

miletola

3

Seiten

Lebensglück

*Erfolg kann einfach sein*

# **Für Thomas Baschab**

**weil du mir das Schwimmen im großen Ozean  
beigebracht hast**

## **Haftungsausschluss**

Dieses Buch enthält Meinungen und Ideen des Autors und hat die Absicht, Menschen hilfreiches und informatives Wissen zu vermitteln. Die enthaltenen Strategien passen möglicherweise nicht zu jedem Leser, und es gibt keine Garantie dafür, dass sie auch wirklich bei jedem funktionieren.

Die Benutzung dieses Buches und die Umsetzung der darin enthaltenen Informationen erfolgt ausdrücklich auf eigenes Risiko. Der Autor kann für etwaige Schäden jeder Art aus keinem Rechtsgrund eine Haftung übernehmen.

Haftungsansprüche gegen den Autor für Schäden materieller oder ideeller Art, die durch die Nutzung und Nichtnutzung der Informationen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und/ oder unvollständiger Informationen verursacht wurden, sind grundsätzlich ausgeschlossen. Das Werk inklusive aller Inhalte wurde unter größter Sorgfalt erarbeitet. Der Autor übernimmt jedoch keine Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit und Qualität der bereitgestellten Informationen. Druckfehler und Fehlinformationen können nicht vollständig ausgeschlossen werden. Es kann keine juristische Verantwortung sowie Haftung in irgendeiner Form für fehlerhafte Angaben und daraus entstandenen Folgen vom Autor übernommen werden.

## Copyright

3 Seiten Lebensglück  
Autor: miletola

Jolander GmbH  
Stainhartstr. 10 | 82362 Weilheim

Das Werk einschließlich aller Inhalte ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte sind vorbehalten. Der Nachdruck oder die Reproduktion (auch auszugsweise) in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie oder anderes Verfahren) sowie die Einspeicherung, Verarbeitung, Vervielfältigung und Verbreitung mit Hilfe elektronischer Systeme jeglicher Art, gesamt oder auszugsweise, sind ohne ausdrückliche schriftliche Genehmigung des Autors untersagt. Alle Übersetzungsrechte sind vorbehalten.

In diesem Buch wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit oft das generische Maskulinum verwendet. Leserinnen sind selbstverständlich in gleicher Weise angesprochen.

## **Vorwort:**

Warum wollte ich am Anfang bei diesem Buch anonym bleiben? Ich habe mir gut überlegt, ob ich meine Identität wirklich preisgeben sollte. Dann wurde mir bewusst, dass es vielleicht besser ist über einen anonymen Namen zu schreiben (Pseudonym). Da ich noch nicht zu der Altersklasse über 60 gehöre, würdest du meine Inhalte unter Umständen nicht so ernst nehmen. Ich schreibe hier über hochphilosophische Themen, über das Leben und die Liebe. Ich schreibe über Inhalte mit denen ich dir die Möglichkeit für ein schönes, glückliches Leben bieten möchte. Ich dachte, ich tue dir mit meinem Pseudonym sogar einen Gefallen!

Ein Pseudonym setzt klare emotionale Grenzen. Menschen haben es generell schwer Verbesserungsvorschläge von nahestehenden Personen anzunehmen. Ich bin zwar nicht dein Vater oder dein Sohn, aber je größer der Abstand und je weniger stark die emotionale Bindung ist, desto besser dachte ich. Mir kommen da vor allem diese „Ich mache euch reich“- Coaches in den Sinn, die versuchen durch emotionale Bindungen die Menschen zum Kauf „neuer und innovativer“ Produkte zu bringen. Natürlich wurden die Produkte von denselben Coaches hergestellt und vermarktet. Was für ein Zufall!

Jetzt wo ich mir meinen eigenen Text noch einmal durchlese, fällt mir selbst etwas auf. Ich rede hier von emotionalem Abstand und duze dich. Okay ja, da habe ich mir wohl selbst ans Bein gepinkelt. Ich sage jetzt einfach mal so, dass ich dich duze, weil ich gerne eine lockere Atmosphäre schaffen möchte. Denn wenn ich Witze und Ironie nutze und dann anfangen dich zu siezen komme ich mir komisch vor. Ich weiß von mir selbst, dass ich bei Leuten, die ich sieze, eher weniger Witze mache und ironische Sätze bilde. Das soll jetzt auf gar keinen Fall und niemals eine Ausrede sein! Naja vielleicht ja doch, eigentlich ist mir ja die emotionale Bindung schon sehr wichtig und deswegen biete ich dir auch mein „neues und innovatives“

Produkt an. Natürlich von mir hergestellt und vermarktet. Okay, okay jetzt reicht es erstmal wieder mit dem ironischen Unterton. Deswegen möchte ich dir an dieser Stelle erzählen, was mich bewegt hat, dieses wundervolle Werk zu schreiben. Ich beschäftige mich schon seit dem ich klein bin mit sehr tiefgründigen Themen. Schon mit 5 Jahren wollte ich von meinem Vater wissen, ob jeder Mensch eine Eigenschaft hat, die ihn ganz besonders macht. Eine Fähigkeit, die niemand besser kann als dieser selbst. Bis heute stelle ich mir immer wieder die Frage, was das Leben ausmacht und wie man es in vollen Zügen auskosten kann. Was macht das Leben lebenswert? In diesem Manifest findest du auf viele dieser Fragen und andere Themen meine eigene Wahrnehmung und die Wahrnehmung von anderen erfahrenen Menschen zu den Dingen des Lebens. Ich will dir jetzt schon einmal sagen, dass ich der Meinung bin, dass es keine allgemein gültige Essenz zum Lebensglück gibt. Meiner Meinung nach braucht jeder Mensch etwas anderes um erfüllt leben zu können. Oder vielleicht doch nicht? Du merkst, ich meine das ernst mit dem Hinterfragen der Dinge. Und wenn es doch einen gemeinsamen Nenner geben sollte, dann möchte ich dir gerne helfen mit meiner Sicht der Welt und den Werkzeugen, die ich über das Leben hinweg als Geschenk mitbekommen habe, deinen persönlichen oder allgemein gültigen Nenner zu finden.

Damit du auch ein paar Hintergrundinformationen über meine Vergangenheit hast: Ich bin in einer Familie groß geworden, in der die Themen dieses Buches ein großer Bestandteil meiner Erziehung waren. Mein Vater ist einer der erfolgreichsten Mentaltrainer in Deutschland. Meine Mutter ist eine wirklich sehr begabte Künstlerin. Nebenbei gibt sie gemeinsam mit meinem Vater Ausbildungen zum Mentalcoach. Dabei übernimmt sie viele intuitive und spirituelle Bereiche. Sie arbeitet mehrmals im Jahr ehrenamtlich für ein Kulturzentrum. Sie bietet wöchentlich einen Meditationsabend an und weil ihr ja dann noch so viel Zeit zum Leben übrig bleibt, schmeißt sie noch einen großen Haushalt und erzieht meinen kleinen Bruder.

Achja und um den Hund kümmert sie sich auch noch während sie am Einkaufen ist und die Wäsche macht. Du merkst ich übertreibe wieder ein wenig, aber ich glaube so einige Mütter fühlen sich hier vielleicht auch angesprochen. Ich dachte ich nutze hier mal die Gelegenheit und spreche meinen großen Respekt aus. Und zwar an alle Mütter da draußen und ihr großes Energiepotenzial. Ihr dürft euch gerne alle selbst auf die Schulter klopfen.

Durch meine Eltern bin ich mit vielen Menschen in Kontakt getreten, die schon sehr viel in ihrem Leben erreicht haben, in ganz verschiedenen Bereichen. Seien es im Sport die Fußballspieler des FC Bayern München, im Bereich der Fotografie, bei der ich lernte mich selbst besser wahrzunehmen, Feng Shui Experten und hochkompetente Astrologen, bis hin zu einem spirituellen chinesischen Großmeister, durch den ich das Leben lieben lernte.

Einige von diesen tollen Menschen habe ich eingeladen ein Themenfeld in meinem Buch zu übernehmen. Denn viele dieser Menschen haben auf gewissen Gebieten weitaus mehr Erfahrung sammeln können als ich. Durch meine Gastautoren hast du so die Möglichkeit noch mehr für dein Leben mitzunehmen um das Schönste daraus zu machen.

Dieses Buch basiert auf einem sehr einfachen und leicht verständlichen Prinzip. Die magische Zahl „3“ spielt dabei die Hauptrolle. Das Manifest besteht aus 3 Kapiteln zu je 3 Themen. Wie auch das Vorwort wird jeder dieser Unterpunkte auf 3 Seiten beschrieben. Auf der ersten Seite wird das jeweilige Thema erklärt und beschrieben warum es wichtig ist. Auf der zweiten Seite gibt es eine kurze Erklärung wie man das Thema umsetzen kann. Und auf der dritten Seite folgt eine praktische Übung, die du in deinen Alltag integrieren kannst, um das bestmögliche Potenzial an Möglichkeiten zu entfalten.

