

22 SCHÄTZE

FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN



22 SCHÄTZE

Für ein erfülltes Leben



Anna Bella Sonnenschein

„...lerne, wie du den Frieden in dir selber findest
und du so durch dein authentisches Ich
ein glückliches Leben führen kannst...“

Alles Liebe,

Anna Bella Sonnenschein

I. Auflage, Februar 2016
Copyright © 2016 by Anna Bella Sonnenschein
Verlag: Sonnenschein UG, Selfkant - Havert
Illustrationen: Gisi + Heinrich
Bildrechte: www.DieLebenswanderer.de
Grafik/Design: SeverGraphics, www.facebook.com/SeverGraphics
Internet: www.DieLebenswanderer.de
E-Mail: AnnaBellaSonneneschein@DieLebenswanderer.de

Eine Vervielfältigung oder Verwendung von Texten in anderen elektronischen, gedruckten Publikationen oder sonstigen Veröffentlichungen, ohne kommerzielle Zwecke, sind mit unverändertem Text und mit Angabe der Autoren, der Internetpräsenz www.DieLebenswanderer.de und dem Buchtitel ausdrücklich erlaubt. Wenn Dir das EBook gefallen hat, schenke es gerne weiter.

In diesem Buch habe ich die für mich
wesentlichen Wegweiser zusammen getragen,
die auch dir ein glückliches Leben ermöglichen.
Sicherlich gibt es noch viel, viel mehr zu entdecken
und zu beschreiben auf unserem Lebensweg.
Mit jedem kleinen Schritt kommst du näher
zu dir selbst und bist damit auf dem besten Weg,
ein erfülltes Leben zu führen!
Es ist egal, wo du beginnst - fange einfach an!

Es ist schön, zu **LEBEN**,
weil Leben “**ANFANGEN**” ist,
immer, in jedem Augenblick!

(Cesare Pavese, 1908 – 1950, ital. Schriftsteller)

Inhaltsverzeichnis

	Seite
1. Siehe in Allem einen Sinn	10
2. Lerne von Menschen, die dir voraus sind	11
3. Lenke deinen Fokus auf das Positive	13
4. Verurteile nicht die Menschen, die dir dein Leben schwer machen	15
5. Übe dich in Vergebung	17
6. Nimm dich selbst als den wichtigsten Menschen	19
7. Mach dir deine Träume und Wünsche bewusst	22
8. Schätze deinen Wert	24
9. Mach dir deine Gedanken bewusst	26
10. Finde heraus, was dich glücklich macht	28
11. Verändere etwas, wenn du Veränderung wünschst	30
12. Spiele mit dem Leben und schätze es gleichzeitig	32
13. Nimm deine Emotionen ernst und bearbeite sie	34
14. Schlüpfe aus der Opferhaltung in die eines Schöpfers	36
15. Befreie dich von unnötigem Ballast	38
16. Übe dich in Spontaneität	40
17. Lass das Leben ein Feld der Veränderung sein	42

	Seite
18. Werde neutral und beobachte	44
19. Erkenne die Vielfalt in jedem Wesen	47
20. Erkenne, dass das Leben immer in Wellenlinien verläuft	50
21. Werde offen für das Fühlen	52
22. Übe dich in Dankbarkeit	55
23. Schlusswort	57
24. Empfehlungen	59
25. Über die Autorin	67
26. Rechtliche Hinweise	68

I | Siehe in Allem einen Sinn

Glaubst du an Zufälle? Ich glaube das nicht. Auch wenn unser menschlicher Verstand nicht annähernd dieses große Schöpferwerk erfassen kann und wie alles mit allem verbunden ist. Unsere Erde und unsere irdische Entwicklung sind Teil eines viel größeren Ganzen.

Natürlich haben wir Menschen Vieles beeinflusst, aber letztendlich wird alles wieder in eine neue, gute Ordnung gebracht werden. Ich glaube auch daran, dass du, wie jeder andere Mensch, deine eigenen Lebensthemen für dieses Leben mitgebracht hast.

Wenn dir Dinge im Alltag widerfahren, geschieht dies nicht zufällig. Du erkennst den Sinn häufig erst viel später, manchmal aber auch unmittelbar, nämlich dann, wenn du dein „**AHA**“ hierüber erlebst. Du musst nun nicht ständig nach dem Sinn in allem suchen, das ist unmöglich.

Aber es nützt dir ungemein, zu realisieren, dass in dem, was dir widerfährt, auch wenn es schmerzhaft ist, eine wertvolle Erfahrung für dich steckt. Wenn du sie erkannt hast, brauchst du sie nicht nochmal zu durchleben. Du siehst, es lohnt sich, näher hinzuschauen.

Der weitere positive Aspekt ist der, dass du in dem Moment, wo du akzeptieren kannst, dass du nicht unsinnigerweise in diese und jene Situation geraten bist, die Verantwortung für dich und dein Leben übernommen hast und somit nicht mehr zu den „Opfern“ gehörst!

2 | Lerne von Menschen, die dir voraus sind

Wir neigen ja dazu, uns die Menschen besonders gut anzuschauen, die wir gut kennen, mit denen wir zusammen leben, denen wir Tagein Tagaus begegnen. Daraus formen wir dann häufig unbewusst unsere Wirklichkeit.

Bist du beispielsweise von lauter jammernden Menschen umgeben, die über Geldmangel und Ungerechtigkeit klagen, ist die Wahrscheinlichkeit hoch, dass du ebenfalls in diesen Sog gerätst und die Welt als ungerecht empfindest und ebenfalls ein Mangeldenken produzierst.

Dann ziehst du die Wirklichkeit der anderen auch in dein Leben und wirst ebenso diese „Wahrheit“ erleben. Genau so verhält es sich mit der Beeinflussung durch unsere Eltern, unsere Herkunftsfamilien.

Was haben die uns nicht alles mit auf den Weg gegeben. Vieles von dem ist uns häufig nicht bewusst, aber wir tragen es mit. Wir erkennen es dann zum Beispiel in Momenten, in denen wir mit denselben Sprüchen unsere Kinder ermahnen oder dieselben Glaubenssätze leben, die wir als Kind bereits eingepflegt bekamen.

Davon gibt es unzählige („Geld stinkt“, „erst die Arbeit, dann das Vergnügen“, „das Leben ist kein Ponyhof“, „nur harte Arbeit bringt Wohlstand“, „wahres Glück auf Erden gibt es nicht“ „wir können unser Leben sowieso nicht beeinflussen“ „unsere Familie hat es nie zu etwas gebracht“, „das Leben ist nicht fair“, „du bist zu klein, zu blöd, zu dick“und und und).

Ich fordere dich auf, dir die Menschen in deiner Umgebung einmal näher unter die Lupe zu nehmen und dich zu fragen: woran glauben sie, was leben sie, was erfahren sie? Und ganz besonders: will ich das auch glauben und leben? Woran will ich glauben? Welches Leben will ich denn führen?

Und dann nimm Abstand von den Menschen, die nicht das leben, was du erstrebst und mach dich auf die Suche nach jenen, die bereits das leben und das Wissen in sich tragen, was du dir für dein Leben wünschst.

Du wirst sie finden, wenn du den Fokus klar auf diese Sorte von Mensch richtest. Nun, du musst dich nicht ins Auto setzen und in andere Städte oder Länder fahren, um sie zu finden.

Du findest sie auch im Internet als Coach, als Autoren, als weise Vordenker unserer Zeit oder auch als Prominente, die es geschafft haben, ein glückliches Leben zu führen.

Vorbilder für mich waren hier zum Beispiel: Robert Betz, Martin Weiß, Ka Sundance, Luise Hay, Byron Katie, Wolfram Andes, Eugen Simon, Osho, Neal Donald Walsch und viele andere..

3 | Lenke deinen Fokus auf das Positive

Es existieren universelle Gesetze, die unser aller Leben beeinflussen. So auch das Gesetz der Anziehung. Du ziehst die Dinge in dein Leben, auf die du deine Aufmerksamkeit richtest.

Auch wenn dir das nicht gleich bewusst wird, weil zwischen unseren gedachten und ausgesprochenen Worten eine Zeitspanne existiert, bevor sie sich dir im Außen in manifestierter Form zeigen.

Daher sind deine Glaubenssätze und Gedanken auch so immens wichtig. Auch dieses Buch ist erst durch meine Gedanken entstanden und jetzt in physischer Form für dich lesbar!

Wenn du denkst, du kommst nie wirklich aus dem Schlammassel heraus, ja, was denkst du, ist das förderlich für dein Weiterkommen oder nicht? Doch, es macht einen Riesunterschied, ob du das denkst oder ob du deinen Fokus stattdessen auf etwas Erstrebenswertes lenkst.

Auch wenn du deine Gedanken noch nicht fühlen kannst, lenke sie in eine positive Richtung und wiederhole sie. Und immer, wenn dir negative Gedanken bewusst werden, sage dir innerlich „**STOPP**“.

Dann formuliere einfach deinen Gedanken um und sei dir gewiss, er wird zur Wahrheit werden. Glaube daran! Genauso verhält es sich mit deinen Emotionen. Wenn du große Angst davor hast, nicht mehr gesund zu werden, woher soll dann

der Motor die Kraft erhalten, dich wieder gesund werden zu lassen?

