr in der Wohnung mehr auffallen als früher. Diese werden ein ungutes Gefühl in Ihnen auslösen. Sie werden das Bedürfnis haben, immer wieder zu putzen und zu ordnen. Sauberkeit und Ordnung herzu-

stellen wird zu einem Bestandteil Ihres Lebens. Sie können nicht mehr so weitermachen wie vorher.

Ähnlich ist es mit dem Hellsehen: Wenn sich diese Fähigkeit entwickelt, werden Sie beginnen, Gedankenformen zu spüren. Sie werden sie mit Ihrem inneren Auge fühlen. Die Wahrnehmung von Gedanken wird sich ungefähr so anfühlen, als würden Mücken Ihren Kopf umkreisen. Negative Gedankenformen werden Sie vielleicht als stechend empfinden wie Mückenstiche. Sie werden spüren, wie die Gedanken versuchen, durch Sie zu wirken, was aber nur möglich ist, wenn Sie sich mit ihnen identifizieren. Dies ist nun unangenehmer als noch zu der Zeit, als Ihnen die Wirkung der Gedanken noch nicht bewusst war.

Manchmal kommt es auch zu einer „Egorevolte“. Das unerleuchtete Ego spürt, dass es die Kontrolle verliert und sendet unerleuchtete Gedanken und Gefühle. Das Beste, was Sie in solchen Fällen tun können ist, dieses wertfrei wahrzunehmen. Allein die Wahrnehmung, dass Sie nicht diese Gedanken, Gefühle und Reaktionen sind, schützt Sie schon vor unbewussten Reaktionen.

Durch fortwährende Bewusstwerdung wird sich Ihr Gefühl für Stimmigkeit verstärken und Sie werden immer wieder die Notwendigkeit verspüren, durch Meditation, Gebet und Bewusstseinsarbeit Ihren Geist zu klären und Abstand von den Sie umkreisenden Gedankenformen zu nehmen und diese loszulassen. Sie werden mehr und mehr erkennen, wie unsinnig es ist, Probleme mit dem Verstand lösen zu wollen, und stattdessen immer wieder die erweiterte

Wahrnehmung und die Stille für Ihre Lebensbewältigung heranziehen wollen.

So zeigt sich erweiterte Wahrnehmung als Weg, der, einmal begonnen, auch zu Ende beschritten werden möchte, bis Sie die unerleuchteten Gedanken transzendiert haben und mit dem Urlicht eins geworden sind.

Andere Menschen werden Ihr Bedürfnis nach Meditation, Gebet, Rückbesinnung, Zentrierung und Rückzug oftmals nicht verstehen können. Unbewusste Menschen haben kein Interesse an Ihrer Bewusstseinsarbeit. Sie befürchten insgeheim, die Kontrolle über Sie zu verlieren. Aus diesem Grund versuchen sie vielleicht, Ihren Weg zu torpedieren. Unbewusste Menschen wollen Sie nicht so, wie Sie sind, sondern so, dass Sie in ihre Vorstellungen, in die von ihnen zugeschriebene Rolle hineinpassen.

Nicht nur die Intuition und das Hellsehen, sondern auch das Hellhören gehören zu unserem Weg. Wenn wir beginnen, unsere inneren Ohren zu öffnen, werden wir vielerlei Stimmen vernehmen. Diese Stimmen haben uns schon immer beeinflusst, aber wir waren uns dieser Stimmen nie bewusst. Die äußeren wie die inneren Ohren sind sehr „wendige“ Organe. So wie ein Luchs seine Ohren hochstellt und in die Witterung dreht, so können wir unsere inneren Ohren so wenden, dass sie die richtigen Stimmen hören. Auch hier hilft uns unser Gefühl.

Es ist, wie wenn wir unser Radio anstellen und an der Sendereinstellung drehen. Wenn wir die richtige Frequenz eingestellt haben, ist unser Empfang sehr klar: Wir hören

die richtigen Klänge – die, die zu uns passen und für uns stimmig sind.

Erweiterte Wahrnehmung erfordert eine Verfeinerung und Neuorientierung des Bewusstseins, eine immer stärkere Bewusstheit. Bewusstheit erfahren wir im Jetzt und gleichzeitig ist sie Ausdruck eines Weges, dem wir immer mehr verpflichtet sind. Während wir unseren Weg gehen, gewinnt die Stimmigkeit einen immer größeren Einfluss. Unsere infantilen Gedanken, Emotionen und Glaubenssätze treten immer mehr zurück.