## **Gliederung:**

### 1. Karriere

- 1.1 Vision
- 1.2 Erfolg
- 1.3 Finanzen

### 2. Beziehung

- 2.1 Selbstwahrnehmung
- 2.2 Selbstliebe
- 2.3 Selbstvertrauen

### 3. Spiritualität

- 3.1 Überzeugung
- 3.2 Meditation
- 3.3 Dankbarkeit



# 1. Kapitel: Karriere

In dem ersten Kapitel geht es vor allem um die Berufung. Meiner Meinung nach ist die Berufung, die eigene Bestimmung, der Grund warum du hier bist, das Wichtigste in Bezug auf die Karriere. Dieses Kapitel soll ein Schritt für Schritt-Modell für deine erfolgreiche Karriere darstellen. Das erste Thema „Vision“ soll dir dabei helfen deine Berufung zu finden. (Die wahre Berufung zu finden kann manchmal das ganze Leben lang dauern. Ich möchte hierbei nur vermitteln, wie wichtig es ist überhaupt auf die Suche danach zu gehen.) Das zweite Thema „Erfolg“ soll dabei helfen der eigenen Berufung zu folgen und an ihr zu wachsen. Das letzte Kapitel „Finanzen“ gibt einen Anstoß darauf wie man dann seinen persönlichen Lebenserfolg in Energie (in Form von Geld und anderen Gütern) umsetzt und aufrechterhält. Für die Themen „Erfolg“ und „Finanzen“ habe ich mir hierbei Experten auf diesen Gebieten gesucht. Diese können dir helfen eine neue Perspektive für dein Leben zu bekommen.

## **Was ist eine Vision?**

Ich glaube es gibt viele verschiedene Erklärungsweisen für das Wort Vision. Und je nach Themengebiet unterscheidet sich die Bedeutung des Wortes. Ich möchte dir die Vision in Bezug auf deine Berufung nahelegen. Eine Vision, die beschreibt was du dein ganzes Leben lang erreichen möchtest. Man könnte auch sagen eine Lebensvision. In unserem Fall ist also die Vision der Leitsatz deines Lebens, der dich in jeder noch so ungünstigen Lage motiviert weiterzumachen, das Leben anzupacken und niemals aufzugeben. Der Grund warum du leben möchtest. Das Ziel, das dir immer ein Lächeln auf dein wunderschönes Gesicht zaubert. Der Grund warum du überhaupt dieses Buch hier lesen kannst, liegt an einer meiner vielen großen und positiven Visionen für mein Leben. Meine Vision von diesem Ebook? „Unzufriedene Menschen für einen anhaltenden Moment, vielleicht aber auch auf Dauer glücklicher zu machen.“

## **Warum ist es wichtig, dass du deine persönliche Vision hast?**

Durch eine klare, positiv formulierte und persönliche Vision setzt du dir ein Ziel für dein Leben. Wenn du in dich gehst und die Vision in dir findest, die von deinem Herzen kommt und dich mit Glücksgefühlen überschüttet, dann wirst du dein ganzes Leben lang motiviert sein dieser Vision nachzugehen. Jeden Tag möchtest du der Vision einen Schritt näher kommen. Du möchtest dich selbst verwirklichen und dich erfüllt fühlen. Zweifel, Ängste und Sorgen kannst du durch eine starke Vision mit Leichtigkeit überwinden. Gefühle der Freiheit und Selbstbestimmung können dir durch deine Lebensvision viel Selbstvertrauen schenken. Mit der richtigen Vision stehen dir alle Tore für deine berufliche Karriere offen.

Ich selbst durfte schon oft von nah und fern miterleben was es heißt, wenn ein Mensch eine große Vision lebt und ihr naheifert.

Eine Vision, die er sich in den Kopf gesetzt hat und die so stark und positiv formuliert ist, dass er sich ein ganzes Imperium schaffen konnte. Alle großen Firmen haben einen Anfang gehabt mit einem Menschen, der eine große Vision vor seinen Augen hatte. IT- Firmen wie Apple, Google und Microsoft.

Getränkeproduzenten wie Coca Cola, Pepsi oder Red Bull. Autohersteller wie Ford, Audi, Porsche, BMW. Ich glaube die Liste würde jetzt kein Ende nehmen. All diese Firmen hatten einen Anfang mit einer Vision, die ein Mensch so sehr in sich verinnerlicht hat und gelebt hat, dass er es geschafft hat andere Menschen mit seiner Vision zu inspirieren. Irgendwann haben dann diese Menschen die Vision verinnerlicht, trugen sie in sich und verbreiteten sie auf der schönen, weiten Welt.

Doch wie findet man seine eigene Vision? Leider ist dies ein Thema bei dem man statt 3 Seiten 3 Tausend Bücher schreiben könnte und immer noch Erklärungsbedarf wäre. Trotzdem ist es mein Ziel dir auf 3 Seiten so viele wertvolle Informationen zu schenken wie ich nur kann. Ich glaube die Vision zu finden, die man in seinem Herzen trägt, kann unter Umständen das ganze Leben lang dauern. Jeder Mensch ist anders und hat von Geburt an individuelle Fähigkeiten und Erkenntnisse mit in dieses Leben gebracht. Der eine braucht für eine bestimmte Sache sehr viel Zeit, der andere kann diese Sache seitdem er auf der Welt ist. So ist es meiner Meinung nach auch mit der Bestimmung bzw. der eigenen Lebensvision. Der eine Mensch hat ein sehr gutes Gefühl für sich selbst und für seine innersten Wünsche aus seinem Herzen. Der andere eben nicht und braucht mehr Zeit um sich selbst besser kennenzulernen. Dennoch sind wir alle Menschen und alle hier um zu lernen. Denn was der eine schon kann, kann der andere noch lernen. Deswegen glaube ich, dass jeder seine eigene Vision finden kann, wenn er sich vor allem noch intensiver, auch außerhalb dieses Buches, mit den Themen aus diesem Buch auseinandersetzt.

## Übung:

Ich möchte dir eine Übung schenken, die ich während meiner Studienzeit selbst ausprobiert habe. Sie hat mir wirklich sehr geholfen und ich bin meiner Dozentin [Ing. Mag. Nicole Hobiger-Klimes](#), ([meinquantensprung.at](#)) die gleichzeitig Coach und Unternehmensberaterin ist, bis heute sehr dankbar dafür.

Bei dieser Übung nimmst du dir ein Papier und einen Stift und schreibst 6 Minuten ohne Pause alle deine Träume und Wünsche, Groß und Klein auf. Egal welcher Art. Alles ist erlaubt. Dein Traumhaus, dein Traumauto oder dein Traumberuf. Alles was dir in den Sinn kommt.

Danach markierst du die Träume nach deiner persönlichen Einschätzung an Zeit, die sie benötigen. Also welche Träume du in 2 Jahren erreichen kannst, welche in 5 oder 20 Jahren und welche du unter Umständen dein ganzes Leben lang leben wirst.

Jetzt hast du eine Vision, die am wenigsten Zeit benötigt und eine die am meisten Zeit benötigt. Um deiner Vielfalt an Visionen jetzt noch den Feinschliff zu geben, würde ich dir raten die Definition deiner Visionen so genau wie möglich zu gestalten. Das heißt alle W-Fragen zu berücksichtigen. Wann soll dein Traum einsetzen? Wie? Warum? Wofür? Wo? Womit? usw. Achte hierbei immer darauf, dass du die Gegenwartsform verwendest und das Ziel immer positiv formuliert ist.

In meinem Fall kam dabei zum Beispiel folgende Vision heraus: „Ich ermögliche mit meinem Gesang und meiner Gitarre mit Auftritten auf der Welt eine positive Gemeinschaft mit 5 Mio. Menschen, die durch pure Selbstliebe leuchtet und die Welt erhellt.“

So findest du vielleicht nicht sofort deine Lebensvision, aber du hast so viele Visionen für die nächsten Jahre gesammelt, dass du dir Teilvisionen bzw. Teilziele setzen kannst, um so deiner großen Vision näher zu kommen.

## **Was ist Erfolg?**

„Bigger, better, faster, more“ – das ist es, was nach wie vor viele Menschen mit Erfolg gleichsetzen. Das größere Haus, das bessere Einkommen, das schnellere Auto, mehr Spaß im Leben, aber ist das wirklich Erfolg? Oberflächlich betrachtet mag das so sein, aber was verbirgt sich hinter diesen Wünschen? Wir denken, wenn sie sich erfüllen, dann fühlt sich das gut an, dann sind wir glücklich. Aber ist das dann auch so? Oder ist es nicht eher so, dass, wenn wir ein bestimmtes Ziel erreicht haben, sich schon bald danach ein Gefühl der Leere einstellt und wir dann einen neuen Wunsch brauchen, hinter dem wir das großartige Gefühl vermuten, nach dem wir uns sehnen?

In den 30 Jahren meiner Tätigkeit als Mentaltrainer, habe ich viele Menschen dabei unterstützt, Ziele zu erreichen und sich Wünsche zu erfüllen um dann zu sehen, dass diese Menschen sich dann doch nicht glücklich und erfüllt fühlen. Und kann ich jemanden als erfolgreich bezeichnen, wenn er nicht glücklich ist? Sicher nicht!

Wahrer Erfolg kann in letzter Konsequenz also nur bedeuten, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Aber wie geht das denn?

## **Wie erreicht man wahrhaftigen Erfolg?**

In München gab es einmal ein Lokal, in dem eine Toilettenfrau gearbeitet hat, die nach meiner Hochrechnung ca. 10000 Euro monatlich verdient hat. Wie kann es sein, dass eine Toilettenfrau so viel Geld verdient?

