

Der verborgene Code Deiner Geburt

**Werde zum aktiven Gestalter deiner eigenen Realität
und befreie dich aus deinen innersten Fesseln!**

Freiheit beginnt dort, wo du dich von alten Mustern löst!



Dieses eBook ist eine Einladung, dich selbst tiefer zu verstehen.



Hinweis für Schnell-Leser

Jedes Kapitel enthält am Ende eine kurze Zusammenfassung mit den wichtigsten Erkenntnissen auf einen Blick.

Verfasser: Elke & Wolfgang Polzer

Copyright 2026 by Institut für BewusstSein, Elke und Wolfgang Polzer

Die Verwendung der Texte und Bilder, auch auszugsweise, ist ohne Zustimmung des Institut für BewusstSein urheberrechtswidrig und strafbar. Nachdruck oder Verwendung in anderen Medien nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung des Institut für BewusstSein.

Bildnachweis: alle Bilder sind von Adobe Stock (www.stock.adobe.com) lizenziert.

Einleitung

Hast du dich jemals gefragt, warum sich bestimmte Situationen in deinem Leben immer wiederholen? Warum du trotz neuer Entscheidungen, neuer Beziehungen oder neuer Umstände immer wieder vor den gleichen Herausforderungen stehst? Vielleicht zeigen sich ähnliche Konflikte in deiner Partnerschaft. Vielleicht begegnen dir wiederkehrende Schwierigkeiten im Berufsleben. Oder es tauchen Gefühle von Ohnmacht, Druck oder Ausgeliefertsein auf – scheinbar grundlos, und doch vertraut.

Die Wahrheit ist: Diese Muster sind kein Zufall. Sie entstehen nicht erst im Erwachsenenalter, sondern sind tief in deinem Nervensystem verankert – oft schon seit deiner Geburt oder auch noch früher.

Die Geburt ist für jeden Menschen ein zutiefst prägender Moment. Der enorme Druck im Geburtskanal, das Steckenbleiben, die Atemnot, die extrem ansteigende Herzfrequenz, dann das plötzliche Verlassen des geschützten Mutterleibs, das erste Atmen, das Licht, die Stimmen, nun ohne die vertraute Hülle des Mutterleibs zu sein – all das bedeutet für das kindliche System eine extreme Stress-Situation. Die moderne Gehirn- und Traumaforchung beschreibt die Geburt als eine Grenzerfahrung, die sich tief im Körpergedächtnis speichert. Diese frühen Erlebnisse und Eindrücke werden nicht bewusst erinnert. Und doch wirken sie in uns weiter und hinterlassen ihre Spuren – „ihre Eindrücke“.

Sie zeigen sich als innere Programme, die unbewusst steuern, wie du auf Druck reagierst, welche Beziehungen du eingehst, wie du mit Herausforderungen umgehst – und warum sich bestimmte Situationen in deinem Leben immer wiederholen. Diese Stress-Erinnerungen sind Teil deiner persönlichen **MATRIX**.

Doch das Entscheidende ist: Diese Prägungen sind zwar in dir, doch du bist diesen Prägungen nicht ausgeliefert.

Dieses eBook hilft dir, diese Zusammenhänge zu erkennen und zu verstehen. Du wirst beginnen zu erkennen, wie frühe Erlebnisse – insbesondere rund um deine Geburt – deine heutige Realität mit all deinen Grundmustern und Emotionen beeinflussen.

Vor allem aber öffnet es dir einen neuen Blick: Veränderung geschieht primär nicht durch Verstehen. Sie geschieht primär und nachhaltig durch bewusste innere Transformation.

Mit dem **MATRIX CHANGE®** gibt es heute einen Weg, diese gespeicherten Stress-Erlebnisse Schritt für Schritt zu lösen – erfahrbar und nachhaltig aus dir selbst heraus. Du lernst, wie du die Stress-Situationen mit den alten Mustern erkennst, du spürst deine darin verborgenen Emotionen, und du erkennst was du in dieser Situation gebraucht hättest und schaffst damit die Grundlage für ein freieres, selbstbestimmtes Leben schaffst.

Dieses eBook kann der Beginn dieser Reise sein.

Die eigentliche Veränderung beginnt dort, wo du beginnst, dich selbst aktiv zu transformieren.

Bist du bereit, deinem Leben eine neue Perspektive zu geben und dich von Altem zu lösen - dich wirklich zu befreien und dein eigenes Potential zu entdecken?

Dann lass uns beginnen!

Kapitel 1

Warum wir immer wieder unter Druck geraten - Beispiel Marie

Marie ist eine intelligente, erfolgreiche Frau. Sie ist selbstständig, hat einen großen Freundeskreis und liebt es, sich weiterzuentwickeln. Und doch gibt es einen Bereich in ihrem Leben, in dem sie immer wieder in alte Dynamiken gerät und sich immer wieder gefangen fühlt: ihre Beziehungen.

Immer wieder begegnet sie Männern, die sie unter Druck setzen. Anfangs wirken sie charmant, aufmerksam und unterstützend. Doch mit der Zeit verändern sich die Dynamiken. Erwartungen entstehen, Anpassung wird gefordert, Grenzen werden subtil oder offen überschritten.

Marie erlebt Situationen, in denen sie sich eingeengt fühlt. In denen sie sich selbst verliert. In denen ihre eigenen Bedürfnisse keinen Raum mehr haben.

Nach jeder gescheiterten Beziehung nimmt sie sich fest vor: „Das nächste Mal wird alles anders. Ich werde aufmerksamer sein. Ich werde meine Grenzen klarer setzen.“

Und doch wiederholt sich das Muster immer wieder!

Das unbewusste Muster hinter der Wiederholung

Irgendwann beginnt Marie, sich ernsthaft zu fragen: „Warum passiert mir das immer wieder? Warum ziehe ich immer wieder Menschen an, bei denen ich unter Druck gerate?“ Sie liest Bücher über Beziehungen, arbeitet an ihrem Selbstwert, besucht Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung. Sie versteht immer mehr über sich selbst – und doch bleibt das Grundproblem bestehen.

Der Grund dafür liegt tiefer. Denn diese Dynamik entsteht nicht auf der Ebene des bewussten Verstandes. Sie ist in ihrem Nervensystem tief im Unterbewusstsein verankert.

Der verborgene Einfluss der Geburt

Marie wurde als erstes Kind ihrer Eltern geboren. Die Geburt verlief schwierig – die Wehen dauerten lange, es kam zu Komplikationen und schließlich wurde die Geburt medizinisch eingeleitet.

Für Maries kindliches System bedeutete das enormen Stress und extremen Druck. Die natürlichen Abläufe der Geburt waren gestört. Ihr Körper musste aushalten, sich anpassen, durchhalten. In diesem Ankommen im Leben war sie der Situation vollkommen ausgeliefert. Ihr Nervensystem speicherte jeden erlebten Stress – nicht als Erinnerung, sondern als körperliche Erfahrung und diese wurde in den Zellen als Information abgespeichert.

Diese frühen Stress-Erlebnisse prägten sich tief in ihrem Nervensystem ein und wurden Teil ihrer persönlichen **MATRIX**.

Doch diese frühen Erlebnisse wirken nicht isoliert. Sie bildeten vielmehr den Ausgangspunkt für viele spätere Symptome und Blockaden, für viele Muster und Prägungen mit all den negativen Emotionen. Und all das bringt Situationen im Leben hervor, in denen sich ähnliche Gefühle von Druck, Anpassung und Ausgeliefertsein wiederholten.

