Glück – der ultimative Ratgeber

Wie Du mit geheimen Methoden gesund und glücklich werden, Glaubenssätze und Schatten transformieren, Dein Selbstbewusstsein stärken und Deine Ziele erreichen kannst

von Christopher Klein
Alle Rechte vorbehalten.

By KLHE-Verlag

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte Daten sind im Internet abrufbar über: >

Für Fragen und Anregungen:
ck@klhe.de

Glück – der ultimative Ratgeber
1. Auflage, 2018
© by GbR: Christopher Klein & Jens Helbig
ein Imprint der GbR: Christopher Klein & Jens Helbig
Kirschgartenstr. 13
90419 Nürnberg

Copyright © 2018 by Christopher Klein - alle Rechte vorbehalten
Alle Rechte vorbehalten. Alle Texte, Textteile, Grafiken, Layouts sowie alle sonstigen schöpferischen Teile dieses Werks sind unter anderem urheberrechtlich geschützt. Das Kopieren, die Digitalisierung, die Farbverfremdung, sowie das Herunterladen z.B. in den Arbeitsspeicher, das Smoothing, die Komprimierung in ein anderes Format und Ähnliches stellen unter anderem eine urheberrechtlich relevante Vervielfältigung dar. Verstöße gegen den urheberrechtlichen Schutz sowie jegliche Bearbeitung der hier erwähnten schöpferischen Elemente sind nur mit ausdrücklicher vorheriger Zustimmung des Verlags und des Autoren zulässig. Zuwiderhandlungen werden unter anderem strafrechtlich verfolgt!

Buchsatz: Christopher Klein
Lektorat & Korrektorat: Carola und Friedhelm Klein, Andreas Höhne, Jens Helbig
Illustration: Stefan Valerio Meister → www.stefanvaleriomeister.de/
Cover: KLHE-Verlag → info@klhe.de

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis
1 Das Glück der Dummen
2 Glücklich sein – der Aufbau
The Pursuit of Happiness
Deine Geisteshaltung ist entscheidend
3 Dein Lebensplan – unverzichtbar!
Schritt 1: Aufschreiben
Schritt 2: Konkretisieren und Priorisieren
Schritt 3: Zeitlich strukturieren
Schritt 4: Belohne Dich
4 Wahrnehmung und Aufmerksamkeit
Das Gehirn, Dein Supercomputer
5 Mit der Aufmerksamkeit im Jetzt sein
Der mittlere Weg
6 Was ist Bewusstsein?
Das Tagesbewusstsein
Der kritische Teil des Bewusstseins
Das Unterbewusstsein
Das Unterbewusstsein erklärt
Nutze Deinen unbegrenzten Speicher!
Unterbewusstsein und Gedanken
Das Unbewusste
Die Intuition ist ein unterschätztes Wunder
So lernst Du Intuition
8 Quantenphysik und Glück?
Welche Rolle dabei Dein Gehirn spielt

So kann Dir die Quantenphysik helfen
Wie verändere ich „Realität“?
Biophotonen sind kleine Helferchen
9 Persönlichkeitsentwicklung und Lebensenergie in der Kindheit
Lebendigkeit und Orgon
Charakterbildung in der Kindheit
10 Unser Ego und seine Schattenseiten
Erst die Schattenseiten machen unser Ego
Lichtblicke der Schattenseiten
Erkennen und Transformieren von Schattenseiten
Probleme, eigene Schatten anzuerkennen?
Schatten als Stärken
11 Die Gedanken schaffen Deine Realität
Wer schickt die Gedanken eigentlich?
Negative Gedanken – auch sie sind Freund und Helfer
12 Wasser und seine Magie
13 Auswirkungen auf den Körper durch Neurotransmitter
Neurotransmitter als Glücksbringer
So veränderst Du Dein Gehirn
Das ist doch alles nur Placebo! Oder?
14 Selbstvertrauen und Glücksdenken
Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Glück
15 Korrekte Autosuggestion
Emile Coué - der Meister
16 Visualisiere Dein Traumleben und mache es zur Realität
17 Die Rolle der Emotionen
18 Körpersprache und Ausstrahlung
So strahlst mehr als alle Anderen

Körpersprache und Gesundheit
19 Wiederholung ist das „Glücks-A & O“
20 Meditation
Einige geniale Meditationsübungen
21 Raus aus Deiner Komfortzone!
Schluss mit Kopfkino: Die 3-Sekunden-Regel
22 Ursache und Wirkung – Dein Karma
23 Erlebe Flow
24 Dankbarkeit: Der Glücksschlüssel
25 Langfristig glücklich leben

1 Das Glück der Dummen

„Glück ist das einzige, was wir anderen geben können, ohne es selbst zu haben."
~ Carmen Sylva

Ist es tatsächlich so kompliziert, erstens glücklich zu sein und zweitens auch zu bleiben? Diese Frage habe ich mir immer wieder gestellt. Und wie sollte es anders sein, natürlich immer in Phasen, da es mir mehr schlecht als recht ging.

Meine Antwort lautet „Nein, aber..."!

Auf dem Büchermarkt tummeln sich unendlich viele Fachbücher, Ratgeber und sogenanntes Expertenwissen. Blickst Du bei dieser Unmenge an Literatur überhaupt noch durch? Also ich nicht.

Sind es tatsächlich der 4-Minuten-Ratgeber, ein ultimativer 7-Tage-Adviser oder der 10-Sekunden-Instant-Happiness-Booster die uns zum Ziel führen?

Gewiss hat jedes dieser Bücher eine Daseinsberechtigung, doch erschlagen sie mich oft mit zu langatmigen Details einerseits, oder sehr oberflächlichen Betrachtungen andererseits. Wohl oder Übel, Veränderung benötigt Zeit und Geduld, das weiß ich jetzt. Sie muss daher bewusst und mit Hingabe geschehen.

Um glücklich zu werden, müssen wir uns an unsere ganz eigene Nase packen.

Das Glück geschenkt, wie in Hollywood, bekommt niemand. Glück ist vielmehr das Produkt der Zeit, die man darin investiert. Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat und Jahr für Jahr. Jeder, der ein konstantes Glücksniveau erreicht hat, hat dafür in der Regel auch

etwas geleistet. Den Jackpot im Glücksrad gibt es meiner Erfahrung nach nicht. Ich habe aber herausgefunden, dass glückliche Menschen Gemeinsamkeiten aufweisen, die Hinweise auf tiefere Ursachen geben.

Dieses Buch kann bei Dir einen Effekt auslösen. Nicht mehr und nicht weniger als Glück soll unser Ziel sein!

Meine eigene Suche begann, nachdem ich mich selbst in einem tiefen Loch wiederfand. Ohne einen wirklichen Grund zu ausmachen zu können, fand ich mich in einer Ecke meines Zimmers liegen und Rotz und Wasser heulen. Übermannt von den Gefühlen war der Gedanke an ein dauerhaft glückliches, sinnerfülltes und friedliches Leben Lichtjahre entfernt. Natürlich konnte ich, bei ehrlicher Betrachtung, zahlreiche Auslöser für meine Situation feststellen. Auch die Psychotherapeutin versuchte ihr bestes. Doch statt dessen verstärkten sich negative Gedanken- und Gefühlsspiralen die mich mit jedem weiteren Tag in einen endlosen Sog trieben. Zwischen Einsamkeit, dem Gefühl nicht verstanden zu werden und Nutzlosigkeit befand ich mich in einem Teufelskreis voller suboptimaler Offenbarungen.

Für mich fühlte es sich an wie das genaue Gegenteil einer so genannten Erleuchtung. Es war vielmehr eine „Erdüsterung" aus der ich mich nur selbst befreien konnte – das wurde mir mit jedem Tag und jeder Sitzung klarer.

Heute weiß ich, dass sich unser Körper, wie unsere Seele, nur selbst heilen kann. Alles, was wir tun müssen, ist die Glücks-Samen einzupflanzen und stetig zu gießen. Ich machte mich damals also auf die Suche nach Ursachen. Nach den Gründen für mein gefühlt so jämmerliches Dasein. Die Erkenntnisse waren für mich so umwälzend, dass sich dabei mein gesamtes Weltbild auf den Kopf stellte. Rückblickend betrachtet, fügte sich alles zu einem großen Gesamtbild zusammen.

Ich begab mich auf das Selbststudium unzähliger Fachbücher, Forschungsartikel, Ratgeber, Webseiten und PDFs. Aber als mein ganz eigener Crashtest-Dummy beließ ich es nicht nur bei der Anhäufung

theoretischen Wissens. Inmitten des Masterstudiums begann ich ein zweites Studium, die Selbsterforschung und Selbsterfahrung der in diesem Buch beschriebenen (und vieler anderer) Methoden.

Heute, mittlerweile sind es derer sechs Jahre später, habe ich das Masterstudium erfolgreich abgeschlossen, bin selbstständig und lebe von meiner großen Leidenschaft – dem Schreiben. Ich weiß auch, weshalb es mir schlecht erging und wie ich mich jederzeit wieder aus dieser depressiven Situation befreien kann.

Trotzdem will ich an dieser Stelle betonen, dass dieses Tief das Beste und Wertvollste war, was mir in meinem Leben hatte widerfahren können. So schrecklich und unglücklich die Zeit war, so unschätzbar ist das Ergebnis.

Diese Quintessenz teile ich in diesem Buch mit Dir. Es wird hoffentlich auch Dir helfen, Dein Leben in neue, glückliche und sinnerfüllte Bahnen zu leiten. Du wirst erstaunt sein, wozu Du, und nur Du allein, fähig bist! Nur wir ganz allein können erreichen, dass sich unser Leben langfristig positiv entwickelt. Dafür müssen wir tief im Inneren den Entschluss fassen, uns weiterzuentwickeln. Aber in der Regel geht es nicht ohne kleine Helfer am Rande des Weges. Einen hältst Du nun in der Hand.

Ganz egal, in welcher Situation Du Dich gerade befindest, ich kann sie Dir nachfühlen. Ob tiefster Liebeskummer, düstere, traurige Gefühle, innere Leere, Trauer, Einsamkeit, seelische und körperliche Schmerzen. Mit meinen 31 Lenzen habe ich manchmal das Gefühl, bereits mehr erlebt zu haben, als die meisten Menschen an ihrem Lebensabend.

Deshalb möchte ich Dich mitnehmen, in meine Welt. Auf eine Reise durch die Themen inneres Glück und dauerhafte Zufriedenheit, wie Du sie so noch nie betrachtet hast. Auf Deinem Weg wünsche ich Dir allen erdenklichen Erfolg und stehe Dir für Fragen immer gerne unter *ck@klhe.de* mit Rat und Tat zur Seite.

Christopher Klein

2 Glücklich sein – der Aufbau

Kein Mensch gleicht wie ein Ei dem anderen. Wir alle sind, einige mehr andere weniger, voneinander verschieden. Und genau das ist in meinen Augen der berechtigte Grund, weshalb es derart viele verschiedene Angebote zur persönlichen Transformation auf dem Markt gibt. Die angebotenen Methoden sollen uns in meinen Augen inspirieren, wir sollten aber dann nur jene praktizieren, die wir für uns selbst als am besten geeignet ansehen.

Dieses Buch soll helfen, den Wirrwarr von Selbsthilfemethoden, die im Sektor der persönlichen und geistigen Entwicklung herrschen, Struktur zu verleihen und Dir die Entscheidung vereinfachen.

Du musst und solltest das Buch aber nicht in einem Atemzug lesen. Einige Kapitel sind mehr andere weniger stark in sich geschlossen. Du kannst sie Dir daher auch gerne einzeln, bzw. abhängig von Deinem momentanen Interesse, zu Gemüte führen.

Zu Beginn spezifizieren wir gemeinsam, welche Vorstellungen Du vom Leben hast und wie Du sie realisieren kannst. In dieser Übung liegt der Grundbaustein einer jeden Entwicklung. Ohne Ziel haben wir weder Anfang noch Ende und irren richtungslos durchs Leben. Anschließend werden theoretische Hintergründe zu Geist, Wahrnehmung und Bewusstsein erläutert, die in unmittelbarem Zusammenhang mit aktuellen quantenphysikalischen Erkenntnissen stehen. Viele werden neu für Dich sein, einige werden Dich überraschen und andere gar unglaublich klingen.
Später trifft die Theorie dann immer häufiger auf unser spezifisches Anwendungsgebiet – Glück. Du bekommst konkrete Methoden an die Hand. Sie sollten von Dir unmittelbar angewendet werden. Alle Übungen sind kostenlos und funktionieren ohne komplizierte Werkzeuge!

Findest Du Gefallen an den Übungen, kannst Du gerne auch das zum

Glückseffekt gehörige Arbeitsbuch nutzen. Dort findest Du die Übungen aus diesem Buch zum Ausfüllen und eine Vielzahl weiterer Übungen. Sie sind an die Reihenfolge der Buchkapitel angelehnt und können parallel gemacht werden.

Das Übungsbuch kannst Du Dir völlig kostenlos herunterladen. Das ist uns wichtig, damit Du maximalen Erfolg erzielst. Hierfür musst Du Dich lediglich unter http://indie-bücher.de/buchaktionen/ eintragen.

„Glück ist kein Geschenk der Götter,
sondern die Frucht innerer Einstellung."
Erich Fromm

The Pursuit of Happiness

Dich mit dem Thema Glück zu beschäftigen, ist meiner Meinung nach heute wichtiger denn je. Innerhalb weniger Jahre hat sich unsere westliche Gesellschaft in eine „Multitasking-Welt“ verwandelt. Genauer müsste man eigentlich von ineffektivem Monotasking sprechen. Viele von uns sind so sehr damit beschäftigt, beschäftigt zu sein, oder beschäftigt zu wirken, dass sie sich selbst ganz vergessen. Doch gerade die zunehmende, fast unmenschliche Beschleunigung, sowohl des Arbeits- als auch sozialen Lebens, sorgen dafür, dass sich mehr und mehr Menschen zurück auf den wesentlichen Lebensinhalt besinnen. Dieser ist, neben anderen individuellen, das ultimative Lebensziel eines jeden Menschen – die Suche und das Finden von dauerhaftem Lebensglück und Freude.

In der amerikanischen Unabhängigkeitserklärung vom 4. Juli 1776 steht diese nebst dem Recht auf Leben und Freiheit sogar niedergeschrieben: *„Life, Liberty and the Pursuit of Happiness“*.

Jeder von uns sollte es mit Geburt eingeräumt bekommen. Durch Training unseres Körpers, Geistes, Gehirns und unserer Seele können wir uns die Mitgliedschaft im geheimen „Club der Glücklichen“ erarbeiten. Das wird zu einer Erweiterung unseres Bewusstseins führen – eines der wesentlichen Bestandteile eines nachhaltig glücklichen Lebens. Wer bewusst durch das Leben schreitet, hat kaum Platz für Sorgen, Ängste und Nöte, sondern ist präsent im Hier und Jetzt – doch dazu später noch mehr!

Zunächst wollen wir uns kurz ansehen, welche typischen Bereiche wir mit diesem Training sukzessive verbessern können:

- Liebe, Sexualität und Partnerschaft
- Selbstbewusstsein
- Spiritualität
- emotionale Stärke und Gleichmut
- Gesundheit, Wohlbefinden und körperlicher Zustand
- beruflicher Erfolg
- Leistungsfähigkeit
- finanzielle Freiheit
- Erfahrungen
- Entwicklung der Stärken und Integration der Schwächen, die nicht selten unsere größten Stärken sind!

Jeder von uns hat mit dem einen oder anderen genannten Thema sein ganz eigenes „Hühnchen zu rupfen". Wir alle haben unterschiedliche Lebensgeschichten und diese spiegeln sich im Verlauf der verschiedenen Lebensbereiche wunderbar wider.

In diesem Buch steht aber vor allem die praktische Anwendbarkeit im Vordergrund. Der Buddhismus z.B. versteht unter Wissen nicht die Aufnahme und Bewältigung einer Unmenge von Informationen, sondern eine Einsicht in die wahre Natur der Dinge. Um diese Einsicht zu erlangen, ist die eigene praktische Beschäftigung mit Techniken und Methoden Grundvoraussetzung. Nur das, was wir wirklich selbst und am eigenen Leibe erfahren haben, kann man aus meiner Sicht auch wirklich als Wissen bezeichnen – alles andere ist „Nachplapperei" und „Glauben".

Daher sollten wir diese Methoden in eine tägliche Routine einbinden und lieber häufiger und kürzer, als selten und lange praktizieren. Der theoretische Teil dient letzten Endes nur dazu, unsere Ratio – den immerzu quasselnden Verstand – zu beruhigen. Selbstverständlich gehören zur persönlichen Transformation, gerade von Geist und Seele, insbesondere Mut und Durchhaltevermögen – aber auch Spaß! Am

allerwichtigsten ist aus meiner Sicht jedoch der Entschluss, sich wirklich weiterentwickeln zu wollen und jeden Tag aufs Neue an unserem ganz persönlichen Glück zu arbeiten. Auf dieser Reise werden wir Höhen und Tiefen erleben, aber nichts sollte uns von unserem langfristigen Ziel abbringen.

> *„Unser Leben ist, was unser Denken daraus macht"*
> *~ Marc Aurel*

Deine Geisteshaltung ist entscheidend

Unsere ganz persönliche Geisteshaltung ist ein überaus kostbares, aber leider vollkommen unterschätztes Gut in unserem Leben. Noch kostbarer ist der Prozess des Erkennens, dass wir und nur wir ganz allein die Macht haben, die Geisteshaltung und damit unser ganzes Leben zu ändern – und zwar zum Positiven wie zum Negativen.

Für meine Begriffe stehen uns hierfür zwei Möglichkeiten zur Verfügung.

Entweder wir ändern die Situation, oder wir ändern unsere Einstellung zu ihr. Die Vielfalt der in diesem Buch vorgestellten Methoden sollte Anlass dazu geben, sich bei Interesse dem Thema selbst zu nähern und eigenen Schweiß in die praktische Erfahrung zu investieren. Die Erfahrung macht den Unterschied, das kann ich nicht häufig genug betonen! Wir haben ständig mit Phänomenen zu tun, die wir nicht endgültig erklären können und trotzdem wird niemand bezweifeln, dass es sie gibt.

Man denke doch nur an die Liebe!

Jeder kennt diese *„Augen Blicke“*. Man sieht sich in die Augen und spürt eine tiefe Verbindung. Die meisten Menschen schränken sich aber leider durch eigene Glaubens- und Gedankengebäude ein und trauen sich nur wenig zu. Doch unsere Möglichkeiten und unsere Wirkungskraft ist weitaus größer, als dies jemals logisch erklärbar wäre. Entdecken wir erst unser Potential, werden wir hoffentlich alles daran setzen, es auch auszuschöpfen. *„Die größte Entscheidung Deines Lebens liegt darin, dass Du Dein Leben ändern kannst, indem Du Deine Geisteshaltung änderst“ ~ Albert Schweitzer.* Gehen wir es an!

3 Dein Lebensplan – unverzichtbar!

Weißt Du, was Du in Deinem Leben (wirklich) erreichen willst? Hast Du konkrete Ziele? Wenn ja, wie sehen sie aus? Wenn nein, machst Du Dir Gedanken darüber? Wenn nicht, warum?

Die Beantwortung dieser Fragen ist von grundlegender Bedeutung, um den Weg in Richtung Glück überhaupt realistisch gehen zu können. Es hat keinen Sinn etwas – in unserem Fall das Glück – zu verfolgen, wenn wir uns nicht darüber im Klaren sind, wohin wir segeln wollen oder welche Insel unsere perfekte Glücksinsel ist. Diese Insel sollte im Idealfall, selbst wenn wir ganz alleine darauf leben, ein Ort des immerwährenden Glücks für uns sein und uns ununterbrochen mit tiefem Glück versorgen. Dafür müssen wir Glück für uns zuerst definieren, denn jeder Mensch sieht und fühlt es individuell verschieden.

Glück kann bedeuten, unsere Fähigkeiten voll einzusetzen und zur Entfaltung zu bringen. Andere Menschen sehen Glück in einer Familie oder der Gesundheit. Gesundheit und andauerndes Unglück hingegen sind unvereinbar. Für mich heißt Glück auch Selbstverwirklichung. Selbstverwirklichung ist, wenn wir das ausdrücken und ausleben, was wir tief in uns fühlen, das wir sind. Nur wenn wir Lebensbereiche definieren und Ziele formulieren, die wir verändern bzw. erreichen möchten, gelangt das für uns ideale Ergebnis in Reichweite.

Um diesem Geheimnis auf die Schliche zu kommen empfiehlt sich die Erstellung eines Lebensplans.
Es ist mir nach wie vor völlig unverständlich, weshalb für das Lebensglück essentielle Dinge überhaupt nicht in der Schule gelehrt werden. Der Lebensplan ist praktisch die Grundlage und Orientierungshilfe für ein glückliches, erfolgreiches und sinnerfülltes Leben. Sind wir uns unserer Ziele klar, fällt uns die Orientierung auf dem Ozean des Lebens leicht – wir können die Reise aktiv gestalten. Sind wir darüber unwissend, werden wir von den Wellen und dem Wind ohne Richtung und Motivation umhergetrieben und sind nur

passive Zuschauer.

„Es gibt keinen günstigen Wind für den, der nicht weiß, in welche Richtung er segeln will.“ ~ Wilhelm von Oranien-Nassau

Schritt 1: Aufschreiben

Bei der Erstellung eines Lebensplans kann uns vieles bewusst werden. Wir könnten bemerken, dass unser aktueller Job nichts mit unseren Lebenszielen und unserem persönlichen, tieferen Lebenssinn zu tun hat. Ebenso kann es sein, dass uns plötzlich ein Licht aufgeht, was es ist, was wir eigentlich erstreben.

In Indien kennt man diese Fähigkeit bzw. Tätigkeit als „Dharma".

Es ist das Talent, das jeder von uns ganz individuell und einzigartig besitzt. Dieses Talent zu erforschen und als Tätigkeit im alltäglichen Leben (also als Beruf bzw. Berufung) einzusetzen, bringt nicht nur Glück, sondern generiert (fast automatisch) auch Wohlstand. Haben wir es einmal gefunden, sollten wir dies als große Belohnung und Anreiz sehen, es zum Wohle anderer Menschen einzusetzen. Hast Du dieses „Dharma" aber noch nicht gefunden, ist es noch nicht zu spät – Du kannst es immer noch finden!

Einen guten Einstieg bietet die Beantwortung einiger Grundfragen. Nimm Dir dafür ein Blatt Papier und mindestens 5 Minuten pro Frage Zeit. Schreibe die Antworten auf, nur so bekommen Deine Worte Gewicht und Du arbeitest auch wirklich aktiv an Deinem Glück. Höre bei der Beantwortung auf Dein Herz und lasse den Verstand mal außen vor. Dein Verstand wird trotzdem versuchen Dich zu beeinflussen. Wie ein geschickter Verkäufer wird er alles daran setzen, Dir seine Ziele als Deine eigenen zu verkaufen. Doch diese – von der Gesellschaft geprägten – Ziele, sind in der Regel nicht das, was wir von Herzen ersehnen. Dein Herz lügt nie. Es besitzt eine intuitive Weisheit die dem „Logos" weit überlegen ist. Ganz egal ob es machbar ist, oder momentan in unendlich weiter Ferne scheint, bringe es zu Papier!
Ich traue mich sogar zu sagen, dass es umso besser ist, je größer und unrealistischer Deine Ziele wirken!