## Formen der erweiterten Wahrnehmung

Es existiert eine Vielzahl von Wahrnehmungsformen, die über die übliche Sinneswahrnehmung hinausgehen:

*Durchschauen:* Das ist die Gabe, hinter dem Verhalten eines Menschen sein wahres Wesen und seine wahren Charakterzüge zu erkennen.

*Einfühlung (Empathie):* Hierzu gehört auch, den Charakter eines Ihnen unbekanntem Menschen zu erfassen, zum Beispiel allein durch Namensnennung.

*Energie-Lesen (Psychometrie):* Ein Gegenstand gibt Ihnen Informationen über den Besitzer, seinen Charakter, seine Lebenssituation. Beispiele: Kleidung, Auto, Gebrauchsgegenstände.

*Fernwahrnehmung:* Sie erleben etwas, das nicht in Ihrem unmittelbaren Umfeld geschieht. Insbesondere Mütter, Geschwister, Partner verfügen über Fernwahrnehmung ihrer Angehörigen. Erleichtert wird die Fernwahrnehmung, wenn Sie dem Betreffenden gute Wünsche schicken, beispielsweise sich mit seinem Herzen verbinden (sich vorstellen, gleichzeitig mit ihm zu atmen), für ihn beten oder ihn segnen.

*Gedankenübertragung (Telepathie):* Sie empfangen den Gedanken eines anderen Menschen.

*Gegenseitigkeit (Mutuality):* Das Erfassen des „Wesens“ eines homöopathischen Präparates, einer Blüte, eines Tieres gehört zur Gegenseitigkeit. Sie funktioniert nach folgendem Prinzip: „Ich bin“ und der Gegenstand der Er-

fassung ist auch ein „Ich bin“. Wie der Zauberer im Märchen „Der gestiefelte Kater“ können Sie alles SEIN, was IST.

*Geistesblitz:* Eine besondere Form der Eingebung ist der Geistesblitz, bei dem unerwartet ein neuer Gedanke entsteht.

*Hellfühlen:* Sie fühlen, ob etwas stimmt, entweder durch eine körperliche Reaktion oder aber durch inneres Empfinden.

*Hellhören:* Sie hören innere Stimmen, die Ihnen zum Beispiel Rat geben, oder Sie hören, was an einem anderen Ort gesprochen wird.

*Hellriechen:* Sie riechen, dass etwas nicht stimmt, und haben auch einen Riecher für gute Gelegenheiten.

*Hellträumen:* Sie träumen etwas und später trifft es genau so oder auf ähnliche Weise ein. In dem Zusammenhang ist es wichtig, Hellträume von Projektionsträumen zu unterscheiden. Einen guten Leitfaden zum Hellträumen bietet das Buch „Lebenskompass Traum“ von Günther Feyler.<sup>1</sup>

*Inspiration:* Neue Ideen und Erfindungen, die auf der Grundlage einer Eingebung oder Inspiration entstehen.

*Intuition:* Das ist die Fähigkeit, Sachverhalte, Sichtweisen, Gesetzmäßigkeiten oder die Richtigkeit von Entscheidungen durch sich spontan einstellende Einsichten zu erkennen.

*Klarfühlen:* Sie fühlen, ob der andere die Wahrheit sagt und wenn etwas nicht stimmt.

*Remote-Viewing*: Sie reisen mit dem Bewusstsein in eine andere Zeit und erleben haargenau, was geschehen ist.

*Rück-Schau (Retrokognition)*: Das Erkennen früherer Leben anderer Menschen oder auch von Ursachen für heutige Krankheiten, Probleme, Beziehungsstrukturen usw. Auch: Das „Erkennen“ einer Ihnen noch unbekannt Person, beispielsweise über die Augen.

*Serendipity*: Die Gabe, eingestimmt auf das „Hier und Jetzt“ die „Zufälligkeiten“ zu erleben, die die Einheit allen Seins offenbaren. Ein altes Märchen erzählt vom König von Serendip, der in Sri Lanka lebte. Dieser hatte drei Söhne. Eines Tages schickte er sie hinaus in die Ferne, damit sie den Schlüssel zum Glück fänden. Keiner der drei Söhne fand einen physischen Schlüssel, doch berichteten alle drei nach ihrer Rückkehr, dass sie im Laufe ihrer Reise „zufällig“ wertvolle und glückbringende Erfahrungen gemacht hätten. Offenbar war der Schlüssel zum Glück kein Stück Metall, das man besitzen kann, sondern lag im Eingestimmtsein auf das Leben und die Zufälle, die das Leben hervorbringt. Zur „Serendipität“ gehört also die Bereitschaft, sich unschuldig und absichtslos für das zu öffnen, was einem begegnet und so eingestimmt zu sein auf die Matrix, das heißt das große Ganze

*Vorauswissen (Präkognition)*: Sie erleben etwas, das erst in der Zukunft geschehen wird.



