

Andreas Blessing

Pssst ...!

Eine Anleitung zum Umdenken ...

... und deine Zukunft ist gesichert.

Andreas Blessing, »Pssst ...!«  
© 2009 Andreas Blessing  
Auflage 2013  
Alle Rechte vorbehalten  
Erschienen im Selbstverlag  
[info@ganzheitlicheerfolgskonzepte.de](mailto:info@ganzheitlicheerfolgskonzepte.de)  
[www.ganzheitlicheerfolgskonzepte.de](http://www.ganzheitlicheerfolgskonzepte.de)  
ISBN 978-3-00-036874-5

# Inhalt

Vorwort	5
Einstimmung	7
Vorgeschichte	8
Die Schatzsuche	11
Der Weg ins Abenteuer	11
Die Entscheidung	15
Vertrauen	18
Rückschläge	21
Die Hummel	25
Der Schmetterling	28
Gold und Silber?	31
Die geistige Landkarte	36
Sein-Tun-Haben	40
Angekommen	45
Die Metamorphose	47
Die drei Stufen	51
Die Schatzkiste	57
Erfahrungen	60
Ärger	61
Eigenverantwortung	64
Glaube	66
Harmonie	68

Lernen	70
Schönheit	72
Stimmungsschwankungen	74
Wachstum	77
Zeit	79
Zufriedenheit	81
Übungen	83
Was entzieht mir Energie?	
Was bringt mir Energie?	84
Bewusstseinsindikator	85
Die richtigen Fragen stellen	88
Im Hier und Jetzt sein	90
Die Macht des Wortes	92
Dein Drehbuch schreiben	94
Nachwort	96

# Vorwort von Karl Pils1

Wirtschaftspublizist, Verleger und Gründer der Umdenk-Akademie®

Liebe Leserin, lieber Leser,

meinem Freund und Kollegen Andy Blessing ist mit diesem Buch wahrlich ein Meisterwerk gelungen. Er hat hier aus seiner jahrelangen Erfahrung im Umgang mit Menschen, die neue Perspektiven für ihr Leben suchen, aufgeschrieben, worum es wirklich geht und worauf es ankommt, wenn Menschen ihre Zukunft neu gestalten möchten. In Richtung eines erfüllten Lebens.

Ja, wir alle müssen umdenken. Nicht nur die Regierung, die Politiker oder die Banker, sondern wir alle. Und dieses Umdenken beginnt bei uns selbst - bei jedem einzelnen von uns.

Andy Blessing zeigt in diesem Buch auf, wo die Reise in ein neues Abenteuer beginnt, wie man seine gottgegebene Berufung findet und wie man mit Rückschlägen und anderen Widerwärtigkeiten umgeht, damit man schlussendlich dort landet, wo man wirklich hingehört. Es geht um Ihre Träume, Visionen und Ziele und um die Frage: Was haben andere Menschen davon, dass es SIE - ja SIE - gibt?

Andy Blessing zeigt auch auf, welche Werte es sind, auf die man sein Leben bauen sollte, wenn man nicht eines

Tages feststellen möchte, dass man alles auf Sand gebaut hat - und daher das Haus beim kleinsten Sturm, mangels Fundament, schon wieder einstürzt.

Ja, umdenken heißt die große Herausforderung der heutigen Zeit - aber nicht alle Menschen sind dazu bereit. Viele sprechen davon, dass die Welt auf dem falschen Weg ist und wir daher umkehren müssen - aber wenn wir nicht vorher umdenken, ist es wieder nur eine Frage der Zeit, bis wir doch wieder in die alte, falsche Richtung gehen. Und das beginnt bei jedem einzelnen von uns.

Daher: Umdenken kommt vor Umkehren und wenn wir unser Denken wirklich erneuern und wieder in Übereinstimmung bringen mit den Gesetzen des Lebens, des Geistes, des Schöpfers und seiner Schöpfung, dann können wir wirklich hoffnungsvoll in die Zukunft gehen. Egal was um uns herum passiert.

In diesem Buch geht es um Sie, liebe Leserin, lieber Leser. Daher möchte ich Sie wirklich ermutigen, jede Seite und jede Zeile dieses Buches zu verinnerlichen. Es lohnt sich ganz bestimmt.

Ihre Zukunft ist gesichert - das wünsch ich Ihnen,

IHR

Karl Pilsl

# Einstimmung

Gibt es Zufälle?

Nun, das hängt davon ab, wie du Zufall definierst.

Was hältst du von folgender Definition:

Zufall bedeutet »es fällt dir zu« gemäß den Ursachen, die du gesetzt hast. Gesetzt hast du sie durch deine Gedanken, Worte und Handlungen und Unterlassungen.

Das, was zu dir kommt, hat mit dir zu tun. Somit auch dieses Buch. Wie du es gebrauchst und was du damit machst, ist deine Entscheidung. Das große Geschenk des freien Willens ist uns allen mitgegeben. Du kannst dieses Geschenk nie nützen oder verantwortungsvoll damit umgehen. Dies gilt auch für dieses Buch.

Es ist ein Buch, welches dir erklärt, warum es *ausschließlich* Zufälle gibt. Mehr noch, es zeigt dir, wie du genau *die* Zufälle in dein Leben ziehen kannst, die du wirklich haben möchtest.

Ich wünsche dir viel Freude und einen großen Nutzen damit.

***Andreas Blessing***

# Vorgeschichte

Es war einmal ein kleiner Fotograf. Schon in jungen Jahren war er von Bildern fasziniert. Kein Wunder also, dass zu seinem siebten Geburtstag eine kleine rote Kamera unter seinen Geschenken war. Sie war es, die seine ganze Aufmerksamkeit auf sich zog. Ein wunderbares Geschenk! Nichts hielt ihn mehr zu Hause. Der herrliche Sonntag lud förmlich ein um zu fotografieren.

Etwa zur selben Zeit reckten und streckten sich die Blumen und Sträucher in Nachbars Garten der Sonne entgegen. Wer sie beobachtete, merkte, wie lustvoll und genießerisch sie sich öffneten und zu blühen begannen.

Doch niemand bemerkte die eine. Blume konnte man sie kaum nennen. Es war eher ein kleiner, grüner, runder Knubbel auf einem langen Stiel. Trotzig schaute sie sich um und sagte sich »Ich habe keine Lust zu blühen. Schau sie dir nur an! Wie sie sich alle präsentieren um mich herum! Sie werden schon sehen, was sie davon haben! In dieser Gegend wohnen viele Kinder. Diese kleinen Rotzlöffel haben doch nichts Besseres zu tun, als immer wieder vorbei zu kommen und uns Blumen einfach auszureißen! Aber ich weiß genau, Blumen, die nicht blühen, wollen sie nicht! Ha, ich bin schlau und bleibe ein kleiner, dicker Knubbel!



Sicher, es hätte schon seinen Reiz zu blühen. Doch die Gefahr gepflückt zu werden ist zu groß!«

»So viele Blumen«, dachte der kleine Junge, als er das Nachbargrundstück betrat. »Da kann ich viele bunte Bilder machen mit meiner neuen Kamera!« Und schon war die erste Rose auf Zelluloid gebannt. Dann der kleine Strauch nahe dem großen Regenfass. Den Apfelbaum konnte er gar nicht ganz aufs Bild bekommen, so groß war er.

»Was für ein Spaß«, dachte der Junge.

»Was für ein Spinner«, dachte die Blume. »Was ist das für ein Bengel. Reicht es nicht, uns arme Blumen auszureißen? Muss er uns vorher auch noch fotografieren? Ist das ein neues Spiel dieser Gören? Reiß die Blumen aus und stelle dafür ein Foto auf! Will er einen Friedhof aus unserem Garten machen?«

Doch der kleine Junge riss gar keine Blumen aus. Liebevoll sprach er mit ihnen und freute sich, wenn sie ihm ihre prachtvollen Blütenblätter präsentierten. »Das werden tolle Bilder«, dachte er, »die kann ich in mein Album kleben und sie dann immer anschauen – auch im Winter.«

Plötzlich blieb er stehen. »Wer oder was bist du denn«, fragte er. »Warum blühst du denn nicht?«

»Blöde Frage«, dachte die Blume. »Ich habe keine Lust ausgerissen zu werden.«

Klick – und schon war der kleine grüne Knubbel fotografiert. »Was soll das denn? Ich blühe doch gar nicht. Warum fotografierst du mich?«

»Ich sehe die schönen Blütenblätter bereits«, murmelte der kleine Junge vor sich hin. »In meiner Fantasie blühst du schon. Ich würde mich so freuen, wenn ich das Erblühen einer Blume fotografieren könnte.«

Als die Blume den liebevollen Blick des Jungen sah, löste sich ihre Verkrampfung etwas. Sie begann sich zu entspannen und siehe da, der kleine grüne Knubbel öffnete sich ein wenig.

»Ja, sie beginnt zu blühen«, jubelte der Junge und es machte erneut Klick.

Die Blume erschrak kurz, konnte sich der Freude und der Liebe des Jungen allerdings nicht mehr entziehen.

»Findet er mich wirklich schön«, fragte sie sich, »obwohl ich noch gar nicht blühe? Sieht er etwas in mir, was ich noch nicht sehe?«

Und während dieses Gedankens leuchteten bereits die ersten roten Blüten in der Sonne. Klick, klick, der Junge hüpfte vor Freude und sagte der Blume wie schön sie wäre.

Es ist nicht überliefert, wie viele Blütenblätter der einst kleine, grüne Knubbel aufblühen ließ. Es gibt allerdings ein Foto, welches zeigt, dass es doch ganz schön viele sein mussten.

# Die Schatzsuche

## Der Weg ins Abenteuer

Was schreiben, wenn das Thema zwar da ist, die Worte allerdings noch undeutlich in den Tiefen des Unterbewusstseins verborgen sind?

Vielleicht ist es wie die Suche nach einem Schatz. Fasziniert, hoffend und gleichzeitig ungläubig hältst du eine Schatzkarte in deinen Händen. Deine Karte! Die Karte, von der du immer geträumt hast. Sie, die dir schon so oft im Schlaf begegnet ist. Die Karte, die dein ganzes Leben verändern kann. Sie, mit der das Abenteuer beginnt – in deinen Träumen.

Doch kaum erwacht – von den schmerzhaften Geräuschen deines Weckers jäh in die Realität zurückgeholt – gelten anscheinend andere Gesetze. Abenteuer haben hier keinen Platz. Außer, man deutet mit viel Fantasie und mit schon fast abartigem positiven Denken den morgendlichen Gang zur Toilette als erstes Abenteuer des Tages. Taumelnd, schlaftrunken, noch halb gefangen in der anderen Welt treibt dich das Bedürfnis nach Erleichterung dem Örtchen entgegen. Dann der Kampf ums Badezimmer. Welche Strategie bringt dich heute morgen als erstes in den noch jungfräulichen, sauberen, mit schwarzweißen Fliesen dekorierten Raum der Veränderung? Du weißt, keiner ver-

lässt diesen Raum im selben Zustand wie er ihn betreten hat. Seltsame Dinge gehen in ihm vor. Menschen mit zerzausten Haaren, wackeligem Gang und grunzenden Lauten stolpern in diesen Tempel der Mysterie. Heraus kommen herrlich anzuschauende Wesen mit einem verzückten Lächeln auf den Lippen und umhüllt von einem Duft, der dich in sinnliche Welten entführt.

Wie gesagt, vielleicht sind das die täglichen Abenteuer. Vielleicht gibt das Leben einfach nicht mehr her. Vielleicht muss man einfach damit zufrieden sein und das Beste daraus machen.

Aber was wäre, wenn sich dir die Schatzkarte genau in diesem Moment tatsächlich offenbarte? Würdest du sie erkennen? Viel wichtiger, was würdest du tun? Wie in deinen wunderbaren Träumen aufbrechen? Das wirkliche Abenteuer beginnen lassen? Oder haben wirkliche Abenteuer in deiner Realität keinen Platz mehr? Würdest du den Gedanken siegen lassen, der dich glauben macht, dass Träume eben Träume sind? Wurde dir schon zu oft gesagt, dass es gilt, in dieser Welt mit beiden Beinen fest in der Realität zu stehen? Schatzkarten gibt es nicht! Und wenn, dann sind sie falsch! Das Ergebnis eines perversen Humors mancher Zeitgenossen, die nichts Besseres zu tun haben, als sich auf Kosten anderer lustig zu machen. Nein, Schatzkarten und wirkliche Abenteuer gehören ins Reich der Träume. Niemals in deine Realität.

Aber wenn dir nun wirklich eine Schatzkarte zufallen würde!? Eine Karte, deren Echtheit deine größten Zweifel nicht in Frage stellen könnten!? Eine Karte, die du, einmal in den Händen gehalten, nie wieder verleugnen kannst. Vielleicht vor anderen, doch nie wieder vor dir. Sie, die dich ab diesem Moment nicht mehr loslassen wird.

Was würdest du tun?

Wie würde dein Leben sein, wenn du dich voll und ganz einlässt auf dieses Abenteuer? Wenn du dich auf den Weg machst, von dem du nicht weißt, wohin er führt? Wenn du einfach los gehst – Schritt für Schritt – einen Fuß vor den anderen?

Angst? Faszination? Der Gedanke, dass Träume tatsächlich wahr werden können? Oder das Bewusstsein, dass es vielleicht Schatzkarten und Abenteuer geben mag – aber niemals in deinem Leben?

Nun, du musst dich entscheiden. Die Schatzkarte hältst du bereits in deinen Händen – jetzt. Es ist das Buch und vor allem das, was du daraus machst! Und es ist *deine* Karte. Alles, was jetzt folgt, wird für jeden Menschen anders sein. Eigenartig, eben jedem nach seiner eigenen Art.

Bist du bereit, dich auf dein Abenteuer einzulassen? Wenn nicht, dann lege dieses Buch wieder zur Seite! Besser noch, gib es weg! Befreie dich von der Versuchung, irgendwann doch hineinschauen zu wollen!

Wenn du jedoch bereit bist, wenn du den ersten Schritt gehen magst, dann setze jetzt das erste Bein vor, indem du auf die nächste Seite schaust. Aber nur dann!

## Die Entscheidung

Den ersten Schritt hast du gesetzt. Wie war er? Wie hat er sich angefühlt? Sicher und beherzt, zaghaft und ängstlich? Vielleicht einfach nur von kindlicher Neugier getrieben? Möglicherweise nichts von alledem, sondern du hast einfach nur die Seite umgeblättert.

