

Die Bewusstseinskala

Schwingungsfrequenz & ihre Wirkung auf Zeit, Energie und Lebensqualität

www.blumen-des-lebens.de

Was ist Schwingungsfrequenz?

Alles im Universum schwingt. Atome schwingen, Gedanken schwingen, Gefühle schwingen. Auch dein Körper und dein Energiefeld schwingen – in einer Frequenz, die sich ständig verändert, je nachdem, in welchem inneren Zustand du dich befindest. Der amerikanische Psychiater und Bewusstseinsforscher Dr. David R. Hawkins hat dieses Konzept in seinem Standardwerk *Power vs. Force* (1995) eingehend beschrieben und eine Skala der Bewusstseinsenergien entwickelt. Sie reicht von schweren, einengenden Zuständen wie Scham und Angst bis hin zu weiten, leichten Zuständen wie Liebe, Freude und Frieden.

Deine persönliche Schwingungsfrequenz beeinflusst nicht nur, wie du dich fühlst – sie verändert auch, wie du Zeit wahrnimmst, wie du Entscheidungen triffst und welche Menschen und Situationen du in dein Leben ziehst.

Die Skala im Überblick

Bewusstseinszustand	Frequenz	Erleben / Ausdruck	Zeitgefühl
Scham	20	Selbstverurteilung, Rückzug	Zeit als Last
Schuld	30	Vorwurf, Selbstbestrafung	Zeit als Strafe
Apathie	50	Hoffnungslosigkeit, Starre	Zeit steht still
Trauer	75	Verlust, tiefer Schmerz	Zeit schmerzt
Angst	100	Sorge, Vermeidung, Alarm	Zeit wird knapp
Begierde	125	Gier, Anhängung, Sucht	Zeit reicht nie
Wut	150	Aggression, Widerstand	Zeit wird Feind
Stolz	175	Arroganz, Selbstüberhöhung	Zeit als Konkurrenz
MUT (Wendepunkt)	200	Offenheit, Kraft, Entscheidung	Zeit wird möglich
Neutralität	250	Akzeptanz, innere Ruhe	Zeit entspannt sich
Bereitschaft	310	Optimismus, Wachstum	Zeit als Chance
Akzeptanz	350	Verantwortung, Harmonie	Zeit fließt
Vernunft	400	Klarheit, Verstehen	Zeit klärt sich

Bewusstseinszustand	Frequenz	Erleben / Ausdruck	Zeitgefühl
Liebe	500	Bedingungslose Liebe, Mitgefühl	Zeit dehnt sich
Freude	540	Dankbarkeit, innere Fülle	Zeit wird weit
Frieden	600	Tiefe Stille, vollst. Präsenz	Zeit löst sich auf
Erleuchtung	700–1000	Einheit, Transzendenz	Zeitlosigkeit

Der Wendepunkt bei 200

Die Frequenz 200 – Mut – ist der entscheidende Kipppunkt auf der Hawkins-Skala. Unterhalb dieser Grenze verbrauchen Bewusstseinszustände Energie: Sie schwächen dein Erleben, engen dein Zeitgefühl ein und halten dich in Reaktionsmuster gefangen. Oberhalb der 200 beginnen Zustände, Energie aufzubauen. Du wirst freier, präsenter, und dein Verhältnis zur Zeit öffnet sich spürbar.

Hawkins betont, dass die meisten Menschen im Alltagsleben zwischen 200 und 400 pendeln. Schon kleine, bewusste Entscheidungen – ein tiefer Atemzug, ein Moment echter Dankbarkeit, fünf Minuten Stille – heben die persönliche Frequenz merklich.

Schwingung und Zeitgefühl – der Zusammenhang

Niedrige Schwingung erzeugt das Erleben von Zeitmangel, auch wenn objektiv ausreichend Zeit vorhanden ist. Dein Nervensystem befindet sich in Dauerbereitschaft, dein Geist springt zwischen Vergangenheit und Zukunft. Zeit fühlt sich eng, drängend und feindselig an.

In Zuständen hoher Schwingung – echter Freude, tiefer Dankbarkeit, innerer Stille – öffnet sich dein Erleben. Das Nervensystem entspannt sich, der Geist kommt im Moment an, und Zeit dehnt sich. Du kennst dieses Gefühl: ein Nachmittag im Wald, der sich wie ein einziger langer, ruhiger Atemzug anfühlt. Was sich verändert hat, ist nicht die Uhr – es ist deine innere Frequenz.

Was deine Schwingung hebt

Methode	Wirkung
Stille & Meditation	Befreit den Geist aus dem Gedankenstrom, löst Daueralarm im Nervensystem
Dankbarkeit	Verschiebt den Fokus von Mangel zu Fülle – eine der kraftvollsten Frequenzänderungen
Natur	Bringt den Körper in seinen natürlichen Rhythmus zurück
Kreatives Tun	Volle Hingabe an eine Sache erzeugt Flow – Zeitlosigkeit im Erleben
Tiefe Verbindung	Liebe ist die höchste aller Schwingungen (Hawkins: 500)

Quellen & weiterführende Literatur

Hawkins, David R. (1995): *Power vs. Force. The Hidden Determinants of Human Behavior*. Hay House. – Grundlagenwerk zur Bewusstseinskala und Kinesologie.

Rovelli, Carlo (2017): *Die Ordnung der Zeit*. Rowohlt. – Quantenphysikalische Perspektive auf das Wesen der Zeit.

Tolle, Eckhart (1997): *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*. Kamphausen. – Spirituelle Lehre der Präsenz im Moment.

Goswami, Amit (1993): *The Self-Aware Universe*. Tarcher/Penguin. – Quantenphysik und Bewusstsein als Fundament der Realität.

Emoto, Masaru (1999): *Messages from Water*. Hado Publishing. – Einfluss von Bewusstsein und Intention auf Materie.

Everett, Hugh (1957): *Relative State Formulation of Quantum Mechanics*. Reviews of Modern Physics. – Vielwelten-Interpretation der Quantenphysik (Parallelidentitäten).

Höhere Schwingung bedeutet nicht, mehr Stunden zu bekommen. Sie bedeutet, die Stunden, die du hast, vollständig zu bewohnen.