Bettina Kreps

Butterflying

Die Metamorphose in ein
neues ICH!

oder

Der Weg deiner inneren Wandlung in ein
selbstbestimmtes Leben!

© 2022 Bettina Kreps

Autorin: Bettina Kreps

E-Mail: office@bettinakreps.at, www.bettinakreps.at

Umschlaggestaltung: Martin Veleski

Lektorat: Viktoria Kreps

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin: Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.at - Folge deinem Buchgefühl!

Besuche uns online

ISBN Softcover: 978-3-99139-444-0

ISBN Hardcover: 978-3-99139-442-6

ISBN E-Book: 978-3-99139-443-3

PRINTED IN AUSTRIA

Dieses Buch ist urheberrechtlich geschützt.
Jegliche von der Autorin nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig.
Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung sowie auszugsweisen Nachdruck und Übersetzung.
Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr.
Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, eine Haftung übernehmen.
Die im vorliegenden Buch dargestellten Empfehlungen und Methoden sind nach bestem Wissen und Gewissen erklärt. Autor und Verlag übernehmen daher keinerlei Haftung für Nachteile, die sich eventuell aus dem Gebrauch der in diesem Werk erläuterten Empfehlungen und Methoden ergeben können.

Ich glaube an die Kraft der Liebe
und öffne mich für Wunder.

Ausgleich ist ein göttliches Gesetz,
das sich mit der Energie der Liebe
in meinem Leben als Lösung
und Wunder manifestiert.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort 7

Raupe oder Schmetterling! Welchen Ruf spürst du in dir? 11

Die Raupe - der Wanderer auf der Suche nach dem Sinn oder die echte Raupe - unwissend und sich treiben lassen? 18

Die Raupe wächst heran. 38

Die Raupe beginnt zu zweifeln! 48

Die Raupe wird zum Schöpfer! 71

Von der Raupe zum Schmetterling! 83

Cocooning - Die Metamorphose beginnt! 94

Butterflying - der Schmetterling erwacht! 141

Schmetterling findet Schmetterling! 201

Kundenstimmen 212

Vorwort

Solange ich zurückdenken kann, fühlte ich mich anders, gehörte nicht dazu und passte nicht in die Masse.

In meiner Familie waren gewisse Wahrnehmungen normal, doch außerhalb merkte ich, dass das, was für mich normal war, für andere nicht zutraf.

Sehr lange Zeit lebte ich dadurch im Kampf und in der Bewertung von richtig und falsch. Schwarz und weiß, viel Platz war dazwischen nicht.

Der Weg hierher war nicht immer einfach für mich. Aber ich würde aus heutiger Sicht nichts daran ändern wollen. Meine Erfahrungen haben mich zu dem gemacht, was ich heute bin und ich habe aus ihnen gelernt. Davon kann ich heute profitieren.

Ich bin 1972 geboren, verheiratet, Mutter von drei erwachsenen Kindern und 3 Seelen, die uns nur ein kurzes Stück des Weges begleitet haben. Ich lebe seit jeher mit meiner Familie im Waldviertel.

Aufgerüttelt wurde ich durch ein sehr schmerzhaftes Ereignis, das mein Weltbild erschüttert hat und mich dazu gebracht hat, meinen bewussten Weg zu gehen. Dies war im Jahr 1994. Nach der schlimmsten Phase meines bisherigen Lebens, begann ich den Sinn des Erlebten zu erkennen und Heilung und Frieden in mir zu suchen.

Nachdem mich das Leben stark geprüft hatte, wusste ich instinktiv, dass es immer einen Weg gibt, um wieder heil zu werden. Auch wenn ich damals das Wissen um manche Dinge noch nicht hatte, spürte ich tief in mir, dass das, was wir als Familie erlebt hatten und durchleben mussten oder durften, nicht ohne Sinn sein konnte.

Es musste ein Geschenk darin stecken.

So begab ich mich 1996 auf die Suche nach alternativen Heilweisen. Was als Hilfe für mich und meine Familie begann, wurde allmählich zu meiner Berufung.

