

WORKBOOK

zur Masterclass



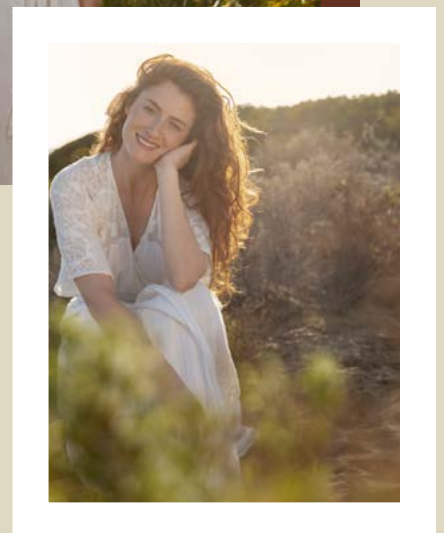
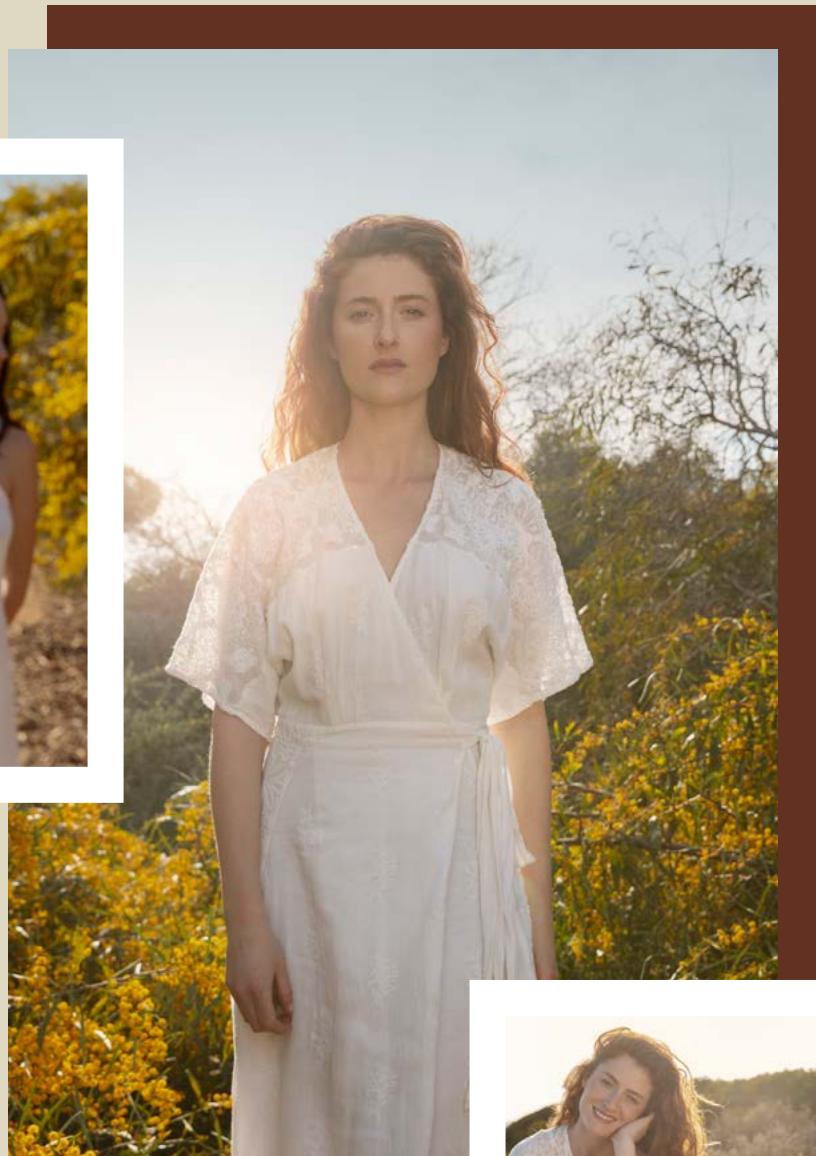
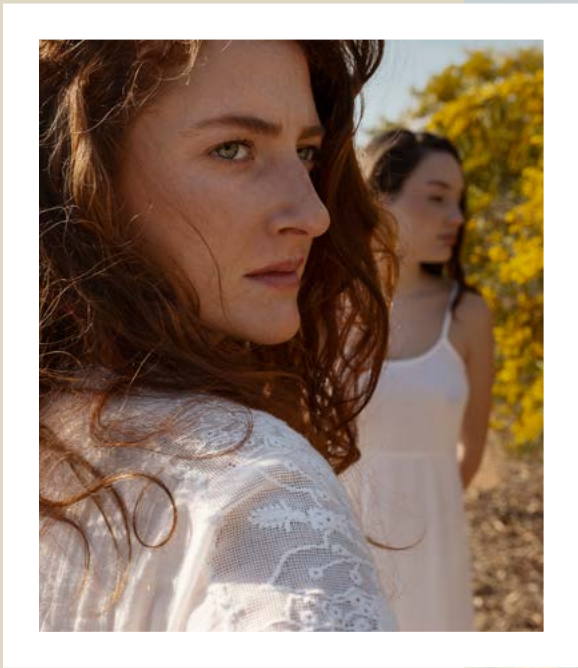
RAUS AUS DER MATRIX

