

UWE ALBRECHT

innerwise
* *
LEBENS COACH

Inhaltsverzeichnis

1. Auflage
EAN 0741807689493

Uwe Albrecht,
© 2026 *innerwise* Verlag, Müncheberg

Grafik und Satz: Dorothee Krause
Druck und Bindung: Europrinters, Kehl

www.innerwise.com

| | |
|---|----|
| <i>innerwise</i> Lebenscoach – ganz einfach | 5 |
| Wahres ist einfach und wirksam | 6 |
| Schritt 1 – Analyse und Verstehen zuerst | 8 |
| Schritt 2 – Blockaden beseitigen, den Weg frei machen | 10 |
| Schritt 3 – Ohne TUN nix los | 12 |
| Das tief Durchdrungene hinter der Einfachheit | 15 |
| Leben funktioniert so | 18 |
| <i>innerwise</i> – ein Gesamtkunstwerk | 20 |
| 15 <i>innerwise</i> Testscheiben | 25 |
| Die <i>innerwise</i> Gesundheitsmittel | 61 |

innerwise Lebenscoach – ganz einfach

Benenne dein Thema, an dem du arbeiten möchtest.

Je genauer du es benennen kannst, desto wirksamer wird die Arbeit.

Wähle die erste zu bearbeitende Testscheibe aus.

Am einfachsten geht es mit der Übersicht der Testscheiben auf der Rückseite dieses Buches.

Finde intuitiv oder mithilfe von Testen das zu bearbeitende Thema auf der Testscheibe.

Du kannst auch eine Spielfigur auf die entsprechende Stelle stellen als Fokussierung.

Wähle dann die notwendigen Heilkarten aus.

Im Handbuch kannst du entsprechend dazu nachlesen.

Überprüfe auf der Testscheibe, ob das zu bearbeitende Thema geklärt ist.

Wenn noch etwas fehlt, ziehe weitere Heilkarten.

Überprüfe, ob du noch andere Testscheiben mit zusätzlichen Themen benötigst.

Wenn ja, verwende die gleiche Arbeitsweise für diese Themen, bis du alles getan hast, was heute zu dem Thema getan werden kann.

Übertrage die gewählten Heilkarten auf das Amulett oder die Speicherkarte.

Verwende Amulett oder Speicherkarte anschließend, indem du sie nicht nur trägst oder bei dir hast, sondern mindestens täglich in die Hand nimmst und dich auf dein Ziel, auf deinen Wunsch fokussierst.

Hast du mit der Partnerschaft gearbeitet?

So kann es sein, dass alle Beteiligten ein Amulett oder eine Speicherkarte benötigen.

Hast du mit deinem Haustier gearbeitet?

Fixiere das Amulett am Halsband des Haustiers.

Und wann ist es Zeit zum Weiterarbeiten?

Du könntest austesten, wann du den Lebenscoach wieder verwenden solltest, um bei dem Thema weiterzuarbeiten.

Du könntest aber auch deiner Intuition vertrauen, denn wenn du wieder an den Lebenscoach denkst oder deine Augen ihn im Regal entdecken, wirst du wissen, dass es erneut Zeit ist, damit zu arbeiten – für den nächsten Schritt am alten Thema oder für ein neues Thema.

Wahres ist einfach und wirksam

Das Leben an sich
ist im Fluss, in der Stille, in der Schönheit, in Rhythmen.
Alles aufeinander abgestimmt, perfekt orchestriert von der Schöpfung und doch
voll von Chaos,
das sich aber am Ende als kein Chaos, sondern nur als Spielwiese
der Möglichkeiten,
die sich trotzdem im Einklang mit dem Ganzen befinden,
ausdrückt.

