

THE PHOENIX CODE · BEWUSSTSEIN IM ZEITALTER DER KI

DEIN KONGRESS-WORKBOOK

Die Zukunft wird intelligent.
Und du?

6.–12. NOVEMBER 2026 · 34 GESPRÄCHE · 36 STIMMEN

Dieses Workbook gehört: _____

WILLKOMMEN

Schön, dass *du* da bist.

Diese Woche hörst du 36 kluge Menschen in 34 Gesprächen. Das ist viel. Und es ist leicht, am Ende nur müde zu sein statt klarer.

Darum gibt es dieses Workbook. Es bringt dir jeden Tag die **Essenz der Gespräche** auf eine Seite: wer spricht, was hängen bleibt, worum es geht. Und es gibt dir Raum für das Wichtigste: **deine eigenen Sätze**.

Du musst nicht jeden Tag schreiben. Du musst nichts richtig machen.

Perfect imperfection.

Ich weiß, wie es sich anfühlt, wenn nichts mehr geht. Verwaiste Mama, verwitwet, alleinerziehend, und auch meine Schwestern habe ich verloren. Ich bin jedes Mal wieder aufgestanden. Genau deshalb glaube ich an das, was in dir steckt.

Deine Verena

DIE ESSENZ VORAB

34 Gespräche.
7 Sätze, die bleiben.

TAG 1

Du entscheidest, was du an die KI abgibst, und was nie.

TAG 2

Wirklichkeit ist oft nur eine gelernte Brille.

TAG 3

Alte Stimmen dürfen leiser werden. Du musst dort nicht bleiben.

TAG 4

Dein Körper weiß es zuerst. Regulieren statt kompensieren.

TAG 5

Intuition ist eine Intelligenz, die keine Maschine hat.

TAG 6

Echtheit gewinnt, gerade jetzt.

TAG 7

Freiheit beginnt mit einem kleinen Schritt.

Auf den folgenden Seiten findest du zu jedem Tag alle Gespräche mit ihrem Kernsatz und den Themen. Und Platz für dich.

SO NUTZT DU ES

Fünf Minuten *für dich*

1. **Morgens** die Tagesseite lesen: Frage, Essenz und wer heute spricht. Ab 9 Uhr sind die Gespräche freigeschaltet, jedes bis 10 Uhr am nächsten Morgen. **Denk dran:** Danach ist das Gespräch wieder verschwunden.

2. **Tagsüber** die Gespräche hören, die dich rufen. **Denk dran:** Du musst nicht alle schaffen.

3. **Zwischendurch** die Mini-Übung, fünf Minuten. Du findest sie zu jedem Tag oben auf „Meine Seite“, direkt nach den Gesprächen. **Denk dran:** Es gibt kein Richtig oder Falsch.

4. **Abends** drei Impulse auf der Schreibseite. **Denk dran:** So viel oder wenig du magst, ein Wort reicht.

5. **Am Ende** dein Richtungs-Satz: dein Fazit der Woche. Was nimmst du mit? Was ist hängen geblieben? Worüber hattest du dir vorher schon Gedanken gemacht, und was ist jetzt neu? Was bleibt als deine eigene Botschaft? **Denk dran:** Diesen einen Satz bringst du mit zum Workshop PHOENIX AI CODE.

Ausdrucken oder am Tablet ausfüllen, beides geht.

Was macht mich als Mensch aus, und was gebe ich ab?

DIE ESSENZ DES TAGES

KI nimmt dir Arbeit ab, aber nicht die Verantwortung. Wer bewusst entscheidet, was er abgibt und was nie, gewinnt Freiheit statt Abhängigkeit. Zwei Worte tragen durch diese Zeit: Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung.

HEUTE IM GESPRÄCH

Fabian Westerheide
Investor, Unternehmer, KI-Experte

„Zwei Worte bringen uns durch diese Zeit: Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung. Wir haben es selbst in der Hand."

