

# Wer DU WIRKLICH BIST

Ein Guide über meine Arbeit



# Disclaimer

© 2026 Lorena Milter

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sowie der Übersetzung, sind vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form, weder durch fotomechanische Verfahren einschließlich Fotokopie, Mikrofilm oder durch ein anderes Verfahren ohne schriftliche Genehmigung von Lorena Milter reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme vervielfältigt oder verbreitet werden.



# Bevor du beginnst zu lesen

Dieser Guide ist eine Einladung, dein Leben auf eine andere Art zu sehen und vielleicht zum ersten Mal zu erkennen, wer du wirklich bist.

Ich bin Lorena und was du hier lesen wirst, ist das Fundament von allem, was ich tue und selbst lebe. Jeden Tag, in meinem Menschsein, in meinem Business und in meinen Entscheidungen. Wenn du am Ende denkst: das klingt anders als alles, was ich bisher kannte — dann bist du genau richtig hier.  
Von Herzen, Lorena



# Du hast so viel getan und trotzdem...

Du kennst das Gefühl, das sich nicht wirklich mit Worten benennen lässt, aber da ist. Dieses leise, hartnäckige Etwas, das bleibt, auch nach Jahren der Arbeit an dir selbst.

Nach Therapie, Coaching, Büchern, Glaubenssätzen auflösen, Rückführungen und so weiter und so fort. Nach allem, was du versucht hast, verstanden hast und gefühlt hast, weil du dich die ganze Zeit mit etwas identifiziert hast, das du nicht bist.

Das ist der Unterschied, um den es in meiner Arbeit geht und er verändert alles. Denn wenn du erkennst, dass du eher Seele, als Mensch bist, dann beginnst du zu bemerken, das nichts, was dich jemals definiert hat, wirklich du bist. Nicht die Gedanken, nicht die Gefühle, nicht die Glaubenssätze und auch nicht die Wunden.

Denn aus seelischer Sicht ist alles einfach Energie, die für einen kurzen Moment in deinem Feld erscheint und dann einfach wieder geht.

Deine Seele bindet sich an nichts, weil sie alles ist, was existiert und in ihrem reinen sein vollkommen ist.



# Die Seele

Die Seele ist nicht etwas, das du hast. Sie ist das, was du bist. Die Seele ist das, was dich in deinem innersten Kern ausmacht. Sie ist dein wahres Wesen unveränderlich, vollkommen, unsterblich und ewig.

Während dein Körper vergänglich ist und dein Verstand nur in diesem Leben geprägt wird, ist deine Seele zeitlos und trägt die Summe aller deiner Erfahrungen über viele Leben hinweg in sich.

Man könnte sagen: Dein Körper ist das Haus, in dem du in diesem Leben wohnst. Dein Verstand ist wie ein Werkzeugkasten, der dir hilft, dich im Alltag zu orientieren. Doch deine Seele ist der Kern, der die Reise lenkt, sozusagen der Reisende, der in verschiedenen Körpern und Formen immer wieder Erfahrungen sammelt.

Die Seele kennt keinen Mangel, keine Angst und kein Versagen. Sie braucht nichts, um vollständig zu sein, weil sie bereits alles ist und in ihrer Ursprungsfrequenz ist die purer Frieden, purer flow und pure Fülle. Das ist nicht Optimismus und kein spirituelles Wunschdenken, das ist einfach ihre Natur und diese Natur ist auch deine.

Das Problem ist nicht, dass du sie verloren hast. Das Problem ist, dass du gelernt hast, dich mit allem anderen zu identifizieren und vergessen hast, was du hinter deinem Sein als Mensch hier in Wahrheit bist.



# Das Menschsein

Das Menschsein ist das Medium, durch das deine Seele sich erfährt und ausdrückt. Es ist wie ein vorübergehendes Gefährt.

Wenn das Menschsein sich schwer anfühlt und das tut es für viele, die in meine Welt kommen, liegt es nicht daran, dass du falsch bist. Es liegt auch nicht an dem, was du erlebst hast, das du noch etwas "heilen" solltest oder bisher zu wenig an dir gearbeitet hast.

