

Dieses Buch leitet Dich in allen Lebensbereichen an, die Leiter in Richtung des Gefühls von GLÜCKLICH SEIN, hochzuklettern. Es reicht Dir die Hand, Mal für Mal, sobald Du beginnst, darin zu lesen. Es verspricht Dir, Dich selbst so gut zu kennen, dass nicht die äußeren Umstände in dieser Welt Chef über Deine Gefühle sind, sondern Du selbst von innen heraus das Gefühl von GLÜCKLICH SEIN erschaffen kannst. Ob du nach einem guten Gefühl im Bezug auf Deinen Körper, Deine Gesundheit oder Deine Beziehungen zu anderen Menschen suchst, hier findest Du den Weg zum Schlüssel dazu. Er liegt in Dir selbst!





# Finde die Frequenz von glücklich sein!

Eine gedankliche und praktische Anleitung!

# **Finde die Frequenz von glücklich sein!**

Eine gedankliche und praktische Anleitung!



## *Vorwort*

„Finde die Frequenz von glücklich sein“ – was für eine „Aufforderung“ in diesen Tagen, in denen der Corona-Virus die Welt gefühlt zum Stillstand bringt, die Medien sich in schlechten Nachrichten zu übertreffen scheinen und Menschen in tiefster Sorge um ihre Gesundheit, ihren Wohlstand und ihre Zukunft sind. Aber wenn nicht jetzt, wann dann? Dass dieses Buch gerade in Zeiten der weltweiten Corona Krise veröffentlicht wird, ist ein wertvolles und hilfreiches Geschenk für uns Leser – aber „Finde die Frequenz von glücklich sein“ will viel mehr ein Begleiter durch unser tägliches Leben sein, auch und besonders nach Corona. Mit ihrem Buch gibt uns Eva Lindloff eine „Anleitung zum Glücklichsein“ an die Hand, ein „Wohlfühlbuch“, wie sie es selbst bezeichnet. Als ein „Arbeitsbuch“ möchte ich es gerne bezeichnen, denn die Lektüre entlang der elf Leitsätze bedeutet Arbeit, und zwar Arbeit an der ganz persönlichen Begegnung mit unserem Selbst – aber so viel kann ich versprechen: Es ist eine (selbst)erkenntnisreiche, immer motivierende und vor allem überraschend unmittelbar wirkungsvolle Arbeit. Woher ich das weiß? Ich begegnete Eva erstmals vor längerer Zeit in ihrer naturheilkundlichen Praxis und war sehr angetan von ihrer Vorgehensweise: Jeder osteopathische Schritt hin zur Gesundheit wurde begleitet von Hinweisen und Anregungen zur Selbstreflexion

Noch aufmerksamer und neugieriger wurde ich, als ich erfuhr, dass Eva ihr Wissen und ihre Berufserfahrung über den „Menschen als Individuum“ auch in der Unternehmensberatung und im Coaching von Managerinnen und Managern und Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern in der Industrie erfolgreich einsetzt. Denn wir teilten die Einschätzung darüber, dass die allgegenwärtigen Kulturveränderungsprogramme in Unternehmen häufig primär nur auf das Ergebnis der Kulturveränderung abheben, dabei aber das „Wie?“ vernachlässigen. mit der Folge, dass Menschen die Verantwortung für einen erfolgreichen Veränderungsprozess oft beim jeweils anderen sehen. Aus diesen Gedanken heraus starteten wir einen spannenden Prozess, bei dem die Eigenverantwortung eines jeden im Mittelpunkt steht – auch hier das Mittel dazu: Selbstreflexion ... und viele der erfolgreich praktizierten Hinweise und Anregungen finden sich in diesem Buch wieder.

„Finde die Frequenz von glücklich sein“ nimmt Dich mit auf eine Reise zu einer besseren und glücklicheren Version Deiner Selbst. Ich kann nur empfehlen: Lass’ Dich mit freudiger „Reiselust“ darauf ein - denn wenn nicht jetzt, wann dann?

Dr. Stefan Geyer

# Die Frequenz von glücklich sein!

GLÜCKLICH SEIN ist ein Zustand, den wir immer in Abwechslung mit anderen Gefühlen erleben. Viele Menschen wissen aber gar nicht mehr, wie sie das Gefühl von GLÜCKLICH SEIN erreichen können. Stell Dir Deine Gefühlslagen als unterschiedliche Frequenzen vor. Du kennst das vielleicht aus dem Alltags-Sprachgebrauch: „Man liegt nicht auf einer Frequenz“. Diesen Satz verwendest Du, wenn Du merkst, dass Du mit einem anderen Menschen einfach nicht klarkommst. GLÜCKLICH SEIN dagegen findet man auf einer ganz anderen Frequenz.

Einfach so befinden wir uns dort meist nicht. Auf die Frequenz von GLÜCKLICH SEIN öfter und mit Absicht zu gelangen, ist das Ziel dieses Buches. Die Inhalte in diesem Buch nehmen Dich von dort, wo Du gerade stehst, mit in Richtung des Gefühls von GLÜCKLICH SEIN. Das Buch fragt nicht nach dem „Warum“, denn Vergangenheit ist nichts, was verändert werden kann. Aber sie ist etwas, auf das Du aufbaust. Mit einer neuen Sichtweise und veränderten Handlungen wird es spannend sein zu erkennen, was die Vergangenheit für ein Sprungbrett sein kann.



## Die Frequenz von glücklich sein!

Dieses Buch ist mit der Intention geschrieben, die Leserin und den Leser zu umarmen. Es ist ein hilfreiches Wohlfühlbuch, welches auf seine leichte Art wunderbare Veränderungen verursachen kann. Empfehlenswert ist es, dass Du ein Heft neben Dir liegen hast, in das Du während des Lesens reinschreibst. Schreibe dort Deine Erkenntnisse und Antworten auf. Lese dieses Buch oft. Nimm es bei jeder Situation, die Dich von der Frequenz von GLÜCKLICH SEIN entfernt hat, zu Hilfe. Je öfter Du damit arbeitest, desto mehr verändert sich der Zustand Deiner Wahrnehmung. Du wirst neue Ideen und Inspirationen bekommen. Überall, wo es etwas in die Tat umzusetzen gibt, findest Du ein kleines, grünes Ausrufezeichen! Von hier aus kann Deine Reise zur Frequenz von GLÜCKLICH SEIN losgehen. Du kannst Dich auf diesen Weg freuen.





Autorin:  
Eva Lindloff



Finde die  
Frequenz  
von  
glücklich  
sein!



Die negativen Gefühle  
des Lebens, sind Deine  
Geschenke!



Sich nicht auf der Frequenz von glücklich sein zu befinden ist normal. Negative Gefühlsfrequenzen in Form von Ärger, Wut oder Pessimismus zeigen Dir, wo in Deinem Leben noch Handlungsbedarf besteht. Du bist negativen Gefühlen nicht ausgeliefert. Sie sind Dein Hinweis, dass etwas in Deinem Leben nicht stimmt. Negative Gefühle kannst Du als eine Art Warnhinweis sehen. Das Leben lässt nicht zu, dass Du zu lange in eine Richtung gehst, die Dir nicht gut tut. Es fordert Dich damit auf, Deinen Fokus auf einen bestimmten Lebensbereich zu richten. Dein Arbeitsplatz, Deine Beziehung, Dein Körper, all das kann diese negativen Gefühle mit sich bringen. Oft stehst Du aber ratlos davor und kannst das Geschenk, was in diesen negativen Gefühlen steckt, nicht finden: Wenn Du erfährst, was Du nicht willst, ist das genaue positive Gegenteil das, was Du willst. Darauf gehen wir später noch ein. Negative Gefühle zeigen Dir, dass Du in Deinem Leben nicht stehen bleiben sollst. Bessere Dinge und Umstände stehen für Dich bereit, wenn Du Dich auf den Weg machst. Der Weg beginnt in Dir, in dem Du öfter und länger auf die Frequenz von GLÜCKLICH SEIN kommst. Das ist ein machtvoller Standpunkt, denn Du kannst Dein Leben verändern, wenn Du beginnst, an Dir zu arbeiten.

## Dein Geschenk:

Wenn Du krank  
bist, willst Du  
Gesundheit!  
Wenn Du  
einsam bist,  
möchtest Du  
Kontakt! Wenn  
Du Ärger hast,  
möchtest Du  
liebevolle  
Menschen um  
Dich! Wenn Du  
Geldsorgen  
hast, möchtest  
Du einen  
ausreichend  
großen  
Geldstrom!

Es ist eine Kunst, selbst  
in den schwierigsten  
Situationen  
wahrzunehmen, dass  
diese Dir helfen zu  
erfahren, was Du  
eigentlich willst.  
(Nämlich das positive  
Gegenteil) Dann kannst  
Du **Deine Fähigkeit zu  
Fokussieren nutzen,  
um Dich nur darauf zu  
konzentrieren.** Das ist  
etwas, was man lernen,  
praktizieren und zu  
einer täglichen  
Gewohnheit werden  
lassen muss.  
Fokussieren gehört in  
Deinen Tag wie  
frühstücken. Wir haben  
jeden Tag wieder  
Hunger, aber wir  
machen uns dafür nicht  
selbst fertig. Wir  
machen uns jeden Tag  
wieder Gedanken, was  
wir essen wollen und  
tun es einfach.

A close-up photograph of a hand holding a camera lens. The lens is held in a way that the aperture is open, revealing a sharp, vibrant image of a cityscape, likely San Francisco, with its characteristic hills and buildings. The lens itself is black with silver-colored metal rings and visible screws. The background is a clear, bright blue sky.

Mit klarem Fokus...

*...beinhaltet alles einen Sinn für Dich!*

Genauso ist es mit dem GLÜCKLICH SEIN. Jeden Tag wirst Du wahrnehmen, wie Du die Frequenz von glücklich sein verlässt. Es passiert einfach. Die äußeren Umstände und Sei es nur Dein Spiegelbild am morgen, können dazu führen, dass Du Dich nicht mehr so glücklich und zufrieden fühlst, wie du es dir für dieses Tag gewünscht hast. Manchmal schaffst Du es mit dem Gefühl von GLÜCKLICH SEIN bis nach dem Frühstück, aber dann begegnet Dir eine bestimmte Situation bei der Arbeit und schon bist Du wieder auf einer anderen Frequenz. Wäre es nicht großartig, wenn es für Dich eine Selbstverständlichkeit, dass Du jeden Tag wieder an Dir arbeiten kannst, um diese Frequenz erneut zu erreichen? Du denkst vielleicht: Die eine Begegnung, der eine Kurs, das eine Auto, das eine Haus, die eine Beförderung, die eine Beziehung wird Dich für immer glücklich machen. Das Streben nach Glück erscheint vielen wie ein unendlich weiter Weg. Das ist er nicht. Glück ist die Aneinanderreihung von Momenten, die mal als große Welle über Dich hineinbrechen oder als viele kleine, sanfte Regentropfen in Dein Leben prasseln. Der Platz, an dem Du jetzt hier in Deinem Leben stehst, ist genau der Platz, an dem Du sein sollst.

Dein Startpunkt. Du kannst jetzt anfangen, klar wahrzunehmen und zu fokussieren, was Du wirklich willst. Immer dann, wenn Du etwas erlebst oder erlebt hast, was Dir nicht gefallen hat, kannst Du herausfinden, was Du eigentlich willst. Und anstatt vielleicht sogar verzweifelt auf Deine jetzige Situation zu schauen, gibst Du Deinen Wünschen und Träumen mehr Raum im jetzigen Moment. Deine Aufgabe ist es, zu erlauben, dass all das, was Du wirklich willst, in Dein Leben kommt. Erlauben muss man lernen. Es beginnt damit, Klarheit und Ruhe in Deinem Kopf zu schaffen, damit neue Wege in Form von Ideen eine Chance haben, durchzukommen. Dem Erlauben stehen viele Ansichten, Meinung und Prägungen entgegen. Manchmal ist das Leben so verfahren, dass Du glaubst, für Dich steht nichts Gutes mehr bereit. Doch dann greift ein Leitsatz, auf dem dieses Buch aufgebaut ist:



# Leitsatz Nr. 1



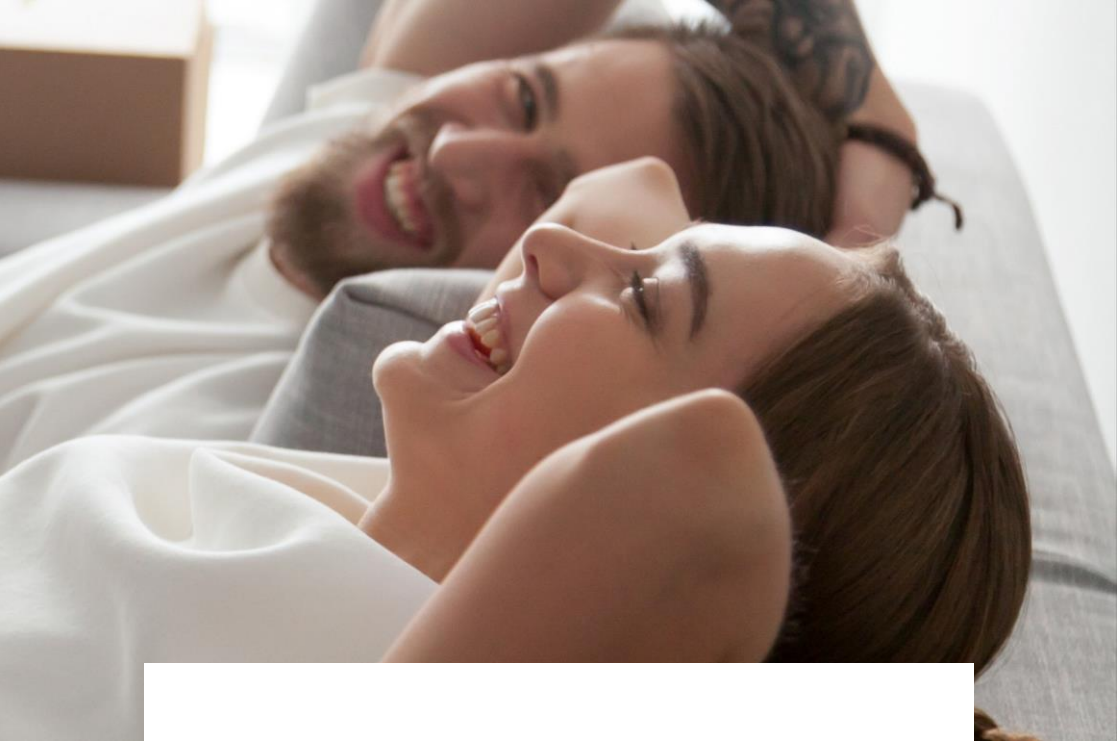
Aus dem Gefühl  
von Mangel, folgt  
mehr Mangel und  
aus dem Gefühl  
von Fülle kannst Du  
mehr Fülle  
erschaffen!



