



Leseprobe

Pierre Franckh

Einfach glücklich sein!
7 Schlüssel zur Leichtigkeit
des Seins

Bestellen Sie mit einem Klick für 9,99 €



Seiten: 288

Erscheinungstermin: 17. August 2015

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Glück ist erlernbar. Für jeden. Vorausgesetzt, wir tragen selbst aktiv dazu bei und betrachten das Leben als das, was es für jeden einzelnen sein kann: ein Entwicklungsprozess, der Freude erschafft, für uns selbst und unsere Mitmenschen. Bestsellerautor Pierre Franckh steckte selbst in einer schweren seelischen Krise, als er die Voraussetzungen für wahres Glück zu erforschen begann. Leichtfüßig und anhand vieler persönlicher Anekdoten beschreibt er seine 7 Schlüssel zum Glück: Hingabe, Bewusstsein, Loslassen, Selbstliebe, Veränderungen zulassen, eine positive Grundeinstellung und das Leben im Jetzt. Eine wertvolle Hilfestellung für jene, die Rat suchen und die Hoffnung nach dem Einfach glücklich sein noch nicht aufgegeben haben!



Autor

Pierre Franckh

Der Bestsellerautor **Pierre Franckh** gehört mit einer Gesamtauflage von über zweieinhalb Millionen Büchern zu den erfolgreichsten deutschen Autoren und Top-Trainern. Seine mittlerweile über 60 Titel sind in 21 Ländern erschienen. Pierre Franckh hält Vorträge auf der ganzen Welt und gibt Seminare vor ausverkauften Häusern. Als Coach und Mentaltrainer ist er in der Wirtschaft und Persönlichkeitsentwicklung tätig, ebenso für viele Ärzte, Diplom-Psychologen, Kinesiologen und Heilpraktiker. Nach seinen Regeln und Anweisungen haben unzählige Menschen ihr Leben positiv verändert.

Buch

Freude, Liebe und Glück sind Grundbedürfnisse des Menschen. Anhand der 7 *Schlüssel zur Leichtigkeit des Seins* können wir wieder lernen, das Leben einfach als das zu betrachten, was es für jeden Einzelnen sein kann: ein Entwicklungsprozess, der Freude erschafft; für uns selbst und für unsere Mitmenschen.

Aber wie kann das gelingen? Ist Glück machbar? Pierre Franckh zeigt anhand von vielen eigenen authentischen Geschichten, dass Glück wenig mit den äußeren Umständen zu tun hat, sondern hauptsächlich mit der inneren Einstellung. Und er lässt keinen Zweifel daran, dass wir selbst etwas tun müssen, um glücklich zu sein. Viele Anregungen laden dazu ein, die eigene Einstellung bewusst zu machen und das Leben neu zu gestalten.

Autor

Bestsellerautor Pierre Franckh gehört mit einer Gesamtauflage von über zweieinhalb Millionen Büchern zu den erfolgreichsten deutschen Autoren und Top-Trainern. Seine mittlerweile über 60 Titel sind in 21 Ländern erschienen. Pierre Franckh hält Vorträge auf der ganzen Welt und gibt Seminare vor ausverkauften Häusern. Als Coach und Mentaltrainer ist er in der Wirtschaft und Persönlichkeitsentwicklung tätig, ebenso für viele Ärzte, Diplom-Psychologen, Kinesiologen und Heilpraktiker. Nach seinen Regeln und Anweisungen haben unzählige Menschen ihr Leben positiv verändert.

Weitere Informationen unter www.pierre-franckh.de.

Von Pierre Franckh sind bei Arkana erschienen:

Der 6-Minuten-Coach Erfinde dich neu! (34125)

Der 6-Minuten-Coach Wahres Selbstvertrauen finden (34177)

Einfach erfolgreich sein (33890)

Der 6-Minuten-Coach schenkt dir Selbstliebe (34183)

Pierre Franckh

Einfach glücklich sein!

