



DEIN

# Lebens- Kompass

Finde zu  
innerer Stärke  
und Leichtigkeit

DR. BEATRICE STEINGASZNER

**Dr. Beatrice Steingaszner**

**DEIN  
LEBENSKOMPASS**

**Finde zu  
innerer Stärke  
und Leichtigkeit**

Der Text dieses Buches folgt den Regeln  
der reformierten Rechtschreibung.

1. Auflage Juli 2023

© 2023 Dr. Beatrice Steingaszner, Heimschuh, Österreich

Alle Rechte, auch der fotomechanischen Vervielfältigung  
und des auszugsweisen Ausdrucks, vorbehalten.

Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie,  
Microfilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung  
vom Institut für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung  
verarbeitet oder vervielfältigt werden.

Satz und Gestaltung: Bodo Schäfer Akademie

Cover Design: Trace Haskins

Druck und Bindung: Bodo Schäfer Akademie

Verlag: Dr. Beatrice Steingaszner,  
Römerstraße 15, A-8451 Heimschuh  
info@steingaszner.at  
www.steingaszner.com

Printed in Germany

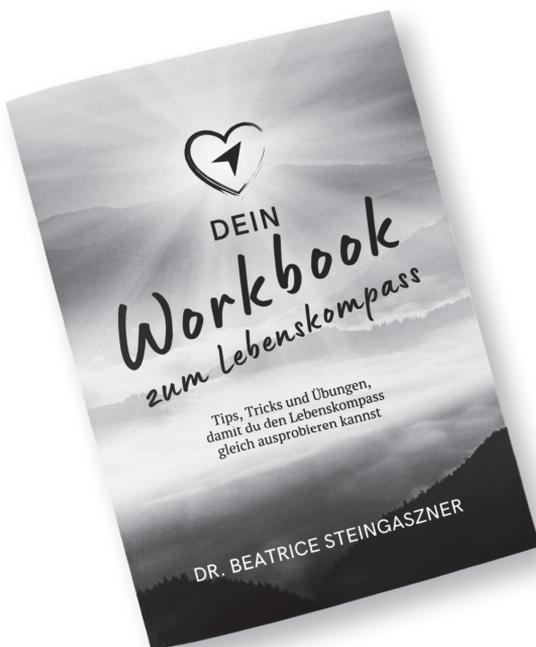
ISBN: 978-3-200-09273-0

## EIN GESCHENK FÜR DICH

Als Dankeschön, dass du dieses Buch gelesen hast, schenke ich dir einen Leitfaden, um dir die praktische Umsetzung zu erleichtern.

Der Lebenskompass lässt sich wunderbar Schritt für Schritt auf einzelne Situationen in deinem Leben beziehen, in denen du dich unwohl fühlst.

Deshalb möchte ich dir ein Begleithandbuch mit Fragen an die Hand geben, das dir zeigt, wie die einzelnen Himmelsrichtungen praktisch anzuwenden sind. Dadurch kannst du die Situation in die gewünschte Richtung ändern und letztendlich gestärkt daraus hervorgehen.



[www.lebenskompass-buch.de/geschenk](http://www.lebenskompass-buch.de/geschenk)



# Inhalt

Ein Geschenk für dich	3
Vorwort	9
<i>Norden - Naturgesetze und Gott</i>	14
Unsere Begleiter und Wegweiser	18
Wir können uns frei entscheiden	19
Viele Wege führen zu Gott	20
<b>DIE NATURGESETZE</b>	26
Das Gesetz von Ursache und Wirkung	27
Das Spiegelbildgesetz	29
Das Gesetz der Anziehung	35
Das Gesetz von „Mitgefangen – Mitgehangen“	36
Das Gesetz der Energie	37
Der Sinn unseres Lebens	38
<b>DIE KRAFT DER INTUITION</b>	39
Vorsicht Gegenspieler!	41
Hilfen für eine bessere Intuition	43
Gottes Sprache lernen und Botschaften entschlüsseln	43
Gott vertrauen lernen	48

*Westen – Würdigen und Wandeln* 52

**SICH SELBST VERGEBEN** 54

Oje, ein Fehler! 55

Schule statt Schuld 56

Schuldgefühle abbauen und sich leichter vergeben 58

**ANDEREN VERGEBEN** 59

Die anderen sind schuld 59

An der richtigen Stelle fündig werden 61

Folgen, wenn wir nicht vergeben können 63

Vergebung bedeutet Loslassen 64

**ERFOLGE WÜRDIGEN UND ALS ANSPORN SEHEN** 68

**VON DER OPFERREISE ZUR HELDENREISE** 69

**LOSLASSEN BEDEUTET FREIHEIT** 70

Mit dem Kopf durch die Wand? 71

**GELASSENHEIT** 72

Tägliche Gelassenheitsprüfungen 74

Mit Gottes Hilfe zu mehr Gelassenheit 75

Gelassenheit bedeutet Freiheit 76

*Süden - Selbst und Seele* 78

**SELBSTERKENNTNIS** 81

Die Reise nach innen 81

Erkenne dich selbst 89

Die Eigenschaften im Zusammenspiel 95

<b>SELBSTDISZIPLIN</b>	96
<b>SELBSTBEWUSSTSEIN</b>	98
<b>SELBSTSICHERHEIT</b>	100
<b>SELBSTWIRKSAMKEIT</b>	101
<b>SELBSTVERTRAUEN</b>	104
<b>SELBSTWERT</b>	105
<b>SELBSTLIEBE</b>	107