Nun, wenn man diese Toilette besuchte, hat man einen 5 minütigen Wellnessurlaub angetreten.

Zuerst ist man von dieser Frau unglaublich herzlich begrüßt worden.

Auf der Toilette roch es gut, es war schön beleuchtet, Musik war zu hören, Blumen und viele Kleinigkeiten schufen eine angenehme Atmosphäre. Wenn man dann zum Waschbecken ging, bekam man von der Frau ein Frottéhandtuch in die Hand gegeben, dass sie selber gewaschen hat. Dann fand man am Waschtisch verschiedene Seifen, Düfte, Deos, Käämme, Bürsten, Zahnbürsten und viele weitere Dinge vor, die man so braucht, um sich wieder her zu richten. Wäre man aus dieser Toilette heraus gegangen und hätte 50 Cent in die Schale gelegt, wäre man sich vorgekommen wie ein Betrüger. In der Schale lag mindestens eine Euromünze, öfter waren es 2 Euro und nicht selten lagen Scheine darin. Das entscheidende dabei war, hätte diese Frau das alles getan um Geld zu verdienen, wäre das niemals möglich gewesen. Warum hat diese Frau anscheinend etwas anders gemacht? Ganz einfach, weil sie es liebte diese Toilette so herzurichten, dass die Menschen Freude daran haben. Weil sie ihre Arbeit liebte. Weil sie Menschen liebte. Jeder, der diese Toilette betrat, spürte das sofort.

Sicher ist es im Leben immer wichtig *was* man tut, es ist auch wichtig, *wie* man etwas macht, aber am allerwichtigsten ist immer *warum* man etwas tut. Und wenn man etwas aus Liebe macht, dann wird jeder, der damit in Berührung kommt das spüren. Noch viel bedeutender ist aber, was macht es mit einem selbst?

Wenn wir etwas mit Liebe tun, wenn wir das Gefühl haben wir erfüllen unseren Lebensauftrag, wenn wir fühlen, dass wir unsere Bestimmung leben, dann fühlen wir uns erfüllt. Es schafft eine tiefe Befriedigung und gibt uns eine innere Ruhe. Und dabei ist es völlig egal ob wir das als Hausfrau und Mutter, als Topmanager oder Unternehmer, als Lehrer oder Toilettenfrau tun, nur wenn wir es aus Liebe tun, kann es uns wirklich erfüllen, und nur dann fühlen wir uns wirklich erfolgreich.

## Übung

Vor vielen Jahren leitete ein Baumeister den Bau einer Kathedrale. Eines Tages wollte er wissen, wie die Arbeiter im Steinbruch ihrer Arbeit nachgingen. Um nicht erkannt zu werden verkleidete er sich. Er ging auf einen Arbeiter zu, der grimmig auf einen Stein einschlug und fragte ihn: „Was tust du hier?“ Der Mann antwortete ihm: „Das siehst du doch, ich haue diesen Stein.“ Der Baumeister ging weiter und traf auf einen anderen Arbeiter. Dieser schlug ebenfalls auf einen Stein ein, hatte dabei aber ein deutlich freundlicheres Gesicht. Auch ihn fragte der Baumeister was er denn tue. Der Mann sagte: „Ich bearbeite diesen Stein und ich mache die besten Steine im ganzen Steinbruch.“ Der Baumeister ging weiter und traf schließlich auf einen dritten Arbeiter, der voller Freude und mit Hingabe auf einen Stein einschlug. Dabei hatte er ein Strahlen im Gesicht und von ihm ging eine faszinierende Ruhe und Kraft aus, die den Baumeister magisch anzog, als trüge er ein tiefes Geheimnis in sich. Nachdem er auch ihn gefragt hatte, was er denn da tue, blickte der Mann auf und antwortete: „Ich baue eine Kathedrale!“

Wenn du, lieber Leser, deiner Tätigkeit nachgehst und es käme jemand vorbei und würde dich fragen was du da tust, welchem der 3 Arbeiter würde deine Antwort ähneln? Baust du schon an deiner persönlichen Kathedrale? Stell dir vor alles ist möglich und schreibe dir selbst einen Brief, über dein „Warum“, über den Zauber der Kathedrale deines Lebens, über deinen wahrhaftigen Erfolg.

## **Was umfasst das Thema Finanzen?**

Geld ist fließende Energie – so aktivierst Du den Geldfluss in Deinem Leben: Kennst Du die Sendung: „Wer wird Millionär“ mit Günther Jauch? Und hast Du Dir schon mal vorgestellt wie es wäre, dort die Million abzuräumen? Ein gutes Gefühl, nicht wahr? Viele Menschen träumen davon, viel Geld zu haben und in finanzieller Freiheit und Fülle zu leben, doch bei den allerwenigsten ist das der Fall. Dabei nimmt der Wohlstand weltweit ständig zu. Noch nie gab es so viele Millionäre und Milliardäre wie heute. Gleichzeitig gibt es immer mehr Menschen, die wenig Geld haben und sich nur das allernötigste leisten können. Warum ist das so? Warum haben einige Menschen viel Geld, andere wenig?

## **Warum ist es wichtig, dass du dich mit dem Thema Finanzen auseinandersetzt?**

Ein wesentlicher Aspekt dabei ist unsere Prägung: So wie in unserer Familie oder im Umfeld unserer Kindheit über Geld gesprochen wurde, so prägt sich unser kindliches Gehirn und damit unser (Unter-) Bewusstsein. Bereits im Kindesalter entsteht so unsere persönliche Haltung zu Geld. Dazu kommt, dass unser Gehirn mit diesen Botschaften bestimmte Emotionen zum Thema Geld abspeichert. Wenn es also heute im Erwachsenenleben um ein Geld-Thema geht, aktiviert unser Unterbewusstsein sofort die Emotionen und die bekannte Denkweise, die vor vielen Jahren abgespeichert wurden. Gab es Sätze, die Du in Deiner Kindheit immer wieder gehört hast und die sich Dir eingepägt haben? Ich denke da z.B. an Aussagen wie: „Für Geld muss man hart arbeiten!“; „Geld verdirbt den Charakter!“ oder „Geld allein macht auch nicht glücklich!“. Fakt ist: Alle Denkmuster und Denkweisen – sowie alle Verhaltensweisen – sind erlernt. Das bedeutet: Die Art und Weise, wie Du über Geld denkst, ist ebenfalls erlernt. Das, was Du über Geld denkst, entspringt also größtenteils Deinem (geprägten) Unterbewusstsein. Dort nämlich sind all die



Programme und Denkmuster verankert. An dieser Stelle kommt nun die aktuelle Hirnforschung ins Spiel, diese hat nämlich Erstaunliches entdeckt: Bis vor einigen Jahren galt die herrschende Meinung, das Gehirn ließe sich nicht verändern. Einmal gelernt galt als abgespeichert – für immer. Die neusten Forschungen aber haben ergeben, dass das Gehirn formbar ist (Stichwort Neuroplastizität). Das bedeutet auch: Du kannst Deine Denkmuster im Hinblick auf Geld verändern.

## **Den Wahrnehmungsfilter in unserem Gehirn anpassen**

Die Programme in unserem Gehirn sind dafür verantwortlich, was wir erleben. Von unseren Programmen hängt es ab, ob wir uns selbst als reich & glücklich erleben und z.B. das Gefühl haben: „Das Leben ist wundervoll, ich habe immer genug Geld, Kunden oder Aufträge, ich führe ein erfülltes Leben, kann mir alles leisten was ich brauche und es geht mir immer gut.“ Oder ob wir eher ein Grundgefühl haben wie: „Es ist nie genug für mich da, ich verdiene viel zu wenig Geld und die Reichen werden immer reicher und die Armen werden immer ärmer.“ Dazu kommt noch, dass in unserem Gehirn ein **Wahrnehmungsfilter** eingebaut ist. Dieser Wahrnehmungsfilter sortiert die ganze Fülle an Informationen, die täglich auf uns einströmt. Alles, was das Gehirn kennt und was zu seinen Erfahrungen passt, wird wahrgenommen. Und gleichermaßen wird alles, was das Gehirn nicht kennt, aussortiert. Das bedeutet, Dein Gehirn nimmt ganz besonders stark die Dinge wahr, die es bereits kennt bzw. das, was zu Deinen Überzeugungen passt. Das ist sogar sehr sinnvoll, denn die Fülle an Informationen, die uns täglich erreicht, könnten wir bewusst gar nicht verarbeiten. Daher ist das Gehirn so ausgelegt, dass der Wahrnehmungsfilter dazwischengeschaltet ist. Ist Dein Wahrnehmungsfilter jedoch auf Reichtum und Fülle ausgerichtet, dann siehst Du den Wohlstand, den es in unserer Welt im Überfluss gibt. Du siehst wohlhabende Menschen und kannst Dich mit ihnen über ihren Wohlstand freuen. Und Du wirst höchstwahrscheinlich selbst wohlhabend sein.

## Übung:

Wir wollen unseren Wahrnehmungsfilter jetzt neu ausrichten und uns auf Reichtum und Fülle programmieren. Die Gehirnforschung geht übrigens von ca. 3 Wochen bis 3 Monaten aus, bis unser Gehirn eine neue Denkweise erlernt hat.