MIT

OLIVER RUPPEL

younity

In Beziehung TRETEN:




Die Psychodynamik
hinter Stress, Sucht
und Selbstregulation

OLIVER RUPPEL



ist Therapeut, Autor und seit über 30 Jahren in eigener Praxis tätig. Mit einem scharfen Blick für gesellschaftliche Entwicklungen und tiefem Interesse an zwischenmenschlicher Beziehungsgestaltung widmet er sich dem, was viele Menschen heute betrifft:

**innerer Rückzug, Angst, Überforderung –
und der Verlust echter Verbindung.**



In dieser Masterclass zeigt er, wie wir uns aus erlernten Rollenbildern befreien, alte Bindungsmuster verstehen und wieder in lebendige Beziehung treten können.

Was du in dieser Masterclass lernst:

Warum

Symptome wie Sucht und Zwang keine Flucht, sondern ein aktiver Versuch von Selbstregulation sind

Wie

Stressreaktionen wie Kampf, Flucht und Erstarren dein Erleben unbewusst steuern

Weshalb

viele Menschen in einer inneren Illusion von Bedrohung leben

Warum

der Ausstieg aus der Illusion der erste Schritt zur Heilung ist

Wie

du durch bewusste Körperwahrnehmung deine Reaktionen nachhaltig veränderst

Wie

du wieder Zugang findest zu deinem freien, autonomen Selbst

”

Du bist *weder* falsch,
noch musst du
dich ständig
bemühen, irgendwo
anders zu sein.

“



DIESE *Masterclass*

zeigt dir, warum Sucht oder chronischer Stress nicht dein Feind sind, sondern deine unbewussten Versuche, mit innerem Druck umzugehen. Wenn du erkennst, wie du funktionierst, kannst du dich mit Mitgefühl und Klarheit neu ausrichten. Nicht durch Disziplin, sondern durch Erkenntnis.



DIE ILLUSION

der Cottage

Viele Menschen leben in einem Zustand chronischer Anspannung. Ihr Nervensystem glaubt, sie wären in Gefahr – obwohl objektiv Frieden herrscht.



Diese Reaktion stammt aus frühkindlicher Prägung und wird durch die sogenannten Stressreaktionen aktiviert:

Kampf, Flucht oder Erstarren. In dieser Masterclass lernst du, wie diese Reaktionen entstanden sind – und wie du sie überwinden kannst.



SUCHT ALS KAMPF UM *Freiheit*

Sucht wird oft als Flucht verstanden.

Doch Oliver zeigt:



Eine Zigarette, das Spiel, der Konsum – sie alle bieten kurzzeitig das Gefühl von Autonomie. Doch dieser Raum ist eine Illusion.