Es ist auch egal! Du bist den ersten Schritt unwiderruflich gegangen. Stelle dir nun in Gedanken deine Schatzkarte vor. Wie sieht sie aus? Was sind die charakteristischen Merkmale *deiner* Karte? Was sagt sie dir? Wie geht es weiter? Du schreibst das nächste Kapitel. Du schreibst *dein* nächstes Kapitel.

Nun, die Schatzkarte ist in deinen Händen. Hast du die Bereitschaft, mehr daraus zu machen, als sie nur zu den anderen achtlos an die Wand gehängten Zimmerdekorationen zu nageln? Was erwartest du als nächstes? Was erwartest du überhaupt? Wohin sollte dich diese Reise führen, damit du hinterher sagen kannst, dass dies das tollste Abenteuer deines Lebens war?

Schatzkarten und Abenteuer kennst du sicherlich. Du hast tolle Filme im Fernsehen gesehen, spannende Geschichten im Radio gehört und in dicken Büchern darüber gelesen. Sicher spannend. Mag sein, dass du alles teilweise mitgelebt hast. Doch eines ist sicher: Der Film war irgendwann zu Ende, das Hörspiel irgendwann aus, das Buch hast

du irgendwann weggelegt. Die Geschichte war zu Ende. Dir wurde bewusst, dass du immer nur Beobachter warst. Vielleicht mit deiner ganzen Fantasie dabei, doch immer nur außen stehender Beobachter. Nun ist es anders. Du bist mittendrin, die Hauptfigur, um die sich alles dreht.

Hat das Abenteuer einmal begonnen, gibt es kein Zurück. Aufhören kannst du, wenn du das Abenteuer bestanden hast – oder gescheitert bist. Auch das ist in Ordnung. Da ist noch so viel mehr das gelebt werden möchte. Du weißt das – schon seit langem. Jetzt ist der Moment, zur Tat zu schreiten. Geh weiter, mach den zweiten Schritt und es geht seinen Gang. Das wahre Abenteuer ist nicht den Schatz zu finden. Das wahre Abenteuer besteht darin, seinen Weg zu gehen – so lange, bis der Schatz gefunden ist. Der Schatz ist nur die Belohnung für dein erfolgreiches Durchhalten. Die wahre Transformation findet auf dem Weg statt. Erkenntnis auf Erkenntnis wird folgen. Jeden Tag wirst du die süße Lust des Neuen schmecken. Es wird sein wie ein Rausch, der dich Schritt um Schritt gehen lässt.

Genieße, lass dich treiben, vertraue auf den Pfadfinder in dir. Leben kann so viel mehr sein. Wenn die Karte dich anweist siebzig Schritte nach Süden zu gehen, wird das Gras auf dem du gehst nicht einfach Gras sein. Es wird das Sprungbrett zu deinem Schatz. Was vorher noch völlig unbeachtet, ja sogar langweilig war, wird nun interessant und spannend. Alltagsdinge, Routinetätigkeiten erstrahlen



plötzlich in einem neuen Licht. Wo vorher öde Tristesse herrschte, hält nun feurige Fiesta Einzug. Alles ist dasselbe und doch ist nichts mehr gleich.

Du hast begonnen, deinen Traum zu leben. Du hast erkannt, dass Träume nur die Vorboten der Wirklichkeit sind – wenn du sie entstehen lässt. Es liegt an dir. Du hast die Macht. Schritt eins ist getan. Wohin setzt du Schritt zwei? Die nächste Seite wartet.

## Vertrauen

Wenn du an eine Schatzkarte denkst, womit beginnt alles? Was ist das erste, das es zu tun gilt? Zu schauen, wo das Ziel eingezeichnet ist? Überlegen, was es für unterwegs braucht? Die Frage, wie lange der Weg sein könnte?

Nein, nichts von alledem. Es beginnt immer damit, den Ausgangspunkt zu finden. Wann und wo beginnt die Reise? Ohne diese Kenntnisse sind alle Angaben auf der Karte nutzlos für dich. Zahlen, Richtungsangaben, Landschaftsbeschreibungen – sie führen dich nur dann zum Ziel, wenn du den Zeitpunkt und den Ort deines Aufbruchs kennst.

Deine Reise hat bereits begonnen. Und sie beginnt immer wieder. Der Zeitpunkt, an dem du deine Reise beginnst, ist jetzt. Nur in diesem Augenblick liegt dein Weg vor dir. Dieser Moment offenbart dir das Wissen, wohin du deinen nächsten Schritt setzen kannst.

Deine Karte ist anders als die Karten, die du in Filmen kennen gelernt hast. Deine Karte ist voller Magie. Alle richtungsweisenden Angaben erscheinen immer nur im gegenwärtigen Augenblick. Sie bleiben dort solange, bis du den nächsten Schritt gegangen bist. Dann erfährst du weitere Details. Hast du einen weiteren Schritt gemacht, präsentiert sich dir die nächste Angabe, und so weiter und so weiter.

Warum das so ist? Ganz einfach. Die erste Lektion, die du dadurch lernen kannst, heißt Vertrauen. Wozu musst du

alles auf einmal wissen? Konzentriere dich nur auf den nächsten Schritt und vertraue darauf, dass alles zur richtigen Zeit in vollendeter Perfektion geschehen wird.

»Ja, ja, gar nicht so einfach«, höre ich dich sagen. Mag sein, doch auch da habe Vertrauen. Vertraue darauf, dass mit jedem Schritt in dein Abenteuer auch dein Vertrauen wachsen wird. Gleichzeitig wirst du eine zweite faszinierende Entdeckung machen. In dem Maße, in dem dein Vertrauen wächst, verschwinden Ängste und Sorgen. Das ist eine der wunderbarsten Erkenntnisse, die dir auf deiner Reise zu teil wird. Das Leben sorgt für dich. Alles, was du dabei zu tun hast, ist zunächst einfach nur präsent – im Jetzt – zu sein.

Das bringt uns auch gleich zur nächsten wichtigen Frage. Denn nachdem wir geklärt haben, wann deine Reise beginnt, stellt sich nun die Frage, wo sie denn ihren Anfang nimmt.

Wahrscheinlich liegt dir die Antwort bereits auf der Zunge. Schon durch die ersten wenigen Schritte hast du gelernt. Du weißt, wenn sich die Zeitangabe auf das Jetzt bezieht, dann kann sich die Ortsangabe nur auf das Hier beziehen.

Die Antwort auf die Frage, wo deine Reise startet, heißt also Hier. Mehr noch, die Antwort auf die Frage, wo du dich in jedem Moment deiner Reise befindest heißt Hier. Es gibt keinen anderen Ort.

Du siehst, es ist gar nicht so schwierig zu vertrauen. Wenn es nur zwei Angaben zu Zeit und Ort gibt, kann die Reise gar nicht so schwierig sein, richtig? Sei versichert, so ist es auch. Solange du dich im Hier und Jetzt befindest, wird sich dir alles in perfekter Ordnung präsentieren. Wo bei das entscheidende Wort »solange« heißt.

Wenn (wieder) einmal Turbulenzen dein Leben durcheinander wirbeln, dann schau genau hin, wo du dich befindest. Wirklich im Hier? Wirklich im Jetzt? Es ist wie mit einem Hurrikan. Der Sturm kann toben, im Zentrum herrscht immer Windstille. So ist das Hier und Jetzt. In diesem Augenblick gibt es keinen Sturm.

Ob diese Sichtweise realistisch sei fragst du? Sie ist zumindest gesund. Was bringt dir mehr: dich vom Sturm gegen Felsen schleudern zu lassen oder in der Stille den nächsten Schritt zu überlegen?

Sich sinnlos in Gefahr zu begeben hat nichts mit Abenteuer zu tun. Ein Abenteurer wägt ab, schätzt das Risiko ein und schaut nach dem geeigneten Weg. Er weiß, dass die Reise auch so noch spannend genug wird.

## Rückschläge

Hast du schon mal überlegt, was den Reiz eines Abenteurers ausmacht? Nicht genau zu wissen, was als nächstes kommt, macht es spannend. Ab und zu sich anstrengen zu müssen und für seinen Weg und sein Ziel zu kämpfen, lässt dich lebendig fühlen.

Manchmal wirst du gerade in den Momenten wachsen, von denen du gehofft hast, sie würden nie eintreten, solange du im Hier und Jetzt präsent bleibst.

Mutig bist du losgegangen und bist davon überzeugt, dass dieser Mut vom gesamten Kosmos belohnt werden müsste. Da kommt dieser Anruf deiner Bank. Völlig unabenteuerlich lässt dich dein Banker wissen, dass du bis in zehn Tagen dein Konto auszugleichen hast, sonst drohen Folgen. Genau jetzt heißt es stark zu sein. Lass nicht zu, dass die Angst vor der Zukunft dir die Sicht auf das Jetzt versperrt.

Denk daran, solange du im Hier und Jetzt bleibst, wird dir die Lösung zufallen. Sei es aufgrund einer Idee oder einer Begegnung. Vielleicht eine Kleinanzeige in der Tageszeitung oder ein Satz, den du im Vorbeigehen aufschnappst. Sei wachsam und vertraue darauf, dass die Chance zur Veränderung der Situation rechtzeitig kommen wird. Hast du sie schließlich erkannt, dann packe sie entschlossen beim Schopf und handle.

»Aber bei diesem Anruf muss ich mir doch Sorgen machen. Schließlich geht es um meine Existenz.« Hoffentlich ist das nicht der Satz, der dir dazu einfällt. Warum? Lass uns diesen Satz mal näher betrachten.

»... muss ich mir doch Sorgen machen.« Wer sagt, dass du das musst? Dieses Wort »muss« hat katastrophale Folgen in diesem Zusammenhang. Ängste und Sorgen versperren dir die Sicht aufs Jetzt. Genau das passiert. Du verlässt das Hier und Jetzt und blickst voller Angst in die Zukunft. Energie wird blockiert und du fühlst dich macht- und hilflos. Wo hast du gelernt, dass du dir in solchen Fällen Sorgen machen musst? Hör auf damit! Du schaffst es! Du bist im Besitz deiner Schatzkarte. Würde ein wirklicher Abenteurer denn jetzt schon aufgeben?

Hast du tatsächlich geglaubt, der Weg zu deinem Schatz sei völlig eben? Zeige, dass du es wert bist Unterstützung zu erfahren. Gib dem Universum die Chance dir zu zeigen, dass das Verweilen im Hier und Jetzt immer die Lösung ist.

Wohlgemerkt, das heißt nicht, dass es nichts zu tun gibt. Nur tue das Richtige.

Woher du weißt, was das Richtige ist? Das ist eine gute Frage. Merke dir an dieser Stelle gleich die nächste äußerst wichtige Lektion. Sie lautet: In schwierigen Situationen geht es immer darum, die richtige Frage zu stellen. Hättest du keine schwierige Situation, könntest du diese Lektion nicht erfahren. Theoretisch lernen schon, aber nicht erfahren.

Du bekommst auf alle deine Fragen die passende Antwort. Stelle also Fragen, die dir weiter helfen. Die Frage, die an dieser Stelle noch offen ist heißt »Woher weiß ich, was das Richtige ist?« Die Antwort lautet »Du weißt es bereits.«

Gönne dir jeden Tag ein paar Minuten der Stille. Entspanne dich, lass allen Alltag los, schließe deine Augen und spüre in dich hinein. Stelle innerlich deine Frage und lausche. Es gibt eine Intelligenz in dir, die auf alle Fragen die Antwort kennt. Diese Intelligenz gilt es wieder zu entdecken. Um mit einem berühmten Filmzitat zu sprechen »Die Macht ist mit dir«, solange du im Hier und Jetzt bist. Probiere es doch einfach aus.

Zurück zum Anruf deines Bankers. »... Schließlich geht es um meine Existenz.« Eine häufige Reaktion. Und dazu noch äußerst mittelmäßig. Sei getrost, dass dein Banker definitiv nicht über deine Existenz entscheidet. Das wäre ja noch schöner. Willst du ihm tatsächlich diese Macht über dich geben? Das kann nicht dein Ernst sein! Fakt ist, es gibt eine Situation, die dich fordert. Fakt ist, es gibt einen Banker, der diese Situation verwaltet. Fakt ist allerdings auch, dass sich Fakten verändern lassen.

Fakten wurden von uns geschaffen und sind von uns jederzeit wieder veränderbar. Wenn du dies verstanden hast, wird dies in deinem Leben ein Quantensprung sein.

Deine Realität, das was von außen in deinem Leben auf dich zukommt, hat mehr mit dir zu tun als du vielleicht

glauben magst. Unterschätze deine Macht nicht. Sie wurde dir mit deiner Geburt mitgegeben. Du kannst sie nun für oder gegen dich einsetzen. Benützen tust du diese Macht schon dein Leben lang. Möglicherweise oft unbewusst. Das ändert allerdings nichts an der Tatsache, dass du es tust.

Lerne, diese Macht bewusst zu gebrauchen – zum Wohle aller Beteiligten. Aber viel wichtiger, glaube wieder an diese Macht. Glaube daran, dass du mächtiger bist, als du bisher gedacht hast.



# Die Hummel

Wie würde dein Leben aussehen, wenn du dich voll und ganz einlässt auf dieses Abenteuer? Das war eine der Ausgangsfragen. Mach dir bewusst, dass dein Leben reicher wird. Die Bandbreite der Erfahrungen wird größer, allerdings in beiden Richtungen. Die Intensität von Licht und Schatten nimmt zu.

Habe Vertrauen. Du hast die volle Unterstützung des gesamten Universums. Das Leben sorgt für dich.

An dieser Stellen könnte jetzt von dir ein »wenn das so einfach wäre, ...« kommen. Weißt du, es ist wie bei der Geschichte mit der Hummel. Aufgrund des Buches von Antoine Magnan "Le vol des insects" ist ein schöner Mythos entstanden: Die Hummel kann nach den Gesetzen der Wissenschaft nicht fliegen. Ihre Flügel sind im Vergleich zu Ihrem Gewicht zu klein. Die Hummel weiß das nicht, sie fliegt einfach.

Kinder haben diese Betrachtungsweise ebenfalls. Für kleine Kinder ist grundsätzlich alles möglich. Grenzen haben keinen Platz. Erst, wenn man Kindern erklärt, dass Dinge schwierig sind, Grenzen existieren und der Ernst des Lebens beginnt, verlieren sie diese Sichtweise. Sie fangen an zu glauben, dass das wohl stimmen muss und verhalten sich danach. Das wäre so, als würde man der Hummel klar machen, dass sie nicht fliegen kann.