Jede dieser späteren Erfahrungen – in Beziehungen, im Berufsleben oder in anderen Lebensbereichen – wurde als **erinnertes Stress-Erlebnis** im System gespeichert. So entstand im Laufe der Jahre eine Kette von Stress-Erlebnissen, die alle an die ursprüngliche Prägung gekoppelt waren.

Unbewusst hatte Maries System gelernt: „Ich muss mich dem Druck anpassen, um zu überleben.“ Als Erwachsene wiederholte sich dieses Muster – nicht, weil Marie es wollte, sondern weil ihr Nervensystem gespeicherte und vertraute Zustände suchte. Der Druck in ihren Beziehungen fühlte sich auf einer tiefen Ebene „bekannt“ an. Und Bekanntes wird vom Nervensystem als sicher interpretiert – selbst dann, wenn es leidvoll ist.

Warum das Bewusstwerden allein nicht reicht

Viele Menschen glauben, dass Erkenntnis allein Veränderung bewirkt. „Jetzt verstehe ich es – jetzt kann ich es anders machen.“

Doch genau hier liegt der Irrtum. Die ursprüngliche Stress-Speicherung aus der frühen Lebenszeit bleibt als Information im System – in den Zellen – bestehen. Ihre Wirkung entsteht jedoch auch durch die vielen späteren Situationen, in denen diese Muster immer wieder aktiviert wurden.

Diese **erinnerten Stress-Erlebnisse** sind im Nervensystem, im Unterbewusstsein - im Limbischen System gespeichert - nicht im bewussten Denken. Sie lassen sich nicht durch Willenskraft, Einsicht oder gute Vorsätze auflösen.

Solange diese Kette von Stress-Erlebnissen bestehen bleibt, bleibt auch die innere Dynamik aktiv - und das Leben wiederholt sich.

Veränderung muss dort stattfinden, wo diese erinnerten Stress-Erlebnisse gespeichert sind: **im inneren Erleben und im Nervensystem - im Unterbewusstsein.**

Was möglich wird, wenn du beginnst, dich selbst zu transformieren

Als Marie begann, mit dem **MATRIX CHANGE®** zu arbeiten und ihre Stress-Erlebnisse zu lösen, veränderte sich etwas Grundlegendes. Nicht durch Analyse, sondern durch das bewusste Lösen der **erinnerten Stress-Erlebnisse**, die sich im Laufe ihres Lebens immer wieder an das frühe Geburtsmuster angekoppelt hatten.

Mit jeder gelösten Stress-Erinnerung verlor die ursprüngliche Prägung an Kraft. Und sie wurde nicht mehr aktiviert.

Obwohl die frühe Stress-Speicherung als Information weiter bestehen konnte, hatte sie keine Macht mehr über Maries Leben.

Und mit dieser inneren Veränderung veränderten sich auch ihre Beziehungen. Nicht, weil sie sich mehr anstrengte - sondern weil ihr System keinen Druck mehr brauchte, um sich sicher zu fühlen und um Beziehung zu leben.

Was das für dich bedeutet

Vielleicht erkennst du dich in Maries Geschichte wieder. Vielleicht zeigen sich bei dir ähnliche Muster - in Beziehungen, im Beruf oder in anderen Lebensbereichen.

Die gute Nachricht ist: Du bist diesen Wiederholungen nicht ausgeliefert.

Dein Leben ist kein Zufallsprodukt. Es ist Ausdruck deiner inneren Ordnung - deiner persönlichen **MATRIX**.

Wenn wir ins Leben hinausblicken, sehen wir dort, **wie deine MATRIX wirkt**. Denn genau im Alltag, in deinen Beziehungen, in deinen Herausforderungen und in den immer wiederkehrenden schwierigen Situationen und deinen Emotionen zeigt sich, welche Stress-Erinnerungen in dir aktiv sind.

Diese äußeren Erfahrungen werden gespeist aus den ursprünglichen Stress-Speicherungen – und aus der Kette der **erinnerten Stress-Erlebnisse**, die sich im Laufe deines Lebens daran angekoppelt haben.

Das Leben selbst wird so zum Spiegel und zeigt dir **wo Veränderung möglich ist und wo es Veränderung in deinem innersten braucht**.

Sobald du beginnst, die **erinnerten Stress-Erlebnisse** deines Lebens aus dem Jetzt aber auch aus der Vergangenheit zu erkennen und zu lösen, **verliert die zugrunde liegende Prägung ihre Macht** – und dein Leben beginnt, sich neu zu ordnen und zu orientieren.

Ein neues Leben entsteht - befreit und sicher!



Kurz-Zusammenfassung für Schnell-Leser

Marie gerät immer wieder in Beziehungen, die sie unter Druck setzen – obwohl sie reflektiert ist und es „anders machen“ will. Der Grund liegt **nicht im bewussten Verhalten**, sondern in **früh gespeicherten Stress-Erfahrungen** im Nervensystem.

Eine schwierige Geburt hat **Druck und Anpassung** als „normal“ im System verankert. Spätere Situationen koppeln sich daran an – eine **Kette erinnerten Stress-Erlebnisse** entsteht.

Erkenntnis allein verändert das nicht. Diese Muster lassen sich **nur dort lösen, wo sie gespeichert sind** – im inneren Erleben.

Sobald die erinnerten Stress-Erlebnisse gelöst werden, verliert das Muster seine Macht – und das Leben beginnt, sich neu zu ordnen.

Genau darum geht es in der MATRIX CHANGE® Mastery

Kapitel 2:

Frühe Stress-Speicherungen und ihre Auswirkungen auf deine MATRIX

Jeder Mensch kommt mit einem einzigartigen Bauplan ins Leben. Doch noch bevor wir sprechen, denken oder bewusst Entscheidungen treffen können, beginnt sich etwas Entscheidendes zu formen: unsere persönliche **MATRIX**.

Diese MATRIX ist kein starres Schicksal. Sie ist ein inneres Ordnungsprinzip – gespeist aus frühen Erfahrungen, aus Stress-Erlebnissen und aus der Art, wie unser Nervensystem gelernt hat, auf das Leben zu reagieren.

Besonders prägend sind die ersten Lebensphasen. In dieser Zeit werden Erfahrungen nicht bewusst erinnert, sondern körperlich in den Zellen gespeichert. Sie hinterlassen Spuren im Nervensystem – und bilden den Boden, auf dem sich später unser Erleben entfaltet.

Wie frühe Stress-Speicherungen entstehen

Der menschliche Körper ist darauf ausgerichtet, auf Gefahr, auf Bedrohung, auf Stress, auf hohe Belastungen mit Stress-Reaktionen zu reagieren. Kampf, Flucht oder Erstarrung sind uralte Schutzmechanismen, die unser Überleben sichern.

Für ein Neugeborenes ist die Geburt der erste große Übergang. Es verlässt die vertraute Umgebung des Mutterleibs und wird mit einer völlig neuen Welt konfrontiert: Licht, Geräusche, Temperatur, Schwerkraft u.v.m.

Unter günstigen Bedingungen kann dieser Übergang reguliert werden. Doch aufgrund der anatomischen Gegebenheiten des Menschen ist **jede Geburt** mit hohem Stress verbunden: Der große Kopf des Kindes und das schmale Becken der Mutter stehen in einem natürlichen Spannungsverhältnis zueinander.

