

# VOM ERFOLG ZUR ERFÜLLUNG

---

SCHRITTE ZU EINEM BEWUSSTEN LEBEN



**Erwecke dein *inneres Potential* und öffne den Weg  
zu Echtheit, Frieden und Selbstliebe**

# Warum Erfolg allein nicht immer erfüllt

Erfolgreiche Menschen wie du investieren oft Jahre ihres Lebens, um dorthin zu kommen, wo sie heute stehen. Du hast dir dein berufliches Ansehen hart erarbeitet und genießt den Respekt und die Wertschätzung, die mit deinem Erfolg einhergehen. Doch wenn wir ehrlich sind, spüren viele von uns trotz aller äußeren Erfolge eine Art Leere im Inneren. Vielleicht kennst du das Gefühl, dass etwas Entscheidendes fehlt – etwas, das nicht durch weitere Erfolge oder mehr materiellen Wohlstand gefüllt werden kann. Dieser Raum in dir verlangt nach etwas Tieferem: nach innerem Frieden, Authentizität und echtem, erfüllendem Glück.

Hier bekommst du einen Einblick, wie du die ersten Schritte zu einem bewussteren Leben gehen kannst – ein Leben, in dem beruflicher Erfolg mit innerem Frieden und Erfüllung im Einklang steht. Gemeinsam schauen wir uns an, wie du durch einfache Reflexionen und kleine tägliche Übungen neue Bewusstseins Ebenen erreichen und damit das erleben kannst, was deinem Herzen wirklich entspricht.

Dein Weg zur Erfüllung beginnt hier und jetzt – mit diesen ersten Inspirationen, die dir Mut machen, deiner inneren Wahrheit Raum zu geben. Mach dich bereit für eine Reise, die nicht nur deinen Geist, sondern auch dein Herz berühren wird.

Lass uns gemeinsam den ersten Schritt auf deinem Weg „Vom Erfolg zur Erfüllung“ gehen.

*Ich wünsche dir viel  
Freude und Inspiration.*

*Deine Ursula*

<https://ursulasimon.net/>



Ebene

Ausdehnung

700-1000

Erleuchtung

600

Frieden, Glückseligkeit

540

Vergebung, Freude, bedingungslose Liebe

500

Liebe, Dankbarkeit

400

Vernunft, Verständnis

350

Akzeptanz, Verzeihen

310

Bereitwilligkeit, Optimismus

250

Neutralität, Loslassen

200

Mut, Integrität, Verantwortung

175

Stolz, Verachtung

150

Wut, Ärger, Hass

125

Verlangen, Begierde

100

Angst

75

Kummer, Verzweiflung

50

Apathie, Hoffnungslosigkeit

30

Schuld, Zerstörung

20

Erniedrigung  
Scham

Kontraktion

# Die Bewusstseinskala nach Dr. David Hawkins

---

Unsere innere Welt und unsere Lebenserfahrungen werden stark durch unseren Bewusstseinszustand beeinflusst. Dr. David Hawkins, renommierter Bewusstseinsforscher und spiritueller Lehrer, hat in seiner Forschung herausgefunden, dass jede Emotion und jeder Gedanke ein bestimmtes „Energieniveau“ besitzt, das wir als Bewusstseinszustand bezeichnen. Je nachdem, in welchem dieser Zustände wir uns aufhalten, erleben wir unser Leben unterschiedlich – in einer Skala von energieraubenden, negativen Emotionen bis hin zu friedvollen, positiven und erhebenden Gefühlen.

Die Bewusstseinskala beschreibt diese Energiezustände als eine Art „Leiter des Bewusstseins“, auf der wir uns bewegen können – von tiefer Trauer, Scham und Angst bis hin zu kraftvolleren, höheren Emotionen wie Liebe, Frieden und Freude. Je höher wir uns auf dieser Skala befinden, desto mehr Empfindungen von Leichtigkeit, Verbundenheit und innerem Frieden nehmen wir wahr. Ein Leben in den höheren Bewusstseinssebenen bedeutet oft auch, dass wir uns selbst und andere weniger verurteilen und uns offener, mitfühlender und authentischer erleben.