Du musst daran glauben, dass du wieder gesund wirst! Es gibt so viele Menschen, die sich selbst sogar von „unheilbarer Krankheit“ geheilt haben und heute die Menschen eben genau das lehren, was ihnen geholfen hat, wieder gesund und glücklich zu werden.

Und hier gibt es wieder den Zusammenhang zum 1. Punkt: Es gibt keinen Zufall. Wenn du krank geworden bist, gibt es einen Grund. Dein Körper will dir eine Botschaft übermitteln. Versuche, zu verstehen und dann glaube an deine Heilung!

Richte deine Aufmerksamkeit auf das, was du ersehnst, was dich mit Freude erfüllt, was du dir wünschst und freue dich jetzt schon auf das Schöne, das du damit in dein Leben einlädst. So einfach? Ja, so einfach ist es im Grunde.

Es ist nicht immer einfach, die Dinge zu begreifen, den Sinn in allem zu erkennen. Es hilft mir ungemein, mich an diesem roten Faden zu orientieren, der mich immer wieder auf mich selbst und auf meine Wahrheit fokussiert sein lässt und mir das nötige Werkzeug an die Hand gibt, um die Balance zu halten und weiter zu kommen.

Die große Herausforderung ist immer die Beharrlichkeit! Deine Entscheidung, an etwas Gutes zu glauben, zu treffen und diese immer und immer wieder zu denken, zu visualisieren und zu fühlen, bis es schließlich zu deiner Realität wird.

4 | Verurteile nicht die Menschen, die dir dein Leben schwer machen

Ein sehr wichtiger Punkt, wie ich finde, ist der, dass du auch einen Sinn in Beziehungen zu Menschen erkennen kannst, die dir nicht oder nicht mehr gut tun. Du hast sie in dein Leben gerufen.

Sie haben zu dir gefunden, du hast zu ihnen gefunden. Es ist egal. Ihr habt euch angezogen aufgrund eurer „oft unbewussten“ Wünsche, Glaubenssätze, Lebensthemen, die ihr wähltet.

Du hast immer die Möglichkeit, dich von Menschen, die dir definitiv nicht mehr gut tun, zu lösen, zu distanzieren, wie auch immer. Auch wenn es ein schwieriger Partner ist, ein wenig kompetenter Arbeitgeber.

Es gibt immer eine Lösung. Du beginnst bereits, die Situation für dich erträglich zu machen, indem du akzeptierst, dass du hier kein Opfer bist, sondern dass es etwas mit dir zu tun hat, dass du dich mit diesem Menschen auseinander setzen musst.

Und indem du versuchst, zu erkennen, warum du diesen Menschen in dein Leben gezogen hast, beginnst du, deine Lernerfahrung zu machen und irgendwann abzuschließen, um frei für neue Lernerfahrungen zu werden.

Durch deine veränderte innere Einstellung dem Menschen gegenüber verändert sich augenblicklich die Situation.

Du kannst dann, wenn diese Beziehung sich durch deine gewandelte innere Haltung immer noch nicht zum Besseren ver-

ändert hat, in Frage stellen und dir an dieser Stelle neue Ziele setzen und dann Stück für Stück daran arbeiten und darauf vertrauen, dass sich deine Beziehungen verändern werden.

Plötzlich geht der schwierige Kollege weg aus der Firma oder du erhältst ein neues Jobangebot oder du verliebst dich in einen neuen Menschen, mit dem du nun dein Leben auf einer neuen Basis teilen möchtest und die Trennung fällt dir ganz leicht.

Es gibt so viele Formen, wie sich die Dinge im Außen manifestieren. Wichtig ist immer der erste Schritt: deine innere Einstellung, dein Hinterfragen, dein Erkennen und dein Bewusstwerden darüber, ob du deine Lernerfahrung mit diesen Menschen nun abschließen kannst und ob du bereit bist, etwas Neues, Besseres in dein Leben zu holen und dir das klar zu machen.

Solange du noch sagst: Nein, ich kann das nicht... das ist ein zu großer Schritt... oder wie auch immer du denken magst, solange du das denkst, sei dir bewusst, dass du diese Lernerfahrung noch brauchst.

5 | Übe dich in Vergebung

Wenn dieses Wort fällt, verdreht so mancher seine Augen. Wie oft haben wir das Wort schon gehört, gelesen und doch ist es ein abstraktes Etwas, das sich nur schwer in den Alltag integrieren lässt, wie viele meinen.

Vergebung wird oft missverstanden, denn Vergebung bedeutet nicht: das Unrecht zu billigen oder so zu tun, als ob nichts passiert wäre. Es bedeutet nicht: den Fehler des anderen klein zu reden und es ist keine Einladung für den anderen, so weiter zu machen.

Vergebung bedeutet vielmehr: nicht nachtragend zu sein, keine Wiedergutmachung zu fordern.

Vergebung (=fortgehen lassen, ohne "Rückzahlung" einzufordern) heißt: ich kann den anderen jetzt so lassen wie er ist, ich kann vielleicht sogar verstehen, warum das geschehen sollte, ich kann den Menschen, der mich verletzt hat so lassen wie er ist.

Ich hege keinen Groll, keinen Hass mehr, ich bin im Frieden mit mir. Wenn die Verletzung noch sehr stark spürbar ist, fällt es schwer, sich in Vergebung zu üben. Doch es geht wirklich kein Weg daran vorbei.

Warum das so wichtig ist? Es ist wichtig, weil du das für dich selbst tust, nicht einmal für den anderen, der dich verletzt hat. In dem Moment, in dem du jemandem vergeben hast, kannst du etwas loslassen und wieder ein Stück inneren Frieden zurück erlangen.

Solange du im “*Unfrieden*” mit jemandem oder etwas bist, hält es dich gefangen und du kannst nicht wirklich frei werden und auch nicht gesund bleiben. Körperliche Symptome zeigen sich hier auf vielfältige Weise.

Die Grundlage für Vergebung ist selbstlose Liebe. Die Basis, anderen vergeben zu können, schaffst du zunächst, indem du beginnst, dir selbst zu vergeben. Da gibt es nichts zu vergeben?

Schau ganz tief in dich hinein, du wirst sehr wahrscheinlich mehr als nur etwas finden, das du dir selbst zu vergeben hast. Es werden viele Techniken gelehrt, sich selbst und anderen zu vergeben, ganz sicher nicht ohne Grund.;-)

Es reicht nicht, es nur auszusprechen. Tue es aus vollem Herzen und fühle es, du wirst dafür mit innerem Frieden belohnt.

6 | Nimm dich selbst als den wichtigsten Menschen

Es betrifft uns alle, doch besonders Frauen neigen (gerne) dazu, sich für andere, für ihre Eltern, für ihre Kinder, für ihren Partner, für ihren Chef regelrecht aufzuopfern. Scheinbar wird in dieser gelebten Nächstenliebe der Sinn des Lebens gesucht und gefunden.

Doch ich denke, es ist nur scheinbar der Fall. In diesem für **ANDERE DA SEIN** und sich selbst vergessen steckt entweder die verkorkste religiöse Ansicht, nur dann ein guter Mensch zu sein oder aber der versteckte Wunsch nach Anerkennung und die Forderung, mit ebenso viel Aufopferung selbst „zurück beschenkt“ zu werden.

Die Wenigsten tun dies aus bedingungsloser Liebe und sind wirklich erfüllt mit einem solchen Leben. Im Gegenteil: sie sind irgendwann ausgebrannt und beklagen sich über mangelnden Respekt derer, um die sie sich so sehr gekümmert haben. Nun, das wäre doch schon Beweis genug dafür, dass da etwas schief läuft, oder nicht?

Ich möchte dich auffordern, für dich selbst da zu sein. Stell dir vor, jeder Mensch würde sich selbst so beschenken und verwöhnen, wie er es bei anderen tut?

Dann wäre jeder Mensch mit sich selbst zufrieden, glücklich und nicht mehr voller Bedürftigkeit nach Anerkennung, Liebe, Aufmerksamkeit...

Und wer kennt deine Bedürfnisse, deine Wünsche, deine Eigenarten am besten? Nur du selbst, wenn du dich nicht völlig von dir abgewandt hast. Konzentriere dich weniger auf die Bedürfnisse anderer, sondern auf deine eigenen.

Du beschenkst damit nicht nur dich selbst, sondern auch deine lieben Mitmenschen. Du strahlst Zufriedenheit aus, bist in deiner Mitte und kannst so viel besser auf deine Mitmenschen eingehen, du erkennst schneller, wo andere deine Grenzen überschreiten, du kannst dich schneller und besser schützen vor dem, was dir nicht gut tut.

Du schulst damit sozusagen deinen eigenen Kompass, der dir durch dein Leben hindurch hilft. Und du lebst mehr und mehr DEIN Leben und nicht das Leben anderer! Es lohnt sich, sich um sich selbst zu kümmern!

Da gibt es Viel zu entdecken und auch Vieles zu heilen, zu entrümpeln, auszugleichen, zu verstehen! Wer sich mit sich selbst beschäftigt ist kein Egoist und kein Mensch, der sich nicht mehr um andere kümmert.

Aber er ist jemand, der die Wichtigkeit seiner Selbst und seines Lebens und seiner Aufgabe für die Welt erkannt hat und sich seltener mit Ablenkungen aller möglicher Art beschäftigt, sondern diese Zeiten lieber damit füllt, sich selbst näher zu kommen und sich selbst besser verstehen zu lernen.