Hinzu kommen häufig weitere Faktoren, die den Stress intensivieren können, zum Beispiel:

- lange oder sehr anstrengende Geburten
- medizinische Eingriffe, die den natürlichen Ablauf verändern
- frühe Trennung von der Mutter
- Angst, Anspannung oder Überforderung der Mutter, die sich biochemisch auf das Kind übertragen

In solchen Situationen erlebt das kindliche System viele sehr hohe Stress-Momente, die nicht bewusst verarbeitet werden können. Bei extrem hohem Stress blockiert der Thalamus im limbischen System, er macht zu und unterbindet die Weiterleitung dieses Stress-Ereignisses zum Cortex. Eine bewusste Verarbeitung ist dadurch nicht möglich. Das Erleben aus dieser Zeit der Geburt wird nicht als Erinnerung gespeichert – sondern als **körperliche Stress-Information**.

Diese frühen Stress-Informationen werden zu Stress-Speicherungen in den Zellen und bilden den **Ausgangspunkt** für spätere Schwierigkeiten, Herausforderungen und immer wiederkehrende Stress-Ereignisse im Leben.

Was passiert mit gespeicherten Stress-Erfahrungen?

Ein Kind – und später auch ein Erwachsener – entscheidet nicht bewusst, wie er auf Stress reagiert. Der Körper übernimmt diese Aufgabe.

Gespeicherte Stress-Erlebnisse zeigen sich zum Beispiel in:

- Spannungsmustern im Körper
- Atemmustern
- emotionalen Überreaktionen
- negativen Gedanken und belastende Emotionen
- blockierenden oder einschränkenden Glaubenssätzen
- innerem Rückzug oder Anpassung oder auch Aggression und Wut
- dem Gefühl, unter Druck zu stehen oder die Kontrolle zu verlieren

Diese Muster wirken wie ein inneres Programm. Sie beeinflussen, wie du Beziehungen gestaltest, wie du mit Herausforderungen umgehst und welche Situationen sich in deinem Leben immer wieder zeigen. Ein Mensch, der früh Druck erlebt hat, findet sich später häufig in Drucksituationen wieder. Nicht, weil er das will – sondern weil sein

Nervensystem vertraute Zustände sucht. Weil du unbewusst auf das im Außen schaust, was in deinem Innersten wirkt!

Wie zeigt sich deine persönliche MATRIX im Erwachsenenalter?

Die Stress-Speicherungen aus der Geburt formen deine MATRIX und wirken sich auf viele Bereiche des Lebens aus. Sie beeinflussen:

- **Beziehungen:** Wähle ich Partner, die alte Muster wiederholen? Habe ich Angst vor Nähe oder verliere ich mich schnell in Beziehungen?
- **Selbstbewusstsein:** Fühle ich mich oft unsicher oder habe ich das Gefühl, kämpfen zu müssen, um meinen Platz zu finden? Fällt es mir schwer Entscheidungen zu treffen?
- **Beruf und Erfolg:** Erlebe ich immer wieder Situationen, in denen ich mich unter Druck gesetzt fühle oder in denen ich nicht vorankomme? Erlebe ich immer wiederkehrende Situationen mit unterschiedlichem, hohem Stress-Faktor?
- **Emotionale Reaktionen:** Reagiere ich übermäßig stark auf bestimmte Situationen, ohne genau zu wissen, warum? Reagiere ich eher mit Rückzug oder mit innerer Lähmung und Handlungsunfähigkeit oder mit Kampf?

Wenn du in deinem Leben immer wieder ähnliche Muster erlebst, dann liegt die Ursache nicht in deinen bewussten Entscheidungen – sondern in den tief gespeicherten Erlebnissen aus deiner Geburt. Dein Leben spiegelt dir, welche Stress-Erlebnisse aktiv in dir – in deinen Zell-Informationen – sind.

Kann man diese Prägungen bewusst verändern?

Die gute Nachricht ist: Auch wenn deine persönliche **MATRIX** früh geprägt wurde, bist du ihr nicht ausgeliefert.

Grundsätzlich gilt: Ja – es ist möglich, auch die ursprünglichen Stress-Speicherungen aus der frühen Lebenszeit zu lösen, bis hin zurück zur Geburt – und sogar noch früher – aus der Zeit der Schwangerschaft. Mit **The CHANGE®** (<http://www.thechange.de>) steht dafür ein tiefgehender therapeutischer Weg zur Verfügung, der genau diese frühen Ebenen erreichen kann und erfolgreich die Speicherungen aus dieser Zeit gelöst werden können.

Doch – und das ist entscheidend: Für eine grundlegende Veränderung deines Lebens ist das **nicht immer zwingend notwendig**. Denn die Macht der frühen Prägung entsteht nicht allein durch das ursprüngliche Ereignis, sondern auch durch die **Kette**

der späteren Stress-Erlebnisse, die sich im Laufe deines Lebens immer wieder an diese frühen Zell-Informationen und Muster gekoppelt haben.

Mit dem **MATRIX CHANGE®** kannst du genau diese **erinnerten Stress-Erlebnisse** lösen – all jene Situationen, Gefühle und inneren Reaktionen, die du bewusst erinnern kannst und die sich über Jahre oder Jahrzehnte hinweg stabilisiert haben.

Wenn diese Kette von Stress-Erlebnissen gelöst wird, verliert die ursprüngliche Stress-Speicherung ihre Macht. Die **MATRIX** fällt in sich zusammen – *wie ein Kartenhaus, dem die tragenden Karten entzogen wurden.*

Die frühe Prägung mag als Information im System bestehen bleiben, doch sie steuert dein Leben nicht mehr – es ist als wenn sie **versiegt**.

Veränderung geschieht dort, wo diese Stress-Erlebnisse gespeichert sind: im Nervensystem, im Körper, in deinen Zellen, im inneren Erleben, in deiner innersten Gefühlswelt. Und genau hier beginnt ein Weg, den du selbst gehen kannst.



Kurz-Zusammenfassung für Schnell-Leser

Deine **persönliche MATRIX** entsteht sehr früh im Leben.

Noch bevor du bewusst denken kannst, speichert dein Nervensystem Stress-Erlebnisse als Blockaden ab.

Besonders Schwangerschaft und Geburt prägen diese Stress-Speicherungen, die zu **Mustern, Prägungen und Blockaden** werden.

Sie wirken unbewusst weiter – in Beziehungen, Selbstwert und z.B. in Drucksituationen.

Erkenntnis allein reicht nicht.

Erst das Lösen der **erinnerten Stress-Erlebnisse** nimmt den Mustern, Prägung und Blockaden ihre Macht.

Genau darum geht es in der MATRIX CHANGE® Mastery

Kapitel 3

Die Wissenschaft hinter unbewussten Mustern

Warum wiederholen sich bestimmte Situationen in unserem Leben immer wieder? Warum reagieren wir in manchen Momenten mit Stress, Enge oder Angst – obwohl objektiv keine Gefahr besteht?

Die Antwort liegt nicht in mangelnder Willenskraft oder falschen Entscheidungen. Sie liegt in der Art und Weise, wie unser Gehirn und unser Nervensystem Stress speichert – und wie daraus unbewusst Prägungen und Muster entstehen, die unser Leben steuern.

Frühe Erfahrungen, insbesondere rund um Schwangerschaft und Geburt, hinterlassen tiefe Spuren im Nervensystem. Diese Erfahrungen werden nicht bewusst erinnert. Sie werden als **Stress-Informationen** gespeichert – und bilden die Grundlage unserer persönlichen **MATRIX**.

Neurowissenschaft, Gehirn- und Zellforschung aber auch die Epigenetik zeigen heute klar: Ein Großteil unseres Verhaltens entsteht nicht durch bewusste Entscheidungen, sondern durch **gespeicherte Stress-Informationen in den Zellen**.

1. Wie das Gehirn Stress speichert

Das menschliche Gehirn ist darauf ausgelegt, das Überleben zu sichern. Bei Stress übernimmt nicht der bewusste Verstand – sondern das emotionale und körperliche Alarmsystem.

