

LIONA

Zwischen den Welten

Innere Durchbrüche & Selbstbefreiung

Band 11

Genre: Selbsthilfe, Persönlichkeitsentwicklung,
Spiritualität & Selbstfindung

Impressum:

Texte: ©2025 Copyright by Liona, 1. Auflage, September 2025

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieser Veröffentlichung darf ohne vorherige schriftliche Genehmigung des Autors in irgendeiner Form reproduziert, gespeichert oder übertragen werden.

Umschlaggestaltung: ©2025 Copyright by Liona

Foto: Adobe Stock 1535262865

Das Buch wurde selbst verlegt

Weitere Infos: www.ZwischenDenWelten.info

Haftungsausschluss

Die Inhalte dieses Buches dienen der Inspiration, persönlichen Entwicklung und spirituellen Selbsterkenntnis. Sie stellen keine medizinische, psychologische, rechtliche oder wissenschaftliche Beratung dar. Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr auf Vollständigkeit oder Richtigkeit. Die Verantwortung für die Anwendung der Inhalte liegt allein bei der Leserin bzw. dem Leser.

Die Autorin macht von ihrem Recht auf freie Meinungsäußerung gemäß Art. 5 GG Gebrauch. Nennungen von Namen, Marken, Organisationen oder Ereignissen dienen ausschließlich der thematischen Veranschaulichung und beinhalten keine Wertung.

Inhaltsverzeichnis

I – Einleitung & Einladung

Einleitung: Zwischen den Welten – Innere Durchbrüche & Selbstbefreiung.....	5
Du bist nicht zerbrochen – du brichst hindurch	6
Du bist grenzenlos – Erinnere dich an dein wahres Potenzial	22

II – Selbsterkenntnis & Innere Haltung

Mut zur Verletzlichkeit – Stärke liegt im Offen-Sein	24
Dein Geist ist dein Instrument – Lerne, sein Meister zu sein	35
Du bist nicht hier, um Regeln zu folgen – Du bist hier, um Regeln zu schreiben	47
Dankbarkeit leben – Das Tor zur Anmut und Fülle öffnen.....	57
Die Kraft der Hingabe – Zwischen Loslassen und Handeln.....	73

III – Heilung & Transformation

Heilung durch Mitgefühl – Wenn dein Schmerz zum Schlüssel für andere wird.....	85
Energieverlust und Opferdenken – Die Rückverbindung zur Quelle	87
Der Weg des Dharma – Was ist dein wahrer Pfad?.....	99
Wenn sich nichts ändert, ändere dich.....	114
Emotionale Resilienz – Mit Rückschlägen wachsen statt zerbrechen	134
Alles um dich ist dein Lehrer – Die Schule des Lebens in jedem Moment	138
Das Missverstehen – wenn andere in dir sich selbst sehen	141
Wenn das Warnlicht blinkt – Warum es Zeit ist, hinzuschauen.....	144

IV – Selbstbefreiung & Innere Stärke

Wage den Schritt ins Unbekannte – Du wirst mehr als okay sein	146
Disziplin – Die Brücke zwischen deinen Zielen und deinen Erfolgen	151
Wandle dich – auch wenn es andere erschüttert.....	153
Vergebung als Tor zur Freiheit	156
Du bist stark genug, neu zu beginnen.....	161
Die paradoxe Wahrheit – Wie wahre Veränderung aus Annahme entsteht.....	163
Es gibt Kämpfe, die nur du führen kannst	166
Ohne die Dunkelheit würden wir niemals die Sterne sehen: Die Wichtigkeit des Schattens in unserem Leben	170

V – Abschluss

Abschluss – Dein Weg in die Freiheit	172
Über mich	174

Einleitung: Zwischen den Welten – Innere Durchbrüche & Selbstbefreiung



Es gibt Momente im Leben, in denen nichts mehr zu passen scheint. Die Welt draußen läuft weiter, laut und fordernd. Doch in dir – eine leise Ahnung, dass etwas nicht stimmt. Nicht weil du schwach bist, sondern weil du beginnst, zu fühlen, was wirklich ist. Weil du hinter das Offensichtliche blickst. Zwischen die Zeilen. Zwischen die Welten.