## *@sten - @rientierung im Leben* 112

### **DIE SCHULE GOTTES** 114

Das Tagestraining	115
Entwicklungschancen im Tagebuch erfassen	117
Erfolge feiern	119
Durch Wünsche das Tagestraining aktiv gestalten	120
Fragen erleichtern das Leben	121
Immer diese Entscheidungen!	124
Schlüsselentscheidungen	125
Entscheidungsfreudiger werden	126
Steine im Weg	128

### **KRISEN ALS CHANCE** 130

Es fühlt sich heftig an	131
Wozu gibt es Schmerz und Leid?	132
Wenn keine Antwort kommt	135
Die Botschaft ist nicht verständlich	136
Unsere Schöpferkraft nutzen	138
Gott hat auch Humor	140

<b>ZIELE</b>	141
Motive	142
Fremd- oder Selbstbestimmung	145
Ziele im Einklang mit den Naturgesetzen und Gott	146
Weiterentwicklung heißt die Komfortzone erweitern	147
Hürde oder Warnung?	148
<b>DIE KRAFT DER GEDANKEN</b>	151
Gedanken über uns selbst	152
Das Gedankenkarussell stoppen	154
Optimistisch werden	156
<b>MIT MUT WACHSEN</b>	159
Nein bedeutet Ja zu dir	161
Unsere individuelle Grenze annehmen	162
Wenn sich das schlechte Gewissen meldet	164
Versuchungen widerstehen	165
<b>ZEIT BEWUSST NUTZEN</b>	166
Ich-Zeit einplanen	168
Gesundheit	169
Beruf und Berufung	171
Zwischenmenschliche Beziehungen	173
<b>DANKBARKEIT ALS SCHLÜSSEL</b>	177
<b>AM ENDE UNSERES LEBENS ...</b>	179
<b>ZU GUTER LETZT</b>	182
Die Autorin	185
Neugierig auf mehr?	186
Weitere Bücher von Dr. Beatrice Steingaszner	189
Hast du dir dein Geschenk schon abgeholt?	191



# Vorwort

Im Moment leben wir in sehr aufregenden Zeiten, in denen wir manchmal ordentlich durchgerüttelt werden. Vieles steht Kopf und geht gefühlt in die falsche Richtung. Manchmal verstehen wir das Leben nicht mehr und fühlen uns, als würden wir feststecken.

Viele Fragen tauchen auf:

- Wie sollen wir uns zurechtfinden?
- Wie können wir mit den aktuellen Ereignissen umgehen, ohne uns unterkriegen zu lassen?
- Gibt es etwas, an dem wir uns festhalten können?

Doch wo finden wir die Antworten auf diese existenziellen Fragen?

Vor vielen Jahren hat meine Mutter einmal davon gesprochen, dass wir uns hier auf der Erde in einem Irrgarten befinden. Damals konnte ich diese Aussage nicht nachvollziehen, doch heute verstehe ich, was sie gemeint hat: Es gibt so viele gegenteilige Meinungen, so viele Möglichkeiten, sich zu entscheiden. Wir benötigen eine Führung, um unseren Weg zu finden.

Durch meine Mutter habe ich schon in sehr jungen Jahren gelernt, wie die Naturgesetze und Gott in unserem Leben wirken und wie sie uns im Alltag unterstützen können. Die Möglichkeit, mich an etwas Höheres, ehrlich Wohlwollendes wenden zu können, war ein großer Segen für mich. So konnte ich verstehen, warum mir etwas passiert und die Botschaft dahinter annehmen, auch wenn sie mir nicht immer gefallen hat. Doch im Nachhinein spüre ich immer wieder eine große Dankbarkeit für die Hilfestellungen, die mir Sicherheit und Vertrauen geben, dass alles zu meinem Besten geschieht.

Sicherheit und Vertrauen ist etwas, das viele sich wünschen. Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in das Leben und das damit einhergehende Sicherheitsgefühl. Diese Sicherheit können wir mithilfe der Naturgesetze und Gott in uns selbst finden. (Mehr zu den Naturgesetzen Seiten 26 ff.)

Unsere Intuition, die Verbindung zu diesen Mächten, hilft uns herauszufinden, was für uns persönlich richtig ist und unsere Antworten zu finden. So erkennen wir die Chancen, die uns das Leben täglich bietet, um zu wachsen und letztendlich in unsere Größe zu kommen.

Jeder Erfolg, egal ob beruflich, sportlich oder auch im Miteinander, hängt mit unserer Persönlichkeit zusammen. Innen dürfen wir stark und gefestigt sein, damit wir entsprechend handeln und im Außen Erfolge anziehen – Erfüllung, Glück und Gesundheit.

Dazu wünschen wir uns vielleicht jemanden, der uns an die Hand nimmt und uns führt. Doch was wir wirklich brauchen, ist eine Hilfestellung, um innere Stärke und Orientierung auf unserem individuellen Lebensweg zu erlangen. Der von mir entwickelte Lebenskompass kann genau diese Hilfe sein, ganz praktisch und im Alltag ein- und umsetzbar.