**1. Erschaffe Dir Deine ganz persönlichen Glaubenssätze und Überzeugungen bewusst.** Entspanne Dich und komme innerlich zur Ruhe. Nun gehe zurück in die Zeit Deiner Kindheit. Lass Bilder aufsteigen von Situationen, in denen über Geld gesprochen wurde. Nun mach Dir das Gefühl bewusst, das Du in dieser Situation empfunden hast. War es ein angenehmes Gefühl oder eher ein negatives? Versuche, die Botschaft herauszufinden, die Deine heutige Einstellung zu Geld am besten wiedergibt.

**2. Formuliere neue Glaubenssätze** Im nächsten Schritt geht es darum, diese Sätze aus der Vergangenheit neu zu formulieren und einen neuen, stimmigen Satz entstehen zu lassen. Aus „Geld verdirbt den Charakter“ könnte z.B. werden: „Geld stärkt mich und tut mir gut.“ Finde Deinen ganz persönlichen Satz. Hierzu ist es sinnvoll, wenn Du Dir klarmachst, welche Rolle Geld und Wohlstand in Deinem künftigen Leben spielen sollen. Stelle Dir Dein neues Leben detailgenau vor und formuliere Deine neue Überzeugung zu Geld und Reichtum. Schreibe Deinen neuen Satz auf, lies ihn immer wieder durch und höre in Dich hinein, wie sich Dein neuer Satz anfühlt.

**3. Finde Beweise dafür, dass Dein neuer Glaubenssatz stimmt.** Dein neuer Glaubenssatz befindet sich zunächst nur in Deinem Bewusstsein. Damit sich der neue Satz aber auch in Deinem Unterbewusstsein verankern kann, braucht das Gehirn Beweise dafür, dass der neue Satz stimmt. Wenn Du z.B. den alten Glaubenssatz hattest, dass alle Reichen Gauner seien, dann könntest Du Dir anschauen, wie viele Stiftungen für wohlthätige Zwecke von reichen Menschen eingerichtet wurden. Alle Dinge wachsen, denen wir Aufmerksamkeit schenken. Du entscheidest, ob Du den Mangel oder die Fülle in Deinem Leben nährst.

## 2. Kapitel: Beziehung

Im zweiten Kapitel dreht sich alles um das Thema Beziehung. Als ich mir Gedanken über die Themenwahl gemacht habe, fragte ich mich selbst was es eigentlich heißt eine gute Beziehung mit seiner Familie, mit Freunden oder mit seinem Partner zu führen. Was ist denn überhaupt die Grundvoraussetzung dafür, dass eine gute Beziehung gelingen kann? Die Antwort auf diese Frage kam mir wie aus der Pistole geschossen: Es gibt mindestens zwei Beteiligte bei einer Beziehung. Das heißt, wenn ich selbst mit mir im Reinen bin, und mich selbst sehr gut kenne und spüre, dann ist schon mal von mindestens einer Seite eine gute Grundvoraussetzung für eine gut funktionierende Beziehung gegeben. Der Grund ist ganz einfach. Du kannst dich mental, physisch und seelisch auf dein Gegenüber einstellen. Wenn du dich selbst kennst und weißt wie du mit dir selbst umgehen musst, sodass du glücklich bist, dann fällt es dir viel leichter anderen Personen Aufmerksamkeit zu schenken. Ist eigentlich ganz logisch. Wie aufmerksam bist du, wenn du ein Problem mit dir selbst hast und dich in dem Moment ein Außenstehender etwas fragt? Und wie aufmerksam bist du, wenn du mit dir selbst im Reinen bist und dich in dem Moment ein Außenstehender etwas fragt? Ich glaube nun kannst du nachvollziehen warum sich das Kapitel Beziehung hauptsächlich mit dir selbst beschäftigen wird. Alle drei Themen „Selbstliebe“, „Selbstvertrauen“ und „Selbstwahrnehmung“ hängen miteinander zusammen. Deswegen kann es sein, dass manche Aspekte auf allen drei Seiten erscheinen.

Mit Hilfe von 2 sehr wertvollen Freunden von mir, die über die Themen „Selbstwahrnehmung“ und „Selbstliebe“ schreiben, schenke ich dir Impulse, damit du weißt woran du arbeiten kannst wenn du deine Beziehungen in deinem Leben verbessern möchtest.

## **Was ist Selbstwahrnehmung?**

Selbstwahrnehmung ist der Zustand, wenn du dir deines Körpers und deiner Wirkung bewusst bist. Sie besteht zum einen aus dem Körpergefühl - also dem Bewusstsein über deine physische Präsenz und der Erscheinung und dem Wirken durch deine mentale und psychische Ebene.

Dabei geht es um das Bewusstsein im Raum - wir ziehen Teile unserer Selbstwahrnehmung aus der Wahrnehmung durch andere - und der Deckungsgleichheit mit uns selbst. Viele Menschen erreichen eine ausgewogene Selbstwahrnehmung erst spät im Leben, da sie eine gewisse Fähigkeit der Reflexion voraussetzt. Dabei gibt es einfache Wege, die Wahrnehmung zu schärfen und sich so diesen wichtigen Baustein des Lebensglückes anzueignen.

## **Warum ist es wichtig, dass du dich selbst wahrnimmst?**

Sich auf die Suche nach dem eigenen Selbst zu machen, hat nur Vorteile. Man legt seinen „Tarnumhang“ ab - viele Menschen berichten davon, dass sie plötzlich „nicht mehr unsichtbar sind“. Die Erklärung dafür ist ganz einfach - man kann nur von anderen wahrgenommen werden, wenn man sich selbst wahrnimmt. Wahre Präsenz ist, wenn ich mir meiner Wirkung bewusst bin und das für die anderen spürbar wird.

Durch eine bessere Selbstwahrnehmung wird mir mein Körper bewusster - meine Intuition wird dadurch immer mehr spürbar. Das führt zu richtigeren Entscheidungen, sog.

„Bauchentscheidungen“ und diese wiederum wirken sich positiv auf den Verlauf meines Lebens aus. Ich spüre, was mein Körper braucht, wenn er erschöpft ist oder Krankheiten ausbrütet und kann entsprechend reagieren.

In der Praxis gibt es unzählige Beispiele, die uns vor Augen führen, wie wichtig diese Wahrnehmung sein kann. Jeder von uns kennt diese bestimmte Sorte Mensch, die in der U-Bahn im

Weg stehen und nicht spüren, dass jemand hinter ihnen steht - auch für die Empathie ist also die Selbstwahrnehmung verantwortlich. Wenn wir uns selbst besser spüren, können wir erst Signale senden und empfangen und machen uns so den wichtigsten Teil der Kommunikation zunutze: die non-verbale Ebene, den Bereich, der etwa 80 % des zwischen-menschlichen Austausches ausmacht. Im Flirt ist dies besonders deutlich zu spüren - viele Menschen können Signale des Gegenüber nicht richtig deuten oder bemerken sie gar nicht. Ich selbst probiere mich in der Praxis immer an kleinen Experimenten - ich nehme mir vor, den Kellner in einem voll besetzten Kaffee nur durch meine Präsenz auf mich aufmerksam zu machen. Selbst wenn mir der Rücken zugekehrt wird, spürt dieser meinen Blick und dreht sich zu mir um. Den weitergehenden Effekt kann man bei der Übertragung (Spiegelung) von eigenen Emotionen auf andere nachweisen. Auf diese Weise gelingt es uns z.B. fremde, weinende Kinder nur durch unsere Körpersprache und Wahrnehmung zu beruhigen.

Mein Lieblingsexperiment aber findet in Supermärkten an der Kasse statt - dort werden häufig Bonuspunkte beim Einkauf vergeben mit der man sich Prämien, wie z.B. Pfannen auszahlen lassen kann. Kunde 1 vor mir kauft für 10 € ein, bekommt 2 Bonuspunkte, ich kaufe für 10 € ein, bekomme 7 Punkte. Woran liegt das? Vielleicht ist ein kleiner Teil davon, dass ich einfach freundlicher bin als mein Vorgänger - aber die wichtigste Komponente ist, dass ich durch meine bewusst stärkere Selbstwahrnehmung viel deutlicher auf mich aufmerksam mache - der Kassierer nimmt mich wahr und wird von mir wahrgenommen. Es wird eine Beziehung aufgebaut - die dazu führt, dass er mir ungewöhnlich viel Gutes tun möchte - er fühlt sich gesehen. Fazit: Braucht jemand noch Pfannen? Ich habe einige abzugeben.

## Übung:

Mit diesen einfachen Übungen kannst du deine Selbstwahrnehmung stärken und für dich erfahrbar werden lassen. Wichtig ist, dass du das sehr bewusst tust: Das Körpergefühl können wir besonders gut beim Sport üben. Beim Training an Geräten im Fitnessstudio ist es eine tolle Möglichkeit, sich bewusst die Muskeln vorzustellen, die gerade trainiert werden. Versuch so intensiv wie möglich zu spüren, wohin die Bewegung geht, spüre wie der Körper sich bewegt, sich Muskeln strecken oder beugen. Das ist nicht nur für die mentale Basis beim Fitnessstraining hervorragend, sondern gibt dir eine viel bessere Vorstellung, wie sich dein Körper anfühlt.