Wenn da nicht die Menschen wären.
Also nicht die Menschen, die sich in Demut der Schöpfung gegenüber betrachten,
sondern die Arroganten.
Die meinen, kämpfen zu müssen.
Die meinen, es besser zu wissen.
Die meinen, mit ihrem Willen etwas gestalten zu können.
Die, die sich nicht selbst versorgen können,
die nicht autark sind in ihrer eigenen Meinung,
ihrer Energieversorgung,
ihren Werten und ihrem Sinn,
sondern die, die von anderen abhängig sind, die manipulieren,
die Aufmerksamkeit benötigen.

Ja, wenn die nicht wären, wäre das Leben einfacher,
aber vielleicht auch langweiliger.

Sind es nicht genau diese Herausforderungen dieser beiden Gegensätze,
die uns im Leben voranbringen und zu Erkenntnissen führen?

Ist es nicht immer wieder nötig, aus der Schönheit zu fallen
und auch in den Schmerz zu gehen,
um am Ende Klarheit zu gewinnen?

Ist es nicht das, was wir den Weg der Weisheit nennen?

Würden wir, wenn wir gefallen sind,
einfach wieder aufstehen und weiterfliegen,
wäre alles kein Problem.

Doch häufig bleiben wir stecken,
liegen in Blockaden,
in Starre.

Wir erlauben Energieverluste.
Wir akzeptieren den Sinnverlust.
Wir nehmen die Ohnmacht hin,
akzeptieren die Macht,
lassen die Disharmonie vor sich hinquietschen
und akzeptieren die Ladung und Aggressivität als Normalzustand.
Innerhalb von uns und außerhalb.

Und wenn wir all das akzeptieren als Normalzustand, kann es
passieren, dass wir uns diesen Zuständen hingeben und uns als Teil
dessen verstehen.
Dass wir selber
die Aggressivität werden,
die Blockade,
die Sinnlosigkeit,
die Macht.

Dann kann es passieren, dass wir das sogar auf andere übertragen
und versuchen, sie in die gleichen Spiele hineinzuziehen.
Doch da du diese Zeilen liest,
scheinst du bereit zu sein,

aus dem auszusteigen und zurückzukehren
zur Gesundheit,
zum Wandel,
zum Wachstum,
zum Loslassen,
zum Neubeginn

und vor allem aber
zurückzukehren zur Hingabe an das Leben,
zurückzukehren zur Liebe als Grundlage,
zur Schönheit als Essenz des Seins.

Und hast du diesen Zustand erreicht, wenn auch nicht komplett,
so wird sich eine Stille und ein Frieden in dir ausbreiten.

Diese sind jedoch nicht Leere,
sondern durchdrungen von deiner Präsenz.

Und das wird wandeln:
dich,
dein Leben,
aber auch die Menschen um dich herum
und die Umgebungen, in denen du lebst.

Die *innerwise* Gesundheitsmittel

Nach guten Fragen braucht es gute Antworten.

Da wir die Fragen auf allen Ebenen stellen, strukturell, biochemisch, rhythmisch, mental, emotional, energetisch, seelisch und unbekannt, so brauchen wir auch Antworten, die auf all diesen Ebenen wirken können.

Das sind jedoch in den meisten Fällen keine Chemikalien oder Stoffe, sondern Informationsmuster.

Und diese Informationsmuster wirken ursächlich, also nicht an der Oberfläche, an den Symptomen, sondern ihre Aufgabe ist es, die tiefen Ursachen zu klären, die dann zu den Symptomen führen.

Das wird nur dann möglich, wenn wir nicht mehr versuchen, Energien einzusperren, wie es die Homöopathie in Globuli versucht hat oder die Pflanzenessenzen in Tropfen, sondern wenn wir die Gesundheitsmittel als Tore verstehen zu den lebendigen Heilmitteln.

Ja, Heilmittel sind alle lebendig. Es sind alles wunderbare, intelligente Wesenheiten, die uns mit etwas beschenken können. Wir müssen sie nur in der richtigen Art anfragen. Also:

„Ich hab dich lieb und hier ist meine Frage“. So bieten wir dem Heilmittel, das wir gewählt haben, unsere Frage, unser Thema an. Und dann wird das Heilmittel antworten, „Ich hab dich auch lieb und hier ist meine Antwort, ganz speziell für dich.“

Und diese Antwort wirkt dann in uns und wird etwas verändern.