Vielleicht warst du lange auf der Suche nach Antworten im Außen. Hast dich angepasst, durchgehalten, funktioniert. Doch irgendwann stellt sich eine stille Unruhe ein. Eine innere Spannung. Der Wunsch nach Befreiung von etwas, das du nicht einmal benennen kannst. Es ist, als ob du aufbrechen willst – nicht weg von dir, sondern tiefer hinein. Dieser Band ist eine Einladung, genau dort hinzusehen. Nicht auf die Maske, die du der Welt zeigst – sondern auf das, was darunter liegt: dein wahres Selbst. Deine tiefsten Begrenzungen, aber auch deine größte Kraft. Deine Schatten, aber auch dein Licht.

Du wirst in diesem Buch Themen finden, die nicht glatt sind – aber echt. Es geht um innere Durchbrüche, nicht um schnelle Lösungen. Um die Kunst, sich selbst zu führen, auch wenn der Weg unbequem ist. Um die Fähigkeit, mental klar zu bleiben, wenn das Leben drückt. Und um die Erinnerung an deinen spirituellen Ursprung – jenseits von Konzepten, Namen und Rollen.

Du bist nicht hier, um perfekt zu sein. Du bist hier, um ganz zu werden. Um zu wachsen, zu heilen, zu erkennen. Um dich zu erinnern, wer du wirklich bist – unter all den Schichten. „Zwischen den Welten XI“ ist kein Buch, das dir sagt, wer du sein sollst. Es ist ein Raum, in dem du entdecken darfst, wer du längst bist. Und wenn du bereit bist, dich mit offenem Herzen einzulassen, wirst du merken: Du bist nicht zerbrochen – *Du brichst hindurch.*

Du bist nicht zerbrochen – du brichst hindurch



Es gibt Momente im Leben, da scheint alles auseinanderzufallen. Beziehungen zerbrechen, Träume verglühn, Identitäten verlieren ihre Form. Es fühlt sich an, als ob etwas in uns stirbt, als ob die Welt, wie wir sie kannten, plötzlich nicht mehr existiert. Doch was, wenn dieses Auseinanderbrechen kein Ende ist – sondern ein Übergang?

Wenn das Leben uns „bricht“, tut es das nicht aus Grausamkeit. Es geschieht, weil wir bereit sind, in eine neue Form zu wachsen. In jedem Riss, in jedem Schmerz, in jeder Träne liegt die Möglichkeit, neu zu werden.

Jedes Gefühl der Zersplitterung ruft uns in die Tiefe – dorthin, wo unsere wahre Stärke geboren wird. Die Bruchstellen in unserem Inneren sind wie Tore. Sie lassen Licht herein – Erkenntnis, Mitgefühl, Tiefe. Gerade dort, wo wir uns am schwächsten fühlen, offenbart sich oft unser größter Mut. Es ist die Stille nach dem Sturm, in der wir erkennen: Wir leben noch. Und wir tragen mehr in uns, als wir je geahnt haben.

In dieser Neuordnung unseres Seins geschieht etwas Magisches: Alte Muster lösen sich, falsche Sicherheiten brechen weg, und das, was wirklich zählt, bleibt. Wir beginnen, unsere Geschichte neu zu schreiben. Nicht aus Perfektion, sondern aus Wahrhaftigkeit. Nicht mit Masken, sondern mit offenen Herzen. Vielleicht war es gerade dieses Zerbrechen, das dich daran erinnert hat, dass du mehr bist als deine Rollen. Mehr als deine Vergangenheit. Mehr als dein Schmerz. Du bist ein Wesen aus Licht, geboren, um immer wieder aufzustehen. Nicht trotz des Fallens, sondern wegen des Fallens.

Und so formt das Leben dich neu. Nicht, um dich zu strafen, sondern um dich zu erinnern. Daran, wer du wirklich bist. Daran, dass Stärke nicht laut sein muss – sondern ehrlich. Dass Heilung nicht das Vergessen ist – sondern das Annehmen.

Vertraue dem Prozess. Auch wenn du es jetzt noch nicht siehst – du

bist nicht zerbrochen, du brichst hindurch. Du wirst neu geboren in deiner Essenz, reiner, tiefer, freier als je zuvor. Jeder Teil von dir, der einst gefallen ist, findet seinen Platz – nicht mehr so wie früher, sondern so, wie es heute deiner Wahrheit entspricht.

Und vielleicht, eines Tages, wirst du zurückblicken und verstehen: Dieses Zerbrechen war ein Geschenk. Der Beginn einer neuen Ganzheit. Deiner wahren Form.