Wie KI-generierte Texte unsere Sprache und unsere eigene Ausdrucksfähigkeit verändern · Die Balance zwischen Technologie und menschlicher Kontrolle – KI ist nicht immer die beste Lösung

Irja Emma Gerdes
Business-Strategin, Movement Architect, AI-Expertin

„KI authentisch nutzen, mit deiner eigenen Schöpferkraft: So kannst du Menschen erreichen, eine Bewegung aufbauen und der Gesellschaft etwas zurückgeben."

Mein Weg aus dem Excel- und Meeting-Hamsterrad in ein selbstbestimmtes Business · Wie KI hochindividuelle Beratung und mehr Reichweite möglich macht

Michael Meudt
Head Coach, Digitale Geschäftsmodelle & Existenzgründung

„Wir brauchen wieder Gespräche, in denen wir ein Thema von allen Seiten anschauen, neugierig und spielerisch, so wie Kinder lernen. Dann wird jeder Fehler zur Erweiterung."

Wie Deepfakes und Fake News unser Vertrauen in Bilder und Nachrichten verändern · Was es heißt, als „Telefonzellen-Generation" in einer KI-Welt anzukommen

Chriz Nickel
Unternehmer, Founder, Visionär

„Wir spüren alle, dass eine Entscheidung ansteht."

Warum gerade in KI und neuen Technologien unsere größten Ängste stecken · Wie wir Antworten finden, bevor der

Christian Köhlert
Medienkünstler, Autor, Kreative Homöopathie

„Wo finden wir noch Wahrheit? Nicht allein auf der rationalen Ebene. Es ist eine Aufforderung, wieder auf eine tiefere Intelligenz in uns zurückzugreifen."

KI, Transhumanismus und die Frage, wie weit Technik mit uns verschmelzen darf · Wie KI Informationen manipulieren und unsere Wahrnehmung beeinflussen kann

MINI-ÜBUNG · 5 MINUTEN

Schreib drei Dinge auf, die du nie an eine Maschine abgeben willst.

Das will ich nie abgeben …

Hier habe ich schon abgegeben, ohne es zu merken …

Ein Satz aus einem Interview, der hängen blieb …

Mein Satz des Tages …

Hier ist Platz für dich. Ein Wort reicht auch.

Was halte ich für wirklich, nur weil ich es so gelernt habe?

DIE ESSENZ DES TAGES

Was wir für Wirklichkeit halten, ist oft eine gelernte Brille: Glaubenssätze, Ego, Datenflut. Wer erkennt, wer er jenseits davon ist, muss vor der KI keine Angst haben. Sie darf uns sogar unterstützen.

HEUTE IM GESPRÄCH

Dieter Broers
Biophysiker, Bewusstseinsforscher & Experte für Frequenzmedizin

„Wir sind im Zeitalter des Erwachens. Und wenn wir erkennen, wer wir wirklich sind, muss uns die künstliche Intelligenz keine Angst machen. Sie darf uns sogar unterstützen."

Vom Kind mit innerem Wissen zum Biophysiker: warum ich die Naturwissenschaft gewählt habe, um das Unbeweisbare zu beweisen · Die „Brille" in unserem Kopf: wie Glaubenssysteme und Ego unsere Wahrnehmung verzerren – und wie Freude und Liebe diese Filter lösen

Johann Nepomuk Maier
Spiegel-Bestseller-Autor, Moderator & Filmemacher

„Jeder von uns hat genau für diese Zeit eine Aufgabe. Wir sind nicht hier, um zu jammern, sondern um sie zu erfüllen."

Mein Weg vom materialistischen Weltbild zur Erforschung paranormaler Phänomene · KI, Biotechnologie und die Evolution zu einer neuen Spezies

Jürgen Ziewe
Forscher & Reisender zwischen den Welten

„Die KI ist eine physische Manifestation kosmischer Gesetzmäßigkeiten. Und es geht darum, dass wir uns erinnern, was wir wirklich sind: die Stille hinter unseren Gedanken."

Wie Gedanken und Vorstellungen uns von der Wirklichkeit trennen · Erwachendes Bewusstsein: über die Ego-Identifikation hinausgehen

Marvin Alberg
Experte für Frequenzen und Mental Training

„Wenn nicht jetzt, wann dann? Ich kann nur Mut machen."