Insofern könnte man diese Heilmittel als
Gesundungsmittel verstehen,
oder als Informationsmuster,
oder als Energien
als kausalaktive, komplex quantenverschränkte Informationsmuster.

Was nun folgt, sind einfach Worte.

Jedes der Mittel hat sie selbst gewählt,
hat sie meinen Mund aussprechen und
meine Hände tippen lassen.

Doch jedes Mittel hat auch die Betonung mitgeschickt,
die Art, wie die Worte angeordnet werden wollen,
zueinander stehen,
um es dir einfacher zu machen, in sie einzutauchen und
dich berühren zu lassen.

Du kannst es als Betonungshilfe verstehen.
Du kannst es als Dirigentenstab verstehen.
Du kannst es als Klangräume verstehen.

Du kannst es als Weisheiten verstehen, die sich dir zeigen wollen.

Und vielleicht haben sie eine Botschaft für dich.

Und vielleicht sind es auch nur Worte.

Poetische Inspirationen
Worte, die
auf der Zunge zergehen

das Herz kitzeln

die Seele necken.

Das Leben lacht mit dir oder auch über dich,
weil es dich liebt.

*Ein Hinweis für alle Korrekten:
Poesie ist von den Regeln der Grammatik befreit,
damit die Worte sich selbst betonen und klingen können.*

1

38. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe meinen Körper
all seine einzelnen Wunderwerke
rede mit ihnen.

2

DER RÜCKZUG
I Ging 33

Wenn ich
keine Chance habe
etwas zu verändern
ist Rückzug und Neubeginn
die weiseste Lösung.

3

PYRITSONNE
Kristall

Das Himmelstor in meiner Brust
ist offen
erfüllt mich mit guter Laune
Liebe
Tatendrang
innerer Wärme.

Und alle,
die das nicht mitfeiern wollen,
bleiben bitte weit weg.

4

SALBEI
Ätherisches Öl

Freude
Stille
Weite
geben mir Gelassenheit
schenken ein langes Leben.

5

SABAL SERRULATUM – ZWERGPALME
Spagyrik

Zweierlei die Betrachtung.

Das Alte und das Neue.
Das Männliche und das Weibliche.
Das Reine und das Unreine.

Der Perspektivwechsel
offenbart den Weg.

6

AZURIT-MALACHIT
Kristall

Den Schlüssel
aus meinem inneren Gefängnis
finde ich in mir selbst
in meiner Entscheidung
das Leben zu lieben.

7

3. TAFEL
Tabula Smaragdina

Alles ist aus dem Einen
aus der Urkraft entstanden
aus dem Klang
durch Adaptionen geboren

wie auch ich.

8

TEEBAUM
Ätherisches Öl

Leben
weil ich dich liebe
bin ich mutig
träume nicht nur
sondern mache es auch.

9

AMYGDALA AMARA – BITTERMANDEL
Spagyrik

Die Löcher der Verletzungen
in meinem Körper und Wesen
füllen sich wieder mit
Liebe und Lebendigkeit.

10

HELLGRÜN
Farbe

Ich spüre die Energie in mir sprudeln
kindliche Leichtigkeit und Tatendrang
kommen wieder
hervor.

Frühlingsgefühle erwecken mich.

11

ROSMARIN
Ätherisches Öl

Mit meiner Präsenz
erfülle ich meinen Raum
den Raum darüber hinaus
halte damit Negativität fern.

Und was ich mit meinem Raum dann mache
das bestimme nur ich selbst.

12

62. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe mich
auch wenn die restliche Welt
dies nicht tut.

13

LEPIDOLITH
Kristall

Ich bin ein Reisender
in meiner ureigenen Art durch das Leben.