## **Welche Gefühle begleiten Dein Leben?**

**Wenn Du in einem  
Abschnitt Deines  
Lebens unglücklich  
bist, kann aus  
diesem Abschnitt  
kein glückliches  
Ergebnis entstehen.**

Ein Lebensabschnitt  
kann eine  
Beziehung, eine  
Arbeitsstelle oder  
eine bestimmte  
Aufgabe sein, die Du  
zu erledigen hast.



Alle Gefühle von Leid, Angst, Verzweiflung, Wut, Neid, Zorn oder Groll stehen für Mangel. Alle Gefühle von Hoffnung, positiver Erwartung, Freude, Liebe und Enthusiasmus stehen für Fülle. Du wirst Folgendes feststellen: Mangelgefühle stellen sich bei Menschen mit Leichtigkeit ein.

**Tipp:** Beobachte Dich einen Tag lang bewusst und schreibe zu jeder Stunde auf, in welchem Gefühl Du die letzte Stunde verbracht hast.



Du wirst mit Erstaunen feststellen, dass Dich oft Mangelgefühle begleiten. Und das, obwohl meist kein wirklicher Grund für Mangel vorliegt. Es sind die Sorgen um etwas, was geschehen könnte, die Dich irritieren. Diese Mangelgefühle entstehen sehr schnell dann, wenn Du Deinen Gedanken freien Lauf lässt. Du gehst durch Deine Welt, nimmst wahr und Dein Denkapparat ist pausenlos damit beschäftigt, alles Wahrgenommene zu deklarieren.

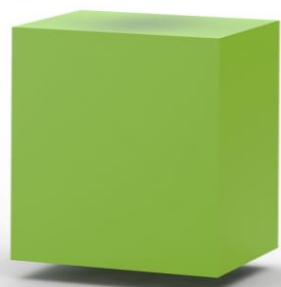
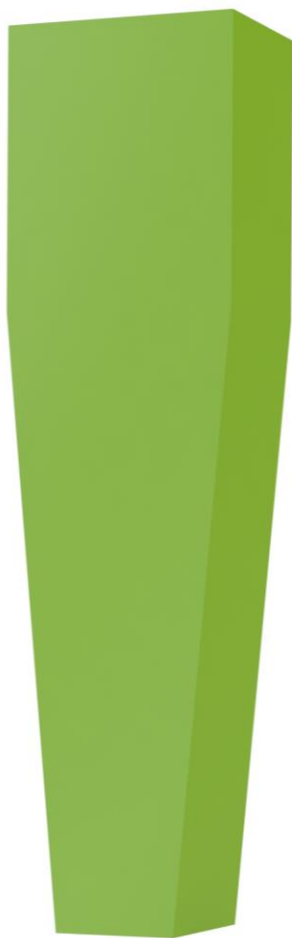
Mangelgefühle entstehen dabei mit Leichtigkeit. Gefühle von Fülle zu erzeugen, ist Arbeit. Arbeit, die viele Menschen nicht machen wollen oder nicht wissen, wie sie diese machen sollen. Darum geht es hier. Du lernst, das Gefühl der Fülle zu erzeugen und oft die Frequenz von GLÜCKLICH SEIN zu erreichen und zu halten. Es funktioniert so:

Wir haben, bewusst oder unbewusst, Gedanken.

Diese Gedanken führen zu bestimmten Gefühlen.

Diese Gefühle lösen unsere Handlungen aus.

Handlungen sind nicht nur das, was wir mit Händen und Füßen tun, Handlungen sind auch unsere Ausstrahlung, unsere Mimik, unsere Gestik und unsere Worte. Unser Leben ist das Ergebnis unserer Handlungen. In der Folge bedeutet das: Wir haben Macht über unser Leben, denn wir können unsere Handlungen bestimmen.



# Leitsatz Nr. 2





Gedanken formen  
Gefühle, Gefühle  
formen  
Handlungen,  
Handlungen  
formen unser  
Leben.



**Du erschaffst Dein  
Leben! Oder?**

Du bestimmst, was du denkst, was Du fühlst, was Du ausstrahlst und wie Deine Mimik, Gestik und Worte sind. Oder etwa doch nicht? Oftmals kommt Dir etwas in die Quere, was man Konditionierung oder Prägung nennt. Was eine Prägung ist und wie sie entsteht, kann in Kurzform so erklärt werden. Sicherlich könnten Psychologen noch eine ganze Menge ergänzen, aber hier geht es darum, dass Du ein einfaches Bild des Vorgangs bekommst, damit Du es mit Deinen Erfahrungen abgleichen kannst. Damit bist Du dann schon etwas mehr der Boss über Deine Gefühlswelt.

Während Du aufwächst, erfährst Du verschiedenste Umstände. Je nach dem, wie dauerhaft Du sie erfährst, oder wie emotional sie Dich berühren, speichern sich diese Umstände und Situationen als Prägungen in Dir ein. Häufig schon in einem Alter, in dem Du Prägungen nicht bewusst ablehnen kannst, weil Du noch nicht ahnen kannst, dass sie Dir nicht gut tun. Wenn Du dann ab einem bestimmten Alter anfängst bewusst zu denken und zu entscheiden, hat sich in Dir aber schon ein vollautomatisches Programm eingeschlichen, welches Dein Denken und Fühlen bestimmt.

Es hält Dich davon ab, Dinge, Menschen oder Situationen frei und ohne Vorurteile kennenzulernen. Es leitet Dich immer wieder in bestimmte Situationen oder Umstände, weil Du Dich mit dem am Wohlsten fühlst, was Du schon kennst. Das läuft völlig unbewusst ab. Du merkst lediglich, dass irgendwas nicht rund läuft, weil Dir immer wieder bestimmte Dinge geschehen, Situationen immer wieder ähnlich verlaufen oder Du immer wieder vor bestimmten Hindernissen im Leben stehst. Hier geht es jetzt darum, dass Du diese Prägungen in Dir entdeckst. Du hast dann die Möglichkeit, an dem Ursprung von allem, was Dein Leben bestimmt, etwas zu verändern: an Deinen Gedanken.

Und es ist ganz einfach: Gute Gedanken, gute Gefühle, gute Handlungen, gutes Leben!

Jetzt kommt vielleicht direkt ein Gedanke hoch, der das ablehnen will. Es kann eine Prägung in Dir sein, die sagt: „Das Leben ist ungerecht.“ „Meine Oma hatte schon Migräne, meine Mama hat Migräne, also habe ich auch Migräne.“

„Mein Vater hat gesagt, Geld kann man nur mit Geld verdienen.“ „Viele reiche Menschen sind schlecht.“ „Wenn Du Geld hast, wirst Du ausgenutzt.“ „Glück im Beruf, Pech in der Liebe.“ „Kaum freut man sich, passiert wieder etwas Schlimmes!“

Kommt Dir einer dieser Sätze bekannt vor?

Diese Meinungen leben als feste Prägungen in Dir. Sie steuern im wahrsten Sinne unbewusst jeden Deiner Schritte. Es kommen zwar auch Wünsche und Träume hoch und manchmal denkst Du vielleicht, ob das schon alles im Leben gewesen ist, aber so richtig verwirklicht sich nichts. Deine Prägungen sind Dir im Weg.

In Deinem täglichen Erleben laufen diese „Gedanken-formen-Gefühle-Prozesse“ in Hochgeschwindigkeit ab. Die Chance, die Du mit dem Wissen in diesem Buch bekommst ist riesig: Du kannst bewusster wahrnehmen, was Du denkst und Dich in diesen schnellen Vorgang mit einem mentalen Stoppschild einschalten und Deine Gefühle verändern und regulieren.



# Leitsatz Nr. 3



Gute  
Gedanken,  
gute Gefühle,  
gute  
Handlungen,  
gutes Leben!



Wenn Dir etwas immer wieder passiert und Du immer wieder die gleichen Situationen und Umstände im Leben bekommst, dann lässt es vermuten, dass Du unbewusst so geprägt wurdest. Es können positive oder negative Prägungen sein. Prägungen sind nicht grundsätzlich schlecht. In manchen Lebensbereichen hast Du vielleicht sogar eine richtig gute Prägung. Wenn Deine Eltern Dich immer wieder bestärkt haben, wie gut und wertvoll Du bist, dann kannst Du mit mehr Leichtigkeit Erfolge im Beruf und im Privatleben erreichen. Die positiven Prägungen in Deinem Leben zu erkennen ist ganz leicht. Schau einfach, welche Dinge Dir richtig gut gelingen. Wo erzielst Du immer wieder Erfolge? Die negativen Prägungen sind allerdings oft in der Überzahl.

Der folgende Fragebogen hilft Dir zu erkennen, ob in Deinem Leben unbewusste, negative Prägungen am Werk sind. Beantworte die Fragen durch Ankreuzen auf der Skala.



1 bedeutet: stimme gar nicht zu; 7 bedeutet: stimme voll und ganz zu.

# Fragebogen zur Selbstreflektion

1. Hast Du schon lange das Gefühl, dass das Leben es nicht gut mit Dir?

Stimme gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	Stimme voll zu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

2. Erlebst Du in Deinem Alltag immer wiederkehrende Situationen, die Dich belasten?

Stimme gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	Stimme voll zu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

3. Hast du in Deinem Aufwachsen plötzliche, emotional sehr belastende Situationen erlebt?

Stimme gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	Stimme voll zu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

Auf der nächsten Seite geht's weiter:

4. Hast Du in Deinem Aufwachsen langandauernde, emotional belastende Situationen erlebt?

Stimme gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	Stimme voll zu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

5. Nimmst Du Dir immer wieder vor, an Deinem Leben etwas zu verändern und erreichst das Ziel aber doch nie?

Stimme gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	Stimme voll zu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

6. Wenn Deine Freunde über Dich berichten würden: Hast Du eine bestimmte, nervige Eigenschaft, die typisch für Dich ist?

Stimme gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	Stimme voll zu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------

7. Hörst Du von Deinen Mitmenschen Sätze wie: „Da bist Du genau wie Dein Vater/Deine Mutter!“?

Stimme gar nicht zu	1	2	3	4	5	6	7	Stimme voll zu
---------------------	---	---	---	---	---	---	---	----------------



**Selbstreflektion bedeutet:**

Im Erkennen liegt der Schlüssel zur Lösung!

Hast Du den Fragen auf den vorherigen Seiten sehr zustimmend geantwortet? Das ist ein Hinweis darauf, dass plötzliche oder langanhaltende Situationen Prägungen in Dir hinterlassen haben. Solche emotional belastenden Situationen können die Scheidung der Eltern, der Tod eines Familienmitglieds, permanenter Unfrieden in der Familie oder auch Sichtweisen von Menschen gewesen sein. Manche Prägungen erhältst Du, weil die Situationen schnell und gewaltig waren und manche Prägungen hast Du durch immer wiederkehrende Situationen oder Aussagen erhalten. Prägungen entstehen natürlich nicht nur, während Du aufwächst. Sie entstehen auf gleichem Wege im Erwachsenenalter, sind dann aber oft nicht so tief. Du erkennst sie leichter, weil Du bei der Situation bewusst dabei warst. So eine Prägung kannst Du an Sätzen wie: „Seit der Scheidung von meinem Ehemann/meiner Ehefrau, glückt mir keine Beziehung mehr!“ Manchmal geht man dann schon selbst auf die Suche und überprüft sich und seine Denkweisen und entdeckt dabei vielleicht, dass man unbewusst die Ehe und Scheidung seiner Eltern wiederholt hat. Die Lösung ist nur ein völlig neues Gedankenmuster und eine völlig neue Gefühlswelt zum Thema Liebe.

Prägungen können sich auch ungünstig auf unser Bild von uns selbst auswirken.

Aussagen wie: „Iss nicht so viel, Du bist zu dick!“ können zu einem verdrehten und falschen Selbstbild führen. Diese Prägung führt dann dazu, dass Du im Erwachsenenalter eventuell eine Essstörung entwickelst oder einfach keine Ernährungsumstellung erfolgreich durchhältst. Du „glaubst“ tief innen, dass Du zu dick bist. Die Prägung lautet: „Ich bin dick.“ Das ist Dein Bild von Dir, das ist Dein Glaube an Dich. Und so siehst Du Dich genau so im Spiegel: Du bist dick, obwohl es Dir nicht gefällt. Aber Deine Prägung setzt sich durch. Dieses Bild von Dir selbst begleitet Dich Dein ganzes Leben lang. Bis zu dem Zeitpunkt, an dem Du Dir dieser Prägung bewusst wirst. Prägungen kann man nicht löschen, aber man kann sie entdecken, entlarven und mit der Arbeit an einem neuen Selbstbild oder einer neuen Prägung abschwächen. Neue Prägungen helfen Dir, Dein Leben anders und mehr nach Deinen Wünschen zu gestalten. Du lebst Dein Leben nicht mehr auf Autopilot, sondern kletterst in den Fahrersitz.

Du kannst alte Prägungen aufspüren, die Dich nicht mehr unterstützen. Was ist eine Prägung? Ein Prägung ist ein Gedanke, der immer wieder gedacht wird. Bewusst oder unbewusst. Warum denkst Du immer wieder Gedanken, die Dir nicht gut tun oder die zu Umständen führen, die Dir nicht gefallen? Weil Du es gewohnt bist. Du hast sie zu einer frühen Zeit von den Menschen übernommen hast, die Dir nah waren: Eltern, Geschwister, Großeltern, Lehrer, Erzieher. Aber dies ist kein Grund, diese Menschen zu verurteilen. Die Menschen, von denen Du sie hast, wollten aus ihrer Sicht das Beste für Dich. Aus ihrer Sicht...! Sie haben versucht, ihr eigenes Leben so gut es geht auf die Beine zu stellen, auch von Prägungen und Konditionierungen beeinflusst.

Jetzt hast Du in Deinem eigenen Leben darauf aufbauend Erfahrungen gemacht. Du merkst vielleicht, dass Deine Prägungen Dir das Leben schwer machen. Der erste Schritt, um loslassen zu können, ist Dankbarkeit. Wie auch immer Du es rückwirkend betrachtest, in den meisten Momenten hat es jemand gut mit Dir gemeint und sein Bestes gegeben. Was auch immer sein Bestes war.