# Die Hauptstufen der Bewusstseinskala:

---

1

**Niedrigere Zustände (Scham, Schuld, Angst):** In diesen Zuständen fühlen wir uns oft energielos, überfordert oder blockiert. Unsere Entscheidungen und Gedanken werden stark von negativen Emotionen geprägt, die unsere Lebensfreude und -energie hemmen. Diese Zustände sind nicht selten mit Selbstzweifeln, Zurückhaltung oder Angst vor Ablehnung verbunden.

2

**Mut und Neutralität:** Mit Mut beginnt der Wandel. Mutige Gedanken und Handlungen erlauben uns, unsere Komfortzone zu verlassen und neue Perspektiven zu entdecken. Diese Stufe öffnet die Tür zu positiven Veränderungen und einem inneren Wachstum.

3

**Akzeptanz und Liebe:** Wenn wir uns auf die Ebene der Akzeptanz begeben, lernen wir, die Dinge anzunehmen, wie sie sind, und das Leben als Prozess zu verstehen. Die Stufe der Liebe ermöglicht es uns, mit anderen und uns selbst verbunden zu sein, und schafft Raum für Mitgefühl und Verständnis.

4

**Höhere Zustände (Freude, Frieden, Erleuchtung):** Auf den höchsten Ebenen der Skala finden wir Freude und Frieden. Hier sind wir vollkommen mit uns im Einklang und erleben das Leben als sinnvoll und erfüllend. Diese Zustände sind geprägt von Leichtigkeit und einer tiefen, inneren Zufriedenheit. Dieser Zustand wird oft auch als Erleuchtung beschrieben.



## *Was bedeutet die Bewusstseinskala für dich?*

---

Die Bewusstseinskala dient dir als wertvolle Orientierung, wo du dich emotional und mental gerade befindest.

Sie kann dir dabei helfen, zu erkennen, welche inneren Blockaden dich eventuell auf einem niedrigeren Energieniveau halten, und wie du Schritt für Schritt in positivere, erfüllendere Bewusstseinszustände gelangen kannst.

In der folgenden Ausführung erfährst du, wie du mit kleinen Übungen beginnen kannst, deinen Bewusstseinszustand anzuheben und den ersten Schritt auf deinem Weg „Vom Erfolg zur Erfüllung“ zu gehen.

## SCHRITTE ZUR TRANSFORMATION:

# Wie du deinen Bewusstseinszustand anheben kannst

Jeder von uns kann sich bewusst dafür entscheiden, seinen inneren Zustand zu transformieren und so mehr Freude, Ruhe und Authentizität – also mehr Echt-Sein – in sein Leben zu bringen. Der Weg zu einem erfüllten Leben beginnt mit kleinen, achtsamen Schritten, die uns zu einer positiven Veränderung und innerem Wachstum führen.

Hier sind drei konkrete Schritte, die dir helfen, deine Bewusstseins Ebene allmählich anzuheben und den ersten Schritt auf deinem Weg „Vom Erfolg zur Erfüllung“ zu gehen:

### **Reflexion und Selbstakzeptanz: Den aktuellen Zustand annehmen**

In vielen erfolgreichen Frauen schlummert das Gefühl, dass „mehr“ im Leben möglich ist, doch häufig ist dieser innere Wunsch von Selbstzweifeln, Schuldgefühlen oder Ängsten überlagert. Der erste Schritt zur Transformation ist die ehrliche Selbstreflexion und die Akzeptanz dessen, was gerade ist.

Auf der Bewusstseinskala steht diese Ebene zwischen Scham, Schuld und Akzeptanz: Wenn wir lernen, die Gedanken und Gefühle, die uns blockieren, bewusst zu sehen und zu akzeptieren, legen wir die Basis für authentische Veränderungen.