Der Thalamus als „Torwächter des Denkgehirns“

Der Thalamus fungiert als eine Art Filter. Er entscheidet, welche Informationen aus der Umwelt an das Denkgehirn (Cortex) weitergeleitet werden – und welche nicht.

- Alltägliche Erfahrungen werden im Denkgehirn verarbeitet und dadurch bewusst erinnert. Das ermöglicht einen Lern-und Veränderungs-Prozess - lernen aus Erfahrung!
- Bei sehr hohem Stress wird die Weiterleitung und Denkgehirn blockiert, um die empfindlichen Neuralzellen des Cortex zu schützen.

Solche Erlebnisse – etwa rund um Schwangerschaft und Geburt, können nicht bewusst verarbeitet werden. Der Stress wird stattdessen **körperlich gespeichert**.

Der Hypothalamus als Stress-Regulator des Körpers

Wird eine Situation als sehr stressbeladen und bedrohlich eingestuft, aktiviert der Hypothalamus die Stress-Reaktion des Körpers. Er steuert die Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin und Cortisol und versetzt den Körper in Alarmbereitschaft.

Problematisch wird es, wenn diese Stress-Reaktion **nicht vollständig beendet** wird. Dann bleibt das Nervensystem in einer Art Daueralarm – auch lange nach dem ursprünglichen Ereignis. Das kann ein Leben lang aktiv bleiben, solange der gespeicherte innere Stress nicht gelöst wird.

Das kann zu:

- chronischer innerer Anspannung
- unbewussten Angst-Reaktionen
- immer wiederkehrenden Stress-Mustern
- Negativen Gedanken und belastenden Emotionen
- Blockaden jeglicher Art

führen – selbst Jahrzehnte später.

Die Amygdala - das emotionale Warnsystem

Die Amygdala speichert die emotionale Ladung unverarbeiteter Stress-Erlebnisse. Sie arbeitet blitzschnell – schneller als unser bewusster Verstand.

Taucht später eine ähnliche Situation auf, wird der gespeicherte Stress automatisch aktiviert. Nicht, weil die Situation tatsächlich gefährlich ist – sondern weil sie dem Nervensystem **bekannt** vorkommt.

So erklärt sich, warum Menschen in eigentlich harmlosen Momenten starke Stress-, Angst-, Enge- oder Druck-Gefühle erleben.

Der Hippocampus - wenn Zeit und Kontext fehlen

Der Hippocampus hilft normalerweise dabei, Erlebnisse zeitlich einzuordnen:
„Das ist vorbei.“

Bei frühem Stress oder Traumen kann diese Funktion eingeschränkt sein. Das Nervensystem reagiert dann nicht auf die Gegenwart, sondern es reagiert in der Gegenwart auf ein altes, gespeicherte Stress-Erlebnis aus der Vergangenheit. Und so entstehen unbewusste Wiederholungen – nicht aus freiem Willen, sondern aus inneren Prägungen.

2. Die Prägung der persönlichen MATRIX durch Epigenetik

Die Epigenetik ergänzt dieses Verständnis auf zellulärer Ebene. Der Zellbiologe **Bruce Lipton** zeigt, dass Gene nicht unser Schicksal bestimmen. Entscheidend sind die Signale aus der Umwelt – besonders in frühen Lebensphasen.

Während der Schwangerschaft und der Geburt nimmt das kindliche System:

- hormonelle Zustände
- emotionale Spannungen
- Stress-Reaktionen der Mutter
- und Stress aus dem Familiensystem

auf. Diese Signale können beeinflussen, welche Gene aktiv oder inaktiv geschaltet werden. So können frühe Stress-Erfahrungen das Nervensystem langfristig empfindlicher für Druck, Angst oder Überforderung machen.

Das bedeutet: Viele unserer Muster sind nicht „eingebildet“ – sie sind durch die frühen Stress-Erlebnisse **biologisch verankert**.

3. Warum reines Verstehen nicht ausreicht

Viele Menschen glauben, dass Erkenntnis automatisch Veränderung bewirkt. Doch genau hier liegt ein zentraler Irrtum. Stress-Erlebnisse sind nicht als Gedanken gespeichert, sondern als **körperlich-emotionale Informationen** – im Nervensystem, im Körper, in den Zellen.

Deshalb reicht es nicht zu wissen, *warum* man so reagiert. Veränderung entsteht erst dann, wenn die **gespeicherten Stress-Erlebnisse** gelöst werden.

4. Von der Wissenschaft zur Veränderung

Grundsätzlich gilt: Ja – auch sehr frühe Stress-Speicherungen können gelöst werden. Mit **The CHANGE®** steht dafür ein tiefgehender therapeutischer Weg zur Verfügung, der bis in frühe Lebensphasen hineinwirkt.

Doch für viele Menschen ist ein anderer Zugang ausreichend – und vor allem selbstständig möglich. Mit dem **MATRIX CHANGE®** liegt der Fokus auf den **erinnerten Stress-Erlebnissen**, also auf jenen Situationen im Leben, die bewusst erinnert werden und die sich immer wieder an frühe Muster angekoppelt haben.

Wenn diese Kette von Stress-Erlebnissen gelöst wird, verliert die ursprüngliche Prägung ihre Macht. Die Stress-Muster der **MATRIX** fallen in sich zusammen – wie ein Kartenhaus, dem die tragenden Karten entzogen werden.

5. Fazit – Dein Nervensystem kann neu lernen

Obwohl frühe Prägungen unser Verhalten steuern, bedeutet das nicht, dass wir ihnen ausgeliefert sind.

Dank der Erkenntnisse aus der Neurowissenschaft, Gehirn- Und Zellforschung und der Epigenetik wissen wir heute, dass das Gehirn **plastisch** ist. Diese Fähigkeit nennen wir **Neuroplastizität** – sie beschreibt die Möglichkeit des Gehirns, ein Leben lang neue Verknüpfungen zu bilden und alte Muster zu verändern.

Indem du die aktiven Stress-Erlebnisse in deiner **MATRIX** erkennst und bewusst mit dem MATRIX CHANGE® löst, ermöglichst du deinem Nervensystem, neue Erfahrungen zu machen. Und genau diese neuen Erfahrungen sind es, die dein inneres Erleben – und damit dein Leben – nachhaltig verändern.

Im nächsten Kapitel erfährst du, wie Veränderung tatsächlich geschieht.



Kurz-Zusammenfassung für Schnell-Leser

Unbewusste Muster entstehen nicht durch mangelnde Willenskraft, sondern durch **gespeicherten Stress im Gehirn und Nervensystem**.

Bei frühem oder starkem Stress wird Erleben nicht bewusst verarbeitet, sondern als körperlich-emotionale Information gespeichert.

Diese Speicherungen steuern Reaktionen, noch bevor der Verstand eingreift.

Neurowissenschaft und Epigenetik zeigen: Ein Großteil unseres Verhaltens läuft automatisch ab.

Erkenntnis allein reicht nicht.

Erst das Lösen der **erinnerten Stress-Erlebnisse** - am besten schnell und effektiv mit dem MATRIX CHANGE® - ermöglicht Veränderung.

Genau darum geht es in der MATRIX CHANGE® Mastery

Kapitel 4

Einführung in die The CHANGE® – Wie du deine persönliche MATRIX veränderst

Nachdem du verstanden hast, wie frühe Stress-Speicherungen entstehen und wie sie sich zu deiner persönlichen **MATRIX** verdichten, stellt sich nun die entscheidende Frage:

Wie kann Veränderung wirklich geschehen?