Vom „Revoluzzer" zum Bewusstseinsforscher: raus aus dem 9-to-5-Weltbild · Luzide Träume, Astralreisen und die

Yann Sura
Lichtbringer & Frequenzraum-Hüter

„Wir sind selbst die Kreatoren. Die Co-Kreation mit dem, was wir KI nennen, braucht Wahrnehmung, nicht nur Technik."

Warum das „Sein" die Grundlage unserer · Nervensystem, Faszien und die Sprache unseres Körpers

MINI-ÜBUNG · 5 MINUTEN

Ein Satz, den du über dich glaubst. Daneben: Wer hat ihn dir beigebracht?

Ein Glaubenssatz über mich …

Von wem habe ich ihn?

Was wäre, wenn das Gegenteil auch stimmt?

Mein Satz des Tages …

Hier ist Platz für dich. Ein Wort reicht auch.

Wessen Stimme höre ich, wenn ich entscheide?

DIE ESSENZ DES TAGES

Viele Entscheidungen treffen alte Stimmen: Programme aus Kindheit, Familie und Angst. Die Gespräche zeigen: Du musst dort nicht bleiben. Unsicherheit ist der neue Normalzustand. Die Ruhe in dir ist die Antwort darauf.

HEUTE IM GESPRÄCH

Alexander Hartmann
Experte für Hypnose, Ausbilder & Keynote-Speaker

„Bei sich sein und das Sein da sein lassen, das lohnt sich immer mehr als alles andere. Aber jetzt wird es fast schon notwendig, um nicht wahnsinnig zu werden."

Wird KI bewusst – und was ist eigentlich Bewusstsein? · Wie wir in Zeiten großer Umbrüche in Ruhe und Liebe bleiben

Karin Maria Hafen
Pionierin für Ahnenlösung, Gründerin von HISTORY CLEARING®

„Unsicherheit ist der neue Normalzustand. Die Frage ist nicht, ob sich alles verändert, sondern was dich noch zurückhält, und wie du dich davon löst."

Wie ich gegen alle Erwartungen meinen eigenen Weg gegangen bin · Unsicherheit als Dauerzustand: Wie wir mit ständiger Veränderung umgehen

Marlies Burgstaller
Mentorin & Coach für den Imagine Kurs

„Du musst dort nicht bleiben. Du kannst einfach ein neues Leben haben, ganz egal, was dir irgendjemand erzählt."

Mein Einstieg in die geistige Welt – und warum er ganz anders war als gedacht · Spiritualität im echten Leben, ohne Druck und ohne Perfektion

Annelies Gumpold
Spirituelle Lehrerin und Ausbilderin

„Wenn wir so in uns ruhen und in unserer eigenen Kraft sind, brauchen wir keine Angst vor dem zu haben, was kommt. Wir können es beobachten und wissen trotzdem: Für uns ist gesorgt."

Meine Reise mit der geistigen Welt und den Engeln · Intuition und innere Führung statt Suche im Außen

MINI-ÜBUNG · 5 MINUTEN

Schreib einen Satz auf, den du dir oft sagst. Klingt er nach dir oder nach jemandem von früher?

Diese alte Stimme kenne ich gut, sie sagt …

Sie klingt nach … (wem?)

Wenn nur meine eigene Stimme zählt, entscheide ich …

Mein Satz des Tages …

Hier ist Platz für dich. Ein Wort reicht auch.

Was gibt mir Halt, wenn um mich herum alles kippt?

DIE ESSENZ DES TAGES

Dein Körper weiß es früher als dein Kopf. Kopfschmerz, Aspirin, müde, Kaffee: Das ist Kompensation, keine Regulation. Ein ruhiges Nervensystem, Kreativität und Stille geben Halt, wenn außen alles schneller wird.

HEUTE IM GESPRÄCH

Dr. Rüdiger Dahlke
Arzt für ganzheitliche Medizin & Pionier der Psychosomatik

„Wir müssen eine gewisse Offenheit haben und die positiven Seiten nutzen. Und wir müssen bewusst bleiben, wer wir sind."