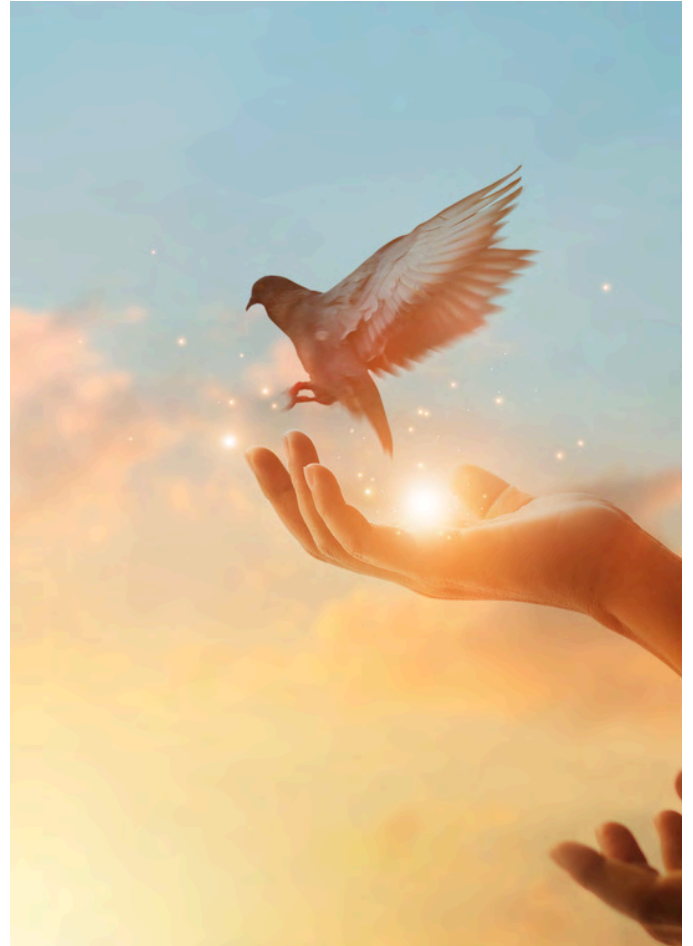
# Übung:

## **Selbstbeobachtung ohne Bewertung:**

Nimm dir täglich fünf Minuten Zeit, um in dich hinein zu spüren. Schließe die Augen und frage dich: Was denke und fühle ich gerade? Lass Gedanken und Gefühle einfach aufkommen, ohne sie zu bewerten. Notiere in einem Journal, was du beobachtet hast. Achte darauf, dass du dabei nicht in Kritik oder Bewertung verfallst – das Ziel ist, dich selbst ehrlich zu sehen und alles als „okay“ zu akzeptieren, was sich zeigt.

## **Vergebung und Loslassen: Alte Belastungen ablegen**

Viele von uns tragen unbewusst eine Menge emotionalen Ballast aus der Vergangenheit mit sich herum – sei es Ärger, Groll oder tief verankerte Glaubenssätze, die uns heute zurückhalten. Durch Vergebung und das Loslassen alter Muster öffnest du dich für mehr Selbstliebe und Mitgefühl, was dich auf der Bewusstseinskala zu einer höheren Ebene führt: von Trauer und Angst zur Liebe.