7 Schlüssel zur
Leichtigkeit des Seins

GOLDMANN

Inhalt

Mein Weg ins Glück	11
1 Glück ist ... Bewusstsein	19
Eine kleine Geschichte vom Tee	21
Das meiste, woran wir glauben, wurde uns antrainiert	22
Was ist Glück?	33
Die Illusion des Glücks	39
Glück ist erlernbar	52
2 Glück ist ... Veränderung	57
Begrüße jede Veränderung in deinem Leben	59
Jedes Scheitern ist eine Chance, dem Glück wieder nahezukommen	65
3 Glück ist ... Loslassen	69
Löse dich von deinen nicht erfüllten Hoffnungen	71
In Wahrheit ist jeder Verlust nur ein Tausch	82
In jedem Unglück liegt auch Glück verborgen	89
Vergebung – ein wichtiger Schritt zurück in unsere Zukunft	99
Befreie dich von Besitz	105
Vergleiche dich nicht mit anderen	109

4 Glück ist ... Selbstliebe	117
Die tiefere Wahrheit kann nur erfahren werden	119
Werde zu deinem eigenen Fürsprecher	121
Der liebevolle Blick	133
Tu einmal das, was du dir normalerweise nicht zugestehst	140
5 Glück ist ... Hingabe	147
Das Schönste, was wir unserem Partner schenken können, ist, selbst glücklich zu sein	149
Das ganze Potenzial der Partnerschaft leben	153
Zum Seelenpartner wachsen	158
Mit Freunden ist man überall zu Hause	168
6 Glück ist ... eine Entscheidung	177
Nicht das Glück kommt zu uns, sondern wir bewegen uns zu unserem Glück	179
Jeder kann glücklich sein – hat wahres Glück vielleicht gar nichts mit äußeren Umständen zu tun?	183
Macht mich dies auf Dauer glücklich?	188
Sprich nur Gutes über jeden	195
Ziele geben unserem Leben einen Sinn	200
Einmal erlebtes Glück lässt sich immer wieder-holen	204
Erlaube dir auch einmal, nicht erreichbar zu sein	211
Glücksgefühle kann man beeinflussen	220
Zeitung lesen und glücklich sein – passt das zusammen?	223
Das Geschenk des Augenblicks	232

7 Glück ist ... Jetzt	237
Streiche Begriffe wie »Irgendwann« und »eines Tages« aus deinem Wortschatz	239
Genieße die Gegenwart in ihrer ganzen Fülle	245
Der Alltag als Übung	249
Schaffe dir Momente der Lebensfreude	251
Jeden Morgen neu zum Leben erwachen	256
Heiterkeit leben	260
Meditieren ist der Schlüssel zum täglichen Glück	265
Schenke dir außergewöhnliche Momente	268
Glück ist ansteckend	274
Der Schnellkurs zum Glücklichsein	278
Wandel braucht Zeit	282
Das Geschenk	284

Mein Weg ins Glück

*Die Wahrheiten sind in uns.
Sie waren schon immer in uns.
Das Leben entfernt uns nur manchmal davon.*

Mein ganzes Leben wollte ich immer nur eins: einfach glücklich sein.

Aber so sehr ich mich auch bemühte, so groß meine Sehnsucht auch war, für eine sehr lange Zeit in meinem Leben war mir dieses lang anhaltende Gefühl von Glück einfach nicht vergönnt. Es gab Highlights, durchaus, das Aufflackern von kurzen Höhepunkten, die aber meist genauso rasch verschwanden, wie sie in mein Leben getreten waren.

Glück war in meinem Leben eher flüchtig und rar. Und das war von außen betrachtet durchaus erstaunlich. Schließlich hatte ich doch alles erreicht, was einen angeblich glücklich macht.

Ich befand mich auf dem Höhepunkt meiner Karriere, hatte die schönsten Frauen an meiner Seite, besaß genug Geld, um mir alles leisten zu können, wonach ich begehrt, und ging über jeden roten Teppich dieser Welt. Ich schien also all das zu haben, wonach sich fast jeder Mensch sehnt. Ich war ein Star. Zeitungen und Illustrierte berichteten, wie wundervoll ich mich wieder einmal amüsiert und welch

außergewöhnlichen Erfolg ich wieder einmal mit einer schauspielerischen Leistung gehabt hätte. Ganz eindeutig. Ich befand mich auf der Sonnenseite des Lebens.