Entstanden ist der Lebenskompass während der sehr herausfordernden Corona-Zeit. Das Leben ging plötzlich nicht wie gewohnt weiter. Ich habe mich gefragt: Welche Botschaften könnten damit verbunden gewesen sein? Eine Aufforderung des Lockdowns war meines Erachtens die zur inneren Einkehr: Ablenkungen von außen sowie Fluchtmöglichkeiten waren nicht mehr vorhanden. Es war Zeit, in sich hineinzuspüren und den Status quo zu überprüfen: Wie geht es mir? Bin ich glücklich mit meiner Arbeit oder meiner Partnerschaft? Neue Perspektiven und Chancen konnten sich eröffnen, zum Teil war und ist ein Umdenken nötig.

Mit diesem Buch möchte ich dich vor allem zu einer Entdeckungsreise zu dir selbst einladen. Dabei kannst du die Möglichkeiten nutzen, etwas in dir zu ändern, um im außen eine Verbesserung zu erzielen. Indem du deine innere Stärke und Klarheit entdeckst und erkennst, woran du dich vertrauensvoll orientieren kannst, findest du zu dem Leben, das du dir wünschst.

Dabei kann der Lebenskompass eine wundervolle Unterstützung sein. Ganz bewusst habe ich zur Orientierung die vier Haupthimmelsrichtungen ausgewählt:

## *Norden – Naturgesetze und Gott*

Auch andere Begriffe können verwendet werden, wie zum Beispiel Schöpfer, das Universum, eine höhere Macht – sie bedeuten das Gleiche und stehen über allem. Die Naturgesetze und Gott fordern uns, indem sie uns Aufgaben stellen. Wenn uns die Naturgesetze vertraut sind, verstehen wir unser Leben und die Botschaften dahinter viel besser und entwickeln Vertrauen.

Über unsere Intuition haben wir eine direkte Verbindung zu den Naturgesetzen und Gott. Über sie erhalten wir Antworten und Hilfen und sie ist unser bester Wegweiser. Wir können Vertrauen in unser Gefühl und in uns selbst aufbauen. Schritt für Schritt finden wir unseren persönlichen Weg zu Erfüllung, Gesundheit und Glück.

## *Westen – Würdigen und Wandeln*

In diesem Teil geht es um unsere Vergangenheit. So manche Erinnerung kann heute noch an uns nagen und wir tragen sie wie einen Rucksack mit uns herum, was uns sehr viel Energie kostet. An den Ereignissen selbst können wir nichts mehr ändern, aber wir können eine andere Perspektive einnehmen und dadurch leichter Frieden schließen.

In den Erfahrungen unserer Vergangenheit liegt ein enormes Wachstumspotenzial, und wir können sogar aus unangenehmen Ereignissen Kraft schöpfen. Durch unseren Werdegang sind wir zu dem geworden, was wir heute sind. Würdigen wir Erlebtes und wandeln es ins Positive, erleben wir dadurch eine Leichtigkeit und Freiheit, mit der das Leben Freude macht.

## *Süden – Unser Selbst, unsere Seele*

Wer sind wir? Jeder Mensch, jede Seele ist wertvoll und ein wichtiger Teil des Universums. Wir wollen ein Bewusstsein dafür entwickeln und erkennen, wie mächtig unsere Persönlichkeit ist. Die Schätze, die in uns selbst liegen, wollen wir entdecken und noch weiter ausbauen. Wir haben täglich die Chance, unser Potenzial mehr und mehr zu leben – zu unserem eigenen Wohl und zum Wohle anderer.

## *Östen – Unsere Orientierung im Leben*

Was ist uns wichtig? Was ist für uns persönlich richtig? Bei der Beantwortung dieser Fragen unterstützen uns die Naturgesetze mit Zeichen und Hilfen. Wir können uns viel Zeit und Energie sparen, wenn wir sie beachten. Auf unserem Weg können wir Eigenschaften, die bereits in uns angelegt und uns dienlich sind, verstärken. Wir können lernen, Stolpersteine frühzeitig zu erkennen, Einflüsse von außen nicht mehr so sehr an uns heranzulassen und das Steuer selbst in die Hand zu nehmen. Zielstrebig, mit Vertrauen und Zuversicht bauen wir mit der richtigen Orientierung eine erfüllte und glückliche Zukunft auf.

Wäre folgendes Szenario nicht schön?

Am Morgen klingelt der Wecker und dein erster Gedanke ist: Was für ein wundervoller Tag! In deinem Alltag geht alles Hand in Hand, zur rechten Zeit bist du am richtigen Ort. Das Leben ist im Fluss. Natürlich können stärkere Strömungen auftauchen oder Hindernisse, doch du weißt gut damit umzugehen. Du hast das Gefühl, dass du dein Leben in der Hand hast. Mit offenen Augen gehst du durch den Tag und staunst darüber, wie du Hilfe bekommst, Ideen und Impulse dich zu wunderbaren Ergebnissen leiten.