Dieser Weg führte über die Energiearbeit weiter zur Kinesiologie, Arbeit mit Engelsymbolen, Bachblüten, Cranio Sacral Balancing und vielen weiteren Ausbildungen.

Ich wollte mehr wissen, las immer mehr Bücher und besuchte unzählige Seminare. Bis ich schließlich zum innerwise® System fand. Mit dieser Methode kam ich meinem inneren Wissen zum ersten Mal so nah, dass ich viele Antworten in mir fand und nicht mehr im außen suchen musste. Durch die jahrelange Arbeit als Mentorin begann sich mein eigener Weg mehr und mehr abzuzeichnen.

2014 wandelte sich meine Arbeit erneut und ich wagte einen Schritt, der notwendig war. Dieser stürzte mich dennoch in eine ziemliche Krise.

Ich begann aus all den Systemen und Erfahrungen, die mich bis dato begleitet hatten, mein eigenes System zu entwickeln.

Dies war die Geburtsstunde von Newenergy©

Damals dachte ich mir: "Mit deinen Erfahrungen bist du schnell wieder dort, wo du aufgehört hast." Doch das Leben zeigte mir, dass es Zeit war noch tiefer hinzusehen. In den folgenden Jahren zeigten sich immer mehr Puzzleteile, die sich schön langsam zu einem Bild formten.

Newenergy© umfasst all mein Wissen und meine Erfahrungen, die ich heute in Einzelcoachings, Gruppencoachings und Seminaren weitergebe.

Der Satz: "Das Ende der Raupe. Werde endlich zum Schmetterling!", war eines Tages in meinem Kopf und ließ mich nicht mehr los. Der Schmetterling begleitete mich schon viele Jahre, fand sich in meinen Logos wieder und war für mich immer der Begleiter für Leichtigkeit und Transformation.

Wenn du dir das Krafttier "Raupe" ansiehst, steht die Raupe für den Übergang vom Kind zum Erwachsenen. Der Raupe geht es nur ums Fressen und Wachsen. Dies steht im übertragenen Sinn für Wachstum und Entwicklung. Der Schmetterling im Gegensatz steht für Leichtigkeit, Freiheit, Selbstausdruck und Transformation.

Es erfüllt mich mit einem Strahlen, wenn ich Menschen dabei helfen kann, ihren eigenen Weg zu finden, ihren Kokon zu verlassen und ihre Stärken zu leben.

Gehen darfst du alleine, ich bin (nur) deine Begleiterin.

Denn heute weiß ich, dass es zwei Möglichkeiten gibt: Entweder du lebst dein Leben oder dein Leben lebt dich. Erst dann, wenn du dein Leben lebst und an dessen Erfahrungen wächst, wirst du in dir frei. Wenn der Moment gekommen ist, indem du der Schmetterling bist und dich unter den Raupen nicht länger wohl

fühlst, dann ist es Zeit sich umzusehen und nach anderen Schmetterlingen Ausschau zu halten.

Hast auch du das Gefühl, dass es Zeit ist, sich zu entpuppen und den Kokon zu verlassen? Oder ist die Metamorphose bei dir schon voll im Gang. Du bist schon ein Schmetterling, aber siehst um dich nur Raupen? Dann ist dieses Buch genau das, nachdem du dich gesehnt hast.

Ich freue mich dich, inspirieren zu dürfen.

Bettina

PS: Nicht jeder wurde geboren, um ein Schmetterling zu werden. Darum soll dieses Buch keinesfalls als Bewertung gesehen werden. Wenn die Raupe mit dem Leben so zufrieden ist, wie es ist, ist das gut. Doch wenn sie in sich spürt, dass sie ein Schmetterling ist, dann wird sie im Körper der Raupe unglücklich sein. Weil sie etwas lebt, das sie nicht ist.