Und dennoch war ich nicht glücklich. Nicht erfüllt. Nicht beseelt. Das war doch merkwürdig. Alles, was ich besaß, konnte mir das ersehnte Glück nicht vermitteln! Hatte ich nicht mein ganzes Leben lang auf diesen Zustand hingearbeitet? Was nützte mir all der Wohlstand, wenn ich nicht glücklich war? Was nützte mir meine Berühmtheit, wenn ich nicht aus der Tiefe meines Herzens zufrieden war? Wenn also alles, was ich bisher erreicht hatte, mich nicht zu meinem Glück geführt hatte, was war dann Glück überhaupt? Und wie konnte man es erlangen?

Ich wollte etwas ändern in meinem Leben. Etwas Gewaltiges. Denn wenn all das Jagen nach Erfolg, Reichtum und sinnlichen Stunden mir nicht zu einer größeren Zufriedenheit verholfen hatte, musste es einen anderen Weg zum Glück geben. Meine tiefe Sehnsucht war es, dieses Glück zu finden.

Also beschloss ich etwas Ungewöhnliches. Ich zog mich für einige Monate komplett von der Außenwelt zurück. Ich verbannte Fernseher und Radio aus meiner Wohnung, kaufte Essensvorräte ein und ging in Klausur. Vier Monate lang befasste ich mich ausschließlich mit zwei Fragen. Wie schaffe ich es, eine wahrhaftige, tiefe Liebesbeziehung zu führen? Und wie schaffe ich es, glücklich zu sein?

Die ersten Tage waren hart. Meine Gedanken rotierten von einem Thema zum anderen und schienen nicht zu kontrollieren zu sein. Ich dachte an Rechnungen, die ich begleichen müsste, an Freunde, die sich Sorgen um mich

machten. An meine berufliche Zukunft, an vergangene Erlebnisse mit Frauen. Ich dachte, dass es doch ein Blödsinn sei, sich in seiner Wohnung einzuschließen. Ich dachte daran, dass ich bald wieder zum Zahnarzt gehen müsste, ich überlegte, was ich essen könnte, fantasierte von der Superpizza bei meinem Lieblingsitaliener ... Ich dachte an alles Mögliche, nur nicht an meine wirklich dringlichen Fragen.

*Die ersten Tage befahl nicht ich über meine Gedanken,
sondern meine Gedanken befahlen über mich.*

Aber ein Aufgeben kam für mich nicht in Frage. Und tatsächlich, nach einer Woche wurde ich langsam ruhiger und machte mich nach und nach mit dieser ungewohnten Stille vertraut. Ich begann mich immer mehr zu spüren und fand einen festen Tagesrhythmus. Die anfängliche Unruhe wich einer tiefen, beseelten Ruhe, die sich mit jedem Tag mehr und mehr in meinem Körper ausbreitete.

In der tiefen Gewissheit, auf dem richtigen Weg zu sein, schaltete ich nun sogar den Strom ab und verbrachte die Abende bei Kerzenlicht. Durch das vollkommene Fehlen von Geräuschen trat ich in eine wundervolle Stille ein, die mich mit mir selbst in Kontakt treten ließ. Obwohl (oder gerade weil?) ich nichts tat, nichts forcierte, nichts erzwang, formten sich meine Antworten wie von selbst und nahmen immer klarere Gestalt an. Alle Probleme der Vergangenheit rückten in weite Ferne. Obwohl ich sie noch wahrnahm, hatten sie für mich keinerlei Bedeutung mehr.

An ihre Stelle trat etwas anderes: ein Gefühl tiefer Befreiung, ein Zustand der Kontemplation. Es war, als würde ich in meine eigenen Fragen eintauchen. Und die Antworten, die mir ins Bewusstsein kamen, schienen nicht von irgendwo anders herzukommen, sondern es war so, als würde ich ebenfalls in all meine Antworten eintauchen, als wäre ich ein Teil von ihnen, als wären sie schon immer da gewesen, in mir selbst, und hätten darauf gewartet, sich wieder ins Bewusstsein zu bringen.

Ich begann mir Notizen zu machen, hielt nun ständig Bleistift und Papier bereit, und schrieb mir alle Antworten auf.

In diesen vier Monaten völliger Abgeschlossenheit fand ich in der Stille meiner Gedanken die Antworten, nach deren Wahrheit ich fortan leben wollte.