Du bist kein Opfer der Umstände. Alles, was in deinem Leben geschieht, hat einen Sinn. Diese Zusammenhänge in der Tiefe immer bes-

ser zu verstehen, kann dir solche Aha-Effekte schenken, dass dir manchmal ganze Kronleuchter aufgehen und dir dein Leben in einem klareren und helleren Licht erscheint. Alles wird viel interessanter und es macht große Freude, immer mehr im Einklang mit Gott und den Naturgesetzen zu leben.

Durch Perspektivwechsel kannst du lernen, mit Problemen besser umzugehen. Mutig bewältigst du Herausforderungen, was dir Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen schenkt. Mit größerer Aufmerksamkeit kannst du erkennen, wie du wächst und gehst motiviert deinen Weg weiter. Du kannst Freude daran entwickeln, dazulernen und Erfahrungen zu sammeln. Auch das Miteinander in deinen Beziehungen kann verständnisvoller und harmonischer werden.

Ich möchte deinen Spürsinn wecken, die Botschaften des Lebens zu entdecken, zu entschlüsseln und dadurch zu wachsen. Zu spüren, dass du nicht alles allein bewältigen musst, sondern jederzeit Verbindung zu etwas Höherem aufnehmen kannst. Du bekommst Hilfe und kannst dich führen lassen. Es kann sich sogar das Gefühl einstellen, angekommen zu sein.

Die Welt ist im Wandel und es braucht starke und individuelle Persönlichkeiten, die an das Gute glauben und aktiv dazu beitragen, es in diese Welt zu bringen.

Dabei möchte ich dich gerne begleiten und dir viel Freude auf dem Weg dahin wünschen! Bist du bereit?

*Manchmal braucht man einen Moment der Stille,  
um wieder das Wesentliche zu hören.*

*Einen Moment mit geschlossenen Augen,  
um wieder klar zu sehen.*

*Einen Moment auf das Herz hören, um das Leben zu spüren.*

*Einen Moment des Rückzugs, um wieder stark zu werden.*

*(Verfasser unbekannt)*

*N*

*Naturgesetze  
und Gott*



In der Natur hat alles seinen Rhythmus: Ebbe und Flut, Tag und Nacht, die Jahreszeiten und so vieles mehr – hierdurch ist eine Ordnung erkennbar. Gibt es diese Ordnung vielleicht auch in unserem Leben?

So manches geschieht für uns überraschend, denn wir rechnen nicht damit. Wir haben es auch nicht veranlasst und so können wir keinen Plan dahinter erkennen. Wir nennen das dann meist Zufall: Zufällig begegnen wir einem Menschen, zufällig bekommen wir eine Information, zufällig fährt der Bus uns vor der Nase weg, zufällig fällt unser Blick auf etwas ...

Doch gibt es den Zufall tatsächlich?

Albert Schweitzer sagt dazu:

*„Zufall ist, wenn Gott inkognito zu uns spricht.“*

Gott spricht zu uns? Ja, davon bin ich überzeugt.

Inkognito bedeutet: Unter Geheimhaltung seines Namens.

Er möchte unbemerkt bleiben.

Aber stimmt das? Ich glaube, es ist vielmehr so, dass wir ihn als solches nicht erkennen, da wir seine Sprache nicht verstehen. Viele Dinge ergeben jedoch einen Sinn, wenn wir bewusster werden, mehr Wissen ansammeln und anfangen, darüber nachzudenken.

Gott spricht zu uns auf die unterschiedlichste Art und Weise, um uns Hilfen und Hinweise zu schicken:

- Uns fallen bestimmte Worte, Sätze oder Zahlen auf, z.B. auf Plakaten, Auto-Kennzeichen, LKW-Aufschriften, T-Shirts, Firmennamen, etc.
- Wir sehen bestimmte Farben.
- Wir schlagen spontan ein Buch auf und lesen einen passenden Satz.
- Wir bekommen einen Wortfetzen von anderen mit.
- Es passiert etwas mit unseren Dingen, z.B. dem Auto oder unserem Handy.

- Wir erhalten Botschaften über Tiere.
- Es geschehen Missgeschicke.
- Es kommt zu spontanen Begegnungen mit Menschen.
- Unser Blick fällt auf ein Prospekt.
- Und viele andere Möglichkeiten.

Natürlich hat nicht „jedes Blatt, das vom Baum fällt“ eine Bedeutung, deshalb rate ich zur Vorsicht vor Überinterpretationen. Es sind mehr die Momente, in denen uns etwas besonders auffällt, oder magisch anzieht. Die Frage ist: Sind wir so aufmerksam, dass wir das, was die Naturgesetze uns zeigen wollen, wirklich wahrnehmen und hinterfragen?

Nicht nur im Außen schickt uns Gott Botschaften, sondern auch über

- Intuition, Bauchgefühl
- Gefühle
- Denkanstöße
- Impulse
- Ideen.

Schauen wir uns einige Beispiele von Teilnehmerinnen des Lebenskompasses an:

 Natalies Waschmaschine war kaputt gegangen und so wollte sie zu ihrer Tochter fahren, um Wäsche bei ihr zu waschen. Sie war schon ausgestiegen und wollte zum Haus gehen, da kam der Nachbar angefahren. Sie unterhielten sich kurz und zum Schluss erzählte er, dass er gerade seine saubere Wäsche abgeholt habe. Erst wunderte sich Natalie, weshalb er ihr von seiner Wäsche erzählte, bis sie dankbar an ihre Wäsche im Kofferraum dachte – die hätte sie nämlich vergessen.