# Übung:

## **Vergebungsliste:**

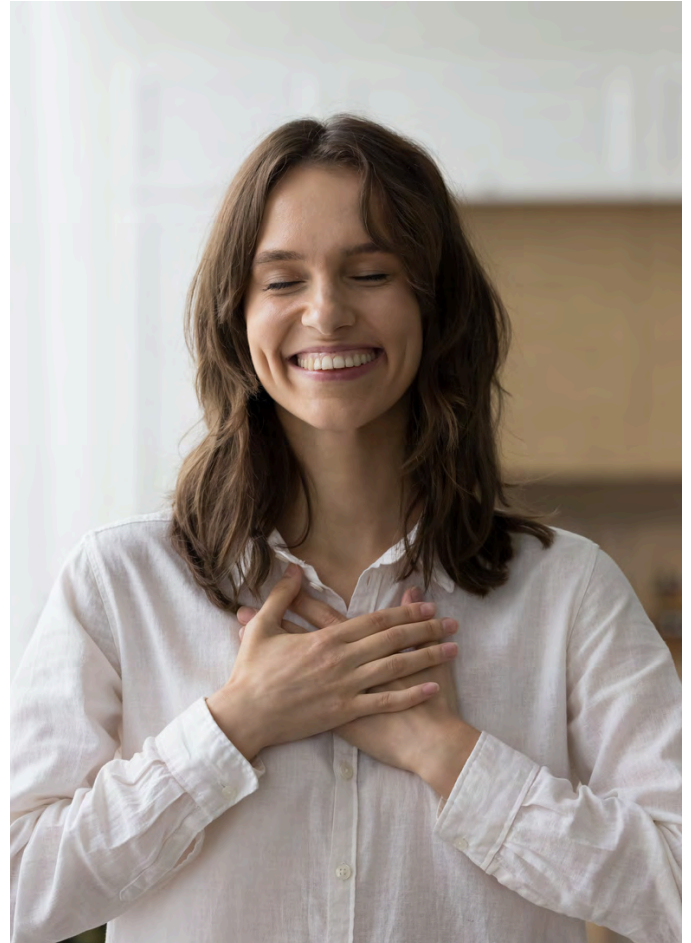
Schreibe eine Liste von Menschen und Dingen, denen du vergeben möchtest – sei es dir selbst oder anderen. Überlege bei jedem Eintrag, warum Vergebung dich leichter machen könnte. Nimm dir jeden Tag eine Person oder eine Situation vor, schließe die Augen und stelle dir vor, wie du den Schmerz, der damit verbunden ist, loslässt. Du kannst dir vorstellen, diesen Ballast wie einen schweren Stein abzugeben, und spüren, wie du dich danach leichter und freier fühlst.

## **Positive Glaubenssätze verankern:**

Wähle einen Satz, der dich bestärkt und dir ein Gefühl von Leichtigkeit gibt, z.B.: „Ich lasse alte Muster los und öffne mich für Liebe und Selbstannahme.“ Wiederhole diesen Satz täglich, um neue, kraftvolle Gedanken zu kultivieren.