Der Illusion der Sicherheit diene ich nicht.

Dem Ruf des Neuen folge ich.

14

SCHOPENHAUER SPRICHT
Quintessenz

Es ist wirklich unglaublich,
wie nichtssagend und bedeutungslos,
von außen gesehen,
und wie dumpf und besinnungslos,
von innen empfunden,
das Leben der allermeisten Menschen
dahinfließt.

Es ist ein mattes Sehnen und Quälen,
ein träumerisches Taumeln
durch die vier Lebensalter hindurch zum
Tode,
unter Begleitung einer Reihe trivialer
Gedanken.

15

59. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe es
für meine Werte einzustehen
ohne Kompromisse.

16

INFEKTE CHRONISCH
Immunstimulantien

Das Fremde hat sich in mich eingenistet
und meine Kraft reichte bisher nicht
es zu entfernen.

Mein Körper versuchte es
immer und immer wieder.

Doch jetzt durchschaue ich das Fremde
den wahren Grund
der Reaktionen meines Körpers
und putze durch.

17

SCHOPENHAUER SPRICHT
Quintessenz

Wer klug ist,
wird im Gespräch weniger an das denken,
worüber er spricht,
als an den, mit dem er spricht.

Sobald er dies tut,
ist er sicher,
nichts zu sagen,
das er nachher bereut.

18

57. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe die Unbequemlichkeit
den Mut des Neubeginns.

19

7. BRAVEHEART
Krieger des Herzens

Ich kämpfe für die Wahrheit.

20

SHE OAK
Australische Buschblüte

Meine Fruchtbarkeit lädt mich ein
innerlich oder äußerlich
eine Mutter zu sein.

21

1. ELEMENT
Das 13. Element

Der Freund an meiner Seite.

Er nimmt mich in den Arm
tröstet mich
hört mir zu
versteht.

Von ihm kann ich die Wahrheit annehmen,
wenn ich mich und meinen Weg verloren

22

DER STREIT
I Ging 6

Meine einseitige Betrachtung
die ich fälschlicherweise für
die Wahrheit hielt
hat mich in eine Sackgasse
und einen Konflikt geführt.

So schaue ich nun neu

befreit von meinem Willen.

23

SCHOPENHAUER SPRICHT
Quintessenz

Das Neue ist selten das Gute,
weil das Gute nur kurze Zeit
das Neue ist.

24

44. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe das Ganze zusammenzuhalten
meine Präsenz im großen Lauf.

25

12. BRAVEHEART
Krieger des Herzens

Ich schenke mir
Weite.

26

KIEFER
Baum & Busch

Die Wetter des Lebens
sind mir alle willkommen.

In jedem von ihnen
finde ich Nahrung und Ausdruck.

27

SCHOPENHAUER SPRICHT
Quintessenz

Vergeben und vergessen
heißt
kostbare Erfahrungen
zum Fenster hinauswerfen.

28

DER WANDERER
I Ging 56

Wenn ich jetzt nicht mutig weitergehe im
Leben
wenn ich jetzt nicht ins Unbekannte
springe
schlafe ich hier ein
werde nicht mehr erwachen.

29

JAGUAR
Krafttier

Meine Arroganz und meine Bewertungen
waren mein Schutz.

Ziemlich kindisch.

Ich entscheide mich für Augenhöhe.

30

8. ELEMENT
Das 13. Element

Auch die unsichtbaren Tore erkennend
fülle ich die Räume dahinter
mit Gerechtigkeit
mit Wahrheit
sodass Leben sie wieder erfüllen kann.

31

**RUTA GRAVEOLENS –
WEINRAUTE**
Spagyrik

Halte ich an Altem fest
erinnere mich
so nähre ich das Alte.

Will ich jedoch weitergehen
brauche ich meine Kraft
jetzt
hier.

32

60. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe es
mich von aller Last
und Ladung zu befreien.