Stell dir vor, die Hummel würde das glauben. Dann würde sie ab sofort zu Fuß gehen, was ziemlich anstrengend für sie wäre. Zudem müsste sie dann das Klettern lernen, da der süße Nektar in den Blüten ganz schön weit oben sitzt. Und nun fängt das Hummelleben an, schwierig zu werden.

Allerdings wird es nach ein paar Generationen nicht mehr so schlimm sein. Man hat sich als Hummel daran gewöhnt, zu Fuß zu gehen und kann sich erzählen, dass es immer schon so war. Das rückt die Situation gleich in ein freundlicheres Licht.

Was aber, wenn jemand käme, der die unverschämte Frage stellen würde, ob es auch anders sein könnte? Der die kühne Behauptung aufstellen würde, dass Hummeln doch fliegen könnten. Was würde passieren?

Nun, vermutlich würde man ihn für verrückt erklären. Es sei denn, ein paar mutige Hummeln würden sich tatsächlich mit diesem Gedanken befassen und es einfach ausprobieren. Vielleicht am Anfang erfolglos. Schließlich ist schon seit Generationen keine Hummel mehr geflogen. Doch wäre es nur eine Frage der Zeit, bis die erste Hummel fliegt. Schließlich ist es ihre wahre Natur. Dann die zweite, die dritte, usw. Eine völlig neue Dimension des Hummellebens würde entstehen. Wie einfach doch jetzt das Sammeln von Nektar wäre. Das Leben wäre wieder so,

wie es vor Generationen bereits war und wie es von der Schöpfung von Anfang an vorgesehen war.

Ein wunderschönes nach Hause Kommen. Zurück ins Paradies, das immer schon da war. Es hat nur darauf gewartet, bis du es wieder betrittst. Wie in der Geschichte vom verlorenen Sohn wirst du voller Freude begrüßt.

Ist es möglicherweise das, wohin dich deine Reise führt? Ist das Kreuz auf deiner Schatzkarte dein Paradies? Möchtest du es herausfinden? Ich biete dir dazu sogar eine Abkürzung an. Willst du sie kennen lernen?

## Der Schmetterling

Die Abkürzung lautet wie folgt: Das Paradies ist nur eine Entscheidung weit von dir entfernt. Das ist alles.

Jetzt kannst du dich für diese Abkürzung entscheiden oder den weiten Weg wählen, den du unterwegs allerdings jederzeit abkürzen kannst.

Halte an dieser Stelle bitte inne und lies dir die letzten fünf Sätze noch einmal durch. Erspüre deren Essenz. Kostete den Geschmack von Leichtigkeit. Spüre die Sehnsucht anzukommen – bereits angekommen zu sein.

Ich denke dabei an einen Auszug aus dem Buch „Hoffnung für die Blumen“ von Trina Paulus: »Wie wird man ein Schmetterling?«, fragte sie. Die Antwort lautet: »Du musst so sehr fliegen wollen, dass du bereit bist, deine Existenz als Raupe aufzugeben.«

Es ist nur eine Frage der Entscheidung. Woran hältst du fest? Was kannst du loslassen?

Du, als Abenteurer, hast das Territorium betreten, auf dem alles möglich ist. Alles geschieht, wie du es willst, nach deiner Entscheidung, nach deiner Wahl. Was du in deinem Innersten wählst, das geschieht. Jetzt und in Zukunft. Sei dir dessen bewusst und wähle weise.

Was wählst du also?

Ich wähle .....

.....

Warum wählst du gerade das?

Ich wähle .....

weil .....

Bist du davon überzeugt, dass es eintritt?

Das Territorium, welches du mit deiner Schatzsuche betreten hast, kennt ein Gesetz. Dieses lautet: Alles, wovon du tief in deinem Innern überzeugt bist, tritt ein. Je intensiver du davon überzeugt bist, desto schneller tritt es ein. Je mehr du dich danach sehnst, je intensiver wird die Erfahrung sein.

Probiere es aus. Denke daran, was du bereits weißt:

Du hast tolle Filme im Fernsehen gesehen, spannende Geschichten im Radio gehört und in dicken Büchern darüber gelesen. Sicher interessant. Mag sein, dass du alles teilweise mitgelebt hast. Doch eines ist sicher. Der Film war irgendwann zu Ende, das Hörspiel irgendwann aus, das Buch hast du irgendwann weggelegt. Die Geschichte war zu Ende. Dir wurde bewusst, dass du immer nur Beobachter warst. Vielleicht mit deiner ganzen Fantasie dabei, doch immer nur außen stehender Beobachter. Hier ist es anders. Du bist mittendrin, die Hauptfigur, um die sich alles dreht.

Erinnere dich an die Worte der ersten Seite:

Bist du bereit, dich auf dein Abenteuer einzulassen? Wenn nicht, dann lege dieses Buch wieder zur Seite! Besser

noch, gib es weg! Befreie dich von der Versuchung irgendwann doch reinschauen zu wollen. Wenn ja, wenn du den ersten Schritt gehen magst, dann setze jetzt das erste Bein vor, indem du auf die nächste Seite schaust. Aber nur dann! Du hast auf die nächste Seite geschaut und weitergelesen. Damit hast du dich entschieden zu gehen. Seither gilt:

Hat das Abenteuer einmal begonnen, gibt es kein Zurück. Aufhören kannst du, wenn du das Abenteuer bestanden hast – oder gescheitert bist. Auch das ist in Ordnung.

Du hast das Territorium betreten und die dortigen Gesetze gelten nun für dich. Du musst es nicht glauben, beobachte einfach die nächsten Tage sehr aufmerksam. Du wirst bemerken: Alles, wovon du tief in deinem Innern überzeugt bist, tritt ein. Je intensiver du davon überzeugt bist, desto schneller tritt es ein. Je mehr du dich danach sehnst, desto intensiver wird die Erfahrung sein.

Egal, in welcher Richtung, es wird geschehen.

Mein Rat an dich – nimm's leicht und mach dir diese Gesetze des Territoriums zu Nutze. Damit wird das Abenteuer der reine Spaß für dich werden.

## Gold und Silber?

Wir haben uns bereits darüber unterhalten, wo deine Reise begonnen hat. Wo dein Ausgangspunkt ist bzw. war. Gleichzeitig siehst du auf deiner Karte das Kreuz. Da muss dein Schatz vergraben sein. Du hast dich auf den Weg gemacht, um genau zu diesem Punkt zu gelangen.

Jeder Abenteurer, der auf der Suche nach seinem Schatz ist, wird angetrieben von einer freudigen Erwartung. Eine Kiste voller Gold oder Edelsteine. Was ist es für dich? Was müsste dein Schatz beinhalten, damit es dich antreibt? Denn wie frustrierend wäre es, wenn du nach aller Mühe am Ziel angekommen bist und feststellen müsstest, dass dir der Schatz überhaupt keine Freude bereitet? Was für eine herbe Enttäuschung wäre das für dich!

Doch gehen wir weg von dieser Vorstellung. Zurück zu der wichtigen Frage, was es denn für dich sein müsste.

Stell dir vor, du findest deinen Schatz. Was müsstest du dann wirklich gefunden haben? Was genau sollte es sein, so dass es sich wirklich gelohnt hat?

Stell dir vor, dieser Schatz auf deinem Territorium ist einmalig. Ein Schatz, der eines der größten Wunder in sich birgt. Etwas, das deine kühnsten Träume noch übertreffen wird.

Was kann das wohl sein?

Etwas, das einfach und faszinierend zugleich ist.

Der Schatz, der auf dich wartet, ist das, was du von ihm erwartest. Wenn du die Kiste öffnest, wirst du genau das sehen, wovon du tief in deinem Innersten überzeugt bist.

Was das nun genau heißen soll?

Nun, es liegt alles in deiner Macht. Oder irdischer formuliert – es liegt alles in deiner Verantwortung. Du entscheidest über den Inhalt deiner Schatzkiste. Was du aus tiefster Überzeugung wählst, wird sich darin befinden.

Folgendes Gesetz gilt auch hier: Alles, wovon du tief in deinem Innern überzeugt bist, tritt ein. Je intensiver du davon überzeugt bist, desto schneller tritt es ein. Je mehr du dich danach sehnst, umso intensiver wird die Erfahrung sein.

Wenn du magst, dann träume. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt dafür. Hole sie alle wieder hervor, alle deine Träume!

Alles, was unter dem Staub des »ich muss«, »das geht doch nicht«, »nun ist es zu spät« zugeschüttet liegt, atmet noch. Es ist immer noch in dir. Und wenn du ganz ehrlich zu dir selbst bist, dann weißt du es. Die Sehnsucht brennt immer noch. Und sie wahr zu nehmen tut weh. Denn der Schmerz eines unerfüllten Lebens ist heftig. Der Staub der Jahre hat zwar geholfen, es erträglicher zu machen, doch wird das Brennen nie verschwinden.



Atme tief durch und entscheide – jetzt. Willst du diesen Staub ein für allemal wegfegen? Bist du bereit, dem Schmerz deines unerfüllten Verlangens zu begegnen?

Ich wünsche es dir von ganzem Herzen. Doch mache dich auf eines gefasst. Dein Leben wird nie mehr dasselbe sein. Was jetzt noch unter der Fassade von »so schlecht ist es nun auch nicht« und »anderen geht es doch auch nicht besser« schläft, wird erwachen.

Mach dich bereit, dass eine ungeheure, geballte Ladung Energie sich dir entgegen schleudern wird. Vielleicht hast du dann das Gefühl, dass du diesem Ereignis nicht standhalten kannst. Alles, was gerade noch scheinbar einfach war, scheint im nächsten Augenblick übermächtig zu sein.

Das ist der Moment, in dem der Abenteurer zweifelt – aber hoffentlich nicht verzweifelt. Vielleicht gibt es einen Moment in deinem Leben, in dem du dich fragst, weshalb du jemals aufgebrochen bist. Der ohnmächtige Gedanke, der gerne alles wieder rückgängig machen möchte. Doch daneben steht das Bewusstsein, dass dies nicht mehr möglich ist.

Und nochmals: Hat das Abenteuer einmal begonnen, gibt es kein Zurück.

Nun bleibt dir nur der Weg, dich deinem Schmerz zu stellen. All dieser nicht enden wollenden Wut, dieser aufkommenden Verzweiflung, dem bitteren Trotz entgegen zu treten.

Du bist der Meister – du hast die Kraft dazu!

Je mehr in dir bebt, desto mächtiger ist das, was sich nun vom Staub der Jahre befreien will. Unterstütze es! Geh mit dem Schmerz! Lass dich von ihm führen! Er kann ein wunderbarer Begleiter sein – wenn du es zulässt. Gestatte diesem, meist ungeliebten Führer, dich zu leiten. Gib dich ihm hin und vertraue. Er hat solange darauf gewartet, dich zu unterstützen. Wenn du es zulässt, kann er dich auf Händen zu deinem Schatz tragen.

Hör auf zu kämpfen und lass es zu. Das ist es, was mein Rat an dich ist. Doch auch hier gilt: Alles geschieht nach deinem Willen.

Du kannst den schwierigen Weg nehmen und dagegen ankämpfen. Allerdings sind die Chancen auf einen Sieg fast aussichtslos.

Du kannst den leichten Weg nehmen und los lassen. Doch heißt leicht nicht einfach. Sich voll und ganz einzulassen ist ein wahrhaft himmlisches Gefühl. Und gleichzeitig erfordert es deinen ganzen Mut. Denn es ist neu für dich und du weißt noch nicht, ob du darauf vertrauen kannst.

Willst du es dennoch wagen? Dann schließ die Augen und gib dich hin. Lass dich ganz und gar fallen. Es ist wie in einer ekstatischen Liebesbeziehung, wenn zwei Körper miteinander verschmelzen und zwei Energien zu einem Kreislauf werden.

Dein Verstand hört auf zu denken, dein Körper scheint sich aufzulösen und deine Seele ist zuhause.

Diesen Zustand im realen Leben zu erreichen, darum geht es. Wenn der Alltag zur Ekstase wird, hast du alle Fesseln gelöst. Du bist frei und alles, wovon du geträumt hast, wird wahr. Das ist das Geschenk des Lebens an dich.

Magst du es annehmen?

Dann gehe jetzt weiter.

## Die geistige Landkarte

Ich weiß, es kann sich anfühlen, als ob kein Stein mehr auf dem anderen bleibt. Der Eingeweihte bzw. Verwandelte freut sich darüber. Der auf Sicherheit bedachte Mensch bekommt Angst. Angst, das letzte Stückchen Sicherheit zu verlieren.

Doch, was heißt Sicherheit? Schau dir dieses Wort einmal genau an: S-ich-erheit. Es ist dein kleines Ich, welches die wahre Freiheit noch nie erfahren hat. Es kennt nur die bekannten Fesseln deines Alltags. Diese sind ihm schon so vertraut, dass ihm alles andere fremd wirkt.

Diese scheinbare Sicherheit entpuppt sich früher oder später als Illusion. Sei dankbar, dass sie sich auflöst. Nun ist der Weg für dich frei. Alles liegt vor dir. Zum ersten Mal in deinem Leben zeigt sich die wahre Freiheit. Das Land der unbegrenzten Möglichkeiten liegt vor dir.

Du hast jetzt nur eine Herausforderung. Du kennst dich in diesem neuen Land noch nicht aus. Deine geistige Landkarte ist bestens vertraut mit deinem bisherigen Leben. Doch dieses hast du abgelegt. Du willst mehr. Um dich in deiner neu gewonnenen Freiheit leichter zu Recht zu finden, brauchst du eine neue Landkarte.

Du kannst sie dir besorgen. Deine geistige Landkarte muss ausgewechselt werden. Die bisherige nützt dir jetzt nichts mehr. Ein Wechsel deines Denkmusters muss her.

Ein sogenannter Paradigmawechsel. Dies kann ein langwieriger Prozess sein oder in Sekundenschnelle vor sich gehen.