Denn er entsteht aus einer Fehlwahrnehmung: dem Gefühl, bedroht zu sein.

Die eigentliche Lösung liegt nicht im Verzicht, sondern im Erkennen der wahren Lage:

Du bist sicher.

Kampf, Flucht, Erstarren: *Deine Stressstrategie*

Jeder Mensch hat eine angeborene Erstreaktion auf Stress:

01.
Kampf:

Du wirst laut, willst Raum
einnehmen, verteidigst
dich

02.
Flucht:

Du wirst unruhig, willst
weg, entziehst dich

03.
Erstarren:

Du wirst still, ziehst dich in-
nerlich zurück, wartest ab



Diese Reaktionen sind
alt, überlebensnotwendig

– aber in einer friedlichen Welt meist nicht
mehr nötig. Wenn du erkennst, welche
deine primäre Reaktion ist, kannst du begin-
nen, bewusste Entscheidungen zu treffen.



VOM HOLOGRAMM *zur Wirklichkeit*



Der "Säbelzahniger" unserer Angst existiert meist nur in unserem Kopf. Wir erzeugen in uns eine Illusion von Gefahr – aus alten Mustern, alten Erinnerungen. Doch wir können lernen, diese Illusion zu enttarnen. Die Rückkehr in die Gegenwart, ins Fühlen, in den Körper – das ist der Schlüssel. Nur wenn du wirklich spürst, dass du gerade sicher bist, wirst du deine Handlungsmuster loslassen können.

PRAXIS

übung:

Entspannung, Wahrnehmung und Entscheidung

In dieser Masterclass erwartet dich eine einfache, tiefgehende Übung:

01.

Komm zur Ruhe, finde eine bequeme Position

02.

Lenke deine Aufmerksamkeit auf dein Gesicht, deine Hände und Füße

03.

Spüre: Bin ich gerade sicher? Bin ich im Frieden?

04.

Lass los, ohne etwas erzwingen zu wollen



Du wirst erleben, wie dein Körper reagiert, wenn du ihn nicht mehr kontrollierst, sondern einfach wahrnimmst. Diese Rückverbindung zu deinem inneren Zustand ist der erste Schritt in Richtung echter Autonomie und wahrer Entscheidungskraft.

”

Der Zustand der
Welt ist *Frieden*.