## **Freude und Dankbarkeit kultivieren: Den Tag bewusst positiv erleben**

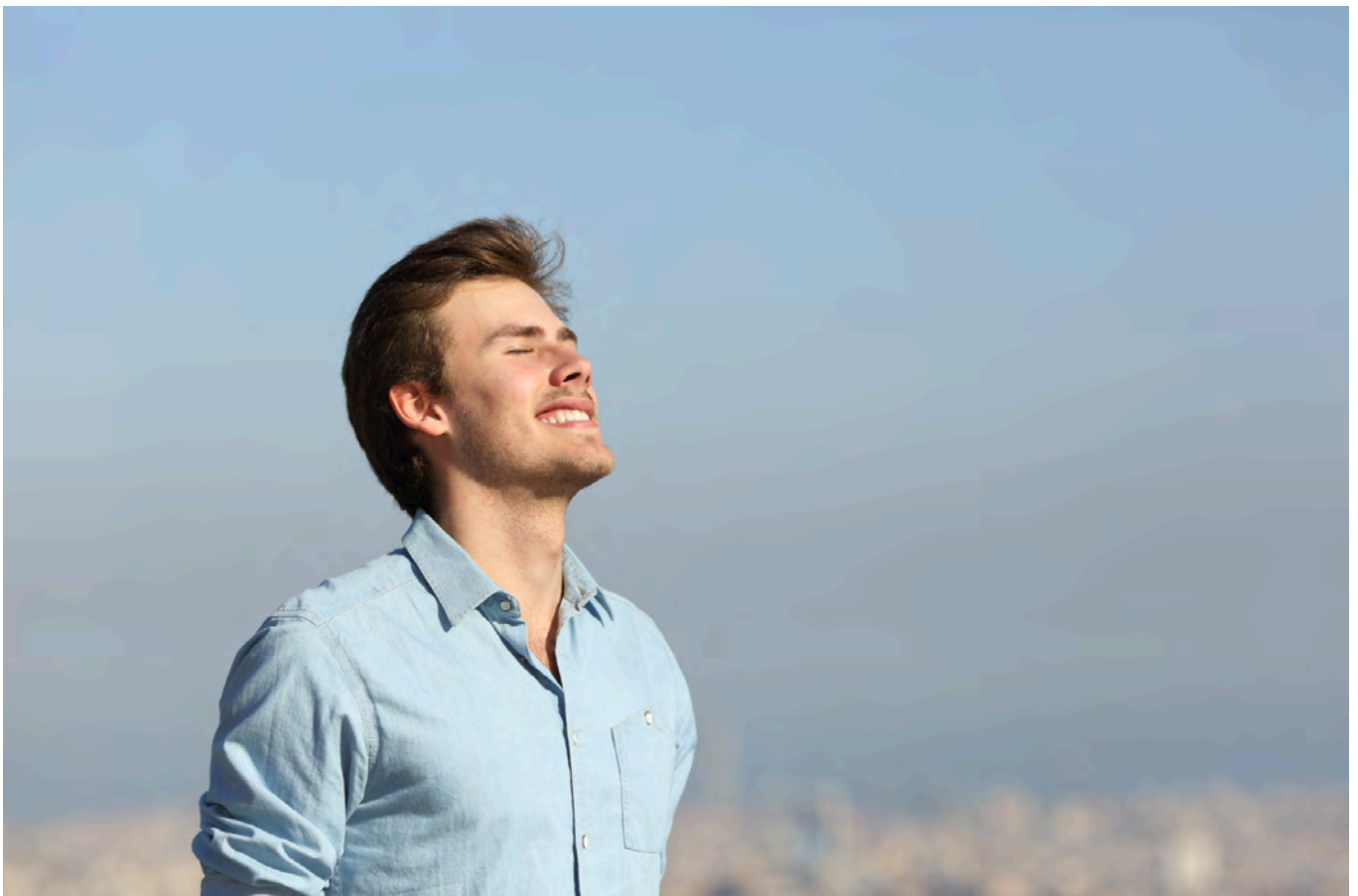
Freude und Dankbarkeit sind die vielleicht einfachsten und zugleich stärksten Werkzeuge, um dein Bewusstsein auf eine höhere Ebene zu heben. Indem du dich jeden Tag bewusst für positive Gefühle entscheidest, förderst du innere Zufriedenheit und lernst, das Schöne im Leben zu sehen – eine wichtige Basis für echte Erfüllung. Auf der Bewusstseinskala bewegt dich diese Übung von Neutralität und Mut hin zu den höheren Frequenzen von Freude und Liebe.



# Übung:

**Dankbarkeitstagebuch:** Beginne und/oder beende jeden Tag damit, drei Dinge aufzuschreiben, für die du dankbar bist. Das kann ein kleines Lächeln eines Kollegen, der morgendliche Kaffee oder ein schönes Erlebnis sein. Mach dir bewusst, dass jede positive Kleinigkeit ein Grund zur Dankbarkeit ist, und nimm das Gefühl von Wertschätzung bewusst wahr.

**Tägliche Freude-Rituale:** Überlege, was dich innerlich wirklich erfreut und dich lebendig fühlen lässt – sei es Musik, Natur, Bewegung oder ein Gespräch mit einem lieben Menschen. Plane bewusst jeden Tag einen Moment ein, in dem du dich ganz auf diese Freude konzentrierst. Nimm dir die Zeit, diese Gefühle wahrzunehmen und zu genießen.