Hab den Mut, Emotionen zuzulassen. Wer sich traut, Freude und Trauer ungefiltert zu spüren, investiere in eine besser psychische Selbstwahrnehmung. Lerne Aufregung oder Ungeduld zu schätzen - wann haben wir in unserem Alltag schon einmal die Gelegenheit wirklich aufgeregt zu sein? Finde heraus, was du wirklich willst - warum bist du traurig? Worum geht es dir wirklich?

Gehe den Weg der Angst. Das bedeutet, tu etwas, das du normalerweise aus Furcht nicht tun würdest. Dabei muss es sich gar nicht um eine wirkliche Gefahr handeln - sprich zum Beispiel bewusst fremde Menschen an oder stell dich vor eine Gruppe und halte eine Rede. Die Überwindung solcher kleiner Blockaden lotet deine Wahrnehmung aus und gibt dir die Möglichkeit, für dich selbst deinen Raum auszutasten. Ich kann mich noch gut erinnern, als ich die ersten Male als Jugendlicher auf Theaterbühnen stand - ich hatte das Gefühl, nicht in meinem Körper zu sein und mich von außen zu betrachten. Mit der Routine wurde die eigene Wahrnehmung aber viel besser - das hat mir nicht nur auf der Bühne geholfen, bei mir und ich selbst zu sein, sondern hat sich auf alle Bereiche erstreckt, in denen ich mit Menschen zu tun habe.

**Was ist Selbstliebe?**

Eine Empfehlung an alle Leser, die nicht als Autoren dieses Buch lesen: Es macht richtig Spaß, sich über „die Selbstliebe“ erst mal seine eigenen Gedanken zu machen, danach macht es noch mehr Spaß zu lesen. Ich kann nicht sagen, dass ich mich in einem Zustand der Selbstliebe befinde, denn ich müsste einem „SELBST“ gegenüber stehen, das ich lieben soll. Hört und fühlt sich für mich sehr merkwürdig an. Das „ICH“ müsste ein „SELBST“ erzeugen, damit es was zu lieben hat. Aaaa... ein Pinocchio gegen Langeweile?! Oder die tiefe Angst, nicht auszuhalten, dass ich von den anderen auch mal nicht geliebt werden könnte? Na dann, her mit dem SELBST. Das mach ich schon allein. Du wirst sehen. „Ich liebe mich halt selbst“...lasst mich alle in Ruhe...

Nun das „ICH“ müsste ständig dafür sorgen, dass das „SELBST“ sich sicher, geliebt und sonst was fühlt, sonst kann das „ICH“ Nachts nicht ruhig schlafen...uffff , ganz schön anstrengend...

### **Was verspreche ICH mir von Selbstliebe?**

Stell dir vor, jemand geht zu „diesem selbst gemachtem SELBST“ hin und sagt: „Hey DU da, DU sollst das ICH auch lieben, kapiert?! Na mach schon! Das macht man nicht! Um Gottes Willen, bitte sei kein Narzisst, sei Selbstlos!!! Was den nun?! Wer von den beiden ist der, der es nötig hat geliebt zu werden? Müssen sie sich beide lieben, oder geht es um die Zwangsbeglückung des SELBST?! Kann man ein GEFÜHL, eine Bedrohung oder ein schlechtes Gewissen erzwingen oder erzeugen? Ich wurde oft gezwungen, jemanden nicht zu lieben. Weil ich meine Ruhe haben wollte, tat ich so als ob, jedoch habe ich die Person trotzdem heimlich geliebt (grins). Umgekehrt genauso (noch mehr grinse). Kennst du das auch? Es gibt eine Theorie, dass wenn man etwas bekämpft, wie Atomkraft, Krieg, Krebs Genmanipulation, Arbeitslosigkeit, Diktaturherrschaft usw., man nur noch mehr dafür sorgt, dass diese Sachen sich vermehren. Komisch! „Du sollst nicht töten, Du sollst nicht lügen, Du sollst nicht...“

Wenn jemand mir sagt, du musst die Selbstliebe erreichen, denke ich heimlich, auweia, an mir stimmt was nicht! Ich muss dieses sein, jenes machen, das nicht sein, so nicht machen usw. damit ich gefälligt das SELBST liebe. Entweder bin ich sauer auf das SELBST, das so blöd ist, dass ich es eigentlich nicht lieben kann, oder ich tue so als ob, damit ich zu den Privilegierten gehöre, die sich selbst lieben. So oder so habe ich Stress. Also ich vermehre unbewusst das Gefühl des „sichselbstnichtlieben“. Dahinter steht vor allem noch viel mehr die Einstellung: „NICHT GUT GENUG/ NICHT GENUG“ um zu lieben, um zu leben, um geliebt zu werden. Ich mache mir Stress, um endlich ein SELBST zu basteln, das das ICH liebenswert findet. Um allen Erwartungen der Götzen/ Gottheiten und Gurus gerecht zu werden. Hätte ich bloß das anfängliche Gefühl des „Nichtgutgenug um geliebt zu werden“ als Gefühl erkannt, anstatt dafür ein Hilfs-/Gegenmittel zu kreieren, hätte ich eher Transformation oder Erlösung erreichen können glaube ich. Durch analysieren, therapieren, erziehen, heilen, verbessern, bestrafen usw. entstehen weitere Gefühle der versteckten Angst, Verunsicherung, Täuschung, Blendung, Unterdrückung, Unzufriedenheit, Unersättlichkeit, Hilflosigkeit, Abhängigkeit, Selbstsabotage, Scheinheiligkeit usw.

Was ich fühle ist, dass ich LEBE: „Ich atme, also lebe ich.“  
Was mich begeistert und interessiert ist das LEBEN.  
Jedenfalls fühlt sich das so an.

Was ich anstatt der Selbstliebe empfinde ist das LEBEN, das ich liebe. Vielleicht liebt mich das Leben auch (am meisten grins). Ist dieses LEBEN ein Lebewesen, das mir gegenüber Gefühle empfindet?

Wenn nicht, ist es dann ein toter Gegenstand oder ist es wie Benzin im Tank, das irgendwann leer wird? Kam der ganze Stress dadurch, dass ich beleidigt war, weil das Leben mich nicht liebt? Dass ich mir oft das Recht nehme das LEBEN nicht zu lieben, weil es nicht das macht, was ICH verdammt noch mal gerne hätte? Dann glaubte ich, dass mein LEIDEN oder BELEIDIGTSEIN berechtigt war. Hahaha...



Jedes Mal wenn ich erkennen konnte, dass ich mich nicht mit meinem Leid, genetischem Erbgut oder Sternzeichen identifizieren kann, so wie mein Roboter es in meinem Gehirn vorschreibt, sondern mich als seine Befreiungsbeauftragte sehe, fühlte ich mich frei und liebend.

Um das „Leiden“ zu erlösen, musste ich NUR all die sogenannten „nichtliebenswerten Anteile“ zurück nach Hause in mein Herz einladen. Ein feierliches Comeback nach dem Entlassen meines Bösewichts. Jedes Mal wenn ich aufhörte mich als DIE brave, berechnete, kluge, weise, intelligente, bessere RICHTERIN zu positionieren und endlich meinen eigentlichen JOB erledigte, nämlich einfach die Türen meines Herzens für das ALLES zu öffnen, musste ich lachen und jubeln.

Denn hinter allen bedrohlichen, gefährlichen Schattenanteilen, die in mir vorhanden sind, ist ein dummer, lebloser Roboter im Gange, der auf "NIE und NIMMER GENUG" programmiert ist. Abgefahren, ich hatte auch Mitleid mit dem Roboter! hääää War das SELBSTMITLEID?! Was erwarte ich von ihm?

## **Übung**

Von Jiddu Krishnamurti, Byron Katie, Safi Nidiaye kannst du sagenhafte Methoden/Einsichten erfahren. Nämlich einfach deinen NEUTRALEN Beobachter einschalten, der dir eine unbeschreiblich tiefe Beziehung zum Leben selbst ermöglicht. Vielleicht ist das Liebe. Ich benutze das Wort „vielleicht“, weil ich nicht weiß, ob die Liebe noch mehr sein kann und ich das noch nicht vollständig erlebt habe. Ich kann nicht sagen, ob meine Liebe einem sogenannten Selbst gewidmet ist oder wem auch immer. Aber das Geschenk der Einsicht macht mich immer freier für das Leben mit dem Leben. Es macht mir großen Spaß. Der Schauplatz des Lebens wirkt viel friedlicher und inspirierender. Solange die Liebe und das Leben mich beatmen.

## **Was ist Selbstvertrauen?**

Im Grunde sagt das Wort an sich schon sehr viel aus. Es geht darum, dass man sich selbst vertrauen kann. Dass man sich selbst den Glauben schenkt etwas wert zu sein. Dass man sich selbst liebt und sich selbst akzeptiert. Und dass man an sich selbst und seine Fähigkeiten und Überzeugungen glaubt.