Erweiterte Wahrnehmung, wie sie in diesem Buch vorgestellt wird, ist der Informationserwerb aus einer umfassenderen Quelle, die unseren fünf Sinnen nicht zugänglich ist. Dazu gehören unter anderem auch:

- o Die Fähigkeit, eine (meist) „richtige“ Entscheidung zu treffen, ohne die Zusammenhänge intellektuell verstehen zu müssen. Sie zeigt sich auch, wenn Meinungen oder Sachverhalte vorliegen, die eine (andere) Entscheidung nahelegen.
- o Die Einsicht in größere Zusammenhänge, ohne bewusst rationale Schlüsse zu ziehen.
- o Das Durchschauen der Hintergründe, das Erkennen der „Wahrheit hinter dem Schein“.
- o Das Erkennen, ob ein anderer Mensch es gut mit einem meint oder ob sich neu bietende Möglichkeiten positiv für einen sind.

## **Bewusstheit und erweiterte Wahrnehmung – Eine Chance unserer Zeit**

*„Intuition ist es, die den Verstand  
transformiert. Intuition ist nicht  
anti-rational, sondern trans-rational.“*

Ken Wilber

Zu Beginn der menschlichen Evolution konnten wir uns fast ausschließlich auf unsere Sinne und unsere Instinkte verlassen. Hierbei standen das Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen im Vordergrund, die Augen waren weniger weit entwickelt. Im Kampf ums Überleben war es wichtig, zu hören („Knackt es im Gebüsch, könnte es ein Raubtier sein“), zu riechen („Riecht es nach Feuer, droht Gefahr“), zu schmecken („Ist das Essen genießbar?“) und zu fühlen.

Forschungen legen die Vermutung nahe, dass unsere Vorfahren zuerst im Wald lebten und damit in der Dämmerung. Erst mit der Umsiedlung des Menschen in die Savanne gewannen die Augen an Bedeutung. Über das Sehen nahm er Bilder in seinem Verstand auf, die er anderen weitergeben konnte. Sehen gehört also eher zum mentalen Prozess, während die anderen Sinne stärker instinktbezogen sind.

Über die Entwicklung von Sprache und Perspektive lernte der Mensch sich zu organisieren. Wir haben uns vom Urzeitmenschen zum „homo intellektualis“ entwickelt.

Durch die Entwicklung unseres Denkens haben wir (im Idealfall) geistige Ausgeglichenheit und Neutralität ausgebildet. Die gesamte moderne Technik verdanken wir unseren mentalen Fähigkeiten: dem, was die großen Denker und Wissenschaftler herausgefunden haben. Allerdings haben uns unsere intellektuellen Fähigkeiten weder friedfertiger noch glücklicher gemacht. Religiöser und politischer Fanatismus sucht seine Rechtfertigung in intellektuellen Doktrinen. In dem Wahn, die Erde auszubeuten und sie uns untertan zu machen, liegt eine Einseitigkeit. Das Wissen des Verstandes muss der Weisheit weichen, die wir erlangen, wenn wir beginnen, „mit dem Herzen zu denken und mit dem Verstand zu fühlen“, also wahrzunehmen (= das Wahre zu nehmen), was ein anderer Ausdruck für erweiterte Wahrnehmung ist.

Als Gegenbewegung zum Dogmatismus gibt es immer mehr Menschen, die sich als *Bestandteil eines größeren Ganzen* erkennen, Menschen, die über das Ego hinauswachsen und über ein „globales Empfinden“ verfügen. Aus dem „Ich gegen du“, „Fressen oder gefressen werden“, das wir noch vom Tierreich her kennen, entwickelt sich immer mehr ein *Wir-Bewusstsein*. Gleichzeitig erfahren wir ungeachtet unseres kollektiven Empfindens eine immer stärkere Individualisierung. Der Einzelne erlebt seine Einzigartigkeit, die eingebettet ist in ein größeres Ganzes. Das Bewusstsein der Individualität und der Andersartigkeit zeigt sich unter anderem auch in modernen Therapie- und Heilmethoden wie zum Beispiel der Homöopathie, die ein zutiefst individueller Prozess ist.