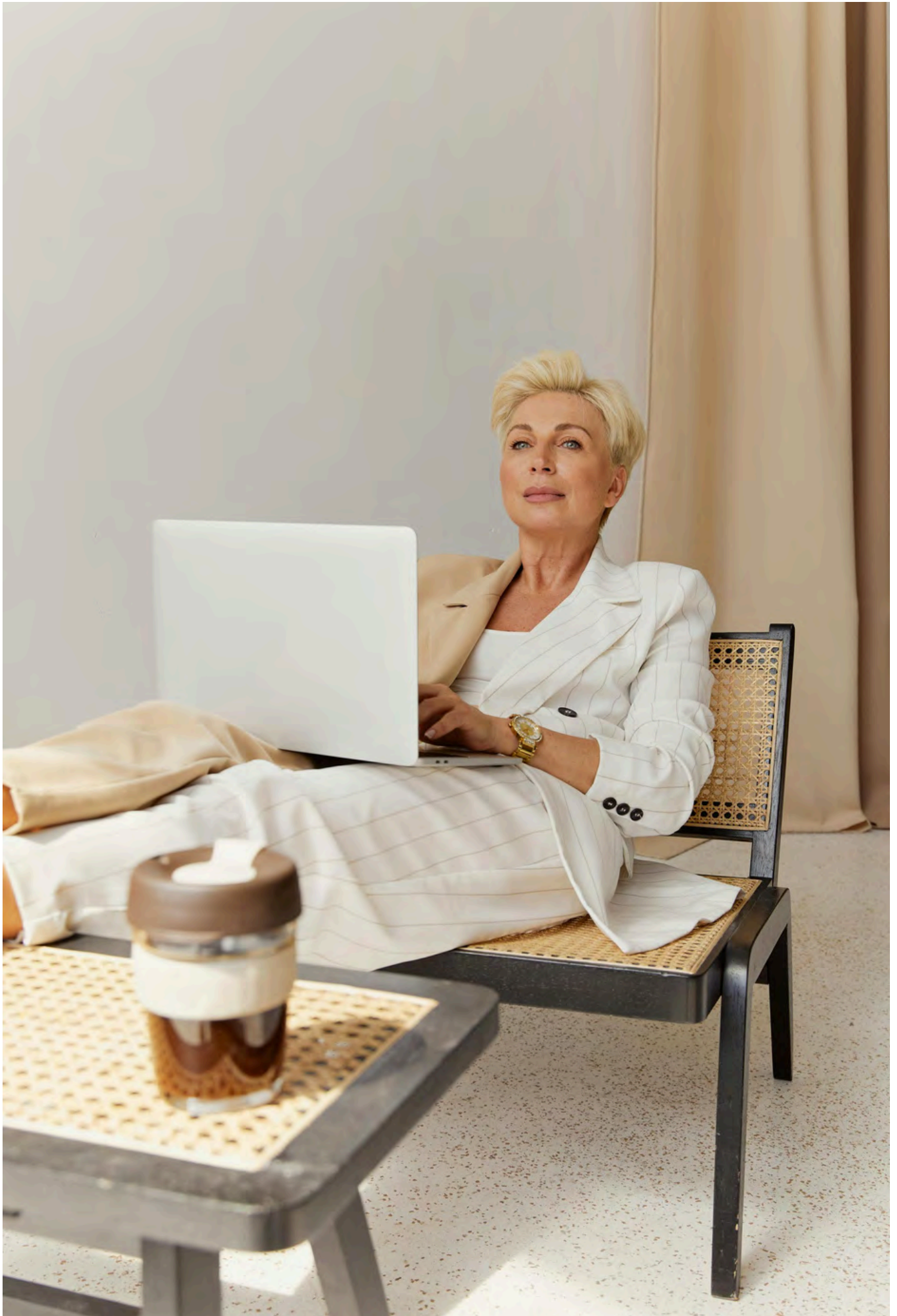


# Wie sich dein Leben Schritt für Schritt transformieren kann

Diese Schritte und Übungen – Selbstakzeptanz, Loslassen und Freude – helfen dir, dich auf der Bewusstseinskala zu bewegen und mehr innere Ruhe und Zufriedenheit zu erreichen. Je mehr du diese Übungen in deinen Alltag integrierst, desto mehr wirst du eine neue Leichtigkeit und Klarheit spüren.

Erinnere dich daran: Dein Weg „Vom Erfolg zur Erfüllung“ ist eine Reise, die aus vielen kleinen Schritten besteht. Mit jedem Schritt öffnest du dich mehr für ein Leben voller Authentizität, Frieden und innerer Freude.