Ich erzähle euch zwischen den Kapiteln Geschichten, die ich selbst erleben durfte oder die sich im Laufe der Arbeit mit meinen Klientinnen und Kundinnen ergeben hatten.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit und meiner Zielgruppe "Frauen" wird bei Personenbezeichnungen und personenbezogenen Hauptwörtern in diesem Buch die weibliche Form verwendet. Entsprechende Begriffe gelten im Sinne der Gleichbehandlung grundsätzlich für alle Geschlechter. Die verkürzte Sprachform beinhaltet keine Wertung. Ich freue mich persönlich über jeden Mann, den ich mit meinen Zeilen anspreche und inspiriere.

Raupe oder Schmetterling! Welchen Ruf spürst du in dir?

Raupe oder Schmetterling - Was ist besser?

"Ist das dein ernst?", wirst du dich fragen.

"Geht es hier um Bewertung?"

"Nein!" Genau deshalb stelle ich hier diese Frage.

©canva

Oft geht es in unserem Leben um besser und schlechter. Um das, was der eine viel besser weiß als der andere. Wir leben nun mal in der Dualität und brauchen diese auch.

Doch Stopp!

Müssen wir dual denken?

Ist wirklich alles schwarz und weiß oder gibt es unterschiedliche Nuancen dazwischen?

Ich schreibe dieses Buch für werdende Schmetterlinge und Raupen, die den Ruf spüren, sich zu verändern. Da du dieses Buch in Händen hältst, ist es sehr wahrscheinlich, dass du in diesem Moment eines von beiden bist.

Werdender Schmetterling oder echte Raupe?

Bist du ein Wesen, das weiß, dass es ein Schmetterling ist? Oder eine Raupe, die in sich spürt, dass sie ein Schmetterling sein möchte? Doch es gibt auch die Raupen - die ich der Einfachheit halber "echte Raupen" nenne - die sich ein Leben als Raupe ausgesucht haben. Sie machen sich nicht - oder nur in kleinen Schritten - auf den Weg. Ist ihr Leben deshalb falscher oder richtiger als deines?

Nein.

Alles gut!

Du als Mensch darfst so sein wie du bist. Das hört sich sehr großherzig an, doch wenn du als werdender Schmetterling unter echten Raupen - die nicht in ihrem Plan haben, in diesem Leben zum Schmetterling zu werden, heranwächst, hast du oft sehr große Herausforderungen vor dir

Ist Blut wirklich dicker als Wasser?

Du wirst vielleicht auf deinem Weg erkennen, dass es die Familie gibt, in die du hineingeboren wurdest die Familie, mit der dich dein Weg beziehungsweise dein Leben verbinden. Nicht immer sind diese zwei Familien eins. Es kann vorkommen, dass du dich bei Menschen, die nicht zu deiner Familie zählen, wohler fühlst. Dich einfach viel besser mit ihnen verstehst. Wichtig für dich, wenn du so etwas erlebst: Hadere nicht! Du darfst deine Familie trotzdem oder gerade deshalb lieben. Aber du musst sie nicht verändern und musst dich nicht verändern lassen.

Durch dein anders Fühlen, durch dein nicht so geborgen und behütet Fühlen, wurde dir eine Möglichkeit für einen sehr großen Entwicklungsschritt geschenkt. Oder richtig ausgedrückt: "Du hast ihn dir erarbeitet!"

Das hast du geschafft, indem du in eine Eigenverantwortung gebracht wurdest, die du vielleicht sonst nicht gehabt hättest.

War das immer einfach für dich?

Nein, auf gar keinen Fall. Rückblickend kannst du das Geschenk erkennen: Du kannst in dir die Dinge heilen, die sich noch nach Heilung sehnen und kannst dein Leben glücklich leben.

Du entscheidest, wie du dein Leben gestaltest.

Gestaltest du es als Opfer oder als Schöpfer? Dazu später mehr.

Echte Raupen!

Zurück zu den Raupen. So wie dich echte Raupen - also die, die sich in diesem Leben nicht zum Schmetterling verwandeln werden, nicht davon überzeugen können, ewig eine Raupe zu bleiben, so kannst du sie nicht davon überzeugen zum Schmetterling

zu werden. Es ist in ihnen nicht angelegt. Sie können es sich einfach nicht vorstellen.

Das wäre, wie wenn du schon ein Schmetterling bist, und weißt, dass du fliegen kannst, und jemand bindet dir deine Flügel zusammen und sagt dir: "Kriechen ist sowieso viel sicherer und besser".