Es liegt daran, dass du dich mit etwas identifizierst, das du nicht bist. Mit Gedanken, die über dich urteilen. Mit Geschichten, die erklären, warum es dir so geht. Mit Selbstbildern, die festlegen, wer du sein kannst und wer nicht. Mit Bedeutungen, die du deinen Erfahrungen gegeben hast und die sich mit der Zeit so festgesetzt haben, dass du sie für Wahrheit hältst.

Solange diese Identifikationen bestehen, kämpft das Menschsein gegen sich selbst und dein Nervensystem ist erschöpft, weil es ständig verteidigt, kontrolliert, reguliert und optimiert.

Wenn Identifikation erkannt wird und du dich erinnerst, dass Dein Menschsein wird dann zu dem, wofür es gedacht war: pure Erfahrung, offen, lebendig, fließend, ganz ohne Widerstand gegen das, was ist.





# Das Seelenbewusstsein

Seelenbewusstsein ist für mich kein Zustand, den du erreichst, wenn du genug meditiert, genug gefühlt oder genug verstanden hast.

Es ist das, was übrig bleibt, wenn du aufhörst, dich mit allem zu identifizieren, was du nicht bist und erkennst, dass du größer bist, als alles, was du durch dein Menschsein erlebst.

Es ist der Moment, in dem du weißt, wer schaut, wenn Gedanken kommen. Wer fühlt, wenn Emotionen auftauchen. Wer bleibt, wenn sich alles verändert. Dieser Wissende bist du und deine Seele, nicht die Gedanken, nicht die Emotionen, nicht die Geschichte. Du bist immer das, was all das nur wahrnimmt, aber nicht ist.

Seelenbewusstsein ist nicht das Wegmachen von Schmerz, es ist auch nicht spiritueller Bypass, bei dem du so tust, als wäre alles super-duper schön. Es ist auch nicht Distanz zum Leben oder zu deinen Gefühlen.

Es ist das genaue Gegenteil, denn du bist vollständig präsent, weil du nicht mehr kämpfst. Du fühlst alles, weil nichts mehr bedrohlich ist. Du denkst alles, aber identifizierst dich nicht mit jedem Gedanken oder strickst eine neue Geschichte daraus. Du lebst dein Menschsein vollständiger als je zuvor, weil du weißt, wer es lebt.

Seelenbewusstsein verändert, von wo aus du dein Leben lebst und wie du es wahrnimmst und alleine dadurch verändert sich alles andere automatisch, ohne Anstrengung, weil es kein Drama mehr gibt, das nur nach Bestätigung sucht.



# Das Seelenbewusstsein

Das ist gelebtes Seelenbewusstsein und ich lebe es jeden Tag. Es ist kein Ausweg, sondern eine Lebensweise, die du bewusst für dich wählst.

Denn wenn du einmal verstanden hast, dass dein Menschsein kein Problem ist, das gelöst werden muss, sondern der Ausdruck deiner Seele, der erfahren werden darf, verändert sich alles.

Wenn du einmal verstanden hast, dass das, was leidet, nicht du bist, sondern eine Identifikation, die du für dich gehalten hast, verliert der Schmerz seine Macht über dich.

Wenn du einmal verstanden hast, dass Flow kein Ziel ist, das du erarbeitest, sondern der Grundzustand deiner Seele, zu dem du zurückkehrst, hörst du auf, immer wieder im Widerstand gegen dein Leben zu sein.

Und wenn du einmal verstanden hast, dass du nicht geheilt werden musst, dass du nie kaputt warst, fällt eine Last ab, die so lange so selbstverständlich war, dass du sie nicht mal mehr gespürt hast.



# Das Flow-Prinzip

Das Flow-Prinzip beschreibt den natürlichen Zustand unserer Seele, einen Zustand, in dem Energie präsent und frei fließt und Leben ohne inneren Widerstand erfahren wird.