Diese Schritte inspirieren zu Selbstreflexion und Wachstum und machen deutlich, dass der Prozess Zeit und regelmäßige Praxis erfordert. Die Übungen sind einfach, aber tiefgehend, und helfen, die Bewusstseinsreise mit dir als Mentorin im Hinterkopf fortzuführen.



## MUT ZUR VERÄNDERUNG:

# Was Erfüllung bedeutet und wie du auf deiner Reise weitergehen kannst

Jede bedeutungsvolle Veränderung beginnt mit Mut. Der Mut, ehrlich hinzuschauen, auch wenn der Blick auf das Innere zunächst Unbehagen auslösen kann. Der Mut, die inneren Mauern einzureißen und sich für neue Perspektiven zu öffnen, ist ein Schritt, den nur du selbst gehen kannst – und er wird belohnt. Du hast in den vorigen Kapiteln die ersten Schritte kennengelernt, die dich deinem tiefsten inneren Potenzial näherbringen. Doch vielleicht fragst du dich, was dich letztendlich auf dieser Reise erwartet und wie das Ziel eines erfüllten Lebens wirklich aussehen könnte.

### **Was bedeutet Erfüllung wirklich?**

Erfüllung bedeutet, im Einklang mit sich selbst zu leben – frei von äußeren Erwartungen und inneren Blockaden. Sie ist der Zustand, in dem du dich selbst liebst und in deiner Authentizität ruhst. Statt ständig im Außen nach Bestätigung zu suchen, wirst du eine Quelle von Kraft und Freude in dir entdecken, die unabhängig von Erfolgen, Besitztümern und der Meinung anderer existiert. Erfüllung ist eine tiefe, dauerhafte innere Zufriedenheit, die auf dem Wissen basiert, dass du dir selbst treu bist und deinen eigenen Weg gehst.

Viele Frauen, die diesen inneren Wandel erlebt haben, berichten von einer neu gewonnenen Leichtigkeit, von Klarheit in den eigenen Entscheidungen und Beziehungen, und einem friedvollen Selbstbewusstsein, das sie vorher nie kannten. Mit dieser Kraft kannst du Herausforderungen anders begegnen, mehr Gelassenheit spüren und die Fülle des Lebens mit all seinen Facetten annehmen.

## *Dein nächster Schritt: Mutig dem inneren Wandel folgen*

---

Der Prozess der Veränderung erfordert Geduld und Hingabe. Manchmal wirst du Rückschritte erleben oder alte Muster bemerken, die dich herausfordern. Doch genau das ist Teil des Weges, denn jeder kleine Schritt, jede Reflexion und jede neue Erkenntnis bringt dich deinem Ziel näher. Es ist kein Sprint, sondern ein stetiger, vertrauensvoller Weg, auf dem du von Tag zu Tag mehr zu dir selbst findest.

Mach dir bewusst: Auf dieser Reise geht es nicht darum, perfekt zu sein, sondern ehrlich. Jede Frau, die ihren Weg zur inneren Erfüllung geht, wird Momente des Zweifels erleben. Doch das Vertrauen, das du Schritt für Schritt in dich selbst aufbaust, wird dich tragen und dir die Kraft geben, weiterzugehen.

# Bist du bereit, dein volles Potential zu leben?

Wenn du spürst, dass es jetzt Zeit ist, alte Muster zu lösen, mehr innere Freiheit zu gewinnen und beruflich wie privat endlich wirklich bei dir anzukommen – dann begleite ich dich gern auf diesem Weg.

In meinem **1:1 Mentoring** unterstütze ich dich dabei, Klarheit zu gewinnen, emotionale Blockaden zu transformieren und ein Leben zu gestalten, das dir wirklich entspricht.

**In einem unverbindlichen Kennenlern-Call besprechen wir, wo du gerade stehst – und wie ich dich unterstützen kann.**

JETZT KOSTENFREIES  
ERSTGESPRÄCH VEREINBAREN



Ich freue mich auf dich!

*Deine Ursula*

**Ursula Simon**

Telefon: 09407/3729

E-Mail: [info@ursulasimon.net](mailto:info@ursulasimon.net)

<https://ursulasimon.net/>