Ich kehrte in die Welt des Alltags zurück und begann ein neues Leben. Anfangs machte ich mir allerdings etwas Sorgen. Ich befürchtete, dass das, was ich in tiefster Zurückgezogenheit für mich entdeckt hatte, sich im täglichen Leben nicht bewähren oder sich gar verflüchtigen würde. Umso erstaunter war ich festzustellen, dass meine Antworten lebbar waren. Mehr noch, ich wurde mit jedem Tag zufriedener. Ich gewann mit jedem Tag an Zuversicht und Kraft.

Ich war voller Urvertrauen und Energie und brauchte nur noch vier Stunden Schlaf. Ich war hellwach, ging meinen Tätigkeiten nach und hatte eine unbeschreibliche Freude an allem, was ich tat.

Schon nach kurzer Zeit kamen wildfremde Menschen auf mich zu und sagten: »Sie haben etwas, das ich nicht

habe. Aber genau das möchte ich auch haben, denn das macht Sie ganz offensichtlich glücklich.«

Ja, genau, das war ich. Glücklich. Ich war im Einklang mit mir selbst. Alles war fließend und leicht und heiter. Und dieses Glücksgefühl hielt an.

Und plötzlich begannen Menschen aus Hamburg, Frankfurt und Berlin zu mir nach München zu reisen, stellten Fragen, wollten wissen, suchten ebenfalls nach Antworten für ihr Leben. Und siehe da, mein Weg stellte sich auch für manch anderen als wundervolle Möglichkeit heraus, dem eigenen Glück nahezukommen. Voller Dankbarkeit erkannte ich in diesen Gesprächen eine neue, andere Sinnhaftigkeit in meinem Leben und räumte ihnen immer mehr Zeit ein.

So entwickelte sich der Weg, den ich vor siebzehn Jahren eingeschlagen habe, zu einem Leben in tiefster Glückseligkeit. Ich lebe meine Antworten, die sich so wahr und richtig anfühlen und die mich vor allem eins sein lassen: glücklich.

Im Einklang mit sich selbst zu stehen, im tiefen Urvertrauen, mit seiner eigenen Kraft verbunden zu sein, ist außergewöhnlich schön und aufregend.

Natürlich habe ich auch Momente der Ungeduld, bin wütend oder ungerecht. Ich bin kein besserer Mensch. Ich bin *einfach* nur glücklich.

Um Glück in unserem Leben zu erfahren, brauchen wir uns keine besonderen Fähigkeiten anzueignen und auch nicht endlos zu trainieren. Wir müssen auf nichts verzichten. Und wir müssen damit nicht warten.

Wir müssen auch kein besserer Mensch werden oder in

tiefer Selbstaufgabe leben. Glück ist nichts, was man sich verdienen muss. Nimm dir also nicht vor, ein Leistungsprogramm zu durchlaufen. Auf dem Weg zum Glück ist Leistung eher störend.

Natürlich weiß ich, dass man uns ein ganzes Leben lang etwas anderes beigebracht hat. Aus diesem Grund sind wir oft felsenfest davon überzeugt, ganz viel tun zu müssen, damit uns das Glück – was auch immer das ist – überhaupt zusteht.

Die Wahrheit, die ich erfahren durfte, ist eine ganz andere.

*Alle Wege, von denen wir bisher gelernt haben,
dass sie uns glücklich machen sollen,
führten zu Verhaltensweisen,
die uns unglücklich gemacht haben.*

Alles, was du in diesem Buch lesen wirst, beruht auf meiner persönlichen Erfahrung. Von nichts anderem kann ich dir erzählen. Dies ist mein ganz persönlicher Weg. Und dennoch kann er auch der Weg zu deinem ganz persönlichen Glück werden. Denn alle Wahrheiten sind auch in dir.

*Es gibt keinen Grund, unglücklich zu sein.
Es sei denn, du entscheidest dich dafür.*

Aber niemandem ist mit deinem Unglück gedient. Kein anderer hat davon einen Vorteil. Nicht einmal du selbst.

Wer einmal das tief befreiende Gefühl von Glück erfahren hat und darüber hinaus auch noch weiß, wie er diesen Zustand wieder erreichen kann, wird bestrebt sein, den anfänglichen Weg weiterzugehen. Das Beste aber ist:

Dauerhaftes Glück ist erlernbar.