In dieser Dankbarkeit hast Du die Möglichkeit, loszulassen und neu zu beginnen. Natürlich ist die Prägung noch da, aber du hältst sie, bildlich gesprochen, nicht mehr an der Hand fest. Nachfolgend findest Du eine sehr wirksame Vorgehensweise:

Du weißt sicherlich genau, was Du nicht mehr willst. Nun finde das positive Gegenteil davon und formuliere es in einem Satz. Du kannst die alten Prägungen nicht auslöschen. Aber Du kannst neue Ansichten und Prägungen entdecken und durch Wiederholung stärken. Wenn Du das tust, gehst Du auf der emotionalen Leiter aufwärts. Du gibst Deine Energie den neuen Dingen, die Du erleben willst. Du stärkst das Neue und dadurch wird das Alte schwächer. Und wenn Du beginnst, Dich dabei gut zu fühlen und Du schaffst das einen Tag, zwei Tage, drei Tage und schließlich an einigen Tagen hintereinander, dann wirst Du Veränderungen in der Art, wie Du Dich fühlst, wahrnehmen. Ein neuer, inspirierender Gedanke kann sein:

Es ist, wie es ist. Aber dies ist der Anfang und nicht das Ende. Heute ist der erste Tag einer Veränderung und viele Tage werden folgen.



„Na super,“ denkst Du jetzt vielleicht. „Andere behandeln mich nicht angemessen und ICH muss mein Denken verändern, um die Situation zu verbessern???“

Ja, denn dieses Vorgehen gibt Dir die Macht zurück, Dein Leben nach Deinen Wünschen zu gestalten. Denn Du kannst nicht von Deinen Mitmenschen verlangen, dass sie sich auf eine bestimmte Art und Weise benehmen, damit Du glücklich sein kannst. Du bist für Dein Erleben zu 100 Prozent verantwortlich. Das ist eine unangenehme Vorstellung, wenn Du auf all das Negative blickst, aber auch eine positive Vorstellung, wenn Du auf all das Positive in Deinem Leben blickst. Du hast das erschaffen und wirst mit dieser neuen, voll übernommenen Verantwortung noch Besseres erschaffen. Zunächst wird es sich so anfühlen, als würdest Du Dir im übertragenen Sinne immer mal wieder einen Zacken aus der Krone brechen müssen, aber Du wirst jeden Tag wieder eine hübsche, neue Krone aufsetzen können. Warum Zacken ausbrechen? Weil Du friedlicher sein wirst. Das kann deinem Denkapparat wie Kapitulation vorkommen.

Negativ zu denken, über Situationen und Umstände stundenlang mit uns selbst und schlimmer noch, anderen zu reden, fällt uns ganz leicht. Warum ist das wohl so? Das ist ebenfalls eine Prägung. Viele Menschen stehen dem Leben sehr negativ gegenüber. Manche Menschen pflegen auch eine Kultur des „bloß nicht positiv denken“! Es macht ihnen Spaß mit ihrem eigenen Leben zu beweisen, dass „Positives Denken“ nicht funktioniert.

Diejenigen, die das Gute in Allem sehen und die emotionale Leiter immer wieder hinaufklettern, müssen sich häufig folgendes anhören: „Das ist ja alles Selbstbetrug. Schau doch mal der Realität ins Auge. Du bist ja weltfremd. Nimm Deinen Kopf aus den Wolken und stell Dich der Realität!“

Grundsätzlich können wir davon ausgehen, dass das Leben von sich aus gut ist, stimmst Du dem zu?

Diese Welt, in die Du geboren bist, bietet Dir Chancen und Möglichkeiten. Du beeinflusst mit Deinem Denken Dein Leben. Richte Dich in der Privatsphäre Deiner Gedanken auf das Gute aus.

Niemand wird merken, wie Du Deine Gedanken und Gefühle in Dir veränderst, bis plötzlich Änderungen in Deinem Leben sichtbar werden. In der Art wie Du Dich gibst oder in der Art wie Du agierst und reagierst.



Denk nochmal an das Bild mit der Krone, aus der Du Dir einen Zacken brichst. Dieses Bild steht für eine Frage: „Willst Du Recht haben oder GLÜCKLICH SEIN?“ Häufig findest Du Dich in Situationen wieder, die erfordern, dass Du das Verhalten von anderen kontrollieren willst oder musst, weil Du sonst befürchtest, dass eine Situation nicht so ausgeht, wie Du sie wünscht. Das erfordert, dass Du redest, schreist, beeinflusst, überzeugst, an Deine Grenzen gehst, Deine Nerven strapazierst etc. Wenn Du diesem Pfad weiter folgst, wirst Du vermutlich der Gefangene äußerer Umstände sein. Du kannst nicht, außer mit viel Druck und Dingen, die Dich viel kosten (Nerven oder Geld) die Umstände kontrollieren. Vielleicht steckst Du jetzt gerade in einer solchen Situation, die genau so ist. Die Situation ist verfahren und die Gedanken an das, was Du alles tun musst, plagen Dich Tag und Nacht. Plötzlich loslassen kannst Du Dir da sicher nicht vorstellen. Doch nutze Zeiten, um Dir Gedanken über folgende Fragen zu machen. Damit denkst Du in Richtung der Lösung und weniger in Richtung des Problems. In diesem Zustand können neue Ideen kommen:



*Frage 1: Hat eine Prägung in mir dazu beigetragen, dass die Situation jetzt so ist, wie sie ist?*

*Frage 2: Wo in dieser Situation kann ich mich zurückziehen und wähle (mit mir) GLÜCKLICH SEIN, anstatt Recht zu haben?*

*Frage 3: Mit meinem Wissen über mich selbst und meine Prägungen, hätte ich eine andere Herangehensweise gewählt?*

*Frage 4: Auf welche neue Prägung sollte ich mich fokussieren, damit solche Situationen nicht wieder geschehen?*

Wenn Du Selbstreflektion dieser Art machst, denkst Du auf eine neue Art. Du kommst in einen kraftvollen Zustand. In dem Moment setzt Du Dir eine neue Krone auf. In Dir liegt immer die Kraft für eine neue Krone, deshalb kannst Du Dir ruhig mal einen Zacken ausbrechen, während Du eine neue Herangehensweise zur Auflösung der Situation wählst. „Will ich Recht haben oder GLÜCKLICH SEIN?“ Die richtige Beantwortung dieser Frage wird Dir so einigen Streß ersparen!

# Leitsatz Nr. 4



Du kannst nicht  
von Deinen  
Mitmenschen  
verlangen, dass  
sie sich auf eine  
bestimmte Art  
und Weise  
benehmen, damit  
Du glücklich sein  
kannst.

Wenn Du Dein Denken veränderst, können sich Umstände verändern, Situationen können sich auflösen und Türen können aufgehen, wo vorher Mauern gewesen sind. Menschen können in Dein Leben treten, mit denen Du nicht gerechnet hast und die Dein Leben bereichern. Wenn eine akute Situation auftaucht, stell Dir 3 Fragen. Diese Fragen können im Hintergrund ablaufen, in jeder Situation, die zu Unfrieden führen kann:

1. Kann ich es nicht einfach akzeptieren?
2. Kann ich selbst es verändern?
3. Ist es besser, zu gehen und GLÜCKLICH SEIN zu wählen, anstatt recht zu haben?



Wenn Du daran Zweifel hast, weil Prägungen oder aktuelle Erfahrungen ablehnende Gedanken schicken, dann richte jetzt Deinen Fokus auf Dein Leben. Gibt es etwas, was Du verändern möchtest? Haben Deine bisherigen Versuche funktioniert? Nicht wirklich? Dann gib diesem Weg hier eine Chance und probiere es aus. Und wenn Du für die nächsten 21 Tage dran bleibst, immer wieder Übungen machst, die hier vorgestellt werden, dann wirst Du Veränderungen wahrnehmen können.



Diese Veränderungen finden zuerst nur in Dir statt. Du wirst die Zeit rückblickend betrachten und vielleicht sagen: „Ich war die letzte Zeit viel bewusster als sonst. Ich war viel zufriedener. Ich habe mehr gelacht.“ So beginnt Veränderung. Zu Beginn spürst Du die Veränderungen noch nicht von heute auf morgen. Es hängt immer davon ab, wo Du Dich auf der emotionalen Leiter befindest. Gib dem neuen Gefühlsleben etwas Raum und es wird sich entwickeln.

Warum es 21 Tage und länger dauern kann: Weil es Zeit braucht, bis sich eine neue Sichtweise oder Angewohnheit in Dir gefestigt hat. 6 Monate und länger kann es dauern, bis etwas eine zweite Natur geworden ist. Schau auf alles zurück, was gewesen ist und stelle Dir vor, wie das Beste ist, was noch kommen kann. Dadurch bekommst Du Inspiration, die hier vorgestellten Techniken und Möglichkeiten immer wieder zu benutzen. Mit jedem Mal machst Du eine wertvolle Erfahrung auf einem neuen Weg.



**Wenn Du schläfst,  
denkst du nicht!**

Ist Dir das Gefühl, dass das Leben leicht und voller Möglichkeiten ist, bekannt? Nein? Manchmal scheint es auch schwierig, nicht zu denken, dass das Leben ein echter Wahnsinn ist. Schritt für Schritt kannst Du aber nun Momente der Erleichterung erfahren. Du bist jetzt gerade genau da, wo Du sein sollst. Das anzuerkennen ist, wie eine Power-Vitamin-Infusion für den Start auf Deinem Weg. Du beginnst, Dich von der Verkettung mit den äußeren Umständen zu lösen. Die Akzeptanz, dass dies hier Dein richtiger Startpunkt ist, bedeutet innere Arbeit. Wenn Du aber zur Zeit noch mit einer Situation überfordert bist, wenn Deine Gedanken Dich verrückt machen, gehe so oft es geht schlafen. Schlafen ist eine Auszeit von Deinem Denkapparat, der auf Grund seiner riesigen Kapazität kaum zu denken aufhören kann, wenn Du ihn nicht steuerst oder stilllegst. Nachfolgend findest Du einen Weg, der Dir hilft, in den Schlaf zu kommen. „Ich kann doch jetzt nicht schlafen gehen!“ wird Dein Denkapparat jetzt protestieren. Doch kannst Du. Beschließe, zur nächstbesten Gelegenheit schlafen zu gehen. Selbst wenn dafür mal das nicht gespülte Geschirr stehen bleibt oder die Wäsche liegen bleibt oder der Hund mit Dir heute nur eine kleine Runde geht.



Wenn Du schläfst, denkst Du nicht und wenn du aufwachst, ist die Chance größer, dass neue Impulse kommen. Vor allem, wenn Du so vorgehst, wie hier beschrieben. Das Problem zu bebrüten, macht das Problem nur größer. Stell es Dir bildlich vor. Verlasse dein Problem und geh schlafen. Wenn Du zu Bett gehst sage Dir, dass Du die Situation jetzt gerade abgibst. Gib sie Gott, dem Leben, an was auch immer Du glaubst. Du kannst sie auch auf einen Zettel schreiben und gefaltet für die Nacht in ein Kästchen legen.

Sobald Du im Bett liegst, atme ein oder zweimal tief durch. Für mindestens zwei Minuten machst Du Dich jetzt auf die gedankliche Suche nach Dingen und Umständen, für die Du dankbar sein kannst. Bleib dabei oberflächlich, mach es Dir leicht, es soll sich gut anfühlen.

Du kannst dankbar für Dein wunderbares Bett sein. Du kannst dankbar für Dein weiches Kissen sein, in das sich Dein Kopf schmiegt. Du kannst dankbar für Dein Herz sein, das die ganze Nacht ohne Dein Zutun schlägt. Du kannst für das Dach über Deinem Kopf dankbar sein. Egal, ob Du gerade gern woanders wärst, jetzt und hier schützt es Dich und bietet Dir Komfort.



Du kannst für die Sonne dankbar sein, die jeden Tag aufgeht, ob Du sie siehst oder nicht. Sie geht auf, ganz ohne Dein Zutun. Alles geht in der Natur so einfach und scheinbar leicht von statten. Es wird hell und dunkel, es wird Winter, dann Frühjahr, es ist so ein wunderbarer, leichter Ablauf und so verlässlich. Dafür kannst Du Dankbarkeit empfinden.

Vielleicht hast Du ein Haustier, welches Dein Leben begleitet? Sei dankbar, wie viel Nähe es Dir gibt. Wie viele schöne Stunden hat es schon mit Dir verbracht? Das ist wunderbar. Du kannst für Deine Gesundheit dankbar sein. Selbst wenn sie gerade teilweise abwesend ist, ist sie doch die meiste Zeit da gewesen. Dein Körper ist ein Wunder. Du atmest Tag ein, Tag aus, ohne dass Du darüber nachdenken musst. Es ist alles perfekt durchgeplant.

Wenn Du nicht feststellst, dass Dir das hier hilft, einzuschlafen, dann hast Du es noch nicht konzentriert probiert. Übe, mit den Gedanken bei der Liste der Dinge zu bleiben, für die Du dankbar bist. Du schaffst es zu Beginn nur kurz, aber dann immer länger und dann geleitet es wunderbar in den Schlaf.



1

Wenn Du im Bett liegst und Dich gerade nicht so wohl fühlst sage Dir, dass es alles nur temporär ist. Irgendwo ist Hoffnung zu finden und je ausgeruhter Du bist, desto einfacher kann die Lösung kommen.

**„Gute Nacht!“**



2

Nimm wahr, dass Du jetzt gerade in diesem warmen Bett liegst. Jetzt gerade ist alles gut. Lade den Schlaf gedanklich zu Dir ein.

3

Wenn der Schlaf noch etwas auf sich warten lässt, übe innere Dankbarkeitslisten. Du wirst merken, dass das ganz schön anstrengend ist und es braucht eine Menge Fokussierung. Aber der Schlaf wird dann kommen.

4

Beginne in Gedanken jeden Satz mit: „Ich bin so voller Dankbarkeit für...“

Wenn Du wach wirst, gib Dich nicht den Eindrücken Deiner Träumen hin. Nutze diese ersten Minuten, die entscheidend für Dein weiteres Befinden sind, um erneut Dankbarkeit zu denken und auch zu empfinden. Nimm das Steuerrad Deines Lebens fest in die Hand und richte Dich in die Richtung aus, in die Du fahren willst. Du hast die Situation vor dem Einschlafen abgegeben. Natürlich ist sie beim Aufwachen wieder da. Dein Denkapparat arbeitet auf Hochtouren. Nimm das Steuer in die Hand und lass Dich nicht wieder in das Loch manövrieren, in dem Du gesessen hast.