☞ Pia war eines Morgens aufgewacht und hatte nicht gleich Lust aufzustehen. Sie wälzte sich im Bett herum und ließ ihren Gedanken freien Lauf, was leider nicht sehr produktiv war. Denn so hatte sie noch weniger Lust aufzustehen. Plötzlich flog eine Mücke um sie herum und sumnte ihr ein Lied ins Ohr. Im ersten Moment war sie verständlicherweise sehr verärgert darüber, doch dann kam ihr ein Gedanke: „Danke, liebe Mücke, dass du mich aus dem Bett vertreibst.“ Sie erinnerte sich mit einem Lächeln: Zu oft hatte sie schon die Erfahrung gemacht, dass ihr Tag viel besser verlief, wenn sie kurz nach dem Aufwachen aufstand.

☞ Emilie hatte ein Treffen mit der Familie in der Stadt gehabt. Danach ging sie mit einem Familienmitglied zum Bahnhof. Sie hatten eine Stunde Zeit und so überlegte Emilie, wie sie ihrer Begleitung wohl möglichst viel zeigen könnte. Doch dann bekam sie den Impuls, einen kürzeren Weg zu nehmen. So kamen beide gerade am Bahnhof an, als es anfang zu regnen. Emilie war dankbar, auf ihre Intuition gehört zu haben, so dass sie rechtzeitig im Trockenen angekommen waren.

Diese Beispiele scheinen auf den ersten Blick unwichtige Kleinigkeiten zu sein, doch können wir gerade in solchen Situationen üben, auf Impulse einzugehen. Wir können erleben, dass der Alltag dadurch reibungsloser abläuft. Wenn wir das Vertrauen in unsere Intuition durch solche Situationen aufgebaut haben, schaffen wir es auch bei größeren Entscheidungen viel eher, auf unsere innere Stimme zu hören.

## Unsere Begleiter und Wegweiser

Viele Naturgesetze sorgen für einen geordneten Ablauf aller Ereignisse. Sie wirken auf allen Gebieten unseres Daseins, sowohl auf der materiellen als auch auf der geistigen Ebene. Es gibt eine universelle Ordnung, die immer und überall gültig ist.

Diese Gesetzmäßigkeiten und Gott bilden eine Einheit. Es gibt die verschiedensten Namen für sie: Ordnungsprinzipien, das Universum, eine höhere Macht, Schöpfer, geistige Naturgesetze, Wegweiser, Spielregeln des Lebens oder, der modernen Zeit angepasst, kosmisches GPS. Du kannst den Begriff auswählen, der für dich am stimmigsten ist.

Ich persönlich verwende gerne den Begriff Gott.

Für mich steht er für eine übergeordnete Macht im Universum und ist keiner Religion zugehörig. Ich sehe Gott als himmlischen Vater, der für uns da ist, uns fordert, aber auch fördert. Er begleitet uns ein Leben lang und wünscht eine persönliche Beziehung zu jedem Menschen. Es würde ihn freuen, wenn wir mit ihm zusammen zur Weiterentwicklung des Universums beitragen.

Viele Menschen wenden sich erst an ihn, wenn sie in einer Lebenskrise stecken. Doch er ist immer für uns da, wir können ihn jederzeit fragen, welche Entscheidung wir treffen sollen und was für uns richtig ist.

Die Naturgesetze und Gott sind wie ein Nordstern, ein Leitstern, nach dem wir uns immer orientieren können. Sie leiten uns auf den für uns besten Weg und sehen es als ihre Aufgabe, uns in unserer Entwicklung zu fördern.

Wir sind Seelen und können den göttlichen Keim, der in uns angelegt ist, weiterentwickeln. Wir haben die Chance, unsere geistigen Werte und Eigenschaften zu fördern und so zur positiven Entwicklung im Universum beizutragen.

Lerne die Naturgesetze (ab Seite 26) kennen und entdecke dabei, wie sie in deinem Leben wirken. Erkenne ihre Botschaften und gewinne sie als wichtige Begleiter und Wegweiser zu einem gesunden, glücklichen und erfolgreichen Leben.

## Wir können uns frei entscheiden

Gott respektiert unsere Freiheit zutiefst.

Es ist das größte Geschenk, dass wir frei entscheiden können.

Wir haben die Freiheit, zu entscheiden, ob wir die Naturgesetze und Gott in unser Leben einbeziehen.

Wir haben die Freiheit, den Weg mit ihm zu gehen. Wir entscheiden, ob wir zulassen, dass sein Wille geschieht, nicht auf Basis von Fremdbestimmung, sondern in einer tiefen und selbstgewählten Freundschaft mit Gott. Eine Beziehung, die unendlich kostbar und wertvoll ist. Und in der wir frei sind, zu werden, wer wir sind und sein können, als Freund und Mitarbeiter Gottes.

Wir haben die Freiheit, uns führen zu lassen oder die Entscheidung nach unserem eigenen Kopf zu treffen und entsprechende Erfahrungen zu machen.