**Glück ist ...
seinen Weg zu finden.**

1

Glück ist ...
Bewusstsein

Eine kleine Geschichte vom Tee

Ein spiritueller Meister empfing eines Tages einen sehr gebildeten und erfolgreichen Mann, der tiefere Einsichten in das Mysterium des Lebens bekommen wollte.

Der Meister war sehr freundlich und bereitete ruhig und gelassen Tee zu. Mit fließender Leichtigkeit servierte der Meister den Tee und begann sein Wissen zu erläutern, aber der so hochgebildete und weit gereiste Mann aus dem Westen unterbrach ihn immer wieder, um seine Sicht der Dinge darzulegen.

Der Meister schien ungerührt von all den Einwänden und goss in friedlicher Stille die Tasse seines Gastes voll. Und goss immer weiter. Und weiter.

Der Professor aus dem Westen sah mit Erstaunen, wie der Tee über den Rand der Tasse trat, und als der Meister seelenruhig weiterhin nachschenkte, konnte der Mann nicht mehr an sich halten.

»Aber die Tasse ist schon übertoll! Es geht nichts mehr hinein!«

Der Meister lächelte sanft. Dann sagte er ruhig:

»Wie diese Tasse bist du voll mit deinen eigenen Meinungen und Urteilen. Wie kann ich dir überhaupt etwas zeigen, wenn du nicht zuerst deine Tasse leer machst?«

Das meiste, woran wir glauben, wurde uns antrainiert

*Ob der Glaube nun wahr oder falsch ist,
er wird immer zu den entsprechenden
Resultaten führen.*

PARACELSUS

Von fast allem haben wir eine feste Vorstellung. Wir glauben zu wissen, wer wir sind und wie wir funktionieren. Wir glauben zu wissen, wie unsere Umwelt auf uns reagieren wird. Wir glauben zu wissen, wie unser Lebensweg auszusehen hat und welche Ziele uns glücklich machen werden. Wir glauben zu wissen, wie wir Erfolg haben können und wie wir uns verhalten sollten. Wir haben eine feste Vorstellung davon, wer unsere Feinde sind, und glauben, uns gegen Konkurrenten durchsetzen zu müssen. Wir glauben, dass es einen Gott gibt, oder sind davon überzeugt, dass es keinen geben kann. Wir glauben daran, dass wir glücklich sein können, oder aber sind davon überzeugt, dass es nicht klappen kann. Wir glauben, auf der Sonnenseite des Lebens zu stehen oder dauernd Pech zu haben.

*Das Merkwürdige aber nun ist, dass fast alles,
woran wir glauben, gar nicht unser eigener Glaube sein muss.*

In Wahrheit ist es oft der Glaube unserer Eltern, Großeltern, unserer Geschwister, Onkel und Tanten, unserer Lehrer, Freunde und Bekannten. Es ist der Glaube unseres Pfarrers, des Kindergartens, der Schule, der Kirche, der Universität, des Fernsehens, der Werbung, der Illustrierten ... Es sind deren Meinungen, Vorurteile, Ratschläge, Warnungen und Moralvorstellungen. Jeder, der in unserem Leben in irgendeiner Art und Weise eine entscheidende Rolle gespielt hat, hat an unserem Glauben Anteil.

Vor langer, langer Zeit, als wir auf die Welt kamen, und natürlich noch lange bevor wir überhaupt zu denken begonnen haben, wurde uns bereits beigebracht, wer wir sind und wie wir uns in dieser Welt zu verhalten haben.

*Nur wenig von alledem, was wir heute sind,
haben wir uns selbst ausgesucht.*

Nicht einmal unseren Namen. Bei keiner wirklich wichtigen Entscheidung, die unser Leben betrifft, haben wir bewusst mitgewirkt. Wir haben uns weder unsere Religion selbst ausgesucht noch unsere Schule, weder die Art, uns zu kleiden, noch unser Umfeld, in dem wir uns bewegen. Wir haben nicht darüber entschieden, welche Muttersprache wir sprechen, noch welche Schulbildung wir bekommen sollten. Uns wurde beigebracht, was falsch und was richtig ist, was als schön und was als hässlich zu bewerten sei, was gut und was schlecht sei und welche Moralvorstellungen wir zu übernehmen hätten.

