



E R S T E R T E I L

Bestandsaufnahme:
Was hindert
mich daran,
wirklich
glücklich
zu sein?

Nimm dein Leben unter die Lupe

Sophie ist eine Frau Mitte vierzig, beruflich sehr engagiert und erfolgreich mit einem sehr guten Einkommen. Dafür arbeitet sie bis zu 10 Stunden am Tag. Sophie ist gesund, hat tolle Freunde, einen netten Mann an ihrer Seite, sie sieht gut aus und hat sich materiell alle Wünsche erfüllt. Eigentlich müsste Sophie glücklich sein. Doch immer wieder klopft eine Unzufriedenheit bei ihr an, die, wie sie wahrnehmen kann, aus ihrem tiefsten Inneren kommt. Da sie dieses Gefühl als sehr unangenehm empfindet, achtet Sophie darauf, dass, sobald dieses Gefühl in ihr aufkommt, sie sich ganz schnell ablenkt und sich selbst gut zuredet: »Ach, es gibt gar keinen Grund unzufrieden zu sein. Alles ist gut!« Aber mit den Monaten und Jahren zeigt sich das Gefühl immer öfter und hartnäckiger. Als Sophie es weiterhin gekonnt wegdrückt und übergeht, äußert sich die Unzufriedenheit auf einmal auf körperlicher Ebene. Sophie wird krank. Permanente Erkältungserscheinungen und Erschöpfung machen ihr den Alltag schwer. »Was ist nur los mit mir?«, fragt sie sich immer wieder. Und eines Nachts, in einem sehr intensiven Traum, hat sie eine Vision von sich selbst: Sie sieht sich auf Hawaii auf einem Surfbrett die Wellen reiten und ist dabei vollkommen erfüllt und glücklich. Als Sophie aufwacht, wird

Übung: Selbstreflexion

Nimm dir für deine Selbstreflexion gut eine halbe Stunde Zeit. Nimm Papier und Stift zur Hand, stelle dir folgende Fragen und schreibe – ohne groß drüber nachzudenken – alles ungefiltert auf, was dir in den Sinn kommt:

- Bin ich derzeit zufrieden mit meinem Leben? Wenn nein: Was müsste sich ändern?
- Lebe ich meine eigene Wahrheit? Oder unterdrücke ich wie in Sophies Beispiel tiefliegende Wünsche und Sehnsüchte? Was sind meine tiefliegenden Sehnsüchte und Träume?
- Wie viel Raum zum Entspannen und Nichtstun erlaube ich mir im Alltag? Sprich: Wie ist die Gewichtung von Yang (dem Tun) und Yin (dem Nichtstun) in meiner Woche?
- Was ist mein derzeit größter Wunsch? Bin ich nah dran oder weit weg?
- Bin ich mit eventuellen schlimmen Ereignissen oder Menschen aus der Vergangenheit in Frieden, oder gibt es Geschehnisse, die mir heute noch das Leben schwer machen?
- Bin ich mit meinen Wurzeln, mit meiner Mutter und meinem Vater in Frieden?
- Wenn alles möglich wäre: Wer wäre ich dann? Wo würde ich leben? Was würde ich tun?
- Wer bin ich, was sind meine größten Werte? Werte sind positiv betrachtete Eigenschaften und Ideale, nach denen wir leben und handeln. Sie sind Wegweiser auf unserem Lebensweg. Lies dir nachfolgend alle Werte durch und kringle die ein, bei denen du ein warmes Gefühl im Bauch bekommst und mit denen du in Resonanz gehst. So kannst du schnell herausfinden, ob dein derzeitiges Leben mit deinen Werten übereinstimmt oder ob du gegen deinen inneren Strom schwimmst.

ihr schlagartig bewusst: »Ich habe meinen Traum, die Welt zu entdecken, die letzten 15 Jahre vollkommen begraben! Vor lauter Arbeiten, mit dem Fokus auf Karriere und materiellem Wohlstand, habe ich das hinten runterfallen lassen.« Beim weiteren Hineinfühlen wird Sophie blitzartig klar: »Und dieser berufliche Erfolg, das Streben waren noch nicht einmal meine eigenen persönlichen Ziele! Schon als Kind regierte das Prinzip »Liebe nach Leistung« bei uns zu Hause. Meine Eltern schenken mir nur Liebe, wenn ich gut war – in der Schule, beim Wettkampf im Sport und wenn ich artig und gehorsam war. Dabei träumte ich schon als kleines Mädchen davon, die Welt zu bereisen und die Luft der Freiheit einzuatmen.