1-2 Minuten der Wertschätzung reichen schon aus, um Deine Frequenz zu verändern. Dann bleibe noch eine kurze Zeit still und lausche Deinem Atem.

Erwarte, dass Du eine Idee oder Inspiration bekommst. Verspreche Dir selbst, ihr zu folgen oder auch nur einen ersten kleinen Schritt in diese Richtung innerhalb der nächsten Stunde zu tun. Sinnvoll ist ein Notizbuch an Deinem Bett. Selbst die besten Ideen sind im Laufe des Tages nur noch vage Erinnerungen daran, dass da morgens mal was war. Dann stehst auf und startest in Deinen Tag. Übe dieses Vorgehen regelmäßig.



Die Veränderung wird mit jedem Übungstag sichtbarer. Du bewegst Dich mit einem neuen Mindset durch Dein Leben. Du bist immer mehr der Chef über die Gedanken, die Du denkst. Du bestimmst, wohin Dein Fokus geht. Du denkst weniger, wenn Du mehr schläfst, aber wenn Du wach bist, bist Du klarer im Denken und Handeln. Je mehr Du übst, desto besser wird es Dir gehen. Schlafen und Lösungen finden und gut fühlen kann zu Deinem Hobby werden 😊 Du hast jeden Tag wieder eine neue Chance. Also verurteile Dich nicht für Tage, die nicht so gut laufen.

Sage zu Dir selbst:

*Ich stelle beständig die Weichen für meinen Tag, wenn ich ins Bett gehe. Ich wache bewusst auf und Wertschätzung und Dankbarkeit sind Teil meiner Morgen- und Abendroutine. Sie hilft mir, das Gute in jeder Lebenssituation im Auge zu behalten und fühlt sich einfach gut an. Es macht mir immer mehr Spaß Dinge zu finden, für die ich dankbar bin und die ich schätze.*



# Leitsatz Nr. 5



Eine  
wertschätzende  
und dankbare  
Haltung ist ein  
elementarer  
Schlüssel zum  
Glücksgefühl.

## ÜBUNG:



Überlege einen Moment, wie Du Dich gerade fühlst. Wie glücklich bist Du in diesem Moment?

*Beurteile Dein Gefühl auf einer Skala von 1-10,*

*1 bedeutet sehr unglücklich und 10 bedeutet sehr glücklich:*

1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10

Jetzt lehne Dich zurück, atme tief durch und finde 10 Dinge, für die Du dankbar bist. Übe jetzt ganz bewusst und schau, wie Du Dich dann fühlst!

*Beurteile Dein Gefühl erneut auf einer Skala von 1-10,*

*1 bedeutet sehr unglücklich und 10 bedeutet sehr glücklich:*

1\_\_\_2\_\_\_3\_\_\_4\_\_\_5\_\_\_6\_\_\_7\_\_\_8\_\_\_9\_\_\_10



**Wer wertschätzend ist,**

... ist glücklich!



BONJOUR

## Superlative- kleine Änderung mit schöner Wirkung!

Worüber du  
redest, ist das  
Ergebnis Deiner  
vorherrschenden  
Gedanken und  
Gefühle!

**Achte auf die  
Worte die Du  
sprichst. Sie  
werden das Haus,  
in dem Du  
wohnst!**



HELLO



HO

Beginne, mehr in  
Superlativen zu  
denken und zu  
sprechen. Diese  
Welt ist  
wundervoll.

Wenn Du viele  
Begriffe und  
wirklich große  
Worte in Deinem  
Kopf hast, wirst  
Du mehr  
Situationen  
finden, in denen  
Du sie benutzen  
kannst 😊

Es macht auch  
schon Spaß, die  
folgenden 50  
Wörter einfach  
laut  
hintereinander  
weg zu lesen. Und  
alles, was Dich in  
eine gute und  
leichte Laune  
bringt, ist  
willkommen und  
macht den Weg  
auf eine  
glücklichere  
Frequenz frei!



# Die Frequenz von glücklich sein!

Lass von Dir auf dieser Frequenz hören;)

- |                   |                    |
|-------------------|--------------------|
| 1. köstlich       | 19. erlesen        |
| 2. fein           | 20. traumhaft      |
| 3. anmutig        | 21. vorzüglich     |
| 4. strahlend      | 22. tadellos       |
| 5. sensationell   | 23. erstklassig    |
| 6. perfekt        | 24. grandios       |
| 7. liebevoll      | 25. verblüffend    |
| 8. großartig      | 26. erstaunlich    |
| 9. glorios        | 27. phänomenal     |
| 10. erfüllend     | 28. ausgelassen    |
| 11. fantastisch   | 29. exquisit       |
| 12. begeisternd   | 30. außer-         |
| 13. mitreißend    | gewöhnlich         |
| 14. himmlisch     | 31. imposant       |
| 15. blühend       | 32. exzellent      |
| 16. sprühend      | 33. hervorragend   |
| 17. überglücklich | 34. brillant       |
| 18. beeindruckend | 35. seelenvergnügt |



- 
36. beachtlich
  37. bewundernswert
  38. wunderbar
  39. fabelhaft
  40. wohltuend
  41. superb
  42. göttlich
  43. dufte
  44. wunderprächtigt
  45. überragend
  46. einzigartig
  47. formidabel
  48. spektakulär
  49. stattlich
  50. megageil

## Die emotionale Leiter

Um zu entscheiden, wo Du hinwillst, ist es sinnvoll herauszufinden, wo Du stehst. Das Bild der emotionalen Leiter hilft Dir, eine Standortbestimmung zu machen und gleichzeitig einen Überblick zu bekommen, welche Stufen noch vor Dir liegen. Du kannst nicht von dem Gefühl der Depression zu Freude und positiver Erwartung in einem Schritt kommen. Ob es Dir jemand noch so gut erklärt, wie man das macht, oder nicht. Es liegt ein Weg dazwischen. Du kannst hier lernen, zukünftig, bei akuten Herausforderungen, die emotionale Leiter im Handumdrehen heraufzuklettern. Du kannst Dich selbst mit Worten in das Gefühl von Erleichterung bringen. Dieser Prozess ist für Politiker oder andere Personen des öffentlichen Lebens eine Übung, die sie perfekt beherrschen müssen. Aber nicht nur für diese Menschen ist es wichtig, Haltung zu bewahren, egal, was passiert. Manchmal kann man gut beobachten, wie eine Person, wenn sie öffentlich angegriffen wird, durchatmet und die Augen schließt. Die Gefühle zu kontrollieren, ist in diesem Moment entscheidend.

**Freude**

**Positive  
Erwartung**

**Optimismus**

**Hoffnung**

**Pessimismus**

**Irritation**

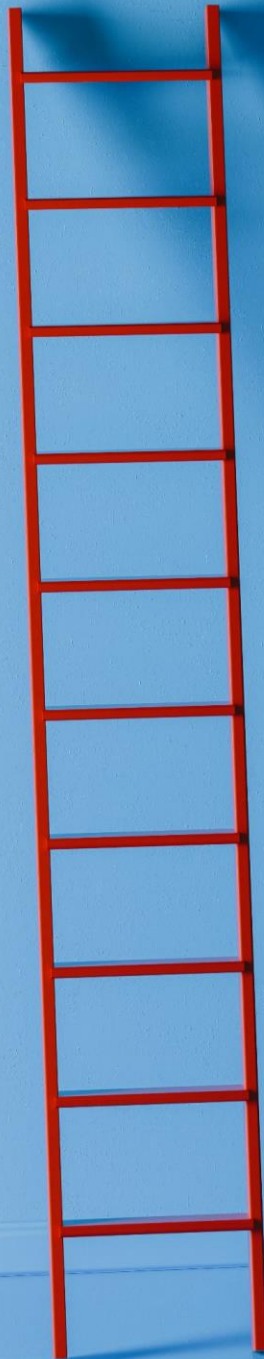
**Überforderung**

**Ärger**

**Rache**

**Wut**

**Depression und die  
Gefühle:** Verzweiflung,  
 Hoffnungslosigkeit, Angst,  
 Reue, Schuld, Machtlosigkeit



# Leitsatz Nr. 6



Nur wenn  
Du weißt,  
wo Du  
stehst,  
kannst Du  
klar  
entscheiden,  
wo Du  
hinwillst!

In wenigen Sekunden kann in Dir ein innerer Monolog ablaufen, der den Verlauf der Situation bestimmt. Ob Du geübt bist, die emotionale Leiter hochzuklettern oder nicht, kann über den positiven oder negativen Ausgang einer Karrieresituation oder auch Beziehungssituation entscheiden.

Wie wendest Du nun die emotionale Leiter an? Bestimme zuerst Dein aktuelles Gefühl. Wo stehst Du auf der emotionalen Leiter? Welches ist das Gefühl, mit dem du Dich am meisten identifizierst? Sicher gibt es noch viel mehr Emotionen, als aufgeführt sind. Aber jeder findet sich mit den hier dargestellten Emotionsbegriffen zurecht, deshalb ist die Auswahl eingegrenzt. Wenn Du weißt, wo Du stehst, überlege, welcher Satz Dir das Gefühl von Erleichterung bringen kann. Du kannst Dir das Gefühl von Erleichterung wie einen Aufzug von einer Stufe zur nächsten vorstellen. Erleichterung ist die Energie, die Dich aufwärts bewegt.

Befindest Du Dich zum Beispiel im Gefühl von Wut, finde einen wütenden Satz. Spüre, wie das Aussprechen der Wut für Dich das Gefühl der Erleichterung bringt. Spürst Du es noch nicht, sage einen nächsten wütenden Satz. Solange, bis Erleichterung eintritt.



Um nun weiter in Richtung eines positiven Gefühls zu klettern, liegt die Rache vor Dir. Setze Dich damit auseinander. Finde einen Satz, der mit Rache zu tun hat. Sprich es aus. Es ist völlig ok, so zu sprechen, denn Du verbleibst hier nicht. Das Gefühl von Rache ist nur eine Zwischenstation. Finde solange Sätze, die Deine Rachegefühle beschreiben, bis Du Erleichterung spürst. Du steigst dann auf, bis der Ärger vor Dir liegt. Sprich über Deinen Ärger und finde Sätze dazu, bis Du auch hier Erleichterung findest. Dann gehst Du auf die nächste Stufe, die Überforderung. Überforderung ist ein erleichterndes Gefühl, um von Ärger wegzukommen. Sprich Deine Gefühle der Überforderung aus.

So arbeitest Du Dich Stufe für Stufe aufwärts. Ziel ist es, ein Gefühl hinter sich zu lassen, um die nächste Stufe zu erreichen. Du erreichst das, in dem Du deine Gefühle aussprichst und sie frei lässt. Sie schwelen dann nicht mehr in Dir und die Situation nimmt weniger Kapazität in Deinem Denkkaparat ein. Es ist wieder Platz für Neues, Hilfreiches und Schönes. Du erleichterst Dich von jedem Gefühl, was Dich auf dem Weg zur Frequenz von GLÜCKLICH SEIN behindern könnte.



Du findest nachfolgend auch ein Beispiel, wie so ein innerer Dialog mit Dir selbst aussehen kann. Höre nicht auf, mit Dir zu reden, bis Du das Gefühl von Erleichterung gefunden hast. Und dann kletterst Du hinauf, in Deinem Tempo, um mehr und mehr Erleichterung zu finden. ERLEICHTERUNG ist ein gigantisches Gefühl und Du kennst es sicherlich. Es ist das Gefühl, nach dem wir hier Ausschau halten. Und selbst wenn Rache das erleichternde Gefühl ist, welches Dich von Depression erlöst, ist es doch immer nur ein gedanklicher Prozess, den Du da gehst. Du verbleibst in diesem Gefühl nicht, denn Du wirst den nächsten Schritt kennen.

Aber Du kannst erst weiter hinaufsteigen, wenn Du den Gedanken gefunden hast, der Dir Erleichterung verschafft. Manchmal dauert es Sekunden, manchmal Tage. Je nachdem, wie tief Du in der belastenden Situation drinsteckst. Du kannst diese inneren Dialoge so oft wiederholen, bis Du Dir völlig sicher bist, dass Du eine Situation mit einem leichteren Gefühl hinter Dir gelassen hast. Du hast die innere Kompetenz, jede Situation mit Dir selbst zu klären. Das ist ein sehr kraftvoller Standpunkt im Leben.



Beispielsituation mit innerem Monolog:

Ein Arbeitskollege/eine Arbeitskollegin hat den Auftrag von Deinem Chef bekommen, den Du gern gehabt hättest und es sah auch so aus, als würdest Du ihn bekommen. Du fühlst Dich verzweifelt, weil Du glaubst, Du bist nicht gut genug und fühlst auch unglaubliche Wut auf den Kollegen/die Kollegin.

Wenn Du geübt bist, kletterst Du die Leiter innerhalb von Minuten hoch, denn Du bist in der Lage, die richtigen Sätze zu finden, die Dich Erleichterung fühlen lassen.

Versuche, immer wieder Deinen Standpunkt auf der emotionalen Leiter zu bestimmen und mit dem Gefühl von Erleichterung empor zu klettern. Der folgende Dialog zeigt Dir, welche Gefühle Du wie überwinden kannst:



# Ein Beispieldialog mit Anleitung

## von Verzweiflung zu Freude

*Gefühlslage: Du fühlst Dich verzweifelt.  
Formuliere Deine Verzweiflung!*

1. Wut auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von Verzweiflung:

*„Ich bin so wütend ich könnte schreien!! Was ist das hier für absoluter Blödsinn. Das ist das unfairste, was ich je erlebt habe!“*

2. Rache auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von Wut:

*„Am liebsten würde ich eine Rundmail schreiben, wie sch.... die Menschen hier sind. Sollen doch alle wissen, was das für Idioten sind.“*

3. Ärger auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von Rache:

*„Ich könnte mich schwarz ärgern. Diese ganze Vorarbeit, mein ganzer Einsatz, wurde überhaupt nicht gewürdigt.“*

4. Überforderung auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von Ärger:

*„Ich weiß hinten und vorne nicht weiter. Was soll ich nur tun?“*

5. Irritation auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von Überforderung:

*„Ich verstehe das alles nicht, warum hat man mich nicht gewählt?“*

6. Pessimismus auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von Irritation:

*„Ich bin sowieso für nichts gut genug, hat man ja wieder deutlich gesehen.“*

7. Hoffnung auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung gegenüber Pessimismus:

*„Aber eigentlich habe ich schon viele Dinge gut gemacht. Ich mag, wer ich bin und ich hätte gern gezeigt, was ich kann. Ich werde nach Chancen Ausschau halten, wo ich es tun kann.“*

8. Optimismus auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von Hoffnung:

*„Vieles ist in meinem Leben schon gut gegangen und es wird einen Sinn haben, dass ich diesen Auftrag nicht bekommen habe.“*

9. Positive Erwartung auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von Optimismus:

*„Ich bin mir sicher, große Dinge warten auf mich, wenn ich es nur schaffe, weiter mir und meinen Fähigkeiten zu vertrauen. Egal was passiert, ich finde immer Wege mich gut zu fühlen und das Leben zu genießen.“*

10. Freude auszusprechen, gibt Dir ein Gefühl der Erleichterung von positiver Erwartung:

*„Alles ist gut, es ist ein tolles Leben. Ich gehe jetzt an meine Arbeit mit einem noch besseren Gefühl und ich werde wissen: alles wird immer gut für mich ausgehen. Ich freue mich auf viele neue Chancen an jedem neuen Tag!“*



# Leitsatz Nr. 7



Du bist der  
Chef über  
Deine  
Gefühlswelt!