Was die Psychosomatik über Körper und Seele lehrt – damals wie heute · Automatisierung in der Medizin: Chancen und Grenzen

Danny Heitmann
Experte für Neurobiologie & Neuroregulation

„Wir müssen unsere Kapazität erhöhen, um das Neue überhaupt halten zu können. Dafür brauchen wir ein reguliertes Nervensystem. Das ist der Schlüssel für Embodiment."

Disziplin unter Druck vs. echte Regulation aus dem Herzen · Geschwindigkeit, Social Media, KI – und warum unser System überfordert ist

Christina & Walter Hommelsheim
Experten für Transformation & ganzheitliches Coaching

„Du bist eine Seele, die einen Körper hat. Wer das spürt, findet Stabilität, auch wenn im Außen alles wackelt."

Herz über Kopf: wie wir unsere tiefere Essenz verkörpern · Emotionale Stabilität, wenn Angst und Unsicherheit wachsen

Anja Plattner
Spirituelle Trauma- und Hypnotherapeutin, Speakerin, Autorin, Künstlerin

„Im kreativen Flow haben wir alles, was wir brauchen. Das ist Urlaub für die Seele. Und das kann uns keine Maschine abnehmen."

Kreativität als Medizin für Körper und Seele · Wie künstlerische Prozesse uns wieder bei uns selbst ankommen lassen

Steffen Lohrer
Weisheitslehrer, Coach, Speaker, Autor & Unternehmer

„Jetzt ist es an dir, nach innen zu gehen und dort die Ruhe zu finden. Leg die Ruder hoch und lass dich vom Fluss tragen, statt gegen die Strömung zu kämpfen."

Digitale Transformation und ein Leben, das immer schneller wird · Spaltung, Deepfakes und die Frage nach der Wahrheit

MINI-ÜBUNG · 5 MINUTEN

Füße auf den Boden, Hand aufs Brustbein, zehn lange Atemzüge. Dann notieren: Was hat sich verändert?

Mein Körper sagt mir gerade …

Das gibt mir Halt (Menschen, Orte, Dinge) …

Woran merke ich, dass ich den Halt verliere?

Mein Satz des Tages …

Hier ist Platz für dich. Ein Wort reicht auch.

Was weiß ich längst, und traue mich nicht, darauf zu hören?

DIE ESSENZ DES TAGES

Intuition ist eine Intelligenz, die keine Maschine hat. Ob Astrologie, Feng Shui oder innere Führung: Altes Wissen ist keine Flucht aus der neuen Zeit, sondern ein Kompass, um ihr entspannt zu begegnen.

HEUTE IM GESPRÄCH

Martin Zoller
Autor, Seher, medialer Berater für strategische Intuition

„Intuitive Intelligenz ist kraftvoller als künstliche Intelligenz, weil sie aus der Quelle des Universums schöpft."

Ein Blick auf die weltpolitische Lage und was sie für uns bedeutet · Woher das Internet kommt – und was das über die Technologien von heute verrät

Linh Leichter
Spirituelle Mentorin, Medium, Unternehmerin

„Innere Führung und KI zusammen: Das war mein Game Changer. Das Neue ist nicht unser Feind, wenn wir innen angebunden sind."

KI und Spiritualität: alles ist Schwingung · Was ich als Lehrerin im Klassenzimmer über KI lerne

Caroline Thierbach
Klinische Psychologin (M.Sc.) & Astrologie-Dozentin

„Ich liebe es, mit der Astrologie klare, konkrete Antworten zu geben. Und gleichzeitig weiß ich, dass wir alle Creator unserer eigenen Welt und unseres eigenen Lebens sind."

Ein pragmatischer Blick auf Astrologie: klar statt nebulös · Warum wir Schöpfer unserer eigenen Welt bleiben

Sonja Mäder
Imperial Feng Shui Expertin & Unternehmerin

„Auch wenn ein Wissen sehr alt ist, ist es wichtig, es in die heutige Zeit zu bringen, damit wir mit dem, was kommt, entspannt umgehen können."