Die Antwort liegt nicht im bloßen Verstehen oder Analysieren. Veränderung entsteht durch **Erfahrung** – durch eine bewusste innere Neuordnung auf körperlich-emotionaler Ebene.

Genau hier setzt der **MATRIX CHANGE®** an.

1. Warum reicht Nachdenken nicht aus?

Viele Menschen versuchen, ihr Leben zu verändern, indem sie:

- ihre Probleme analysieren
- neue Glaubenssätze formulieren - Affirmationen sprechen
- sich bewusster oder „positiver“ verhalten

Doch oft bleibt trotz aller Einsicht alles beim Alten. Die Neurowissenschaft erklärt, warum:

- Frühe Stress-Erlebnisse sind nicht im bewussten Denken gespeichert, sondern im **Nervensystem**.
- Das limbische System reagiert schneller als der bewusste Verstand.
- Neues Denken überschreibt keine tief gespeicherten Stress-Erlebnisse.

Das bedeutet: Auch wenn du verstehst, *warum* ein Muster existiert, reagiert dein Körper weiter darauf – solange die zugrunde liegende Stress-Erinnerung aktiv ist.

Veränderung muss dort stattfinden, wo diese Muster gespeichert sind: **im inneren Erleben - im Unterbewusstsein - im Limbischen System.**

2. Der MATRIX CHANGE® - der Lösungs-Prozess

Der MATRIX CHANGE® folgt einem klaren, einfachen und gleichzeitig tief wirksamen Prinzip. Er arbeitet mit drei Ebenen, die in jeder Stress-Erinnerung enthalten sind:

1. Situation - Das Leben als Auslöser erkennen

Jedes aktive Muster zeigt sich dir im Alltag. Nicht zufällig, sondern als Ausdruck deiner innersten MATRIX.

Beispiele:

- Du fühlst dich in Beziehungen immer wieder eingengt und unter Druck gesetzt.
- Du erlebst im Beruf ständig, dass du nicht gesehen oder wertgeschätzt wirst.
- Du hast das Gefühl, dich immer anpassen zu müssen, um akzeptiert zu werden.

Diese Situationen sind keine Fehler. Sie sind **Hinweise**.

➔ **Erster Schritt: Beobachte bewusst, in welchen Situationen sich wiederkehrende Muster zeigen.**

2. Gefühl - Die emotionale Reaktion als Schlüssel nutzen

Hinter jeder belastenden Situation steht ein tiefes, oft vertrautes stressbelastetes Gefühl.

Beispiele:

- Druck, Enge, Hilflosigkeit
- Angst, Verzweiflung, Kontrollverlust
- Einsamkeit, Nicht-gesehen-werden
- Fremdbestimmt, handlungsunfähig

Dieses Gefühl ist die direkte Verbindung zur ursprünglichen Stress-Speicherung.

➔ **Zweiter Schritt: Spüre in dich hinein: Welches Gefühl taucht in dieser Situation in dir auf?**

3. Bedürfnis - Die innere Ordnung wiederherstellen

Jedes gespeicherte Muster entstand ursprünglich aus einem unerfüllten Bedürfnis.

- Ein Baby, das während der Geburt starken Druck erlebt hat, hätte ein Gefühl von **Sicherheit und Geborgenheit** gebraucht.
- Ein Neugeborenes, das von der Mutter getrennt wurde, hätte **Nähe und Berührung - also Sicherheit und Geborgenheit** gebraucht.
- Ein Kind, das sich nie gesehen fühlte, hätte **Anerkennung und Wertschätzung** gebraucht.

Diese unerfüllten Bedürfnisse wirken bis ins Erwachsenenalter weiter - solange, bis sie bewusst erkannt und gewandelt werden

➔ **Dritter Schritt: Erkenne, welches Bedürfnis sich hinter deinem stressbeladenen Gefühl verbirgt und damals nicht erfüllt wurde.**

➔ **Erlebe die Veränderung, wenn du das Bedürfnis aktivierst - in deinem MATRIX CHANGE®**

3. Warum Veränderung nur über Erfahrung möglich ist

Tief gespeicherte Stress-Erlebnisse lassen sich nicht „wegdenken“. Das Nervensystem lernt ausschließlich durch **neue Erfahrung**.

Ein Vergleich: Du kannst eine alte Datei auf einem Computer nicht verändern, indem du sie umbenennst. Du musst die Datei neu schreiben.

Da alte Dateien nicht einfach gelöscht werden, überschreibt die neue Erfahrung die alte - und damit verliert sie ihre Wirkung.

Genau das geschieht im MATRIX CHANGE®:

- Die Stress-Erinnerung wird bewusst wahrgenommen - die Situation, das Gefühl und das Bedürfnis.
- Du aktivierst dein Bedürfnis und das was du in dieser Situation gebraucht hättest.
- Damit verändert sich das innere Bild - deine innere Stress-Erinnerung
- Dadurch verändert sich das Gefühl

- Das Nervensystem lernt neu

So entsteht Neuroplastizität in der Praxis.

4. Fazit – Dein Weg zur Veränderung beginnt jetzt

Veränderung beginnt nicht im Denken. Sie beginnt dort, wo sich Schwierigkeiten in deinem Leben zeigen.

Indem du deine wiederkehrenden schwierigen und belastenden Situationen beobachtest, die dahinter liegenden Gefühle wahrnimmst und die unerfüllten Bedürfnisse erkennst, öffnest du den Raum der Veränderung - für echte Transformation.

Im nächsten Kapitel wirst du einen **Selbsttest** machen, mit dem du herausfinden kannst,

- welche Muster in deiner MATRIX aktiv sind
- und wo du beginnen kannst, sie bewusst zu lösen.



Kurz-Zusammenfassung für Schnell-Leser

Veränderung entsteht nicht durch Nachdenken oder Analysieren.
Tief gespeicherte Muster liegen im **Nervensystem**, nicht im Verstand.

Der **MATRIX CHANGE®** setzt genau dort an, wo Veränderung möglich ist: im inneren Erleben – über **Situation, Gefühl und Bedürfnis**.

Wiederkehrende Situationen im Alltag sind Hinweise auf aktive Muster.
Die dazugehörigen Gefühle führen direkt zur zugrunde liegenden Stress-Speicherung.

Erst durch neue innere Erfahrung lernt das Nervensystem um - Stichwort: **Neuroplastizität**.

So verlieren alte Muster ihre Wirkung und echte Veränderung wird möglich.

Genau darum geht es in der MATRIX CHANGE® Mastery

Kapitel 5

Reflexion & Selbsttest – Erkenne deine eigenen Muster

Nun, da du verstanden hast, wie sich Stress-Erlebnisse im Laufe deines Lebens zu deiner persönlichen **MATRIX** verdichtet haben, ist es an der Zeit, den Blick nach innen – und zugleich ins Leben – zu richten.

Denn deine MATRIX zeigt sich nicht im Denken, sondern in deinem Alltag.

- In wiederkehrenden Situationen.
- In ähnlichen Herausforderungen.
- In Gefühlen, die dich belasten, dir nicht gut tun.

Dieses Kapitel lädt dich ein, deine eigenen Muster bewusst zu erkennen.

Nicht, um sie zu analysieren – sondern um zu sehen, **wo dein Leben dich auf etwas hinweist**.

Warum Selbstreflexion der erste Schritt zur Veränderung ist

Solange Muster unbewusst ablaufen, wirken sie wie ein unsichtbares Programm im Hintergrund deines Lebens. Du reagierst – ohne wirklich zu wählen, ohne selbst aktiv zu sein. Du re-agierst auf deine inneren Speicherungen – doch du agierst nicht aus deiner Mitte. Und das ist entscheidend für ein gesundes, freies und selbstbestimmtes Leben.