# Selbstgespräche ;)

Du bist die wichtigste Person für Dich. Du bist die Person, bei der alles, was in Deinem Leben passiert, startet. Dafür, dass Du so wichtig für Dich bist, unterhältst du Dich ganz schön wenig mit Dir. Du solltest öfter mit Dir ins Gespräch kommen und nicht nur den Gedanken hinterherjagen, die in Deinem Kopf ablaufen. Lerne dich besser kennen, hinterfrage Dich, lobe Dich, kritisiere Dich, forme Dich. Hast Du auch diese Prägung: „Wer sich mit sich selbst unterhält, ist verrückt?“ oder „Eigenlob stinkt!“? Diese Prägungen halten Dich davon ab, der Mensch zu sein, der Du sein könntest. Gehe mit Dir ins Gespräch, in dem Du Dir sagst, in welche Richtung Dein Leben gehen soll. Sei nicht nur der Verfolger Deiner Gedanken, höre sie aktiv, hinterfrage sie, stoppe sie, lenke sie. Gebe Dir selbst die Aufmerksamkeit, die Du Dir immer von anderen wünschst. Je mehr Du Dich kennst, desto mehr bist Du im Reinen mit Dir und somit ein wunderbar anziehender Mensch für andere. Dann kommt neue Aufmerksamkeit auf dich zu.





Wieviel Prozent Deiner täglichen Gedanken bekommst Du aktiv mit? Kennst Du diese Situation: Du fährst Auto oder gehst spazieren und plötzlich fragst Du Dich, wie Du die letzten Meter zurückgelegt hast? Du warst völlig versunken, weggetreten in Gedanken, die Du nicht mal richtig mitbekommen hast. Du bist von Deinen eigenen Gedanken auf ein Abstellgleis gesetzt worden. Dabei liegt in jedem Gedanken eine Menge Kraft zum Erschaffen. Positive und negative Kraft. Möchtest Du nicht mitkriegen, was Du den ganzen Tag denkst und es bestenfalls sogar aktiv steuern? Hier findest Du zunächst einmal Texte, die Dir helfen sollen, mit Dir selbst zu kommunizieren. Das ist für viele Menschen nicht so einfach. Wenn Du etwas Praxis darin hast, ändere sie für Dich ab oder schreibe neue. Achte auf Deine Prägungen, die gern ablehnen, was sie nicht kennen;) Lese den nachfolgenden Text morgens, bevor Du aufstehst und abends, wenn Du schlafen gehst. Du wirst spüren, wie gut es sich anfühlt, wenn Du es ein paar Mal gelesen hast und denkst: Ja, das will ich. So will ich es haben. Diese Selbstgespräche werden Dir gut tun! Wie im nächsten Kapitel beschrieben, kannst Du den Text auch auf Dein Mobiltelefon sprechen und regelmäßig anhören.



*Heute ist es meine erste und wichtigste Aufgabe, nach Gedanken Ausschau zu halten, die sich gut anfühlen. Egal, was ich tue, mit wem ich es zu tun habe oder wo ich bin. Ich lege mich am Abend ins Bett und finde eine Haltung von Wertschätzung und Dankbarkeit. Ganz einfach, für generelle Dinge:*

- Für diesen Tag*
- Für diese Erde*
- Für die Natur*
- Für meine Familie, meine Kinder, meinen Partner*
- Für das wunderbare Haustier, was mein Leben begleitet*
- Für mein bequemes Bett*
- Für mein weiches Kissen*

*Ich denke an alles, was sich gut anfühlt und das soll mein Modus sein, in dem ich einschlafe. Und während ich mit guten Gedanken einschlafe weiß ich, dass wenn ich träume, ich alles Schöne nochmal erlebe. Am Morgen werde ich erholt aufwachen. Ich schlafe im Modus der Dankbarkeit und Wertschätzung ein und erwarte, auch so aufzuwachen. Wenn ich aufwache, finde ich mit Leichtigkeit wieder für ein oder zwei Minuten generelle Gedanken der Dankbarkeit.*

*Sollte ich nicht erholt aufwachen, erwarte ich es für den nächsten Tag. Dann stehe ich auf, tue, was zu tun ist, putze mir die Zähne, gehe zur Toilette oder wasche mein Gesicht. Hole mir etwas zu trinken und bevor ich meine Familie wecke, gehe ich an einen ruhigen Ort. Ich werde mich in den nächsten 15 Minuten durch Fokussierung auf meine Ein- und Ausatmung in Einklang mit der einzigartigen Kraft bringen, die in mir ist. Und selbst wenn ich es zu Beginn nur für 1 Minute schaffe, mich zu fokussieren, habe ich die Weichen für einen großartigen Tag gestellt. Ich starte in meinen Tag voller freudiger Erwartung. Dieser Prozess wird mich nun Tag für Tag begleiten und ich werde Ruhe finden. Verspannungen werden sich lösen, gute Dinge und Menschen werden den Weg in mein Leben finden. Auf Dauer werden die Veränderungen so großartig sein, dass die Menschen, die mich kennen fragen: Was ist Dein Geheimnis? Und ich werde sagen:*

*Ich stelle beständig die Weichen für jeden Tag wenn ich ins Bett gehe und ich wache im absoluten Einklang mit mir auf. Wertschätzung und Dankbarkeit sind Teil meiner Persönlichkeit geworden und ich fühle mich großartig! Danke!*



## Wertschätzung, Dankbarkeit, Fokussierung, Selbstgespräche;)

Mit diesen Themen beschäftigt sich das folgende Kapitel. Es sind einfache, aber kraftvolle Techniken. Vielleicht sind sie Dir schon begegnet, aber Du hast ihren Wert noch nicht erkannt.

**Warum es sich lohnt, Dich mit diesen Themen näher zu beschäftigen:**



Du kannst Dich  
wohler fühlen.

Du kannst Dich  
wertvoller fühlen.

Dein Leben wirkt  
auf Deinen Körper  
erfrischender und  
intensiver.

Du kannst fühlen,  
dass alles gut ist.

Du kannst  
empathischer auf  
Deine  
Mitmenschen  
zugehen!

Du wirst es noch  
mehr lieben, in  
dieser Welt und  
dieser Zeit zu  
leben

Du kannst fühlen,  
dass Du in diesem  
Leben richtig bist.

Du kannst spüren,  
dass Du in der  
Lage bist, zu  
leben, wie Du  
wirklich leben  
willst.

# Meditation für einen perfekten Tag

Sprich den nachfolgenden Text mit der Diktierfunktion auf Dein Handy. Deine Stimme ist einzigartig. Ihr Klang, die Geschwindigkeit, mit der Du sprichst, die Pausen, die Du machst. All das macht Dich unverwechselbar. Und wenn Du Deine Stimme auch noch nicht sofort annehmen kannst, wirst du anfangen, sie zu mögen, weil Du Dich daran gewöhnst. Du wirst Deine Stimme lieben und was wir lieben, wird immer einer der besten Teile von uns sein. Höre Dir diese Meditation jeden Morgen an. Lass Dein Handy im Flugzeugmodus. Nimm Dir nach dem Ende dieser Übung Zeit und richte Deine Aufmerksamkeit noch 2 Minuten auf Deine entspannte Ein- und Ausatmung.





Heute bin ich mehr denn je dazu bereit, der glückliche Mensch zu werden, der ich wirklich bin. Heute schaue ich mehr denn je nach Wegen, mit mir im Einklang zu sein. Alles was ich erlebt habe, positiv oder negativ, belastend oder stärkend, hat dazu geführt, dass ich ganz genau weiß, was ich will. Und heute wird es mehr denn je so sein, dass ich für das, wofür ich bereit bin, Impulse und Inspirationen bekomme. Dies ist mein Tag.

Ich weiß, dass das Negative, was ich erlebe, dazu beiträgt, noch deutlicher zu wissen, was ich wirklich will. Ich nehme es an, denn ich verstehe, wozu ich es nutzen kann.

Erlebe ich Dinge oder Situationen, die ich nicht mag, weiß ich im Umkehrschluss ganz genau, was ich mag. Ich beginne heute, meine Aufmerksamkeit nur noch darauf zu richten, was ich wirklich will. Ich verstehe jetzt, wie tief ich vertrauen kann, dass alles immer gut ausgeht, wenn ich mich auf meine einzige Aufgabe besinne: Ich konzentriere mich auf das Gute in Allem und Jedem. Ich fühle mich gut.

Ich bin heute mehr denn je darauf bedacht, wie ich mich fühle.



*Ich lebe in einer Welt von Umständen, Situationen und Beziehungen, aber ich weiß, heute ist ein richtig guter Tag. In meiner Welt erlebe ich Inspirationen, intuitive Handlungen und wertvolle Begegnungen. Ich weiß, heute an diesem grandiosen Tag, wird es meine erste Intention sein, mich gedanklich an dem Ort zu halten, an dem ich mich gut fühle. Egal was ich tue oder mit wem ich es zu tun habe.*

*Wenn mich etwas doch so sehr berührt, dass ich mich nicht gut fühle, werde ich die emotionale Leiter hochklettern und ich werde mich wieder neu ausrichten. Ich werde heute, an diesem brillanten Tag, in Liebe und Klarheit leben und ich weiß, wenn ich mich auf das Beste in mir und anderen fokussiere, wird es mir präsentiert werden. Dies ist mein Tag! Danke!*

## Wie Du tägliche Praxis in Selbstreflektion bekommst:



- Meditiere jeden Tag und starte und beende den Tag, wie auf Seite 47 und 76 beschrieben.
- Gehe jeden Tag, bei jedem Wetter nach draußen und schätze, was Du siehst. Geh durch Deinen Garten oder den Park Deiner Stadt und sag zu allem innerlich, wie sehr Du es aner kennst. Für Deine Dankbarkeit gibt es keine Grenzen!
- Finde einen Platz draußen, an dem Du eine Minute ganz still einfach nur Deinem Atem lauscht.
- Kaufe Dir ein Notizbuch und nenne es Dein Buch der positiven Aspekte.
- Suche Dir 5 verschiedene Themen, die Dich in Deinem Leben beschäftigen: Liebe, Gesundheit, Dein Beruf, vielleicht ein bestimmter Mensch oder sogar ein bestimmtes Organ, welches erkrankt ist.
- Fülle je eine Seite mit positiven Aspekten darüber. Lass Deiner Vorstellungskraft freien Lauf. Trainiere, die positiven und guten Seiten zu beachten.

## Warum die ganze Eigenarbeit ?

Wie geht das eigentlich, dass wir uns glücklich fühlen? Es gibt zwei Möglichkeiten: Entweder, wir schaffen es, aus uns selbst heraus glücklich zu sein, weil wir Gedanken haben, die dieses Gefühl erzeugen oder wir erleben äußere Umstände, die zu einem glücklichen Gefühl führen. Vielleicht fragst Du Dich, weshalb soviel Eigenarbeit in diesem Buch steckt. Warum sollst Du Dir eigene Nachrichten auf Dein Handy sprechen und jeden Tag anhören? Warum sollst Du Dich in Deinem Denken nur auf das Fokussieren, was Du wirklich willst? Warum sollst Du Dich täglich anstrengen, um Dankbarkeitslisten zu schreiben? Dieses Buch möchte Dich in den luxuriösen Daseinszustand bringen, dass Du **GLÜCKLICH SEIN** fast unabhängig von äußeren Umständen erfahren kannst. Das bedeutet, dass Du mit etwas Übung selbst neben den herausforderndsten Situationen immer wieder ein inneres Gefühl von Glücklich Sein erzeugen kannst. Dieses Gefühl ist die Grundvoraussetzung, dass bessere Umstände entstehen können. Denn Du denkst anders, fühlst anders und handelst anders. Im Ergebnis kann sich Dein Leben verändern.

## Hier findest Du ein Beispiel für Selbstreflektion zum Thema Gesundheit:

*Gesundheit ist natürlich! Gesundheit ist ein wunderbarer Daseinszustand!*

*Gesundheit fühlt sich nach Leben an.*

*Gesundheit ist etwas, was ich erwarten darf. Denn ich sehne mich danach und ich glaube daran.*

*Gesundheit beginnt, wenn man sich selbst liebt und schätzt. Gesundheit ist ein Geschenk.*

*Gesundheit ist an ganz vielen Stellen meines Körpers zu beobachten:*

*Meine Beine sind gesund, meine Augen, meine Nase, mein Geschmackssinn, alles funktioniert in Perfektion. Ich muss gar nichts tun, außer gut zu mir zu sein und die Zellen in meinem Körper tun ihre Arbeit in wunderbarer Ordnung.*

*Ich bin dankbar, für meine Gesundheit.*

*Symptome von Krankheit lassen mich ganz fest an Gesundheit denken. Gesundheit ist wohlfühlen.*

*Ich liebe Gesundheit und ich schätze sie bei anderen Menschen, die mir zeigen, dass Gesundheit möglich ist.*

*Ich wünsche mir und allen anderen Menschen Gesundheit.*



Hier findest Du die Selbstreflektion speziell für Dein Herz! Es ist Dein wichtigstes Organ und bekommt so selten Zuwendung.