Egal wie lange es dauert, auf eines kannst du dich freuen: Sobald deine geistige Landkarte auf das neue Land ausgerichtet ist, wird eines passieren. Deine Schatzkarte wird auf einmal verständlich für dich. Alles, was darauf verzeichnet ist, wird plötzlich wie eine Erleuchtung für dich sein. Schlagartig bekommt alles einen Sinn für dich! Jetzt fängt die Schatzsuche erst richtig an! Jetzt überkommt dich die Vorfreude auf die weiteren Abenteuer!

Was dich vorher noch ängstlich verkrampfen ließ, setzt jetzt deine ganze Energie frei. Wut, Verzweiflung und Trotz kanalisieren sich und bahnen sich den Weg – deinen Weg. Genau jetzt erkennst du die Macht dieser Gefühle. Sie treiben dich nach vorne, dem Ziel entgegen. Alles, was sich ihnen an Hindernissen in den Weg stellt, wird weggefegt. Jetzt darf der einst ungeliebte Begleiter endlich das Kommando übernehmen. Je intensiver deine Wut, deine Verzweiflung und dein Trotz waren, desto gigantischer ist nun deine Kraft.

Spür dich und sei stolz darauf. Wahrscheinlich hast du dich noch nie so lebendig gefühlt. Es kann sich anfühlen, als ob alle Zellen deines Körpers sich entkrampfen. Dein Geist wird weit und deine Seele beginnt pure Freude am Leben zu empfinden.

Dein Umfeld wird es bemerken. Selbst fremde Menschen werden dich plötzlich anschauen. Du beginnst zu strahlen und das zieht alle in deinen Bann. Wie ein Wesen von einem anderen Stern wirkst du nun auf manche deiner Zeitgenossen. Diese kennen das Land nicht, auf dem du dich nun bewegst. Und Schatzkarten sind für sie Überbleibsel aus den Fantastereien als sie noch Kinder waren.

Und doch, auch sie sind angetrieben von einem stillen Verlangen nach mehr. Viele, denen du auf deinem Weg begegnest, haben sich schon die Fragen gestellt »Soll das alles gewesen sein? Hat das Leben nicht mehr zu bieten?« Die Sehnsucht nach Freiheit lebt auch in ihnen. Die Flamme ihres Bewusstseins ist noch nicht erloschen. Und du kannst diese Flamme wieder zum Lodern bringen.

Oh ja, sei dir bewusst wie mächtig du bist, schon immer warst und immer sein wirst. Beginne zu erkennen, dass du ein Abenteurer bist auf dem Weg zu seinem Schatz. Er ist zudem schon sehr nahe.

In dir wohnt die größte, allmächtigste und weiseste Kraft des Universums. Mit jedem Schritt auf deinem Weg wächst dein Bewusstsein darüber. Du beginnst zu erkennen, dass Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft im Augenblick des Jetzt zu einer Einheit verschmelzen. Die Ursachen, die du früher gesetzt hast, siehst du jetzt als Wirkung. Gleichzeitig setzt du durch dein Denken, Fühlen und Han-

deln neue Ursachen, die sich später auf der Leinwand der Realität manifestieren.

Wie oft sprechen wir eine »Wahrheit« (= Ursache) aus, die unsere Realität (= Wirkung) bestimmt, ohne uns dessen bewusst zu sein. Alle unsere Überzeugungen, Vorstellungen von richtig und falsch, Denkprogramme und Gewohnheiten, die wir haben, sind die Fesseln, von denen wir uns lösen müssen.

Ansonsten projizieren wir nur allzu leicht unsere gemachten Erfahrungen in die Zukunft. Nach dem Motto »das kenne ich schon«, »ich weiß, wie das ist« oder »das wird bestimmt wieder ...« setzen wir bereits die nächsten Ursachen. Damit halten wir unser Leben genau in den Bahnen, in denen es schon seit Langem ist.

Du hast dich dazu entschieden, diese starren Strukturen aufzubrechen. Dein Panzer der Konformität bekommt Risse. Darunter zeigt sich bereits der erwachende Mensch. Noch etwas benommen vom langen Schlaf der Eintönigkeit, genießt er doch die frische Brise des aufkommenden Windes der Veränderung.

Dieser Prozess ist es, den du mit deiner Schatzkarte in der Hand durchschreitest. Nach zaghaftem Beginn werden deine Schritte zusehends fester und sicherer. Deine Kraft wächst schnell und die scheinbare S-ich-erheit tauschst du ein gegen universelles Wissen.

Was für ein Abenteuer!

## Sein-Tun-Haben

In der Chronik des Lebens ist dein Name aufgeführt. Momentan schreibst du Geschichte – deine Geschichte. Wie war sie bisher? Wie ist sie jetzt? Wie soll sie sein?

Sei dir bewusst, dass es wie mit diesem Buch ist. Diese Zeilen, die du liest, sind entstanden im Jetzt. Nicht früher und nicht später. Buchstabe um Buchstabe nahm von Augenblick zu Augenblick Gestalt an. Deine Geschichte schreibst du im Jetzt. Wie du jetzt bist, was du jetzt tust, was du jetzt hast, das ist es, was in diesem Augenblick in der Chronik des Lebens aufgezeichnet wird.

Selbst wenn du an deinen Schatz denkst, der sich noch in der Zukunft befindet, holst du ihn durch deine Gedanken ins Hier und Jetzt.

Wenn du magst, dann halte hier kurz inne. Stoppe jegliche Aktivität und verweile ein paar Momente ganz bewusst im Hier und Jetzt. Du weißt, es ist der einzige Ort und die einzige Zeit, die wirklich existieren. Verpasse sie nicht!

Spüre deinen Atem. Wie geht er – oberflächlich oder tief, langsam oder schnell? Es gibt nichts zu verändern, nimm einfach nur wahr. Lausche deiner inneren Stimme – kannst du sie hören? Was sagt sie dir? Sieh auf diesen Augenblick deines Lebens – was ist alles schön daran? Was willst du verändern?



Jetzt ist der Augenblick der Macht. Mit den Ursachen, die du jetzt setzt, erschaffst du dir deine Zukunft. Ob bewusst oder unbewusst – du kreierst deine Zukunft im Jetzt. Das tust du schon dein ganzes Leben lang. Denn dein aktuelles Leben wurde durch dich geformt. Durch dein Denken, dein Fühlen und dein Handeln oder auch Nichthandeln.

Die Zukunft ist wie ein unbeschriebenes Blatt. Mit deinen Gedanken, deinen Emotionen und mit dem, was du tust oder nicht tust, beschreibst du dieses Blatt. Da du ständig denkst, fühlst, tust oder nicht tust, gestaltest du auch ständig das Blatt vor dir, sprich dein Leben. Ist es da nicht ratsam, acht zu geben?

Ein wahrer Abenteurer ist sicherlich verwegen und draufgängerisch. Er trägt allerdings auch die Achtsamkeit in sich. Mit dem Entschluss, deinen Schatz zu finden, hast du beschlossen, Abenteurer zu sein. Diese Feststellung ist entscheidend für dein ganzes weiteres Leben. Abenteurer wird man, indem man einer ist. Alles hat seine Ursache in dem, was du tief im Innern bist. Denn so wie du bist, so handelst du. Und so wie du handelst, erhältst du Resultate. Dein Sein bestimmt dein Tun und dein Tun bestimmt dein Haben.

Dieses Paradigma von Sein-Tun-Haben ist eines der größten Geheimnisse, die du auf dem Weg zu deinem Schatz nun bereits entdeckt hast.

Schau dir die Menschen in deiner Umgebung an. Viele davon sehen das Leben genau umgekehrt. Sie gehen durchs Leben nach dem Prinzip von Haben-Tun-Sein. »Wenn ich ... habe, dann kann ich ... tun, um schließlich ... zu sein.« So lauten ihre Worte. Du hörst sie sagen: »Wenn ich genug Zeit habe, dann kann ich mich endlich mehr im Garten aufhalten. Dann bin ich glücklich.«

Dieser Weg führt sie nie zu ihrem Schatz. Es ist ein Irrweg, obwohl er bei der ersten Betrachtung durchaus plausibel erscheinen mag. Wenn du allerdings wirklich dahinter schaust, erkennst du die Illusion.

Auf diesem Weg bist du abhängig. Du bist ein Sklave der Umstände, die dich umgeben. Was ist, wenn du nie genug Zeit hast? Kannst du dich dann nicht im Garten aufhalten? Bist du dann nicht glücklich?

Sei es, dann tue es und du wirst bekommen, wonach du dich wirklich sehnst. Das ist der Weg zu deinem Schatz. Was im ersten Moment paradox erscheint, ist die Wahrheit. Du bist der Schöpfer deiner Welt.

Sei glücklich. Aus diesem Gefühl heraus werde aktiv! Schau, was du im Äußeren tun kannst. Du wirst sehen, nach und nach erschaffst du dir genau die Umstände, die du schon immer haben wolltest.

Sicher, der Weg mag dir wirklich ab-weg-ig erscheinen. Ich höre dich schon klagen »wie soll ich glücklich sein, wenn meine Beziehung nicht stimmt, wenn die Finanzen

drücken, wenn mein Beruf mir keinen Spaß macht, wenn ..., wenn ..., wenn ...«

Solange du dein Glück von äußeren Umständen abhängig machst, bist du ein Sklave. Du bist mit universeller Schöpferkraft ausgestattet. Nütze sie doch!

Glücklich zu sein fängt mit einer Entscheidung an. Sein-Tun-Haben ist der Weg, der dich zum Schatz führt.

Sei es! Glücklich zu sein ist ein Zustand, der aus deinem Inneren heraus erwächst. Es braucht keinen Grund dafür. Wenn dich Leute fragen, warum du glücklich bist, dann antworte »Ich bin es einfach.«

Wenn sie dann behaupten, dass dies bei deinen momentanen Lebensumständen nicht möglich sei, dann erkläre ihnen das Prinzip von Sein-Tun-Haben. Manche werden es verstehen, manche nicht. Du wirst erstaunt sein, wem du damit alles die Augen öffnen kannst.

Vergleiche es mit der Geschichte vom Saatkorn. Der Wind trägt die Samen durch die Luft. Manche fallen auf Stein und verdorren. Manche werden von den Vögeln gefressen. Und manche fallen auf fruchtbaren Boden und wachsen.

Das Paradies ist nur eine Entscheidung weit entfernt. Diesen Satz hast auf deinem Weg bereits kennen gelernt.

Hier begegnest du ihm wieder. Er ist dein Begleiter und immer für dich da. Magst du es ausprobieren und jetzt die

Abkürzung nehmen? Dann entscheide dich doch einfach dafür, jetzt glücklich zu sein.

Wie das geht, fragst du? Nun, sei es einfach!

## Angekommen

Je nachdem, wie deine aktuellen Umstände sind, wirst du nun reagieren. Läuft alles rund, wird es dir leicht fallen, jetzt glücklich zu sein. Bist du mit großen Schwierigkeiten konfrontiert, macht es dich wahrscheinlich maßlos wütend.

Hast du allerdings tatsächlich die Essenz des Paradigmas von Sein-Tun-Haben erfasst, dann stehst du schon auf dem Kreuz – der Markierung auf deiner Schatzkarte, die anzeigt, wo der Schatz vergraben liegt.

Nun grabe! Doch auch hier heißt es aufgepasst. Selbst das Graben ist kein gewöhnliches Graben. Nur wenn du als ganzer Mensch bis hierher gekommen bist ist es sinnvoll, das Graben zu beginnen.

Was das heißt, fragst du? Was macht denn einen ganzen Menschen aus? Dein Körper ist sicherlich da. Er hat dich bis zu diesem Punkt getragen. Und dein Geist? Hat er alles, was du bisher auf deinem Weg erfahren hast, voll und ganz erfasst? Und schließlich deine Seele! Ist auch sie schon angekommen? Du kannst nur in die Tiefe graben, wenn auch Tiefe da ist. Wie viel Tiefe konnte sich auf deiner Reise entwickeln?

Auf diese Fragen brauchst du eine Antwort.

Setz dich und ruhe dich aus. Du bist an dem Punkt angekommen, an dem dein Schatz liegt. Das Kreuz auf deiner

Schatzkarte hast du erreicht. Dieses Kreuz ist nichts anderes als das Tor zu einer neuen Welt.

Hindurch gehen kannst du, indem du zu graben beginnst. Das ist ein Prozess, der genauso lange dauern kann, wie deine Reise bisher. Es kann allerdings auch schneller gehen.

Doch wichtig ist nur eines: Du bist angekommen. Gönn dir nun eine Pause. Sei dir bewusst, dass deine Reise ein Ende hat. Sei dir allerdings auch bewusst, dass das Graben im Vergleich zu deiner Reise die größere Anstrengung darstellen wird.

Die Erdschichten sind zum Teil tief und fest. Manchmal sind sie auch trügerisch. Sie lassen sich leicht zur Seite schaufeln, um beim nächsten Windstoß wieder an ihren Ausgangspunkt zurück zu fallen.

Möglicherweise kommen Gedanken hoch, die dich so kurz vor dem Ziel noch zweifeln lassen. Lohnt sich die Anstrengung denn wirklich? Was, wenn gar kein Schatz zum Vorschein kommt? Wie lange dauert es denn, bis ich auf die Schatztruhe stoße?

Letztendlich kannst du dir alle diese Fragen selbst beantworten. Grabe einfach lange und tief genug!

## Die Metamorphose

Bevor du allerdings beginnst, solltest du dir deine aktuelle Situation bewusst machen. Du hast dich auf den Weg gemacht. Einen Weg, der nur eine Richtung kennt – vorwärts.

Du bist im Besitz einer großartigen Schatzkarte. Du bist ein Abenteurer auf dem Weg zu seinem Schatz. Du bist genau der Held, den du in Filmen immer bewundert und im Stillen vielleicht sogar beneidet hast.

Doch dies ist kein Film. Dies ist deine Realität! Du bist bereits mittendrin in deinem persönlichen Abenteuer. Andere mögen das nicht sehen. Sie würden dein Leben vielleicht nicht einmal annähernd mit dem Wort Abenteurer verbinden. Sie sehen es einfach nicht. Nur wer bereits ebenfalls auf seinem persönlichen Lebensweg ist, wird es erkennen.

In dir geschieht das größte Abenteuer, das ein Mensch überhaupt erleben kann: Die Metamorphose – die Verwandlung. Du bist danach nicht mehr derselbe und wirst es nie mehr sein.

Ein Umkehren ist unmöglich. Selbst ein Anhalten würde dich in tiefe Unzufriedenheit stürzen. Denn dann wird es schmerzhaft. Die Metamorphose geht ihren Gang und will vollzogen werden. Ob schmerzhaft oder mit Spaß, ob langsam oder schnell, ob unbewusst oder bewusst, der Prozess geht seinen Gang.