Immer mehr erkennen wir im Zuge dieser Individualisierung, dass Doktrinen immer weniger greifen. Jeder Mensch ist mehr und mehr aufgefordert, seine *eigene* Lösung für seine Lebensthemen zu entdecken. Um dies zu vermögen, benötigen wir eine individuelle Rückverbindung zu einem Weisheitspotenzial, zu einer inneren Stimme, im Idealfall zur Intuition.

Erweiterte Wahrnehmung sucht aber nicht die Omnipotenz über andere, sondern die ganzheitliche Lösung, die für alle stimmt. Hier finden wir einen Zusammenhang zwischen erweiterter Wahrnehmung und Demut. Solange ich aufgrund von hellseherischen Fähigkeiten andere übervorteilen will, werde ich nicht in der Lage sein, ein reiner Kanal für Weisheit zu sein, und weiter in Angst verharren.

Mehr und mehr Menschen sind bereit für eine umfassendere Wahrnehmung und eine Lebensgestaltung aus einem höheren Wissen heraus. Um dafür empfänglich zu werden ist die Bereitschaft erforderlich, alte Methoden des Überlebens („Auge um Auge, Zahn um Zahn“) zu verändern, denn erweiterte Wahrnehmung umfasst immer die ganzheitliche Perspektive und sucht die optimale Lösung für das große Ganze, für das Wir.

Wir können den Verstand nicht transformieren, indem wir ihn verdammen. Wir müssen unserem Bewusstsein etwas Besseres anbieten als den Verstand. Es war eine großartige Entwicklungsepoche, in der sich unser Intellekt herausgebildet hat, doch wir sind jetzt an den Grenzen des Intellekts angelangt. Der Intellekt steht für die materielle

Welt, die wir mit seiner Hilfe organisiert haben. Doch im Zuge des „globalen Dorfes“, in das wir hineinwachsen, steht nun die Entwicklung höherer Sinne und erweiterter Wahrnehmungen an. Diese wird der Schwerpunkt der menschlichen Evolution im dritten Jahrtausend sein.

Unsere Entscheidungen werden immer komplexer sein. Da kleine Fehlentscheidungen heute gravierendere Folgen haben als noch zur Urzeit, müssen unsere Entscheidungen immer treffender, müssen wir selbst immer stimmiger werden. Die für das dritte Jahrtausend nötige Fähigkeit der erweiterten Wahrnehmung entsteht durch ein ständiges Sich-Ausrichten, ein ständiges Üben, das den gewünschten Erfolg bringt. Dank unserer erweiterten Wahrnehmung nehmen wir Abstand von der Rastlosigkeit des Verstandes, der wie ein wilder Affe von Gedankengang zu Gedankengang springt. Wir können erstmals in der Geschichte der Menschheit kollektiv erfahren, was es heißt, stimmig und aus einem erweiterten Potenzial heraus zu leben. Sobald der Verstand ruhig und das Gemüt friedlich ist, öffnet sich die erweiterte Wahrnehmung wie ein weiter Himmel. Von dieser Wahrnehmung zu profitieren, wird im Laufe der Zeit für uns immer selbstverständlicher werden.

## **Erinnern Sie sich an Zeiten, in denen Ihre erweiterte Wahrnehmung funktionierte?**

Jeder von uns hat in seinem Leben bereits einmal die Erfahrung einer erweiterten Wahrnehmung gemacht. Beim einen oder anderen mag sie verschüttet oder vergessen sein, aber jeder von uns hatte sie.

### **ÜBUNG 1: ERINNERN SIE SICH AN EINEN AUGENBLICK ERWEITERTER WAHRNEHMUNG**

Bitte notieren Sie nachfolgend Ihre eigenen Erfahrungen. Sollten Sie sich an keine eigene Erfahrung erinnern können, dann beschreiben Sie die Erfahrung eines anderen Menschen, eines Bekannten, Freundes etc., bei dem Sie eine erweiterte Wahrnehmung erlebt haben. Wenn Sie möchten, können Sie auch sowohl Ihre eigenen als auch fremde Erfahrungen aufzeichnen. Wann sind Sie in Kontakt mit dem Thema erweiterte Wahrnehmung gekommen? Wie hat sich das angefühlt? War es Hellsehen, Hellhören oder Hellfühlen?