Sie spüren die Freiheit und den Drang sich zu entwickeln und zu wachsen nicht in sich. Dich schaudert es vielleicht bei dem Gedanken immer durch dein Leben zu kriechen - genauso geht es den echten Raupen bei dem Gedanken ans Fliegen.

Der Prozess Butterflying!

Also suche dir Raupen, die fliegen wollen und tausche dich mit ihnen aus. Das wird dich erfüllen, im Gegensatz zum ewigen Kampf mit einer echten Raupe. Das ständige erklären, wie schön doch das Fliegen ist und wie erfüllend der Weg dorthin ist, wird eine echte Raupe nicht verstehen können.

Du fühlst dich anders, du fühlst dich ausgestoßen und gehörst nicht dazu?

Du siehst Menschen um dich, die mit der Masse mitschwimmen und hast das Gefühl, du schwimmst gegen den Strom?

Es kostet dich so viel Kraft und Energie.

Dieser Kampf zehrt dich immer mehr aus.

Du möchtest nicht mehr kämpfen und gibst auf.

Stopp!

Es gibt auch eine andere Möglichkeit*:*

Komm wieder in deine Kraft!

Ohne nach Anerkennung und Aufmerksamkeit von echten Raupen zu suchen.

Du bist auf dem Weg zum Schmetterling.

Finde Schmetterlinge und Raupen, die auf dem Weg zum Schmetterling sind.

Lass dich von ihnen inspirieren und begleiten.

Fühl´ dich frei!

Sei frei!

Fliege!

Von der Raupe zum Schmetterling!

© Kreps

- Du möchtest nicht länger mit der Masse schwimmen?
- Du fühlst dich ausgestoßen und gehörst nicht dazu?
- Du hast Angst vor dem Neuen und doch lässt es dich nicht los?
- Dir fehlt der Mut dich zu zeigen, doch der Drang dein wahres Ich zu zeigen, wird immer größer?
- „Danke Raupe für dein Sein! Ohne dich hätte ich kein Schmetterling werden können!"
- Cocooning - Die Raupe verpuppt sich! Die Metamorphose beginnt.

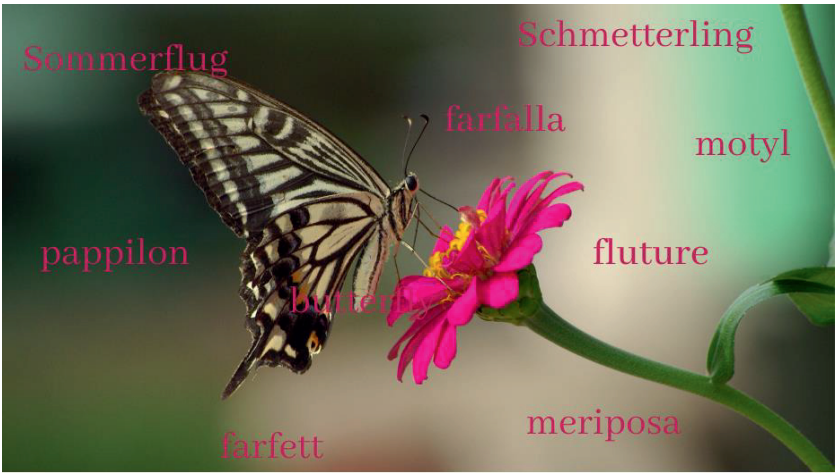
- Butterflying - Werde zum Schmetterling! Deine Flügel entfalten sich.
- Schmetterling sucht Schmetterling! Du bist nicht alleine.
- Schmetterling findet Schmetterling!

Dieses Buch soll dir einen Weg zeigen, durch schwierige Zeiten hindurchzugehen.

Deinen Weg zu finden und zu gehen.

Es soll dir eine Inspiration sein, für deine Gefühle einzustehen und deiner Intuition zu vertrauen.

Die Raupe - der Wanderer auf der Suche nach dem Sinn oder die echte Raupe - unwissend und sich treiben lassen?