In diesem Prozess erkennst du, dass Schmerz kein Feind ist, sondern ein Lehrer. Er zeigt dir, wo du noch an alten Geschichten festhältst, wo Ängste dich hemmen, wo du dich selbst begrenzt hast. Und je mehr du diese Teile willkommen heißt, desto leichter wird das Leben durch dich hindurchfließen. Jeder Riss, jede Narbe, jede Unsicherheit wird zu einem Baustein deiner inneren Architektur – stärker, flexibler und authentischer als zuvor.

Du wirst entdecken, dass wahre Kraft nicht darin liegt, unversehrt zu bleiben, sondern darin, verletzlich zu sein und trotzdem weiterzugehen. Dass Mut nicht die Abwesenheit von Angst bedeutet, sondern das Bewusstsein, dass dein Herz größer ist als alles, was dich zu Fall bringen könnte. Indem du durch die Dunkelheit gehst, lernst du, dich selbst als Ganzes zu lieben – mit Licht und Schatten, mit Triumph und Schmerz, mit allen Facetten deiner Seele.

Und so wird aus dem Zerbrechen ein Durchbruch. Du bist nicht nur überlebt – du hast transformiert. Du gehst aus dem Sturm hervorgegangen, getragen von deiner eigenen Essenz, mit einem Herzen, das offen bleibt, einer Seele, die weiser ist, und einem Leben, das tiefer, reicher und wahrhaftiger ist als alles, was du zuvor gekannt hast. Dein Durchbruch ist dein Erbe an dich selbst – ein Zeugnis deiner unerschütterlichen Fähigkeit, immer wieder aufzustehen, zu leuchten und zu leben.

Grenzen sprengen – „Deine Begrenzungen sind selbst auferlegt – und sie können durchbrochen werden“

Oft glauben wir, unsere Grenzen seien real und unverrückbar, doch die Wahrheit ist, dass viele dieser Begrenzungen nur in unserem Geist existieren. Sie sind selbst auferlegt, entstanden durch Glaubenssätze, Ängste, Erfahrungen oder alte Muster, die uns kleinhalten. Das Gute daran ist, dass diese selbstgeschaffenen Grenzen auch wieder aufgelöst werden können.

Veränderung beginnt im Kopf, im Denken. Unsere Wahrnehmung wird durch verschiedene Faktoren geprägt. Glaubenssätze wie „*Das schaffe ich nicht*“ oder „*Ich bin nicht gut genug*“ wirken wie unsichtbare Mauern. Die Angst vor dem Unbekannten hält uns oft in der Komfortzone, denn Neues bedeutet Veränderung und Risiko, was uns zögern lässt. Gewohnheiten und Automatismen verhindern, dass wir neue Wege gehen, weil alte Denkmuster immer wieder auftauchen. Auch unser Umfeld und die Kultur können uns fremde Meinungen aufzwingen, die unsere Möglichkeiten einschränken.

Wenn du dir etwas anderes wünschst – mehr Erfolg, mehr Glück, mehr Selbstvertrauen – reicht es nicht, nur an den äußeren Umständen zu zweifeln. Du musst deine innere Einstellung verändern, lernen, anders zu denken. Das bedeutet, alte Glaubenssätze zu hinterfragen und durch stärkende Überzeugungen zu ersetzen, offen für neue Möglichkeiten und Perspektiven zu sein, Fehler nicht als Niederlagen, sondern als Lernchancen zu sehen und kleine Schritte zu wagen, um neue Wege zu entdecken.

Es gibt konkrete Methoden, die dir helfen, deine geistigen Mauern einzureißen. Werde dir bewusst, welche Gedanken dich bremsen, schreibe sie auf und frage dich, ob sie wirklich wahr sind. Ersetze negative Gedanken durch unterstützende Sätze wie „*Ich bin fähig, mich zu verändern*“ und stelle dir vor, wie es sich anfühlt, deine Ziele zu erreichen und frei von alten Begrenzungen zu sein. Umgib dich mit Menschen, die an dich glauben und dich ermutigen. Veränderung beginnt durch kleine Taten, die deine neuen Gedanken bestätigen.

Viele Menschen leben mit inneren Überzeugungen, die sie unbewusst einschränken. Glaubenssätze wie „*Das schaffe ich nicht*“ oder „*Ich bin nicht gut genug*“ wirken wie unsichtbare Ketten, die unser Potenzial