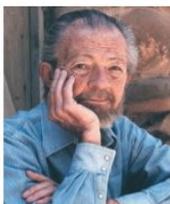


Skala des Bewusstseins nach Dr. David R. Hawkins

Messwert (Lebenskraft ¹⁰)	Ebene (meistens befinden wir uns auf mehreren Ebenen)	Merkmale	Lebensauffassung	Ausstrahlung	Allgemeine Merkmale der Ebenen <200 und >200
700-1000	(Inspiration-)SEIN Gnade „Erleuchtung“	Buddha-/ Christus-/ Krishna-/ Gottesbewusstsein	Alles ist lebendige Energie, Liebe, Information.	All-Eins-SEIN „Omm...“ ☀️	Gelassenheit Ruhe, Stille Fülle, Einheit Erleichterung Ehrlichkeit Echtheit
600	Frieden „Erlösung“	Glückseligkeit Innere Stille	Alles ist mit allem verbunden, ist heilig und vollkommen.	Ich bin lebendiges Bewusst-SEIN.	Schönheit Wachstum Heilung Gesundheit Kooperation
540	Bedingungslose Liebe Daseinsfreude „Erwachen“	Heitere Gelassenheit, Mitgefühl „Wunderheilung“	Alles Leben ist absolut vollständig.	Ich bin Freude.	Toleranz Schöpferhaltung gebend, teilend unterstützend ausgleichend humorvoll kraftvoll, leicht friedlich, frei produktiv bunt, verbunden integer kräftig
500	Liebe	Vergebung Dankbarkeit	Mein Leben ist gütig, wohlwollend.	Ich bin Liebe.	
400	Vernunft	Verstehen Erkennen, Logik	Mein Leben ist bedeutsam.	Ich bin vernünftig.	
350	Akzeptanz	Versöhnung Unschuld	Mein Leben ist harmonisch.	Es ist so, wie es ist.	
310	Bereitwilligkeit	Offenheit Lebensbejahung Engagement	Mein Leben ist hoffnungsfroh.	Ich bin zuversichtlich.	
250	Neutralität	Sicherheit, Freiheit Urteilsfreiheit	Mein Leben ist zufriedenstellend.	Leben und leben lassen.	
200	Mut	Tapferkeit, Stärke Wahrheitsliebe Integrität	Mein Leben ist schaffbar.	Ich wachse über mich hinaus.	
Bewusstseinsprung vom begrenzten, unbewussten EGO ↓ zum grenzenlosen, bewussten SELBST ↑					
175	Stolz Hochmut → Freude → Größe	Hochmut, Spott Verachtung Siegesgefühle	Das Leben fordert Gewinner oder Verlierer.	Ich bin überlegen. Ich hab's geschafft.	Anspannung Stress, Konflikt Belastung
150	Ärger Wut → Klärung → Frieden	Hass, Rache, Trotz Feindschaft	Das Leben ist ein Kampf.	Tust du mir weh, tue ich dir weh.	Konkurrenz Drama, Kampf Leiden, Schwere Krankheit, Verfall (Energie)Mangel
125	Verlangen Gier → Dankbarkeit → Fülle	Begehren, Frust Gier, Sucht	Das Leben ist frustrierend.	Ich bekomme nie genug.	„Energievampire“ Opferhaltung
100	Angst Lähmung → Mut → Kraft	Befürchtung Besorgnis	Das Leben ist gefährlich.	Tue mir nicht weh.	manipulativ unterdrückend gewinnorientiert abhängig, einsam destruktiv humorlos
75	Trauer Schmerz → Zulassen → Freude	Bedauern, Kummer Verlust	Das Leben ist traurig und enttäuschend.	Verlasse mich nicht.	„schwarz/ weiß“ → Ebenen <200 sind „Sandsäcke“ am Ballon.
50	Hoffnungslosigkeit Apathie → Vertrauen → Zuversicht	Verzweiflung Depression	Das Leben ist hoffnungslos.	Ich werde nie glücklich.	
30	Schuld Strafe → Mitgefühl → Vergebung	Strafe Wiedergutmachung	Das Leben ist böse auf mich.	Ich gehöre bestraft.	
20	Scham Selbstablehnung → Selbstakzeptanz → Selbstliebe	Selbsterniedrigung ein „Niemand“ sein Kleinheit Peinlichkeit	Das Leben ist wert- und bedeutungslos.	Ich bin klein und minderwertig.	
0	Tod		-		



Wir klettern die „Bewusstseinsleiter“ auf und ab. Die unteren Sprossen verblassen dabei nie ganz – sie gehören zum Menschsein – wir verändern den Blick darauf.



Wenn wir aufsteigen möchten:

Welche „Sandsäcke“ unter 200 können wir dafür **los**lassen?

Und welche Höhenflüge über 200 können wir dafür **zu**lassen?