## **Warum ist es wichtig, sich selbst zu vertrauen?**

Jeder Mensch hat verschiedene Fähigkeiten und Überzeugungen. Wenn du auf diese zu 100% vertraust, kannst du jede Herausforderung auf dich nehmen und meistern. Durch ein gutes Selbstvertrauen harmonisierst du deinen inneren Kritiker und Zweifler. Du lebst frei von selbstzerstörerischen Gedanken, die dich klein halten wollen und dir dein Leben schwer machen. Dir fällt es leichter dich zu behaupten, was vor allem in der Berufswelt von hoher Bedeutung sein kann. Mit Selbstvertrauen ändert sich dein Auftreten und Verhalten. Dies werden deine Mitmenschen bemerken. Wusstest du, dass 80% der Kommunikation non-verbal geschieht? Das heißt durch Haltung, Gestik und Mimik usw. Was glaubst du wie viel es ausmachen kann, wenn du ein gutes Selbstvertrauen in dir weckst? Du selbst und deine Umwelt wird dies spüren. Man sagt nicht umsonst, dass jeder wahre Erfolg in deinem Leben aus deinem Inneren entspringt. Kennst du das, wenn du deine eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund stellst, damit du einem anderen Menschen etwas Gutes tun kannst? Viele Menschen (ich auch) neigen dann dazu ausgenutzt zu werden bis sie irgendwann gar nicht mehr wissen, was sie eigentlich für Bedürfnisse haben und sich selbst vergessen. Mit einem guten Selbstvertrauen forderst du deine Wünsche und Bedürfnisse mit Leichtigkeit ein.

Selbstvertrauen ist bei mir schon immer ein sehr präsentenes Thema. Immer wieder kämpfe ich mit mir selbst und versuche mein Selbstvertrauen zu stärken. Dies liegt wahrscheinlich an meinem hohen Anspruch an mich selbst. Ich möchte immer der Beste und Erste sein. Der Ehrgeiz in mir ist sehr ausgeprägt. Viele von uns Menschen kennen das Gefühl der Enttäuschung. Man wurde hintergangen oder Versprechen wurden nicht eingehalten. In meiner Vergangenheit ließ ich diese Enttäuschungen immer an mich ran und identifizierte mich mit diesem Gefühl. Was will ich damit sagen?

Ich habe jemand anderem den Glauben geschenkt, dass ich es wert bin hintergangen zu werden. Ich hätte aber genauso an dem Glauben festhalten können, dass ich es nicht wert bin hintergangen zu werden. Doch leider haben mir dafür in meiner Vergangenheit oft die Methoden gefehlt. Ich glaube um solche Herausforderungen, wie Enttäuschungen, zu überwinden ist es wichtig, dass man sich selbst kennenlernt und lernt ein Gespür für sich selbst zu bekommen. Alte Denkmuster und Gewohnheiten, sowie negativ verankerte Glaubenssätze sorgen dennoch dafür, dass wir unser wahres Inneres nicht erkennen wollen. Ich glaube, dass es wichtig ist für ein gutes Selbstvertrauen in jeder Weise an sich selbst zu arbeiten. Das heißt, je mehr du ein ausgewogenes Leben führst und die Bereiche deines Lebens in Balance bringst, desto mehr stärkst du dein Selbstvertrauen. Meiner Meinung nach liegt es in der menschlichen Natur, dass wir Zeiten haben, in denen wir ein gutes Selbstvertrauen besitzen und Zeiten, in denen wir mehr mit uns beschäftigt sind. Und das ist auch gut so, weil das macht das Leben aus.

Verkrämpfe nicht an dem Gedanken jeden Tag voller Selbstvertrauen zu sein. Akzeptiere es wenn du merkst, dass dein Selbstvertrauen mal nicht so groß ist. Und wenn du das akzeptieren kannst, dann arbeite wieder an dir selbst. Alle Themen dieses Buches helfen dir dein Selbstvertrauen zu stärken. Denn je mehr du liest, desto mehr weißt du über das Leben und desto mehr erfährst du über dich selbst.

## Übung:

Vielleicht kennst du selbst auch schon so einige Selbstvertrauensübungen, denn es gibt hunderte davon. Ich möchte dir gerne meine zweit-effektivste Übung vorstellen. Warum nicht die effektivste? Weil das für mich die Meditation ist und als eigenes Thema in dem Kapitel „Spiritualität“ auf dich wartet.

Ich selbst gerate oft in Situationen wo ich merke, dass ich anfangs mich über mein Leben zu beklagen. Ich bin oft müde, nicht fit und habe dann auf gar nichts Lust. Ich habe herausgefunden, dass ich diese Eigenschaft, die sich negativ auf mein Gesamtleben auswirkt, unterbinden kann mit einem wertvollen Schatz: Zeit.

„Die Zeit heilt alle Wunden.“ Wenn wir die Zeit für uns nutzen und das von einer gewissen Dauer, dann wird es uns besser gehen. Durch meine Partnerin wurde diese Übung dann verfeinert. Meine Partnerin und ich haben gemerkt, dass wir durch unsere kurze Zeit auf der Erde noch nicht richtig gefestigt sind, um dauerhaft in Harmonie Zeit miteinander zu verbringen. Wenn wir länger Zeit miteinander verbringen, vernachlässigen wir unsere persönlichen Dinge wie Hobbys, die uns Selbstvertrauen schenken. Da wir für uns schon wussten, dass unsere Beziehung nur gut gelingen kann, wenn wir in unserem eigenen Vertrauen sind, mussten wir etwas an unserem Alltag ändern. Wir brauchten „Zeit für uns“ um uns zu regenerieren und zu stärken. So hatte meine wundervolle Partnerin die grandiose Idee, dass wir einmal in der Woche einen Tag einführen an dem wir nichts anderes machen, als Dinge die uns gut tun und uns Selbstvertrauen schenken. Einen Tag an dem die Aufmerksamkeit nur bei uns selbst liegt.

Ich wünsche mir für dich, dass du auch immer die Zeit findest auf dich selbst zu achten und dich selbst zu pflegen. Und wenn nicht, dann mache mit dir einmal die Woche ein Date aus, damit du dich erholen kannst.

# 3. Kapitel: Spiritualität

Das dritte Kapitel ist ein sehr wichtiges Kapitel. Jeder Mensch besitzt verschiedene Überzeugungen und einen individuellen Glauben. Eine positive Überzeugung ist eines der kraftvollsten Dinge, die den Menschen antreibt. Spiritualität beschäftigt sich unter anderem mit deiner eigenen Lebensphilosophie. Wie sieht die Welt durch deine Augen aus? Was auf dieser Welt motiviert dich und macht dich stark, frei und lebendig? Kennst du schon alle Aspekte, die dich so energievoll fühlen lassen? Wieso liest du dieses Buch? Wenn du glaubst, dass du schon all diese Fragen zu 100% beantworten kannst, dann „Gratulation“. Ich würde mich freuen dich mal kennenlernen zu dürfen. Meiner Meinung nach sind das Fragen, die niemand so genau beantworten kann. Trotzdem tut es gut sich damit auseinanderzusetzen. Dadurch gibst du dir Halt und Sicherheit. Vielleicht fühlst du dich ja sogar verbundener mit dir selbst oder einer höheren Instanz, von der du einen Auftrag bekommen hast oder so ähnlich. Ich schließe nichts aus auf dieser Welt. Sonst wäre ich ja dumm. Beispiele für Falschaussagen über die Erklärung der Gesetze der Welt findest du übrigens in jedem Geschichtsbuch.

Mit diesem Kapitel möchte ich dir meine wichtigsten Werkzeuge schenken, die mich sehr, sehr glücklich machen. Ich möchte vor allem Menschen erreichen, die sich nicht mit diesen Themen in ihrem vergangenen Leben befasst haben. Ich hatte selbst viele innere Widerstände gegen diese Themen. Doch mit den richtigen Lehrern und dem richtigen Verständnis kann jedes Werkzeug auf dieser Welt das Wertvollste sein. Diese schönen Werkzeuge schenken dir unter anderem, 2 wundervolle Menschen, deren Energiepotenzial einfach nur bewundernswert ist. Sie schreiben für dich über „Dankbarkeit“ und „Überzeugung“. Genieße es!

## Was ist Überzeugung?

Überzeugung ist das, woran ich glaube, dass es richtig oder falsch ist. Dies schenkt mir Orientierung und eine vermeintliche Ordnung. Wenn wir uns einordnen in bestimmte Werte und Normen dann fühlen wir uns innerlich sicherer und können äußerlich stabiler unseren Platz in der Welt definieren und einnehmen. Spannend dabei ist, dass jeder einzelne Mensch mit seiner tiefsten Überzeugung, also mit seinem Glauben an Gott und die Welt, seine eigene Wirklichkeit kreiert und sie als einzig richtig empfindet. „Falsch“ ist also die *andere* Wirklichkeit des *anderen* oder auch meine. Und hier bahnt sich schon ein großer Konflikt an: wie kann der andere oder ich selbst in Ordnung sein?

## Warum ist es wichtig, dass du überzeugt von dir bist?

Wenn dein Leben nicht so glorreich ist und dir oft die Leichtigkeit fehlt, der erwünschte Erfolg ausbleibt, dann liegt es meistens an Selbstsabotageprogrammen in deinem Unterbewusstsein. Tief in dir läuft ein Programm „Ich bin nicht gut genug, ich bin es nicht wert.“ Diese sabotierende Grundüberzeugung macht dir ständig einen Strich durch die Rechnung. Was macht Lebensglück aus? Liegt es im Außen oder vielleicht doch in uns selbst? Wie sehr brauchen wir Bestätigung von anderen, dass wir gut sind, dass wir es wert sind? Wäre es nicht großartig, selbst von dir überzeugt zu sein? Wärest du dann nicht unendlich frei? Wie viel Stress würde weg fallen, um wie vieles einfacher wäre es, nicht mehr in den Vergleich zu gehen. Das, was du glaubst, was du bist und was dich ausmacht, das strahlst du aus deinen inneren Überzeugungen nach außen aus und nach dem Gesetz der Resonanz erlebst du, wie die anderen dich ebenso sehen und behandeln. Deshalb ist es wichtig, dass du dich gut mit dir selbst fühlst, an dich glaubst und überzeugt von dir bist.