33

DIE UMWÄLZUNG
I Ging 49

Die Unruhe in mir
ist das Vorzeichen einer nötigen
Veränderung.

Mit wachen Sinnen bewege ich mich durch
die Räume
um im rechten Moment
die richtige Entscheidung zu treffen.

34

BLUTORANGE
Ätherisches Öl

Entspannt und freudig
fließe ich im Fluss des Lebens.

35

SCHOPENHAUER SPRICHT
Quintessenz

Glauben und Wissen
verhalten sich wie die zwei Schalen einer
Waage:
in dem Maße, als die eine steigt,
sinkt die andere.

36

DIAMANT SCHWARZ
Kristall

Innere Fülle
nährt mein Vertrauen
und
lässt mich meine Ziele
erreichen.

37

TAGETES
Ätherisches Öl

Ich habe meine Wunden geleckt
doch davon sind sie nicht geheilt
ich bin stehen geblieben.

Rucksack wieder auf den Rücken.
Auf geht es in neue Abenteuer.

38

39. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe die Reise in unbekannte Welten
vergesse aber nie
wo mein zu Hause ist.

39

**CARDUUS MARIANUS –
MARIENDISTEL**
Spagyrik

Ich bin besser
als ich lange gedacht habe.

So entdecke ich
mich
Leben
dich
neu.

40

DAS WARTEN
I Ging 5

Um mein Ziel zu erreichen
muss ich die wirkenden Kräfte
sehr viel stärker von innen heraus verstehen.

Jetzt ist nichts zu tun.
Ich genieße den Lernprozess.

41

5. TAFEL
Tabula Smaragdina

Das Eine ist der Ursprung
der Vollkommenheit
von allem
und damit auch
mir.

42

**CRATAEGUS –
WEISSDORN**
Spagyrik

Die Last und Schwere
auf meinem Herzen
darf der Leichtigkeit
und Offenheit weichen.

Lieben ist Leben.

43

RHODOCHROSIT
Kristall

Meine Balance in den Wellen
und Winden
des Lebens habe ich gefunden

als ich die Anker gekappt

und mich vom Wind habe
treiben lassen
zu immer neuen Ufern.

44

PLANETENKANTATE
Himmlische Klänge

Ich bin die Planetenkantate
ein kosmischer Lobgesang
Leere & Fülle.

45

BRENNNESSEL
Ätherisches Öl

Mein Schritt nach vorne
mich vom Alten verabschieden
reinigen
ins seelische Gleichgewicht
in die eigene Mitte
zu meinen Wurzeln kommend.

46

LINDE
Baum & Busch

Ich lache mich an.
Ich lache mich aus.
Freude ist in meinem Haus.

47

12. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe
die Rhythmen, Zyklen und Prozesse
die Entwicklung durch die
Negation der Negation.

48

3. BRAVEHEART
Krieger des Herzens

Erdung gibt mir Halt
Beharrlichkeit
Verbundenheit.

49

SILVER PRINCESS
Australische Buschblüte

Ich vertraue dem Leben
an der nächsten Lebenskreuzung
von ihm geführt zu werden.

50

SCHOPENHAUER SPRICHT
Quintessenz

Die Menschen sind
wesentlich böse,
wesentlich unglücklich,
wesentlich dumm.

51

**ECHINACEA PURPUREA –
ROTER SONNENHUT**
Spagyrik

Ich missbrauche
seelische Erfahrungen
meiner Kindheit
nicht länger als Entschuldigung.

Wenn ich will
kann ich.

52

ORANGE
Farbe

Ich lasse lebensfrohe Gefühle
wieder zu
und erlaube
lebendige Harmonie und Freude.

53

56. MIND COACH
Unconscious Mind Coach

Ich liebe die verbindende Konzentration
zentrierend.

54

MONDSTEIN
Kristall

Meine Rhythmen geben mir Kraft
lassen vergehen
was war
lassen kommen
was soll.