

# Der Weg nach innen

Dr. Oliver Marc Wittwer / 20.12.2023 / [www.provisions.ch](http://www.provisions.ch)



Wenn wir Menschen uns nicht bewusst mit unserem Bewusstsein auseinandersetzen, dann denken, fühlen, handeln und leben wir oft ausschliesslich auf Autopilot.

Wir handeln dann alleine basierend auf unseren Programmen und spulen diese als Reaktion auf äussere und innere Reize ab. Und wir folgen unseren unreflektierten Bedürfnissen und Trieben.

Dabei fühlt sich unser Leben so an, als würden wir darin bewusst Entscheidungen fällen, eigenständig denken und die Welt unverfälscht wahrnehmen. Doch in Wirklichkeit sitzen wir in unserem Kinosessel und erleben unser Leben wie einen Film.

Erst wenn wir uns mit unserem Unterbewusstsein auseinandersetzen, entdecken wir, dass unser ganzes Leben das Ergebnis unserer unbewussten Glaubenssätze und Ängste ist.

Auch wenn wir uns mit spirituellen Themen beschäftigen oder sie gar praktizieren, kann es leicht passieren, dass wir ohne es zu merken wieder nur unbewusste Bedürfnisse befriedigen wie Selbstwertbestätigung, Anerkennung, Aufmerksamkeit oder Hoffnung.

Erst wenn wir wirklich den Weg nach innen antreten, uns also mit unserem Inneren, den Gefühlen, Gedanken, Glaubenssätzen und Ängsten, auseinandersetzen, kann sich wirklich grundlegend etwas in unserem Leben ändern.