Je besser du dich selbst verstehst, desto besser kannst du deine Mitmenschen verstehen und für sie da sein! Der Mensch, mit dem du dein gesamtes Leben verbringen wirst, bist nur du

selbst! Darum Sorge dafür, dass es dir gut geht, denn du bist wichtig für dein Vorankommen und für die Welt!

7 | Mach dir deine Träume und Wünsche bewusst

Häufig ist es so, dass wir im Laufe der Zeit, im Alltagstrott, in den gelebten Gewohnheiten unsere wahren Bedürfnisse und Wünsche vergessen haben oder nicht mehr daran glauben, dass wir sie verwirklichen können, weil uns das Leben etwas anderes gelehrt hat.

Wir sind in einer Wolke gefangen, die uns den Ausblick auf das wirklich Erstrebenswerte, Glücklich-Machende verwehrt.

Meistens glauben wir nicht mehr daran, dass wir ja doch eine glücklichere Partnerschaft leben könnten, dass wir ja doch einmal eine Flugreise in die Karibik machen könnten, dass wir ja doch einmal Geld verdienen könnten mit einer Tätigkeit, die uns wirklich Spaß macht...

Oft kam es anders, als geplant. Wir wurden Eltern, mussten Geld für die Familie verdienen, das Haus abbezahlen und mussten uns mit den alltäglichen Dingen herumschlagen, die uns zusätzlich nur Energie kosteten.

Wir sind an einem Punkt angelangt, an dem wir vielleicht enttäuscht sind vom Leben und uns nur noch mit kleinen Dingen trösten und uns an die großen Wünsche im Hintergrund gar nicht mehr heran wagen wollen.

Weil wir in unserer Umgebung auch selten jemanden treffen, dem es anders ergeht, bleiben wir in diesem Hamsterrad.

Ach, und dann kommt unser Selbstwert dazu, der ja in all den Jahren auch noch geschrumpft ist und uns glauben lässt, dass wir nichts Besseres verdient haben oder das wir nichts Besseres auf die Beine bringen könnten.

Der uns glauben lässt, dass wir nicht zu der Kategorie Mensch gehören, die es sich an den schönsten Stränden gut gehen lässt und ihre Berufung zum Beruf gemacht hat.

Warum denken wir so? Wer sagt uns, dass wir unser Leben nicht ändern können? Wer sagt uns, dass es sich nicht lohnt, unsere Träume anzuschauen, dass wir es nicht wert sind, an uns zu glauben? Wir selbst tun uns das an. Ist das nicht schrecklich?

Vielleicht sollten wir an dieser Stelle anfangen, uns genau dafür zunächst einmal zu vergeben und dann neu anzufangen, zu träumen, neue Ziele zu stecken und hierfür unsere doch eigentlich unbequeme Bequemlichkeit zu opfern und Neues zu wagen.

Hey, wer nicht wagt, der nicht gewinnt! Wenn du die Dinge unversucht lässt, wirst du nie erfahren, ob sie dich weiter gebracht hätten!

8 | Schätze deinen Wert

Und damit wären wir genau an diesem Punkt, wie eben bereits beschrieben: Schätze deinen Wert! Ich frage dich noch einmal: Wer hat das Recht, Menschen in mehr oder weniger wertvoll zu unterteilen?

Wer sagt, dass die einen besser und die anderen schlechter sind? Das ist für mich altes menschliches Denken. Natürlich halte ich es aus der Position, in der ich mich als Mensch befinde, als wenig förderlich, sich mit anderen Menschen herum zu prügeln oder Kriege zu führen.

Aber ich urteile nicht über diese Menschen. Sie haben andere Lektionen zu lernen als ich gerade und ich sehe in jedem Menschen diesen Wert, den wir alle haben.

Diese Vielfalt ist unglaublich. Jeder Mensch ist so einzigartig, deshalb ist es so fatal, sich mit anderen zu vergleichen oder jemandem nach zu eifern in allem, was er lebt und tut. Wir können von anderen lernen, wie wir es besser machen können oder was wir besser nicht ausleben.

Doch niemand kann so sein und so fühlen, wie der andere. In jedem Menschen stecken einzigartige Stärken. Jeder, Du und ich kann irgendetwas besser oder schlechter als der andere.

Jeder hat sein Spezialgebiet, jeder hat etwas, das ihm Spaß macht und jeder Mensch ist auf der Suche nach Sinn, nach Liebe, nach Freude, nach einem erfüllten Leben. Glaube an dich!

Stelle dir die unmöglichsten Dinge vor in deiner Fantasie, z.B. wie du auf einer Bühne die Leute zum Lachen bringst, weil du das gut kannst. Oder, wie du ein Bild malst, welches so gut ankommt, dass es sich lohnt, das zu vervielfältigen und zu verkaufen.

Oder wie du Sterbende in einem Hospiz besuchst und diesen die Angst vor dem Sterben nimmst. Oder wie du mit gleichgesinnten Nachbarinnen neuartige Basteleien oder Schmuck anfertigst, die ihr dann auf dem Weihnachtsmarkt verkauft.

Oder, wie du anderen hilfst, schwierige Briefe zu verfassen oder Streitgespräche zu schlichten... du hast deine Stärken, vielleicht noch irgendwo vergraben, aber sie sind da!

Und du bist wertvoll einfach weil du so bist, wie du bist! Es braucht keine Super-Talente, um einen Menschen als wertvoll zu bezeichnen.

Und wenn du in deiner Tätigkeit als Mutter aufgehst und deinen Kinder eine wundervolle und unbeschwerte Kindheit schenkst oder einen schönen Garten angelegt hast und deinem Nachbarn den Rasen mähest, weil dieser das körperlich nicht mehr kann.

Es ist so gut, dass du da bist! Stelle dir vor, du wärst jetzt nicht mehr da, es gäbe sicher jemanden, der um dich trauern würde!

9 | Mach dir deine Gedanken bewusst

Die Macht unserer Gedanken ist enorm. Das erwähnte ich bereits an verschiedenen Stellen. Und wir kommen einfach nicht daran vorbei, Gedankenhygiene zu betreiben.

Es ist im Grunde, wie das tägliche Aufstehen und Zähneputzen, es ist eine „Arbeit“, die wir täglich verrichten und bewusst verrichten sollten, ja so, wie das Atmen. Auch das tun wir oft unbewusst.

Bewusstes Ein- und Ausatmen kann so wohltuend sein und einem neue Kraft geben. Genauso verhält es sich mit unseren Gedanken. Gute Gedanken können so wohltuend sein.

Sie schaffen nicht nur positive Realität sondern verschaffen uns auch eine neue innere Haltung, aus der neue, positive Gefühle entstehen. Bewusste positive Gedanken können dich sprichwörtlich in eine gelassene friedliche Haltung bringen, aus der heraus du erkennst, dass alles in Ordnung ist, dass alles gut wird.

Und wenn du noch zu den Pessimisten gehörst, die nicht daran glauben mögen, rate ich dir zu dieser Übung, wie bereits beschrieben: sprich dir regelmäßig ganz bewusst einige positive Affirmationen aus oder schreibe sie auf und wiederhole sie.

Auch wenn du nicht daran glaubst, programmierst du damit deinen Geist neu. Du bespielst sozusagen deine Festplatte neu und gibst deinem Unterbewusstsein die Anweisung: diese

neuen Glaubenssätze sind jetzt meine neue Wahrheit und treten in mein Leben!

Wir befinden uns in einer Zeit, in der die Zeitspanne zwischen dem Gedachten /Gewünschten und dem Manifestierten/Sichtbaren im Außen wesentlich kürzer ist und somit noch besser nachvollziehbar wird, wie sehr wir die Schöpfer unserer eigenen Wirklichkeit sind!

Wie Xavier Naidoo bereits in seinem Lied sang: Dieser Weg ist steinig und schwer. Ja, ganz ohne „Arbeit“ kommst du nicht weiter. Doch es macht Spaß, die Früchte zu ernten und es macht wesentlich mehr Freude, Gutes zu denken als Negatives!

10 | Finde heraus, was dich glücklich macht

Dass in jedem von uns Stärken und besondere Vorlieben und Talente stecken, hatte ich bereits erwähnt. Doch wie findest du heraus, was dich wirklich glücklich macht, wenn du es bisher nicht erlebt hast?

Das ist in der Tat schwierig. Kannst du dich an deine Kindheit erinnern und an bestimmte Tätigkeiten, die dir besondere Freude gemacht haben? Auch wenn deine Kindheit nicht so glücklich verlaufen ist und du denkst, es lohnt nicht, sich an Kindertage zurück zu erinnern.

Doch, es lohnt sich. Vielleicht hat es dich erfüllt, wenn du für eine Weile einfach in einer Wiese gelegen hast und in den Himmel geschaut hast. Vielleicht hat es dich fröhlich gestimmt, wenn du anderen beim Lachen zugeschaut hast.

Vielleicht hat es dich glücklich gemacht, als du zum ersten Mal auf einem Fahrrad gesessen und in die Pedale getreten hast. Es sind die kleinen Dinge, die wichtig sind für unser Glücklich-Sein.

Möglicherweise kannst du bei einem Spaziergang in der Natur, liegend in einer Wiese oder Barfuß durch einen Bach wachsend oder auf deinem Fahrrad richtig gut neue Kraft tanken und neue Ideen entstehen lassen.

Das Gefühl von Frieden ist so immens wichtig. Aus einem friedlichen Geist entstehen so gute Gefühle, Gedanken und Ideen. Es muss etwas geben, mehr als eine Sache, die dir Freude bereitet.