Du weißt es. Auch wenn du es manchmal nicht wahr haben willst. Doch wozu sich gegen diesen Prozess wehren? Wehrt sich die Raupe gegen ihre Verpuppung zum Schmetterling? Sie folgt einfach ihren Impulsen und der Prozess kann ungehindert ablaufen. Und danach? Die Raupe ist keine Raupe mehr. Als diese wurde sie von manchen Menschen noch mit leichtem Unbehagen betrachtet. Doch der Schmetterling genießt nun uneingeschränkte Bewunderung. Seine leuchtenden Farben, seine Anmut und Schönheit ziehen jeden in seinen Bann. Ein Meisterwerk der Schöpfung ist entstanden. Es ist vollbracht!

Dein Weg auf der Ebene des Menschen ist vergleichbar mit der Raupe und dem Schmetterling. Du spürst bereits die Veränderung in dir. Sie macht dir Angst, sie bereitet Freude, sie bringt dich zum Weinen, sie lässt dich lachen. Verzweiflung und Traurigkeit, Mut und Zuversicht begleiten deinen Weg. Was für eine Bandbreite des Lebens!

Wenn du es zulässt, spürst du das Leben nun Tag für Tag in seiner ganzen Intensität. Wenn das kein Abenteuer ist! Doch es ist noch neu für dich. Vieles davon kennst du nicht. Manches davon wurde dir bislang als »schlecht« oder »unangenehm« verkauft.

Was ist schlimm daran, Tränen der Verzweiflung zu weinen? Sie helfen dir dabei, weicher zu werden. Deine Verwandlung wird dadurch leichter. Wie kann ein trocke-



ner Schwamm geformt werden? Nur in unserem Zustand ist er geschmeidig und veränderbar.

Wozu sich von Angst beunruhigen lassen? Durchschaue ihr Wesen! Bemerke, dass all deine Ängste unnatürlich sind! Dein bisheriges Leben hat dich ängstlich werden lassen. Ist das nicht ein Grund mehr, die Metamorphose regelrecht herbei zu sehnen, um alle Ängste hinter sich lassen zu können? Denke an den Schmetterling! Die Raupe kriecht, der Schmetterling fliegt. Er erhebt sich über Leid und Qual. Er genießt sich selbst in der Erfahrung des Fliegens. Von oben betrachtet sieht alles anders aus. Das Leben um den Schmetterling herum ist noch genau dasselbe wie zuvor. Allerdings sieht durch die neue Perspektive alles anders aus.

Doch selbst diese großartigen Aussichten können dir noch Angst machen. Denn eine große Menge an Dreck und Staub können auch Wärme geben. Wie viel schöner ist jedoch das wärmende Licht der Sonne. Durch Dreck und Staub kann es nicht zu dir durchdringen. Du musst dich davon befreien. Befreie dich von all den Lügen, den faulen Kompromissen, den Vorstellungen von »geht« und »geht nicht«, dem schalen Geruch des Durchschnittslebens, der billigen Ausrede von »so schlecht ist es doch gar nicht« und der Angst davor, dich ins Licht zu erheben.

Glaubst du, der Schmetterling will jemals wieder zurück in das Leben als Raupe? Einmal die wahre Schönheit dieses

Lebens kennen gelernt, gibt sich kein Wesen mehr mit weniger zufrieden.

Du bist ein strahlendes Wesen. Erschaffen nach Gottes Ebenbild, in perfekter Art und Weise. Einmalig und auf dieser Welt, um sich auszuprobieren. Die ganze Vielfalt der Möglichkeiten kennen zu lernen. Sich zu finden und der Schöpfung Glanz zu verleihen durch die Schönheit des eigenen Lebens. Ein Beispiel für alle zu sein.

Dadurch wirst du nicht nur dein Leben in eine wahrhaft neue Dimension erheben, sondern alle deine Mitmenschen gleichermaßen bereichern.

Wenn es das ist, was wirklich in dir brennt, dann grabe. Der Prozess des Grabens ist deine Metamorphose. Deine Verwandlung kann jetzt beginnen. Lass es zu und grabe mit deiner ganzen Leidenschaft. Halte nichts zurück. Nütze all deine Energien von Wut und Trotz, von Verzweiflung und Wollen, von Freude auf deinen Schatz und dem Gefühl des Siegers. Grabe, wie noch nie ein Mensch zuvor gegraben hat! Lass deinen Prozess der Verwandlung zu einem wunderbaren Beispiel für alle werden.

Ein Prozess, der mit dem Erblühen einer Knospe vergleichbar ist. Ein wahrhaft göttliches Schauspiel.

## Die drei Stufen

Und gleichzeitig – gib den Dingen ihre Zeit und vertraue.

Die Blume, die erblüht, hat keine Eile. Sie vertraut darauf, dass alles zum richtigen Zeitpunkt geschieht. Die Menschen haben Ziele. Das ist gut so. Allerdings möchten sie über alles die Kontrolle behalten. Das ist weniger gut. Die Schöpfung ist perfekt. Ziele brauchen keine Zeitangabe. Auch wenn das Gegenteil in allen gängigen Seminaren und Büchern zum Thema Zeitmanagement gelehrt wird. Viel Druck, Stress und Spannung entsteht dadurch. Wie willst du bestimmen, wann der Same zum Radieschen wird?

In deiner Macht liegt es, den richtigen Samen zur richtigen Zeit zu pflanzen. In deiner Macht liegt es auch, dafür zu sorgen, dass der Samen alles bekommt, was er zum Gedeihen braucht. Es liegt allerdings absolut nicht in deiner Macht zu bestimmen, wann der Same das Licht der Welt erblickt und zum Pflänzchen wird. Der Same wächst, wie er zu wachsen hat. Er braucht die Zeit, die er braucht. Wozu sich damit beschäftigen, wann der Same die Erde durchdringt? Er tut es, das genügt.

Vertraue und sei geduldig. Alles geht seinen Gang. So, wie es schon immer seinen Gang ging und so, wie es immer seinen Gang gehen wird.

Turbulenzen und Ruhe hat diese Welt schon immer gesehen. Tage des Regens und Tage der Sonne werden sich

auch in Zukunft abwechseln. Tue du das deine und der Herr tut das seine.

Beachte nur die drei Stufen, wenn du nach deinem Schatz gräbst.

Stufe eins ist dein wahres Ziel in deinem Leben. Was willst du in deiner Schatztruhe entdecken? Wir hatten diese Frage schon einmal. Nun ist sie elementar. Zu graben ohne Ziel ist sinnlos. Es geht auch nicht mehr darum zu suchen – es geht darum zu finden.

Lass es uns einmal so betrachten: Wenn du eines Tages diese schöne Welt verlässt, woran soll man sich erinnern? Welche Spuren willst du hinterlassen? Wie drückt sich dein Glücklichein im Äußeren aus?

Denk daran, wenn du deine Schatzkiste öffnest, schaust du auf das, was du von deinem Leben erwartest. Deine tiefsten inneren Vorstellungen, deine Überzeugungen und deine Sicht auf diese Welt werden dir entgegen springen. Darum prüfe und wähle weise.

Was ist dein wahres Verlangen? Was spürst du, wenn du deinen Sehnsüchten Raum gibst? Wie sieht dein persönliches Paradies aus?

Diese Stufe wird nur allzu leicht oberflächlich betrachtet. Doch wenn du oberflächlich bleibst, wirst du nie in die Tiefe kommen. In der Tiefe liegt dein Schatz.

Darum nimm dir jetzt Zeit. Höre auf deine innere Stimme. Gib deiner Weisheit die Chance dich zu führen.

Was erwartest du in deiner Schatzkiste? Wenn du dir darüber klar bist, dann fange an. Beginne zu graben – allerdings erst dann.

Denn jetzt beginnt Stufe zwei. Graben ist nun deine Tätigkeit. Das Paradigma heißt Sein-Tun-Haben. Deine Ziele hast du geklärt. Aus diesem »Bewusst-Sein« heraus kommt nun die Aktivität. Alles ist gleich wichtig. So auch das Tun. Deine Taten werden dir die Früchte bringen, die du schon immer haben wolltest.

Grabe in deiner Art und Weise. So, wie es zu dir passt. Präsentiere dich dieser Welt durch deinen einzigartigen Ausdruck. Etwas, das nur durch dich in diese Welt kommen kann. Du bist eine Bereicherung für alle. Ohne dich würde dieser Welt etwas fehlen. Deshalb wurdest du geboren. Habe die Zuversicht, dass du alles bereits in dir hast und bringe es nun nach außen. Zeige dich durch dein Tun. Deine Metamorphose hat begonnen. Du verwandelst dich. Verwandlung bedeutet einerseits noch Züge des alten Menschen zu besitzen. Andererseits zeigt sich schon der neue Mensch.

Mag sein, dass ein Gefühl von Zerrissenheit aufkommt. Die Großartigkeit des Neuen wechselt sich ab mit der Begrenztheit des Alten.

Wenn ich dir begegnen würde, was würde mir schon an dir auffallen? Welcher einzigartige Ausdruck deines Selbst

würde mich anhalten und dich bewundern lassen? Wovon wäre ich völlig fasziniert?

Grabe weiter! Da ist noch Sand, der abgetragen werden muss. Wodurch begrenzt du dich noch? Was aus der Tiefe deiner Seele darf noch nicht an die Oberfläche? Dein Schatz möchte geborgen werden. So lange liegt er schon vergraben. Entdecke deinen Schatz und zeige ihn der Welt, damit sie sich daran erfreuen kann.

Ich weiß, es gibt Momente, in denen dir das Graben vollkommen leicht fällt. Sandschicht um Sandschicht lässt sich anstrengungslos abtragen. Du denkst, dass du es fast geschafft hast. Plötzlich kommt Wind auf und ein Sturm wirbelt den Sand in Böen durch die Luft. Von einem Moment zum nächsten sieht die Lage anscheinend völlig neu aus. Wo gerade noch die Arbeit leicht von der Hand ging, fallen nun wieder mächtige Sandmassen in die Grube. Es kommt dir vor, als sei die Arbeit der letzten Zeit umsonst gewesen.

Tröste dich, es ist kein Rückschritt. Es ist nur der Beweis, dass du schon bei Stufe drei – dem Loslassen – angekommen bist. Sicherlich die größte Herausforderung für dich, so kurz vor deinem Schatz.

Denk daran, du verwandelst dich. Die Raupe wird zum Schmetterling. Bei genauem Hinschauen kann ein aufmerksamer Beobachter ihn bereits erkennen. Und dennoch, bei dieser Verwandlung verändert sich das gesamte Wesen.

Nichts bleibt gleich. Selbst deine äußere Erscheinung wechselt. Diese großartige Veränderung kann Geräusche machen. Mag sein, dass diese dich erschrecken.

Du kannst dies auch mit einem Küken vergleichen: Wenn es sich frei bewegen will, muss es die Schale aufbrechen und heraus kommen.

Sei dir bewusst, dass in diesen Momenten die alten und die neuen Kräfte aufeinander prallen. Je nachdem wie stark diese sind, kann das schon den einen oder anderen Sturm aufkommen lassen. Du weißt, dort wo Tiefdruckgebiete und Hochdruckgebiete aufeinander stoßen, entstehen Blitz, Donner, Regen und heftiger Wind. Das ist gut so, denn nun entlädt sich der Druck und schafft Raum für eine leichte Brise, für Sonne und klaren Himmel.

Denke an das Gesetz von Ursache und Wirkung. In der Vergangenheit hast du bestimmte Ursachen gesetzt – bewusst oder unbewusst. Durch dein Denken, Fühlen und Handeln hast du gesät. Die Ernte davon siehst du jetzt. Das ist die Wirkung, die meistens zeitversetzt eintritt. Gleichzeitig pflanzt du jetzt neue Samen in den Boden. Sei versichert, die neue Ernte wird nicht lange auf sich warten lassen. Durch deine Verwandlung verändern sich auch deine Gedanken, dein Fühlen und deine Taten. Damit schaffst du dir eine neue Zukunft als neuer Mensch. Die Stürme sind nur das sichtbare Zeichen dafür, dass du schon fast verwandelt bist.

Bleibe im Fluss deiner Metamorphose! Gerade dann, wenn scheinbare Hindernisse kommen, wenn du an deine scheinbaren Grenzen stößt, wenn du vielleicht sogar aufhören willst, wenn der Schrei der Verzweiflung nochmals laut wird.

Du bist kurz davor. Die Stürme werden sich legen. Durch den Regen ist der Sand etwas nasser und fester geworden. Dadurch wird er zwar schwerer, er lässt sich nun aber effektiver wegschaufeln. Du kannst nun mehr Sand auf die Schaufel laden und dieser bleibt liegen. Nun geht es Schlag auf Schlag – Schaufel um Schaufel! Deine Fortschritte werden nun für dich und jeden offensichtlich.

Nur noch ein paar Schaufeln Sand und du stehst direkt auf deiner Schatztruhe. Deine Schaufel stößt schon auf das harte Holz der Kiste. Alle Zweifel verschwinden. Dein Durchhalten hat sich gelohnt. Nun ist nur noch die pure Vorfreude auf den Schatz da. Energetisiert und mit neuen Kräften mobilisiert kannst du es kaum noch erwarten. So nah. Du hast deine Schatztruhe gefunden. Der Inhalt wartet darauf, von dir befreit zu werden.

Alle Eile ist mit einem Mal verschwunden. Zeit spielt keine Rolle mehr. Frieden kehrt ein. Es ist wie ein nach Hause Zurückkehren von einer langen Reise.



## Die Schatzkiste

Die Schatzkiste steht nun vor dir, bereit dafür, geöffnet zu werden. Ein spannender Moment. Was wohl drin ist? Nun, du weißt es doch bereits. Öffne sie! Du siehst genau das, was du darin erwartet hast. Mehr noch. Du siehst dein ganzes Leben in dieser Schatztruhe. Nimm es heraus und sei dir bewusst – du hältst dein Leben in deinen Händen. Ist das nicht großartig?

Folgende Geschichte (Quelle unbekannt) mag es dir deutlich machen.

In einem Land regierte ein mächtiger König. Er war sehr stolz und es war ihm wichtig, dass alle Leute seines Volkes zu ihm aufblickten.