Es ist eine kostbare Grundregel, immer deutlich größer zu denken, als es momentan realistisch erscheint. Traue Dich ruhig, große Ziele zu

haben. Das ist einer der besten und kostenlosen Motivationstrainer auf dem Planeten. Du wirst schon bald sehr überrascht sein, was sich alles verwirklicht. Starten wir mit den Fragen:

- Was bedeutet mir etwas?
- Was macht mir Freude?
- Was will ich im Leben erleben?
- Wie will ich wachsen?
- Wie will ich beitragen?
- Wann war ich mit welcher Tätigkeit glücklich?
- Was sind meine Stärken und wo liegen meine Schwächen?
- Was würde ich tun, wenn Geld überhaupt keine Rolle spielen würde?
- Wie will ich, dass mein Leben verlaufen ist, wenn ich 90 Jahre alt bin?

Die Antworten werden Dich auf den Pfad Deiner Leidenschaften führen. Diese stehen eng mit Deinen *wahren* Stärken in Verbindung. Trage diesen Zettel kommende Woche mit Dir herum. Sobald Du eine Eingebung hast, trage diese sofort nach – Du hast sie sonst später wieder vergessen!

Gerade die Intuition gibt uns aber sehr wichtige Hinweise auf unterbewusste Wünsche und tiefe Sehnsüchte. Nimm sie ernst! Nimm Dir dann, auf diesen Antworten aufbauend, einen Nachmittag Zeit und stelle Deinen persönlichen Lebensplan auf. Male Dir jeden Deiner Lebensbereiche bis ins kleinste Detail aus. Je genauer Du weißt, was Du willst, umso zielgerichteter kannst Du auch agieren. Gib Dich voll Deiner Fantasie hin, fülle den Plan mit Farben und beschreibe Dein Traumleben in Worten auf dem Papier. Male Dir Dein Leben in allen Facetten und so detailliert wie nur möglich aus. Die Ausformulierung Deiner Ziele muss anschließend schriftlich erfolgen.

Nur das, was Du einmal geschrieben hast, dringt auch in Dein Unterbewusstsein ein. Sonst bleiben es Gedanken, die Dich nur weiter verwirren.

Bei dieser Übung ist es von essentieller Bedeutung, dass Du Dich von äußeren Einflüssen abschottest und Dich nur mit Dir selbst beschäftigst. Das kann für den einen oder anderen eine sehr schwerwiegende Erfahrung sein, denn die wenigsten Menschen nehmen sich wirklich einmal Zeit für sich selbst. Einige mögen auf der Suche bemerken, dass das Leben, das sie aktuell führen, Null-Komma-gar-nichts mit dem Leben zu tun hat, das doch eigentlich erwünscht ist. Dann haben wir bereits einen wichtigen ersten Ansatzpunkt gefunden um eine Veränderung in unserem Leben einzuleiten.

Du machst Dir mit dieser Übung ein Bild von Deinen Zielen und Deiner wahren Bestimmung auf dieser Welt und generierst zudem erstrebenswerte Ziele für die Zukunft. Nur wenn Du eindeutige Endziele hast, kannst Du während Deines Lebens adäquate Kursänderungen vornehmen. Außerdem fällt es Dir so wesentlich leichter, den Rest Deines Lebens zu planen und die Weichen für den Glückskurs zu stellen. Du wirst realisieren welch erleichterndes und erheiterndes Gefühl es ist endlich zu wissen wohin man segeln möchte!

Schritt 2: Konkretisieren und Priorisieren

Sobald Du Dein Traumleben formuliert hast, kümmere Dich um Deine momentanen täglichen Aktivitäten und Deine aktuelle To-Do Liste. Priorisiere diese Liste anschließend nach dem ABCDE-Prinzip.

- A heißt *„auf geht's"* (handeln – Dinge die Du tun musst)
- B heißt *„bedingt"* (das solltest Du tun, es kann aber noch warten)
- C heißt *„.cool"* (es wäre schön, dies zu tun, wenn wir alle As und Bs abgehakt haben)
- D heißt delegieren (die Aufgabe an Dritte weitergeben)
- E heißt eliminieren. Ja, weg damit!

Dadurch schaffst Du Dir eine klare Struktur und siehst auf dem Papier auf einen Blick, was Du wirklich willst. Nun kannst Du diese Liste mit den Aktivitäten ergänzen, die wichtig sind um Dein Traumleben zu erreichen. Auch diese Liste kannst Du mit dem ABCDE-Prinzip immer wieder verdichten. Das ist immens wichtig, denn später geht es darum Gedanken und Gefühle genau dafür aufzuwenden.

Die Gleichung ist denkbar einfach: Hast Du erst Deine „Herzensziele" gefunden, kommt die Motivation, diese auch in die Tat umzusetzen, ganz von selbst.

Diese Art der Motivation bezeichnet man auch als intrinsische Motivation. Dann gelingt es uns, Ziele schon fast mühelos und mit geringer Kraftanstrengung von innen heraus verfolgen und verwirklichen zu können. Wenn Du einer Tätigkeit nachgehst, die Deiner intrinsischen Motivation (bzw. Deinem Dharma) entspricht, wirst Du diese gerne, hingebungsvoll, liebevoll und ohne Ermüdungserscheinungen 365 Tage im Jahr ausführen können. Hier liegt eines der wesentlichen Geheimnisse erfolgreicher Unternehmer und wieso sie nächtelang durcharbeiten können, ohne Erschöpfung (weil sie im Sinne ihres Dharmas ja vielmehr „schöpfend" agieren) zu verspüren.

Schritt 3: Zeitlich strukturieren

Wenn wir unsere Ziele kennen, sie definiert, aufgeschrieben und priorisiert haben, leiten wir den nächsten Schritt ein – ihre zeitliche Strukturierung. Dafür hat es sich bewährt, Zwischenziele zu formulieren (z.B. 1-Monats-Ziele). Zwischenziele sind deshalb so toll, weil sie viel einfacher erreicht werden können und praktischerweise noch in weitere Zwischenschritte oder Teilziele unterteilt werden können.

Ordne Deine Zwischenziele, chronologisch. *„Was musst Du als erstes tun, um das Ziel zu realisieren?"* Und nun kommt der Clou und das Vorgehen, das es Dir ermöglichen wird, unablässig an Deinen Zielen zu arbeiten.

Erstelle einen Plan und halte fest, was Du *täglich* tun musst, um Zwischenziel 1 (wenn du es erreicht hast Zwischenziel 2 usw.) zu realisieren. Diesen Aufgaben (das sollten nicht mehr als 3 pro Tag sein) widmest Du von nun an jeden Tag mindestens eine Stunde Zeit. Die Zeiten sind im Idealfall Tag für Tag identisch. Hake die Aufgabe, wenn Du sie erledigt hast, ab.

Das löst in Deinem Hirn, durch die Ausschüttung von Botenstoffen, ein Glücksgefühl aus und schafft Routinen. Sie sind, wie später noch näher erläutert wird, ein zentraler Baustein um Ziele zu erreichen und glücklich zu leben. Aber ich höre schon die ersten Zweifler..

Für so etwas habe ich derzeit überhaupt gar keine Zeit!

So viel ist Dir also Dein Glück wert?! Sollte Dein Tag tatsächlich ausgelastet sein (was ich bezweifle, weil es kaum Menschen gibt, die wirklich 100% produktiv sind), führt kein Weg daran vorbei, morgens eine Stunde früher aufzustehen oder abends unsere Zeit dem Glück, statt dem Fernseher zu schenken.

Du musst Dir schon die Zeit nehmen, wenn Du etwas erreichen willst –

da helfen Ausreden nicht weiter. Zu wenig Zeit ist nichts weiter, als ein ausgeprägter Mangel an Organisation und die Flucht vor Prioritäten. Wer Prioritäten richtig setzt, wird keinen Zeitmangel erleben, sondern ganz im Gegenteil, Zeit gewinnen.

Die Effizienz steigt, solange wir uns immer nur auf diese eine, im Moment wichtige, Tätigkeit konzentrieren. Dies ist übrigens eine der wichtigsten Lektionen, die ich von den erfolgreichsten Menschen aller Zeiten mitnehmen konnte. Wer zwei Dinge gleichzeitig tut, tut in Wahrheit nichts!

Widme Deinen Zielen und damit Dir selbst, mindestens eine Stunde Zeit pro Tag. Jeden Tag. 365 Tage im Jahr. Du wirst es nicht für möglich halten, was Du (er)schaffen kannst und wie produktiv Du dabei sein wirst! Begreife jeden Tag als neue Chance einen Schritt in die richtige Richtung zu tun. Rom wurde auch nicht an einem Tag erbaut, aber mit konsequenter, täglicher Arbeit, Geduld und Durchhaltevermögen kann man auch die größten Ziele erreichen!

Schritt 4: Belohne Dich

Erreichst Du dann Deine wöchentlichen/monatlichen/jährlichen Zwischenziele, solltest Du Dich belohnen. Das kann ein Konzertbesuch, ein Urlaub, ein 5-Gänge Menü, oder ein Buch zu lesen, das schon lange auf der Liste steht. Je ausgefallener umso besser – so meine Erfahrung. Belohnungen spornen uns an und sorgen dafür, dass unser Belohnungszentrum im Gehirn Glücks-Botenstoffe ausschüttet. Auf diese Weise konditionieren wir unser Gehirn. Das lässt sich auch bei Haustieren beobachten, wenn man sie belohnt ihre Haufen in die Natur und nicht in die Wohnung zu setzen. Wir programmieren uns also auf unsere ganz eigenen Ziele und werden „süchtig“ danach, sie zu verwirklichen.

Selbst wenn die theoretische Basis (z.B. die Planung und Organisation) wichtig ist, wird am Ende kein Ergebnis erreicht, wenn Du nicht zur Tat schreitest. Dieses Buch ist z.B. in vielen S-Bahn- und Busfahrten und im Urlaub entstanden – also nur, weil ich kontinuierlich, Tag für Tag, daran gearbeitet habe. Die Routine ist letztendlich der Treiber unserer Handlungen. Mache sie also zu Deinem Freund und Helfer!

4 Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Bevor wir tiefer in die Materie einsteigen können, sollten wir uns erst um die theoretischen Grundlagen kümmern. Wir brauchen schließlich eine Basis, um unsere gegenwärtige Situation verstehen zu können und auf dieser Basis den Glückspfad einzuschlagen. Dabei wirst Du gerade die Begriffe Wahrnehmung und Aufmerksamkeit in diesem Buch immer wieder finden. Je nachdem wie man sie einsetzt, können wir sie uns einerseits zunutze machen oder andererseits unter ihnen leiden. So oder so funktioniert es aber nur, weil wir Gehirn und Bewusstsein besitzen. Beide Teile müssen, damit wir wahrnehmen können, zusammenarbeiten. Gehirn und Bewusstsein haben sich in unterschiedlichen Epochen entwickelt. Der bewusste Teil unseres Gehirns – die Großhirnrinde – hat erst im späteren Verlauf der menschlichen Evolution erheblich zugenommen. Deshalb leben wir heute in einer Dualität, ähnlich den beiden Polen eines Magneten. Wir leben zwischen dem alten, unbewussten Gehirn (Hypothalamus), mit all seinen Urinstinkten und animalischen Mechanismen, und dem neuen, bewussten Gehirn (Großhirnrinde), inklusive des Bewusstseins und der Wahrnehmung des eigenen Selbst.

Um überhaupt wahrnehmen zu können, müssen unsere Sinne adäquate, auf das jeweilige Sinnesorgan bzw. dessen Rezeptor passende Reize einfangen, priorisieren und an das Gehirn weiterleiten. Dort erfolgt die Verarbeitung und Verschaltung in Zusammenhang mit dem Bewusstsein.

Das Gehirn, Dein Supercomputer

Unser Gehirn ist ein echter Supercomputer. Es hat eine größere Speicherkapazität als irgendein Computer dieser Erde. Man spricht von einer Speicherkapazität von 2 Petabyte oder 1.000.000.000.000.000 Byte.

Ein aktueller Rechner hat rund 1 Terabyte Speicherkapazität und damit 1.000 Mal weniger Arbeitsleistung als das Gehirn.

Trotzdem nimmt unser Gehirn, von Millionen täglichen Reizen, nur einen Bruchteil bewusst wahr. Was nicht in das Bewusstsein gelangt, wurde durch Wahrnehmungsfilter herausgefischt.

Zu was unser Gehirn in der Lage ist, zeigt sich, wenn man das Phänomen inselbegabter Menschen (Savants) genauer betrachtet. Savants sind Menschen, die, in der Regel durch ein schicksalhaftes Erlebnis (z.B. einen Autounfall), eine ganz besondere Begabung entwickelt haben. Einige von ihnen sind wahre Zahlen- und Mathematikgenies. Sie kennen zu jedem Datum den passenden Tag und das an diesem Tag herrschende Wetter. Wieder andere lesen den ganzen Tag Bücher in der Bibliothek – 2 Seiten auf einmal. Eine Seite mit dem linken, das andere mit dem rechten Auge, oder können die Zahl Pi auf 22.514 Nachkommastellen „berechnen“ - sie sehen die Zahlen, ohne logisch nachzudenken, vor ihren Augen, oder als Farben und geometrische Formen. Savants haben Zugriff auf alles, was sie jemals gesehen, gehört oder getan haben.

Diese Fähigkeit ist im Prinzip jedem Menschen in die Wiege gelegt.
Wir alle nehmen diese Reize wahr, sortieren sie aber und merken uns nur das Wesentliche. Die Filterung der Reize, die auf uns einprasseln, ist also durchaus von Vorteil. Für Savants ist es häufig unmöglich alltägliche Dinge zu erledigen wie z.B. Autofahren, Wäsche waschen, oder auch einfach nur eine Straße zu überqueren. Auf Savants prasseln unentwegt Zigtausend, gar Millionen, Reize ein, die bewusst wahrgenommen und abgespeichert werden. *Der „Durchschnittsmensch“*

hingegen sieht die Welt durch einen Wahrnehmungsfilter.

Wissen, Annahmen, Glaubenssätze und sonstige Prägungen durch Erziehung, Ausbildung und unsere Alltagserfahrungen führen dazu, dass jeder eine individuelle Wirklichkeit sieht. Wenn wir das nicht realisieren, denken wir, die Welt sei (für alle) so, wie wir sie sehen. Es existieren aber unendlich viele andere Sichtweisen, unendlich viele andere Wirklichkeiten. Jede Wirklichkeit ist absolut einzigartig, u.a. weil unsere Wahrnehmung selektiert.

Wir können also nur sehen, was wir auch für wahrscheinlich halten, oder das, was wir schon einmal erlebt (gesehen, gehört, gerochen, gespürt, gehört, gefühlt, geschmeckt) haben!

Ein Beispiel: Die Ureinwohner Amerikas konnten Columbus' Schiffe zunächst gar nicht sehen, obwohl sie schon Tage auf dem Wasser vor dem Festland ankerten. Sie nahmen nur stärkeren Wellengang wahr und überlegten sich, woher dieser wohl kommen mochte. Erst im Laufe der Zeit entwickelte sich vor ihren Augen das Bild von Schiffen und fremden Menschen.

Wie wählt die Wahrnehmung für uns die Wirklichkeit aus?

Sie bedient sich teilweise aktueller Gedanken, Bedürfnisse und Gefühle – schlicht dem was wir kennen und was wir für wahrscheinlich halten. Hauptsächlich verantwortlich für die Wahrnehmung sind also ganz individuelle und persönliche Einflussfaktoren wie etwa Einstellungen, Glaubensmuster, Interessen, Fähigkeiten, Erfahrungen, Erlerntes, Angeeignetes, Wissen, u. v. m.

Deshalb nehmen zwei Menschen eine identische Situation vollkommen unterschiedlich wahr. Vielleicht sogar eine(r) positiv und eine(r) negativ! Wir schreiben Dingen und Menschen Eigenschaften zu wie etwa „das ist schön und das ist hässlich“. Dabei erkennen die wenigsten, dass diese Interpretation durch unsere ganz individuellen Bedingungsfaktoren entsteht. Der „Verstand“ stülpt sie dem was wir als Eigenschaften wahrnehmen – die jedoch völlig subjektiv sind –

über.

Den Prozess der Wahrnehmungsselektion können wir nicht direkt ändern, aber wir können ihn indirekt beeinflussen. Dafür müssen wir auf unserem Supercomputer die im Hintergrund laufenden Programme (Glaubensmuster, Wissen, etc.) „updaten“. Updaten meint, unsere hemmenden Muster kritisch zu hinterfragen und durch fördernde zu ersetzen. Unsere Denkmuster bestimmen die von uns wahrgenommene Realität. Das beste Beispiel ist der Beruf. Erst unsere innere Einstellung gegenüber der Arbeit, wie wir sie uns selbst und anderen beschreiben, ist ausschlaggebend dafür, wie wir sie für uns selbst erleben!

5 Mit der Aufmerksamkeit im Jetzt sein

Damit Du Deine Wahrnehmung weiten und den maximalen Vorteil aus diesem Buch ziehen kannst, musst Du aufmerksam sein. Das heißt, dass Du, je präsenter Du bist (mit Deiner Aufmerksamkeit völlig im Hier und Jetzt), umso mehr aus diesem Buch ziehen kannst. Was hilft ist häufig eine ganz einfache Frage:

„Wann lebst Du?“

Die meisten Menschen erleben die Gegenwart als Mischung aus Vergangenheit und Zukunft, die sich über Gedanken auf das momentane Leben übertragen. Entweder sie denken gerade über etwas nach, das war, oder sie denken über etwas nach, das sein wird. Gerade diese Eigenschaft ist aber dafür verantwortlich, dass wir in immer wiederkehrende identische Denk- und Handlungsmuster zurückfallen.

Dieser Zwiespalt kann aber nur durch Achtsamkeit im Augenblick überwunden werden.

Nur wenn wir uns voll und ganz auf das einlassen und konzentrieren was wir gerade tun (noch viel schwieriger ist es bewusst wirklich nichts zu tun), versetzen wir uns in die Lage, uns über eingefahrene Muster hinwegzusetzen. Bewusstheit und Achtsamkeit sind zentrale Schlüssel, um Transformation anzustoßen und zu beschleunigen; *sie sind die Zahlenkombination zu unserem Glücksschloss.*

Der mittlere Weg

Für die buddhistische Religion sind Harmonie, Mäßigkeit und die Präsenz im Hier und Jetzt ein zentraler Bestandteil. Sich in Präsenz zu üben ist in der heutigen hochbeschleunigten, multisimultanen Digitalwelt zunehmend schwieriger. Ich kann das 100% verstehen und nachvollziehen – auch ich habe ständig mit äußeren Einflüssen zu kämpfen! Trotzdem können wir Präsenz, Aufmerksamkeit und Achtsamkeit üben. In jedem Augenblick des Tages können wir uns selbst der Herausforderung stellen, den Tag bewusst zu (er)leben. Jetzt. Lenke all Deine Aufmerksamkeit auf das, was Du genau in diesem Augenblick tust.

„Glück passiert dann, wenn das was Du denkst, was Du sagst und was Du tust, in Harmonie sind.“ ~ Mahatma Ghandi

Richte also spätestens ab jetzt 100 Prozent Deiner Aufmerksamkeit auf das Lesen dieses Buches und jede Sekunde Deines Lebens. Wenn Du arbeitest, lenke den kompletten Fokus auf diese Tätigkeit. Wenn Du Hausarbeit verrichtest fokussiere Dich voll und ganz darauf. Die meisten Menschen sind verwundert, wie viel Spaß und Freude plötzlich gerade die kleinen Dinge des Alltags bereiten können und wie man dabei jeden Sinn für Zeit verliert!

Als unterstützende Übung hilft ebenfalls die Beobachtung des Atmens. Solange wir die Atmung bei dem was wir tun beobachten, verlagern wir die Aufmerksamkeit auf das Jetzt. Probiere diese Übung aus, Du wirst erstaunt sein! Selbst wenn Du mit jemandem kommunizierst, wirst Du bemerken, wie viel bewusster Du das, was Dein Gegenüber und Du selbst sagst, wahrnimmst. Auch wenn Du Dich z. B. voll und ganz auf eine Sinneswahrnehmung konzentrierst, bist Du augenblicklich im Hier und Jetzt.
Ein negatives Beispiel ist unbewusstes Essen.
Viele Menschen essen ganz nebenbei, während sie mit einer anderen Sache, dem Handy, Fernseher oder Laptop, beschäftigt sind. Sie bemerken gar nicht, dass sie essen und gerade eine ganze Packung

Chips oder eine Tafel Schokolade vertilgt haben. Du kannst genau das Gegenteil üben. Esse einmal richtig bewusst, ergründe das Essen mit all Deinen Sinnen und lasse es Dir auf der Zunge zergehen. Fühle wie sich Dein Magen mit dieser Köstlichkeit füllt und spüre den Unterschied!

Wenn Du also etwas tust, tue es mit ganzem Herzen, Deinem ganzen Sein und voller Aufmerksamkeit. Dann bekommt es Wert, wird gut und macht Spaß. Auch das ist übrigens nur eine Gewohnheitssache. Für den einen mag es einfacher und schneller, für den anderen beschwerlicher und langsamer gehen.

Die Unendlichkeit des Jetzt kann man, wenn man will, in jedem Augenblick spüren. Der vermutlich einfachste Zugang ist die Meditation. Dafür leite ich Dich später zu einigen Übungen an.

6 Was ist Bewusstsein?

Um aufmerksam sein zu können, benötigen wir die Hilfe unseres Bewusstseins. Wahrnehmung ist die Symbiose von Gehirn und Bewusstsein.

Was verstehen wir aber genau unter Bewusstsein?

Fragst Du das fünf Menschen, erhältst Du wahrscheinlich sieben verschiedene Antworten. Das liegt daran, dass Bewusstsein für uns nicht greifbar ist. Trotzdem gibt es Erklärungen, auf die man sich im Laufe der Zeit geeinigt hat. Ganz allgemein kann man Bewusstsein als die Fähigkeit eines Wesens verstehen, sich selbst (das Ich) zu begreifen bzw. wahrzunehmen. Hierfür sind Gehirnleistung und Bewusstsein nötig. Man unterscheidet im Allgemeinen vier Bewusstseins-Bestandteile voneinander. Alle vier interagieren ständig. Unter der Zahl Null habe ich, der Vollständigkeit halber, das sogenannte Überbewusstsein aufgeführt. Es wird in vielen Religionen als das Göttliche – die universale alles durchdringende Intelligenz oder Gott – verstanden. Es ist das, was aus meiner Sicht für die Ordnung im ganzen Universum sorgt – und jene Quelle, an die wir uns in der Meditation – insbesondere im sogenannten Theta-Zustand – anschließen können.

0) Das Überbewusstsein
1) Das Tagesbewusstsein
2) Der kritische Teil des Bewusstseins (Filter)
3) Das Unterbewusstsein
4) Das Unbewusste

Alle vier Bewusstseins-Teile werde ich anschließend im Detail vorstellen. Das erlaubt uns viele Zusammenhänge besser zu verstehen. Gerade unser Unterbewusstsein beherrscht uns nämlich stärker, als uns häufig lieb sein kann, und übernimmt in einer Tour die Oberhand über unsere Handlungen.

Durchbrechen wir diese Muster, indem wir uns bewusst dazu entscheiden anders zu handeln, erweitern wir unser Bewusstsein.

Das Tagesbewusstsein

Das Tagesbewusstsein kann auch als unser bewusster Verstand bezeichnet werden. Es ist das, was wir wirklich bewusst wahrnehmen. In diesem Zustand können wir uns entscheiden welche Gedanken wir haben wollen und welche nicht. Im Tagesbewusstsein fällen wir Entscheidungen bewusst – es sind die Entscheidungen des Verstandes. Das Tagesbewusstsein kann Zusammenhänge wahrnehmen, analysieren, begreifen, interpretieren und schlussendlich auf geistiger oder physischer Ebene umsetzen.

Dieser Teil ist bei den meisten Menschen leider stark eingeschränkt und kommt zunehmend weniger zur Anwendung – dabei ist es eine unserer stärksten Waffen.