## Was sind Überzeugungen und wie beeinflussen sie uns?

„Überzeugungen sind Gedankenformen, mittels derer Sie Ihre Realität erschaffen, interpretieren und mit ihr in Interaktion treten. Überzeugungen kreieren eine Trennung zwischen dem Selbst und dem Universum [zum Beispiel: ‚Das bin ich‘; ‚Das ist das‘]. Sie interpretieren und erschaffen innerhalb bestimmter selbst gesetzter Grenzen jene Erfahrungen, die das, was Sie glauben, bestätigen [zum Beispiel: ‚Das Leben ist hart‘]. Das Handhaben von Überzeugungen verleiht Ihnen die Macht, Ihr Bewusstsein umzustrukturieren und neue Realitäten zu schaffen.“<sup>2</sup>

Jeder Mensch hat Überzeugungen. Ein anderes Wort für Überzeugungen ist „Glaubenssätze“, das heißt, wir glauben, dass bestimmte Aussagen richtig sind. Wir können diese unterscheiden in solche, die für unser Leben hilfreich sind, und solche, die nicht hilfreich oder gar kontraproduktiv sind. Solche, die nicht hilfreich sind, können wir auflösen, zumindest auflockern – wie, das wird das nachfolgende Kapitel zeigen.

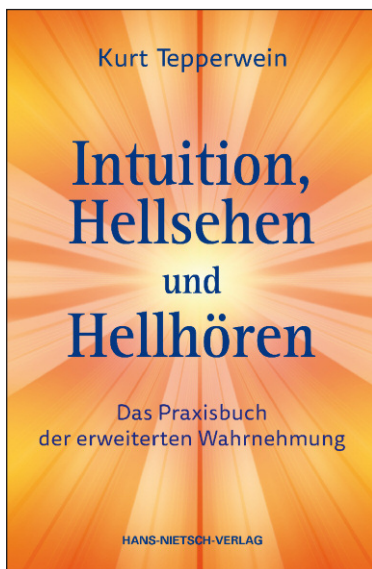
## Begrenzende Glaubenssätze über die eigene erweiterte Wahrnehmung positiv verändern

Im Allgemeinen haben wir Glaubenssätze über erweiterte Wahrnehmung. Wir glauben vielleicht, diese sei nur wenigen, auserwählten Menschen vorbehalten. Indem wir uns bewusst machen, dass wir einen Glaubenssatz über erweiterte Wahrnehmung haben, der uns begrenzt, und diesen umschreiben, öffnen wir unsere Tore der erweiterten Wahrnehmung.

### BEISPIELE DAFÜR SIND:

<b>BISHERIGER GLAUBENSSATZ</b>	<b>REALISTISCHER NEUER GLAUBENSSATZ</b>
Erweiterte Wahrnehmung funktioniert bei mir nicht.	Erweiterte Wahrnehmung kann ich trainieren, so wie ein Sportler seine Muskeln trainiert.
Erweiterte Wahrnehmung ist nur Auserwählten vorbehalten.	Erweiterte Wahrnehmung ist ein natürlicher Zustand, den ich „erinnern“ kann.
Erweiterte Wahrnehmung ist gefährlich.	Erweiterte Wahrnehmung ist ungefährlicher als sich auf die reine Logik zu verlassen, insbesondere wenn ich sie mit der Ratio abstimme.





**Kurt Tepperwein**  
**Intuition, Hellsehen und Hellhören**  
**Das Praxisbuch zur erweiterten Wahrnehmung**

Die Natur hat den Menschen mit feinen Antennen ausgestattet, doch das stellt ihn in seinem Alltag vor die große Herausforderung: „Wie kann ich die Verbindung zu meinem Inneren halten und in Kontakt mit der Wahrheit hinter dem Sein bleiben?“

Hellsehen und Hellhören ermöglichen es jedem, sich zu er-innern, sich zu entwickeln, mehr Bewusstheit zu erlangen ... und zunehmende Bewusstheit klärt den Geist und lässt das Gefühl für „Stimmigkeit“ wachsen. Der Sechste Sinn – Intuition, Hellsehen, Hellhören, Hellfühlen – und die erweiterte Wahrnehmung dienen etwas Höherem: Sie versetzen uns in die Lage, wieder zur Einheit mit der Quelle allen Seins zurückzufinden, die persönliche Schöpferkraft zu entfalten und die eigene Realität zu gestalten – zum Wohle des Ganzen.

Dass Bewusstheit und erweiterte Wahrnehmung nicht nur wenigen Auserwählten vorbehalten, sondern lernbar sind, zeigt Kurt Tepperwein in „Intuition, Hellsehen und Hellhören“. Mit einer Fülle von Übungen führt er den Leser Stufe um Stufe auf seinem persönlichen Einweihungsweg und unterstützt ihn darin, dem dualen Denken zu entkommen, sich mit etwas Größerem verbunden zu fühlen.

*199 Seiten, Broschur, ISBN: 978-3-86264-863-4*