In diesem Königreich lebte auch ein alter, weiser Mann. Dieser Mann war berühmt dafür, auf alle Fragen eine Antwort zu wissen. Er war daher sehr beliebt beim Volk. Viele suchten seinen Rat. Das missfiel dem König sehr, wollte er doch am meisten verehrt werden. So dachte er darüber nach, wie er den alten, weisen Mann bloß stellen konnte. Würde ihm das gelingen, so überlegte der König, dann wäre er der uneingeschränkte Herrscher seines Landes.

Der König holte seinen Berater zu Hilfe. Dieser Berater war ein schlauer und gerissener Mann. Schnell hatte er die Lösung parat. »Lieber König«, sagte er »du musst dem alten, weisen Mann vor deinem versammelten Volk eine Fra-

ge stellen, die er nicht beantworten kann. Wenn das passiert, wird dein Volk sehen, dass er doch nicht allwissend ist und dich als uneingeschränkten Herrscher akzeptieren.«

»Welche Frage soll das sein?«, wollte der König wissen. Sein Berater antwortete, »Ganz einfach mein König. Bald ist großer Markttag. Das ganze Volk ist dort versammelt. Lasse auch den alten, weisen Mann kommen. Du, lieber König, nimmst eine Taube in beide Hände, die du hinter deinem Rücken hältst. Dann stellst du folgende Frage: ›Alter, weiser Mann. Du bist bekannt dafür, auf alle Fragen eine Antwort zu kennen. Sag, ist diese Taube hinter meinem Rücken tot oder lebendig?‹ Sagt er tot, dann lässt du die Taube fliegen. Seine Antwort ist falsch. Sagt er lebendig, dann drehst du ihr kurz den Hals um und lässt sie fallen. Seine Antwort ist falsch. Wie auch immer der Alte antwortet, es wird falsch sein. Das ist der Beweis für dein Volk, dass der Alte doch nicht alles weiß.« Der König freute sich und beglückwünschte seinen Berater für diese großartige Idee.

Der Tag kam, an dem das gesamte Volk zum Markt kam. Auch der alte, weise Mann. Der König trat vor ihn hin und sprach: »Alter, weiser Mann. Du bist bekannt dafür auf alle Fragen eine Antwort zu kennen. Sag, ist diese Taube hinter meinem Rücken tot oder lebendig?«

Der alte, weise Mann lächelte und sprach: »Lieber König, das ist eine leichte Frage. Hier meine Antwort – sie ist genau das, was du mit ihr machst.«

In diesem Sinne wünsche ich dir ein tolles Leben!

# Erfahrungen

Wie viele Menschen haben ihre Schatzkarte schon in den Händen gehalten und achtlos wieder beiseite gelegt. Sie haben nicht erkannt, welche Kostbarkeit sie besitzen.

Du bist anders. Lass uns deshalb den Alltag als Übung verwenden. Einige Erfahrungen zu unterschiedlichen Aspekten unseres Lebens dienen dazu, dich zu inspirieren.

Wir haben das beste Training zur Bewusstseinsenerweiterung – jeden Tag, in jeder Minute. Dazu noch völlig gratis. Erkenne und sei dankbar.

Jeden Moment, den du bewusst erlebst, hast du wirklich gelebt. Unabhängig davon, ob du mitten in deinem Beruf stehst, Sport treibst, einem (sonstigen) Hobby nachgehst, dich im Kreise deiner Familie aufhältst oder du ganz für dich bist. Voll und ganz *in* dieser Welt zu sein, allerdings nicht mehr *von* dieser Welt zu sein, das ist das Geheimnis.

## Ärger

»Was heißt hier »denk positiv«? Ich habe keine Lust, dieser Situation etwas Positives abzugewinnen. Ich komme nicht ins Internet. Und ich will da jetzt rein. Vorher ging es doch noch.«

Statt mich zu beruhigen, steigere ich mich noch mehr in die Sache hinein.

»Du dummes Miststück. Was soll das jetzt? Ich muss dringend meine E-Mails abrufen. Ich hasse es, wenn das passiert.«

Mein Puls schnellte nach oben, meine Zahnreihen presen sich aufeinander und der Papierkorb bekommt einen Tritt. Nein, es geht mir dadurch nicht besser. Denn jetzt ist dieses blöde Teil auch noch kaputt.

»Okay«, denke ich »ich gehe nach draußen. Das hilft meistens. Draußen in der Natur wird meine Stimmung sicherlich besser.«

Gesagt, getan. Mit dem Laptop unterm Arm marschiere ich die Treppen hinunter. Über die kleine Brücke geht es hoch zum Gemüsebeet, wo wir vor drei Tagen die ersten Samen ausgesät haben. Mit einem langen Seufzer lasse ich mich auf das kleine Steinbänkchen unter dem Haselnussbaum nieder und spüre die angenehme Märzsonne.

»Dann schreibe ich eben an meinem Buch weiter. Ein Kapitel zum Thema »Es regt mich auf!« Nach sechs Zeilen meldet sich der Akku – leer.

»Okay, dann gehe ich eben Rad fahren. Das wird mir gut tun.« Die frische Luft und die ländliche Umgebung sind Balsam für meine Seele. Ich atme durch und beginne mich zu entspannen.

Plötzlich durchzuckt ein Blitz den Himmel. Ein Gewitter ist im Anmarsch. Aber so schnell gebe ich nicht auf. Ich fahre weiter. Trotzig schaue ich zum Himmel und schreie nach oben »So nicht. Ha, da musst du schon mehr aufbieten, um mich zur Umkehr zu bewegen.«

In diesem Moment spüre ich die ersten Tropfen. Eine weitere Chance, die mein Ärger dankbar annimmt. Er wird wieder stärker.

Mein Ärger? Gehört er jetzt schon zu mir? Wie werde ich ihn wieder los? Mir egal. Ich fahre einfach Rad, weil ich Lust habe zu fahren. Ich genieße die Landschaft und atme ganz bewusst die gesunde Landluft. Soll doch passieren was will.

Mit diesen Gedanken biege ich in den Weg ein, der ein Stück durch den Wald führt. Da es nur leicht tröpfelt, bieten mir die Bäume ein wunderbares Dach. Ein Lächeln huscht über meine Lippen.

»Wie herrlich es hier riecht. Wie angenehm ruhig es hier ist.« Fünfzehn Minuten später verlasse ich den Wald wieder und die Sonne lächelt mir erneut entgegen.

Kaum daheim, schnappe ich mir nochmals meinen Laptop und hänge ihn ans Ladegerät. Ich schalte meinen PC ein und siehe da, die Internetverbindung funktioniert. Ich weiß weder, weshalb es jetzt geht, noch weiß ich, warum es vorher nicht ging.

Da wird mir wieder bewusst, dass ich nicht alles auf dieser Welt verstehen muss. Hauptsache, ich kann jetzt meine E-Mails abrufen.

Allerdings ist mir heute eines klar geworden: Ärger ist etwas, was ich mir mache. Also eine Entscheidung. Dann kann ich mich genauso gut dafür entscheiden, mich nicht zu ärgern. Es liegt schließlich in meiner Macht.

Das Leben hat mir heute so viele Gelegenheiten für diese Erkenntnis geboten. Vielen Dank dafür. Ich bin mir dessen bewusst geworden.

Und damit ändere ich die Überschrift dieses Kapitels. Es heißt nicht mehr »Es regt mich auf«, sondern nur noch ganz neutral »Ärger«.

## Eigenverantwortung

Ganz bewusst arbeite ich an mir. Während des Tages halte ich immer wieder kurz inne, atme durch und konzentriere mich aufs Hier und Jetzt. Dem einzigen Augenblick, in dem das Leben wirklich stattfindet.

Ich denke an das, was ich gelernt habe. Zum Beispiel an den Satz »Wenn du im Hier und Jetzt bist, kommt die Lösung zu dir.« Das Leben sucht immer nach Balance, nach Ausgleich. Verweile ich im Hier und Jetzt, geschieht diese Balance von selbst.

Das ist die eine Seite. Auf der anderen Seite erlebe ich trotzdem immer wieder Herausforderungen. Gerade jetzt, wo ich sehr bewusst durchs Leben gehe, macht mir meine Bank unmissverständlich klar, dass sie die Darlehen getilgt haben will. Und dies recht schnell. Weitere Beispiele ließen sich anfügen.

Gott sei Dank verdiene ich mittlerweile ganz ordentlich. Somit habe ich die Chance, meinen Verpflichtungen nachzukommen.

»Wie passt das alles zusammen«, frage ich mich. Bis es mir wie Schuppen von den Augen fällt. Fast alle Verbindlichkeiten stammen aus der Vergangenheit. Ich habe mich nie wirklich darum gekümmert. Erst jetzt gehe ich auch das Thema Finanzen an. Und ich merke, dass sich da einiges



angesammelt hat, auf das ich einfach einen Deckel gedrückt hatte.

Da ich beschlossen habe, alle meine Lebensbereiche selbst in die Hand zu nehmen, habe ich diesen Deckel abgenommen. Ich habe hingeschaut, ohne Wenn und Aber. Ursachen, die in der Vergangenheit gesetzt wurden, zeigen jetzt ihre Wirkung. Das ist gut so, denn damit kann ich es ein für allemal erledigen. Gleichzeitig kann ich neue Ursachen setzen, die neue Wirkungen herbeiführen.

Zu jammern hilft mir nichts. Ich habe diese Situation selbst geschaffen. Nun muss ich mich gewaltig strecken, um alles in den Griff zu bekommen. Doch es ist möglich. Das Leben mutet mir nicht mehr zu als ich tragen kann. Daran glaube ich. Ich bin auch davon überzeugt, dass ich die richtigen Ursachen setze und damit eine finanziell erfolgreiche Zukunft schaffe.

Mit absoluter Eigenverantwortung gibt es keine Ausreden. Das ist zunächst hart. Allerdings habe ich mit absoluter Eigenverantwortung die volle Macht über mein Leben. Das ist großartig. Denn damit lässt sich ein Leben in Gesundheit, Glück, Erfolg, liebevollen Beziehungen und Reichtum leben. Und das mit dem Reichtum kriege ich auch vollends in den Griff. Auf geht's! Die Bank wartet auf meinen Rückruf. Um welchen Bereich deines Lebens solltest du dich kümmern?

# Glaube

Ist es nicht interessant? Wenn wir heutzutage Zweifel ausdrücken wollen, sprechen wir von glauben. Wir sagen »Ich glaube, dass es so ist, aber ich weiß es nicht genau.« Ist das Wort Glaube ein Synonym für das Wort Zweifel geworden? Ich glaube schon ...

Schon meine Großmutter hat früher oft zu mir gesagt »Glauben heißt nicht wissen.« Vielleicht hat sie gewusst, dass Zweifel schon in viele Herzen vorgedrungen ist – damals wie heute. Vielleicht wollte sie mich einfach nur testen – ob ich es glaube.

Glaube kann Berge versetzen, so heißt es auch. Glaube so betrachtet heißt, von etwas mit absoluter Gewissheit überzeugt zu sein. Das ist es, was ich glaube. Glaube heißt wissen. Allerdings kein verstandesmäßiges Wissen. Ein Wissen, das einfach da ist. Etwas, das tief in mir seine geheimnisvolle Kraft entfaltet.

Was glaubst du denn?

Ich sage es dir – du glaubst deine Realität. Das, wovon du wirklich überzeugt bist, bestimmt dein Leben.

Denke an deine Schatzsuche. Dein Schatz ist, was du von ihm erwartest. Anders ausgedrückt: was du glaubst.

Glaube ist Macht. Zweifel ist Gift. Ein Gift, welches deine Macht zur Ohnmacht werden lässt. Aus einer unbekanntem Quelle stammen folgende Zeilen:

Der Zweifel ist nicht die Einheit.

Verweile nicht im Zweifel.

Verlass das Alte

und frei von Zweifel wirst du sein.

Glaube, im wahrsten Sinne des Wortes, und du wirst tatsächlich Unmögliches möglich machen. Allerdings kannst du es recht banal sehen, wie an anderer Stelle bereits beschrieben: Wenn du das Geheimnis kennst, ist nichts Magisches mehr daran.

Was manche Wunder nennen, nennt der Verwandelte die Folge eines starken Glaubens. Du weißt es. Was hindert dich daran zu glauben – wirklich zu glauben?! Man hat dich vollgestopft mit Wissen anderer. Oder anders ausgedrückt – mit deren Glauben.

Du hast die Macht. Du kannst entscheiden. Wähle, was du glauben willst und gib Zweifel keinen Platz in deinem Leben. Entlarve sie als Illusion.

Was ist es, was du glauben willst? Was du wirklich glauben willst?

## Harmonie

Ein warmer Frühsommervormittag. Eine Liege in unserem wunderschönen Garten. Ich liege darauf. Völlig entspannt und mit ruhigem Atem. Die Bäume und Sträucher sind wie Wächter. Sie beschützen mich. Ich fühle mich geborgen. Meine Augen schließen sich und ich höre ganz bewusst das süße Zwitschern der Vögel. Leise säuselt der Wind. Er streichelt mich sanft. Das ruhig fließende Bächlein erfrischt die Luft. Diese ist klar. Mit jedem Atemzug strömt neue Energie in mich ein. Mein Körper wird schwer. Ich lasse los und gebe mich diesem natürlichen Trancezustand hin.

Es gibt nichts zu tun, nur zu sein. Nichts ist wichtig, außer mein Einssein mit mir und mit meiner Umgebung. Die Grenzen zwischen mir und meiner Umwelt werden fließend. Sie lösen sich auf. Es entsteht dieser Zustand zwischen Wachen und Träumen. Hier ist die Ewigkeit zuhause. Es ist wie eine Reise dorthin, woher ich gekommen bin. Ein Besuch, das Eintauchen in das große Ganze.

Jede Zelle meines Körpers entspannt sich. Energie kann frei fließen. Mein Geist wird weit und meine Seele beginnt zu fliegen. Schon nach kurzer Zeit fühle ich mich wie neu geboren. Das ist wahre Erholung.

Ich weiß, wie gut mir das tut. Und dennoch frage ich mich, warum ich mir diesen Zustand nicht öfters gönne. Mir wird bewusst, dass ich mir dafür mehr Zeit einräumen

möchte. Der Kurzurlaub im Alltag ist wichtig. Ich bleibe dadurch in Harmonie. Dies hilft mir, meine beruflichen und privaten Pflichten gelassener und souveräner anzugehen. Vieles geht mir dann viel leichter von der Hand.

