

700-1000

Erleuchtung * Stille * Verbindung

600

Frieden * Glückseligkeit

540

Freude * Dankbarkeit * Gelassenheit

500

Liebe * Vergebung * Mitgefühl

400

Einsicht * Hinterfragen

350

Akzeptanz * Einverständnis

310

Bereitschaft * Zuversicht * Lernbereitschaft

250

Neutralität * Beobachtung * Urteilsfreiheit

200

Mut * Integrität * Verantwortung

175

Stolz * Überlegenheit

150

Wut * Ärger * Rache

125

Verlangen * Sucht

100

Angst * Sorgen

75

Trauer * Verzweiflung

50

Apathie * ohne Hoffnung

30

Schuld * Opfer

20

Scham

Ausdehnung
Fülle

Kontraktion
Mangel



Dr. David Ramon Hawkins war ein US-amerikanischer Mystiker, Psychiater und **spiritueller Lehrer**, der von 1927 bis 2012 lebte.

Seine Skala stellt ein **Modell der menschlichen Bewusstseinsstufen** dar. Jede Zahl steht für einen bestimmten Bewusstseinsstand. Die **Werte steigen** nicht linear gleichmäßig, sondern **logarithmisch** prozentual an.

Im unteren Teil der Skala ist das menschliche Bewusstsein kontrahiert. Mangeldenken und lebensverneinende Haltungen herrschen vor. Der Mensch befindet sich im Überlebensmodus. Je weiter wir in der Skala nach oben steigen, desto mehr erfährt das Bewusstsein Ausdehnung. **Wir bejahen das Leben und öffnen uns für die Fülle. Kreativität und Neuschöpfung gewinnen an Bedeutung.**