

# Stufen der Bewusstseinerweiterung nach D. Hawkins



**Unser Bewusstseinszustand beeinflusst, wie wir die Welt wahrnehmen und erleben.**

Das Modell von David R. Hawkins hilft uns, unseren aktuellen Bewusstseinszustand zu verstehen. Teilweise wechseln wir auch immer wieder zwischen verschiedenen Bewusstseinszuständen, was völlig normal ist. Je bewusster ein Mensch ist, desto leichter fällt es ihm, bewusst von einem Bewusstseinszustand in einen anderen zu wechseln, und desto höher ist seine Schwingung/Frequenz, also der Grad des Bewusstseinszustands. Wer sein Potenzial leben möchte, kommt nicht umhin, möglichst überwiegend in einem höheren Bewusstseinszustand zu verweilen.

## Die Stufen des Bewusstseinszustands nach Hawkins

Der **rote Bereich** im Modell beschreibt niedere Schwingungsebenen bzw. Bewusstseinszustände. (Pfeile gehen nach unten.) Wer überwiegend in diesen Schwingungen verweilt, fühlt sich oft als Opfer und lebt im Mangelbewusstsein. Man befindet sich im Überlebensmodus.

Ab dem **grünen Bereich** beginnt der Schöpfermodus. Das bedeutet, man kreiert bewusster sein Leben, indem man überwiegend positive Schwingungen ausstrahlt und das Bewusstsein sich ausdehnt. Man wird sich seiner selbst, dem wahren Potenzial in sich, immer bewusster, je höher man schwingt.

# Bewusstseins-Modell nach Hawkins



## Die Stufen des Bewusstseins nach Hawkins

- **Ebene 1-20, Scham:** In dieser Stufe begrenzt man das Denken durch negative Gedanken. Man ist gefangen in der Negativitätsspirale und der Selbstverachtung. Man fühlt sich wertlos und erniedrigt.
- **Ebene 30, Schuld:** Hier ist man meist im Opfermodus und fokussiert sich auf die Vergangenheit. Immer wieder wandern die Gedanken in die Vergangenheit, womit man in der Vergangenheit lebt und dort feststeckt. Schuldgefühle dominieren.
- **Ebene 50, Hoffnungslosigkeit/Apathie:** Antriebslosigkeit, Hoffnungslosigkeit und Apathie stehen einem im Weg. Man sieht keinen Ausweg.

- **Ebene 75, Trauer:** Diesen Zustand erlebt man immer mal wieder im Leben. Wichtig ist, nicht allzu lange darin zu verweilen, da Kummer einen vom Leben im Jetzt abhält. Man fühlt tiefen Kummer und Bedauern.
- **Ebene 100, Angst:** Zweifel und Sorgen dominieren. Wer in der Angst lebt, richtet seinen Fokus, seine Gedanken, in eine mögliche negative Zukunft. Man lebt nicht im Jetzt (da die Gedanken auf die Zukunft ausgerichtet sind), sondern überwiegend in der möglichen negativen Zukunft. Damit kreiert man genau das, was man nicht möchte. Sorgen und Zukunftsängste stehen im Vordergrund.
- **Ebene 125, Verlangen:** Begehren, Frust, Gier und Sucht. Man will immer mehr und ist nicht zufrieden mit dem, was man hat.
- **Ebene 150, Ärger/Wut:** Jegliche Logik entfällt, die Wutenergie übernimmt das Kommando. Meist sind Ängste die Wurzel des Ärgers oder auch das verletzte innere Kind, das sich nach Heilung sehnt. Wer in der Wut ist, befindet sich oftmals im Widerstand und im Kampf. Man ist trotzig, aggressiv oder auf Rache aus.
- **Ebene 175, Stolz:** Man fühlt sich anderen überlegen und ist nicht bereit, von anderen zu lernen. Schließlich weiß man es besser. Hochnäsigkeit und Selbstüberschätzung prägen diesen Zustand.
- **Ebene 200, Mut:** Man wird mutiger, offener und stellt sich seinen Ängsten. In diesem Bewusstseinszustand begegnet man dem Leben optimistischer.
- **Ebene 250, Neutralität:** Die Neutralität ermöglicht uns, Dinge urteilsfrei aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten. Hier tauchen wir in die Beobachterrolle ein und nehmen Dinge emotionslos wahr. Es ist wichtig, gerade in unangenehmen oder schwierigen Momenten in die Beobachterrolle zu schlüpfen, um Abstand zur Situation zu bekommen und der Beobachter unserer selbst zu werden.
- **Ebene 310, Bereitschaft:** Man geht optimistisch durchs Leben und ist bereit, Neues dazulernen, sich weiterzuentwickeln und an sich zu arbeiten.
- **Ebene 350, Akzeptanz:** Man nimmt sich selbst und andere an, auch wenn Meinungen unterschiedlich sind. Aber auch Situationen werden so angenommen, wie sie sind. Nichts geschieht ohne Grund. Alles und jeder, der uns begegnet, ist ein Geschenk, auch wenn wir es nicht immer so sehen. Loslassen und Dankbarkeit (für alles und jeden, der uns begegnet) sind Schlüssel zu diesem Zustand.

- **Ebene 400, Vernunft:** Hier fängt man an, Dinge kritisch zu hinterfragen und seine eigene Meinung zu bilden. Man strebt nicht nur nach Harmonie, sondern versucht, die Welt und andere Menschen zu verstehen. Entscheidungen werden bewusst getroffen, auch wenn man damit gegen den Strom schwimmt. Man lässt sich nicht mehr vom „Gruppenzwang“ leiten und eignet sich Wissen an.
- **Ebene 500, Liebe:** Bedingungslose Liebe, Dankbarkeit und Vergebung prägen diesen Zustand.
- **Ebene 540, Freude/Daseinsfreude/Erwachen:** In dieser Bewusstseinsstufe ist man dankbar für das Leben. Man ist glücklich, zufrieden und gelassen.
- **Ebene 600, Frieden:** Man empfindet tiefen inneren Frieden. Die irdischen „Dramen“, also was in der Welt geschieht, haben keinen Einfluss auf einen. Denn alles ist so, wie es sein soll. In dieser Stufe lebt man bereits bewusst im Sein, also im Hier und Jetzt. Man akzeptiert die Umstände, wie sie sind, und bleibt dabei gelassen und im Frieden. Hier lebt man auch im Einklang mit den eigenen Werten und damit mit sich selbst.
- **Ebene 700-1000, Erleuchtung:** Laut D. Hawkins ist diese Stufe der höchste Zustand, den ein Mensch im irdischen Körper erreichen kann.