In der Regel richten wir unser Bewusstsein entweder auf Vergangenheit oder Zukunft. Es ist, als befänden wir uns ununterbrochen in einer Zeitkapsel die uns herumwirbelt. Sie springt innerhalb von Bruchteilen zwischen Zukunft und Vergangenheit hin und her. Zwischen dem, was war, und dem, was sein wird oder sein sollte.

Leider sind wir mit diesem mächtigen Teil unseres Seins daher nur sehr selten ganz und gar in der Gegenwart.

Die Hauptaufgabe unseres Bewusstseins liegt aber genau darin, uns auf jene Dinge zu konzentrieren, die im Hier und Jetzt geschehen. In unserem Tagesbewusstsein können wir logisch denken und Probleme mit dem Verstand lösen. Das ist mit dem Unterbewusstsein nicht möglich. Unser Tagesbewusstsein macht jedoch im Vergleich zum Unterbewusstsein nur einen kleinen Teil aus.
Deshalb ist es z. B. für Raucher so schwer, das Rauchen aufzugeben. Aber auch andere, fest verankerte Gewohnheiten loszuwerden bzw. Verhaltensmuster abzulegen ist deshalb so anspruchsvoll, weil uns konditionierte Muster unseres Unterbewusstseins im Weg stehen.

Der kritische Teil des Bewusstseins

Tatsächlich nehmen wir nur das wahr, was auch durch unseren kritischen Filter gelangt. Der kritische Teil des Bewusstseins befindet sich an der Grenze zwischen Tages- und Unterbewusstsein. Es spielt den Türsteher am Eingang des Unterbewusstseins.

Die Informationen können nur in eine Richtung eindringen.

In die andere Richtung ist es verschlossen – wie ein Ventil. Der kritische Teil des Bewusstseins vergleicht eingehende Informationen mit gespeicherten Regeln und entscheidet, ob sie in das Unterbewusstsein gelangen. Das bedeutet, neue Informationen werden zunächst vom Bewusstsein geprüft und analysiert. Sind sie schlüssig und logisch, werden sie an den kritischen Teil weitergegeben. Dieser vergleicht sie mit den gespeicherten Informationen und Erfahrungen. Stimmen die Informationen überein, dürfen sie durch das Tor des kritischen Teils in das Unterbewusstsein eindringen. Dort verstärken sich deshalb Gewohnheiten und Muster, weil in der Regel nur „bekanntes“ in die Tiefen des Unterbewusstseins gelangen darf. Stimmen sie nicht überein werden sie entweder vom kritischen Teil abgewiesen oder ordnen das Unterbewusstsein neu.

Es ist wie mit den Schiffen von Christoph Kolumbus. Der kritische Teil des Bewusstseins der Ureinwohner glich die Schiffe am Horizont mit den gemachten Erfahrungen und Erzählungen ab. Da Schiffe noch niemals vorkamen und praktisch unmöglich waren, Wellen aber schon, nahmen sie zunächst nur Wellen wahr und hielten erst im Laufe der Zeit auch andere Erklärungen für möglich.

An dieser Stelle ist es mir besonders wichtig, zu erwähnen, dass der kritische Teil des Bewusstseins im sogenannten Theta-Zustand – diesen erreichen wir, wenn wir ganz besonders entspannt sind (oder durch Hypnose, tiefe Meditation, etc.) – ausgeschaltet ist. Besonders entspannt sind wir beispielsweise auch abends vor dem Fernseher oder während wir schlafen. Der Türsteher, der also eigentlich darauf

aufpassen sollte, dass nur das in unser Unterbewusstsein eindringt, was wir auch dort haben wollen, wurde also „eingelullt“!

Bei positiven Beschäftigungen, wie der Meditation oder dem Schreiben, ist das hilfreich, wenn wir jedoch vor dem Fernseher einschlafen und dann bei einem hässlichen und brutalen Krimi wieder aufwachen, haben wir jede Menge negativer Eindrücke direkt in unser Unterbewusstsein aufgenommen – das kann verheerende Folgen haben, wie Du in den folgenden Kapiteln sehen wirst!

Das Unterbewusstsein

Das Unterbewusstsein ist ein Teilbereich unseres großen Supercomputers. Da gerade das Unterbewusstsein für einen Löwenanteil menschlicher Gedanken und Handlungen verantwortlich ist, spielt es für unser Leben und unsere Lebensqualität eine ganz wesentliche Rolle. Auch hier können, und sollten meiner Meinung nach, Programme gelöscht, neu installiert oder upgedatet werden.

Ist es Dir nicht auch schon oft so ergangen, dass Du einen ganzen Tag vollkommen im Automatik-Modus gelebt hast? Ähnlich wie beim Autofahren nimmst Du zwar das Leben wahr, aber eben völlig unbewusst – nicht wach. Der berühmte Buchautor Carlos Castaneda nennt diesen Prozess das „sehen“. Ein Großteil der Menschheit sieht nicht, sondern sie „schaut“. Sie sind blind für die „unsichtbaren“ Dinge die sie umgeben. Wir erkennen nicht mehr die Bedeutung dessen, was uns widerfährt – wir sehen es nicht mehr, obwohl wir drauf schauen. Wir haben verlernt uns und unsere Umwelt aktiv, wach, mit all unseren Sinnen, intuitiv, eben bewusst wahrzunehmen.

Das Unterbewusstsein erklärt

Das Unterbewusstsein macht etwa 95 Prozent unseres gesamten Bewusstseins aus. Der Psychoanalytiker Sigmund Freud begründete schon um das 19. Jahrhundert das „Eisberg-Modell“ des Bewusstseins. Als einer der ersten westlichen Forscher zeigte er, dass der Großteil unseres Verhaltens unterbewusst geschieht. Mentale Prozesse laufen ab, derer wir uns nicht (vollständig) bewusst sind. Im Bild des Eisbergs bedeutet das, dass der Großteil unserer Persönlichkeit, unseres Charakters, unseres Verhaltens und unserer Gefühle nicht von uns selbst, aktiv bewusst gesteuert wird, sondern passiv unbewusst.

Unser Unterbewusstsein ist somit das, was uns überwiegend ausmacht. Das, was wir waren, sind, und in Zukunft sein werden. Wenn wir sogenannte Eingebungen oder Intuitionen haben, sind diese meist als Projektionen oder Informationen des Unterbewusstseins zu verstehen. Das Unterbewusstsein ist so gesehen die Ursache und das Bauchgefühl die spürbare Auswirkung.

Unser Unterbewusstsein steht dem Tagesbewusstsein, als logische Verstandesseite, gegenüber. Sie trennt nur der kritische Teil des Bewusstseins.

Im Unterbewusstsein sind auch unsere Gefühle beheimatet. Gefühle werden vom Unterbewusstsein ausgelöst bzw. dort abgerufen. Alle Emotionen haben ihren Ursprung im Unterbewusstsein. Erst der unbewusste Teil sorgt dafür, dass sich zunächst neutrale Reize auf körperlicher Ebene durch Gefühle manifestieren.

Wir fühlen uns also eher entsprechend konditionierter Glaubensmuster!

Also so wie wir, bzw. unser Unterbewusstsein, denkt, dass wir uns in der jeweiligen Situation fühlen müssten. Nur, weil es diese Reaktionen gelernt hat und darauf geprägt worden ist. In unserem Unterbewusstsein ist als Regel bzw. Plan für den Körper gespeichert, wie wir uns in einer gewissen Situation zu fühlen haben. Leider zählen dazu auch verdränge Ängste, Sorgen und traumatische Erlebnisse.

Das Unterbewusstsein ist auch der Teil, der unsere Persönlichkeit ausmacht. Dort wird bestimmt wie wir uns und die Welt sehen. Außerdem schützt es uns durch Gelerntes vor Gefahren. Durch unser Unterbewusstsein können wir entgegenkommenden Personen ausweichen, vermeiden, auf einem Hundehaufen auszurutschen, und die Augen schließen, bevor uns eine Fliege hineinfliegt.

Deshalb richte ich das Augenmerk in diesem Buch ganz bewusst verstärkt auf diesen Teilbereich.

Nutze Deinen unbegrenzten Speicher!

Unser Unterbewusstsein speichert, ab dem Zeitpunkt in dem sich das Gehirn im Mutterleib entwickelt bis zum Moment des Todes, unaufhörlich und unbegrenzt Informationen. Unser Unterbewusstsein wird den ganzen Tag lang beeinflusst und geprägt. Von allem, was wir fühlen, sehen, schmecken, riechen, hören, worüber wir reden und was wir denken! Reize und Informationen sind zwar zunächst immer neutral, doch unser Unterbewusstsein hat die Fähigkeit daraus Glaubenssätze, Muster und Gewohnheiten werden zu lassen. Damit unser Gemüt nicht immerzu wankelmütig ist, sind diese Muster fest verankert und schwer zu ändern. *Das tolle daran ist aber, sie sind änderbar!*

Unser Unterbewusstsein ist immer in der Lage Neues dazulernen. Alle jemals gelernten bzw. wahrgenommenen Informationen stehen schließlich zur Verfügung. Aber Achtung, diese Informationen sind dem Tagesbewusstsein nicht zugänglich! Hätten wir als Kinder bei einem Schmerz gelernt, zu lachen, wäre tatsächlich statt Weinen, Lachen die Konsequenz. Wissenschaftliche Studien besagen, dass ein Mensch mindestens drei Wochen (maximal 254 Tage) benötigt, um alte Gewohnheiten und Muster durch neue zu ersetzen.

Unterbewusstsein und Gedanken

Welche Rolle spielen nun Gedanken in diesem großen Schauspiel? Gedanken entstehen im Unterbewusstsein und führen zu Reaktionen. Bewusst gesteuerte Gedanken leiten (proaktive) Aktionen ein. Bewusst eingesetzte Gedanken wiederum sind Befehle an unser Unterbewusstsein. Hier gilt es jedoch fundamentale Grundregeln zu verstehen.

Das Unterbewusstsein unterscheidet weder zwischen wahr und falsch, noch zwischen real und irreal!

Es kann auch keine Verneinungen, wie etwa *„Ich will nicht krank sein“*, verarbeiten. Um Gedanken als Boten an das Unterbewusste nutzen zu können, müssen sie in erster Linie positiv formuliert, visualisiert, gefühlt und idealerweise erfahren werden. Unser Gehirn glaubt also selbst die unglaublichste, irrealste Geschichte und kann sie – wenn sie durch das kritische Bewusstsein in das Unterbewusstsein gelangt – zur Wahrheit werden lassen. Achte also unbedingt und sehr bewusst darauf, womit Du Dich beschäftigst – insbesondere dann, wenn Du sehr entspannt bist (da im Theta-Zustand der kritische Teil des Bewusstseins ausgeschaltet ist). *In der Konsequenz wirkt alles, womit wir uns täglich auseinandersetzen, auf unseren unterbewussten Geist.*

Hierfür habe ich eine ganze Reihe „toller“ Beispiele, auf die auch ich immer wieder bewusst achten muss, um nicht in die Falle zu tappen:

- Tägliche Nachrichten sehen oder hören
- (Klatsch)Zeitungen lesen
- Sinnlose Mittagsfernsehprogramme
- Abendliche Psycho-Thriller im Fernsehehen
- Stündliche (oder noch viel häufiger) Social Media checken
- das E-Mail mehrmals täglich überprüfen

Diese „Informationen“ und Bilder sickern, durch die Pforte des kritischen Bewusstseins, in unser Unterbewusstsein. Je häufiger und länger eine Nachricht wiederholt wird, umso tiefer dringt sie ein, weil sich auch der kritische Teil des Bewusstseins daran gewöhnt. Man

beginnt, die Realität genau mit diesen Augen zu sehen.

Wer viele Horrorfilme sieht, sieht auch Horror im Leben. Liest man ständig von Krieg und Zerstörung, sieht man auch Krieg und Zerstörung im eigenen Leben. Wer viele Fernsehsendungen ohne guten, wertvollen Inhalt glotzt, sieht häufig auch im eigenen Leben keinen wirklichen Inhalt. Ja, diese Liste ließe sich unendlich fortführen..

Das Unbewusste

Als vierten Teil des Bewusstseins existiert der unbewusste Teil des Bewusstseins, der auch häufig als der somatische Teil bezeichnet wird. Unbewusst bedeutet, dass wir auf diesen Teil keinen Einfluss ausüben können. Er funktioniert, ohne dass wir etwas tun müssen – automatisch, ganz von selbst.

Eine für mich neutrale und dennoch verständliche Beschreibung dieses mysteriösen Unbewussten ist der Vergleich mit einer universellen, alles durchdringenden Intelligenz. Andere nennen es das höhere Selbst. Gerade alte östliche Gelehrte bezeichnen als Bewusstsein, was wir unsere Seele nennen. So bekommt unsere Seele plötzlich einen viel greifbareren Charakter.

Die meisten unserer körperlichen Funktionen laufen unbewusst ab.

Der somatische Teil steuert alle körperlichen Prozesse, z. B. unseren Herzschlag. Dafür haben wir den sogenannten Sinusknoten, der den Takt vorgibt. Dieser produziert als einziger Muskel im menschlichen Körper elektrischen Strom (daher auch die Kräfte, die von Herzenswünschen ausgehen). Es sind Billionen äußerst genau aufeinander abgestimmter Prozesse. Sie sind nicht evolutionär zu erklären. Es muss eine alles durchdringende und alles steuernde Intelligenz geben, die diese Prozesse, vorgibt und kontrolliert.

Ganz ähnlich sieht es z.B. mit dem Immun-Abwehrsystem in unserem Körper, dem Gasaustausch in der Zelle und Abermillionen anderen ständig automatisch ablaufenden Prozessen in unserem Körper aus. Jede Sekunde organisiert diese Kraft Zellsterben und Zellerneuerung, Sauerstoffaufnahme in das Blut durch die Lunge und Abgabe an die richtigen Zellen, Kohlendioxidabgabe, Filterung des Blutes, Pumpen des Herzens und Blutzirkulation, Verdauung, die Aufrechterhaltung unseres Immunsystems bei Gefahr, die Atmung usw. usw.

Das Unbewusste ist also der Teil, der für alle Vorgänge in unseren Körper

sorgt.

Das funktioniert, ohne dass wir uns einen einzigen Gedanken machen. Müssten wir diese Prozesse selbst steuern wären wir hoffnungslos überfordert. Manchmal sind wir ja schon überfordert, nur eine einzige Tätigkeit konzentriert auszuüben. Während also unsere vitalen Körperfunktionen für uns übernommen werden, haben wir Zeit, unseren Körper als Vehikel zu nutzen, die Welt und uns selbst zu erkunden, Erfahrungen zu sammeln, uns zu entwickeln und zu wachsen. Auf eine wesentliche Funktion unseres Körpers – die eigentlich unbewusst abläuft – können wir jedoch ganz willentlich Einfluss nehmen – die Atmung. Das ist für mich alles andere als Zufall, schließlich wird die Atmung auch als das Tor zur Seele bezeichnet. Nicht zuletzt deshalb spielt sie in vielen Therapieformen eine wichtige Rolle.

Tiefe Bauchatmung hilft, dem Augenblick bewusst zu werden und unser Denken, Handeln und Fühlen in Einklang zu bringen während wir unserem Körper Energie und Vitalität verleihen.

Die Kraft des Atmens zu nutzen ist kostenlos und überaus effektiv! Das liegt daran, dass Gefühle auf körperlicher Ebene erst entstehen, wenn sie mit körperlichen Prozessen verknüpft werden. Wird beispielsweise die Haut durch einen äußerlichen Reiz aktiviert, bekommen wir Gänsehaut. Blutgefäße können weit gestellt werden, um den Puls zu erhöhen und die Pupillen zu erweitern. Gefühle haben direkten Einfluss auf die Aktivität unseres Körpers. Sie beeinflussen Mimik, Gestik und Körperhaltung und unser Tagesbewusstsein hat kaum eine Chance, diese Prozesse zu stoppen, sind sie einmal angelaufen.

Aktive Bewusstheit ist daher aus meiner Sicht die beste Prävention.

Die Intuition ist ein unterschätztes Wunder

Intuition wird in unserer westlichen Welt nüchtern als das gesehen, was unser Unterbewusstsein uns „sagt“ oder sagen will. In anderen Kulturen gibt man ihr eine viel tiefere, spirituelle Dimension. Dort ist es ein Zusammenspiel von Unter- und Überbewusstsein.

Wenn wir aus westlicher Sicht davon ausgehen, dass Intuition ihren Ursprung im Unterbewusstsein hat, wird deutlich, wie wichtig das „Futter“ unseres Unterbewusstseins für uns ist. Wenn wir unserer Intuition vertrauen, vertrauen wir unserem Unter- und Unbewussten. Leider ist die „moderne“ Gesellschaft immer mehr von ihrer Intuition abgeschnitten. Für mich heißt das in einfachen Worten, dass wir unserer inneren Stimme nicht mehr zuhören.

Da Frauen weniger stark mit Wahrnehmungsfiltern (dem kritischen Teil des Bewusstseins) kämpfen, als Männer, sind diese offener für Intuitionen. Die oft zitierte „weibliche Intuition“ lässt sich also ganz klassisch erklären, der Begriff ist jedoch irreführend. Intuition besitzen wir alle, sie ist lediglich abhängig vom Wahrnehmungsfilter unseres Bewusstseins.

Intuitionen äußern sich in der Regel als unterbewusste Eingebungen oder Gefühle.

Wir alle kennen den Spruch: *„Folge Deinem Herzen“* oder *„Vertraue Deiner Intuition“*. Doch tun wir es? In der Regel nicht. Und das, obwohl wir wissen, dass das Ergebnis in der Regel positiv ist. Es ist der Weg des Herzens und nicht des Verstandes. Doch nicht selten ist der Weg des Herzens komplett entgegengesetzt unserer Erziehung, gesellschaftlicher Normen und dem, was andere von uns erwarten.

Deshalb ersticken wir diese kostbaren Eingebungen häufig schon im Keim und erfahren leider niemals dir ihr innewohnende Magie.

So lernst Du Intuition

Intuition kann erlernt werden und die Wahrnehmung verbessern. Das erfordert die bewusste Fokussierung der Aufmerksamkeit auf unsere Gedanken und Gefühle sowie das (Ur)Vertrauen, auch wirklich darauf zu hören und danach zu handeln.

Genau das sollte uns aber keine Angst machen, sondern vielmehr als Herausforderung sehen und als inspirierende Übung nutzen. Eine Übung, die denkbar einfach ist, aber magische Kräfte besitzt.

Nimm Dir einen Tag für Dich, an dem Du ganz und gar Deiner Intuition folgst. Lasse an diesem Tag alles Geplante und Vorgesehene Zuhause. Beobachte Deine Muster und Glaubenssätze und lasse sie ganz ohne Bewertung einfach weiterziehen. Damit diese Tage ihr maximales Potential entfalten können, hilft eine Meditation nach dem Aufstehen. Sie hilft Dir dabei, mit Deiner Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt zu sein. Anschließend verlasse ich das Haus und tue ganz intuitiv und bewusst das, was mir mein Innerstes – was auch immer das sein mag – zu verstehen gibt. Ich folge und tue das, was mir meine innere Stimme sagt. Dabei versuche ich stets, meinen Atem still zu beobachten, da in diesem Zustand intuitive Eingebungen besser wahrgenommen werden können.

Wenn Du diese Übung bewusst durchführst, wird sie Dich mehr als nur überraschen. Sie könnte Dein Leben verändern!

Es kann wirklich alles passieren. Du wirst Ecken entdecken, die Du jahrelang gar nicht wahrgenommen hast. Du könntest Bekannte treffen, die Du jahrelang nicht gesehen hast. Geniale Ideen könnten wie aus dem Nichts hervorsprießen. Diese Ideen waren zwar immer da, Du konntest sie nur durch Deinen Wahrnehmungsfilter aber nicht sehen.

Da wir das wahrnehmen, was wir sind und unser Leben ein großer Spiegel unseres Selbst ist, wird Dir diese Erfahrung einen tiefen Einblick in Dein Selbst erlauben.

Die Wahrnehmung der Intuition bedeutet, dass Du offener für Stimmungen, Gedanken und Schwingungen anderer Menschen wirst. Du folgst jenen Dingen, die sich mit Dir in Einklang befinden.

Anders ausgedrückt; Du erlaubst Dingen und Menschen durch die Aussendung ihrer Schwingungen mit Dir in Resonanz zu treten.

Bist Du aufmerksam und vertraust auf Deine Intuition, lässt Du Dich von diesen Schwingungen anziehen und überraschen. Du wirst sehen, die Überraschungen sind für Dich subjektiv positiv, denn Erlebtes und Wahrgenommenes steht mit Deinem Selbst in Einklang. Je öfter Du diese Übung auch im Alltag praktizierst, umso harmonischer wird Dein Leben verlaufen. Du wirst plötzlich Menschen und Dinge in Deinem Leben haben, auf die Du vielleicht ein ganzes Leben lang gewartet hast. Das kann schneller gehen, als Du es für möglich hältst!

> *„Have the courage to follow your heart and intuition. They somehow already know what you truly want to become.“ ~ Steve Jobs*

8 Quantenphysik und Glück?

Die moderne Physik wird heute immer stärker in die Glücksforschung einbezogen. Das Universum ist schließlich ein dynamisches Gewebe von Beziehungen und Interaktionen – nichts geschieht hier zufällig. Dies war schon Max Planck, dem Begründer dieser Physikrichtung, vor über 100 Jahren klar.

Quantenphysiker sprechen häufig von einer gigantischen Matrix, die das gesamte Universum miteinander verbindet. Diese Verbindung könnte man auch als das kollektive Unbewusste beschreiben.

Dass in unserem Universum alles mit allem verbunden ist, geht auf die Theorie des Urknalls zurück. Das gesamte Universum war ursprünglich auf einem extrem kleinen Raum verdichtet. Erst mit dem Urknall begann es sich auszubreiten. Demzufolge sind alle Teilchen im Universum miteinander verbunden und verschränkt. Das erklärt zum Beispiel warum zwei in Kontakt stehende (subatomare) Teilchen, wenn sie voneinander getrennt werden, weiterhin miteinander synchron, zeitgleich und unabhängig von der Entfernung aufeinander reagieren.

Heute vermutet man, dass in diesem gigantischen Energienetz (Matrix) alle Informationen des Universums enthalten sind. Dazu gehören auch Informationen, die z.B. durch uns in der Vergangenheit „geschaffen“ wurden. Sie sind im entspannten Zustand (Theta), den wir z.B. in der Meditation oder in Träumen erreichen können, zugänglich. Nicht ohne Grund sagte Einstein immer, dass ihm die besten Ideen kamen, als er nicht nachdachte!

Welche Rolle dabei Dein Gehirn spielt

Für das Gehirn besteht keinerlei Unterschied zwischen Vorstellung und tatsächlichem Geschehen. Das eine wie das andere ist nichts weiter als eine Information. Informationen werden vom Gehirn wahrgenommen, verarbeitet und es reagiert darauf. Doch hier müssen wir aufpassen!

Das Gehirn ist anatomisch ungleich aufgebaut.

Während die rechte, unterbewusste Gehirnhälfte (kreativ, musisch) bis zu 64 Milliarden Bits an Informationen pro Sekunde gleichzeitig aufnehmen kann, bringt es die linke Hemisphäre „nur“ auf 22.000 Bits pro Sekunde. Das ist wichtig, weil unsere linke Gehirnhälfte die rechte dominiert. Dadurch begrenzt es die Datenmenge der bewussten Verarbeitung. Sonst ginge es uns wie den „Savants“. Man vermutet, dass Savants zwei gleich dominante Gehirnhälften besitzen.