## **Wie schaffst du es, überzeugt von dir zu sein?**

Zunächst einmal geht es darum herauszufinden, welche sabotierenden Überzeugungen du in dir trägst, nur dann kannst du sie ja auch auflösen. Ein Indiz können Ziele und Wünsche sein, die du nicht erreicht hast bzw. die nicht erfüllt sind. Hier gilt es zu überprüfen, ob du sie von Herzen wirklich wolltest, tut es dir bis jetzt leid? Denn manchmal wollen wir Dinge, die sich nicht ergeben und im Rückblick stellt sich das als genau richtig heraus.

Auch aus energetischer Sicht sind sabotierende Kernüberzeugungen interessant. Jeder Gedanke löst eine biochemische Reaktion in unserem Körper aus.

Ein Gedanke hat somit eine reale, in den Körper integrierte, physische Präsenz. Gleichzeitig kann ein elektromagnetisches Feld gemessen werden.

Körperliche Reaktionen geben uns Hinweise auf mögliche Fehlerprogramme in uns. Im Bewusstsein sind wir vielleicht überzeugt von uns oder etwas aber der Körper signalisiert, dass es doch nicht stimmig ist.

Wenn du weißt, was dich blockiert, dann kannst du gezielt mit deinem Bewusstsein versuchen, die Situation anders wahr zu nehmen.

## Übung

Eine Übung um überzeugter von dir zu werden und somit auch selbstbewusster, ist ein kleines Ritual, das ich in vielen Coachings mit großer Wirkung eingesetzt habe bzw. der Klient macht dies jeden Tag selbst für sich. Dazu machst du kleine Körperbewegungen und verbindest sie mit Aussagen, die du laut aussprichst.

Du stellst dich schulterbreit aufrecht hin und nimmst deine Hände vor dem Herzen zusammen: *Ich bin ... (dein Name) und bin ganz bei mir.* Die Hände gehen langsam mit den Innenflächen nach unten zur Erde gerichtet: *Ich nehme die Kraft von Mutter Erde.* Die Handinnenflächen drehen sich nach oben bis in die Waagerechte: *Ich öffne mein Herz für das Glück, die Freude, die Fülle und die Liebe in meinem Leben.* Die Hände gehen zum Herzen und legen sich aufeinander: *und bringe all dies in mein Herz, denn ich habe es verdient.* Arme öffnen sich wieder zur Seite in die Waagerechte: *Ich öffne mich für die Fülle des Universums.* Langsam hebst du die Arme nach oben bis über dem Kopf gehen deine Hände mit ausgestreckten Armen zusammen: *Ich bin verbunden mit Vater Himmel, den Kräften des Universums.* Die zusammengebrachten Hände gehen auf den Scheitelpunkt des Kopfes: *Ich bin verbunden mit meiner eigenen Seele.* Die Hände gehen wieder auf die Höhe des Herzens bis zur Ausgangsposition: *Denn ich bin ganz bei mir.* Diese Übung ist wie ein kleines Mantra, wiederhole sie jeden Tag mindestens dreimal, gerne öfter, hintereinander und übe sie mit vollem Bewusstsein langsam aus. Du kannst auch eigene Gedanken weiter hinzufügen. Du wirst merken, dass sie sich immer kraftvoller und wahrhaftiger anfühlen wird. Beobachte dich selbst, was im Laufe schon einiger Tage passiert, du wirst überrascht sein, was Selbstüberzeugung verändern kann.



## **Was ist „Meditation“?**

Meditation ist eine spirituelle Praxis, die gegenwärtig in vielen Kulturen und Religionen ausgeübt wird, wie zum Beispiel beim Buddhismus. Die Idee dahinter ist, durch Konzentrationsübungen seinen Geist zu beruhigen und zu sammeln. Die Meditation beinhaltet verschiedene Meditationstechniken, die sowohl passiv (z.B. Ruhemediation und Achtsamkeitsmeditation) oder aktiv (z.B. Yoga und Tantra) ausgeübt werden.

## **Warum ist es wichtig, dass du meditierst?**

Es gibt unzählige positive Erfahrungen beim Meditieren:

Meditation...

- wirkt schmerzreduzierend und stärkt das Immunsystem.
- reduziert Gefühle der Depression, Wut, Verwirrung etc.
- verlangsamt den Herzschlag.
- stärkt das innere Gleichgewicht.
- stärkt das Selbstbewusstsein.
- überwindet Ängste.
- erhöht das Energiepotential.
- erhöht den Fokus und man denkt klarer, dadurch erledigt man Aufgaben schneller und mit mehr Leichtigkeit.
- wirkt vor allem stressreduzierend.
- ist eine Kreativtechnik; regt die Gehirnhälften an und hilft dabei sich kreativ zu entfalten.

Wenn du einen stressigen Alltag hast, dann ist Meditation genau das Richtige für dich. Nicht umsonst meditieren viele erfolgreiche Topmanager und Unternehmensgründer, die nur 4 Stunden pro Tag schlafen. Meditation ist Selbstheilung.

Ich glaube ich kann dir das Thema nahe bringen, wenn ich dir mal wieder etwas von mir erzähle. Och nee nicht schon wieder! Ich praktiziere nun fast schon ein Jahrzehnt das Meditieren. Die Techniken hat mir ein chinesischer Großmeister beigebracht. Bis heute bin ich einer seiner Schüler. Okay ich denke das ist genug Vor-Info. Da hast du wohl nochmal Glück gehabt und bist den langen Anekdoten über meine eigenen Erfahrungen davongekommen.

Wenn du in Google so Worte wie „Meditation, Stars, Schauspieler“ oder Ähnliches eingibst, wirst du vielleicht auch wie ich erstaunt sein, wie viele von ihnen meditieren. Mein Favorit ist Justin Timberlake, der vor seinen Auftritten meditiert. Das habe ich mal in einem Interview von ihm gelesen. Warum ist genau er mein Favorit? Weil er auch wie ich Musiker ist und auf großen Bühnen steht, auf denen ich stehen möchte. Doch wie fängst du jetzt damit an? Wie lange, wie oft, in welcher Haltung und was machst du dann überhaupt? Das ist dir eigentlich freigestellt. Wie oben bereits erwähnt gibt es verschiedene Meditationstechniken. Ich werde dir meine Lieblingstechnik in der Übung erläutern. Dennoch kannst du alles einmal ausprobieren und spüren, was dir am besten bekommt. Wenn dir gar nichts bekommt, nachdem du wirklich alles ausprobiert hast, wäre das natürlich auch okay. Die Freiheit liegt ganz bei dir. Vielleicht praktizierst du ja vergleichbare Übungen, die ähnliche Effekte auf dich haben. Wenn das der Fall ist, dann würde ich mich über eine E-Mail freuen, in der du mir deine eigene Wohlfühlmethode erläuterst. Vielleicht lade ich dich dann als Gastautor für mein nächstes Buch ein. Eine Sache würde ich dir gerne noch mitgeben. Wenn du dich für das Meditieren entscheidest, weil es dir einfach sehr gut tut, wäre es mir wichtig, dass du auf keinen Fall einen Zwang dafür entwickelst und es irgendwann als Last siehst und dir denkst, dass du ja heute noch meditieren musst. So ging es mir nämlich ganz oft und dann habe ich diese wundervolle Praxis nicht mehr mit Liebe ausgeführt. Ich wünsche mir für dich, dass du das Meditieren mit Liebe praktizieren kannst.

## Übung:

So nun kommen wir endlich zu meiner Lieblingstechnik. Mit dieser erkläre ich dir, wie ich ungefähr meditiere. Die Technik heißt: *Achtsamkeitsmeditation*.

Sorge für ein ruhiges, angenehmes Umfeld. Wenn du Lust hast kannst du dir schöne Musik anmachen. Diese findet man unter anderem auf YouTube, oder auch auf der Website von Mirja Lang ([mirja-lang.de](http://mirja-lang.de)) oder meiner Dozentin ([meinquantensprung.at](http://meinquantensprung.at)). Nun suche dir einen schönen Platz in deinem Raum. Zum Sitzen eignen sich unter anderem Stühle, Sofas, Sitzkissen oder der Boden, wenn du den Schneidersitz beherrscht. Nun versuche eine aufrechte Haltung zwischen Spannung und Entspannung herzustellen. Wenn deine Musik läuft und du eine schöne Haltung eingenommen hast, kannst du die Augen schließen. Deine Arme legst du mit der Handfläche nach oben auf deine Oberschenkel.

Und jetzt kannst du versuchen mit geschlossenen Augen den Raum zu fühlen. Wo befindest du dich? Wie fühlst du dich körperlich? Lass die Zeit einfach durch dich durchströmen und beobachte einfach was passiert oder ob überhaupt etwas passiert. Beende dann deine Meditation nach einer für dich stimmigen Zeit. Die Grundlage der Übung ist die vollkommene Achtsamkeit auf den gegenwärtigen Augenblick zu lenken. Das heißt, dass du Gedanken, Empfindungen und Gefühle loslassen lernst und dich von deiner Identität, deinem Selbst befreist. Wenn du öfters meditierst, kann es passieren, dass du in einen solchen Zustand gelangst. Ich selbst habe diese Zustände nur selten und denke sehr oft, sehr viel nach. Wenn dir das auch passieren sollte, dann akzeptiere das einfach und beobachte deine Gedanken und Gefühle.