Ja, ich bin davon überzeugt, dass diese innere Harmonie für mich einer der Hauptfaktoren für meinen Erfolg ist. Kann es da sein, dass ich diesen Faktor vernachlässige?

Wenn ich nicht aufpasse, dann ja. Denn der Gedanke »wenn ..., dann ...« möchte sich gerne breit machen. Wenn ich das geschafft habe, dann gönne ich mir Erholung. Umgekehrt macht es Sinn. Wenn ich in einem harmonischen Zustand bin, schaffe ich die Dinge leichter und schneller.

Also heißt es, sich diese Zeit zu nehmen. Daher nehme ich meinen Terminkalender zur Hand und trage mir gleich für diese Woche meinen persönlichen Erholungstermin ein. Da dieser Termin – der Termin mit mir selbst – mir wichtig ist, wird er von keinem anderen verdrängt. Er ist geblockt.

Gleichzeitig bleibe ich spontan und schaue, wo sich sonst noch Gelegenheiten ergeben. Mal fünf Minuten hier, mal zehn Minuten da. So schwer ist es gar nicht. Der Alltag lässt genug Raum für Erholung. Meine Harmonie ist mir das wert. Und mein Umfeld wird es mir danken. Ausgeglichen und in Harmonie mit mir und meiner Umwelt bin ich eine Bereicherung für alle, die mit mir in Kontakt kommen. Das finde ich cool. Wie steht's mit dir?

## Lernen

»Wenn der Schüler bereit ist, dann wird der Lehrer erscheinen.« Hast du diesen Satz auch schon einmal gehört? Noch interessanter wird er, wenn er wie folgt klingt: »Der Lehrer ist immer da. Wenn der Schüler bereit ist, wird er ihn sehen und erkennen.«

Wie ich darauf komme? Nun, durch eigene Führung und Erfahrung. Gehe hinaus in die Natur und du bist bei einem Lehrer angekommen, der immer da ist. Ein Lehrer, der immer unterrichtet. Ein Lehrer, der mit unendlich vielen Beispielen alle Sinne des Schülers anspricht: Die Natur.

Ob du bereit bist zu erkennen, weiß ich nicht. Doch die Lektionen laufen auch jetzt. Für dich, für jemand anderen, vielleicht auch nur, weil der Lehrer so viel Lust an seinem eigenen Unterricht hat, dass er gar nicht anders kann. Dem Lehrer ist es gar nicht wichtig, ob jemand in der Klasse sitzt. Er ist. Und seiner Natur gemäß geht er völlig in sich auf.

Sonne und Mond lehren dich, dass das Leben in Zyklen verläuft. Eines kann ohne das andere nicht sein. Der Bach lehrt dich, dass es kein Schubladendenken gibt. Er ist mal sanft, mal wild. Mal erholt er sich, mal schwemmt er sein Flussbett wieder frei und gräbt sich neuen Raum. Die Bäume im Wind lehren dich, dass die wahre Stärke im Umgang mit der Energie liegt. Widerstand gegen den Wind ist

sinnlos und lässt die Bäume brechen. Sich mit der Energie zu bewegen ist die Lösung. Wie es eine bekannte Philosophie schon sagt – wenn du gezogen wirst, dann schiebe, wenn du geschoben wirst, dann ziehe.

Die Vögel lehren dich, zu vertrauen. Sie wissen, dass ihr Futter immer da ist und sie mit allem versorgt sind, was sie brauchen. Die Ameisen lehren dich, dass Größe nichts über die Möglichkeiten der Taten aussagt. Sie können Berge bewegen. Katzen lehren dich die wahre Entspannung.

Aber auch von Menschen kannst du lernen. Kinder lehren dich die vorbehaltlose Liebe. Wenn sie dich mit ihren großen, klaren Augen anschauen, dann weißt du, dass ihre Liebe an keine Bedingungen geknüpft ist.

Diese Aufzählung ließe sich beliebig lange fortsetzen. Möglichkeiten bieten sich genug. Wenn du dieses Buch weglegst, gehen die Lektionen weiter. Lernen kannst du in jedem Augenblick deines Lebens – wenn du das möchtest. Halte die Augen offen!

## Schönheit

Kennst du das Gefühl, eine Blume anzuschauen und im selben Augenblick vor Verzückung zerfließen zu wollen? Hat dir der Anblick eines Schmetterlings schon Tränen in deine Augen gezaubert? Ist dir das Plätschern eines Baches einmal als die wunderbarste Symphonie vorgekommen? Warst du schon einmal so zartfühlend und fein, dass du mit dem Wind davon schweben wolltest?

Die Zeit der Romantik ist keine abgeschlossene geschichtliche Epoche. Die Zeit der Romantik ist jetzt. Denn in der Romantik zeigt sich der Sinn für Schönheit.

Du kannst dich in ein einzelnes Blatt eines Baumes versenken. Die Natur wird zu einem großartigen Kunstwerk. Die Bewegung jedes Lebewesens lässt dich seine Einmaligkeit erkennen. Selbst Menschen, die du nach ihrem Äußeren meiden würdest, geben den Blick frei auf ihr wahres göttliches Wesen.

Schönheit in allem zu erkennen kommt dem Zustand der Erleuchtung schon sehr nahe. Selbst wenn du nur für den Bruchteil einer Sekunde die Ewigkeit schmecken kannst, ist dein Hunger geweckt. Die Sehnsucht danach, diesen Hunger zu stillen, wird dich von nun an begleiten.

Die Kunst, die Schönheit in allem zu erkennen, stillt diesen Hunger. In diesen Momenten wirst du dich wirklich satt fühlen. Es sind die Momente, in denen dein Sonnenge-



flecht zu schwingen beginnt und dein Herz vor Liebe zerspringen möchte. Es sind die Momente in denen alles gut ist. Es sind die Momente, in denen du Gott nahe bist. Und dir wird klar, dass Schönheit zu erblicken gleichzeitig bedeutet, die wahre Liebe zu spüren.

In diesen Augenblicken strahlt aus dir selbst die pure Schönheit. Du bist dann ein leuchtendes Beispiel für die Herrlichkeit der Schöpfung. Dann bist du der Beweis dafür, dass Gott sich tatsächlich durch dich auf die Welt gebracht hat.

Sieh mit mildem Auge. Spüre, dass der Tisch reich für dich gedeckt ist. Und höre, wie die Melodie des Lebens sanft für dich spielt. So entfaltet die Schönheit ihren ganzen Glanz für dich. Mehr noch, so entfaltet sich die Schönheit in dir und dein Glanz strahlt in seiner ganzen Pracht.

Nun blühe auf, du göttliches Wesen!

## Stimmungsschwankungen

Wieso schwankt meine Stimmung? Trotz all diesem Wissen und Verständnis um die Dinge, wechselt meine Stimmung manchmal von einer Sekunde auf die andere. Ich weiß nicht warum. Aber ich spüre es. Und dann weiß ich nicht so recht, wie ich damit umgehen soll. Vor allem dann nicht, wenn ich in Gesellschaft bin. Wie soll ich es erklären? Gerade noch gelacht, jetzt ein Anflug von Melancholie. Eben noch unternehmungslustig, plötzlich zu nichts mehr Lust.

Doch muss ich es überhaupt erklären?

Wie erklärt das Meer seine Wellen? Eine Frage, die dem Meer wahrscheinlich nie einfallen würde. Völlig absurd scheint diese Frage zu sein. Das Meer und die Wellen sind eins. Die Frage an sich geht allerdings von einer Trennung aus. Wie kann das Meer von seinen Wellen getrennt sein? Beides ist Wasser. Und alle Beschreibungen sind menschlich. Das Meer kennt weder Beschreibungen noch Unterschiede. Genau deswegen wird es nie auf die Idee kommen, seine Wellen erklären zu wollen.

Ich allerdings komme auf diese Idee. Ich will mir und anderen erklären, warum ich mal so und mal so bin. Meine Stimmungswellen müssen eine Ursache haben, davon gehe ich aus. Außerdem sind Stimmungsschwankungen ein Zeichen von Unausgeglichenheit. Davon gehe ich auch aus.

Wer in sich ruht, der ist immer souverän und ausgeglichen. Auch davon gehe ich aus.

Je mehr ich darüber nachdenke und spüre, desto mehr wird mir die Trennung bewusst. Ich sehe mich und meine Stimmungswellen als unterschiedliche Dinge an. Ja mehr noch. Ich denke sogar, dass es keine Wellen geben darf. Sie sind schlecht. Meine Stimmung hat immer gleich zu sein.

Was für ein Wahnsinn!

Das Dilemma ist meine Sichtweise. Ich trenne. Die Heilung liegt in der Einheit. Es ist wie es ist. Ankämpfen gegen Stimmungen ist Trennung. Mit ihnen zu sein und sie zuzulassen ist Einheit. Dabei meine ich nicht, sie auszuleben. Ich meine, sich davon tragen zu lassen. Dabei ganz bewusst bei sich und achtsam zu bleiben. Was immer dann passiert, es wird passen. Denn dann bin ich ganz im Hier und Jetzt.

Dadurch ist mir eines ganz bewusst geworden. Was ich als Stimmungsschwankung deute, ist nichts anderes als das Bedürfnis nach Stille. Ein kurzes Sich-Zurückziehen aus der äußeren Welt. Dieses Zeichen ist ganz natürlich. Warum stehe ich nicht dazu? Nur weil in diesem Moment die Menschen in meiner Umgebung es nicht verstehen? Vielleicht würden sie es ja verstehen, wenn ich ihnen die Chance dazu gebe? Das heißt, es hat nur mit mir zu tun. Es geht alleine darum, im Fluss zu bleiben.

Ich bin mir sicher, ich bekomme diese Möglichkeit noch öfters. Dann kann ich es ausprobieren. Wenn aus einem

ausgelassenen Treiben heraus der Wunsch nach Stille kommt, stehe ich dazu. Ich lasse es mein Umfeld wissen und gönne mir diese »schöpferische Pause«.

Meine Erkenntnis zu diesem Thema ist folgende: Stimmungsschwankungen sind nichts anderes als die Hinweise, wie ich im Fluss des Lebens bleibe. Ich danke dafür.

Was sind deine Gedanken dazu?

# Wachstum

Alles in der Natur wächst. Wachstum ist ein natürlicher Vorgang. Auch beim Menschen.

Obwohl selbst Mediziner davon sprechen, dass ein Mensch ausgewachsen sein kann, ist es definitiv nicht so. Denn dieselben Mediziner wissen, dass die Zellen jedes Menschen sich Zeit seines Lebens teilen – also wachsen. Ausgewachsen zu sein wäre demnach ein Zustand, der in der Natur nicht vorkommt.

Wenn kein Wachstum vorhanden ist, sprechen wir von toter Materie. Wozu allerdings nicht alles gehört, was manche Menschen so bezeichnen. Ein Stein beispielsweise ist keine tote Materie, sondern lebt.

Halten wir also fest, es gibt gestorbene (tote) Materie und es gibt Wachstum. Ein Dazwischen gibt es nicht. Lass uns nun die spannende Frage betrachten: Was bedeutet das für das innere Wachstum eines Menschen? Damit meine ich nicht dessen Zellen, sondern dessen geistiges Wachstum.

Die Antwort ist genau die gleiche: Es gibt tote Materie und es gibt Wachstum. Was heißt das? Das heißt, geistiger Stillstand führt zum Tode.

Nicht zum leiblichen Tode, allerdings zum Tode von Kreativität, Lebensfreude, Antrieb, Erfüllung, etc. Krass ausgedrückt könnte man sagen, die menschliche Hülle lebt,

das Innere ist tot. Das wäre übrigens eine perfekte Definition von Zombie.

Beobachte deine Umgebung. Wie viele Menschen siehst du, die lebendig sind und wachsen? Und wie viele Menschen gehen als Zombie durchs Leben? Abgestumpft und leer, ohne Anspruch und Erwartungen ans Leben, ohne Ziele.

Doch es ist nie zu spät. Diese Menschen können wieder ins Leben zurück finden. Lass es unsere Aufgabe sein, sie zu reanimieren. Wir machen geistige Wiederbelebung. Ist das nicht eine tolle Aufgabe? Du erfüllst diese Aufgabe bereits, wenn du selbst als leuchtendes Beispiel im Leben stehst.

Du bist jemand, dessen inneres Licht auf seine Umgebung ausstrahlt. Jemand, dessen Faszination sich niemand entziehen kann. Jemand, der Wachstum in seiner schönsten Form verkörpert.

# Zeit

Zeit ist relativ. Das wissen wir spätestens seit Albert Einstein. Zugleich schwingt auch eine absolute Größe mit. Gehen wir beispielsweise von einer Lebenserwartung von 80 Jahren aus, dann entspricht dies 29.200 Tagen. Das bedeutet:

Bist du momentan 30 Jahre alt, dann bleiben dir noch 18.250 Tage.

Bist du momentan 40 Jahre alt, dann bleiben dir noch 14.600 Tage.

Bist du momentan 50 Jahre alt, dann bleiben dir noch 10.950 Tage.

Bist du momentan 60 Jahre alt, dann bleiben dir noch 7.300 Tage.

Bist du momentan 70 Jahre alt, dann bleiben dir noch 3.650 Tage.

Somit ist heute der erste Tag vom Rest deines Lebens. Hast du eine Vorstellung davon, wie die restliche Zeit für dich aussehen soll? Was willst du erschaffen? An was soll sich die Welt erinnern, wenn du einmal nicht mehr bist? Ob im Großen oder im Kleinen – welche Spuren möchtest du hinterlassen?

Anlässlich eines Fortbildungsseminars durfte ich vor vielen Jahren eine äußerst spannende Übung machen. Da-

bei ging es um folgende Fragen, die ich schriftlich der Reihe nach beantworten durfte.

Vielleicht magst du dir einen Stift und ein Blatt zur Hand nehmen und die gleichen Fragen für dich beantworten?

1. Was macht für dich ein tolles Leben aus?
2. Wie verbringst du deinen Tag?

Gibt es zwischen 1. und 2. eine Lücke oder trägt 2. dazu bei, 1. zu erreichen? Welche Erkenntnis ziehst du daraus? Was heißt das nun konkret für dich?

Als ich diese Übung zum ersten Mal gemacht habe, bin ich erschrocken. Ich stellte fest, dass die Art wie ich meinen Tag verbrachte, absolut nichts mit meiner Vorstellung von einem tollen Leben zu tun hatte.