Die Filter werden bei Bewusstseinserweiterungen (z.B. durch Drogen, Meditation, Atemtechniken oder Hypnose) außer Kraft gesetzt. So gelangt man an unterbewusst verborgene Informationen. Durch diese Techniken kann man außergewöhnliche Fähigkeiten fördern und die Hirnaktivität verändern. Weg von der Großhirnrinde (dem Verstand), hin zum limbischen System. Das limbische System dient der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten. Da der Ursprung von Vorgängen immer im menschlichen Bewusstsein liegt, ist Bewusstseinserweiterung die Grundvoraussetzung jeden geistigen Wachstums und der persönlichen Transformation.

So kann Dir die Quantenphysik helfen

Die Quantenphysik ist die wohl faszinierendste Wissenschaft der letzten Jahrzehnte. Wer sich mit Quantenphysik beschäftig, weiß:

- *„Energie folgt der Aufmerksamkeit“ und*
- *„Geist erzeugt Materie“*

Je nachdem, worauf die Aufmerksamkeit gerichtet wird, lenken wir Energie auf diesen Bereich. Dadurch nimmt die Kraft der Situation, des Gedanken, der Handlung und des Gefühls deutlich zu. Die Quantenphysik ist sozusagen die physikalische Erklärung des Tages-, Unter-, Un-, und Überbewusstseins. Die moderne Quantenphysik kann heute spirituelle, zwar erlebbare aber bislang nicht beweisbare, Aspekte von sogenannten Wundern mit grundständiger Wissenschaft erklären.

Die Quantenphysik betrachtet im Speziellen den nicht von Materie ausgefüllten „leeren“ Raum in Atomen. Ohne dieses Theoriegebäude wären heute die meisten materiellen Phänomene nicht erklärbar. Als Quanten verstehen wir Elementarteilchen, die kleinsten uns bekannten Materieteilchen, die nicht mehr weiter teilbar sind. In der Physik geht es speziell um den Teilchen-Wellen Dualismus. Er schlägt die Brücke zwischen Bewusstsein und Materie. Die Quantenphysik besagt, dass beobachtete Quanten immer entweder Teilchen- oder Welleneigenschaften aufweisen. Sie haben also nicht eine einzige Eigenschaft, sondern können sich wie von Zauberhand von Teilchen in Welle und von Welle in Teilchen verwandeln. Interessant ist aber, dass sich diese Quanten immer erst verändern, wenn man sie bei einer Messung beobachtet. Quanten haben also unterschiedliche Eigenschaften und zwar abhängig davon ob man sie misst (beobachtet) oder nicht!

Sieh Dir doch dazu einfach mal ein Video über das Doppelspaltexperiment in YouTube an. Für mich ist das hochinteressant, weil es bedeutet, dass sich Materie, abhängig von

unserer Beobachtung, unterschiedlich manifestiert. Unser Bewusstsein ist es also, dass Materie erst durch Beobachtung erschafft und damit auch jederzeit wieder umformen kann.

Wie verändere ich „Realität“?

Die Welt um uns herum besteht aus Molekülen und Atomen. Moleküle entstehen, wenn sich Atome miteinander verbinden. Wenn man den Aufbau eines Atoms betrachtet, stellt man fest, dass es sich aus Elementarteilchen aufbaut und davon umgeben ist. Der Atomkern hat nur ein zehntausendstel der Größe des Atoms, besitzt aber 99,9% der Masse! Das Wasserstoffatom besteht beispielsweise nur zu ca. 0,0001 Prozent seiner Größe tatsächlich aus Materie. Wenn wir uns den Atomkern als Streichholzkopf vorstellen, wäre der Durchmesser der Hülle des Atoms die Höhe des Eiffelturms.

Aber was ist dann mit dem ganzen Rest?
Ist es leeres Vakuum ohne jegliche Bedeutung?

Zwar besteht alles aus Atomkern und Elektronen, aber der Raum dazwischen füllt uns bis zu 99,999999999 Prozent aus! Umgekehrt gesagt besteht unser sichtbarer Körper nur zu ca. 0,000000001 Prozent aus Masse (Materie)! *Würden wir diese unsichtbare Energie aus den Atomen herausziehen, bliebe von uns nicht mehr als ein kleines Staubkorn übrig.* Wir bestehen also zum großen Teil aus dem „leeren Vakuum-Innenraum“ der Atome. Und dieser ist masseleer! Aber masseleer ist nicht gleich energieleer – das große Missverständnis.

Die heute hauptsächlich anerkannte „Koppenhagener Deutung“ besagt, dass dieser Raum, als Möglichkeit (Virtualität), voll ist mit Energie und Informationen. Diese Virtualität bzw. Energie wartet einfach nur darauf, „in die Realität geschaltet“ zu werden. In die Realität schalten heißt, dass diese Möglichkeiten erst durch unser Bewusstsein (durch unsere Gedanken und Gefühle) auf der materiellen Ebene entstehen.

Um in die Wirklichkeit schalten zu können, müssen wir dem Ganzen eine Information, also Sinn und Bedeutung geben.

Unbewusst geben wir Sinn und Bedeutung mit Gefühlen, streng genommen liegt ihr Sinn sogar genau darin. Dadurch entsteht aus der Überlagerung der vielen Möglichkeiten *ein einziges Ergebnis*. Es entsteht eine von unendlich vielen möglichen Realitäten. Verrückt oder?

Wenn wir also aus dem „Meer aller Möglichkeiten“ eine Möglichkeit herausnehmen und sie mit Sinn und Bedeutung (=Information) versehen, entsteht ein Teilchen (Quant). Kräfte werden übertragen und Realität entsteht. Wir können mit Gedanken und Gefühlen dieses masseleere Feld also beeinflussen!

Da Informationen diese gigantische Matrix steuern, können wir diese Informationen selbst, positiv oder negativ, einspeisen. Je stärker und gefühlsbetonter wir diese Informationen aussenden, umso größer der Erfolg. Das heißt z. B. für die Medizin, dass unser Geist nicht weniger kraftvoll ist als Medizin und medizinische Geräte. Wir können mithilfe geistiger Energie Abläufe über das Gehirn steuern und uns so selbst beeinflussen.

Biophotonen sind kleine Helferchen

Besonders wichtig in diesem komplexen Ablauf sind die sogenannten Photonen. Sie werden von Elektronen abgestrahlt. Durch die Anordnung der Atome und Moleküle entsteht nicht nur unser physischer Körper, sondern auch die Qualität unseres Bewusstseins.

Je besser die Felder in uns zusammenpassen, umso höher ist die Qualität unseres Bewusstseins.

Heute weiß man, dass Vitalität, Lebensqualität und Bewusstheit von der Menge und Qualität der Photonen in unserem Körper abhängen!

In biologischen Organismen nennt man die Photonen auch *Biophotonen*. Prof. Fritz Albert Popp konnte nachweisen, dass die Zellkommunikation in unserem Körper bzw. in der gesamten Natur über den Austausch von Biophotonen, also Licht, gewährleistet wird. Sie übermitteln Informationen zwischen Zellen und steuern in jeder Sekunde z. B. millionenfach Stoffwechselvorgänge in unserem Körper (Stichwort: das Unbewusste). Biophotonen, allgemein gesagt Lichtmoleküle, haben einen entscheidenden Einfluss auf unser Wohlbefinden. Genauer gesagt ist es deren Qualität und Frequenz, die unsere Gefühlswelt beeinflusst.

Je höher die Frequenz umso besser die Qualität und umso besser unser Wohlbefinden. Je stärker unser Biophotonenfeld, umso bewusster sind wir, Je schwächer unser Biophotonenfeld, umso unbewusster sind wir. Je unbewusster wir sind, umso weniger gut ist unsere Fähigkeit ausgeprägt, Handlungen, Gedanken und Gefühle zu reflektieren und unsere Realität so zu gestalten (schalten), wie wir dies möchten.

Wenn wir nun hauptsächlich aus Licht bestehen und von Licht abhängig sind, können wir vielleicht auch eher begreifen, woher Begriffe wie z. B. die sogenannte „Erleuchtung“ oder Gemälde mit „Heiligenscheinen“ ihren Ursprung finden. Selbst heute benutzen wir diese Worte regelmäßig. So sagen wir z. B., dass gewisse Personen

strahlen – eine besondere Ausstrahlung haben. Mangelt es uns aber an Biophotonen, bedeutet das, dass es in uns Dunkel ist. Wir sind traurig und dunkle Gedanken und Gefühle beherrschen uns. Wenn wir viele Biophotonen in uns anreichern, steigern wir unser Wohlbefinden und unsere Bewusstheit. Es wird einfacher uns von alten Mustern und Unglück zu lösen.

Biophotonenfutter selbst gemacht

Um möglichst viele Biophotonen in uns anzureichern, gibt es diverse Ansätze. Du kannst die Kraft tiefen Atmens (die frische Luft ist voller Biophotonen) nutzen und entsprechende Atem- oder Körperübungen (wie Dehnen, Schütteln, Yoga und Lockern) durchführen. Zusätzlich solltest Du Dich vor allem von frischem, unbelastetem Obst und Gemüse ernähren. Pflanzen tun nämlich nichts anderes, als Licht zu verstoffwechseln. Je länger die Pflanze das Licht in sich aufnehmen konnte und je weniger Zeit seit der Ernte vergangen ist, umso mehr Biophotonen befinden sich darin. Auch Bewusstseinsübungen helfen ungemein dabei, den eigenen Biophotonenspeicher zu vergrößern.

Durch die Quantenphysik werden heute also ursprüngliche und alte, lange als Hokuspokus verspottete, Weisheiten bestätigt. Es ist Zeit diesen Phänomenen in die Augen zu sehen und unser Potential zu nutzen. Die Quantenphysik kann an der einen oder anderen Stelle helfen, den Verstand zu beruhigen indem er eine kognitive, intellektuelle Aufgabe zu lösen hat. Das bedeutet aber keinesfalls, dass die Theorie an dieser Stelle ausreichend ist. Wenn wir sie nicht erleben, ist sie wertlos.

9 Persönlichkeitsentwicklung und Lebensenergie in der Kindheit

Nun erfolgt ein kleiner Bruch. Wir entfernen uns mehr und mehr von der Theorie und wenden uns intensiver der Praxis zu. *Dafür müssen wir uns aber noch mit unserem wichtigsten Lebensabschnitt befassen, der Kindheit.*

Im Laufe des Lebens verlernen wir nämlich so zu denken, so zu fühlen und so zu handeln wie wir es als Kinder getan haben. Wir verlieren die Fähigkeit, das Leben wie einen großen Spielplatz zu betrachten, den wir mit anderen teilen und zu unserer schöpferischen Wiese machen.

Trotzdem werden wir häufig, ohne es zu merken, von unserem inneren Kind beherrscht, das nach Bedürfnisbefriedigung oder Aufmerksamkeit sucht. Die Bausteine, die wir als Kind legen, prägen unser Leben entscheidend und zum größten Teil unterbewusst.

Lebendigkeit und Orgon

Wenn wir auf die Welt kommen, sind wir lebendig. Unsere Lebensenergie fließt frei in unserem Körper. Dies konnte Wilhelm Reich, der am meisten unterschätzte Wissenschaftler seiner Zeit, in seinen Forschungen eindeutig beweisen. Er nannte diese Lebensenergie *Orgon*. Auch andere Kulturen kennen diese Energieform, benennen sie nur anders. Die Chinesen sprechen von Chi, die Inder von Prana.

Es ist Energie, die unter dem Mikroskop bläulich schimmert, genau wie die Erde aus dem Weltall – wozu auch die Landflecken gehören! Diese Energie ist immer und überall vorhanden. Sie durchdringt das Universum, die Erde und uns.

Solange wir frei von Blockierungen und Traumata sind, kann die Lebensenergie in uns frei fließen und wir fühlen uns gesund, frei und glücklich. Manifestieren sich in unserem Körper physiologische Blockierungen (die sich in der Regel durch negative Erlebnisse und Traumen zeigen), kann das zu einer Einschränkung des Fließens der Lebensenergie führen. Dann benötigen wir für etwas, was uns früher leichtgefallen ist, viel mehr Energie und ermüden schneller.

Blockaden entstehen, wenn man Gefühle zurückhält.

Wir hemmen sie in ihrer freien Entfaltung. Leider basiert die heutige Erziehung oft auf Verboten und die Kinder werden im Ausleben ihrer Gefühle eingeschränkt. Das passiert häufig, weil wir als Eltern die Ausdrucksfähigkeit der Kinder nicht ertragen und „neidisch“ sind, sie selbst nicht mehr zu besitzen. Dadurch entstehen nach Reich Blockierungen; wir legen uns einen Charakter- und Körperpanzer zu. Wahre, ursprüngliche Charaktereigenschaften werden tief vergraben und können sich keinen Ausdruck mehr verschaffen. Diese emotionalen und psychologischen Blockaden setzen sich dann an verschiedenen Körperstellen fest; chronische Schmerzen entstehen. Oftmals bewirkt deshalb eine Auflösung der emotionalen Blockade

gleichzeitig ein Verschwinden der körperlichen Panzerung und umgekehrt.

Körperliche Panzerungen lassen sich durch konsequente Bioenergetik-Übungen nach Alexander Lowen (ein Schüler von Wilhelm Reich), Yoga oder auch Atem- und Dehnübungen erstaunlich verbessern und oftmals sogar ganz auflösen. Solltest Du hier bei Dir Defizite sehen, suche und praktiziere eine der genannten Methoden, es wird sich lohnen!

Die Verbindung von Lebensenergie und Biophotonen

Reines Bewusstsein besteht aus Photonen höchster Frequenz. Sie durchdringen alles, sie sind überall, und sie sind frei. Nichts kann sie hindern oder aufhalten. Wenn das Photonenfeld unseres Körpers mit diesen Bewusstseinsphotonen in Resonanz kommt, empfinden wir ungetrübtes Glück – einen starken und lebendigen Energiestrom in uns. Wir selbst sind dann dieses Glück. Weist unser Körper aber Blockierungen auf, kommt es zu Störungen unseres körpereigenen Biophotonenfeldes. Blockierungen können physischer oder psychischer Natur sein. Die Blockierungen (Charakterpanzer nach Reich) führen dazu, dass wir an Lebensenergie in Form von Biophotonen verlieren. Jeder neue Schritt der Transformation hebt unser Bewusstsein indem die Konzentration der Biophotonen steigt.

Charakterbildung in der Kindheit

In der frühen Kindheit gibt es keine eingebildeten Nöte, wie etwa Ängste und Sorgen um Dinge die in Wahrheit unwesentlich sind. Sie werden uns im Laufe des Lebens, abhängig von der Gesellschaft und unserer Familie und Umwelt, erst anerzogen. Es entstehen Ziele, Wünsche, Sorgen, Ängste, Sehnsüchte und typische Verhaltensmuster.

In seinem Kern verfügt jedoch jeder Mensch über ewige Glückseligkeit.

Wir können sie in Babys und Kindern wiederentdecken und uns verzaubern lassen. Die Kindheit spielt deshalb eine so zentrale Rolle, weil Einflüsse gerade im Kindesalter (insbesondere bis zum siebten Lebensjahr) fast ungehindert in das Unterbewusstsein eindringen können, da unsere Gehirnwellen bis zum siebten Lebensjahr im Theta-Zustand sind. In dieser Zeit sind unsere Wahrnehmungsfilter also noch in der Aufbauphase.

Gerade deshalb ist die Kindheit magisch, denn in den ersten Jahren unseres Lebens können wir Dinge wahrnehmen, die wir später einfach nicht mehr sehen, hören oder spüren. In dieser Zeit ist für uns nichts unwahrscheinlich oder gar unmöglich. Diese Fähigkeit geht später verloren, weil sich mehr und mehr Wahrnehmungsfilter bilden.

Je mehr Wahrnehmungsfilter wir besitzen, umso eingeschränkter ist die Weltsicht und desto weniger lässt man die Blickwinkel Anderer zu. Frühkindliche Einflüsse werden zu dem, was wir glauben, denken und wie wir uns verhalten. Dazu zählen zahlreiche Denk- und Glaubensmuster unseres engen persönlichen Umfeldes. Sie werden in frühen Jahren übernommen und integriert. Später denken wir tatsächlich, diese Prägungen würden unseren Charakter formen.

Doch das ist meiner Meinung nach ein riesiger Trugschluss!

Es mag hart klingen, aber häufig sind wir nicht mehr als eine Kopie unserer Erzieher und unseres Umfeldes. Unser wahrer Charakter bleibt

so oft ein ganzes Leben verborgen, ohne dass wir jemals die Chance nutzen konnten ihn zu erkunden.

Der Charakter ist wie eine Zwiebel.

Viele Schichten müssen abgetragen werden, um an den Kern zu gelangen. Je nachdem wie scharf die Zwiebel ist, kann das auch einmal Tränen auslösen. Kaum jemand überlegt heute noch, ob es tatsächlich die eigenen Träume und Sehnsüchte sind, die man lebt, oder ob es jene sind, die man von Eltern und dem Umfeld übernommen hat. Kaum jemand hinterfragt gedankliche Muster und automatisierte Handlungen. Kaum jemand setzt sich damit auseinander ob das, was für den eigenen Charakter gehalten wird, am Ende ganz und gar nichts mit der wahren Persönlichkeit zu tun hat.

Du kannst Dich mit einem einfachen Trick wieder an das innere Kind zurückzuerinnern und es wiederentdecken. Hänge dafür fröhliche, lachende, glückliche Kinder- und Babyfotos von Dir an gut sichtbaren Stellen auf. Das hilft Dir, Dich unterbewusst daran zu erinnern, wie Du einmal ursprünglich warst.

10 Unser Ego und seine Schattenseiten

In der Kindheit entsteht ein Großteil des Egos und Schattenseiten, die uns möglicherweise ein Leben lang erschweren glücklich zu sein. Jeder Mensch besitzt Schattenseiten und ein Ego.

Doch was versteht man darunter?

Das Ego sorgt dafür, dass wir an unserem Selbst anhaften und eine übertriebene Selbstaufmerksamkeit entwickeln. Wir haben dann Vorstellungen von „mein“ – also mein Körper, mein Name, mein Verstand, mein Besitz, meine Freunde etc. Alles auf sich zu beziehen und als Besitz zu sehen nennt man auch Selbstaufmerksamkeit. Sie ist häufig ein Problem von introvertierten Menschen, die sich in ihrer Gedankenwelt gefangen fühlen.

Diese Ichbezogenheit kann man durch Meditation oder andere Aufmerksamkeitsübungen ganz einfach verringern. Das ist wichtig, weil Selbstaufmerksamkeit in zweierlei Hinsicht negativ wirkt. Erstens bindet sie eigene Ressourcen. Das bedeutet, wir sind in Gedanken nur noch mit unserer eigenen Befangenheit beschäftigt. Zweitens ist sie ein geschlossenes System. Man dreht sich immer schneller im negativen Gedankenkarussell und ist so sehr mit sich selbst beschäftigt, dass man sich kaum noch auf die Umwelt konzentrieren kann. Man verschwendet die Aufmerksamkeit an sich selbst, statt sie den Menschen, Lebewesen oder der Natur um sich herum zu schenken.

Erst die Schattenseiten machen unser Ego

Unsere Schattenseiten sind die Arbeiter unseres Egos, derer sich kaum jemand jemals bewusst wird. Unter dem Schatten versteht man jene Persönlichkeitsanteile von uns, die wir nicht akzeptieren, komplett verdrängen oder Anderen zuschreiben.

Das Ego ist „nur" der Helfer, der Schattenseiten so gut wie möglich verbirgt. Das Ego ist der Teil der Persönlichkeit, der unsere „Schwächen" bzw. uns selbst vor unangenehmen Wahrheiten schützt.

An sich hat das Ego aber nichts mit unserem eigentlichen Selbst zu tun – es ist vielmehr die Maske, die es verdeckt. Kurz gesagt können wir nur das wahrnehmen, was wir auch selbst sind. Im Prinzip besitzen wir jede Charaktereigenschaft, die eine mehr, die andere weniger ausgeprägt. Problematisch sind jedoch jene, die wir vor uns selbst leugnen.

Schattenseiten sind schnell und einfach erklärt und dennoch haben nur wenige den Mut dieses Konzept kritisch auf sich selbst anzuwenden. Um uns tiefgreifend und dauerhaft weiterentwickeln zu können müssen wir aber in die mehr oder weniger tiefen Abgründe unserer eigenen Existenz und unseres Egos blicken.

Im Laufe eines Tages oder einer Woche widerfahren uns zahlreiche Situationen, die uns stören oder ärgern. Am liebsten und meisten ärgern wir uns über andere Menschen, sei es beim Autofahren, im Job oder an der Kasse im Supermarkt.

Sich zu ärgern bedeutet Negatives nach außen zu projizieren. Eigentlich ärgern wir uns aber immer über uns selbst!
Beim Autofahren, weil wir selbst gerne zu schnell fahren oder zu spät dran sind; im Job weil wir dort selbst hin und wieder etwas vermasseln; oder im Supermarkt, weil wir denken dass der Kassierer trödelt, es uns aber eigentlich daran fehlt, Prioritäten zu setzen und uns in Geduld zu üben.

Eigentlich wäre es treffender, die Schattenseiten als Spiegel unseres Egos zu bezeichnen. Sie zeigen uns jene Persönlichkeitsanteile unseres Selbst, die wir noch nicht integriert haben und die dafür sorgen, dass wir uns nicht ganz und vollständig fühlen. Spiegel sind also nichts schlechtes, im Gegenteil! Sie helfen uns dabei, mehr zu sehen, als wir ohne sie jemals sehen könnten! Schattenseiten helfen uns dabei, an unserer Bewusstseinserweiterung zu arbeiten.

Schattensituationen können wir nutzen, um inne zu halten und offen und ehrlich uns selbst gegenüber zu sein. Frage Dich doch das nächste Mal einfach:

„Ärgere ich mich gerade tatsächlich über diese Person/Situation, oder ärgere ich mich im inneren eigentlich gerade über mich selbst?"

Diese Situationen sind also ganz und gar nicht negativ, sondern unwahrscheinlich wertvoll. Wir können sie nutzen, um uns selbst besser kennenzulernen. Wir werden realisieren, dass unser Groll und Ärger stets auf uns selbst bezogen ist oder besser gesagt auf jene Anteile unserer Persönlichkeit, die wir nicht anerkennen wollen. Unsere Resonanzfähigkeit bringt uns somit mit unseren Schatten in Berührung. Sie sorgt dafür, dass wir etwas erleben, das wir sind, oder was wir nicht sein wollen (Schatten).

Es gilt, wenn wir etwas im Außen verändern möchten, müssen wir uns selbst verändern. Das ist die einzige Lösung.

Lichtblicke der Schattenseiten

Neben Schatten existiert immer auch Licht. Jene Persönlichkeitsanteile, die wir an uns akzeptiert und/oder integriert haben. Mit ihnen leben wir friedlich und in Einklang. Wir sind uns dieser Persönlichkeitsanteile oder Charaktereigenschaften bewusst und strahlen sie somit auch nach außen aus.

Licht und Schatten begleiten uns immerzu.

Schatten nehmen wir aber nur selten aktiv wahr. Somit verdrängt sie unser Gehirn in die Tiefen des Unterbewusstseins und vergräbt sie dort. Gerade unsere Schattenseiten sind aber für persönliches und spirituelles Wachstum von allergrößter Bedeutung. *Ohne Licht kein Schatten und umgekehrt!* Diese Erkenntnis bedeutet gleichzeitig, dass jeder von uns alle Eigenschaften – seien sie nun positiver oder negativer Art – ebenso in sich vereint. Sie sind bereits vor der Geburt in uns vorhanden. Im Laufe des Lebens werden einige stärker und andere schwächer ausprägt. Mit einigen kommen wir besser, mit anderen schlechter zurecht. Akzeptieren wir diese Sichtweise, können wir uns nicht von anderen Menschen abgrenzen und distanzieren, indem wir einfach sagen: *„So etwas würde ich niemals tun“*.