In dem Moment jedoch, in dem du beginnst hinzuschauen, verändert sich etwas Wesentliches: Das, was zuvor automatisch geschah, wird dir nun bewusst. Und Bewusstsein eröffnet Wahlmöglichkeiten und Erkenntnisse für die Erfüllung deiner Bedürfnisse.

Die folgenden Fragen und Übungen helfen dir, genau dort hinzuschauen, wo deine MATRIX im Alltag sichtbar wird.

Reflexionsfragen: Wo zeigt sich deine MATRIX im Leben?

Nimm dir einen Moment Zeit, um über folgende Fragen nachzudenken. Schreibe deine Antworten gerne auf, damit du deine Gedanken ordnen kannst.

A) Erkenne deine wiederkehrenden Situationen

- Gibt es bestimmte Probleme oder Herausforderungen, die in deinem Leben immer wieder auftreten?
- Erlebst du in Beziehungen, im Beruf oder in anderen Lebensbereichen ähnliche Muster?
- Gibt es Situationen, in denen du dich immer wieder hilflos, unter Druck gesetzt oder nicht gesehen fühlst?

B) Welche Emotionen tauchen in diesen Momenten auf?

- Was fühlst du, wenn diese Situationen auftreten? Ist es Angst, Enge, Ohnmacht, Unsicherheit oder ein anderes starkes Gefühl?
- Erinnert dich dieses Gefühl an ein früheres Erlebnis in deinem Leben?

C) Erste innere Verbindungen erkennen

- Gab es frühere ähnliche Ereignisse?
- Welche Emotionen haben sich dabei gezeigt?
- Gibt es Parallelen zwischen diesen früheren Erfahrungen und dem, was du heute erlebst?

Es geht hier nicht um Ursachenforschung, sondern um **Resonanz**.

Oft sind die Parallelen überraschend klar.

Selbsttest:

Welche Stress-Speicherungen beeinflussen dein Leben?

Beantworte die folgenden Aussagen mit „Ja“ oder „Nein“. Sei ehrlich mit dir selbst.

1. Ich erlebe immer wieder ähnliche Herausforderungen in meinen Beziehungen oder im Beruf.
2. Ich habe oft das Gefühl, dass ich mich anpassen oder kämpfen muss, um gesehen zu werden.
3. Ich fühle mich schnell unter Druck gesetzt, selbst wenn niemand bewusst Druck auf mich ausübt.
4. In belastenden Situationen reagiere ich oft emotional stärker, als ich es mir selbst erklären kann.
5. Ich vermeide unbewusst Nähe oder verliere mich schnell in anderen Menschen.
6. Ich habe Schwierigkeiten klare Grenzen zu setzen und für meine eigenen Bedürfnisse einzustehen.
7. Ich habe manchmal das Gefühl, „stecken zu bleiben“ oder in meinem Leben nicht richtig voranzukommen.
8. Ich spüre Ängste oder Unsicherheiten, die ich mir rational nicht erklären kann.
9. Ich erlebe häufig das Gefühl, Kontrolle über mein Leben zu verlieren.
10. Ich fühle mich oft unsicher in neuen oder ungewohnten Situationen.

Auswertung:

- **0-3 x Ja:** Du hast möglicherweise nur wenige Stress-Speicherungen aus Schwangerschaft und Geburt, die dein Leben beeinflussen.
- **4-6 x Ja:** Es gibt einige tief verankerte Muster, die dein Verhalten unbewusst steuern. Das Lösen dieser Speicherungen wird dein Leben sehr positiv beeinflussen
- **7-10 x Ja:** Deine frühen Erlebnisse haben einen starken Einfluss auf dein heutiges Leben – das Lösen dieser Stress-Speicherungen kann eine große Veränderung bewirken.

Dieser Test gibt dir eine erste Orientierung. Die wahre Transformation beginnt jedoch erst, wenn du beginnst, diese Muster aktiv mit dem MATRIX CHANGE® zu lösen.

Erste Schritte zur inneren Ordnung

Nun, da du deine Muster erkannt hast, kannst du beginnen, sie bewusst zu verändern. Hier sind drei einfache Übungen, die dich dabei unterstützen:

Übung 1: Bewusst Wahrnehmen

Nimm dir einen Moment.

Erinnere dich an eine Stress-Situation.

- Wie sieht die Situation in deiner Erinnerung - dein inneres Bild dazu konkret aus?
- Welches Gefühl taucht auf?
- Wo spürst du es im Körper?

Erlaube dir, dieses Gefühl wahrzunehmen - ohne es zu verändern.

Übung 2: Innere Verbindung

Richte deine Aufmerksamkeit nach innen

- Was hätte dein System in dieser Situation mit diesem Gefühl gebraucht, was wäre dein Bedürfnis gewesen?
(z. B. Sicherheit, Nähe, Raum, Schutz....)

Es geht nicht darum, etwas zu erzwingen - sondern darum, **hinzuspüren und wahrzunehmen**.

Übung 3: Neue Reaktion ermöglichen

Mit der Aktivierung deines tatsächlichen Bedürfnisses kann Veränderung geschehen, denn Bewusstsein folgt immer der Aufmerksamkeit!

Was kommt als Nächstes?

Diese Reflexionen machen sichtbar, wo deine MATRIX wirkt.

Doch echte Transformation beginnt dort, wo du beginnst, die **erinnerten Stress-Erlebnisse aktiv zu lösen** - nicht im Denken, sondern im inneren Erleben.



Kurz-Zusammenfassung für Schnell-Leser

Deine **MATRIX** zeigt sich nicht im Denken, sondern in deinem Alltag: in wiederkehrenden Situationen, vertrauten Gefühlen und typischen Reaktionen.

Dieses Kapitel hilft dir, deine Muster sichtbar zu machen – ohne Analyse: über Reflexionsfragen und einen **Ja/Nein-Selbsttest** bekommst du erste Orientierung.

Anschließend gehst du in erste Schritte: **Fühlen**, innere Verbindung herstellen und kurz innehalten, um neue Reaktionen zu ermöglichen.

So erkennst du, wo deine Stress-Speicherungen wirken – und bereitest die eigentliche Veränderung vor: zu das aktive Lösen der **erinnerten Stress-Erlebnisse**.

Genau darum geht es in der MATRIX CHANGE® Mastery

Kapitel 6

Der Weg der Transformation – Meisterschaft beginnt in dir

Du hast nun erkannt, dass sich wiederkehrende Herausforderungen nicht zufällig zeigen, sondern Ausdruck deiner persönlichen **MATRIX** sind.

Du hast erkannt, wie Stress-Erlebnisse entstehen, wie sie sich im Laufe deines Lebens verdichten und warum sie dein Erleben bis heute prägen.

Doch an diesem Punkt ist eines entscheidend: **Wissen allein verändert noch nichts.**

1. Warum echte Transformation nicht von allein geschieht

Viele Menschen erkennen ihre Muster. Sie verstehen Zusammenhänge. Sie nehmen sich vor, anders zu reagieren. Und doch bleibt im Alltag vieles gleich. Warum?

Weil tief gespeicherte Stress-Erlebnisse **nicht auf der Ebene des Verstandes wirken**. Sie sind in deinen Zellen und im Nervensystem gespeichert – und reagieren schneller, als bewusste Entscheidungen greifen können.

Ein inneres Muster, das sich über Jahre oder Jahrzehnte aufgebaut hat, lässt sich nicht durch Willenskraft auflösen. Echte Transformation braucht einen anderen Weg.