Unabhängig davon, wie wir uns entscheiden, die Naturgesetze und Gott gehen den Weg mit uns. Sie stehen uns immer zur Verfügung und wir können uns jederzeit an sie zu wenden.

So manche Entscheidungen und Wege können wichtige Prozesse für uns sein. Wir erfahren dadurch eine Tiefenwirkung, die uns einen großen Schritt in unserer Entwicklung ermöglicht.

 Bevor meine Zeit als Zahnärztin zu Ende ging, hatte ich schon länger das leise Gefühl, dass dies nicht mehr der richtige Weg für mich war. Meine Mutter hatte ein Institut für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung und ich bin mit den Themen, die sie vermittelt, aufgewachsen. Es war schon lange ihr Wunsch, dass ich bei ihr mitarbeitete. Einerseits hatte ich inzwischen viel mehr Freude daran, mit Menschen zu sprechen: über ihr Leben, über das, was sie beschäftigt und ihnen Probleme bereitet. Doch wie sollte das gehen, mit Sauger und Watterollen im Mund? Da sind nur sehr

einseitige Gespräche möglich.

Andererseits gab es etwas in mir, das mich davon abhielt die Zahnmedizin aufzugeben: Ich hatte noch immer Freude an der Arbeit und der Gedanke, ins Institut meiner Mutter einzusteigen, löste in mir Unbehagen aus. Es fühlte sich an, als ob ich meine Eigenständigkeit ein Stück aufgeben würde. Ich entschied mich deshalb, zunächst in eine andere Praxis zu wechseln und zog dafür sogar um. Doch auch dort fand ich meinen Platz nicht.

Schon bald mehrten sich die Zeichen, dass es tatsächlich Zeit war, den Bohrer an den Nagel zu hängen. Ich bekam schließlich auch noch gesundheitliche Probleme. Erst zu diesem Zeitpunkt war ich bereit, im Institut meiner Mutter mitzuarbeiten und es bis heute weiterzuführen: Mit voller Energie, mit einer ganz anderen Anerkennung und Wertschätzung.

So mancher würde die Geschichte als einen Umweg bezeichnen. Doch es können Prozesse notwendig sein, um zu gewissen Erkenntnissen zu kommen. Wir dürfen ausprobieren und erkennen, dass wir einen für uns unpassenden Weg eingeschlagen haben. Wir dürfen Fehler machen, daraus lernen und unsere Meinung ändern. Gott hat eine unglaubliche Geduld mit uns.

## **Viele Wege führen zu Gott**

Ich glaube, dass jeder Mensch seinen individuellen Weg zu Gott und den Naturgesetzen hat.

Einige wachsen mit der Kirche und dem christlichen Glauben auf und finden den Zugang über die Theorie. Für einige gibt es offene Fragen oder der direkte Bezug zu ihrem Leben fehlt und so suchen sie weiter.

Auch spüren viele, dass das Bild des strafenden Gottes nicht passend ist.

 Mein Weg zu Gott und den Naturgesetzen: Ich war gerade elf Jahre alt, als meine Mutter zum ersten Mal zu einem Seminar ging. Begeistert kam sie zurück und ab dann änderte sich vieles: Äußerlich sichtbar war zunächst eine Ernährungsumstellung. Doch auch die Naturgesetze und Gott traten verstärkt in unser Leben. Meine Mutter war sehr bemüht, alles richtig zu machen und war sehr streng mit mir. In meiner kindlichen Auffassung formte sich erst einmal das Bild eines strafenden Gottes: Wenn ich mich nicht an die Regeln hielt, so dachte ich, würde das schlimme Konsequenzen haben. Ich war etwas eingeschüchtert und hatte so manches Mal Angst, mich frei zu entscheiden.

Ich hatte nicht oft die Gelegenheit, mit meiner Mutter darüber zu sprechen. Sie war viel unterwegs, denn sie besuchte immer häufiger Seminare und begann auch, diese zu betreuen.

Ich bekam allerdings das große Geschenk, eine wunderbare Gesprächspartnerin in unserer Nachbarin zu finden, die inzwischen auch mit den Inhalten der Seminare vertraut war. Sie arbeitete oft im Garten, wo ich sie häufig besuchte und meine „Jugendthemen“ offen und vertrauensvoll mit ihr besprechen konnte, wofür ich noch heute sehr dankbar bin.

So wandelte sich auch langsam mein Bild von Gott: Ich konnte sein Wirken in meinem Leben bereits besser erkennen, vor allem bei den wichtigen Lebensentscheidungen, die nach der Schulzeit anstanden.

Ich bekam nach dem Abschluss sofort einen Studien-

platz für Zahnmedizin in Bonn. Die Stadt war nicht meine erste Wahl gewesen und doch bin ich im Nachhinein sehr dankbar, dass ich genau da studiert habe. Ich konnte alles mit meinem Fahrrad erreichen und hatte ein schönes Zimmer gefunden. Die Gegend war neu für mich und gefiel mir. Was mir aber wirklich guttat war der Abstand von zuhause. Dadurch war es mir möglich, die gelernte Theorie in der Praxis anzuwenden.