Ich meine an dieser Stelle nicht Dinge, die du zum Beruf machen, zu Geld machen könntest. Ich denke hier an die Dinge, die dir dein Leben lebenswerter machen, die du brauchst, um zu dir zu finden, neue Kraft zu tanken, wieder Freude am Leben zu spüren.

Die Natur hilft uns da ungemein, hier erleben wir oft den größten Frieden und die Schönheit der Schöpfung, die uns manchmal ehrfürchtig eine einfache Blume betrachten lässt.

Gönne dir die Zeiten, die Dinge zu entdecken und zu tun, die dich glücklich machen. Wenn du an dein Leben zurück denkst, dann sind es eben diese Momente, die dir ein Lächeln auf dein Gesicht zaubern, wenn sie wieder erinnert werden!

II | Verändere etwas, wenn du Veränderung wünschst

Gehörst du auch zu den Menschen, die sich zwar wünschen, dass sich in ihrem Leben irgendwann einmal etwas verändert..? Sprichst du auch davon, dass du irgendwann später einmal dieses und jenes machen wirst oder willst?

Ich sage dir, wenn du deine Aussagen nicht eingrenzt, wird wahrscheinlich nichts dergleichen passieren. Es ist im Grund nur ein Warten darauf, dass sich etwas im Außen verändert, welches dir dann die Gelegenheit bietet, etwas verändern zu können.

Ja, vielleicht füllst du jeden Samstag einen Lotterieschein aus, vielleicht betest du täglich oder vielleicht hoffst du darauf, dass irgendwann der Richtige/die Richtige in dein Leben kommt, dir sozusagen über den Weg läuft...

Doch das reicht bei Weitem nicht aus. Fange jetzt an, etwas zu verändern, deine Gewohnheiten zu durchbrechen. Statt der abendlichen Fernsehsendung ein gutes Buch zu lesen oder dir deine Ziele aufzuschreiben oder dich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Tue irgendetwas anderes, damit dein Leben anders wird. Die Gewohnheiten sind so unglaublich festgefahren, das wir uns dessen oft gar nicht bewusst sind.

Und diese Übung, unseren Alltag zu verändern, hilft uns, flexibler zu werden und für größere Veränderungen offener und empfänglicher zu werden, weil wir uns dann öfter mit „Veränderungen“ beschäftigen.

Denn oft ist es doch so, dass es zeitweise intensivere Gedanken an unsere Träume, Wünsche, Ziele gibt und wir etwas beginnen... es dann aber wieder schleifen lassen, uns wieder in den gewohnten Alltagstrott begeben und damit wieder zurück fallen.

Es gibt eine Regel, von der ich einmal hörte: Wenn du eine neue Gewohnheit in dein Leben integrieren willst, praktiziere diese Sache mindestens 21 Tage lang, um sie zu verankern. So verhält es sich auch mit Glaubenssätzen und Gedankenmustern. Nichts kommt einfach so zu dir!

Du musst es einladen, zu dir zu kommen, indem du den Weg dafür ebnest!

Wenn du das tust, was du bisher getan hast, wirst du immer das ernten, was du bisher geerntet hast.

I 2 | Spiele mit dem Leben und schätze es gleichzeitig

Ja, wie schwer haben wir es doch so hin und wieder. Unsere Gedanken kreisen um eine Sache, die uns vollkommen ergreift und uns unsere Lebensfreude nimmt.

Und dann stelle dir einmal vor, wie du dich in solch einem Moment langsam von der Erde erhebst, immer höher schwebst, bis ins All... in unsere Milchstraße... in unsere Galaxie... in unser Universum, welches von unglaublich vielen Galaxien erfüllt ist... wie klein sind wir noch? Kleiner als ein Virus...

Diese Übung hilft mir heute noch, zu erkennen, wie wichtig, nein wie unwichtig die vielen kleinen irdischen Probleme doch im Grunde sind. Das Leben ist ein Spielplatz voller Möglichkeiten.

Es freut mich sehr, wenn du das auch so sehen kannst. Natürlich gelingt es uns nicht immer, das so zu sehen und zu fühlen. Und es ist auch gut so, manchen Dingen eine Wichtigkeit zu geben, einen Wert zu geben.

Wir sollten es nur nicht übertreiben und uns darin üben, uns immer wieder aus diesem da gerade ablaufenden „*Drama*“, dieser scheinbaren „*Sackgasse*“ zu erheben und von oben einmal auf die Sache zu schauen.

Sie wird nicht nur kleiner, es werden plötzlich neue Wege sichtbar und uns wird wieder bewusst, was wirklich wichtig ist, was wirklich zählt im Leben. Nichts ist unmöglich!

Und je öfter du dein Leben als ein Spiel sehen und erleben kannst, desto mehr Möglichkeiten (Spielzüge!) werden dir bewusst, du kannst so viele Wege gehen, so Vieles ausprobieren und immer wieder **NEU** anfangen!

Sofern du dir eine gute Basis erschaffen hast, du an dich glaubst, dir Mut und Vertrauen angeeignet und den „*Ernst des Lebens*“ durchschaut hast ;-) Spielen bedeutet nicht, einfach drauf los rennen... ohne dem Ganzen einen Wert zu geben.

Es bedeutet, die Vielfalt an Möglichkeiten in deinem Leben zu erkennen, die Spielregeln zu kennen und zu beginnen, dein Spiel selbst zu lenken, dein Leben selbst neu zu kreieren mit deinen Ideen und aus dem Karussell allgemeiner Vorschriften, Regeln, Normen und Werten auszusteigen und dir deine eigenen Regeln zu machen, die sich für dich stimmig anfühlen.

13 | Nimm deine Emotionen ernst und bearbeite sie

An dieser Stelle möchte ich dich wirklich ernsthaft bitten, deine Emotionen, seien sie auch noch so unbequem, nicht zu verdrängen, dich nicht abzulenken, dich nicht zu betäuben, dich nicht zu belügen.

Unsere Emotionen zeigen uns immer wieder, wenn sie hochkommen und sich uns als Angst, Hass, Schuld, Trauer, Scham, Hilflosigkeit, Verletzbarkeit etc. erkennbar machen, dass wir sie in diesem Moment scheinbar brauchen.

Es sind Elemente in uns, die wie eine automatisierte Kraft in uns jedes Mal, wenn wir uns in eine ähnliche Situation begeben, wirksam werden.

Diese Kräfte, es sind häufig Anteile von uns selbst oder aber auch Anteile, die wir von unseren Ahnen übernommen haben (deutlich erkennbar durch Familienaufstellungen) oder die irgendwann in unser Leben kamen und seitdem einfach ihren Job machen.

Viele davon begannen bereits, in der Kindheit für uns zu wirken, meistens als Schutz vor irgendetwas. Und sie wirken bis heute, ohne zu wissen, dass sie uns nicht mehr hilfreich sind.

Wenn du diese Emotion in dir wahrnimmst, versuche, ihren Wert zu respektieren, schicke ihr wirklich deine Wertschätzung und deine Liebe und schicke sie in dein Herz.

Dein Herzraum befindet sich mitten auf deiner Brusthöhe.
Du kannst ihn dir als einen großen Lichtvollen Raum mit unendlicher Weite vorstellen.

Stell dir vor, du öffnest deine Herztüre und die Lichtstrahlen nehmen deine Angst oder sonstige Emotion in dein Herz.
Und versuche, es zu fühlen, wie die Emotion verschwindet.

Es gibt noch andere Möglichkeiten, wie du mit deinen Emotionsanteilen in Verbindung treten kannst. Aber das führt hier zu weit. Ich habe sensationelle Erfolge bereits erlebt. Sogar körperliche Schmerzpunkte verschwanden mit der jeweils dort verhafteten Emotion.

Es ist doch erstrebenswert, wenn du neue Erfahrungen frei von hindernden Ängsten machen kannst und so viel besser und leichter Fortschritte in deinem Leben erreichst.

I 4 | Schlüpfе aus der Opferhaltung in die eines Schöpfers

Die meisten Menschen befinden sich derzeit noch in einer sogenannten Opfermentalität. Diese Menschen erkennst du daran, dass sie andere für ihr Leid verantwortlich machen, sich hilflos fühlen, gerne auf die Gesellschaft und die da oben schimpfen.

Sie haben an Vielem etwas auszusetzen, eine eher pessimistische negative Grundeinstellung zum Leben und wollen nichts wirklich selbst in die Hand nehmen, um es zu verändern, sondern statt dessen in ihrem Trott hängen bleiben.

Sie überlassen anderen die Verantwortung für Veränderungen und sehen sich selbst nicht als jemand, der es in der Hand hat, selbst Veränderungen zu schaffen.

Möglicherweise glauben sie nicht an sich oder es fehlen ihnen Wille, Kraft, Mut oder das Verständnis darüber, ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen und zu verändern. Vielleicht haben sie es einmal gewagt, etwas Neues zu probieren und sind gescheitert, haben den Mut verloren.

Vielleicht möchten sie auch nichts verändern, denn für manche ist es bequem, sich nicht vom Sessel zu erheben, aber mit dem Finger auf andere zu zeigen.

Die meisten von uns haben es auch nie gelernt, Verantwortung für ihr eigenes Leben zu übernehmen. Diese Menschen kennzeichnet eine gewisse Unbewusstheit.