©canva

Du möchtest nicht länger mit der Masse schwimmen? Du weißt nun, dass du voraus schwimmst und es fühlt sich gut an.

Wir wurden in eine Welt hineingeboren, die nicht perfekt ist und gerade deshalb sind wir ständig auf der Suche nach Harmonie und Perfektionismus.

Doch bringt uns das wirklich ans Ziel? Oder sind wir ewige Kämpfer gegen das Böse? Sind wir gerade deshalb keinen Deut besser als das Böse, eben genau wegen des Kampfes?

Aber nun nochmal zurück zum Anfang. Der Reihe nach.

Wir werden geboren - in genau das Umfeld, das uns all das bietet, was wir zum Wachsen und Lernen benötigen. Natürlich sagt unser Bewusstsein: "Ich brauche Liebe, Harmonie und ein Leben, in dem alles toll läuft."

Aber was lernen wir dann? Wie lösen wir dann all die Herausforderungen, die wir uns für dieses Leben ausgesucht haben?

Dein Vater ist der König und deine Mutter ist die Königin.

Du wächst nun als spirituelles Wesen in einem menschlichen Körper heran. In einer mehr oder weniger harmonischen Familie, die - wie bei allen - Herausforderungen mit sich bringt.

Dein Vater ist der König, deine Mutter ist die Königin.

Was passiert mit dir als kleine Raupe, wenn bereits dieses Rollenbild nicht stimmt, wenn Vater oder Mutter nicht präsent sind und du beginnst, in eine Ersatzrolle zu schlüpfen. Die kleine verletzliche Kinderseele bekommt ihre ersten Dellen und Risse.

Nehmen wir die kleine Raupe, die mit einem Elternteil aufwuchs. Sie kam ganz unerwartet in das Leben ihrer Mutter. Obwohl sie in eine große Familie hineingeboren wurde, die aus einer liebevollen Mutter, fürsorglichen Großeltern, zwei Tanten und einem Onkel bestand, hatte sie schon als heran-wachsende Raupe das Gefühl, dass sie nirgends dazu gehörte und sie am falschen Platz sei. Ihre Mutter hatte zwar alles versucht, um den fehlenden Teil auszugleichen, doch der kleinen Raupe fehlte etwas in ihrem Leben. Einen großen Teil konnten zu dieser Zeit die

Großeltern abdecken. Sie hatte zu ihnen eine ganz besondere Beziehung. Diese zwei Personen lebten ihr eine Familie vor, die voller gegenseitigem Respekt und Liebe war, auch nach so langen Ehejahren. Der Wunsch nach diesem Gefühl begann schon damals einen Keim in ihr Herz zu setzen. Auch wenn sie das als heranwachsende Raupe natürlich noch nicht begreifen konnte.

Auch heute noch sieht sie diese zwei Personen als Vorbild für eine liebevolle Partnerschaft.

Oft spürt man erst viel später, dass einem etwas gefehlt hat und man deshalb so reagiert hat, wie sie es in Situationen der Überforderung oder Frustration tat.

Sie konnte es gar nicht für sich benennen und bekam später Geschwister, die ihr nie spüren ließen, dass sie nicht zu ihnen gehörte. In ihr war sie immer auf der Suche. Sie liebte ihre Geschwister, doch wenn es zu einem Streit kam und sich eine der Schwestern auf ihre Seite schlug, konnte sie das nicht er-tragen. Sie hatte immer das Gefühl, dass es besser sei, wenn die beiden als Einheit gegen sie waren, als wenn eine zu ihr half und die andere dadurch "alleine" war. Vielleicht war es unterbewusst, einfach aus diesem Gefühl des Alleinseins her-aus, das sie oft hatte. Sie wollte nicht, dass ihre Geschwister das auch erleben mussten.

Der erste bewusste Verlust!

Sie flüchtete oft zu ihren Großeltern, die für sie Familienersatz waren. Bei ihnen fühlte sie sich nicht als Eindringling. Als sie mit 10 Jahren ihren Großvater verlor, kam sie das erste Mal in ihrem