Da ich nicht der Illusion unterlegen war, ich könne sowieso nichts ändern, fing ich an, nach und nach eine neue Richtung einzuschlagen.

Wenn ich diese Fragen heute anschau, dann lächle ich nur noch. Allerdings hat es damit begonnen, dass ich damals eine ehrliche Bestandsaufnahme gemacht habe. Dadurch ist mir bewusst geworden, wo ich stehe und wo ich hin will.

Wie sieht deine Bestandsaufnahme aus?



## Zufriedenheit

»Zufriedenheit ist Stillstand« hörte ich vor Kurzem jemanden sagen. Nun weiß ich das einzuschätzen, da es von einem verbissenen Vertriebsmann kam. Sein Augenmerk liegt sehr stark darauf, seine Umsätze zu erhöhen.

Dennoch, was würde es bedeuten, dieses Zitat wörtlich zu nehmen. Nun, es gibt grundsätzlich zwei Möglichkeiten.

1. Betrachten wir es von der negativen Seite. Wir gehen davon aus, dass die Worte Zufriedenheit und Stillstand negativ belegt sind. Ein Mensch darf nie zufrieden sein, um im Leben weiter zu kommen. Das klingt ganz schön anstrengend. Vor allem, weil die logische Schlussfolgerung das Gegenteil ist. Wenn Zufriedenheit negativ ist, dann muss Unzufriedenheit wohl positiv sein. Spätestens jetzt sollte es dir pervers vorkommen. Vor allem, weil der Sprecher bei der Aussage »Zufriedenheit ist Stillstand« auch noch Applaus bekam. Ich denke, wir lassen weitere Erörterungen an dieser Stelle und gehen zu 2.

2. Betrachten wir es nun von der positiven Seite. Wir gehen davon aus, dass die Worte Zufriedenheit und Stillstand positiv belegt sind. Zufriedenheit ist gleich Stillstand bedeutet dann nichts anderes, als sich und seine Leistungen genießen zu können. Inne halten zu können, um sich dieses wunderschöne Gefühl der Zufriedenheit bewusst zu machen und es auf sich wirken zu lassen. Das geht am al-

lerbesten in einem Moment der Stille. Dieser Stillstand ist die einzige Chance, im Hier und Jetzt zu sein und das zufriedene Gefühl zu spüren. Aus diesem Sein heraus fällt der nächste Schritt in den Alltag leicht.

Lass mich dazu noch eine Frage stellen – wann bist du zufrieden? Was muss sein, dass du dich zufrieden fühlst?

Machst du es an äußeren Dingen fest? An deiner Leistung? An deinem Aussehen? An dem, was andere über dich sagen?

Ist es dir möglich, einfach zufrieden zu sein? Bist du jetzt im Moment zufrieden?

Mein Blick fällt gerade auf meinen Kater. Ihn brauche ich nicht zu fragen, ob er zufrieden ist. Der Anblick allein beantwortet diese Frage mit einem klaren Ja. Er ist definitiv in diesem Moment mit sich und der Welt zufrieden. Und ich glaube, er ist es in den meisten Momenten seines Lebens.

Wenn ich meinen Kater jetzt fragen würde, warum er zufrieden ist, was würde er mir wohl antworten? Ich vermute, er würde den Sinn der Frage nicht verstehen. Ich vermute, seine Antwort wäre schlicht und ergreifend »ich bin es einfach – wozu muss ich das erklären können«.

Mit der Erkenntnis, dass ich nicht alles erklären und rechtfertigen muss, beende ich meinen Stillstand – behalte meine Zufriedenheit bei – und widme mich wieder meinem beruflichen Alltag.

# Übungen

Ein Buch zu lesen ist das eine, es aktiv umzusetzen ist das andere.

Du hast deinen Schatz gefunden. Nun zeige ihn der Welt.

Diese Übungen unterstützen dich dabei ganz konkret in deinem alltäglichen Leben.

Die Reihenfolge der Übungen macht keine Aussage über deren Wichtigkeit. Entscheide für dich, welche Übung dich anspricht. Wähle aus, was dir gut tut und tue es.

## **Was entzieht mir Energie? Was bringt mir Energie?**

Nimm ein Blatt und teile es der Länge nach mit einem Strich in zwei Hälften. Auf die linke Seite schreibst du die Überschrift »Was entzieht mir Energie?«, auf die rechte Seite kommt die Überschrift »Was bringt mir Energie?«

Folgende Fragen dienen dazu als Anhaltspunkte für dich:

Was tut mir nicht gut / was tut mir gut?

Was zieht mich runter / was baut mich auf?

Wann bin ich schlecht drauf / wann bin ich gut drauf?

Diese Übung ist eine Bilanz. Hänge das Blatt auf oder lege es so hin, dass es dir immer wieder in den Blick fällt. Schreibe dann über einen Zeitraum von einem Monat alles auf, was dir zu den beiden Überschriften einfällt.

Das hilft dir, Klarheit zu bekommen und macht dir bewusst, wie viel Zeit du in den beiden Spalten jeweils verbringst. Welche Schlüsse du daraus ziehst bleibt dir überlassen.

Vielleicht hilft dir dabei das bekannte Zitat:

Gott gebe mir den Mut, die Dinge zu ändern, die ich ändern kann – die Gelassenheit, die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann – und die Weisheit, zwischen beiden unterscheiden zu können.

## Bewusstseinsindikator

Der Bewusstseinsindikator ist ein machtvolles Instrument zum Thema Bewusstsein. Mit diesem einfachen Blatt Papier wirst du deine Lebensqualität um ein Vielfaches steigern.

Du schreibst morgens, als Einstimmung auf den Tag, deine Impulse zu den Punkten *Diese Einstellung wähle ich heute, Das nehme ich mir für heute vor, Darauf freue ich mich heute auf.*

Wenn du aktiv an deinem Zeitbewusstsein arbeiten möchtest, fülle tagsüber die Rubriken *Tätigkeit, Grund, Ergebnis, Dauer, Das fällt mir gerade ein* aus.

Abends füllst du die Punkte *Das ist mein großes Ziel im Leben, Das habe ich heute dafür getan, Das war heute super, Das habe ich heute gelernt, Das verändere ich ab sofort* aus. Sie verhelfen dir zu einer optimalen täglichen Bestandsaufnahme.

Du kannst alle drei Bereiche dieses Bewusstseinsindikators ausfüllen. Du kannst allerdings auch nur Teile davon benutzen.

Datum: .....

Diese Einstellung wähle ich heute: .....

.....

Das nehme ich mir für heute vor: .....

.....

Darauf freue ich mich heute: .....

.....

Tätigkeit	Grund	Ergebnis	Dauer
-----------	-------	----------	-------

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das fällt mir gerade ein: .....

.....

Das ist mein großes Ziel in meinem Leben: .....

.....

Das habe ich heute dafür getan: .....

.....

Das war heute super: .....

.....

Das habe ich heute gelernt: .....

.....

Das verändere ich ab sofort: .....

.....

## Die richtigen Fragen stellen

Wenn du Antworten haben willst, musst du Fragen stellen. Wenn du hilfreiche Antworten bekommen willst, musst du die richtigen Fragen stellen.

Eine Frage ist dann richtig, wenn sie dich im Leben weiter bringt. Lass uns dazu anschauen, welche Eigenschaften die richtige Frage ausmacht.

- Sie beginnt mit einem offenen Fragewort (was, wie, wann, etc.), allerdings nie mit dem Wort »warum«.

- Sie ist positiv formuliert und auf die Lösung hin ausgerichtet.

Niemals so: »Warum ist die Beziehung zu meiner Frau nur so fade geworden?«, sondern immer so: »Was muss/kann ich tun, um meine Beziehung wieder romantischer zu machen?«

- Sie gibt dir das Gefühl, dass die Antwort dazu dir wirklich weiter hilft.

Solltest du also Unterstützung zu einem Thema oder Lebensbereich brauchen, stelle die richtige Frage. Du wirst die Antwort bekommen.

Dafür musst du allerdings achtsam sein. Die Antwort kann ein Traum sein, ein Impuls, ein Buch, ein Gespräch, das du »zufällig« hörst, etc.



Vertraue darauf – die Antwort kommt. Manchmal wird es dir sogar wie Schuppen von den Augen fallen. Achte darauf, es ist wirklich faszinierend.

## Im Hier und Jetzt sein

»Hier« bedeutet, dass du bewusst mit all deinen Gedanken und Sinnen an deinem gegenwärtigen Ort bist. »Jetzt« bedeutet, dass du mit deiner ganzen Achtsamkeit in der Gegenwart bist. Dies immer wieder und immer öfter zu schaffen hilft dir,

- die Antworten auf deine Fragen zu hören,
- Lösungen für aktuelle Herausforderungen zu erkennen,
- Ideen in dich einfließen zu lassen,
- die Schönheiten in deiner Umgebung wahrzunehmen,
- ...
- wirklich glücklich zu sein!

Mag sein, dass es dir leicht fällt, mag sein, dass du es für schwierig hältst, im Hier und Jetzt zu sein. Mach dir keinen Stress damit. In diesem Falle ist der Weg das Ziel. Je häufiger du es schaffst, desto leichter wird dein Leben.

Wenn du möchtest, kannst du es trainieren. Das Training heißt »Atemzüge zählen«. Du setzt dich bequem hin, schließt die Augen und zählst deine Atemzüge. Einmal ein- und ausatmen zählt als eins. Wenn du bei zehn angelangt bist, fängst du wieder bei eins an. Mache dies, solange es sich gut für dich anfühlt, dann höre auf. Solltest du bemerken, dass du nicht mehr weißt, bei welcher Zahl du bist

oder über zehn hinaus gezählt hast, dann fange einfach wieder bei eins an.

Anmerkung: Manchmal werde ich gefragt, ob es sich nicht widerspricht, im Hier und Jetzt zu sein und sich gleichzeitig angenehme Vorstellungen von der Zukunft zu machen.

Die Antwort ist nein. Wenn du dir von Zeit zu Zeit bewusste Vorstellungen über deine Zukunft machst (visualisierst), bringst du diese Vorstellungen ins Hier und Jetzt. Dadurch kannst du spüren wie sich diese Gedanken anfühlen. Je nachdem, ob es sich schlecht oder gut anfühlt, weißt du, ob es wirklich das ist, was du in Zukunft sein, tun oder haben willst. Dementsprechend kannst du deine Gedanken beibehalten oder verändern.

## Die Macht des Wortes

Worte sind ausgesprochene Gedanken. Worte schaffen Realität, weil sie Ursache sind, die eine Wirkung kreieren.

Achte einen Tag lang auf deine Worte. Besonders auf alle Sätze im Sinne einer Aussage bzw. Behauptung wie zum Beispiel

- Meine Situation ist schwierig.
- Ich komme einfach auf keinen grünen Zweig.
- Die Leute hier sind alle blöd.
- Du kannst einfach keinem trauen.
- ...

Bedenke, dass alle diese Formulierungen deine Realität sind. Willst du diese Realität behalten, dann verwende solche Aussagen.

Willst du deine Realität verändern, dann verwende andere Aussagen. Aussagen darüber, wie es sein soll. Formuliere diese ganz bewusst in der Gegenwartsform. Damit holst du das »Dort und Dann« ins »Hier und Jetzt«.

- Jede Schwierigkeit trägt die Lösung bereits in sich.
- Ich bin ein erfolgreicher Mensch.
- Ich treffe Tag für Tag viele liebenswürdige Menschen.
- Vertrauen schafft Vertrauen.

Es geht bei allen deinen Worten bzw. Aussagen nie darum, ob es richtig oder falsch ist. Es geht einfach nur da-

rum, wie deine (zukünftige) Realität aussehen soll – die mit jeder Aussage von dir geschaffen wird.

## Dein Drehbuch schreiben

Wie siehst du dich und dein Leben? Wie möchtest du, dass über dich gesprochen wird? Wie fühlt sich Glück für dich an?

Schreibe in der Gegenwart – im Hier und Jetzt – dein Leben, wie du es dir in deinen kühnsten Träumen vorstellst. Schreibe dies für alle deine Lebensbereiche auf. Stell dir vor, du drehst einen Film und schreibst das Drehbuch dazu.

Ein kurzer Auszug aus meinem eigenen Drehbuch lautet wie folgt:

*Ich zeige Menschen, wie sie ihr Potenzial freisetzen und leben können durch meine Bücher, Workshops und Coachings. Alle meine Angebote ziehen zigtausende von Menschen an. Sie werden inspiriert und erkennen, wie sie ihr einzigartiges Potenzial freisetzen können. Dadurch erreichen diese Menschen den Erfolg, den sie für ihre Lebensbereiche selbst definiert haben und immer schon haben wollten. Kurz gesagt: Ich verbelfe Menschen zu einem glücklichen Leben. Meine aktuellen Projekte erfüllen mich.*

Wichtig: Es geht nicht darum, ob dies alles schon so ist. Es geht darum, wie der Idealfall aussieht, wie dein Traum sich in der Realität anfühlt. Ob du daran glaubst, dass dies jemals eintritt, ist uninteressant. Bedenke allerdings, dass

deine Realität maximal so aussehen kann, wie du es zulässt. Wenn du dich selbst beschränken möchtest, kannst du dies tun. Wenn du vollkommen übertreiben möchtest, kannst du dies tun. Womit geht es dir gut?

Dein Drehbuch beschreibt die Großartigkeit deines Lebens. Du kannst es auch »dein Selbstverständnis« nennen. Unabhängig davon, welches Alter du jetzt hast, warum sich mit weniger als dem Maximum zufrieden geben?! Schöpfe dein Leben ab jetzt voll aus. Das ist dein gutes Recht, mit dem du geboren wurdest.

Also beginne mit: Ich bin / habe / wohne / arbeite ...

# Nachwort

Das Nachwort überlasse ich dir. Schreibe alle Eindrücke, Erfahrungen und Kommentare, die du zu und mit diesem Buch hast, hier auf.

Ich freue mich, wenn du mich daran teilhaben lässt. Schreibe mir deine Rückmeldung unter [info@GanzheitlicheErfolgskonzepte.de](mailto:info@GanzheitlicheErfolgskonzepte.de).

Für Bestellungen, Anregungen und Informationen gehe auf [www.GanzheitlicheErfolgskonzepte.de](http://www.GanzheitlicheErfolgskonzepte.de).