Sie sind sich ihrer eigenen Schöpfermacht und der Kraft, die in ihnen steckt, nicht bewusst. Sie glauben an das weltliche Konstrukt, welches ihnen seit ihrer Kindheit suggeriert wurde.

Aussteigen aus diesem Hamsterrad war noch nie leicht. Es bedarf manchmal eines Sprunges in kaltes Wasser. Doch es müssen nicht immer gleich die großen Sprünge sein.

Du kannst im Kleinen anfangen, dein Leben zu verändern, indem du selbst die Verantwortung übernimmst, das Ruder selbst in die Hand nimmst und die Richtung bestimmst, in die es für dich gehen soll. Wenn du an dich glaubst und wenn du wirklich willst, wirst du nicht scheitern.

Du kannst nur gewinnen. Ein positiver Nebeneffekt ist zudem, dass du (nachdem du belächelt wurdest;-)) mehr Respekt erhältst und möglicherweise sogar Bewunderung für deinen Mut, andere Wege zu gehen und ein glücklicheres Leben zu führen.

15 | Befreie dich von unnötigem Ballast

Je glücklicher du selbst bist, desto weniger brauchst du! Eine Erfahrung, die wirklich stimmt. Wie oft essen wir mehr als wir eigentlich brauchen? Wie oft kaufen wir Dinge ein, um uns eine Freude zu machen, aber vielmehr, um als Ersatz für etwas anderes für kurze Zeit Erfüllung zu bringen?

Wie viel Zeit verbringen wir damit, uns zu verschönern, uns zu stylen, uns modern zu kleiden, ein schönes Auto zu fahren, tolle Fingernägel zu haben, ein sauberes und gut dekoriertes Haus vorzuzeigen?

Wie oft betäuben wir uns mit Zigaretten, Alkohol, Drogen, Fernsehkonsum, ungesundem Fastfood, Disco, One-Night-Stands? Die Bandbreite der Ablenkungsmöglichkeiten ist ja riesig.

Doch hinter alldem stecken Bedürfnisse, die so niemals auf einem guten Weg erfüllt werden können. Was sammeln wir beispielsweise alles im Laufe der Jahre so an?

Kleidung, die uns irgendwann wieder passen könnte. Souvenirs, die uns an die Vergangenheit erinnern, Möbelstücke, die unnötig im Weg stehen...

Du erkennst deine wahre Lebenszufriedenheit daran, wie sehr du diesen Dingen nachhängst. Und je mehr du davon loslassen kannst, desto näher bringst du dich zu dir selbst.

Natürlich ist es manchmal unbequem, sich mehr mit sich und seinem Inneren zu beschäftigen, besonders dann, wenn sich wieder Emotionen zeigen, die sich alles andere als gut anfühlen.

Aber es lohnt sich dann, sein Inneres aufzuräumen und das ist weitaus wichtiger, als sich häufig in der Disco und auf Partys „zudröhnen“ oder „volllaufen zu lassen“ oder sich dauernd mit Shopping oder Arbeit abzulenken.

Und sich von Materie zu trennen, Stück für Stück, fühlt sich tatsächlich an, wie selbst leichter geworden zu sein. Erkenne Deine persönliche Art von Bedürfnisbefriedigung und versuche, zu erkennen, was du versuchst, zu ersetzen oder wovon du dich eigentlich ablenken willst.

Es ist völlig ok, sich mit Anderem abzulenken, es sollte nur kein „Dauer-Akt“ oder innerer Zwang werden. Und dem Geldbeutel tut das übrigens auch gut, wenn du weniger bedürftig bist, dir wieder etwas kaufen zu müssen.

Es geht nicht darum, dass du dir nichts mehr gönnen sollst, es geht um die Balance und den Unterschied zwischen inneren Zwängen, die, wenn sie befriedigt wurden, dann doch nicht wirklich erfüllend waren und eigentlich eine Art Ersatzbefriedigung für etwas anders sind und dem, sich bewusst etwas Gutes zu tun, ohne von etwas Wichtigerem abzulenken.

16 | Übe dich in Spontaneität

Wir haben vergessen, wie wir als Kind frei im Spiel, Zeit und Raum vergaßen und uns von unserer Lust und unserer Intuition haben leiten lassen.

Wir hatten plötzlich die Idee, einfach unsere Rollschuhe anzuziehen und gemeinsam mit unseren Freunden die Straßen „abzurollen“ oder von unserem Rad ab zusteigen, weil wir eine Blumenwiese entdeckten, in die wir uns einfach fallen lassen wollten... ja, damals waren wir Kinder.

Doch was wir als Kinder noch leben konnten (die meisten von uns jedenfalls), waren diese spontanen Aktionen. Wir hatten plötzlich eine tolle Idee und die wurde sogleich umgesetzt, wenn wir die Möglichkeit dazu bekamen.

In solchen Momenten sind wir unglaublich produktiv und befriedigt. Völlig bei der Sache, konzentriert, fokussiert, frei von störenden Gedanken, ganz im Hier und Jetzt. Genau das haben wir verlernt.

Wir können das wieder üben. Du kannst, wenn du willst, jetzt, genau jetzt, aufhören, dieses Buch zu lesen und einer anderen Sache nachgehen, die dir jetzt Freude bereiten würde.

Du könntest ins Auto steigen und dir deine Lieblingsschokolade kaufen, du könntest jetzt deine Lieblingskomödie anschauen oder beschließen, im nächsten Jahr eine Party zu organisieren und dazu Gedanken sammeln.

Du könntest jetzt einen Freund anrufen und ihn fragen, ob er Lust auf einen Spieleabend hätte. Du könntest jetzt zu deinem Schatz gehen und ihm überraschend einen dicken Kuss auf seine Lippen geben und ihm sagen, wie sehr du ihn liebst.

Du könntest viele Dinge tun, die du nicht beabsichtigtest zu tun, die nicht auf deinem Plan standen... diese vielen Möglichkeiten machen dein Leben lebendiger, du wirst erfüllter, überraschst damit auch deine Mitmenschen und lebst einfach mehr Fülle.

Du lädst damit deine Spontaneität von damals wieder ein, dein Leben zu bereichern! Du wirst flexibler, kreativer und bist besser gewappnet für Veränderungen, die auch so in dein Leben kommen.

17 | Lass das Leben ein Feld der Veränderung sein

Denn das Leben ist alles andere als beständig. Gehörst du zu den Menschen, die sich wünschen, dass immer alles gleich bleiben möge? Dass du dir in deinem Lieblingsrestaurant immer dasselbe Gericht einverleiben kannst, dass die Lieblingsserie jeden Freitag-Abend laufen möge, bis die Welt untergeht?

Magst du keine Veränderungen? Weil sie dir Angst machen, dich aus deiner vertrauten Bequemlichkeitszone heraus holen? Weil sie eine gewisse Ungewissheit mit sich bringen?

Nun, dann gehörst du zu den Menschen, die ihr Leben doch eigentlich nicht wirklich genießen können, weil sie ständig damit beschäftigt sind, ihren Status quo zu erhalten und mit jeder Veränderung eine Enttäuschung erleben, frustriert oder verängstigt sind.

Die einzige Beständigkeit im Leben ist die Veränderung! Du veränderst dich, dein Blut, deine Zellen, alles verändert sich. Du bist schon morgen nicht mehr der, der du heute noch bist, weil du weitere Erfahrungen gemacht hast.

Wenn dir jemand wünscht: Bleib so wie du bist! Dann mag das die liebevolle Absicht sein, dir zu sagen, dass du so, wie du bist ok und liebenswert bist. Aber trotzdem wäre es nicht erstrebenswert, so zu bleiben.

Bleibe niemals stehen, gehe mit den Herausforderungen des Lebens, die dich weiter wachsen lassen. So erlangst du mehr Zufriedenheit und irgendwann auch die Glückseligkeit, die du dir doch am meisten wünschst!

Der Vergangenheit nach zutrauern ist keine gute Sache. Vielmehr sollte es dein Bestreben sein, deine Gegenwart noch schöner zu machen, sodass die Vergangenheit dagegen verblasst! Dann bist du goldrichtig, wenn du sagen kannst: so, wie es heute ist, war es niemals besser!

Und wenn ich einmal sterbe, will ich sagen können, dass ich mich immer zum Positiven verändert habe und das Leben mir so viele schöne Veränderungen beschert hat, dass ich die Zeit nicht mehr zurück drehen möchte.

18 | Werde neutral und beobachte

Wie oft lassen wir uns in Angelegenheiten mit hineinziehen, die uns emotional aufwühlen, belasten und das Wesentliche aus dem Blick verlieren lassen?

Oder wir meinen, uns einmischen zu müssen in irgendwelche Debatten, Streitgespräche oder Erzählungen... Glaubst du, dass du dann hilfreich für dich und für andere bist?

Es ist als ob du mit der Nase vor einem Bild stehst. Dieses Bild zeigt einen blauen Hintergrund mit einem roten Punkt in der Mitte. Du stehst so nah vor diesem Bild, dass du nur noch diesen roten Punkt erkennen kannst.

Den blauen Hintergrund kannst du nicht mehr erfassen. Du stehst einfach zu nah dran! So ist es mit der Angelegenheit, in die du emotional verwickelt bist. Du bist zu nah dran!

Erst wenn du einen gewissen Abstand hast und wieder frei von Emotionen wirst, kannst du dir eine Meinung bilden, dir ein größeres Bild schaffen, hilfreich für die Involvierten sein durch deine Beobachtung.