Was Imperial Feng Shui vom heute bekannten Feng Shui unterscheidet · Wie Räume, Bazi und Human Design zusammenwirken

Sabine Weiskopf
Unternehmerin und Bewusstseinslehrerin

„Ich sehe, was auf uns zukommt, als absolut paradiesisch, in einem Ausmaß, das sich noch niemand vorstellen kann. Was gerade läuft, ist das Bootcamp dafür."

Mein Weg vom Tiefpunkt in die eigene Kraft · Warum erfolgreiche Unternehmerinnen trotzdem innerlich unzufrieden sind

MINI-ÜBUNG · 5 MINUTEN

Denk an eine offene Entscheidung. Hand auf den Bauch: Was ist die erste Antwort, bevor der Kopf redet?

Das weiß ich eigentlich längst …

Ich höre nicht darauf, weil …

Ein kleiner Schritt, mit dem ich diese Woche darauf höre …

Mein Satz des Tages …

Hier ist Platz für dich. Ein Wort reicht auch.

Wo mache ich mich kleiner, als ich bin?

DIE ESSENZ DES TAGES

Echtheit gewinnt. In einer Welt voller perfekter, künstlicher Bilder wird das Menschliche wertvoll. Self-Leadership heißt: Verantwortung übernehmen, sich unmaskiert zeigen und so für andere ein Leuchtturm sein.

HEUTE IM GESPRÄCH

Pia Isabel Rössle & Katharina Maier
Wild Wisdom · Bewusstseinsarbeit & psychedelische Transformation

„Wir müssen keine Angst vor dem KI-Zeitalter haben. Wir können es mitgestalten, durch den Blick nach innen, durch Langsamkeit und durch bewusste Beziehungen."

Langsamkeit und der Blick nach innen in einer sehr schnellen Welt · Warum wir keine Angst vor KI haben müssen – und wie wir das neue Zeitalter mitgestalten

Sandra Weber
Gründerin THEKI® Academy, Autorin, Spirituelle Lehrerin

„KI lässt sich nicht aufhalten, aber wir können sie weise nutzen."

Warum Hellsinne im KI-Zeitalter wichtiger werden als je zuvor · Wie wir Ängste und Traumata energetisch transformieren

Kiwi Man
Mentorin für weibliches Bewusstsein & moderne Spiritualität

„Egal wie schwer das Leben ist: Es gibt immer einen Weg heraus. Glücklichsein ist dein Geburtsrecht. Und gerade jetzt geht es darum, nach innen zu schauen, nicht nach außen."

Wie die Geburt meiner Tochter meinen Blick auf das Leben verändert hat · Von innerer Leere zu echter Erfüllung

Segid Negasi
Leadership-Experte, Trainer für Führungskräfte

„Gerade jetzt, wo im Außen alles wackelt, ist Self-Leadership die wichtigste Eigenschaft: Verantwortung übernehmen und damit anderen ein Leuchtturm sein."

Leadership beginnt bei dir selbst · Was mich der Profifußball über Angst und Druck gelehrt hat

Alessandra Meyer-Wölden
Bestseller-Autorin, Bewusstseinslehrerin & Speakerin

„Wir sind mehr als diese Dualität. Dieses Mehrsein ist der Kompass für alle stürmischen Zeiten. Und wir sind nicht allein: Immer mehr Menschen werden wach."

Echt sein und sich unmaskiert zeigen · Warum wir in unserer Essenz mehr sind als unsere Erfahrungen

MINI-ÜBUNG · 5 MINUTEN

Eine Minute aufrecht stehen, Schultern weit, laut einen Satz sagen, der mit „Ich kann …“ beginnt.

Hier mache ich mich kleiner …

Das denke ich, sage es aber nicht …

So würde ich mich zeigen, wenn mich niemand bewertet …

Mein Satz des Tages …

Hier ist Platz für dich. Ein Wort reicht auch.

Was willst DU eigentlich?

DIE ESSENZ DES TAGES

Freiheit beginnt mit einer Entscheidung und einem kleinen Schritt. KI kann dein Werkzeug für ein selbstbestimmtes Leben und Business sein, solange deine eigene Stimme das bleibt, was dich unterscheidet.