Jeder von uns ist unter ganz individuell unterschiedlichen Gegebenheiten aufgewachsen.

Die Prägung die wir dabei von unseren Eltern, unseren Freunden und der weiteren Umwelt in den ersten sieben Lebensjahren bekommen haben, spielt die Hauptrolle für die Ausbildung unserer heutigen Charaktereigenschaften. Die Behauptung also, dass wir dieselbe Person geworden wären, selbst wenn wir unter anderen Umständen aufgewachsen wären, ist schlicht falsch. Mit dieser Ansicht können wir nicht nur unseren Mitmenschen und uns selbst gegenüber größeres Mitgefühl entwickeln, sondern lernen uns außerdem besser kennen und erkennen. Schatten sind ein gewaltiges Werkzeug das, richtig verstanden und angewendet, unser persönliches Wachstum mit großer

Wahrscheinlichkeit stärker prägen kann, als jede andere Methode.

Erkennen und Transformieren von Schattenseiten

Schatten sind also Projektionen eigener negativer Persönlichkeitsanteile auf Andere. Genauer gesagt die Projektionen unseres Unterbewusstseins und damit unseres unterbewussten Verhaltens auf andere Menschen.

Sie sind jene Anteile unseres Selbst, die uns an unserer Ganzwerdung hindern. Sie entstehen durch die Polarität unseres Bewusstseins, das seine Umwelt nur erkennen kann, wenn sie mit Gegenpolen bestückt ist. Wir können Licht nur durch Dunkelheit erkennen. Doch Dunkelheit ist nichts anderes, als die Abwesenheit von Licht! An sich ist alles Licht und genau das gilt es für uns zu verstehen, um uns tatsächlich derart weiterzuentwickeln, dass Er-Leuchtung (Licht), möglich ist!

Am meisten Ausdruck wollen sich jene Aspekte in uns verschaffen, die wir am wenigsten anerkennen möchten.

Rufen menschliche Eigenschaften oder Worte starkes Unbehagen bei uns hervor, dann sind wir auf Eigenschaften gestoßen, die wir in uns selbst am wenigsten anerkennen können, verdrängen und so anderen Menschen zuschreiben. Das Leben gibt uns damit am laufenden Band, jeden Tag aufs Neue, die Möglichkeit unsere eigenen Schatten zu erkennen. Das sollten wir nicht als Fluch, sondern als enorme Chance sehen! Jedes Mal, wenn wir uns über etwas ärgern oder uns etwas stört können wir etwas über uns selbst lernen aus einer zunächst negativ Situation mit Freude und einer positiven Lebenshaltung hervorgehen. Damit das funktioniert muss man sich aufmerksam, achtsam und bewusst selbst beobachten.

Achte also den heutigen und morgigen Tag darauf, was Dich an anderen Menschen stört. Du wirst feststellen, es ist eine spannende Spurensuche nach dem eigenen Selbst. Das tolle ist, dass diese Übung

bewusstseinserweiternd und inspirierend wirkt. Jedes Mal wenn Du einen Hinweis bekommst, frage Dich – *„was stört mich gerade wirklich daran bzw. welchen Teil davon erkenne ich in mir selbst?“* Schreibe diese Eigenschaften auf.
Unser Ziel soll es sein, diese momentanen Schwächen in Kürze auf die Liste der Stärken zu übertragen. Trage sie daher über eine gewisse Zeit (z.B. 1 Woche, je länger umso besser) in Deine Liste ein. Schreibe auch direkt Stärken auf, die Dir an Dir selbst auffallen. Dann beginnst Du mit dem eigentlichen Prozess. Nimm Dir den Zettel zur Hand, lies jede Eigenschaft laut vor und beginne sie an Dir zu akzeptieren. Wirkungsvoller wird diese Methode, wenn Du Dich vor den Spiegel stellst und die Stärken und Schwächen laut aussprichst, z.B.:

„Ich bin eifersüchtig“
„Ich bin hässlich oder wunderschön“
„Ich bin egoistisch“
„Ich bin humorvoll“

Diese Aspekte oder Charaktereigenschaften können sehr vielseitig sein. Von sexy, sinnlich, strahlend, leidenschaftlich, lustig, voller Energie, begabt, fähig, weise, geachtet, heilig, göttlich, kraftvoll, vital, erleuchtet, begehrenswert, wohlhabend, verwirklicht, brillant, fair, berühmt, diszipliniert bis intelligent. Erinnere Dich, wir besitzen jede dieser Qualitäten. Die Kunst aber besteht darin, sie an uns zu akzeptieren und sie frei auszudrücken. Es müssen somit nicht nur Charaktereigenschaften sein, die in unserer Gesellschaft als negativ abgestempelt werden (deshalb, weil die Mehrheit der Menschen keinen Frieden mit diesen Charakteraspekten schließen kann), sondern auch jene die im allgemeinen als positiv bewertet werden.

Uns wohnt die ureigene Angst vor unserer eigenen Größe inne. Im Prinzip sind wir, unsere Fähigkeiten und Kräfte, aber grenzenlos. Einige dieser Fähigkeiten und grenzenlosen Kräfte können wir mit der Schattenmethode integrieren und unsere Ganzheit fördern.

Probleme, eigene Schatten anzuerkennen?

Wenn es Dir schwerfällt, diese Eigenschaften anzuerkennen und sie als Teil Deines Selbst zu sehen, überlege Dir, inwiefern Dir diese Eigenschaft in Deinem Leben geholfen hat. Das hat den Vorteil dass positive Seiten von Schattenaspekten die Möglichkeit bieten, sie einfacher in unser Leben zu integrieren. Denn „negative“ Charakteraspekte sind Eigenschaften und Panzerungen die wir uns anlegen, um an gewissen Stellen unverletzlicher zu werden. Das schränkt uns aber in unserem natürlichen Puls, unserer natürlichen Lebendigkeit und unserem Drang zur Ausdehnung ein. Lebensenergie kann nicht mehr frei fließen, Blockierungen und Einschränkungen entstehen. Denke dabei nicht nur an jene Persönlichkeitsanteile, die Du momentan verkörperst, sondern auch an jene, die in der Vergangenheit Konflikte auslösten. Ergründe genau, woher der Widerstand gegen eine Eigenschaft rührt.

Merke: *„Indem wir uns bewusst mit unserer Vergangenheit konfrontieren und sie als einen Teil von uns anerkennen, mit ihr Frieden schließen und wir sie anschließend loslassen, hört die Notwendigkeit für das Leben auf, immer wiederkehrende 'negative' Situationen zu kreieren.“*

Das ist so wichtig, weil der Großteil von uns immer wieder dasselbe tut. Man handelt in jeder Situation des Tages gleich und erwartet dennoch andere Ergebnisse.

Wie soll das gehen?

Man sieht nicht, dass man damit einem Trugschluss aufsitzt. Erst die Konfrontation mit uns selbst, die Anerkennung dieser Persönlichkeitsanteile und die Veränderung von Routinen macht uns wirklich frei! Hier erkennen wir die göttliche Logik. Diese lässt uns erst weiterziehen, wenn wir uns selbst verstehen, akzeptieren und lieben – so wie wir sind.

Schatten als Stärken

Viele Schattenanteile sind häufig unsere größten Stärken. Diese Macht zu erschließen und frei zu lassen kann einen enormen Lebenswandel bewirken. Oft muss man aber erst „dunkle“ Täler durchschreiten, um die lichten, hellen, strahlenden Berge zu erklimmen und unser persönliches Potential voll und ganz (aus)-zu-leben.

Häufig versucht das Ego, unbewusst, Schatten mit dem genauen Gegenteil zu kompensieren.

Vielleicht öffnen einige Beispiele, wenngleich das auch schmerzhaft sein kann, Deine Augen:

- Du kannst nicht mit Reichtum umgehen oder magst wohlhabende Menschen nicht? Dann bist Du vermutlich (materiell) arm.
- Du erträgst es nicht andere in glücklichen Beziehungen zu sehen? Dann hast Du vermutlich selbst Probleme damit.

Solange wir diese Arbeit mit und an uns selbst nicht tun, werden wir immer wieder ähnliche Situationen erleben. Dann bleiben unsere Schatten unsere Schwächen und wir werden niemals ganz.

Unsere Schattenseiten helfen fordern uns heraus, uns, bzw. unser Selbst, in Gänze und allen Facetten zu akzeptieren. Als Kontrollinstrument, ob Du erfolgreich bist und Deine Schatten annimmst oder nicht, dient das Leben. Es gibt sofort Rückmeldung.

Sobald wir gewisse negative Eigenschaften innerlich akzeptiert haben, werden sie sich auch in der Außenwelt nicht mehr zeigen!

Ganz im Gegenteil sind wir dann in der Lage negative Anteile in Stärke zu verwandeln. Du wirst feststellen, dass die Welt ein riesengroßer Spiegel ist.

11 Die Gedanken schaffen Deine Realität

Die Auseinandersetzung mit Deinen Schatten wird Dich in Deinem Leben mehr beeinflussen, als jede andere Methode oder Strategie. Nichts ist wirkungsvoller, uns selbst zu erkennen und unsere Rolle im Spiel des Lebens voll auszufüllen, als Schattentherapie.

Trotzdem sind wir immer wieder Opfer unserer Gedanken und nicht die Schöpfer unserer eigenen Wirklichkeit. Häufig springen die Gedanken hin und her, zwischen Vergangenheit und Zukunft, positiv und negativ. Sie lassen es kaum zu, in das Jetzt des Moments einzutauchen. Es existiert jedoch nur das Hier und Jetzt.

Denke daran jeden Morgen beim Aufstehen und abends beim Einschlafen. Gedanken haben gegenüber Gefühlen eine höhere Frequenz. Deswegen können Gedanken Gefühle auch dominieren. Das ist nur allzu logisch. Alles, was der Mensch jemals geschaffen hat, war zu Beginn nur in der Gedankenwelt existent. Dass unser Geist die Materie steuert, bemerken wir bereits, wenn wir sprechen. Gedanken beeinflussen und formen letzten Endes den Körper und die Realität.

Wer schickt die Gedanken eigentlich?

Mit dieser Frage gelangen wir an einen ganz zentralen Kern des *Glückseffekts*. Gedanken entspringen hauptsächlich unserem Unterbewusstsein. Wir denken also das, was uns das Unterbewusstsein erzählt und somit das, womit wir unser Unterbewusstsein füttern. Denke doch nur an Filme in denen das kleine Alter-Teufelchen (negative Gedanken) und das kleine Alter-Engelchen (positive Gedanken) im Ohr miteinander kämpfen und versuchen Einfluss zu nehmen. In der Regel siegt das Teufelchen. Die Gedanken sind daher meist negativ und damit, wie Schattenseiten auch, Projektionen unseres Egos. Sie sind aber nur deshalb problematisch (wenn sie negativ sind), weil wir ihnen eine besondere oder gar wichtige Bedeutung einräumen. Im Grunde sind Gedanken neutral. In der Meditation lernen wir, Abstand zu unseren Gedanken zu gewinnen. Haben wir einmal gelernt wie es funktioniert, wird es immer einfacher. Einige Meditationspraktiken erläutern wir in einem späteren Kapitel.

In unserem Gehirn bzw. unseren Gedanken liegt eine unglaubliche Kraft verborgen. Leider wissen wir viel zu wenig über sie und können sie daher auch nicht für uns nutzen! Im Schnitt gelangen täglich bis zu 60.000 Gedanken in unser Bewusstsein. Die meisten davon sind negativ. Fast alle davon beschäftigen sich entweder mit der Vergangenheit oder mit der Zukunft – wenige (oft gar keine) Augenblicke am Tag erleben wir wirklich bewusst. Wenn wir uns verändern wollen, müssen wir aber größeres Augenmerk auf unsere Gedanken legen.

Wir sind das was wir dachten und werden zu dem was wir genau jetzt denken!

Indem wir unser Denken aktiv ändern, ändern wir unsere Realität und physiologische Konstitution! Konkret heißt das für Dich, dass Du vor dem Schlafen gehen nicht gerade Probleme wälzen solltest, sondern Dir etwas Schönes und positives vorstellen und mit in den Schlaf nehmen solltest. Das ist so unheimlich wichtig, weil die

Vorstellungskraft um ein Vielfaches stärker ist, als die Willenskraft.

Allein diese Technik kann wahre Wunder bewirken. Die Gedanken sind die Triebfeder unserer Handlungen, schließlich identifizieren wir uns ja mit ihnen. Wenn Du gerade in einem negativen Gedankenstrudel versinkst, vergegenwärtige Dir, dass es „nur“ (und an sich neutrale) Gedanken sind die Deinem Unterbewusstsein entspringen bzw. dort auf diese Weise interpretiert werden. Dann verlieren sie Ihre Kraft.

Übung: Gedanken aufschreiben

Eine weitere hervorragende Möglichkeit, mit den dauernd quasselnden Gedanken fertig zu werden ist, sie aufzuschreiben. Trage einen Stift und ein Blatt Papier mit Dir in der Hosentasche und bringe konsequent jeden Gedanken zu Papier. Wenn Du diese Technik übst und kontinuierlich ausführst, wirst Du von den wohltuenden Effekten profitieren.

Indem man Gedanken aufschreibt, verlieren sie einen Großteil ihrer Kraft. Das gibt uns im Anschluss die Möglichkeit, uns eingehender mit ihnen zu beschäftigen. Auf der einen Seite werden sich unendlich viele Gedanken über uns selbst, unser Selbstbild (Ego) bzw. darum drehen, was andere über uns denken. Diese sind also hauptsächlich negativ belastet.

Auf der anderen Seite wirst Du überrascht sein, wie viele geniale Ideen und Gedanken Du im Laufe eines Tages hast! Das sind produktive Gedanken, die uns mit positiven Gefühlen überraschen.

Das Gedanken-Aufschreiben kann zu einer positiven Sucht werden. Es sorgt dafür, dass Du vom emotionalen Abfall und Ballast befreist. Metaphorisch gesprochen entgiftest Du Deine Seele und schaffst Platz für Neues! Indem Du Deine hilfreichen Gedanken aufschreibst, bekommen sie mehr Gewicht und Energie und können schneller zur Realität werden.

Negative Gedanken – auch sie sind Freund und Helfer

Beginne damit, gerade auch negative Gedanken als Deine Freunde zu sehen. Sie können tolle Helfer für Dich sein. Denn sie möchten Dich immerzu auf etwas hinweisen. Und solange Du nicht verstanden hast, was es ist, oder was dahintersteckt, werden sie immer wiederkehren und Dich weiter nerven. Das liegt daran, weil Gedanken in der Regel immer eine ganze Kette von Gedanken, also Denkmuster auslösen.

Diese Denkmuster wiederum führen zu bestimmten Gefühlen.

Wenn negative Denkmuster durch negative Gedanken entstehen, gilt es diese zu durchbrechen, zu erkennen und zu hinterfragen. Es sind die Verbindungen, die unser Unterbewusstsein mit ihnen geschaffen hat. Dazu gehören Überzeugungen, Einstellungen, Wahrnehmungen, Lebensphilosophien, Ideen, Interpretationen, Bewertungen von Ereignissen, Annahmen, Erwartungen und der innere Dialog. Haben wir hinderliche Denkmuster, bewirkt das hinderliche Emotionen und Verhaltensweisen.

Wenn wir das Denkmuster erkennen, werden wir wissen, welches Gefühl auf uns zukommt. Dadurch, dass wir verstehen, warum wir dieses Gefühl haben, können wir es auflösen und getrost hinter uns lassen.

Du siehst also, Gedanken sind ein erstaunliches Werkzeug, wenn man sie richtig zu nutzen weiß. Sie versuchen immerzu, ganz im Einklang mit unseren Schattenseiten, uns auf etwas hinzuweisen. Am Ende stellt sich dann für uns die Frage: Haben wir die Situation endgültig gemeistert und abgeschlossen, dann dürften wir sie auch in unserem Leben nicht mehr länger sehen, oder haben ist das Thema noch nicht durch, weil sich die Situation weiterhin zeigt?

12 Wasser und seine Magie

Wissenschaftliche Erkenntnisse von Dr. Masaru Emoto, einem japanischen Forscher, schlagen eine Brücke zwischen der Quantenphysik und den Botschaften bzw. Frequenzen die wir, bewusst oder unbewusst, aussenden. Er hat, auf ersten grundlegenden Erkenntnissen des Naturforschers Viktor Schauberger, Strukturen von Wassertropfen untersucht. Dr. Emoto konnte in unzähligen, wiederholten Studien feststellen, dass die Wassertropfen Informationen speichern.

Er beobachtete die Struktur der Wassermoleküle unter dem Mikroskop und stellte fest, dass kein Wassertropfen jemals einem anderem gleicht. Einige wiesen, je nach Herkunft, eher symmetrische, andere eher unsymmetrische Formen auf. Dann begann Dr. Emoto mit einem ungewöhnlichen Experiment.

Er beeinflusste den Wassertropfen mit Wörtern, Schrift und Gedanken.

Er ließ den Wassertropfen auf diese Weise liebevolle oder hasserfüllte Botschaften zukommen. Anschließend untersuchte er denselben Wassertropfen unter dem Mikroskop nochmals. Mit dem Ergebnis hätte er den Nobelpreis mehr als verdient gehabt. Denn abhängig von der Botschaft, ob sie positiv oder negativ war, veränderte sich die Struktur des Wassertropfens.

Positive Botschaften erzeugten symmetrische Formen, während negative Beeinflussung unsymmetrische Formen entwickelten (ähnlich Strukturen einer Krebserkrankung). Zur Erinnerung, unser Körper besteht aus über 75 Prozent Wasser!

Indem wir denken beeinflussen wir die Wasserstrukturen unseres Gehirns und des restlichen Körpers. Sind die Gedanken negativ, verursachen wir ein Wasserchaos in unserem Körper, da unsymmetrische Formen entstehen. Positive Gedanken hingegen kreieren Symmetrie und führen zu einer höheren Ordnung des

Wassers in unserem Körper.

Übrigens beschränken sich diese Forschungsarbeiten nicht mehr nur auf einen japanischen Forscher, sondern werden auch an deutschen Universitäten bestätigt. Die Universität Stuttgart beispielsweise untersuchte Wasser, dem ein bestimmtes Objekt zugefügt wurde. Das Ergebnis hat sich auch hier in beeindruckender Weise bestätigt. Die Wassertropfen nehmen diese Informationen auf. Man gab z. B. Blüten in das Wasser. Bei der Untersuchung der Wassertropfen stellte sich heraus, dass diese Blüte nach kurzer Zeit in jedem Tropfen in der Molekülstruktur wiederzuerkennen war. Die Wassertropfen werden zu dem, womit sie konfrontiert sind. Denke doch nur an Dein Spiegelbild im Wasser!

Da Gedanken und Gefühle immer Hand in Hand gehen, werden wir die Gefühlsebene im folgenden Kapitel näher erkunden, um den Glückseffekt weiter zu verstärken.

13 Auswirkungen auf den Körper durch Neurotransmitter

Mittlerweile sollte klar geworden sein, dass unser Gehirn mehr als nur ein Supercomputer ist. Es ist ein unglaublich mächtiges Instrument, das wir entweder für uns nutzen und mit ihm Unglaubliches erreichen können (durch aktive Bewusstheit), oder aber wir leiden ein Leben lang darunter, unser Potential nicht annähernd entfalten zu können (passive Unbewusstheit).

Tatsächlich wissen leider nur die Wenigsten, wie mächtig unser Denkapparat ist und dass sie selbst Schöpfer ihrer eigenen Wirklichkeit sind.
Heute wissen wir – Dank der Wissenschaft –, welche Substanzen in unserem Körper für Glücksgefühle verantwortlich sind und auf welcher Frequenz das Gehirn seine Wellen aussendet bzw. senden sollte, um einen *Glückseffekt* auszulösen. Dieses Kapitel soll dem Verstand insofern dienen, körperliche Prozesse zu verstehen und damit den nötigen tiefgreifenden Wandel zu erleichtern.

Neurotransmitter als Glücksbringer

Neurotransmitter sind Botenstoffe, die in rasender Geschwindigkeit Informationen von einer Nervenzelle auf die nächste übertragen. Sie bestehen aus kleinen chemischen Molekülen, die die Fähigkeit besitzen, Zellwände zu durchdringen. Sie sind die David Copperfields in unserem Körper. Neurotransmitter sind entscheidend, wenn es um die Übertragung von Nervenimpulsen geht. Die Übertragung erfolgt durch Synapsen – den neuronalen Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen. Synapsen übertragen eine Erregung, wenn Reizschwellen überschritten werden. Sie können sogar Informationen speichern. Man schätzt die Anzahl der Synapsen im Gehirn bei Erwachsenen auf ca. 100 Billionen. Eine einzige Nervenzelle besitzt zwischen einer und etwa 200.000 Synapsen.

Neurotransmitter (Nervenbotenstoffe) werden durch ein elektrisches Signal an einer Nervenzelle freigesetzt.

Diese elektrischen Signale hüpfen von Synapse zu Synapse und leiten so die Erregung weiter. Die Übermittlung und Interpretation der Information erfolgt nahezu zeitgleich. Gewisse Informationen oder Reize, wie z.B. Glück, können nicht übertragen werden, wenn der dafür notwendige Neurotransmitter nicht vorhanden ist. Nervenprozesse sind von Menge, Dauer, Aktivierung und Inaktivierung sowie vom richtigen Mischverhältnis der jeweiligen Neurotransmitter abhängig.

Sehr technisch ausgedrückt sind wir glücklich, wenn unser Körper Serotonin und Dopamin ausschüttet.

Glück entsteht in unserem Gehirn. Das Gehirn sorgt dafür, dass wir genau das fühlen, was wir denken, weil es nach jedem Gedanken einen Botenstoff, der den Gedanken beschreibt (uns fühlen lässt), aussendet. Es entsteht ein Kreislauf, der sich immer wieder verstärkt.

Um aus materialistischer Sicht dauerhaftes Glück zu erfahren ist es also notwendig, dass unser Körper diese Neurotransmitter kontinuierlich

und in großen Mengen herstellt. Das erklärt im Übrigen, warum Suchtstoffe aller Art (Alkohol, Zigaretten und andere Drogen, Fernsehen, Internet, Telefon, Konsumeinkauf usw.) wohl niemals an Beliebtheit verlieren werden. Süchte sorgen dafür, dass Glücks-Botenstoffe ausgeschüttet werden und wir dadurch einen kurzen Glücksanstieg erfahren, wenn wir der Sucht nachgeben. Langfristig ist dieser Effekt aber fast immer negativ.

So veränderst Du Dein Gehirn

Wir können durch unseren Geist bzw. unser Gehirn, wie vorhergehend erläutert, Materie erschaffen. Das funktioniert sowohl physisch als auch mental. Eine interessante Studie zeigt diesen Sachverhalt anhand von (nicht) Klavierspielern. Man verglich die Nervenzellen-Verbindungen im Gehirn von vier verschiedenen Kontrollgruppen. Die erste Gruppe übte tatsächlich Klavier. Die zweite übte lediglich mental im Geist, also durch Vorstellungskraft. Die dritte Gruppe übte völlig willkürlich. Die letzte Gruppe übte gar nicht. Bei den Gruppen drei und vier konnten keine nennenswerten neurologischen Veränderungen festgestellt werden. Bei Gruppe eins und zwei stellten die Wissenschaftler voller Erstaunen fest, dass die Probanden ähnliche Zuwächse an neuen synaptischen Verbindungen aufwiesen. Synapsen sind Nervenzellen im Gehirn, die mit anderen Nervenzellen Verbindungen eingehen und wieder auflösen können.