Es kann sein, dass du dich zurück ziehen musst, dich distanzieren, um in Ruhe die Sache zu beleuchten, darüber nach zu denken. Aber nur wenn du frei von Emotionen bist, kannst du eine klare Haltung entwickeln.

Dann kannst du zu deinen Mitmenschen gehen und ihnen sagen, was du davon hältst, was du beobachten konntest, was aus deiner Sicht hilfreich sein könnte. Solange du emotional beteiligt bist an einer Sache, hat das übrigens etwas mit Dir selbst zu tun.

Es kann sein, dass eine längst vergessene Erinnerung wachgerufen wurde, es kann sein, dass du in dieser Situation das verletzte Kind in dir gespürt hast, aus welchem Grund auch immer.

Es kann sein, dass jemand einen wunden Punkt bei dir gedrückt hat, der noch einer Heilung bedarf, eine Sache, die du dir näher anschauen solltest.

Komischerweise kommt es dir in dieser Situation so vor, als wäre der andere **SCHULD** an deiner emotionalen Situation. Aber dem ist nicht so.

Wenn du zum Beispiel denkst: ich habe die Situation nur beobachtet, aber der involvierte Mensch da war wirklich abscheulich in seinem Verhalten, ich wäre ihm am liebsten an die Gurgel gegangen!

Dann warst du nicht unbeteiligt. Dann ist da ein Teil in dir, der dich zu dieser in dir entstandenen Wut auf diesen Menschen aufgerufen hat.

Hättest du wirklich nichts mit der Situation, die du beobachtet hast, zu tun gehabt, dann wärest du tatsächlich emotional unbeteiligt, also neutral gewesen. Emotional unbeteiligt zu sein bedeutet nicht, dass du gefühllos bist.

Gefühle haben ist etwas anderes. Gefühle sind immer da. Emotionen bringen uns aus unserem Gleichgewicht, sie weisen uns auf etwas hin, dass nicht in der Balance ist. Es lohnt sich, sich damit näher zu befassen!

19 | Erkenne die Vielfalt in jedem Wesen

Ja, und wie oft gehen wir von uns aus, wenn wir andere bewerten, wenn wir anderen etwas wünschen, wenn wir uns ein Bild von anderen und von Situationen machen.

In gewisser Weise ist es ja auch menschlich, dass wir aus unserem eigenen Repertoire schöpfen müssen, um eine Situation bewerten zu können oder um uns eine Meinung zu bilden.

Aber wir liegen wirklich häufiger als oft daneben mit unseren Meinungen und Vermutungen. Wir, jeder von uns ist einzigartig, jeder hat eigene Erfahrungen gemacht.

Die Menschen haben versucht, in den verschiedensten Richtungen einheitliche Mainstreams, Kategorisierungen und Bewertungen zu bilden, um überhaupt eine Übersichtlichkeit zu schaffen. Aber wie oft liegen wir daneben?

Wie oft liegt auch ein Arzt falsch mit seiner Diagnose, obwohl die Symptome doch so gut passen auf dieses Krankheitsbild?

Und jeden Tag begegnen wir Menschen, die wir aufgrund ihres Aussehens, ihrer Mimik, ihrer Art, sich zu zeigen, schon unbewusst beurteilen... wir haben bereits eine Meinung über jemanden, der mit uns noch nie ein Wort gewechselt hat und über den wir noch rein gar nichts wissen.

Es ist auch für mich täglich eine Herausforderung, eben diesen unbewussten Beurteilungen und Meinungsbildungen entgegen zu wirken und sofort zu hinterfragen bzw. in Frage zu stellen.

Erst in unbefangenen Gesprächen, in der Möglichkeit, nachzufragen, im näheren Kennen lernen, kann eine Annäherung an diesen Menschen entstehen mit der Möglichkeit, diesen besser einschätzen zu können.

Aber selbst im Umgang mit nahe stehenden Menschen passiert es, dass wir diesen völlig falsch eingeschätzt oder bewertet haben, ihm Unrecht getan haben oder es nicht geschafft haben, ihn mit einer kleinen Überraschung zu erfreuen, weil er das nun gerade gar nicht toll fand!

Übe dich darin, die Vielfalt in jedem Menschen zu entdecken. Und versuche, jeden Menschen so zu lassen, wie er ist. Du freust dich ja auch darüber, wenn deine Mitmenschen dich genauso lassen und gern haben können, wie du bist, ohne dich zu bewerten, dich zu kritisieren, dich verändern zu wollen, weil du nicht so bist wie sie.

Und wenn es dir schwer fällt, jemanden so lassen zu können, wie er ist, dann frage dich, woran das liegt und warum du diesen Menschen anders haben willst.

Es wurde im Laufe der Menschheitsgeschichte so vielen Menschen Unrecht getan aufgrund falscher Verurteilungen, falscher Beurteilungen, falscher Annahmen...

Warum sollte jeder Mensch so sein wie du? Weil du dich nach Gleichgesinnten sehnst? Ok, das wäre ein guter Grund. Aber dann mach dich auf die Suche nach Gleichgesinnten und umgib dich mit anderen Menschen.

Viele Menschen haben auch einfach Angst vor Andersartigkeit, weil sie sie nicht einschätzen, nicht kontrollieren können. Wir sollten unsere Angst diesbezüglich auflösen, denn es gibt keinen Grund Angst vor der Vielfalt zu haben!

Es gibt Vieles zu entdecken, sei neugierig auf die Welt des anderen und wertschätze jedes Menschenleben.

20 | Erkenne, dass das Leben immer in Wellenlinien verläuft

Sobald wir es geschafft haben, auf einem guten Weg zu sein, etwas hinter uns gelassen zu haben, uns von etwas befreien konnten, etwas erreicht zu haben, wünschen wir uns, dass der neue Weg nur noch weiter nach oben führt.

Wir haben einen Felsen überwunden, jetzt kann es mit Leichtigkeit weiter gehen. Und dann kommen wir irgendwann erneut an einen Punkt, an dem es wieder schwierig ist.

An dem wir das Gefühl haben, das alles, was wir erreicht haben, wieder umsonst war. Doch das war es nicht. Du bist wieder an einem weiteren „Lernfeld“ angelangt, an dem es wieder eine neue Herausforderung für dich gibt.

Und zwar so lange, bis du alle Themen für dich aufgearbeitet hast. Selbst wenn du meinst, deine Ängste bewältigt zu haben, wird dir irgendwann die Angst in einem neuen Kleid begegnen und dich abermals auffordern, sich mit ihr auseinander zu setzen.

Es sind im Grunde unzählige Steine auf unserem Weg. Mal kleine, mal große. Aber du bewältigst sie mit jedem Mal besser. Es gibt keine gerade Linie im Universum, alles verläuft wellenartig.

So auch unser Leben. Wenn du lernst, diese Wellen zu erkennen und zu akzeptieren, dann machst du deine Lebenszufriedenheit nicht von diesen Schwankungen abhängig. Du akzeptierst dieses Tief, das sich da zeigt.

Manches Tief will nur ausgehalten werden, andere Tiefs verlangen etwas Arbeit an dir selbst oder an deinen Umständen. Und du wirst erkennen, dass jedes Tief schneller wieder vorbei geht.

Die Höhen und Tiefen gleichen sich an, die Wellenlinien verlaufen weniger krass, es sei denn, du magst diese krassen Aufs- und Abs. Es gibt tatsächlich Menschen, die, wenn sie ehrlich zu sich sind, zugeben müssen, dass sie dieses Himmelhoch-jauchzend und Zu-Tode-betrübt eigentlich mögen, weil sie sich dadurch lebendiger fühlen.

Du siehst, jeder Mensch ist einzigartig in seiner Wahl, das Leben zu leben! Wenn du das nächste Mal in einem Tief steckst, denke an diese Wellenlinie und erkenne, dass es irgendwann zwangsläufig wieder nach oben gehen muss!

Und mit jeder Erfahrung führt dich deine Wellenlinie unweigerlich auch höher, in höheres Bewusstsein. Das ist ein Naturgesetz! Auch wenn du das Gefühl hast, für dich bricht eine Welt zusammen, nein, das tut sie nicht.

Das ist eine Illusion! Und wenn du gut für dich sorgen kannst, wirst du fest stellen, dass deine „Täler“ weniger tief sind und es schneller wieder aufwärts geht! Denn du hast es selbst in der Hand. Niemand sonst!

21 | Werde offen für das Fühlen

Manche von uns haben vielleicht als Kind noch offen ihre Gefühle gelebt. Doch spätestens in der Schule wurde uns das Denken beigebracht. Kopflastiges Ergründen, Beschreiben, Analysieren. Gefühle hatten wenig Platz.

Oft werden sie mit Emotionen verwechselt und werden vermieden, weil sie uns in unserem Alltag scheinbar im Wege stehen. Wir können doch am besten funktionieren, wenn wir neutral, zielorientiert, klar und fokussiert, möglichst sachlich unsere Dinge erledigen.

In manchen Jobs sind Gefühle erlaubt, in vielen sind sie absolut unerwünscht. Wir lernen, unsere wahren Gefühle zu verstecken, uns anzupassen und auch zu schützen, indem wir unser Herz verschließen. Allzu oft wurden wir verletzt, enttäuscht, beschämt, belächelt und und und.