Die Lösung für die erinnerten Stress-Erlebnisse

Erst wenn dein Nervensystem etwas Neues erlebt, kann es das Alte loslassen.

2. Veränderung entsteht durch Erfahrung - nicht durch Nachdenken

Dein Gehirn und dein Körper lernen nicht durch Erklärungen, sondern durch **Erleben**.

Deshalb reicht es nicht zu wissen, *warum* du so reagierst.

Veränderung entsteht dort,

- Wo sich deine innere Welt der Stress-Speicherungen verändert
- wo sich deine inneren Bilder - deine Stress-Erinnerungen verändern
- wo sich deine Gefühl wandeln
- wo dein Nervensystem eine neue positive Erfahrung macht

Und genau hier beginnt echte Transformation:

Nicht durch Kontrolle.

Nicht durch Disziplin.

Sondern durch eine neue innere Ordnung.

3. Der MATRIX CHANGE® - dein Weg der bewussten Transformation

Der **MATRIX CHANGE®** wurde dafür entwickelt, dass du lernst, deine **erinnerten Stress-Erlebnisse** selbst zu lösen.

Er richtet den Blick nicht auf die Vergangenheit als Problem, sondern auf dein Leben als Spiegel.

Du arbeitest mit dem,

- was sich heute in deinen Alltags-Situationen zeigt
- was du bewusst erinnern kannst - egal aus welcher Zeit
- was dein Nervensystem aktuell bindet und dich im Stress-Modus unbewusst hält

Schritt für Schritt verliert die alte innere Ordnung mit ihren Stress-Informationen ihre Kraft.

Die **MATRIX** beginnt, sich neu zu organisieren und neu zu vernetzen.

Nicht, weil du dich anstrengst – sondern weil dein System nicht mehr an alten Stress-Informationen hält, sondern eine Weiterentwicklung in diesen erinnerten Situationen – frei von Stress – mit einem erfüllten Bedürfnis erfährt und abspeichert!

Eine neue Wahrheit – ein neues Leben – ein befreites Leben entsteht in dir!

4. Die **MATRIX CHANGE® Mastery** – Vertiefung und Begleitung

Die **MATRIX CHANGE® Mastery** ist der Raum, in dem du diesen Weg vertieft lernen kannst.

Sie begleitet dich dabei,

- deine persönlichen Muster klar zu erkennen
- die dahinterliegenden Stress-Erlebnisse bewusst wahrzunehmen und aktiv zu lösen
- und deine innere Ordnung nachhaltig zu verändern

Nicht theoretisch.

Nicht abstrakt.

Sondern praxisnah, erfahrbar und in deinem eigenen Tempo.

Du brauchst dafür keine therapeutische Ausbildung.

Du brauchst nur die Bereitschaft, dir selbst ehrlich zu begegnen und deinen Weg der Transformation zu gehen.

5. Was sich für dich verändern kann

Wenn sich deine MATRIX verändert, verändert sich nicht nur dein inneres Erleben – dein ganzes Leben beginnt, sich neu zu ordnen.

Viele Menschen berichten von:

- mehr innerer Ruhe und Klarheit

- weniger automatischen Stress-Reaktionen
- neuen positiven Erfahrungen in Beziehungen
- einem tiefen Gefühl von Selbstwirksamkeit, Sicherheit und Vertrauen

Und genau hier zeigt sich etwas Entscheidendes:

Leben kann leicht sein.

Nicht, weil keine Herausforderungen mehr existieren,
sondern weil du ihnen **nicht mehr aus alten Mustern** begegnest.

Wenn dein Nervensystem nicht länger im Kampf ist
und innere Fixierungen gelöst sind,
entsteht ein natürlicher Fluss.

Das Leben verändert sich – Schritt für Schritt –

es wird **leichter, freier und stimmiger** und du lebst immer mehr aus deiner **stabilen Mitte**.

Damit hebt sich dein Energie-Level und dein eigenes innere Potential kann sich immer mehr entfalten.

So wirst du vom Opfer zum aktiven Gestalter deines Lebens!

6. Dein nächster Schritt

Dieses eBook war eine Einladung, dich selbst tiefer zu verstehen.

Die **MATRIX CHANGE® Mastery** ist der nächste Schritt, wenn du beginnst, **deine Stress-Erlebnisse** wirklich aktiv zu verändern und in deine beste Lösung zu bringen und damit deinem Gehirn eine neue positive und kraftvolle Erfahrung ermöglicht wird.

Nicht irgendwann.

Nicht theoretisch.

Sondern ganz praktisch in deinem Leben – jetzt.

👉 Erfahre mehr über die MATRIX CHANGE® Mastery

👉 Beginne deinen Weg der bewussten Transformation

www.matrix-change.de



Kurz-Zusammenfassung für Schnell-Leser

Wiederkehrende Herausforderungen sind Ausdruck deiner **MATRIX**.

Doch **Wissen allein verändert nichts**.

Tief gespeicherte Stress-Erlebnisse wirken im Nervensystem – schneller als bewusste Entscheidungen.

Echte Transformation entsteht **durch neue innere Erfahrung**, nicht durch Nachdenken oder Willenskraft.

Der **MATRIX CHANGE®** ermöglicht dir, deine erinnerten Stress-Erlebnisse selbst zu lösen und deine innere Ordnung neu zu gestalten.

Wenn sich deine MATRIX verändert, wird das **Leben leichter, klarer und freier**.

Genau darum geht es in der MATRIX CHANGE® Mastery

Kapitel 7

Erfolgsbeispiele und Transformationen – Wie Menschen ihre MATRIX verändert haben

Veränderung ist keine Theorie. Sie zeigt sich im Leben.

In diesem Kapitel begegnest du Menschen, die ihre wiederkehrenden Muster erkannt und ihre persönliche **MATRIX** neu ausgerichtet haben.

Ihre Geschichten zeigen: Transformation ist möglich. Und sie geschieht oft schneller, als wir denken – wenn die **erinnerten Stress-Erlebnisse** gelöst werden.

1. Elisabeths Geschichte

Freiheit statt Beziehungsdruck

Elisabeth ist eine intelligente, erfolgreiche Frau. Und doch erlebte sie in ihren Beziehungen immer wieder dasselbe Muster: Druck, Anpassung, Enge.

Erst als sie begann, ihr Erleben sowohl im Außen als auch in sich selbst zu betrachten, erkannte sie den Zusammenhang. Das Gefühl von Druck in ihren Beziehungen entsprach exakt einem tief gespeicherten Körpergefühl, das bis in ihre Kindheit zurückreichte. Nicht die Beziehung war das Problem. Sondern ein inneres Muster, das immer wieder aktiviert wurde.

Elisabeth begann, über mehrere Wochen hinweg mit den konkreten, herausfordernden Situationen in ihrer Ehe zu arbeiten und die Stressoren daraus zu lösen. Nicht, indem sie ihren Mann verändern wollte – sondern indem sie ihre eigenen **erinnerten Stress-Erlebnisse** löste.

Mit der inneren Veränderung entspannte sich auch das Außen. Die Dynamik in der Beziehung wandelte sich spürbar. Sie schreibt:

„Meine Beziehung zu meinem Mann ist liebevoller geworden. Obwohl er das Programm nicht gemacht hat und ich nur wenig davon erzählt habe, ist er respektvoller zu mir geworden. Auch eine Situation mit meinem älteren Sohn hat sich gänzlich entschärft, und der Umgang mit manchen Mitgliedern meiner Herkunftsfamilie ist viel leichter geworden.“

2. Pauls Geschichte

Vom inneren Stillstand zur Selbstbestimmung

Paul hatte viele Ideen und Fähigkeiten. Und doch erlebte er sich beruflich immer wieder blockiert. Immer dann, wenn sich eine neue Chance ergab, zögerte er. Er fühlte sich unsicher, innerlich gebremst und nicht in der Lage, den nächsten Schritt zu gehen.