Nun wird Sophie vieles klar. Es wird dringend Zeit für eine Veränderung.

Um Veränderung Raum zu geben, braucht es zunächst die radikale Ehrlichkeit mit sich selbst, auch wenn das unbequem und sogar schmerzvoll sein kann: Welche Mauer liegt zwischen dir und dem Gefühl von innerer Fülle – also glücklich, erfüllt und zufrieden zu sein? Um das herauszufinden, musst du nicht wie Sophie erst krank werden und jahrelang das Päckchen der Unzufriedenheit auf den Schultern tragen. Ein bewusst gewählter Moment der Ehrlichkeit und Wachheit kann einer entscheidenden neuen Erkenntnis den Weg ebnen. Nutze einen Moment der Ruhe und gehe in dich.

HIER EINE AUSWAHL VON WERTEN: Akzeptanz – Gerechtigkeit – Spiritualität – Intuition – Gleichberechtigung – Realismus – Verantwortung – Kreativität – Wohlstand – Reichtum – Balance – Wissen – Kooperation – Gemütlichkeit – Schönheit – Ruhm – Liebe – Selbständigkeit – Anerkennung – Effizienz – Loyalität – Aufregung – Abenteuer – Zeit für mich – Überlegenheit – Stabilität – Engagement – Leidenschaft – Dankbarkeit – Einfachheit – Mitgefühl – Familiensinn – Zweisamkeit – Freiheit – Flexibilität – Achtsamkeit – Vertrauen – Natürlichkeit – Fortschritt – Toleranz – Neugierde – Treue – Nähe – Sicherheit – Großzügigkeit – Herausforderung – Objektivität – Nachhaltigkeit – Optimismus – Gesundheit – Ordnung



– Bescheidenheit – Hilfsbereitschaft – Verlässlichkeit – Offenheit – Hoffnung – Beliebtheit – Authentizität – Humor – Erfolg – Ehrlichkeit – Respekt – Weiterentwicklung – Spaß – Macht – Freundschaft – Intimität – Harmonie – innerer Frieden – Fülle – Ruhe – Ehrgeiz.

Nun schreibe alle Werte, die du eingekringelt hast, untereinander. Kannst du nun noch eine Gewichtung festlegen und herausfinden, welche fünf bis acht Werte für dich die größte Bedeutung haben? Es kann durchaus sein, dass auf deiner Liste zwei Werte stehen, die sich auf den ersten Blick beißen, so wie beispielsweise Reichtum und Einfachheit. Alles darf sein. Die eigenen Werte zu definieren hilft uns dabei, uns noch besser kennenzulernen und uns selbst besser zu verstehen. Und wir können in Zukunft besser filtern, wer oder was zu uns passt und wer oder was nicht. Denn zu stark auseinanderklaffende Werte sorgen für Disharmonie.

Dieser kleine Fragenkatalog und das Filtern deiner Werte sollen dir dabei helfen, die Ist-Situation in deinem Leben zu definieren. Es ist wichtig, im Inneren zu beginnen. Denn wir können noch so viel Yoga üben, Atemübungen machen und positiv sein: Wenn alte Wun-

den in uns nicht geheilt sind oder wir gegen unseren eigenen Strom schwimmen, blockiert das sämtliche Entfaltungsprozesse.


Manchmal sind es nur ein paar kleine Feinjustierungen, die es zu verändern gilt, um wieder auf Kurs in Richtung Zufriedenheit und innerer Fülle zu kommen. Durchaus werden uns bei solchen Übungen auch größere Baustellen bewusst. Zum Beispiel kann anhaltender Frust ein nicht geheiltes Trauma aus der Kindheit oder nahen Vergangenheit sein. Wenn dies bei dir der Fall ist, möchte ich dir einen Rat geben: Den Weg zur inneren Heilung müssen wir nicht alleine gehen. Es gibt großartige Coaches, Lebensberater und Therapeuten, die dich sehr einfühlsam und kompetent auf diesem Weg begleiten können. Ich persönlich halte große Stücke auf Therapiemethoden, die in der Tiefe ansetzen – so wie Hypnose, Trance und Meditation. Ich habe dir einige Therapiemethoden und Adressen im Service (Seite 141) aufgelistet.

Und ich möchte dir erneut Mut zusprechen. Denn auch ich habe viele Jahre der Reflexion und innerer Aufräumarbeit hinter mir. Wenn man mittendrin steckt, hat man oft das Gefühl, das Licht am Horizont nicht mehr sehen zu können. Aber es lohnt sich so sehr, sich den inneren Dämonen zu stellen und sich Schritt für Schritt die eigenen Themen anzuschauen. Du stehst mit inneren Konflikten nicht alleine da. Jeder hat sie. Der eine mehr, der andere weniger.