Aus der Perspektive der Seele ist Bewusstsein grenzenlos, präsent und ständig in Bewegung. In diesem ursprünglichen Zustand wird nichts festgehalten und Gedanken, Emotionen und Erfahrungen dürfen kommen und gehen, ohne dass dessen Energie gebunden wird. Denn innerer Widerstand entsteht erst in dem Moment, in dem wir Menschen, Situationen oder Erfahrungen eine Bedeutung geben und uns mit dieser Bedeutung identifizieren. Aber sobald etwas als „persönlich“ genommen wird, beginnt unser System zu reagieren. Gedanken kreisen, Emotionen stauen sich auf und der Körper spannt sich an, weil Energie durch inneren Widerstand immer gebunden wird.

Das Flow-Prinzip erklärt nicht nur, wie dieser Widerstand entsteht, sondern zeigt auch, wie wir wieder in den natürlichen Zustand des Flows zurückkehren können. Es basiert auf fünf aufeinander aufbauenden Schritten, die dabei helfen, den Moment der Bedeutungszuschreibung und Identifikation bewusst zu erkennen, zu lösen und die gebundene Energie wieder in Bewegung zu bringen. Das Ziel ist es gar nicht, dass dein Nervensystem sich reguliert und entspannt, aber es ist die logische Konsequenz des Flow-Prinzips.

Diese fünf Schritte führen dich zurück in einen Zustand innerer Weite, in dem Leben wieder durch dich fließen kann, vollkommen frei von innerem Kampf und Kontrolle und du somit wieder aus innerer Präsenz leben und kreieren kannst. Das Flow-Prinzip ist damit nicht nur ein Verständnis über Bewusstsein und Identität, sondern ein praktischer Weg, um immer wieder in den natürlichen Flow deiner Seele zurückzukehren.

# Das Flow-Prinzip

Flow ist kein Ziel, das du erreichst. Flow ist der Grundzustand deiner Seele und das Flow-Prinzip ist der Weg zurück dahin. Es basiert auf der Verbindung von Seelenbewusstsein, Neurobiologie und Energiearbeit und auf meiner eigenen gelebten Erfahrung damit, wie Identifikation Leid erzeugt und wie das erlauben und anerkennen dessen alles verändert.



# Es geht nicht um Heilung

Das ist vielleicht das Wichtigste, was ich dir sagen kann und gleichzeitig das, womit ich am deutlichsten von dem abweiche, was du vielleicht bisher kennst.

Du musst nicht geheilt werden. Was du erlebt hast, was du trägst, was sich in dir schwer anfühlt, das ist real, aber der Weg heraus ist nicht ein weiterer Heilungsprozess, weil dich jeder Heilungsweg, immer weiter in der Geschichte hält, dass da etwas zu heilen ist und solange diese Geschichte besteht, bist du jemand, der geheilt werden muss.

Viele Frauen, die in meine Welt kommen, haben jahrelang Therapie gemacht, Coachings besucht, Bücher gelesen und trotzdem noch das Gefühl, dass da noch etwas ist, das sich nicht löst.

Das liegt nicht daran, dass sie nicht genug getan haben. Es liegt daran, dass sie sich immer wieder als das gehalten haben, was sie erlebt haben. Meine Arbeit führt dich zu dem, was du vor jeder Geschichte, vor der Diagnose, vor dem Selbstbild schon warst.

Ich führe dich in ein Leben das auch innerer Stimmigkeit und dem Bewusstsein basiert, das es nichts gibt, was größer ist als du, weil alles in dir erscheint.



# Was meine Arbeit unterscheidet

Ich arbeite nicht mit dem, was dich belastet, sondern mit dem, was es entstehen lässt. Das ist ein fundamentaler Unterschied.

Die meisten Ansätze in Therapie, Coaching, Körperarbeit, Energiearbeit setzen an dem an, was sichtbar ist. An der Emotion, dem Muster, dem Trauma, dem Symptom. Meine Arbeit setzt eine Ebene davor an: an der Identifikation, die all das erst entstehen lässt.

Ich arbeite nicht im Nervensystem, ich arbeite davor. Nicht weil das Nervensystem unwichtig ist, sondern weil Regulation von selbst entsteht, wenn Identifikation erkannt wird. Ich reguliere nicht, sondern zeige, was Regulation überflüssig macht.