Das Fatale ist nur, dass wir uns so von unserem wahren Sein und unserem Kern entfernen. Wir haben vergessen, dass wir Wesen der Liebe sind. Wir haben vergessen, was wahrhaftes Leben ausmacht.

Welche wundervollen Erinnerungen hast du, die du gerne nochmal erleben würdest? Waren es nicht genau die Momente, in denen du intensiv gefühlt hast? In denen du lebendig warst?

Mal deine Sorgen und Ängste beiseite schieben konntest und frei und unbeschwert etwas voller Lust genießen konntest? In solchen Momenten warst du Herzzentriert und offen für das Leben.

Unser Verstand hat viel Macht erhalten im Laufe unseres Lebens. Und er hat all unsere Erfahrungen abgespeichert. Er macht seinen Job sehr gut, wenn er uns ständig warnt, uns zweifeln lässt, uns vor weiteren Verlusten, Schmerzen oder anderen negativen Erfahrungen warnen will.

Alles, was neu und unbekannt ist, macht unserem Verstand Angst, weil er es nicht einordnen und nicht einschätzen kann.

Doch wenn du dich nur in gewohnten Fahrwassern aufhältst und deinem Verstand keine Gründe zur Sorge, zur Rebellion gibst, kannst du dich nicht weiter entwickeln und nichts Neues in deinem Leben erfahren.

Viele wissen nicht, wie man auf sein Herz hört, geschweige denn, wie man die Botschaften des Herzens von denen des Verstandes unterscheidet. Am besten unterscheidest du beides voneinander, wenn du darauf achtest, wie sich etwas an fühlt.

Fühlst du dich bei dem Gedanken frei, lebendig, leicht aufgeregt, interessiert, neugierig, entspannt, fröhlich oder vielleicht unbeschreiblich neu? Dann hast du die Stimme deines Herzens vernommen.

Oder fühlst du dich kritisch, vorsichtig, ängstlich, sorgenvoll, negativ denkend, verdrängen wollend, einfach unwohl? Dann bist du wohl dem Verstand gefolgt.

Ich kann dir mit Gewissheit sagen, dass es möglich ist, Kopf und Herz in Einklang zu bringen und dass dein Herz dein bester Wegweiser ist. In allem.

Dein Herz ist dein Kompass, es lässt dich fühlen, ob du gerade am richtigen Ort bist, wer dir gut tut und wen du besser meinst, welche Entscheidung sich richtig an fühlt und welche nicht.

Dein Verstand macht einen guten Job, nur er greift ständig auf altbewährte und altbekannte Muster zurück. Er lebt sozusagen in der Vergangenheit und verhindert damit neue Erfahrungen.

Dein Herz ist ständig *“up to date”*, es kann dir immer im Jetzt genau die Hinweise geben, die du brauchst, um die besten Entscheidungen für dich selbst zu treffen.

Dein Herz schickt dir auch Bilder und Zeichen, die du, wenn du offen dafür bist, erkennst. Wenn dein Herz offen ist, spürst du, dass du leicht durchatmen kannst, dass es leicht wird in deiner Brust.

Es fühlt sich an, als ob du dich tatsächlich im Brustraum öffnest und diese Weite kannst du spüren wie auch die Energie, die dann ins Fließen kommt.

Wie du lernen kannst, besser auf dein Herz zu hören, werde ich in einem anderen Buch ausführlicher beschreiben.

22 | Übe dich in Dankbarkeit

Mir hat einmal jemand gesagt: das, wofür du dankbar bist, kommt mehrfach zu dir zurück! Das ist wahr. Aber dahin zu kommen, überhaupt Dankbarkeit zu fühlen (denn sie auszusprechen, reicht nicht!), ist nicht immer leicht und selbstverständlich. Bist du dankbar für dein Leben?

Oder siehst du vielmehr all die Dinge, die nicht gut laufen? Wo ist dein Fokus? Auf dem Mangel oder auf dem Reichtum deines Lebens? Was ist für dich Reichtum? Wenn du zwei Autos in der Garage hast und endlich eine Kreuzfahrt um die Welt machen kannst?

Oder bedeutet Reichtum für dich, wenn du morgens in einem gesunden Körper erwachen kannst, dich mit fließendem Wasser erfrischen und ein gesundes Frühstück genießen kannst?

Je näher du dir selbst kommst, dein Leben so leben kannst, wie es deiner Natur entspricht, je bewusster du wirst, weil du an deinen Krisen gewachsen bist, desto dankbarer wirst du mit der Zeit.

Du entdeckst die vielen kleinen Dinge, die dir das Universum geschenkt hat und bist besonders dankbar für die Dinge, die so selbstverständlich geworden sind.

Übe dich in Dankbarkeit, indem du jeden Morgen vor dem Aufstehen sagst: Ich begrüße diesen neuen Tag und bin dankbar für die Geschenke, die ich heute erhalten werde!

Dann gehe ins Bad und schau dich im Spiegel an und sage: Ich bin dankbar, dass ich hier bin. Ich bin dankbar, dass ich bin! Irgendwann, wenn nicht schon jetzt, wirst du diese Dankbarkeit fühlen.

Und du wirst dich so unendlich reich beschenkt fühlen, dass du keinen Mangel mehr in dir spürst.

Und jeder Tag beschenkt dich aufs Neue, solange du lebst! An dem Maße, wie du Dankbarkeit leben kannst, erkennst du deine innere Weisheit.

23 | Schlusswort

Letztendlich kommt es darauf an, was du selbst vom Leben willst und wie sehr du nach innerem Frieden und Glück strebst. Manchmal ist es auch heilsam, schwach zu sein, seinen Emotionen freien Lauf zu lassen.

Wir müssen nicht rund um die Uhr aufrecht stehen, an uns arbeiten, um weiter voranzukommen, ohne Wenn und Aber.

Kleine Pausen dürfen sein, wir sind Menschen und wir haben größere und kleinere Baustellen, mal kommen wir leichter durchs Leben und erkennen plötzlich Zusammenhänge, mal stecken wir fest, gehen kleine Umwege, brauchen zusätzliche Lektionen, um etwas zu begreifen und auflösen zu können.

Es ist nicht immer leicht. Wer das behauptet, der sagt nicht die Wahrheit. Jeder von uns steht an einem anderen Punkt. Ich vergleiche es gerne mit Schulklassen.

Wenn ein Drittklässler einem Zehntklässler gegenüber steht, schaut dieser vielleicht ehrfürchtig zu ihm hoch und fragt sich, ob er es auch irgendwann dahin schaffen wird.

Und der Zehntklässler freut sich, dass er bereits so weit gekommen ist und erinnert sich an die Hürden, die er selbst hat überwinden müssen.

Der Zehntklässler wiederum, wenn er in seine weitere Zukunft blickt, sieht neue Hürden, die es zu überwinden gilt und wird neue Ziele erreichen wollen.

Niemand ist besser oder schlechter, weil er dieses oder jenes bereits erkannt, gemeistert, geschafft hat oder eben noch nicht.

Wir haben alle genügend Zeit, um uns Zwiebelschale für Zwiebelschale von all dem zu lösen, was uns davon abhält, wirklich lebendig, kraftvoll und dankbar sein zu können. Von dem, was uns die klare Sicht über uns selbst, unser wahres Sein noch nicht ermöglicht.

Und: der Weg ist das Ziel. Also, richte deinen Blick auf das, was unmittelbar vor dir liegt und erkenne, was jetzt gerade dran ist. Welche Zeichen werden dir gegeben?

Was geschieht dir von Außen? Wie fühlst du dich in deinem Inneren? Was treibt dich gerade an? Was hält dich zurück? Welches Bedürfnis zeigt sich dir gerade und warum?

In kleinen Schritten, geduldig mit uns selbst, kommen wir zu unserem persönlichen Glück!

Viel Erfolg auf deinem Weg wünscht Dir von Herzen

Gisi



24 | Empfehlungen



E-Book: „**Frigide Frauen gibt es nicht**“
von Anna Bella Sonnenschein.

Ihr erstes Buch, in dem sie ihre eigenen Erkenntnisse über die Zusammenhänge von sexuellem Erleben und der Beziehung zu sich selbst und dem Partner beschreibt und allen Frauen in ähnlichen Situationen Mut macht, ihrem fest gefahrenen Lebensweg eine neue Richtung zu geben.

Das Buch findest Du hier:
www.DieLebenswanderer.de



E-Book: „**Träumst du noch oder liebst du schon?**“
von Gisi und Heinrich

9 kraftvolle Basics für ein Leben in einer TRAUMPARTNER-
SCHAFT

Gisi und Heinrich sind seit ihrer Begegnung ein unzertrennliches Paar und immer wieder überwältigt von der Kraft ihrer Liebe. Beide schöpfen aus einem großen Fundus an Lebens- und Berufserfahrung und leben gemeinsam ihre Berufung.

Ihr Herzenswunsch ist es, Menschen zu stärken, sie auf ihrem Weg zum Lebensglück zu begleiten, ihnen zu helfen, hinderliche Blockaden aufzulösen und vor allem sich selbst näher zu kommen für eine bewusste und erfüllende Lebensgestaltung.

Wie klar bist Du Dir über Deine tiefliegenden Wünsche und Glaubenssätze? Wie gut kennst Du Dich selbst?

Mit den folgenden Basics möchten Gisi und Heinrich Dich dabei unterstützen, Deine persönliche Basis zu schaffen für Dein Neues Leben in Deiner Traumpartnerschaft!