Tagtäglich wurde uns gezeigt, gesagt und vorgemacht, wie wir zu leben hätten und welche Verhaltensweisen wir

an den Tag legen sollten. Uns wurde beigebracht, wie unsere Sexualität zu funktionieren hätte, auf welche Weise man »anständig« sein Geld verdient und welche Ziele für uns die richtigen wären.

Natürlich durften wir nur an das glauben, woran unsere Eltern und Verwandten glaubten. Alles andere wurde verurteilt. Und wir taten gut daran, es ebenso zu verurteilen, denn das sicherte unseren Platz in der Gemeinschaft. Unsere Eltern haben eine ganz eigene Überlebensstrategie entwickelt, und da diese offensichtlich erfolgreich war, begannen wir, sie zu übernehmen.

Wir lernten also bereits sehr früh, zu bewerten und zu verurteilen. Das, was wir heute verurteilen, basiert wahrscheinlich auf der Moral und den Wertvorstellungen unserer Eltern, Bekannten und Freunde. Es sind meist deren Glaubenssätze und Visionen, die wir noch heute nachzuleben versuchen.

Vom ersten Tag unseres Lebens an hat man Regeln für uns aufgestellt. Hielten wir die Regeln ein, wurden wir belohnt. Verstießen wir gegen die Regeln, wurden wir bestraft. Natürlich wollten wir belohnt werden und taten alles, um uns innerhalb dieser Regeln zu bewegen.

Und natürlich beurteilten wir alle anderen nach denselben Regeln und verurteilten sie ebenso, wenn sie gegen diese verstießen. Wir haben nichts von alledem in Frage gestellt. Wir haben es einfach als unsere eigene Wahrheit akzeptiert.

*Wir bauten immer weiter an einem Weltbild,
das gar nicht unser eigenes war.*

Wir verinnerlichten all das so sehr, dass wir immer mehr zu einer anderen Person wurden. Wir glichen uns dem an, was man von uns erwartete, und gaben vor, genau so ein Mensch zu sein. Als Preis dafür haben wir heute vergessen, wer wir eigentlich wirklich sind. Wir haben es so sehr in den Hintergrund unseres Lebens gedrängt, dass wir nicht einmal wissen, dass wir auch ein ganz anderes Leben hätten leben können.

Das klingt jetzt dramatischer, als es sich wahrscheinlich in den meisten Fällen abgespielt hat. Häufig ging es fließend leicht. Wir vertrauten unseren Eltern einfach. Sie waren unsere Vorbilder, und wir wollten so sein wie sie. Wir waren mit alledem also durchaus *einverstanden*. Unser *Verstand* übernahm das Vorgelebte als allein gültige Wahrheit. Als *unsere* allein gültige Wahrheit.

Waren wir »artig« und übernahmen die Wertvorstellungen der anderen, wurden wir »geliebt«. Versuchten wir dagegen, unseren eigenen Weg zu gehen oder herauszufinden, was denn überhaupt unser eigener Weg sein könnte, wurden wir mit Liebesentzug bestraft. Wir hatten also gar keine andere Wahl, als uns anzupassen. Mit der Zeit haben wir uns dann so sehr angepasst, dass alle eingeimpften Gedanken und Vorstellungen irgendwann zu unseren eigenen wurden.

*Noch heute sind wir so vollgestopft
mit den Wertvorstellungen anderer,
dass wir gar nicht mehr wissen,
welche unsere eigenen gewesen wären.*

Wir haben sie so sehr verinnerlicht, dass wir uns heute sogar selber bestrafen, wenn wir einen kleinen »Fehltritt« begehen oder versuchen, einen eigenen Weg zu finden.

Wir bestrafen uns dann genauso, wie es unsere Eltern mit uns gemacht haben. Wir verurteilen uns. Wir halten uns für schlecht, minderwertig, unanständig, ungezogen, minderwertig oder lächerlich.

Die Angst vor dem Glück

Es gibt in uns sogar eine tief sitzende Angst davor, Dinge zu tun, die nicht in das antrainierte Konzept unserer Eltern, Großeltern, Freunde oder Bekannten passen. Wir haben Angst, unbekanntes Terrain zu betreten. Wir bleiben lieber in dem Gefühlskonzept unserer Kindheit, als dass wir etwas Neues wagen. Selbst wenn wir ein tief sitzendes Gefühl der Unzufriedenheit in uns spüren, wagen wir es nicht, unser Leben neu zu definieren.