HEUTE IM GESPRÄCH

Katharina „Frau Maier“
Expertin für Stil, Selbstsicherheit & persönliche Entwicklung
„Bewusstsein schlägt Technologie. Und jede Frau darf ihre eigene Wirkung kennen, mit Selbstsicherheit und Ruhe in einer lauten Welt.“
Was für eine Frau bist du – und wie willst du wirken? · Warum Bewusstsein wichtiger wird als Wissen

Katrin Steck
Expertin Online-Business, Copywriting, selbstbestimmtes Unternehmertum
„KI schenkt uns Freiheit, wenn wir neugierig statt ängstlich darauf zugehen. Und deine eigene Stimme bleibt das, was dich unterscheidet.“
Raus aus dem harten Wettbewerb – rein in die Freiheit · Erfolg neu definiert: Was zählt wirklich?

Mara Move
Unternehmerin, Network-Expertin, Mentorin
„Nicht die, die oben die Strippen ziehen, sind das Problem, sondern die, die mitmachen. Es wird Zeit, dass wir die Verantwortung wieder in uns sehen. Erst dann können wir etwas verändern.“
Warum das System uns eher zum Funktionieren als zum Hinterfragen erzieht · Mein Weg aus dem Hamsterrad in die Freiheit

Pierre Fornahl
Experte für Vertrieb und Network
„Es braucht nur ein bisschen Mut, den Fuß aus der Tür zu strecken und in andere Türen hineinzuschnuppern.“
Mein Schritt in ein freies Leben – mit einem Koffer · Kinder ohne Leistungsdruck: wie wir anders leben können

Katrin Krappweis & Julia Nickel
Online-Unternehmerinnen, Mentorinnen & Gründerinnen FEMCODE
„KI zeigt dir deine Vermeidungsstrategie. Und gleichzeitig, was du wirklich brauchst, um in Tiefe und Echtheit sichtbar zu werden.“
Wie KI Frauen im Business neue Möglichkeiten eröffnet · Warum ChatGPT-Content die Individualität einer Marke gefährdet – und wie du sie bewahrst

MINI-ÜBUNG · 5 MINUTEN

Vervollständige ohne Nachdenken dreimal: „Ich gehe in Richtung …“

Wenn niemand zuschaut, will ich …

Das will ich nicht mehr …

Ich gehe in Richtung …

Mein Satz des Tages …

Hier ist Platz für dich. Ein Wort reicht auch.

PLATZ FÜR DICH

Meine *Notizen*

AM ENDE DER WOCHE

Mein *Richtungs-Satz*

Dein Richtungs-Satz ist dein Fazit der Woche. Was nimmst du mit? Was ist hängen geblieben? Worüber hattest du dir vorher schon Gedanken gemacht, und was ist jetzt neu? Was bleibt als **deine** Botschaft?

Blättere zurück und markiere drei Sätze, die dich überrascht haben.

1

2

3

Ich gehe in Richtung

weil

Er muss nicht fertig sein. Er ist ein Anfang.

UND JETZT?

Dein Satz ist da.
Machen wir eine Richtung daraus.

Im kostenlosen Live-Workshop **PHOENIX AI CODE – Dein Kompass in der neuen Zeit** wird aus deinem Satz eine Richtung, die du lebst. Mit Bewusstsein und mit KI als Werkzeug, ohne dich selbst zu verlieren.

Fr 13.11.	Sa 14.11.	So 15.11.
Verstehen	Ausrichten	Anwenden & Umsetzen

Jeweils 18:30 Uhr, live auf Zoom. Bring dieses Workbook mit.
the-phoenix-code.com/phoenix-workshop

Alle 34 Gespräche in Ruhe nachhören? Mit dem Kongresspaket GOLD hast du uneingeschränkt Zugang zu allen Interviews, den Live-Runden, den Workshop-Aufzeichnungen und den Boni der Speaker.
the-phoenix-code.com/kongresspaket-gold

Herzlich, deine Verena