*Ich spüre mein wunderbares Herz schlagen. Ohne, dass ich etwas dazu tun muss, schlägt es Tag ein, Tag aus. Ich liebe dieses wundervolle Organ, welches mein Blut durch meinen gesamten Körper pumpt. Ich schätze es, weil es schon so lange Jahre seine Arbeit tut und immer mit mir Schritt hält. Ich liebe das Geräusch eines klopfenden Herzens. Es ist mir gut bekannt und das Geräusch des Herzens meiner Mutter war mir vor meiner Geburt ein stetiger Begleiter. Mein Herz ist stark und kräftig. Ich liebe es, zur Ruhe zu kommen, damit es sich regeneriert. Mein Herz ist für mich ein ganz besonderer Ort, denn es fühlt mit mir. Es richtet sich völlig nach dem, was ich sehe oder denke. Und ich möchte eine ganz neue Sicht auf dieses Leben bekommen, positive Dinge denken und alles tun, dass ich emotional Erleichterung erfahre. Diese spüre ich in meiner Herzgegend.*

*Ich schenke meinem Herz Erleichterung. Ich bin ihm zutiefst dankbar für seine Arbeit. Ich finde den Gedanken wundervoll, dass eine große Kraft in ihm wohnt. Mein Herz, ich schätze Dich!*





**Liebe ist heilsam!**

## **Die Liebe ist ein interessantes Thema in der Selbstreflektion. Sie scheint so kompliziert zu sein. Hast Du auch viele verschiedene Prägungen zum Thema Liebe?**

Baue eine neue Prägung ein und wandle die komplizierten Strukturen zum Thema Liebe in eine neue, fließende Sichtweise um. Das Wort Liebe hat in der heutigen Zeit immer einen seltsamen Beigeschmack. Du liest das Wort Liebe so oft, hörst es vielleicht sogar oft, aber das geschriebene Wort passt gar nicht in den Kontext oder Du spürst, dass das, was Du hörst, nicht ehrlich ist. „An der Liebe verbrennt man sich die Finger!“ lautet vielleicht eine Deiner Prägungen und diese Prägung liefert sich selbst auch immer wieder Beweise. In den Medien oder durch einen anderen Menschen wirst Du nicht viel über die ehrliche Liebe lernen können. Das heißt aber nicht, dass es sie nicht gibt. Deine Chance ist es jetzt, ein neues Bild über die Liebe in Deinem Kopf aufzubauen. Du kannst Dir genau aufschreiben, was Du von der Liebe erwartest und bis sie da ist selbst jeden Tag an diesen Eigenschaften arbeiten. Willst Du ehrliche Liebe, sei ehrlich. Willst Du Freude in der Liebe, sei ein freudvoller Mensch.



„Bevor Du etwas haben kannst, musst Du etwas sein!“ hat ein großer Mensch der Geschichte mal gesagt. Während Du auf die Liebe in Form des richtigen Partners, der richtigen Partnerin wartest, sei sicher, dass Du all das auch selbst erfüllst, was Du von jemand anderem erwartest.

Du denkst in Bildern. Was Du vor Deinem geistigen Auge sehen kannst, findest Du in Deiner Umwelt viel leichter. Wenn Du die für Dich passenden Worte zur Liebe gefunden und ein schönes Bild in Deinem Kopf hast, bist Du einen elementaren Schritt weiter. Das heißt, Du denkst nicht mehr auf Grund dessen, was Du in Deiner Welt siehst oder an Erfahrungen gemacht hast, sondern Du passt Deine Gedanken Deinem inneren Bild an. Finde für dieses Bild einen Ausgangspunkt, an dem Du Dich wohlfühlst. Denke an etwas ganz Generelles, was sich gut anfühlt über die Beziehung, die Du willst. Du kannst aufhören, Dir anhand von Gründen zu erklären, warum Du vielleicht gerade single bist, weshalb Du immer single sein wirst und was vermutlich an Dir nicht stimmt. Oder noch schlimmer, was an den ganzen Menschen draußen nicht stimmt. Tu Dir das nicht an. In der Privatsphäre Deiner Gedanken ist es Dir möglich,



das schönste aller Bilder über das, was Du willst, aufzubauen. Das kannst Du natürlich auch machen, wenn Du gerade in einer Beziehung steckst, die nicht so ist, wie Du sie willst oder in der das Feuer zu erlöschen droht. Verändere das Bild in Deinem Kopf. Finde schöne Gedanken, auch aus schönen Erinnerungen. Niemand kann Dich dabei beobachten. Nur Du selbst wirst vielleicht Deine innere Stimme hören, die sagt, dass es alles Quatsch ist. Aber lass Dich nicht von Deinem Pfad abbringen, die Liebe zu erfahren, die Du wirklich erleben willst. Wende Dich wunderbaren Gedanken zu. Gestalte im Kopf ein Bild. Und dann kannst Du all das, was das Leben Dir anbietet, an diesem Bild messen. Und Du wirst wissen, wann Du „Nein“ sagen musst und Du wirst ohne Zweifel spüren, wann es der oder die Richtige ist! Die Begeisterung, die Du dann fühlst, sollte als Gefühl in Dir eingespeichert sein. Sie wird Dein Navigationssystem.





**Liebe ist...  
Hier findest Du  
großartige Worte,  
die Dir helfen, ein  
neues Bild für die  
Liebe aufzubauen!**

*Diese Beziehung, die ich führe, fühlt sich leicht und einfach und geschmeidig an. Sie fühlt sich an, als solle sie wirklich sein, als passen wir wirklich gut zusammen.*

*Es fühlt sich so gut an, zusammen zu sein. Unsere Gespräche fließen leicht und flüssig dahin. Unsere gemeinsame Zeit vergeht wie im Fluge, weil sich die Gespräche so wertvoll anfühlen. Wenn wir zusammen sind, fühlt es sich wie nach Hause kommen an. Es fühlt sich für mich frei an, obwohl wir eng miteinander verbunden sind, denn es gibt nichts, dass ich tun muss.*

*Diese Beziehung fühlt sich nach Wachstum an, denn wir helfen einander mehr zu werden, als wir waren, bevor wir uns getroffen haben. Es fühlt sich so wundervoll an, diesen Menschen zu lieben. Es tut so gut zu fühlen, dass meine Liebe so tief ist, dass mein Partner/meine Partnerin sich nicht bemühen muss, dass ich ihn/sie liebe. In dieser Liebe fühlen wir uns so komfortabel miteinander. Es ist ein Gefühl von Freiheit und Offenheit. Ich fühle mich so angekommen in dieser Beziehung, die ehrlich, klar und wundervoll ist. Sie fühlt sich vollkommender Intensität, Begeisterung und Tiefe an.*

# Selbstreflektion für

1. Finde 10 Dinge, Menschen, Situationen oder Umstände, für die Du dankbar bist.

Ich bin so froh und dankbar, dass oder für...

---

---

---

---

---

---

---

---

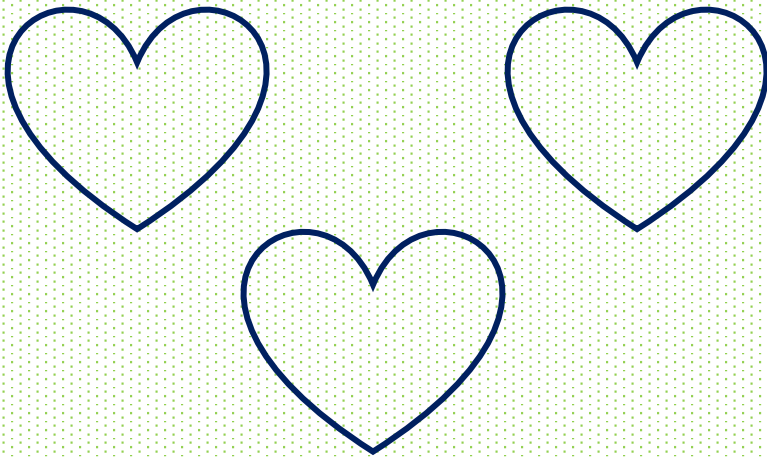
---

---

---

# innere Ruhe

2. Sende Wertschätzung an drei Personen, mit denen Du nicht im Reinen bist, die Dich nerven, eventuell einschließlich Dir selbst. Schreibe die Namen in die Herzen.



3. Sei fünf Minuten still, lausche Deinem Atem und lass die Gedanken aufkommen und vorbeiziehen. Erwarte, dass Dir eine Inspiration gegeben wird.

## Leben ist Beziehung – hier findest Du ein Beispiel für Selbstreflektion.

Beziehungen zu unseren Mitmenschen beinhalten unsere größten Herausforderungen. Wenn Du einen Menschen in Deinem Leben hast, der Dir Herausforderungen stellt, dann liegt Dein Fokus meist total auf der Situation und auf dieser Person. Dadurch kann es sein, dass Du den Weg zu einem naheliegenden Lösungsschlüssel versperrst:

Du bist die Lösung zu den Herausforderungen in Deinen Beziehungen.

Diese Erkenntnisse kann Dir zur Zeit noch nicht hilfreich erscheinen, weil Du gedanklich so tief in einer bestimmten Sache verstrickt bist. Doch die Selbstreflektion mittels der Sammlung der positiven Aspekte über eine Person, ist ein wirkungsvoller Schritt, um Ruhe und Klarheit in Deine Gedanken zu bringen. Warum das Vorgehen der Sammlung positiver Aspekte hilfreich ist?

Du stellst fest, dass Dinge, Situationen und Menschen in einem anderen Licht erscheinen. Lieben fühlt sich viel besser an als verbittert sein oder hassen. Das Leben fühlt sich dann viel leichter an. Und wenn Du in den Spiegel schaust, wirst Du viel öfter ein Leuchten in Deinen Augen sehen. Sie sind dann von vielen belastenden Gedanken über Situationen mit anderen nicht so matt. Die Sammlung der positiven Aspekte findet in der Privatsphäre Deiner Gedanken statt. Du tust das für Dich, für niemanden sonst. Wenn Du verbittert bist und sei es Deiner Meinung nach auch noch so berechtigt, dann schadet diese Verbitterung nur Dir selbst. Verbitterung ist ein Mangelgefühl. Es ist wie Gift trinken und hoffen, dass ein anderer daran zugrunde geht. Je leichter Dein Herz ist, desto leichter ist Dein Leben. Loslassen ist nicht einfach. In Dir rebellieren Deine Prägungen. Sie wollen nicht, dass Du positive Aspekte über Deine Mitmenschen sammelst, mit denen Du in Konflikt bist. Deine Prägungen erleben sich im Konflikt und wollen nicht, dass sich etwas ändert. Aber bleib dran. Es wird sich lohnen!

# Leitsatz Nr. 8





An dem  
Gefühl von  
Verbitterung  
festzuhalten,  
ist wie Gift  
trinken und  
denken, ein  
anderer geht  
daran zu  
Grunde.

Warum Du an Dir arbeitest, um Deine Beziehungen zu verbessern? Wenn Du dich veränderst, verändert sich alles. Die Veränderung startet in Deiner inneren Haltung. Damit tust Du nicht anderen einen Gefallen, sondern Dir. Du findest Erleichterung in einer neuen Sichtweise und bist so fähig, viel besser in Deinem Leben zu agieren. Hier findest Du eine Sichtweise, die Dir helfen kann, zwischenmenschliche Situationen zu verändern, ohne, dass Du mit anderen in Kontakt treten musst. Das erlaubt Dir, Frieden zu finden, ganz gleich, ob Dein Gegenüber sich ändert, oder nicht.

Du kannst Dir sicher sein, dass das, was Du erlebst, nichts Persönliches ist. Nicht jeder behandelt Dich so. Du hast verschiedenste Beziehungen zu verschiedensten Menschen und so ist es ganz und gar unmöglich, dass Du immer die Ungeliebte bzw. der Ungeliebte oder die Ungewollte bzw. der Ungewollte bist. Du hast sicher wundervolle Beziehungen zu anderen Menschen. Das, was Du gerade erlebst, muss etwas sein, was Du speziell mit diesem Menschen erfahren sollst. Eigentlich kommst Du mit Menschen wunderbar klar, oder?

Das hier scheint eine Art isolierter Zustand zu sein.  
Das ist nicht Deine Normalität, das ist eine  
Ausnahme.


Wenn so etwas wie hier passiert, ist es eigentlich zu  
Deinem Vorteil! Wann immer etwas passiert, was  
Du nicht willst, weißt Du dadurch noch mehr, was  
Du wirklich willst.

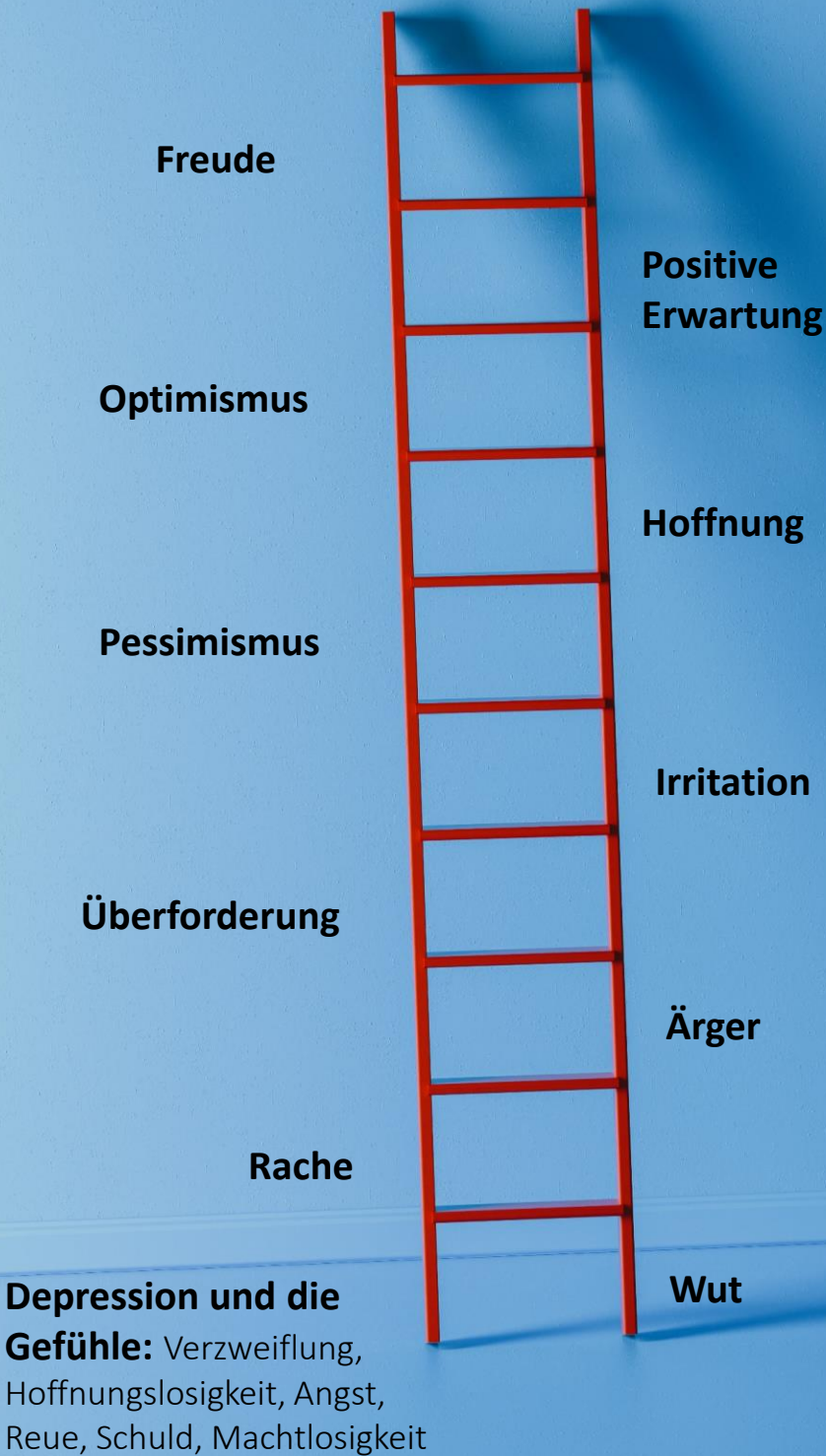
Also was bringt diese Situation hervor, was Du  
wirklich willst? Dies zu erkennen ist der gute Teil an  
der Situation. Du bekommst auch noch eine echt  
gute Trainingseinheit in: Ich sehe das Gute in  
Anderen. Vielleicht willst du das noch gar nicht und  
Du glaubst auch, dass Dein Gegenüber das nicht  
verdient hat. Aber erinnere Dich an den Grundsatz:  
Verbitterung schadet dem, der sie trägt! Also, was  
kann diese Situation Gutes für Dich beinhalten?  
Kann es sich wie folgt anhören?