Die Angst, ausgestoßen zu werden, ist so groß, dass wir lieber weiterhin unsere wahre Natur verleugnen und den fremdbestimmten, von anderen vorgegebenen Weg weitergehen. Auch wenn es nicht unser eigener ist. Es gehört daher wahrlich viel Mut dazu, sich einem neuen, anderen Konzept anzuvertrauen, selbst wenn wir spüren, dass dort für uns die Wahrheit, die Liebe oder unser Glück liegen könnte.

In jedem von uns stecken Gedanken wie: »Erfolg muss man sich verdienen. Nur wer hart arbeitet, hat Erfolg. Ohne Fleiß kein Preis. Geld ist schmutzig. Männer sind

gefährlich. Wahre Liebe gibt es nicht. Über Sex redet man nicht. Wer liebt, wird betrogen.« Sicherlich fallen dir noch unzählige andere Sätze ein, die dein Leben bestimmen.

Zu all diesen Glaubenssätzen kommen aber noch all jene, die wir über uns selber denken, wie: »Ich werde es nie richtig machen. Ich habe nie Geld. Ich bin ein Versager. Ich bin nicht schön genug. Das steht mir nicht zu. Ich kann so wieso nichts ausrichten. Ich glaube nicht, dass das noch etwas wird. Die anderen sind viel besser, klüger, schneller.«

Wenn man diese oder ähnliche Dinge denkt, sollte man sich einfach mal zu fragen beginnen, wer diese Sätze uns in unserem früheren Leben so lange vorgebetet hat, bis wir sie als unsere eigene Wahrheit übernommen haben.

Den wahren Urheber *unserer* Überzeugungen herauszufinden ist ziemlich wichtig, denn:

*Alles, was jenseits unserer Glaubenssätze liegt,
wird von uns unbewusst bekämpft.*

Wenn es tief in uns den Glauben gibt, dass die Erfüllung unserer Wünsche uns nicht zusteht, dann werden wir immer wieder enttäuscht werden. Sosehr wir auch etwas anderes erhoffen.

Wenn uns aber klar wird, dass einiges von dem, was wir da glauben, gar nicht zu uns gehört, dann können wir endlich anfangen, unser Leben selbst in die Hand zu nehmen. Dabei spielt es übrigens keine Rolle, wie alt wir sind oder wie lange wir bereits an etwas Bestimmtes glauben. Wir können jeden Tag mit unseren bisherigen Gedankenspielen aufhören und unser Leben völlig neu ausrichten.

Dazu ist es erst einmal sehr nützlich, diese alten Glaubenssätze aufzuschreiben. Denn jeder Gedanke ist reinste Energie, die in die Tat umgesetzt werden will. Er sucht sich auf seinem Weg eine gleichschwingende Energie, also eine solche, die mit unseren Gedanken in Resonanz geht. Durch die Kraft der Gedanken ziehen wir also all das, was wir über uns denken, in unser Leben. Gleichgültig, ob wir dies bewusst oder unbewusst tun.

*In unserer Welt kann sich nur das verwirklichen,
woran wir glauben.*

Der Zweifel ist übrigens auch nichts anderes als etwas, woran wir glauben. Wir glauben so fest an unsere Zweifel, dass wir uns nicht einmal wundern, wenn sie sich verwirklichen.

Denken wir zum Beispiel: »Das schaffe ich nicht. Das kann ich nicht. Ich werde es nie zu etwas bringen. Ich werde nie glücklich sein«, dann wird genau dies unsere Wirklichkeit werden. Wir könnten genauso gut ein Schild mit uns herumtragen, auf dem steht: »Bitte, behandelt mich schlecht.« Sehr rasch werden Menschen in unser Leben kommen, die uns genau in diesen Gedanken bestärken.

*Im Außen tritt all das in Erscheinung,
was wir in unserem Inneren denken, fühlen und glauben.*

Das, was wir gerne Schicksal nennen, entsteht zunächst in unserem Inneren. In unseren gedanklichen Bildern und Verhaltensmustern. Ohne es zu wissen, richten wir unser