Verbindungen können, je nach unserer geistigen Entwicklung und Fähigkeiten, in gewissen Bereichen stärker, in anderen weniger stark sein.

Auf körperlicher Ebene untersuchte man dieses Phänomen anhand zweier Kontrollgruppen, die ihren Bizeps trainieren sollten. Eine Gruppe tatsächlich physisch, die andere „nur“ durch Vorstellungskraft. Man kam zu erstaunlichen Ergebnissen. *Bei beiden Gruppen konnte man einen beträchtlichen Muskelzuwachs nachweisen!* Das sollten wir uns auf der Zunge zergehen lassen.

Vollziehen wir geistige Übungen, ganz gleich welcher Art, haben diese unmittelbare Auswirkungen auf die synaptischen Verbindungen in unserem Gehirn, aber auch auf alle anderen Zellen in unserem Körper. Es ist praktisch kein Unterschied zwischen geistiger und körperlicher Betätigung hinsichtlich der Auswirkungen auszumachen.

Das unterstreicht warum es so wichtig ist, womit wir uns in unserem Leben beschäftigen, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und

unsere Energie lenken. Der Kreis zur Quantenphysik schließt sich. Sie erklärt den Vorgang ganz praktisch. Lenken wir die Aufmerksamkeit unseres Geistes auf eine bestimmte Tätigkeit folgt die Energie. Sie manifestiert sich anschließend materiell. In unserem Körper entstehen z.B. Gehirn- oder Muskelzellen. Das ist möglich, weil das Gehirn als (Um-)Schaltzentrale arbeitet. Es sendet elektrische Signale, Befehle an die betroffenen Körperzellen.

Es ist gleichgültig, ob eine Tätigkeit tatsächlich physisch ausgeführt wird oder ob sich dies „nur“ innerhalb unseres Gehirns zuträgt. Denn das Gehirn schickt auch dann Signale, wenn wir uns etwas „nur“ vorstellen.

Das ist doch alles nur Placebo! Oder?

An dieser Stelle begegnet uns in der medizinischen Forschung der Placebo-Effekt. Placebos sind „Zuckertabletten“, die Patienten mit der Information verabreicht bekommen, es handle sich um ein Medikament. Viele Patienten gesunden auf diesem Wege gleich gut oder sogar besser und schneller als mit Gabe von chemischen Medikamenten. Auf diese Art und Weise wurden sogar „Narkosen“ für Knieoperationen – nur mithilfe einer „Zuckerinjektion“ – durchgeführt. Schließlich war das Ergebnis, die Schmerzunempfindlichkeit, identisch. Dem Patienten wurde vorgegaukelt, es handle sich um eine gewöhnliche Narkose vom Becken abwärts, bei vollem Bewusstsein! Ähnliches kann man bei größeren Placebo-Operationen feststellen. Menschen, z.B. mit einem Tumor, wurden lediglich aufgeschnitten und wieder zugenäht ohne einen spezifischen Eingriff vorzunehmen. Die Heilungserfolge waren spektakulär.

Auf der anderen Seite gibt es auch das traurig-beeindruckende Phänomen, dass Menschen sterben, weil Ihnen eine Fehldiagnose gestellt wurde. Jeder kennt die Filmfrage: „Wie lange habe ich noch?“ Leider ist die Vorhersage oft korrekt, selbst wenn der Patient an sich, weil z. B. die Krankenakte verwechselt wurde, eigentlich kerngesund ist. Es ist also vielmehr unsere Vorstellung, Erwartung und unser Glaube der die Wirklichkeit bestimmt. Du siehst welche enormen Auswirkungen Diagnosen und ihre Kommunikation besitzen. Schon deshalb sollten vielmehr Heilungschancen und bisherige Heilerfolge in den Vordergrund gerückt werden.

Diese Beispiele sollen verdeutlichen, wie machtvoll Gedanken tatsächlich sind. Unsere Welt ist abhängig davon, was wir über sie und uns denken. Wir können dieses mächtige Instrument für uns nutzen, völlig kostenlos. Um das Spiel zu meistern gibt es Regeln. Die wichtigste Spielregel heißt Wiederholung. Nur durch Wiederholung können sich Synapsen zu neuen Verbindungen zusammenschließen und wachsen. Das funktioniert nur dann, wenn sie immer wieder gemeinsam „feuern“.

14 Selbstvertrauen und Glücksdenken

Soziologen definieren Glück als den Grad, in dem eine Person die allgemeine Qualität ihres gegenwärtigen Lebens insgesamt positiv bewertet. Das heißt, kurz gesagt, wie sehr der betreffende Mensch das Leben mag, das sie/er führt.

„Optimisten wandeln auf den Wolken, unter denen Pessimisten Trübsal blasen."

Dieser Satz verdeutlicht erneut, inwieweit Erlebnisse und Situationen von der Wahrnehmung bzw. Einstellung abhängen. Während ein positiv gestimmter Mensch sich über den Regen freut, weil er frisches Wasser für die Natur bringt, ärgert sich der negativ gestimmte Mensch darüber, weil er nass wird!

Wenn wir uns in Aufmerksamkeit üben, werden wir im Laufe der Zeit feststellen, dass sich hinter negativen Gedanken immer ein positiver Aspekt versteckt. Wenn nicht, suche diesen positiven Aspekt, wie bei Schattenseiten! Die meisten Aspekte lassen sich meist leicht und schnell identifizieren.

Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen und Glück

Selbstvertrauen erhalten wir, wenn wir realisieren, dass wir die Herren unserer Handlungen sind und mit unseren Taten bewusst die Kontrolle darüber ausüben. Durch jede noch so kleine Bestätigung unseres Handelns steigt unser Selbstvertrauen. Das funktioniert nur, wenn wir genug Aufmerksamkeit auf das Jetzt legen. Wir müssen bewusst im Jetzt leben, um angemessen und überlegt zu handeln.

Nur so beginnen wir zu agieren statt zu reagieren. Erst dann können wir von wahrem Selbstbewusstsein sprechen – wir werden uns selbst bewusst.
In der Konsequenz lernen wir uns mit jedem Tag mehr zu vertrauen. Das wiederum stärkt unser Selbstvertrauen. Wer mit sich selbst hadert, wird wenig Erfolg und Ausstrahlung haben. Wer sich hingegen selbst mag und mit sich zufrieden ist, dem geht alles locker von der Hand. Der, der sich mag, braucht keine Bestätigung von außen, da er sich selbst gut genug ist.

Napoleon Hill kann als einer der Gurus des Mentaltrainings bezeichnet werden. Er rückte das positive Denken stark in den Vordergrund. Das soll folgende Geschichte zeigen.

Es waren einmal zwei Brüder. Sie glichen sich äußerlich wie ein Ei dem anderen, waren aber ansonsten grundverschieden. Der auffälligste Unterschied bestand darin, dass der eine zu jeder Stunde optimistisch und zuversichtlich war, der andere immer schlecht gelaunt, miesepetrig und pessimistisch. Am Geburtstag der beiden wagte der Vater der Zwillinge ein Experiment. Er wartete, bis seine Söhne eingeschlafen waren. Um zu sehen, was passiert, packte er das Zimmer des Pessimisten bis unter die Decke voll mit den schönsten Geschenken – Büchern, Spielzeug, Software und, und, und! Dem Optimisten aber legte er nur einen stinkenden Pferdeapfel vor sein Bett; sonst nichts.

Am nächsten Morgen schaute der Vater zuerst ins Zimmer des

Pessimisten. Er fand ihn jammernd auf dem Boden sitzend, inmitten der ganzen wundervollen Geschenke. Der Pessimist schluchzte: “Ich bin so unglücklich. Erstens: weil meine Freunde neidisch sein werden; zweitens: weil ich die ganzen Gebrauchsanleitungen lesen muss; drittens: weil ich für die meisten dieser Spielsachen ständig neue Batterien brauchen werde; und viertens: weil ich jetzt gar keinen Platz mehr habe!” Als der Vater dann das Zimmer des Optimisten betrat, hüpfte dieser vor Freude in großen Sprüngen um den Pferdeapfel herum. “Warum bist Du so fröhlich”, fragte der Vater. “Ganz einfach”, antwortete sein optimistischer Sohn, “irgendwo im Haus muss ein Pony sein!”

Es ist eine große Kunst, aus subjektiv negativen Situationen oder Gedanken positive Aspekte zu ziehen. Aber glaube mir, es ist eine Fähigkeit, die es sich lohnt, zu entwickeln. Diese positiven Aspekte knüpfst Du dann an die Situation oder den Gedanken und kehrst damit ein negatives Ereignis in ein positives um.

Der Forscher Prof. Dr. Booth sagt, dass wir Erlebnisse aus der Vergangenheit nicht länger verdrängen, sondern positiv aufarbeiten sollen, indem wir positive Punkte an vermeintlich negativen Erlebnissen herausfinden und dankbar dafür sind. Daraus resultieren eine positive Einstellung und die Vergangenheit verliert ihre Macht.

15 Korrekte Autosuggestion

Wir sind jetzt an einem Scheideweg angelangt. Du hast immer wieder kleinere Übungsvorschläge bekommen und hoffentlich schon umgesetzt. Nun geht es darum unser volles Potential auszunutzen. Nutzt Du, gemeinsam mit den anderen Übungen, die Kraft von Suggestion bzw. Autosuggestion, wirst Du mit riesen Schritten auf das Glück zusteuern.

Unter Suggestionen versteht man Botschaften und Bilder, die den kritischen Teil des Bewusstseins umgehen und direkt ins Unterbewusstsein eindringen.

Nimmt das Unterbewusstsein diese Suggestion an, wandelt sie sich in eine Autosuggestion um. Deshalb hat Hypnose eine so große Durchschlagskraft, weil der Hypnotiseur direkten Zugang zum Unterbewusstsein erhält. Eintritt in das Unterbewusstsein bekommen wir aber auch mit anderen Techniken, wie z.B. Dankbarkeit oder Entspannung (z. B. durch Meditation). Sie erlauben uns bestehende Programme umzuschreiben oder „upzudaten". Alles entscheidend ist dabei, dass wir unsere Gehirnwellen in den Theta-Zustand versetzen.

Dieser Gehirnzustand herrscht natürlicherweise kurz nach dem Aufstehen und kurz vor dem Einschlafen – also in tiefer Entspannung.

Ganz genau deshalb ist es von so zentraler Bedeutung, womit wir uns gerade in diesem Zustand beschäftigen. Wenn wir beispielsweise vor dem Fernseher besonders entspannt sind, öffnet sich unser Unterbewusstsein. Die visuellen und auditiven Reize können dann ganz einfach in unser Unterbewusstsein eindringen und formen dort unsere Realität.

Die Realität ist schließlich nichts anderes als die Projektion unseres Unterbewusstseins.
Unser Unterbewusstsein wiederum hat unser Leben mit all seinen Erlebnissen geformt. Stehen wir morgens auf, gerade dann, wenn unser

Unterbewusstsein besonders empfänglich ist, und lesen immer neue Schreckensmeldungen in der Zeitung? Sehen wir uns abends entspannt und schon etwas schläfrig – das ist der ideale Zugang zum Unterbewusstsein – die Tagesschau mit immer neuen Kriegstreiber-Geschichten an?

Wie Du mittlerweile bereits weißt, kann unser Geist nicht zwischen dem unterscheiden, was real ist und dem, was wir uns nur vorstellen (z. B. Sport machen, Klavier spielen, abnehmen, gesund sein, usw.). Das heißt für uns, dass wir diese mächtige Waffe für uns selbst einsetzen können. Am besten wirken Autosuggestionen eben dann, wenn wir im „Theta-Zustand", also dankbar und entspannt, sind. Dann können wir diese Sätze leise oder laut, aber mithilfe der Lippen, für uns selbst aussprechen. Je häufiger wir dies tun (hier greift wieder die Routine), umso öfter feuern Neuronen gemeinsam und umso nachhaltiger verändern wir unser Gehirn. Typische Autosuggestionen bzw. Affirmationen sind:

„Ich bin glücklich"
„Ich bin dankbar"
„Ich bin selbstbewusst"
„Ich bin voller Energie"
„Ich bin vollkommen gesund"
„Ich bin wohlhabend"
„Ich bin erfolgreich"
„Ich bin gutmütig und großzügig"
„Ich bin wunderschön"
„Ich bin vollkommen"

Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt, solange Du die 4 P's beachtest. Nur dann sind Suggestion wirklich maximal effektiv:

- Positiv formuliert
- Präsens (ich bin...)
- Persönlich (aus der Ich-Perspektive)
- Proaktiv (aktiv, nicht passiv!)

Im Idealfall kombinieren wir diese Übung sogar mit unseren Schatten. Sobald wir unsere positiven Eigenschaften erkennen und sie mit *„Ich bin…“* äußern und beginnen zu fühlen, verstärken wir sie um ein Hundertfaches. Je häufiger Du Dich im Laufe des Tages bereits so fühlst, als hättest Du das Suggerierte bereits erreicht bzw. in Dein Leben gezogen, umso schneller reagiert auch unsere Umwelt darauf.

Wie eingangs erklärt, muss sie sich den neuen Schwingungen unseres Gehirns anpassen. Auch bei dieser Übung ist die regel- und routinemäßige Wiederholung der Suggestionen der Erfolgsfaktor. Es geht letzten Endes darum, das Leben so zu leben wie man es gerne leben würde. *Fake it till you make it – tu so als ob!*

Wenn Du Probleme dabei hast, wirklich zur Tat zu schreiten und zu handeln, gibt es eine sehr gute Technik: Wenn Du morgens aufstehst (genauso gut abends vor dem zu Bett gehen oder nach der Meditation), sage zwei Minuten ununterbrochen zu Dir selbst: *„ich handle jetzt“*, so machst Du Dich selbst zum Macher!

Sage Dir deswegen grundsätzlich auch immer, dass alles – ganz egal was – völlig einfach und leicht geht. Dann ist und wird es auch leicht, denn Dein Gehirn wird anfangen genau das zu denken! Nur wo Zweifel herrschen, gibt es keinen Erfolg! Mithilfe der Autosuggestionen wirst Du aber alle Zweifel in Dir beiseite räumen!

Die Autosuggestionen sollten immer ohne Anstrengung und Anspannung durchgeführt werden. Macht man es leicht, verwirklicht es sich auch leicht, ganz ohne Kraftanstrengung. Um konkrete Ziele zu erreichen bietet sich am besten der Satz *„ich wünsche dies und/oder das und bin bereits im Begriff es zu erlangen“ an.*

Emile Coué - der Meister

In diesem Zusammenhang darf Emile Coué, der Vater der Autosuggestion, nicht unerwähnt bleiben. Es ist überliefert, dass er in seinem eigenen Wohnzimmer ganze Heerscharen kranker Menschen durch Autosuggestion heilen konnte. Natürlich heilte nicht Coué, sondern die Patienten heilten sich durch eine veränderte Geisteshaltung selbst.

Coués Technik ist äußerst einfach und unglaublich effektiv.

Sie beruht auf der Tatsache, dass wir immer nur an eine Sache denken können. Herrscht nun ausschließlich ein Gedanke, wird er für uns zur Wahrheit und möchte zur Wirklichkeit werden. Es ist ausreichend einen Satz täglich nach dem Aufstehen und vor dem zu Bett gehen zu wiederholen. Wiederhole ihn monoton, mit leiser Stimme zwanzig Mal.

„Es geht mir mit jedem Tag, in jeder Hinsicht, immer besser und besser!“

Wenn Du das regelmäßig machst, wird dieser Satz mit jedem Tag tiefer in Dein Unterbewusstsein eindringen. Da die Gedanken aus dem Unterbewusstsein kommen, wirst Du zunehmend positive Gedanken haben. Sie sorgen dafür, dass es Dir mit jedem Tag immer besser und besser geht. Das ist die mächtigste und zugleich einfachste Übung in diesem Buch, probiere sie aus!

16 Visualisiere Dein Traumleben und mache es zur Realität

Neben konkreten gesprochenen oder gedachten Botschaften kannst Du mit Bildern und Filmen den *Glückseffekt* multiplizieren. Visualisierung ist deshalb so mächtig, weil die Vorstellungskraft in uns die stärkste Kraft ist. Sie ist noch viel stärker als der Wille.

Stelle Dir doch einfach nur vor, Du wolltest über ein zwanzig Meter langes und zwanzig Zentimeter breites Brett auf dem Boden gehen. Das wird Dir ohne Probleme gelingen. Wenn dieses Brett aber zwischen zwei Kirchtürmen in hundert Meter Höhe hinge, wäre es unwahrscheinlich schwer. Das liegt aber nicht daran, dass wir nicht dazu fähig wären, sondern, dass in unserem Geist die Vorstellung herrscht, wir fallen herunter.

Dein Vision Board

Die Vorstellungskraft wird von allen erfolgreichen Menschen genutzt, ob Leistungssportler, Politiker, Unternehmer, Zirkuskünstler, Autoren, Sozialarbeiter. Erfolg hängt mit intrinsischer Motivation, einen Beruf oder eine Tätigkeit auszuüben, zusammen. Um die Vorstellungskraft optimal zu nutzen, kannst Du ein sogenanntes „Vision Board“ erstellen.

Darunter versteht man eine Collage mit Fotos der Themen, die man verwirklichen möchte.

Nach Erstellung des Lebensplans dürfte es Dir relativ einfach fallen, gezielt passende Fotos zu finden. Klebe diese Fotos auf ein großes Blatt und hänge es auf. Sollte es Dir unangenehm sein, Deine innersten Wünsche offen preiszugeben, kannst Du das Vision Board verstecken. Hole es einfach zwei Mal am Tag für 10 Minuten heraus, um es anzusehen und Deinen Traum mit positiven Gefühlen in der Phantasie zu erleben.

Wenn Du diesen Prozess noch verstärken willst, hänge

Visualisierungsbilder in Deiner Wohnung auf. Bastle Dir dafür z. B. Deinen Traum-Kontostand. Füge einfach Deine Traumzahl auf einem Deiner Kontoauszüge ein und hänge Geldscheine auf. Zeichne oder drucke Dein Traumhaus aus. Mach Dir Gedanken über Deinen Traumpartner und zwar nicht nur die äußerlichen Merkmale, sondern auch den Charakter! Gestalte ein Abschlusszeugnis, mit Deinem Namen und der Wunschnote, das Deine Schule, den Studiengang oder die Ausbildungsrichtung enthält. Genauso kannst Du Dein Gesicht auf Deinen Traumkörper kleben. Diese Liste kannst Du unendlich ausbauen. Auch hier gilt: Je detaillierter Du formulierst und visualisierst, umso besser kann unsere Umwelt antworten.

Platziere Deine Meisterwerke an besonders gut sichtbaren Stellen, bzw. dort wo Du sie besonders häufig siehst (z.B. Toilette, Dusche, über der Spüle, Bett, PC, Laptop etc.).

So beeinflusst Du ständig und immer wieder, ohne es wirklich wahrzunehmen, Dein Unterbewusstsein. Dadurch erstellst Du ein komplett neues mentales Bild von Dir selbst. Schließlich ist ja entscheidend wie Du Dich selbst siehst. Nur das ist für Dich die Realität. Dafür musst Du Deine Vorstellungskraft nutzen. Stelle Dir z. B. immerzu vor wie Du in eine zu enge Hose passt, erfolgreich im Beruf bist oder was auch immer Du Dir wünscht. Dein Bild über Dich selbst ist das, was Du nach außen strahlst. Dieses Bild kannst Du mit Deinen Gedanken aktiv positiv, oder passiv negativ beeinflussen. Ähnliches gilt für Deine Zellen. Da sie sich ständig verändern und erneuern, kannst Du Zellen mit Deinen Gedanken sowohl positiv als auch negativ beeinflussen. Die Gesetze der Quantenphysik lassen dem Körper gar keine andere Wahl.

Sowohl der physische Körper als auch unsere Psyche müssen sich letzten Endes an das mentale Bild von uns selbst anpassen!
Denke immer daran, dass Dein Geist nicht zwischen realem und imaginärem (Vorstellungen) unterscheiden kann! Das haben zahlreiche Studien bewiesen. Je liebevoller und glücklicher die Gedanken sind, die Du über Dich selbst denkst, umso liebevoller und glücklicher werden die Menschen und Situationen sein, die Du in Deinem Leben siehst und

hineinziehst.

Dein Traumfilm

Bist Du Computer-affin, erstelle einen Film. Dieser Film soll Dein Traumfilm werden. Bereits einfache, handelsübliche Standardprogramme ermöglichen eigenes Filmeerstellen. Füge Bilder Deiner Wunsch-Zukunft ein. Lege selbst erstellte autosuggestive Aussagen darüber und füttere das Video mit Deiner Lieblingsmusik. Hauptsache, Du weckst mit dem Film positive Gefühle in Dir.

Verbinde Ziele mit Gegenständen

Neben Visualisierungstafeln-, Bildern und Traumfilmen gibt es eine weitere sehr effektive Methode, Visualisierung und Autosuggestion praktisch miteinander zu verbinden. Sie ist einfach, immerzu machbar und geschieht nach einigen Tagen oder Wochen unterbewusst, auch während des Alltags. Verbinde hierfür Gegenstände Deines täglichen Gebrauchs mit den Zielen Deines Herzens (Stichwort Lebensplan). So ist z. B. die Sonne das Signal um sich gemeinsam mit dem Traumpartner auf einer einsamen Insel vorzustellen. Klingelt das Handy oder benutzt Du es, kannst Du Dir die Ausübung Deines Traumberufs vorstellen. Wenn Du die Schuhe bindest, kannst Du Dich vor Deinem geistigen Auge mit Familie und Freunden glücklich beim Wandern sehen. Jedes Mal, wenn Du die Geldbörse benutzt, denke an den bereits erreichten Traumkontostand. Auch diese Liste kannst Du nach Belieben ausbauen.
Denke einfach daran, dass Du jedes Mal, wenn Du mit einem assoziierten Gegenstand interagierst, auch ein entsprechend positives Gefühl in Dir hervorrufst.

Visualisiere und fühle so, als hättest Du es bereits erreicht. Diese Methode ist stark und kann wahre „Wunder“ vollbringen. Der Vorteil ist, dass Du nach kurzer Zeit (nach einer Routine von mindestens 21 Tagen) praktisch automatisch, mehrmals täglich, extern stimuliert wirst, Deine Gefühle und Visionen zu leben. Auf diese Art und Weise können sie präzise und schnell in Dein Leben treten. Das universale Gesetz der Resonanz bestätigt diesen Prozess. Personen oder Dinge, die auf derselben Wellenlänge (Frequenz bzw. Schwingung)

schwingen, ziehen sich an. Übrigens, sollte es Dir nur sehr schwer möglich sein positive Gefühle zu generieren, erinnere Dich einfach an ein schönes Erlebnis in der Vergangenheit. Dieses positive Gefühl kannst Du dann an den neuen Gedanken koppeln.

17 Die Rolle der Emotionen

Die Quantenphysik hat uns gezeigt, dass jeder Gedanke, der mit einem Gefühl verbunden ist, Verbindungen der Moleküle verändert. Wie Deine Gedanken bzw. Dein Geist Deine Gefühlswelt beeinflusst zeigt bereits das einfache Beispiel einer aufregenden Fernsehsendung. Der Puls steigt, die Körpertemperatur ändert sich und die Schweißbildung nimmt zu. Wie wir bereits wissen werden Emotionen durch Gedanken ausgelöst. Umgekehrt können aber auch Gefühle bestimmte Gedanken(muster) auslösen.

Damit wir uns selbst ändern können, müssen wir uns die Unterstützung unserer Gefühle holen. Sie sind das Werkzeug um Botschaften an eine Emotion zu koppeln und in unserem Körper zu manifestieren.

