# Höheres Selbst finden: Bedeutung des spirituellen Konzepts

25.07.2020 07:21 | von [Sarah Winter](https://praxistipps.focus.de/author/bzechner" \o "Alle Artikel von Sarah Winter anzeigen)

Das höhere Selbst ist Teil eines spirituellen Konzepts, das uns die Frage nach dem Sinn des Lebens beantworten soll. Wir zeigen Ihnen, was sich hinter dem Begriff verbirgt, und was Sie tun können, um Ihr höheres Selbst zu finden.

**Das Konzept vom höheren Selbst**

Die Basis des spirituellen Konzepts ist eine Unterteilung in das weltliche Selbst und das höhere Selbst.

* Das weltliche Selbst stellt unseren Körper mit seiner Fähigkeit zur Wahrnehmung dar. Das höhere Selbst ist das, was oftmals [als Seele](https://praxistipps.focus.de/die-seele-bedeutung-und-eigenschaften_120797) bezeichnet wird. Eine höhere, geistige Ebene, die sich um Sehnsüchte, Träume und Wünsche dreht.
* Das Konzept besagt, dass dieses höhere Selbst unseren Lebensweg kennt. Es weiß, was wir brauchen und wonach wir im Innersten wirklich streben.
* Oftmals ist unser weltliches Selbst von unserem Alltag und der Gesellschaft so tief geprägt oder abgelenkt, dass wir unsere [wahren Lebensziele](https://praxistipps.focus.de/lebensziele-finden-die-5-wichtigsten-tipps-und-tricks_116700) aus den Augen verlieren.
* Wollen Sie die Frage nach dem [Sinn Ihres Daseins](https://praxistipps.focus.de/existentialismus-nach-satre-einfach-erklaert_114503) beantworten und ein Leben im Einklang mit Ihren ureigenen Werten führen, müssen Sie eine Verbindung zu Ihrem höheren Selbst herstellen.

**So finden Sie Ihr höheres Selbst**

Um Ihr höheres Selbst zu finden, gibt es viele Wege. Wir zeigen Ihnen einige Möglichkeiten [zur Inspiration](https://praxistipps.focus.de/inspiration-finden-die-5-besten-tipps-fuer-mehr-kreativitaet_112019), damit Sie sich mit den für Sie besten Methoden vertraut machen.

* **Gelassenheit:** Es wird etwas dauern, bis Sie mit Ihrer inneren Stimme in Verbindung treten können. Möchten Sie Ihr höheres Selbst finden, dann gehen Sie mit Geduld an die Sache heran.
* **Glaube und Selbstliebe:** Zunächst geht es darum, an Ihr höheres Selbst zu glauben, um eine Beziehung aufbauen zu können. Gehen Sie einen inneren Dialog mit Ihrem höheren Selbst in Ihrer tägliche Routine ein.
* **Rückzug und Ruhe:** Einsamkeit und Stille hilft Ihnen, Ihrem höherem Selbst näher zu sein. Machen Sie es sich bequem und lassen Sie Ihre Gedanken fließen.
* [**Meditation:**](https://raxistipps.focus.de/mediation-tipps-und-tricks-fuer-anfaenger_107162) Hierbei geht es darum, Ihre Gedanken zu beherrschen und zu lenken. Unnötige Gedanken sollen verschwinden, um Platz für den Input des höheren Selbst zu schaffen.
* **Tagebuch:** Schreiben Sie Ihre Gedanken, Erkenntnisse und Träume nieder. So halten Sie Ihre Entwicklung fest und können immer wieder auf Ihre Einsichten zurückgreifen.
* [**Achtsamkeit:**](https://raxistipps.focus.de/achtsamkeit-mit-diesen-5-uebungen-entschleunigen-sie-ihren-alltag_117393) Versuchen Sie Ihre Gedanken in der Gegenwart zu halten. Erleben Sie das Hier und Jetzt mit allen Sinnen. So verbinden Sie sich einfacher mit Ihrem höheren Selbst.
* **Weltblick und Programme:** Nun ist es an der Zeit, Ihren Blick auf die Welt zu hinterfragen. Welche Programme haben Sie sich antrainiert, obwohl sie Ihnen nicht guttun? Was erfüllt Sie?