Wenn ich auf meinen jahrelangen Heilungsweg zurückschaue, waren es sicherlich die bisher anstrengendsten Zeiten meines Lebens. Aber es hat sich mehr als gelohnt. Und wenn ich das geschafft habe, schaffst du es auch.

Verändere dein Denken

Irgendwie war Johannas Leben in den letzten Monaten in Schieflage geraten. Ihr langjähriger Freund hatte sie quasi über Nacht wegen einer anderen verlassen, ihr Job bei der Bank langweilte sie schon seit gut zwei Jahren immer mehr, und die Motivation, etwas für sich und ihre Ausgeglichenheit zu tun, war aufgrund des ganzen Frusts gleich null. Johanna wachte schon am Morgen mit einem Druck auf der Brust auf. Kaum aufgewacht, drehten sich ihre Gedanken sofort um den schmerzlichen Verlust ihres Freundes, und irgendwie war auch sonst in ihrem Leben gerade alles grau und trist. »Alles ist doch zum Davonlaufen«, dachte sie. Und als wäre die Misere gerade nicht schon groß genug, zog Johanna immer noch mehr unliebsame Erfahrungen in ihr Leben: Ärger mit Kollegen, Streit mit der besten Freundin, die ihr vorwarf, sie sei wegen ihrer schlechten Laune gerade nicht zu ertragen. Johannas Lebensfreude ging immer mehr in den Keller. Sie fühlte sich so machtlos, dem Leben mit all seinen Niederschlägen schutzlos ausgeliefert. Also stellte sie sich folgende Fragen: Wie kann ich Einfluss nehmen auf all die Geschehnisse um mich herum? Was kann ich tun, um wieder in meine Mitte, in meine Balance und Freude zurückzufinden? Ja, die Trennung hat verdammt weh getan.



Achte auf deine
Gedanken, denn sie
bestimmen dein Fühlen
und deine Realität.

Aber es war ja nicht nur das. Irgendwie schien gerade alles schiefzulaufen. Was kann ich tun? Johanna beschloss, einen Coach für Lebensberatung aufzusuchen. Und das Erste, was dieser ihr beibrachte, war die Erkenntnis: Achte auf deine Gedanken, denn sie bestimmen dein Fühlen und deine Realität.

Ein Meilenstein in puncto Persönlichkeitsentwicklung ist die Tatsache, dass die Aussage »Achte auf deine Gedanken, denn sie bestimmen dein Fühlen und deine Realität« mittlerweile wissenschaftlich bewiesen und untermauert ist. An dieser Stelle möchte ich dir die Arbeit von Dr. Joe Dispenza vorstellen.

Dr. Joe Dispenza ist Arzt, Forscher der Neurowissenschaft und Quantenphysik, und untersucht seit vielen Jahren die Auswirkungen unseres Denkens und Fühlens auf unseren Körper, unseren Geist und auf unsere in der Außenwelt erlebte Realität. Seine Bücher sind Welt-Bestseller, seine weltweiten Seminare sind innerhalb weniger Stunden ausverkauft und er ist ein sehr beliebter Gast auf Kongressen, in Talkshows und bei Events in vielen Ländern. Ich studiere und praktiziere seine Lehre seit 2017 mit großer Begeisterung und Leidenschaft und bin großer Fan seiner Arbeit. Daher werde ich ihn in diesem Buch auch immer wieder zitieren und erwähnen.

Dr. Joe Dispenza hat unterschiedliche Meditation dafür entwickelt, nachweislich auf das eigene persönliche Empfinden und Denken Einfluss zu nehmen, und so die Möglichkeit eröffnet, seinen inneren Zustand grundlegend zu verändern. Und damit seinen Seins-Zustand vom Mangel zurück in die Freude und Fülle zu bringen. Sich also von innen heraus positiv zu verändern, und das unabhängig von den Geschehnissen im Außen.

Die fundamentalen wissenschaftlich belegten Erkenntnisse von Dr. Joe Dispenzas Arbeit fasse ich hier grob zusammen:

- Wenn man an etwas denkt (oder sich erinnert), wird im Gehirn eine biochemische Reaktion ausgelöst, woraufhin das Gehirn bestimmte chemische Signale aussendet. So fühlt der Körper genau das, was man gerade denkt. Dies