Gefühle sind das Zusammenspiel von körperlichen und kognitiven Komponenten. Die körperliche Seite bezieht sich auf die spürbare Erregung. Zunächst wird eine ganz neutrale Erregung erzeugt. Ob die Erregung nun aber z.B. als Angst, Ärger oder als erotische Anziehung empfunden wird, hängt davon ab, wie sie von uns interpretiert wird. Die Interpretation entspricht der kognitiven Seite. Sie wiederum ist durch Umweltfaktoren, die Erziehung und Glaubenssätze geprägt. Auch Gefühle arbeiten auf verschiedenen Frequenzen (Vibrationen). Je höher die Frequenz, umso komplexer, schöner und symmetrischer das Ergebnis – ganz ähnlich der Wassertropfen.

Gefühle sind somit Katalysatoren, Beschleuniger oder Verstärker unserer Gedanken und Vorstellungen. Auch hier haben wir wieder die Wahl sie zu unseren Gunsten oder Ungunsten einzusetzen. Zu unseren Gunsten setzen wir Gefühle ein, wenn wir uns z. B. ein positives Endergebnis mit positiven Gefühlen vorstellen. Sie schwingen gemeinsam mit den Gedanken auf höherer Frequenz als dies bei negativen Gefühlen oder Gedanken der Fall ist.

Wenn Du also bei Autosuggestionen und Visualisierungen den körpereigenen Frequenzverstärker, Dein Herz, dafür einsetzt, werden

sich Träume schnell verwirklichen. Dafür musst Du Dich auf die Herz-Region konzentrieren und von dort ausgehend Wünsche visualisieren und aussenden. Denke immer daran einen positiven Zielzustand mit einem positiven Gefühlszustand zu verbinden, das ist die Schnellstraße zum Glück.

18 Körpersprache und Ausstrahlung

Gehirn und Gedanken, gepaart mit Handlungen, spielen also den entscheidenden Gesundheits- und Glücksfaktor. Außerdem fungiert die Gefühlsebene als Multiplikator sowohl positiver- als auch negativer Art. Sie sind das Tor zwischen unserem Innen und Außen bzw. zwischen unseren Gedanken und/oder Gefühlen und unseren Handlungen. Am Ende definieren wir uns nicht über Gefühle und Gedanken, sondern über unsere Handlungen. Wir werden zwar zu dem was wir denken, sind aber das, was wir tun.

Gefühle sind die Schnittstelle zur Körpersprache. Schließlich macht die Körpersprache fast 90 Prozent der zwischenmenschlichen Kommunikation aus! Viel wichtiger als der Inhalt ist also wie man ihn vermittelt. Die Körpersprache wird durch Gedanken und Gefühle beeinflusst. Wenn wir traurig und niedergeschlagen sind, weinen wir und verkriechen uns in gebückter Haltung. Doch wie sieht es umgekehrt aus?

Die Wirksamkeit der Körpersprache auf den Gefühlszustand lässt sich einfach und schnell testen. Bewerte Deine momentane Gefühlslage auf einer Skala von 1 bis 10 wobei 1 besonders schlecht und 10 ganz besonders gut ist. Nun lächle genau für 90 Sekunden und bewerte Deinen Gefühlszustand anschließend noch einmal. Du wirst bemerken, dass sich Deine Gefühlslage entscheidend gebessert hat oder (im schlechtesten Fall) gleichgeblieben ist. Den Gefühlszustand bei dieser Übung zu verschlechtern ist nahezu unmöglich (höchstens Du gehörst einer Kultur an, in der Lächeln mit Traurigkeit verbunden wird). Stelle Dir hierfür nur die japanische Gestik bzgl. des Ja oder Nein vor. Japaner nicken um Nein zu sagen und schütteln den Kopf für Zustimmung.

So strahlst mehr als alle Anderen

Unser Körper hat ein ganzes Leben lang gelernt, dass Lachen mit einem positiven Gefühl einhergeht. Drehen wir diesen Reflex nun ganz bewusst um und führen wir diese Muskelerregung willentlich und absichtlich durch, reagiert unser Körper so, wie er es gelernt hat. Mit einer besseren Gefühlslage. Gleiches geschieht, wenn man absichtlich weint, man fühlt sich anschließend trauriger.

Auch die Körpersprache spielt also einen entscheidenden Glücksfaktor.

Wir verbinden eine aufrechte Körperposition mit Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Gleiches gilt für eine laute klare Stimme, die Autorität und Präsenz ausstrahlt. Ganz im Gegensatz nehmen wir jene, die mit gekrümmter Haltung und leiser Sprache durchs Leben gehen als weniger anziehend, weniger energiegeladen, weniger sympathisch und weniger selbstbewusst wahr. Diese Einschätzung täuscht in aller Regel nicht, ist aber trotzdem subjektiv und kann auch völlig falsch sein. Unsere Zwischenmenschlichkeit ist etwas Besonderes und äußerst subjektives. Trotzdem gelten gewisse Regeln universell.

Für Menschen ist nichts anziehender, als eine Person die sagt: *„Ich mag (noch besser liebe) mich!“*.

Ausstrahlung wirkt von innen nach außen. Das heißt, je mehr wir innen strahlen, umso stärker strahlen wir dieses Gefühl auch nach außen. Innen strahlen wir, wenn wir uns eins und vollkommen fühlen. In dieser Harmonie sind wir glücklich und dieses Glück kann jeder um uns herum wahrnehmen und fühlen.

Damit wir möglichst eindrucksvoll strahlen können, ist unsere innere Haltung entscheidend, denn Herzen gewinnt nur der, der sich mag und an sich glaubt. Ausstrahlung hat daher viel mit dem eigenen Selbstwert zu tun. Wer mit sich selbst hadert, wird kaum Erfolg und Ausstrahlung haben. Wer sich selbst mag und mit sich selbst zufrieden ist, dem geht alles lockerer von der Hand.

Wir haben also die Möglichkeit mit all unserer Kraft an unserer Ausstrahlung zu arbeiten, indem wir uns selbst annehmen und lieben lernen. Dies geschieht auf psychologischer Ebene über unser Denken und auf physiologischer Ebene hauptsächlich durch unsere Körperhaltung. Wir können lernen, die Körpersprache als bewusstes Instrument zu nutzen. Im englischen gibt es dafür einen Aphorismus:

„Fake it till you make it!"

Die Übersetzungen sind vielfältig. *„Tu so, dann wirst Du so." „Mit gespieltem Selbstvertrauen zu echtem Selbstvertrauen." „Durch Schein zum Sein."* Selbst wenn wir nur so tun als ob, wird die wiederholte Durchführung dafür sorgen, dass wir uns verändern. Wir schlagen eine Brücke zur Routine. Die Technik kann sich auch als wirkungsvoll erweisen, um etwas vor dem wir Angst haben, zu meistern. Das kann beispielsweise ein Vortrag in der Schule, Universität oder Arbeit sein.

Solange wir so tun, als hätten wir Selbstvertrauen, werden uns Menschen auch selbstbewusst wahrnehmen.

Das liegt an der bereits erwähnten Wahrnehmung der Sprachformen. Für die Wahrnehmung ist die Körpersprache der entscheidende Interpretationsfaktor. Wir nehmen einen Menschen der wie Barack Obama spricht, aber mit krummer Haltung präsentiert, weniger selbstbewusst wahr, als eine Person die mit zurückhaltender, leiser Stimme spricht, aber raumfüllend und offen präsentiert. Dieses wahrnehmungspsychologische Paradoxon sollte uns Mut machen. Denn es bestätigt, dass wir zu dem werden bzw. das sind, was wir wiederholt tun.

Körpersprache und Gesundheit

Die Körpersprache beeinflusst unser Wohlbefinden und Denken stärker als wir es für möglich halten. Positive Körpersprache besitzt den Effekt, dass der Körper geweitet wird. Durch aufrechten, geraden Gang bzw. aufrechtes Sitzen wird das Atemvolumen vergrößert, da tiefer in den Bauch geatmet werden kann. Der Körper nimmt mehr Sauerstoff auf und transportiert ihn in die Körperzellen, wo er in Energie umgewandelt wird. Die Vorteile sind also psychologischer und gesundheitlicher Natur, denn Gesundheit und Wohlbefinden bedingen sich gegenseitig.

Es spielen noch viele weitere, körperbezogene Faktoren für unser Wohlbefinden eine bedeutende Rolle. Jeder von uns kennt die Aussage: *„Du bist was Du isst."* Wenn wir „Dreck" zu uns nehmen, dann denken wir eher „Dreck" und sehen vielleicht sogar „dreckig" aus. Umgekehrt gilt genau dasselbe. Ernähren wir uns ausgewogen und überwiegend pflanzlich, wird sich auch die Welt unserer Gedanken in eine leuchtende, wunderbare und friedliche Welt verändern.

19 Wiederholung ist das „Glücks-A & O“

Wir haben nun Theorie, Gedanken und Körper bestens untersucht. Jetzt gilt es diese Faktoren so für uns anzuwenden, dass sie uns effizient und mit Höchstgeschwindigkeit ans Ziel bringen. Am besten gelingt das, wenn wir neue Gewohnheiten und Routinen schaffen.

> *„Erst machen wir unsere Gewohnheiten und dann machen unsere Gewohnheiten uns“ ~ John Dryden*

Am besten erlernst und automatisierst Du diese neuen Routinen in Einklang mit Deinem Lebensplan. Dein Gehirn benötigt dafür mindestens 21 Tage. Nach 21 Tagen hat es in der Regel damit begonnen, einen Ablauf einzuprägen und zu automatisieren, da neue neuronale Verbindungen entstanden sind. So kannst Du z. B. nach 21 Tagen Meditation an unterbewusste Informationen gelangen, an die Du sonst niemals gedacht hättest. Du „lädst“ aus der Fülle aller Möglichkeiten, das Bewusstseinsfeld des Universums bzw. das Unbewusste, Informationen herunter, die Du konkret umsetzen kannst. Schon Aristoteles war klar:

> *„Wir sind, was wir wiederholt tun; hervorragende Leistung, ist keine einmalige Handlung, sondern eine Gewohnheit.“*

Rituale einzuhalten ist immer nur zu Beginn mit Hürden verbunden. Es dauert einfach seine Zeit, bis das Gehirn diese neuen neuronalen Verbindungen schafft und stärkt.
Die Grundformel dafür lautet:
„Neuronen, die gemeinsam feuern, verbinden sich“.

Nur durch Wiederholung tritt auch eine sichtbare, physische Veränderung ein. Deshalb muss jede Veränderung zunächst mindestens 21 Tage überstehen, um zur Gewohnheit zu werden. Dann geht sie uns immer mehr in Fleisch und Blut bzw. Gehirnzellen über

und wir möchten (und können) gar nicht mehr auf sie verzichten.

Wie wir bereits wissen, kommuniziert das Gehirn über elektrische Wellen. Visualisiert man die Gehirntätigkeit erhält man das Bild eines wilden Gewitters, das andauernd feuernde „Neuronen-Blitze“ zeigt. Bewusst können wir uns natürlich immer so verhalten, wie wir möchten. Damit wir aber auch im unbewussten „Automatikmodus“, in den wir immer wieder zurückfallen werden, unsere Glücksziele verfolgen, braucht es die neuronale Veränderung im Gehirn. Diese erreichen wir ausschließlich über Wiederholung.

Wir denken das, was wir (durch Erziehung und Prägung) immer denken (sollen). Wir tun das, was wir (meist unterbewusst) denken. Und wir sind, was wir (wiederholend) tun.

Um neue Routinen zu verankern, muss man mit bisherigen, angelernten und eingefahrenen Routinen brechen. Voraussetzung dafür ist unterbewusste Muster und Abläufe zu beobachten und sich ihrer bewusst zu werden. Gelingt das, kann man sie durch neue ersetzen.

Viele Menschen waren so in der Lage, aus dem Stand ihr gesamtes Leben zu verändern. Um jedoch die schöne Kirsche ganz oben auf dem Baum zu pflücken zu können muss man sich anstrengen. Nicht aufzugeben ist dann am wertvollsten, wenn die Übung am schwierigsten scheint, denn nicht selten verstecken sich hinter Routinen einige unserer Schattenaspekte. Besonders diese dunklen Aspekte wollen aber erkannt und integriert werden.

20 Meditation

Du bist nun bald am Ende des Buches angekommen, doch einen Übungs-Pfeiler haben wir bisher immer nur erwähnt, aber noch nicht konkret erklärt – die Meditation.

„Beten heißt, mit Gott sprechen. Meditieren heißt, ihm zuzuhören."

In unserer westlichen Welt löst das Wort Meditation ganz unterschiedliche Reaktionen aus. Viele Menschen schrecken davor zurück. Sie verschließen sich dem Ausdruck aus Gewohnheit und der Angst sich wirklich selbst kennenzulernen. Bei anderen weckt der Begriff Neugier, wiederum andere können sich darunter überhaupt nichts vorstellen. Doch jene, die eine Weile ernsthaft meditiert haben, erkennt man sofort – an der Begeisterung.

Meditation einheitlich zu definieren ist nicht möglich, es existieren unterschiedlichste Ansätze. Das stiftet Verwirrung und macht Platz für ein Wirrwarr an Beschreibungen und Interpretationen. Meditation ist nicht nur den Buddhisten vorbehalten und entgegen der medialen Berichterstattung braucht es auch nicht ein Leben in Enthaltsamkeit in einem abgelegenen tibetischen Kloster im Himalaya.

Was ist Meditation?

Grundsätzlich ist Meditation gleich Konzentration. Denn ohne Konzentration ist Meditation unmöglich. Meditation ist für mich:

- die bewusste Beobachtung des eigenen Geistes und der Gedanken
- die bewusste Beobachtung der eigenen Handlungen und Muster
- die Beruhigung des Geistes und des Körpers
- die Auflösung von Krankheiten und Blockaden
- die (Weiter)Entwicklung des Selbstbewusstseins
- die Transzendenz über das physische Leben hinweg
- die Suche nach Gott (in uns) und die Suche nach dem eigenen Selbst
- die Erfahrung des Eins Sein mit allem was ist
- die unmittelbare Erfahrung des Göttlichen
- die Erfahrung von Dankbarkeit
- der bewusste Genuss des Augenblicks
- das Loslassen der Notwendigkeit äußere Bestätigungen zu ersuchen

Mit regelmäßiger Meditation werden sich Selbstvertrauen bzw. Selbst-Bewusstsein einstellen. Man kann Ichbezogenheit, Angst und Sorgen überwinden. Meditation (übrigens ähnlich der Hypnose) erlaubt es uns auf die riesige Datenbank unseres Unterbewusstseins zuzugreifen. Stille Beobachtung, ohne zu werten, kann Glaubensmuster und Automatismen zurückverfolgen und identifizieren.

Heutzutage begreifen die meisten Menschen das Ego nicht als flüchtiges und instabiles Phänomen, das lediglich als Schutzmechanismus fungiert, sondern erklären es zur entscheidenden Bezugsgröße. Wir tappen immer wieder in dieselbe Ego-Falle. Denn das, was wir als unser Selbst bezeichnen oder sehen, ist eigentlich das, was uns unser Ego als Realität verkaufen will. Ein Ziel der Meditation ist es, die immerzu plappernden Gedanken während der Übung zum Schweigen zu bringen. Wie wollen wir schließlich jemals aus diesem unbewussten Traum aufwachen, wenn wir unsere eigene Schizophrenie nicht erkennen? Meditation ist im ersten Schritt eine Beobachtung der Gedanken und zwar völlig wert- und urteilsfrei.

Einige geniale Meditationsübungen

Schalte Dein Handy ab und gehe an einen ruhigen Ort, an dem Du Dich wohl fühlst und ungestört bist. Dieser Ort sollte für Deine Meditationsübungen reserviert sein, gestalte ihn daher entsprechend schön. Setze Dich auf einen Stuhl oder ein Kissen und achte dabei auf einen geraden Rücken. Stelle Dir dabei vor, wie Dein Kopf an einer Schnur gerade nach oben gezogen wird. Lehne Dich nach Möglichkeit nicht an – wenn doch, tue es mit geradem Rücken. Diese Haltung mag zunächst anstrengend sein, sie ist jedoch für die Meditation am besten geeignet. Sie macht uns aufmerksam (Stichwort Körpersprache) und lässt weder Müdigkeit noch ein Gefühl der Schläfrigkeit aufkommen.

Du kannst Dich natürlich auch hinlegen, dann ist aber eine größere Gefahr des Einschlafens gegeben. Auch hier gilt - es gibt Schlimmeres, genieße es! Nachdem Du die ideale Position gefunden hast, atme fünf Mal langsam und tief in den Bauch ein. Atme anschließend so lange aus, bis Deine Lunge „leer“ ist. Das hilft Dir Dich zu entspannen und fördert, bedingt durch die Einatmung von Sauerstoff und Ausatmung von Kohlenstoffdioxid, die Konzentration. Während der Meditation erreicht das Gehirn den Alpha-Zustand. Es ist entspannt und das Bewusstsein öffnet sich. Diesen Zustand kannst Du, gerade zu Beginn wo die Ungeduld noch dominiert, durch einige Übungen beschleunigen.

1) Zähle von 100 Rückwärts bis Null
2) Zähle bei jeder Einatmung, von 1 beginnend, eine Zahl weiter (wenn Du den Faden verlierst, weil Du Dich in einem Gedankenkarussell drehst, beginne wieder bei 1)
3) Richte Deinen Blick konzentriert auf einen Gegenstand oder ein Bild
4) Achte während Deiner Ein- und Ausatmung ganz bewusst auf die Pausen zwischen der Ein- und der Ausatemphase und darauf wie sie mit jedem Mal länger werden

Sollte Deine Aufmerksamkeit während der Übung abschweifen, kehre einfach wieder zu Deiner Methode zurück. Meditiere zwischen 20 und 30 Minuten. Wenn Du die Übung abschließt, gönne Dir 2 weitere

Minuten Ruhe. Bleib sitzen und genieße Deine neu gewonnene innere Ruhe. Anfangs kann die Übung sehr schwierig sein. Das ist der inneren Unruhe geschuldet, die wir, gerade im heutigen hochtechnologischen Zeitalter von Handy und Internet, alle mit uns herumtragen. Wir haben unseren Geist darauf konditioniert, ständig in Alarmbereitschaft zu sein. Schließlich könnte eine wichtige Email oder eine neue Nachricht in Whatsapp eingetroffen sein. Das Gehirn braucht daher einige Zeit, um sich mit dieser neuen Art des Entspannungszustandes anzufreunden bzw. ihn zu genießen. Zu Beginn ist es daher nicht verkehrt, wenn Du „nur" diese Übungen durchführst. So vermeidest Du, die Motivation zu verlieren und gewöhnst Dich langsam an Deine neue Tagesroutine.

Sobald Du etwas Erfahrung gesammelt hast, kannst Du eine weitere Übung einführen. Wenn Du das Gefühl hast, tief entspannt zu sein und mit der Aufgabe loslegen zu können, beginne Deine Gedanken zu beobachten. Lasse sie kommen und gehen, wie Schiffe am Horizont, Wellen im Meer oder Wolken am Himmel. Werte und urteile nicht über Deine Gedanken. durch diese Übung verlässt Du das Gebiet der Identifikation mit den Gedanken und näherst Dich Deinem Selbst, dem Kern Deines Seins. Später kannst Du auch versuchen nachzuvollziehen, welche Gedanken andere Gedanken auslösen, dabei gilt es aber sehr gut aufzupassen, Dich nicht in Gedankenspiralen zu verheddern:

1) Welche Gedanken sind für gewisse Denkmuster ursächlich?
2) Welche Gedanken erwecken in mir ein Glücksgefühl und welche ein gegenteiliges?
3) Woher kommt der Gedanke?
4) Woher kommt der daraus folgende Glaubenssatz?

Wir werfen durch die Meditation einen neuen Blickwinkel auf uns selbst, da wir realisieren, dass wir nicht unsere Gedanken sind. Zwar identifizieren wir uns sehr gerne mit ihnen, sie sind aber nicht mehr und nicht weniger als Muster, die wir uns im Laufe der Jahre durch Prägung und Konditionierung selbst „eingebrockt" haben.

Unser wahrer Kern ist meist ein völlig anderer und liegt tiefer verborgen.

Um den Glaubenssatz loszuwerden, beobachte Dich selbst und erkenne mit Dankbarkeit, dem Herzen, das, was Du in Deinem Leben gut gemacht hast. Ignoriere einfach alles Negative, was Dir so ins Bewusstsein schießt. Der Gedankenstopp kann ein schönes Nebenprodukt der Meditation sein – das Ziel aber, wie häufig kolportiert wird, ist er nicht. Je häufiger Du übst, desto häufiger entlarvst Du immer wiederkehrende Muster, Glaubenssätze und Denkprogramme. Du beginnst dann auf bekannte Situationen anders zu reagieren. Du beginnst zu denken, bevor Du handelst. Das Handeln wird folglich ein anderes sein. Du realisierst, wie sich Deine Realität verändert, weil Du Deine Wahrnehmung veränderst und Dein Bewusstsein erweiterst.

Durch Meditation wirst Du auch feinfühliger. Das heißt, dass Du sowohl für positive wie für negative Umwelteinflüsse und Gefühle offener wirst. Genieße und nutze diesen neu gewonnenen Vorteil. Er ermöglicht, subtile Wünsche und Interpretationen anderer wahrzunehmen, zu verstehen und mit größerem Mitgefühl zu begegnen. Du wirst über das positive Feedback aus Deiner Umwelt überrascht sein.

Mit Meditation können wir letzten Endes auch das erreichen, was man am besten als grenzenloses Glück oder Glückseligkeit bezeichnet. Meditation macht Selbstverwirklichung, die letzten Endes nichts anderes als Gottverwirklichung ist, möglich. Wenn wir Selbstverwirklichung erreichen, brauchen wir uns nicht mehr durch Äußerlichkeiten bzw. im Außen bestätigen. Unser Ego hat sich dann von äußerlichen Zwängen, Normen und gesellschaftlichen Erwartungen befreit und gelöst. Man erwartet nichts mehr, von niemandem und geht vollkommen unbeschwert durch das Leben.

Außerdem fördert regelmäßige Meditation, da sie negativen Stress abbaut, die Gesundheit erheblich! Wenn Du Gefallen an diesem Thema findest, schreibe Dich in eine Meditationsgruppe ein, oder beschäftige Dich vor allem praktisch, tiefer damit. Denke immer daran, Du wirst zu dem, was Du wiederholt tust.

21 Raus aus Deiner Komfortzone!

William H. Murray, ein schottischer Bergsteiger sagte während der „Scottish Himalayan Expedition“: *„Bevor man sich voll auf etwas einlässt, gibt es ein Zögern, die Möglichkeit des Rückzugs, und man ist nicht wirklich effektiv. Wenn man etwas anschieben oder etwas Neues schaffen will, gibt es eine grundlegende Wahrheit, deren Nichtbeachtung zahllose Ideen und die großartigsten Pläne zunichtemacht: Erst wenn man sich voll auf etwas einlässt, setzt sich auch die Vorsehung in Bewegung. Man findet plötzlich von allen Seiten Unterstützung, die man sonst nicht erhalten hätte. Ein ganzer Strom von Ereignissen folgt der Entscheidung, und man ist auf einmal Nutznießer von unvorhersehbaren Vorfällen und Begegnungen mit Menschen und immaterieller Unterstützung, die man vorher nicht für möglich gehalten hätte. Ich habe inzwischen großen Respekt vor Goethes Ausspruch: Fang mit dem an, was Du tun oder Dir erträumen kannst! Kühnheit trägt Genius, Macht und Magie. Beginne jetzt.“*

Es ist, wie Murray von seiner Expedition berichtet hat, ein Naturgesetz. In dem Moment, indem Du Dich bewusst dafür entscheidest, etwas anders zu machen (nicht gemäß Deinen Mustern zu handeln und zu reagieren), kommt die Vorsehung ins Spiel. Plötzlich werden wir Hilfe und Unterstützung von allen Seiten erhalten. Vieles kommt schneller ins Rollen als wir dies überhaupt begreifen können. Es ist notwendig uns theoretisch mit Themen, die uns interessieren und die wir transformieren möchten, auseinanderzusetzen.