Erst als Paul begann, diese wiederkehrenden Situationen nicht mehr nur rational zu betrachten, sondern die dahinter liegenden Gefühle und Bedürfnisse wahrzunehmen, zeigte sich ein tieferer Zusammenhang.

Plötzliche Veränderungen lösten in ihm Stress aus. Sein Nervensystem verband Neubeginn, Entscheidungen unbewusst mit Kontrollverlust und Unsicherheit. Nicht mangelnde Kompetenz hielt ihn zurück, sondern ein inneres Muster, das immer wieder aktiviert wurde.

Paul begann, mit genau diesen Situationen zu arbeiten – nicht, indem er sich zu Mut zwang, sondern indem er die **erinnerten Stress-Erlebnisse** aktiv mit dem MATRIX CHANGE® löste, die mit Veränderung und Entscheidung verknüpft waren.

Mit der inneren Veränderung kam Bewegung ins Leben. Entscheidungen fielen ihm leichter. Handeln wurde nun möglich.

Er beschreibt seine Erfahrung so:

„Ich hatte mein ganzes Leben lang Angst vor Veränderungen, ohne zu wissen, warum. Jetzt habe ich das Gefühl, dass ich selbst über mein Leben entscheide – und es fühlt sich leicht an. Und jetzt bin handlungsfähig und kann klar entscheiden“

3. Sarahs Geschichte

Vertrauen statt Dauerspannung

Sarah führte ein stabiles, erfolgreiches Leben. Und doch begleitete sie eine ständige innere Anspannung. Eine diffuse Angst war immer präsent, nicht logisch erklärbar, aber spürbar – in vielen Situationen des Alltags.

Erst als Sarah begann, diesen Situationen und Gefühlen nachzugehen, zeigte sich ihr der Zusammenhang – sie kannte das alles schon sehr lange aus den unterschiedlichsten Situationen. Ihr Nervensystem reagierte, als wäre jederzeit mit Unsicherheit oder Verlust

zu rechnen. Nicht, weil ihr Leben unsicher war, sondern weil ein altes inneres Muster aktiv war.

Sarah begann, mit diesen immer wiederkehrenden Gefühlen zu arbeiten – nicht über Analyse, sondern über das bewusste Lösen der **gespeicherten Stress-Erlebnisse**, die mit Trennung, Unsicherheit und fehlender Geborgenheit verbunden waren. Sie löste alle Stress-Erinnerungen, die ihr bewusst waren und mit der Zeit bewusst wurden.

Mit der inneren Veränderung trat etwas Neues ein: Innere Ruhe. Innere Weite. Vertrauen. Sicherheit.

Sie beschrieb es so:

„Ich habe immer gedacht, dass ich einfach ein ängstlicher Mensch bin. Nun sind meine Ängste einfach wie verflogen. Ich bin so froh die MATRIX CHANGE® Mastery kennengelernt zu haben.“

4. Was all diese Geschichten gemeinsam haben

So unterschiedlich die Lebenswege von Elisabeth, Paul und Sarah auch sind – ihre Geschichten folgen einer gemeinsamen inneren Logik.

Keiner von ihnen hat versucht, sich selbst zu „reparieren“. Keiner hat im Außen gekämpft oder andere verändern wollen.

Die Veränderung begann dort, wo sie begonnen haben, ihre **eigenen erinnerten Stress-Erlebnisse** zu lösen.

Nicht durch Nachdenken. Nicht durch Willenskraft. Sondern durch das Lösen der innersten Stressoren, die eine neue kraftvolle Erfahrung hinterließen.

Als sich ihre innere Matrix veränderte, veränderte sich auch ihr Leben.

5. Was diese Geschichten mit dir zu tun haben

Vielleicht hast du dich in einer dieser Geschichten wiedererkannt. Vielleicht spürst du beim Lesen ein leises „Das kenne ich.“

Dann ist das kein Zufall. Dein Leben zeigt dir genau die Stellen, an denen deine **MATRIX** wirkt. Nicht, um dich festzuhalten – sondern um dir zu zeigen, **wo Veränderung möglich und vor allem nötig ist.**

Die Erfahrungen in diesem Kapitel sollen dir keine Richtung vorgeben. Sie sollen dir Mut machen, denn sie zeigen:

Veränderung ist möglich. Und sie beginnt in dir.



Kurz-Zusammenfassung für Schnell-Leser

Veränderung zeigt sich nicht in Theorie, sondern im Leben.

Die Geschichten in diesem Kapitel machen sichtbar, wie Menschen ihre **MATRIX** verändert haben.

Alle Beispiele folgen demselben Prinzip:

Nicht das Außen wurde verändert – sondern die **erinnerten Stress-Erlebnisse** im Inneren.

Als sich die innere Ordnung löste, veränderten sich Beziehungen, Entscheidungen, Gefühle und Lebensfluss.

Nicht durch Willenskraft, sondern durch neue innere Erfahrung.

Diese Geschichten zeigen:

Transformation ist möglich – und sie beginnt immer in dir.

Genau darum geht es in der MATRIX CHANGE® Mastery

Kapitel 8

Der nächste Schritt

Dieses eBook hat dir gezeigt, warum sich Muster in deinem Leben wiederholen und wie deine persönliche **MATRIX** entsteht.

Wenn du diese Muster nicht nur verstehen, sondern **konkret verändern** willst, kommt jetzt der entscheidende Schritt: **die MATRIX CHANGE® Mastery** .

Aus unserer jahrzehntelangen empirischen Forschung und der erfolgreichen Arbeit mit über **15.000 Patienten** ist ein Werkzeug entstanden, das Veränderung **sicher, zielgerichtet, nachhaltig** und **erfolgreich** macht:

der MATRIX-Key – ein praktisch anwendbares, äußerst **wertvolles Tool**, das **deine Transformation zum Erfolg bringt**.

Und genau diesen MATRIX-Key erhältst du in der **MATRIX CHANGE® Mastery**.

- **Modul 1:**
Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen
- **Module 2-4:**
Das Grundprinzip **S-G-B (Situation - Gefühl - Bedürfnis)**
– die Basis, um den MATRIX-Key richtig einzusetzen
- **Module 5-6:**
Du erhältst den **MATRIX-Key**
und lernst seine sichere und präzise Anwendung
- **Module 7-8:**
Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen,
wie du dein Leben tatsächlich veränderst
- **Module 5-6:**
Du erhältst den **MATRIX-Key**
und lernst seine sichere und präzise Anwendung.
- **Module 7-8:**
Klare Schritt-für-Schritt-Anleitungen,
wie du dein Leben veränderst und innere Freiheit erlangst

Mit dem MATRIX-Key hältst du den Schlüssel in der Hand, dein Leben tiefgreifend zu verändern – **vom Opfer zum bewussten Gestalter deiner Realität.**

So lernst du

- online
- in deinem eigenen Tempo
- ganz für dich
- in deiner Zeit

Und wenn du Unterstützung brauchst, begleiten wir dich in einer **Skool-Community** mit **wöchentlichen Q&As**.

👉 Mehr zur MATRIX CHANGE® Mastery:
www.matrix-change.de

Leben kann leicht sein.

**Wenn du deine innersten Stressoren löst,
kann Freiheit und Lebenskraft entstehen.**

**Wenn innere Ordnung entsteht,
folgt das Leben von selbst.**