Das Buch kannst Du Dir hier kostenlos herunter laden:
www.DieLebenswanderer.de



Erster Traumpartner Kongress 2016

...träumst du noch, oder **liebst** du schon ?

I. Online-Kongress: „**Traumpartnerschaft**“
von Gisi und Heinrich.

Gisi und Heinrich haben im Mai 2016 ihren ersten On-line-Kongress mit 30 Experten veranstaltet.

In 24 Video-Interviews mit international bekannten Speakern, Coaches, Autoren, Trainer, Bloggern, Traumpaaren, werden alle Themen rund um das große Wunschbild von einer bedingungslosen Liebe aus verschiedenen Sichtweisen beleuchtet.

Sie bringen die wesentlichen Basics für das Gelingen einer Traumpartnerschaft den Zuhörern und Zuschauern in vielfältiger Weise, humorvoll wie tiefgründig, nahe.

Experten sind Alexander Hartmann, André Liobl, Anne Heintze, Nina Deissler, Bodo Deletz, Daniela Hutter, Christine Giner und Christian Reckermann, Oli und Lara Horlacher, Irene und Michael Stocker, Jutta Burmeister, Ka Sundance, Mary Mattiolo und Marco Riser, Katharina und Thomas Nestelberger, Lena Erlman und Camilo Franco, Isabell Manske, Madlen Bergner, Matthias Kirchner, Petra Fürst, Maria Husch, Eva Marie Schmidt, Tim Hamer, Thomas Frei, Cornelia Köhler, Gisi und Heinrich

Das erwartet Dich außerdem im ersten, großen und exklusiven Traumpartnerkongress-Komplettpaket 2016:

- 25 Stunden Interviews im Video-Format
- ALLE Interviews im MP3-Format als Audio
- ALLE Interviews im MP4-Format für Smartphone und Tablet
- dauerhaft Zugang zum exklusiven Mitgliederbereich
- sofortigen & lebenslangen Zugriff auf das gesamte Paket mit Download-Option
- das übersichtliche 100 Seiten Handbuch zum Kongress (theoretische und praktische Grundlagen) mit den Highlights der 24 TOP-Interviews (pdf)
- wertvolle, exklusive Bonus-Geschenke & Extras zusätzlich

Weitere detaillierte Infos findest Du unter:

www.traumpartnerkongress.de/kongresspaket

Für alle Leser dieses Buches haben wir für das Traumpartnerkongress Komplettpakets einen Rabattgutschein in Höhe von 50% eingerichtet.

Gutscheincode: „**Traumpartnergeschenk2016**“



333 Tipps für erfüllende Zweisamkeit im Alltag Von Anna Bella Sonnenschein

Die Autorin greift praktisch mitten ins Leben und beschreibt die wesentlichen Alltagsprobleme, die uns als Paar immer wieder betreffen.

Mit diesem Buch erfährst Du ganz sicher mehr als genug Tipps gegen eingeschlichene Alltagsroutine, für ganz neue Sichtweisen, für echtes Kommunizieren, für eine bewusstere Wahrnehmung und für mehr Klarheit über Dich selbst, Deinen Partner und Eure Verbindung als Paar.

Du wirst wieder handlungssicher und kannst Deiner Partnerschaft neuen Schwung und neuen Sinn geben!

Die vielen Fragen und Anregungen der Teilnehmer des erfolgreichen Traumpartnerkongress 2016 waren der Anlass für dieses Buch. (www.traumpartnerkongress.de)

Es ist für die Menschen geschrieben, die in einer Partnerschaft oder Beziehung leben und nach Möglichkeiten, neuen Inspirationen und Tipps suchen, wie sie

- ihre Zweisamkeit neu beleben,
- ihr gemeinsames Leben zum Positiven verändern,
- wieder zu sich selbst und zu dem Wesentlichen zurück finden und
- letztlich die nötige Klarheit über sich und ihre Partnerschaft erhalten können.

Das Buch findest Du hier:

www.DieLebenswanderer.de

25 | Über die Autorin

Anna Bella Sonnenschein, so der Autorenname der zweifachen Mutter, ehemaligen Ehefrau, heutigen Partnerin ihres Traumpartners, Dipl. Sozialpädagogin und Familiensozialtherapeutin, Autorin und Coach in Lebens- und Beziehungsfragen.

Gisi von „Die Lebenswanderer“ (www.DieLebenswanderer.de), schreibt unter dem Pseudonym „Anna Bella Sonnenschein“ Bücher. Sie ist mit ihrem heutigen Weggefährten und besten Freund Veranstalterin des ersten Online-Traumpartnerkongresses 2016. (www.traumpartnerkongress.de). Gemeinsam mit ihm teilt sie ihre Visionen und gestaltet ihre Zukunft.

Ihr Wunsch ist es, wertvolle Impulse aus ihren Lebenserfahrungen, sowohl aus ihrer beruflichen Arbeit wie auch aus ihrem persönlichen Leben, weiter zu geben.

Ihre Ratgeber, sie nennt sie „LebensRezepte“, sind eine Mischung aus wichtigen Fakten, persönlichen Erfahrungswerten und praktischen Umsetzungs-Ideen, die dich nicht nur inspirieren, sondern auch motivieren, die für dich wichtigen Schritte zur Verbesserung deiner Lebensbereiche sogleich umsetzen zu können.

26 | Rechtlicher Hinweis

1. Inhalt des Buches

Wir übernehmen keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen. Haftungsansprüche gegen uns, welche sich auf Schäden materieller oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen, beziehungsweise durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen verursacht wurden sind grundsätzlich ausgeschlossen, sofern unsererseits kein nachweislich vorsätzliches oder grob fahrlässiges Verschulden vorliegt. Diese Informationen dienen der Aufarbeitung und Überwindung sozialer Konflikte außerhalb der Heilkunde, z.B. der Gesundheitsvorsorge und Verbesserung der Lebensqualität. Außerdem weisen wir ausdrücklich darauf hin, dass wir keinerlei Erfolgsgarantien oder Ähnliches gewährleisten können. Wir können auch keine Verantwortung für jegliche Art von Folgen übernehmen, die im Zusammenhang mit unserer Beratungen, Vorschlägen und Kursen stehen.

Jeder ist für den Einsatz der Ratschläge und die Folgen daraus selbst verantwortlich.

2. Verweise und Links

Bei direkten oder indirekten Verweisen auf fremde Internetseiten („Links“), die außerhalb unseres Verantwortungsbereiches liegen, würde eine Haftungsverpflichtung ausschließlich in dem Fall in Kraft treten, in dem wir von den Inhalten Kenntnis haben und es uns technisch möglich und zumutbar wäre, die Nutzung im Falle rechtswidriger Inhalte zu verhindern. Wir erklären daher ausdrücklich, dass zum Zeitpunkt der Linksetzung die entsprechenden verlinkten Seiten frei von illegalen Inhalten waren. Wir haben keinerlei Einfluss auf die aktuelle und zukünftige Gestaltung und auf die Inhalte der gelinkten/verknüpften Seiten. Deshalb distanzieren wir uns hiermit ausdrücklich von allen Inhalten aller gelinkten /verknüpften Seiten, die nach der Linksetzung verändert wurden. Diese Feststellung gilt für alle innerhalb des eigenen Angebotes gesetzten Links und Verweise. Für illegale, fehlerhafte oder unvollständige Inhalte und insbesondere für Schäden, die aus der Nutzung oder Nichtnutzung solcherart dargebotener Informationen entstehen, haftet allein der Anbieter der Seite, auf welche verwiesen wurde und nicht wir, da wir über Links auf die jeweilige Veröffentlichung lediglich verweisen.

3. Urheber- und Kennzeichnungsrecht

Wir sind bestrebt, in allen Publikationen die Urheberrechte der verwendeten Bilder, Grafiken, Tondokumente und Texte zu beachten, von uns selbst erstellte

Bilder, Grafiken, Tondokumente und Texte zu nutzen oder auf lizenzfreie Bilder, Grafiken, Tondokumente und Texte zurückzugreifen. Alle innerhalb unseres Internetangebotes genannten und ggf. durch Dritte geschützten Marken- und Warenzeichen unterliegen uneingeschränkt den Bestimmungen des jeweils gültigen Kennzeichenrechts und den Besitzrechten der jeweiligen eingetragenen Eigentümer. Allein aufgrund der bloßen Nennung ist nicht der Schluss zu ziehen, dass Markenzeichen nicht durch Rechte Dritter geschützt sind! Das Copyright für veröffentlichte, von uns selbst erstellte Objekte bleibt allein bei uns. Eine Vervielfältigung oder Verwendung solcher Bilder, Grafiken, Tondokumente und Texte in anderen elektronischen, gedruckten Publikationen oder sonstige Veröffentlichungen, ohne kommerzielle Zwecke, sind mit unverändertem Text und mit Angabe der Autoren, der Internetpräsenz www.DieLebenswanderer.de und dem Buchtitel ausdrücklich erlaubt. Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Weiterverkauf sind ohne die schriftliche Zustimmung der Autoren nicht gestattet.

4. Rechtswirksamkeit dieses Haftungsausschlusses

fern Teile oder einzelne Formulierungen dieses Textes der geltenden Rechtslage nicht, nicht mehr oder nicht vollständig entsprechen sollten, bleiben die übrigen Teile des Dokumentes in ihrem Inhalt und ihrer Gültigkeit davon unberührt.