Aber mindestens genauso wichtig ist es, dieses Wissen in unserem Alltag einzubauen und zu praktizieren.

Anders ausgedrückt, das, was uns am meisten Angst macht, führt zu größtem Wachstum. Statt vor der Schutzhaltung unseres Egos davonzulaufen, sollten wir uns freudig der Aufgabe stellen. Damit nicht genug, sollten wir uns dem Thema oder der Aufgabe nicht nur einmal, sondern viele Male stellen. Je öfter Du das machst, umso besser können sich besonders die instinktiven, sehr alten Gehirnteile daran

gewöhnen, dass die Situation nicht lebensgefährlich ist. Spätestens dann verschwindet die Angst. Es heißt nicht zu Unrecht: *„Übung macht den Meister.“* Das trifft auch auf das Glückstraining und die Spiritualität zu.

„Verschiebe nicht auf morgen, was Du heute (noch besser jetzt) kannst besorgen!“

Denken und fühlen, Visualisierung, Autosuggestion und Meditation sind in der Theorie die wirkungsvollsten Instrumente auf dem Weg zu dauerhaftem Glück und trotzdem helfen sie uns nichts solange wir sie nicht in die Tat umsetzen. Goethe sagt passend:

„Der Erfolg hat drei Buchstaben – TUN.“

Handeln ist eine Kunst, die nur jeder selbst erlernen kann. Durch die in den vorangegangenen Kapiteln vorgestellten Methoden wirst Du plötzlich Dinge wahrnehmen, die Du vorher ausgeblendet hattest. Zudem wirst Du diese Dinge auch verstärkt in Dein Leben ziehen. Damit Du davon aber profitieren kannst, führt kein Weg daran vorbei, tatsächlich zur Tat zu schreiten, wenn sich vor Dir eine Gelegenheit auftut. Dies ist nicht selten unangenehm und wir fühlen uns innerlich von allerhand Dingen blockiert.

Wir suchen uns selbst und anderen gegenüber Ausreden, weshalb wir dies oder jenes jetzt gerade nicht tun können. Diesen Bereich nennen wir Komfortzone. Sie ist der Bereich, in dem sich das Ego wohl fühlt, die Identität, die wir glauben, zu besitzen.

Tatsächlich aber ist es mit der Komfortzone wie mit der Identität (Erinnere Dich an die Spitze des Eisbergs); die Komfortzone haben wir uns selbst errichtet, weil sich darin unser Ego am wohlsten fühlt. Dort kommt es nur selten zu Konflikten und Auseinandersetzungen. Deshalb ist die Komfortzone in der Regel auch ziemlich langweilig. Außerhalb der Komfortzone aber liegt das wahre Leben. Weiterentwickeln können wir uns nur dort. Solange wir in der Komfortzone verweilen, ist der Prozess der Transformation gebremst. Wir müssen uns selbst mit

dem Leben und unseren Schattenseiten konfrontieren. Die Schattenseiten symbolisieren alles was um die Komfortzone herum liegt, nennen wir es die Lebenszone.

Schluss mit Kopfkino: Die 3-Sekunden-Regel

Eine sehr effektive Möglichkeit sich in die Lebenszone zu katapultieren ist die so genannte 3-Sekunden-Regel. Du kennst bestimmt das „Kopfkino". Kopfkino beschreibt einen Zyklus negativer Gedanken und Gefühle, die wir in uns hervorrufen bevor wir etwas (spontan) tun (wollen). Meistens schreiten wir durch die von den negativen Gedanken ausgelösten Gefühle gar nicht zur Tat. Denke nur daran, Joggen zu gehen, einen potentiellen Partner auf der Straße anzusprechen, sich für etwas zu entschuldigen und den eigenen Stolz zu vergessen, oder die Stimme gegen den Chef zu erheben.

Es löst vermutlich Unbehagen aus. Aus der Forschung ist bekannt, dass der „Kopffilm" erst nach 3 Sekunden einsetzt. Unser Gehirn braucht also etwa drei Sekunden bis es die bekannten, ein Leben lang eingeübten Muster abspielt. Das ist zum einen ein Nachteil, da wir stets ähnlich reagieren und selten agieren. Auf der anderen Seite können drei Sekunden extrem lang sein. Wenn wir es also schaffen, zur Tat zu schreiten, bevor die vierte Sekunde begonnen hat, unterbrechen wir die negative Gedanken- und Gefühlsspirale.

Handle deshalb in Situationen, die Dir spontan widerfahren, intuitiv und sofort. Du wirst überrascht sein, wie verlässlich Deine Intuition ist und Du plötzlich beginnst entgegen Deiner Gewohnheit zu handeln. Dementsprechend werden sich auch neue, aufregende, unvergessliche Ergebnisse einstellen. Erst wenn wir unsere Muster durchbrechen – und nichts anderes ist das Verlassen der eigenen Komfortzone – erweitern wir unser Bewusstsein und neue, andere Ergebnisse stellen sich ein. Carlos Castaneda fasst diese Problematik folgendermaßen zusammen:

„Sorge Dich und denke nach, bevor Du eine Entscheidung triffst, aber sobald Du sie einmal getroffen hast, geh Deinen Weg, frei von Sorgen und

Bedenken; denn es erwarten Dich noch Millionen weiterer Entscheidungen. Das ist die Art des Kriegers".

22 Ursache und Wirkung – Dein Karma

Das Karma steht in unmittelbarem Zusammenhang mit unseren Handlungen. Karma kann auch als Handlung übersetzt werden. Der indischen Lehre zufolge haben wir natürlich auch Karma aus vergangenen Leben zu verarbeiten – sind aber in diesem Leben vollkommen für unsere Handlungen verantwortlich. Das Glück des Handelns können wir daher auch unter den Schirm des Karma-Handelns stellen. Solange wir positiv denken, ist es viel wahrscheinlicher, dass wir positiv handeln. Jede unserer Handlungen fällt nach karmischen Gesetzen früher oder später auf uns zurück. Für diese Erkenntnis muss man nicht einmal ein besonders spiritueller Mensch sein. Es sind ganz alltägliche Gesetze.

- *„Tu und Dir wird getan."*
- *„Alles was Du willst das andere tun, solltest Du stets selber tun*."
- *„Was Du gibst, wirst Du bekommen."*
- *„Was Du heute säst, wirst Du morgen ernten."*

Nach der Karma-Lehre hat jede Handlung eine Auswirkung. Es ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Mit unseren Handlungen produzieren wir unentwegt Wirkungen. Für uns, aber auch für unsere Umwelt. Von daher sollte jeder Mensch erfahren, wie es ist, einen ganzen Tag lang anderen Geschenke zu machen. Du wirst bereits nach einem Tag feststellen, dass diese Lebensweise im höchsten Grade glücklich machen kann.
Nimm Dir also vor mindestens einen Tag in der Woche allen Menschen zu helfen und Deinen unmittelbaren Freunden, Familie und Bekannten kleinere oder größere Freuden zu bereiten. Es müssen übrigens keine materiellen Freuden sein. Worte und Handlungen haben oft viel mehr Kraft. Wenn Du nun denkst, dass Du Dich dafür stark in Deinem aktuellen Lebensstil einschränken musst, umso besser! Führe Dir stets vor Augen, dass jede Einschränkung (z.B. Ernährung, Konsum, etc.) kurz- und langfristig positive Effekte hat – auch das ist ein Naturgesetz: *„Weniger ist mehr!"*

23 Erlebe Flow

Wenn Du die Übungen und Theorien aus diesem Buch anwendest, wirst Du immer öfter einen Zustand erleben, in dem Du keine Zeit wahrnimmst und vollkommen im Tun aufgehst – den Flow. Dafür muss man das, was man gerade tut, gerne tun. Nur dann tun wir es motiviert und gerne – altruistisch – also mit Motivation aus uns selbst heraus. In diesem Zustand können wir scheinbar mühelos Berge von Aufgaben bewältigen. Unsere Wahrnehmung der Zeit scheint sich während dieser Perioden ganz und gar aufzulösen.

In unserem Bewusstsein herrscht während des Flows Ordnung und wir haben keine ablenkenden Gedanken, denn wir konzentrieren und verlieren uns voll und ganz in der Tätigkeit.

Als Menschen genießen wir die Zeit am meisten, in der wir damit ringen eine Herausforderung zu bestehen. Flow kann auch als tuende Meditation gesehen werden. Es ist der schnellste und sicherste Weg zu Erfolg und Selbstverwirklichung. Wenn Du also eine entsprechende Tätigkeit gefunden hast, führe sie häufiger aus. Jene Tätigkeiten, die keinen Flow auslösen, sollten (so weit möglich) reduziert werden.

Wir genießen etwas besonders dann, wenn es sich zwischen Angst (zu schlecht zu sein) und Langeweile (wir sind zu gut) befindet – es sich also in der Lebenszone befindet. Es muss uns fordern, aber nicht überfordern. Anders gesagt, die Herausforderungen müssen mit unseren Fähigkeiten übereinstimmen. Sonst sind wir gelangweilt wenn etwas zu leicht ist und ängstlich, wenn uns die Herausforderung als zu groß erscheint. Dennoch gilt, dass die Aufgabe immer noch fordernd genug sein soll. Dehne also die Grenzen stets um ca. 10 Prozent aus, um von nun an dauerhaft in der Lebenszone zu leben.

24 Dankbarkeit: Der Glücksschlüssel

Hoffentlich denkst Du jetzt, Du hältst nun alle Schlüssel für Dein persönliches Glücksschloss in Händen, doch einen Dietrich gibt es noch – die Dankbarkeit. Die positiven Auswirkungen einer dankbaren Lebenshaltung sind heute wissenschaftlich erwiesen. Dankbarkeit ist der grundlegende Baustein für das Glück. Gerade depressive oder kranke Menschen berichten von umwälzenden Veränderungen im Leben, nur weil sie begannen eine dankbare Lebenshaltung einzunehmen. Da sie jedoch meist eine Negativ-Brille tragen, ist es für Betroffene nahezu unmöglich sich aus eigener Kraft glücklich zu fühlen. Eine dankbare Haltung einzunehmen ist dagegen viel einfacher.

Jeder kann dankbar sein. Ob für Menschen in unserem Leben, Erinnerungen oder die Lebensumstände wie Familie, Gesundheit, ein Dach über dem Kopf – sogar die kleinste „Kleinigkeit", wie etwa einige Sonnenstrahlen – sind Gründe für Dankbarkeit.

Sind wir dankbar und fühlen Dankbarkeit, öffnet sich unser Herz. Dankbarkeit kann, wie Liebe, nur von Herzen kommen. Das Herz wiederum ist ein Schlüssel zum Glück. Dass Dankbarkeit positive Wirkungen entfaltet, ist in der Wissenschaft keine Frage mehr.

Dankbarkeit üben

Um Dankbarkeit praktisch zu üben, kannst Du Deine selbst erstellte Autosuggestions-Liste (Erklärung erfolgt etwas später), den Lebensplan oder deine Visualisierungsbilder nutzen. Fühle Dankbarkeit, während Du darauf blickst. Fühle Dankbarkeit und stelle Dir vor, Du hättest alles bereits verwirklicht. Viele Menschen haben die Übung noch nicht abgeschlossen, da haben sich bereits erste Träume und Wünsche verwirklicht. Diese Methode kann ungeahnte Kräfte freisetzen und nicht für möglich gehaltene Ergebnisse produzieren. Dankbarkeit kannst Du z.B. auch durch Dankesschreiben üben. Schreibe Dankesbriefe an die Personen die Du magst. Schreibe darin was Du an der Person wertschätzt, auf welche Situationen Du gerne mit dieser Person zurückblickst und was Dir sonst noch so alles einfällt. Du

musst den Brief ja nicht unbedingt abschicken.

Dankbarkeit ist einer der wichtigsten Bausteine eines erfüllten und glücklichen Lebens. Diese Dankbarkeit wirkt umso stärker, umso kleiner wir denken. Das mag verwirrend klingen, aber man kann selbst über die kleinste Kleinigkeit, unglaublich dankbar sein. Dafür ist nicht mehr als eine positive Grundhaltung nötig. Dankbarkeit und positive Einstellung gehen Hand in Hand. Dankbarkeit macht Freude und praktizierte Dankbarkeit führt zu langfristigem Glück. Deshalb sollten wir dankbar sein für alles was bereits in unserem Leben existiert, denn nichts geschieht ohne Grund. Alles hat seinen Sinn und Bedeutung, wenngleich wir Sinn und Bedeutung negativer Ereignisse vielleicht erst Jahre später erkennen können.

25 Langfristig glücklich leben

Wenn Du diese letzten Sätze beherzigst und lernst immer kleiner zu denken und trotzdem immer dankbarer zu werden, wirst Du nicht mehr aufzuhalten sein. Bisher hat es im Laufe der Menschheitsgeschichte noch niemand geschafft, langfristiges Glück anderswo als in sich selbst zu finden. Zwar lösen gerade materielle Dinge zunächst Glücksgefühle aus, sie sind aber – je nach Größe und Investition – schon nach wenigen Stunden, Tagen und spätestens Wochen wieder verschwunden. Auf lange Sicht werden sie für uns dann sogar zur Last. Dies zeigen z.B. Studien über frisch gebackene Lottomillionäre. Das subjektive Glücksempfinden stieg erst stark, sank jedoch schon nach sechs Monaten wieder auf das Niveau vor dem Gewinn ab. Der Spruch: *„Geld macht nicht glücklich, aber es beruhigt"* fasst den wahren Wert von Geld in kurze Worte.

Untersuchungen haben sogar gezeigt, dass man umso weniger glücklich ist, je materialistischer man ist. Versuche also nicht, Dein Glück über rein materialistische Ziele zu erzwingen. Kümmere Dich um Dein inneres Wachstum, Deine Spiritualität und darum, wie Du positiv zur Gesellschaft und Deinem Umfeld beitragen kannst. Hierfür bist Du nun bestens gewappnet.

Ich hoffe sehr, dass Dir dieses Buch auf Deinem ganz persönlichen Weg weiterhilft. Ich hoffe auch, dass sich Dein Bewusstsein erweitert, sich Deine Wahrnehmung und Präsenz weiter schärfen und Du weiterhin Dein Gehirn schulst, sodass sich Dein Horizont langfristig erweitern kann. Ich hoffe Deine Gedanken, Gefühle und Handlungen stimmen so Schritt für Schritt besser überein, denn darin liegt die Crux.

Wenn wir über unser eigenes Leben bestimmen, die Kontrolle und Verantwortung übernehmen, sind wir nicht mehr von äußeren Dingen abhängig. Dort, in Deinem tiefen Inneren, liegt das wahre Glück verborgen.

Glück ist das Göttliche in uns. Konntest Du bereits einen Kontakt mit diesem Teil von Dir herstellen, bist Du bereits auf dem Weg in ein aufmerksameres und glücklicheres Leben. Unglückliche Menschen verschwenden viel Zeit und Energie darauf, auf Anzeichen von Gefahr oder Misserfolg zu achten – das zehrt an inneren Kräften. Dahingegen haben glückliche Menschen ein widerstandsfähigeres Immunsystem und sind in der Folge gesünder und leben länger als unglückliche Menschen. Sie sind tendenziell beruflich erfolgreicher und haben bessere persönliche Beziehungen. Sie wirken auf andere Menschen attraktiver. Sie mögen sich selbst mehr und können Rückschläge besser bewältigen. Sie treffen bessere Entscheidungen und neigen dazu, kreativer zu sein. Nun, wenn das keine motivierenden Aussichten sind?

„Wer ein erfülltes Leben führen will, sollte Ziele verfolgen, die mit persönlichem Wachstum, zwischenmenschlichen Beziehungen und Beiträgen zur Gesellschaft verknüpft sind anstatt mit Geld, Schönheit und Popularität. Außerdem sollten diese Ziele interessant sein und eine persönliche Bedeutung haben und nicht von anderen erzwungen werden oder durch äußeren Druck zustande kommen.“ ~ Kennon Sheldon

Eine letzte wichtige Lektion möchte ich Dir mit meinen Schlussworten mit auf den Weg geben. Achte gerade dann, wenn es Dir gut geht und Du glücklich bist ganz bewusst, auf Deine Lebenssituation. Frage Dich: *„Was habe ich besonders oft (wiederholend) getan, dass ich gerade so besonders glücklich bin?“* Diese Antworten solltest Du Dir notieren und Deine magische Glücksliste regelmäßig erweitern und up to date halten.
Wenn Du diese Übung aufmerksam durchführst, wirst Du relativ schnell auf einige wiederkehrende Stichworte stoßen. Beispielsweise hast Du als Kind viel Sport getrieben und auch später im Leben. In dieser Zeit warst Du sehr glücklich und ausgeglichen. Später hast Du Dir die Zeit dafür nicht mehr genommen oder das Interesse verloren. Wenn wir in der Retrospektive erkennen, welche Aktivitäten und Gedanken für uns in der Vergangenheit Glücks-Antreiber waren, können und sollten wir diese wieder aufnehmen.

Ich wünsche mir ehrlich gesagt, dass mein Buch für Dich irgendwann überflüssig wird. Dass Du selbst zu Deinem ganz eigenen Glücks-Chefkoch wirst. Dass Du selbst ganz genau weißt, welche Zutaten Du für welche Situation und welchen Zustand gerade ganz besonders gut passen und welche Du besser weglassen solltest. Doch dafür braucht es regelmäßige Übung und Durchhaltevermögen. Gib also nicht zu früh auf, denn ohne Schweiß gibts nur selten tolle Belohnungen (oder sie fühlen sich einfach nicht genauso toll an)!

In diesem Sinne wünsche ich Dir allen erdenklichen Erfolg dabei, schon bald die glücklichste Version Deiner Selbst zu sein. Bei Fragen kannst Du Dich jederzeit an mich unter *chris@indie-bücher.de* wenden. Ich helfe immer gerne und beantworte Fragen herzlich gerne.

Mit den besten Wünschen

Chris

Konntest Du etwas lernen?

Jetzt kommen wir zu dem Teil des Buches, in dem ich Dich um einen kleinen Gefallen bitte. Solltest Du es nicht bereits wissen, Rezensionen sind ein extrem wichtiger Bestandteil von Produkten. Kunden verlassen sich auf Deine Rezensionen, wenn sie Kaufentscheidungen treffen. Deine Rezensionen helfen meinen Büchern innerhalb eines schon fast überfüllten Amazon-Marktplatzes, sichtbarer zu werden.

Solltest Du Gefallen an diesem Buch und/oder es hilfreich gefunden haben, wäre ich Dir sehr dankbar für Deine Bewertung. Um eine Bewertung zu hinterlassen, klicke einfach auf Amazon → mein Konto → meine Bestellungen → schreiben Sie eine Produktrezensio (hier klicken!) und bewerte das Buch mit einigen kurzen Sätzen. Schreibe, was Du davon gehalten hast, was Dir ganz besonders gut gefallen hat und natürlich auch, solltest Du etwas vermisst haben.

Sagen Sie Ihre Meinung zu diesem Artikel

Kundenrezension verfassen ›

Ich lese wirklich jede Bewertung und jedes persönliche Feedback (ck@klhe.de). Das hilft mir schließlich dabei, meine Bücher stetig zu verbessern. Daher wäre ich Dir sehr dankbar, wenn Du dieses Buch offen und ehrlich bewertest.

Vielen herzlichen Dank nochmal für Deine Geduld und Unterstützung.

Chris

Über den Autor

Christopher Klein wurde 1987 in Landau an der Isar in Bayern geboren. Während seines Studiums der Volks- und Betriebswirtschaftslehre verfasste er, im Alter von 26 Jahren, seine ersten beiden Bestseller „Tag auf Tag im Hamsterrad“ sowie „Der Hamster verlässt das Rad“. Seine Bücher „Geld sparen und clever reich werden“ aus dem Jahre 2016 und „Die Faulbär-Strategie zur Million“ aus dem Jahre 2017 erreichten ebenfalls Bestsellerstatus. Das bislang erfolgreichste Buch seiner Reihe trägt heißt „Nine-to-five muss nicht sein“.

Der Autor, immer offen für Feedback und Rückfragen, kann über die E-Mail-Adresse chris@indie-bücher.de erreicht werden.

Die Bücher von Christopher Klein sind erhältlich auf:
https://www.amazon.de/-/e/B00LPWD4VY

Danksagung

Wenn ein Buch erscheint, steht fast immer der Autor im Mittelpunkt. Tolles Feedback und Leserzuschriften landen ausschließlich in meinem Postfach, obwohl viele andere Personen entscheidend an der Entstehung mitgewirkt haben. Ob als Ideengeber, Lektoren, Testleser oder Designer, ein Buch wäre ohne diese Menschen eine doppelte Herkulesaufgabe. Das war auch dieses Mal der Fall. Ohne die Hilfe meiner Eltern, die geduldig lektoriert und korrekturgelesen haben, wäre dieses Buch nicht halb so vollkommen. Nicht oft genug bedanken kann ich mich für ihr Vertrauen in mich, meine Fähigkeiten und darin, meinen ganz eigenen Weg zu gehen. Wieder und wieder, Danke! Meine Freundin, Luisa, hat eine einzigartige Gabe. Sie ermuntert mich immer wieder, weiterzumachen, wenn ich am liebsten das Handtuch werfen würde. Andi und Matthias verdienen ein Lob als treue Testleser und Lektoren. Jens, Co-Autor bei einigen vorherigen Titeln, war ebenfalls wertvoller Ideengeber und besonders beim Buchlaunch eine große Unterstützung. Stefan ist der beste Designer, den man sich wünschen kann. Er wartet stets mit innovativen Ideen auf und überrascht mich mit seinen sensationellen Coverdesigns doch immer wieder.

Vielen Dank für Eure treue Unterstützung!

Haftungsausschluss und Angaben nach §34b WpHG

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Dieses Buch kann eine Anleitung für mögliche Erfolgsstrategien sein, ist jedoch keine Garantie für Erfolge und basiert ausschließlich auf der persönlichen Meinung des Autors. Der Autor und der Herausgeber übernehmen daher keine Verantwortung für das Nicht-Erreichen der im Buch beschriebenen Ziele. Haftungsansprüche gegen den Verlag und den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Rechts- und Schadenersatzansprüche sind daher ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Verlag und der Autor übernehmen jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Falschinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Der Verlag und auch der Autor übernehmen keine Haftung für die Aktualität, Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte des Buches, ebenso nicht für Druckfehler. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Verlag bzw. Autor übernommen werden. Für die Inhalte von den in diesem Buch abgedruckten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich. Der Verlag und der Autor haben keinen Einfluss auf Gestaltung und Inhalte fremder Internetseiten. Verlag und Autor distanzieren sich daher von allen fremden Inhalten. Zum Zeitpunkt der Verwendung waren keinerlei illegalen Inhalte auf den Webseiten vorhanden. Alle zur Verfügung gestellten Informationen (alle Gedanken, Prognosen, Kommentare, Hinweise, Ratschläge etc.) dienen allein der Bildung und der privaten Unterhaltung. Eine Haftung für die Richtigkeit kann in jedem Einzelfall trotzdem nicht übernommen werden. Sollten die Besucher dieser Seite sich die angebotenen Inhalte zu eigen machen oder etwaigen Ratschlägen folgen, so handeln sie eigenverantwortlich.