So gut es in Bonn lief, so große Schwierigkeiten hatte ich bei der Wahl meiner ersten Assistenzstelle. Als amerikanische Staatsbürgerin hatte ich erschwerte Bedingungen und fand nur eine Stelle, die ich unter normalen Umständen nicht angenommen hätte.

**Aber** ich wollte als Zahnärztin arbeiten. Ich bekam schon bald etliche Zeichen, die mir zeigten, dass ich hier fehl am Platz war: Ich fand zunächst gar keine Wohnung, dann nur eine ohne Heizung. **Aber** ich wollte nicht gleich aufgeben.

Als dann mein nagelneues Auto auf freier Strecke einfach stehen blieb, wurde eine Frage in mir immer lauter: Bleibe ich auch in meiner Entwicklung stehen, wenn ich die Stelle behalte? **Aber** noch war meine Einbürgerung nicht erledigt, also blieb ich. Wieder zwei Monate später, zog ich mir im Urlaub einen Bänderriss zu, der für mich mehr als deutlich war: Es war Zeit für mich, doch die Leinen dieser Stelle loszureißen!

Manchmal möchte unser Ego etwas anderes und findet immer wieder ein **Aber**. Unser Verstand meint, es besser zu wissen, was vordergründig auch logisch sein mag. Das Schöne ist: Durch unseren freien Willen können wir uns frei entscheiden. Gott geht jeden Weg mit uns und spricht nach wie vor zu uns. Wir dürfen

Fehler machen, wir dürfen aus ihnen lernen.

Bis zu meiner abgeschlossenen Einbürgerung wechselte ich kurzzeitig ins Institut meiner Mutter und konnte dort die ersten Erfahrungen machen. Durch den zwischenzeitlichen Abstand hatte sich vieles bestätigt, was ich von ihr gelernt hatte, und ich konnte eigene Erkenntnisse über das Wirken der Naturgesetze gewinnen.

Ein Jahr später hatte ich endlich die deutsche Staatsangehörigkeit und konnte meine Traumstelle als Zahnärztin im Allgäu annehmen. Dort verstand ich mich mit der Chefin sehr gut, fand eine wunderschöne Wohnung und mein neues Auto fuhr tadellos!

Ich erkannte auf meinem Weg Gottes Wirken im Großen und mit der Zeit auch immer mehr im Kleinen. Die Theorie wurde mit Leben erfüllt, das Wissen im Kopf rutschte mehr ins Herz. Ich betrachte mittlerweile das Leben als ein großes Geschenk, das uns wunderbare Möglichkeiten bietet, uns weiterzuentwickeln.

Gott hilft uns den Weg zu ihm zu finden, manchmal durch einschneidende Erlebnisse, bei denen, wie durch ein Wunder, eine Art Schutzengel auftaucht:

 Elke holte ihre kleine Enkelin bei ihrer Tochter ab, hatte jedoch den Kindersitz vergessen. Sie nahm sie trotzdem im Auto mit, die Strecke war nicht weit und sie würde langsam fahren. Nur etwa 50 Meter weiter trafen sie eine Freundin ihrer Tochter, die die Enkelin plötzlich unbedingt besuchen wollte.

Sie blieben stehen und unterhielten sich kurz. Die Freundin hatte einen Kindersitz im Auto und so war Elke einverstanden. Als Elke nach Hause fuhr, hatte

sie auf halber Strecke einen Unfall. Sie war so dankbar, dass die Enkelin nicht mehr im Auto war, die ungesichert gewesen wäre. Elke spürte den Schutz Gottes, der ihr die Freundin als Schutzengel gesandt hatte.

 Carmen war das zweite Mal durch eine Prüfung gefallen. Sie beherrschte den Stoff, aber ihre Nervosität hatte sie in der Prüfungssituation blockiert. Sie durfte die Prüfung noch ein letztes Mal wiederholen. Wenn sie es jetzt wieder nicht schaffte, würde sie abbrechen müssen.

In der Klausur stand sie erneut so unter Druck, dass nichts mehr ging. In ihrer Verzweiflung hatte sie den Impuls, dass nur einer sie retten könne, und bat inständig Gott um Hilfe. Plötzlich wurde sie innerlich ganz ruhig, denn sie hatte das Gefühl, dass jemand hinter war und ihr das Gefühl gab, gut aufgehoben zu sein. Ab diesem Zeitpunkt konnte sie fokussiert arbeiten und bestand die Prüfung. Es war wie ein Wunder für sie.

Manchmal sind es eher alltägliche Erlebnisse: Wir lernen Menschen kennen, die uns den Weg zu Gott zeigen oder lesen ein Buch, welches uns Hinweise gibt. Auch unangenehme Situationen, wie die oben beschriebene Prüfung, können den Impuls geben uns an ihn zu wenden. Das Bild, das du von Gott hast und deine Beziehung zu ihm und den Naturgesetzen kann sich jederzeit wandeln.



Wie ist dein Verhältnis zu Gott?

Wie war oder ist dein Weg zu ihm?

Manche Menschen stecken vielleicht noch im Stadium des Zweifels, haben gar keine Verbindung zu Gott oder hegen gar feindliche Gefühle einer Religion gegenüber. Bist du bereit, gewisse Widerstände aus einer anderen Perspektive zu betrachten? Kannst du dich einer wohlwollenden und religionsunabhängigen Beziehung zu Gott und den Naturgesetzen öffnen?