Wenn du noch mehr über meine eigene Meditationstechnik erfahren möchtest kannst du mir gerne per Mail schreiben. Oder du besuchst eine von unzähligen Seiten im Internet, die dir bei allem rund um das Thema Achtsamkeitsmeditation weiterhelfen können.

## **Was ist Dankbarkeit?**

Dankbarkeit ist ein ganz großes Gefühl. Es entsteht durch die kleinen und großen positiven Dinge, die uns im Leben zustoßen. Die Zuwendung von Menschen, die wir lieben, plötzliche Glücksfälle oder einfach das Gefühl „noch einmal davongekommen“, zu sein. Oder aber die Begegnung mit der Natur, mit Tieren, mit der Musik, egal welcher Art. Es sind einfach die Dinge, die uns sehr berühren. Dann haben wir plötzlich ein Glücksgefühl, der ganze Körper dehnt sich aus, und wir möchten uns einfach irgendwo bedanken, weil wir spüren, dass uns etwas wichtiges geschenkt wurde.

Jetzt im Alter weiß ich, dass ich auch für die schwierigen „Lernprozesse“ in meinem Leben dankbar sein kann, denn sie haben mich zu dem gemacht, was ich bin. Wir wachsen und entwickeln uns nur durch teilweise schwierige Aufgaben, die wir gemeistert haben. Also sei dankbar für dieses wundervolle Leben mit seinen Höhen und Tiefen!

## **Warum solltest du dankbar sein?**

Es ist vielleicht ganz gut, dass ich schon fast über 80 Jahre auf der Welt bin, denn wenn ich jetzt auf mein Leben zurückblicke, weiß ich, dass ich trotz vieler Schicksalsschläge, Krankheiten, (die sicher durch Probleme, die mir das Schicksal aufgebürdet hat entstanden sind)immer wieder Grund habe, dankbar zu sein. Ich glaube inzwischen sogar, dass man die Sonne leichter sieht, wenn man im Leben viel Schatten hatte. Wir alle kommen in diese Welt um unsere vorgesehenen und festgelegten „Lernprozesse“ zu machen und auch zu meistern. Du hast vielleicht auch Probleme damit.

Es gibt Zeiten, wo gar nichts gehen will, und wo du ganz mutlos bist. Und dann gibt es Zeiten wo alles so geschieht, wie du es dir wünschst. Ich vergleiche das Leben gern mit einer Kinderschaukel. Mal ist man oben und mal unten. Wichtig ist nur, dass man sicher sein kann, dass man irgendwann auch wieder nach oben kommt, egal wie tief oder wie lange man unten war. Wenn du es schaffst dir dessen ganz sicher zu sein, dann hast du schon viel erreicht. Das nennt man dann positives Denken!

Wenn du merkst, dass das geht, dann bekommst du auch die Dankbarkeit. Für jeden kleinen Schritt, den es vorwärts geht, für jede Hilfe und für jedes Lächeln von anderen. Ich glaube allerdings, dass man in der Jugend für andere Dinge dankbar ist, als wenn man schon auf ein langes Leben zurückblicken kann.

Wenn du jung bist, empfindest du vielleicht Dankbarkeit für eine neue Liebe, für ein Geschenk, welches du dir sehnlichst gewünscht hattest, für ein Lehrstelle oder einen Studienplatz usw. Im Alter, wenn man schon akzeptiert hat, dass das Leben endlich ist, beginnt man plötzlich auf viele kleine Dinge zu achten. Eine Blume, das frische Grün jedes Jahr im Frühling, das Zwitschern der Vögel.

Ich bin zutiefst dankbar für wunderschöne Musik, die ich oft hören darf, für eine gute Meditation, manchmal kommen mir einfach die Tränen vor Dankbarkeit, weil ich etwas Schönes sehe. Ach ich bin einfach dankbar, dass ich lebe, selbstständig laufen und reisen kann, eine wunderbare Familie habe und sogar einen „besten“ Freund.

## Übung

Wenn ich über mein eigenes Leben nachdenke und an die vielen Situationen, wo Dankbarkeit angebracht war, dann würde das Aufschreiben sehr lange dauern. Ich möchte euch darum nur über zwei Ereignisse in meinem Leben berichten.

1. Ich kam von der Beerdigung meines geliebten Sohnes, dem zweiten Kind, das mit Vier Jahren durch einen Autounfall ums Leben kam. Da kamen mir meine beiden übergebliebenen Kinder entgegen und plötzlich empfand ich bei all meiner Trauer große Dankbarkeit, dass mir diese beiden geblieben waren.

2. Etwa 20 Jahre später musste ich mich einer Nierenoperation unterziehen, weil meine rechte Niere nicht mehr arbeitete. Einige Zeit nach der Operation wurde mir gesagt, dass ich wieder ganz gesund werden würde, weil die Niere ihre Arbeit wieder aufgenommen hatte. Auch das war wieder ein Grund für sehr große Dankbarkeit.

Je früher man dankbar ist, desto besser. Geh und staune über die vielen kleinen Wunder, die dir täglich begegnen und dein Leben bereichern. Dann hast du auch oft Grund dankbar zu sein. Oder frag dich einmal, wann du das letzte Mal einem anderen Menschen gedankt hast für ein nettes Wort, für Zuwendung und Liebe, die er dir entgegengebracht hat, auch dann hast du immer wieder die Möglichkeit zu danken- Dankbarkeit zu zeigen.

Dankbarkeit fördert deine Beziehungen, erhöht das Maß an Verbundenheit und macht dich zu einer Person mit positiver Ausstrahlung. Wenn du das beherzigst, dann merkst du ganz schnell, wie wunderbar und kostbar dieses Leben ist.

## **Danke für dich!**

Schade, dass unsere Begegnung jetzt vorbei ist. Ich habe gerade angefangen dich zu mögen, da du anscheinend die letzten Seiten meines Buches liest und dies heißen könnte, dass du dir mein ganzes Buch durchgelesen hast. Wenn das der Fall ist, sage ich DANKE! Und während ich hier die letzten Zeilen schreibe, merke ich wie großartig es sich anfühlt, anderen Menschen nur das Beste zu wollen. Das macht mich sehr glücklich und ich habe sehr viel gelernt durch dieses Buch. Ich wünsche mir, dass du vieles für dein Leben mitnehmen konntest. Und ich wünsche dir ein erfülltes Leben und dein persönliches Lebensglück!

„Erfolg kann einfach sein.“

In Liebe Milian Leonardo Torres Lang (miletola)

Wenn du Rat brauchst, Fragen hast, oder mir etwas Nettes über dein Leben erzählen möchtest, schreibe mich einfach an. Ich freu mich auf dich!

Emailadresse: [info.miletola@gmail.com](mailto:info.miletola@gmail.com)

## Vorstellung der Gastautoren Teil 1:



### **Thomas Baschab, Thema „Erfolg“**

Er gilt als einer der erfolgreichsten und gefragtesten Trainer Deutschlands. Zu seinen Kunden gehören renommierte Unternehmen wie z.B. BMW, Lufthansa, Microsoft, Deutsche Bank u.v.a. Im sportlichen Bereich coacht er Profisportler in diversen Sportarten. [thomasbaschab.de](http://thomasbaschab.de)



### **Carmen Stephan, Thema „Finanzen“**

Carmen Stephan mentoriert Menschen im Umgang mit Geld. Sie hilft ihnen Geld als positive Energie anzuerkennen und es in das persönliche Leben mit aufzunehmen. [finanzmentoring.de](http://finanzmentoring.de)



### **Shara Roshan, Thema „Selbstliebe“**

Shara Roshans Aufgabe im Leben ist zu sein. [fengshui-shara-roshan.de](http://fengshui-shara-roshan.de)



## Vorstellung der Gastautoren Teil 2:



### **Florian Beier, Thema „Selbstwahrnehmung“**

Florian Beier ist Fotograf und Lifecoach. Er arbeitet mit seinen Kunden auf der Basis der Wahrnehmung und ermöglicht ihnen so komplexe Abläufe mit Mentaltraining erfahrbar zu machen. Dadurch sind die Bilder "fühlbarer" und „authentischer“. [marekbeier.de](http://marekbeier.de)



### **Mirja Lang, Thema „Überzeugung“**

Mirja Lang versteht ihre Lebensaufgabe darin, über und mit Kunst die Seele und die Herzen von Menschen zu berühren: SoulArt. Dies geschieht durch ihre Bilder, ihre geführten Meditationen, ihren energetischen Coachings und ihrer Arbeit als Intuitionstrainerin. [mirja-lang.de](http://mirja-lang.de)



### **Ruth Schwerdtfeger, Thema „Dankbarkeit“**

Durch die Arbeit als Astrologin möchte Ruth Schwerdtfeger ihr Wissen und ihre Erfahrungen an andere Menschen weitergeben und diesen Menschen über ihre eigenen Probleme hinweghelfen. Email: [ruth-schwerdtfeger@t-online.de](mailto:ruth-schwerdtfeger@t-online.de)