*„Ich möchte mit Menschen wunderbar auskommen. Ich möchte respektiert und geliebt werden. Ich möchte nicht mehr darüber nachdenken, was andere über mich denken. Ich möchte mich angenommen fühlen.“*

Was andere über Dich denken hat auch damit zu tun, was Du selbst über Dich denkst. Du hast totale Kontrolle über das, was Du über Dich denkst. Und das sollte nur das Beste sein. Du bist gut und wertvoll. Das ist es, was Du zu glauben trainieren musst, damit Dich nicht jeder Mensch oder jeder Umstand wieder aus diesem Glauben werfen kann.

Diese Ansichten können Dir gerade schwer zu akzeptieren vorkommen, während Du in einer Situation bist, die Dir nicht gefällt. Und in diesem Moment kannst Du nur kleine Gefühls-Veränderungen erzeugen. Aber sobald die akute Situation überstanden ist, kannst Du überlegen, was Du denken und tun willst. Um einen klaren Kopf zu kriegen kannst Du, wie auf Seite 61 beschrieben, auf der emotionalen Leiter eine Standortbestimmung machen und hochklettern. Das wichtigste Gefühl ist jetzt Erleichterung.





Findest Du dich immer wieder in Konflikten wieder, ist ein weiterer Ansatzpunkt, Deine eigene Haltung gegenüber Deinen Mitmenschen zu prüfen. Eine ausgezeichnete innere Haltung zu haben, ist die Voraussetzung für ein gesundes und glückliches Miteinander. Was ist die innere Haltung? Es ist die Komposition aus Deinen Gedanken und Deinen Gefühlen. Nur eine Haltung frei von Vorurteilen, Missgunst und Neid ermöglicht es Dir, durch und mit Deine Mitmenschen das Leben zu erleben, was Du Dir wirklich wünschst. An der inneren Haltung zu arbeiten ist so wichtig wie atmen, denn sie bestimmt jeden Tag wieder, was Du erlebst. Was in Dir ist, findest Du im außen wieder. Und wenn du immer wieder Umstände erlebst, die Dir nicht gefallen, fang einfach an, mit den Methoden in diesem Buch zu arbeiten. Mögen die Umstände noch so herausfordernd sein, Deine Gedanken sind frei und Du kannst beginnen, Dich in Deiner inneren Welt mit dem Leben zu beschäftigen, was Du wirklich erfahren willst. Wenn es Dir schwer fällt, Deine innere Haltung zu verändern und du auch eigentlich gar nicht weißt, wie sie sein soll, höre Dir mehrmals am Tag den aufgesprochenen Text von Seite 36 an.





# Leitsatz Nr.9





Deine innere  
Haltung  
bestimmt  
Dein Erleben  
in dieser  
Welt.



## Deine Gefühle sind Dein Navigationssystem

Auf das zu achten, was Du fühlst, ist eine große Hilfe herauszufinden, ob Du auf dem richtigen Weg bist, oder nicht. Dich gut zu fühlen und freudig und glücklich zu sein, sollte die meiste Zeit Deines Lebens einnehmen!

***Dass das Leben kein Ponyhof ist und keinen Spaß machen darf, ist eine alte, falsche Prägung!***



Aber nicht die  
anderen, sondern  
Du bist für Dein  
GLÜCKLICH SEIN  
verantwortlich.  
Wenn Du Dich  
schlecht fühlst, weil  
jemand anders sich  
nicht so benimmt,  
wie Du es möchtest,  
sitzt Du in der Falle.  
Wenn andere sich  
auf eine bestimmte  
Art und Weise  
benehmen müssen,

damit du glücklich  
sein kannst, bist Du  
mit der  
lebenslangen  
Aufgabe beschäftigt,  
andere zu  
kontrollieren. Das  
zermürbt und sicher  
kennst Du  
Menschen, die sehr  
verbittert sind, weil  
sie sich von Allem  
und Jedem schlecht  
behandelt fühlen.

Was fühlt sich soviel besser an als Verbitterung, Wut und Zorn? Respektieren und Lieben fühlt sich soviel schöner an. Und dieses Respektieren und Lieben bist Du in aller erster Linie Dir selbst schuldig. Wut, Zorn und Verbitterung hinterlassen Spuren in Dir, kleine emotionale Narben und vielleicht sogar körperliche Spuren in Deinen Organen. Sind diese negativen Gefühle nicht auch Stress, wenn sie zu lange andauern? Wie reagiert Dein Körper, wenn er Stress hat? Mit Sodbrennen, Übelkeit, Hautausschlägen? Möchtest Du Dir nicht selbst das Geschenk machen, Dich von einigen negativen, festgefahrenen Ansichten und Denkweisen zu befreien? Das ist ein wichtiger Schritt zu einem besseren emotionalen und körperlichen Befinden. Zum Beispiel, wenn Dein Partner Dich verlassen hat oder du einen Job verloren hast, bist wütend auf ihn oder sie und suchst alles mögliche Schlechte bei ihm oder ihr. Vielleicht richtet sich Deine Wut auch gegen Dich selbst, weil Du glaubst, Du bist nicht gut genug. Das wäre doppelt schlimm für Dich. Stress an allen Fronten. Stell Dir zuerst ein paar Fragen:



1. *Habe ich mit dieser Beziehung/diesem Job schon irgendwie mal gehadert?*
2. *Habe ich mich noch auf die schönen Seiten dieser Beziehung, dieses Partner, dieses jobs konzentriert?*
3. *Was löst jetzt die Traurigkeit, das Verletzt sein, die Depression aus?*
4. *Ist es wirklich der Verlust von echter, tiefer, ehrlicher Liebe, von einem begeisternden Job, der mich traurig macht?*

In Deiner Hand liegt die Kraft und Macht, was jetzt aus der Situation wird. Ein neuer Anfang für Dich oder ein Dauerlauf mit Bleigewicht. Bist Du Dir soviel wert, dass Du Dich für GLÜCKLICH SEIN entscheiden kannst? Wenn Du verlassen wurdest und es Dir wie das Schlimmste auf Erden vorkommt, liegt darin eine Chance. Du kannst aus dieser Situation ablesen, was Du als Nächstes willst. Das genaue positive Gegenteil: Eine stabile, liebevolle Beziehung. Diese Situation ist nun der erste Schritt auf dem Weg zur Erfüllung Deiner Wünsche. Aber bevor GLÜCKLICH SEIN in Angriff genommen werden kann, beantworte Dir klar die Frage, was Du wirklich willst.

Schreib es auf. Das ist das Ziel, welches Du in  
Deinem inneren Navigationssystem einspeicherst.  
Vielleicht hast du das Bedürfnis aufzuschreiben,  
dass Du ihn oder sie oder den Job zurück willst. Aber  
das würde dem Leben nicht entsprechen. Leben  
besteht aus Weiterentwicklung und Wachstum. Die  
Komfortzone ist der schlimmste Gegenspieler von  
Weiterentwicklung und Wachstum. Und manchmal  
katapultiert das Leben einen im hohen Bogen aus  
dieser Komfortzone hinaus. Dann bist Du absolut  
gefragt, aus dieser Situation etwas zu gestalten. Du  
sollst wachsen und Dich weiterentwickeln.  
Schreib auf, was Du willst. Wie ist Dein Wachstum?  
Gib dem Leben die Chance, Dich ins Wachstum  
mitzunehmen und fixiere Dich nicht auf das, was Du  
verloren hast oder nicht bekommen kannst, sondern  
nur darauf, wie Du bist, wenn Du wächst und Dich  
weiterentwickelst!



**Was ist es, was Du in Anbetracht der  
Umstände wirklich willst? Lass Deine  
Antwort dem Grundsatz von  
Weiterentwicklung und Wachstum  
entsprechen. Zeige dem Leben, dass Du  
bereit bist, Dein größtes DU zum Vorschein  
zu bringen:**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# Leitsatz Nr. 10





Die größten  
Herausforderungen  
beinhalten die  
größten Chancen  
für Deine  
Entwicklung!

Der nächste Schritt auf dem Weg zu den guten Gefühlen ist es, aktiv zu respektieren und zu lieben. Finde die schönsten Aspekte und Eigenschaften des Menschen, der Dir weh getan hat. Warum? Warum musst Du die Arbeit machen, obwohl ein anderer Dir weh tat? Weil nur Du selbst für Dich und Deine Gefühle verantwortlich bist. Und aus dem Gefühl des Wütend seins, Leidens oder der Verbitterung erschaffst Du nur Wut, Leid und Verbitterung. Das sind alles Mangelgefühle und aus Mangel kommt mehr Mangel. Solange Du Dich in den Gefühlen von Wut, Leid oder Verbitterung befindest, wird alles, was in Dein Leben kommt, dazu passen. Und sei „der Prinz/die Prinzessin auf dem Pferd“ noch so elegant , wird sie oder er Dich auf lange Sicht noch weiter in Wut, Leid und Verbitterung mitnehmen. Genau so wird es mit einem neuen Job sein. Bist Du nicht mit Dir selbst klar bezüglich des alten Jobs und welche Aktien du in der Situation hattest, wird der neue Job schnell zum Abbild des Alten. Oder stell Dir vor, dass Du genau jetzt jemanden kennenlernst. Er oder sie scheint so verständnisvoll und tut Dir gut und Du gehst ohne emotionale Arbeit an Dir mit ihm oder ihr eine Beziehung ein.



Kannst Du Dir vorstellen, dass diese Beziehung sich als ein ähnliches Bild entwickelt, wie die Beziehung, die Du bereits erlebt hast? Dieser Mensch hat auch Potential für Wut, Leid und Verbitterung in sich, vielleicht nur tiefer „verpackt“.

Mach die Gefühlsarbeit in Dir und finde die positivsten Seiten und Aspekte des Menschen, der Dich vermeintlich verletzt hat. Du gibst Dir damit einen emotionalen Hausputz.

Dadurch hast Du die Chance, Dir einen neuen Start zu ermöglichen, der all Deine Wünsche erfüllt. Auf der nächsten Seite findest Du Platz zum schreiben!

**Hier notiere ich die besten  
Eigenschaften und Aspekte  
von:...**

**Ich tue es für mich, mit  
Dankbarkeit.**

**Name:** \_\_\_\_\_

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

4. \_\_\_\_\_

5. \_\_\_\_\_

6. \_\_\_\_\_

7. \_\_\_\_\_

8. \_\_\_\_\_

9. \_\_\_\_\_

10. \_\_\_\_\_

Wenn Du es jetzt schaffst, zu achten und lieben anstatt zu hassen oder verbittert zu sein, dann bist Du auf der emotionalen Leiter richtig weit hochgeklettert. Vermutlich tust Du Dich aber gerade mit dem Auftrag schwer, etwas Nettes für die Person zu empfinden, die Dir weh getan hat. Aber wenn Du es versuchst, wirst Du Dich besser fühlen. Vielleicht wirst Du es sogar als angenehm empfinden, wie sich die Erleichterung in Deinem Körper bemerkbar macht. Das ist es, was so heilsam ist. Du gibst das Gefühl von Ohnmacht auf und tust aktiv etwas für Dein Gefühlsleben. Das ist eine außerordentliche Leistung von Dir, auf die Du stolz sein kannst. Du bist mit den Wegen, die beständig und sicher auf die Frequenz von GLÜCKLICH SEIN leiten, vertraut. Führe die vorherige Übung so oft durch, bis es keinen Menschen mehr in Deinem Leben oder in Deiner Vergangenheit gibt, an den Du mit Verbitterung denken musst. Deine Gefühle geben Dir zuverlässig eine Rückmeldung. Sitzt etwas tiefer und Du hast das Gefühl, Du müsstest darüber reden, rede mit Dir selbst. Führe die Technik der emotionalen Leiter aus, bis Du Dich stabil und besser fühlst.

## Hier findest Du eine Hilfe-Anleitung im Gefühls-Notfall!

*Dein Zustand ist: „Was soll ich tun? Ich weiß nicht weiter!“*

In diesem Moment, egal, was es ausgelöst hast, befindest Du Dich in der Regel am unteren Ende der emotionalen Leiter. Du solltest jetzt nicht zu dicht bei Deinem Problem, bei der Situation bleiben. Wenn Du wie mit der Lupe auf die Situation schaust, weil Du sie unbedingt lösen willst, wirst Du mit Deinem Tunnelblick nur wenig erreichen.