Ich arbeite nicht mit Glaubenssätzen, ich arbeite mit dem, der glaubt. Nicht mit der Geschichte, mit dem, der sich mit ihr identifiziert. Nicht mit dem Schmerz, mit dem, was ihn für persönlich hält.

Das ist der Perspektivwechsel, nach dem du nicht mehr zurück kannst..



# Telepathie

Telepathie ist der direkteste Weg, weil diese Art der energetischen Kommunikation dort ansetzt, wo kein Gespräch hinkommt.

Jenseits von dem, was du denkst, dass du bist. Jenseits von dem, was du mir erzählst. Jenseits von der Geschichte, die du über dich erzählst.

Wenn ich mich telepathisch mit deiner Seele verbinde, arbeite ich nicht mit deiner Vergangenheit, nicht mit deinen Mustern, nicht mit deinen Erklärungen. Ich verbinde mich direkt mit dem, was in dir wirklich gesehen werden will und bringe es ins Bewusstsein.

Was in diesem Raum entsteht, muss nicht verstanden werden, bevor es wirkt. Es wird erkannt und dieses Erkennen ist tiefer und nachhaltiger als jede Analyse, die ich kenne, weil es nicht über den Verstand geht, sondern direkt zur Seele.

Telepathie ist für mich kein Add-on zu meiner Arbeit. Sie ist ein eigener Zugang zur Seele — der kürzeste, den es gibt.



# Wie ich lebe, Entscheidungen treffe und mein Business führe

Ich folge bedingungslos und radikal meiner Seele und das bedeutet Entscheidungen, zu treffen, die von außen keinen Sinn ergeben, aber sich innen vollkommen richtig anfühlen.

Mein Business hat ohne Ahnung von einer Selbstständigkeit begonnen, ohne Businessplan, ohne Strategie und ja auch ohne Ziel. Es war einfach ein Impuls, dem ich gefolgt bin. Dann kam der nächste und dann der nächste und ich bin einfach gefolgt.

Was ich dabei gelernt habe, ist das: Wenn du weißt, wer du bist, brauchst du keine Anleitung mehr dafür, wie du leben oder entscheiden sollst. Die Seele führt von selbst, wenn das Menschsein aufhört, alles kontrollieren zu wollen.

Ich folge bis heute meinen Impulsen. Ich entscheide einfach aus einem Inneren heraus, das sich nicht erklären lässt, aber immer klar ist.

Manchmal macht das Angst (ja auch mir), aber die Angst ist ein Gedanke und Gedanken sind nicht ich.

Das ist mein Alltag, mein Leben und das wohin ich dich begleite.



# Dein nächster Schritt

Was du gerade gelesen hast, ist eine Erinnerung an das, was du schon immer warst, bevor die Geschichten begannen, bevor du gelernt hast, dich zu verteidigen und bevor du aufgehört hast zu fühlen, dass du genug bist.

Wenn da jetzt etwas in dir ist, das nicht mehr warten will, dann ist das dein Einstieg in meine Welt:

## **Return to Soul — Audio-Guide · 46 €**

Der erste Schritt in meine Welt. Keine Termine, kein Commitment, nur meine Stimme, dein Körper und der Moment, in dem du beginnst zu spüren, wovon dieser Guide gesprochen hat. Viele Frauen beschreiben es als das erste Mal, dass etwas wirklich landet, tief im Körper und in der Essenz.

## **Living from Soul Membership · ab 60 € / Monat**

Für die, die nicht nur verstehen wollen, sondern wirklich so leben wollen. Kontinuierliche Begleitung, Monat für Monat, in einer Gemeinschaft von Frauen, die denselben Weg gehen und ihn wirklich gehen, nicht nur verstehen wollen.

## **1:1 Flow-Session 222 €**

Deine persönlichen 90 Minuten mit mir. Wir arbeiten nicht an dem, was dich belastet, sondern an dem, was es entstehen lässt. Eine Session, die nicht erklärt, sondern etwas grundlegendes in dir verschiebt.

Beginne dort, wo dein Ja am lautesten ist.

Ich freue mich auf dich,  
Lorena