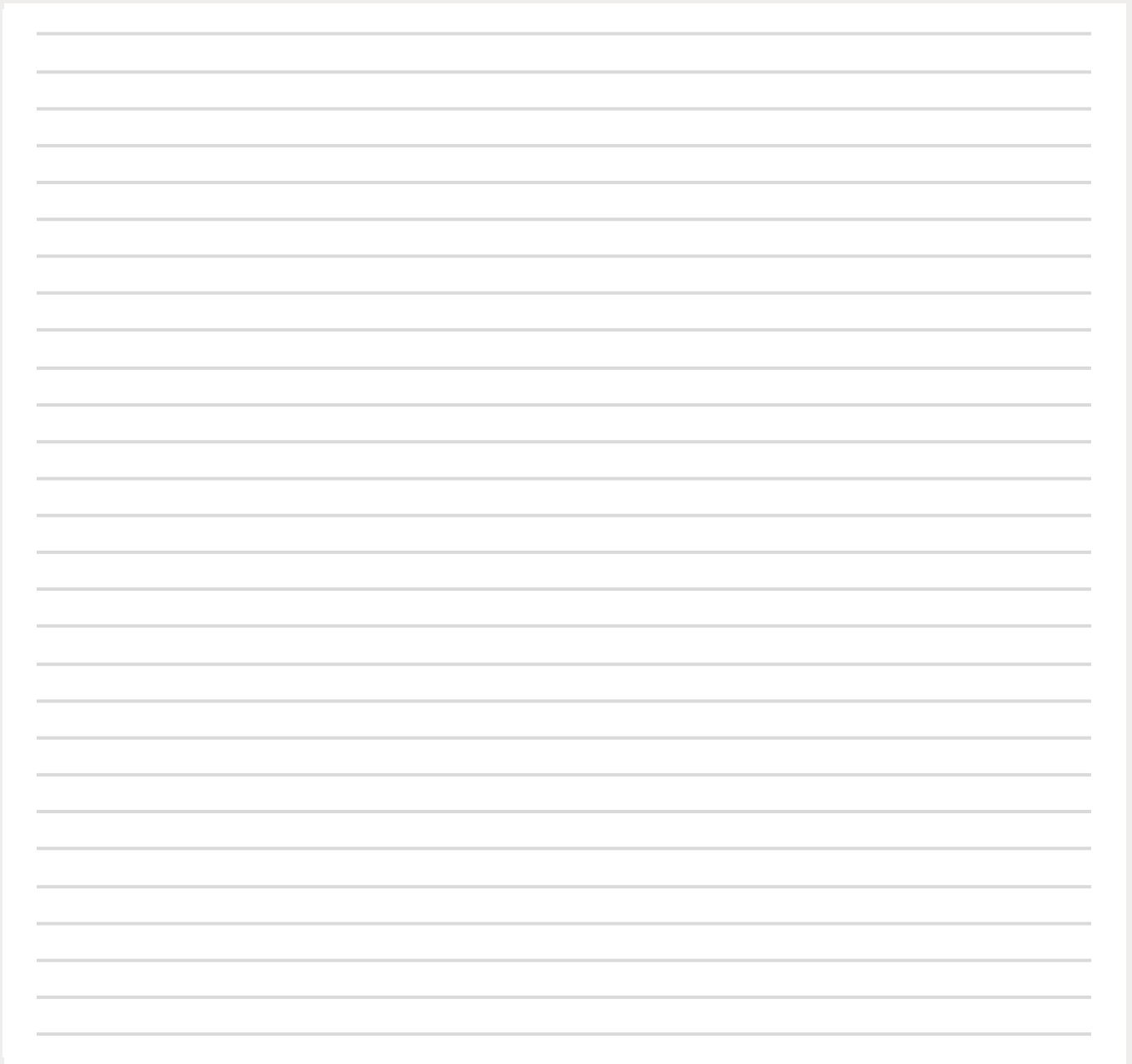
Wenn du das fühlst, hört
dein innerer Krieg auf.

“

Stimmung: _____

Datum: _____

NOTIZEN

A large white rectangular area containing horizontal lines for writing notes. The lines are evenly spaced and extend across the width of the page, providing a template for taking notes.



Abschließende Worte

Du hast dich mit dieser Masterclass auf eine erste, vielleicht ungewohnte Reise eingelassen – zurück zu dir, zu deiner Wahrnehmung, zu deiner inneren Wahrheit.



Du hast erfahren, dass die Unruhe in uns nicht bedeutet, dass mit uns etwas nicht stimmt – sondern dass wir oft in einer Welt leben, die uns von uns selbst entfremdet.



Du hast verstanden, dass der Weg zurück nicht über Disziplin, Leistung oder „richtiges Denken“ führt – sondern über sinnliche Erfahrung, echte Verbindung und innere Klarheit.

Diese Masterclass war ein Anfang.

Ein Blick hinter die Kulissen deiner inneren Dynamik. Doch wirkliche Veränderung braucht Raum, Zeit – und Begleitung.

Deshalb gibt es den Online-Kurs

Raus aus der Matrix




In diesem Kurs hast du die Möglichkeit, die zentralen Erkenntnisse zu vertiefen. Du wirst durch einen strukturierten Prozess geführt, der dir hilft, deine Prägungen zu erkennen, dein Ich zu entlasten und ein Leben zu gestalten, das dir wirklich entspricht – jenseits von Rollen, Erwartungen und Selbstzweifeln.

Wenn du spürst, dass da mehr möglich ist – mehr Lebendigkeit, mehr Klarheit, mehr Frieden – dann ist dieser Kurs für dich.

Mach dich auf den Weg.

Nicht, weil du nicht genügst – sondern weil du wieder ganz du selbst sein willst.



*Wir sehen uns
im Kurs.*