Wenn Du bereit bist, eine andere Herangehensweise zu probieren, dann lies weiter. Es gibt immer mehr als einen Weg, aber der beste Weg, hinaus aus einer Situation, ist sicherlich ein klarer Kopf. Egal, wie Du ihn bekommst! Die folgende Übung fordert Dich nicht auf, die Situation zu ignorieren, sie fordert Dich zu einer Auszeit auf. Du kennst sicherlich den Moment, als Du Dich bei einem Problem kurz auf eine andere Sache fokussiert hat

und plötzlich kam die Lösung? Und sei es nur, dass Du wusstest, wo die Haustürschlüssel liegen! Das sind die Momente, in denen die Intuition durch Deinen Denkapparat durchdringen und Dir einen Hinweis geben konnte. Meistens ist der Weg nämlich einfach mit einem Dickicht an Gedanken zugewachsen. Das gilt es aufzulösen.

1. Schließe die Augen und zähle innerlich langsam von 10 bis 0 runter. Dies hilft Dir, von dem emotionalen Teil Deines Denkens in den rationalen Teil Deines Denkens zu kommen.
2. Versuche, Dich auf Umstände oder Dinge, die Dir gefallen, zu fokussieren. Gib den unschönen Dingen eine Auszeit. Gib Dein Bestes, nicht mit anderen darüber zu reden. Bleib für eine gewisse Zeit einfach bei Dir. Lass zu, dass sich das Dickicht in Dir lichtet. Tu etwas, was sich gut anfühlt:

*Ziehe Dich um und trag Deine Lieblingssachen. Höre Musik, die Dich zum Tanzen bringt. Gehe schlafen und verfolge den Ansatz von Seite 45.*

*Verbringe Zeit mit Deinem Haustier und ziehe Kraft und gute Gedanken aus seiner Gegenwart.*

3. Bringe ein Bild von etwas, was Du wirklich liebst zu tun oder was Du wirklich gern erlebt hast, fest in Deine Gedanken. Denke über die schönen Aspekte davon nach. Denke an die besten Seiten einer Person. Mache Dir die guten Dinge richtig bewusst. !
4. Lass Deiner Phantasie freien Lauf: *Wie soll es sich verändern? Wie soll es ausgehen? Was würdest Du Dir wünschen? Und dann nenne hier und jetzt das Gefühl was Du empfindest, wenn alles gut geworden ist! Wie fühlst Du Dich dann?* !

Schreibe hier auf, wie Du dich fühlen möchtest, wenn Du Dein Problem gelöst hast. Richte Deinen Fokus auf dieses Gefühl. So denkst Du in Richtung der Lösung und nicht mehr in Richtung des Problems.

---



Du hast genau dieses Gefühl schon mal erlebt, oder? Du weißt, wie es sich anfühlt. Gehe einen Moment in Deinen Gedanken zu einer Situation, in der Du Dich so gefühlt hast. Atme und erhole Dich und erlaube Dir Freiraum, dieses Gefühl zuzulassen.

Fühlst Du, wie gut das ist, sich etwas zu erlauben? Du bist der Chef über Deine Gefühle. Niemand anders kann Dich zwingen, was Du zu denken hast. Übe, das Steuerrad in der Hand zu halten. Wenn Du das Gefühl hast, dass Dein Denken klarer ist, beschäftige Dich wieder direkt mit Deiner aktuellen Situation.

# Leitsatz Nr.11



Deine  
Gedanken  
sind frei!

## **Deine Vorstellungskraft ist ein wichtiges Werkzeug.**

Hast Du auch schon festgestellt, dass es gar nicht so einfach ist, sich eine bestimmte Sache vorzustellen? Dinge oder Umstände, die Du schon kennst, fallen Dir ganz leicht ein und erscheinen auch immer wieder in Deiner Vorstellung. Aber so ganz neue Umstände, Situationen oder Beziehungen sind oft richtig schwer vorzustellen. Dabei fällt Dir alles leichter, wenn Du in Deinem Kopf ein klares Bild dessen hast, was Du erleben möchtest. Fühlst Du Dich nicht auch sicherer, wenn Du eine bestimmte Strecke fährst und den Weg zum Ziel kennst? Früher hat man dafür Straßenkarten gewälzt, heute übernimmt das Dein Navigationssystem und Du kannst fast überall sicher und ohne Schwierigkeiten ankommen. So sollte es auch in Deinem Leben sein. Du hast Deine Vorstellungskraft als wertvolle Fähigkeit, um Bilder von dem Leben in Deinem Kopf zu erschaffen, was Du Leben möchtest.

Ist es leicht für Dich, Dir detailliert vorzustellen, wie sich Deine neue Beziehung anfühlen soll? Wie sich der beste Körper anfühlt, den Du je hattest? Auf den folgenden Seiten findest Du Inspiration. Nimm diese Texte als Hilfe für Deine Vorstellungskraft. Achte auf die Bilder, die in Deinem Kopf entstehen. Sind sie positiv und gefallen Dir, lies diese Texte immer wieder. Du kannst auch eigene Texte entwickeln, die die richtigen Bilder erzeugen. Festige die Bilder von Deiner neuen Beziehung, dem veränderten Körper oder dem neuen Job durch wiederholtes Lesen. Nimm Dir kleine Auszeiten dafür und vielleicht kommen Ideen in Dir auf, die vorher noch nicht da waren. Dieses Vorgehen ist eine wertvolle Unterstützung, denn die klaren Vorstellungen leiten Deinen Fokus. Geh mit einem inneren Lächeln durch Deinen Tag und bleibe in positiver Erwartung dessen, was da kommt.



## Inspirierende Worte zu Beziehungen

*Die Beziehung, die ich möchte, fühlt sich leicht und einfach an. Es ist so einfach, mich darin gut zu fühlen, mich darin eins zu fühlen und das gut zu finden, was ich sehe. Es ist leicht, trotzdem ich zu sein und die Arbeit zu tun, die ich tun möchte. Es ist leicht, als zwei Menschen, mit vielen verschiedenen Auffassungen über viele Dinge, zusammen zu sein. Es ist so leicht und wunderbar, in dieser Beziehung zu sein. Sie fühlt sich komfortabel an. Sie fühlt sich sicher, bestimmt und leicht an. Sie fühlt sich echt, ehrlich und tief an. Diese Beziehung fühlt sich nach Herz und nach Seele an. Sie fühlt sich gut an, sanft und geborgen. Sie fühlt sich nach Liebe an, nach lieben und nach geliebt werden. Sie fühlt sich nach Begehren und Intensität an. Sie fühlt sich offen und nach Genuss an. Sie fühlt sich nach Lachen und Freude an, verlockend, aufregend und fesselnd. Diese Beziehung fühlt sich nach Ausdehnung, Wachstum und Fülle an. Es ist so leicht, diese Beziehung zu führen und ich liebe es. Ich liebe mich und meinen Partner und diese wunderschöne Verbindung zwischen uns.*

## Inspirierende Worte zu Gesundheit

*Gesundheit ist etwas Natürliches! Gesundheit ist ein wunderbarer Daseinszustand!*

*Gesundheit fühlt sich nach Leben an.*

*Gesundheit ist etwas, was ich erwarten darf. Denn ich sehne mich danach und ich glaube daran. Gesundheit wird verstärkt, wenn man sich selbst liebt und schätzt.*

*Gesundheit ist ein Geschenk.*

*Gesundheit ist an ganz vielen Stellen meines Körpers zu beobachten: Meine Beine sind gesund, meine Augen, meine Nase, mein Geschmackssinn funktioniert wunderbar und mein Herz schlägt ohne mein Zutun, Tag ein, Tag aus. Ich bin so dankbar, für meine Gesundheit. Symptome von Krankheit lassen mich ganz fest an Gesundheit denken.*

*Gesundheit ist wohlfühlen. Ich liebe Gesundheit und ich schätze sie bei anderen Menschen, die mit zeigen, dass Gesundheit möglich ist. Ich liebe meinen Körper und ich höre genau zu, was er braucht, um mit mir dieses wunderbare Leben zu leben. Ich wünsche mir und allen anderen Menschen Gesundheit und einen Körper, in dem sie es lieben zu wohnen und den sie achten und respektieren.*



# Finde die Frequenz von glücklich sein!

Wie funktioniert das nun jeden Tag?



# **Jeder Tag bietet eine neue Chance, probiere es aus!**



- 1. Tue mehr von den Dingen und denke mehr von den Gedanken, die Du liebst!**
- 2. Je größer Deine Herausforderungen sind, desto mehr lese in diesem Buch und lass Dich von anderen Büchern inspirieren, die Dir begegnen. Verdopple Deine tägliche Lesezeit.**
- 3. Lasse Dankbarkeits-Auflistungen und Listen von positiven Aspekten jeden Deiner Tage begleiten. Du kannst sie in Dein Handy notieren, schick Dir selbst eine E-Mail, schreib sie in Dein Journal oder denke sie.**
- 4. Bemerke, in welcher Stimmung Du bist. Klettere die emotionale Leiter jeden Tag soweit wie möglich herauf. So oft, wie nötig.**
- 5. Führe Selbstgespräche;) Höre Dir jeden Tag Deine liebevollen Audionachrichten an Dich selbst an. Eine großartige Abschlussnachricht findest Du auf den folgenden Seiten.**
- 6. Mache Dir jeden Tag Deine Ziele und Möglichkeiten bewusst, die Du auch aus den Dingen erfährst, die Dir nicht gefallen.**

# Eine Liebeserklärung an das Leben

*Ich liebe es, positive Erwartung zu meinem erklärten Lebensziel zu machen.*

*Ich liebe dieses Leben und die vielen neuen Chancen.*

*Ich liebe es, mich die meiste Zeit wohlzufühlen.*

*Ich liebe es, diesen Planeten in seinem wunderbaren Zustand zu sehen.*

*Ich liebe es, das Gefühl der Leichtigkeit zu spüren.*

*Ich liebe das Gefühl, zu wissen, was zu tun ist. Ich liebe den Gedanken, dass meine Gefühle mein Navigationssystem sind und ich Wege wählen kann, mich gut zu fühlen.*

*Ich liebe es, dass es so viele Menschen auf der Welt gibt, die sich bestimmt fühlen, mit mir in dieser Welt in Frieden zu leben. I*

*Ich liebe es, morgens zufrieden aufzuwachen und die Zeit scheint langsamer zu laufen und die Zufriedenheit schneller.*

*Ich liebe es, die Menschen anzuschauen und das Beste in ihnen zu sehen.*

*Ich liebe es, Freude zu spüren.*

*Ich liebe es, dass ich vertrauen kann.*

*Ich liebe es, dass ich mich fühle, als ob ich alles tun kann, was ich will.*

*Ich fühle mich, als würde das Leben mit mir kooperieren.*

*Ich liebe es, die Dankbarkeit für alles Erlebte zu spüren. Ich liebe die Inspiration, die mir überall begegnet.*

*Ich liebe es, dass ich dem Vertrauen in meine eigenen Fähigkeiten immer näherkomme.*

*Ich liebe es, dass ich das Leben lieben lerne!*

*Ich liebe es, konstant eine ausgezeichnete innere Haltung zu haben.*

*Ich liebe es, mit Menschen über das zu sprechen, was Gutes kommen soll. Danke!*

# Zusammenfassung der 11 Leitsätze



1. Aus dem Gefühl von Mangel, folgt mehr Mangel und aus dem Gefühl von Fülle kannst Du mehr Fülle erschaffen!
2. Gedanken formen Gefühle, Gefühle formen Handlungen, Handlungen formen unser Leben.
3. Gute Gedanken, gute Gefühle, gute Handlungen, gutes Leben!
4. Du kannst nicht von Deinen Mitmenschen verlangen, dass sie sich auf eine bestimmte Art und Weise benehmen, damit Du glücklich sein kannst.
5. Eine wertschätzende und dankbare Haltung ist ein elementarer Schlüssel zum Glücksgefühl.
6. Nur wenn Du weißt, wo Du stehst, kannst Du klar entscheiden, wo Du hinwillst!
7. Du bist der Chef über Deine Gefühlswelt!
8. An dem Gefühl von Verbitterung festzuhalten, ist wie Gift trinken und denken, ein anderer geht daran zu Grunde.
9. Deine innere Haltung bestimmt Dein Erleben in dieser Welt.
10. Die größten Herausforderungen beinhalten die größten Chancen für Deine Entwicklung!
11. Deine Gedanken sind frei!

# Nachwort:

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

*herzlich willkommen am Ende dieses Buches. Vielleicht ist es für Dich interessant zu wissen, dass auch die Art, wie wir ein Buch lesen, durch eine Prägung beeinflusst ist: Wir lesen ein Buch und dann legen wir es weg. Wir glauben, dass wir das Buch gelesen haben.*

*Doch wann immer Du etwas gelesen hast, bist Du nicht mehr der gleiche Mensch, wie zuvor. Du hast eine neue Wahrnehmung bekommen. Während Du gelesen hast, sind in Deinem Kopf neue Verknüpfungen und neue Ideen entstanden.*

*Mir persönlich macht es deshalb einen riesigen Spaß herauszufinden, was ich mit dieser neuen Wahrnehmung noch alles entdecken und an Ideen bekommen kann. Deshalb lese ich ein Buch ein zweites oder drittes Mal. Manchmal schlage ich es einfach irgendwo auf und lese ein paar Seiten mit der Erwartung, mehr zu verstehen und neue Ideen zu haben.*

*Oft frage ich mich, ob dieser eine Satz oder diese eine Erklärung beim letzten Lesen auch schon dort stand. Natürlich war es bereits dort geschrieben. Ich hatte nur noch nicht die Wahrnehmung, um es zu verstehen. Die Reise zum Gefühl von GLÜCKLICH SEIN ist nicht kompliziert. Viele Menschen sagen mit Recht, dass GLÜCKLICH SEIN durch die kleinen Dinge kommt. Das ist genau richtig. Und aus diesen kleinen GLÜCKSMOMENTEN entstehen auch die großen Sachen, die uns begeistern und Freude machen. Aus einem guten Lebensgefühl kann noch mehr Gutes kommen. Die ganz großen Herausforderungen werfen uns nicht so schnell um, wenn wir geübt sind, die emotionale Leiter hochzuklettern. Alles, was Du suchst, sucht auch Dich, heißt es! Dein Fokus bestimmt, was Du findest und was Dich finden kann. Es beginnt alles in Dir.*

*„Die Macht in Dir ist!“, würde Yoda jetzt wohl sagen! Ich wünsche Dir viel Spaß dabei, diese zu entdecken und zu benutzen!*