Eine Möglichkeit ist auch, darum zu bitten, besser zu erkennen, dass Gott für dich da ist und in guter Absicht handelt.

Gottes Liebe und Weisheit sind im Alltag spürbar, sie helfen uns, uns selbst zu erkennen und wertzuschätzen. Er kann für uns greifbar werden: Es ist jemand da, an den wir uns jederzeit wenden können, mit allen Herzensangelegenheiten, angenehmen wie auch unangenehmen Gefühlen. Gott schützt uns und ist immer für uns da, mit all seiner Liebe.

Das Schönste ist,  
sich durch Gott geborgen zu fühlen  
und sich seiner Führung anzuvertrauen.

# DIE NATURGESETZE

Es gibt Millionen von Naturgesetzen, die als Ordnungsprinzipien funktionieren und allgegenwärtig sind. Alles Geschehen um uns und in uns wird von diesen Gesetzen gesteuert, sie sind unsere ständigen Begleiter. Sie behalten allzeit ihre Gültigkeit und können von Menschen nicht außer Kraft gesetzt werden, weshalb sie uns Schutz und Sicherheit geben. Durch Beobachtung, Erfahrungen und Forschung haben Menschen sie nach und nach kennengelernt.

In der Physik gibt es beispielsweise viele Gesetze wie die Schwerkraft oder die Auftriebskraft im Wasser. Auch in unserem Körper wirken biologische Gesetze, um alle Vorgänge zu regulieren. Als Beispiel dienen unsere Verdauung, die Atmung oder unsere Bewegungen. Dabei sind alle Körperfunktionen präzise aufeinander abgestimmt. Unser Körper ist ein wahres Wunderwerk, mit dem kein Computer mithalten kann. Das Faszinierende dabei ist, dass unser Körper ein Spiegel unserer Seele ist.

Auch geistige Naturgesetze begleiten uns jeden Tag. Sie unterstützen uns in unseren unbegrenzten Möglichkeiten, uns weiterzuentwickeln. Einige Gesetze sind in Sprichwörtern zu finden, doch Achtung: Nicht alle Sprichwörter sind Naturgesetze.

Hier einige gute Beispiele:

- Ehrlich währt am längsten.
- Kleine Schritte sind gute Schritte.
- Wie wir in den Wald hineinrufen, so hallt es zurück.
- Wer anderen eine Grube gräbt, fällt selbst hinein.
- Gleich und gleich gesellt sich gern.

Sind wir mit den Gesetzen vertraut, kann es uns gelingen, viele Zusammenhänge leichter zu verstehen. Wir können Erklärungen finden, weshalb etwas passiert und wofür es gut sein kann. Deshalb möchte ich dir in den folgenden Kapiteln die wichtigsten Naturgesetze vorstellen.

## Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Viele kennen dieses Gesetz aus dem folgenden Sprichwort: Was ich säe, das ernte ich! Es ist auch als das Gesetz von Aktion und Reaktion bekannt: Die Folgen unserer Handlungsweisen werden uns unmittelbar präzise gezeigt.

Es ist ein Gesetz, das allen Ereignissen zugrunde liegt. Nichts passiert zufällig, alles hat einen Sinn. Alles, was wir denken und tun, hat eine Wirkung. Wir haben damit einen wunderbaren Maßstab, um erkennen zu können, ob unsere Entscheidungen für unsere Weiterentwicklung förderlich sind oder nicht.

*„Wer wenig sät, der wird auch wenig ernten;  
wer aber viel sät, der wird auch viel ernten.“*

*2. Korinther 9,6*

Entwicklungsfördernde Entscheidungen geben uns Energie.

Wenn die Folge eine angenehme ist, dann haben wir eine positive Ursache durch unsere Gedanken und/ oder Taten dazu gesetzt. Das kann beispielsweise das Erstellen eines Zeitplans am Morgen sein, an den wir uns auch tatsächlich gehalten haben. Wir konnten somit erleben, wie alles an diesem Tag Hand in Hand lief. Auch wenn wir positive Zusammenhänge meist nicht hinterfragen, so ist es doch hilfreich dies zu tun, um solche Verhaltensweisen in Zukunft beizubehalten.

Entwicklungshemmende Entscheidungen entziehen uns Energie.

Ist die Wirkung weniger angenehm, dann ist es sinnvoll nach der Ursache zu fragen, um die Situation zu verbessern. Fühlen wir uns beispielsweise nicht gut, sind wir gestresst oder überfordert, suchen sie meistens zunächst im Außen: Ist es der Beruf, die Mutter, der Vater, die Kinder? Bei der Ursachensuche verwechseln die meisten diese mit dem Auslöser. Er ist etwas, das von außen auf uns zukommt und eine Reaktion in uns zur Folge hat. Das können Umstände, Personen, Gegenstände und vieles mehr sein. Die Ursache jedoch liegt immer in uns, in unserem

## Denken und Handeln.

Wenn wir also Stress empfinden, kann es zum Beispiel daran liegen, dass wir

- uns zu sehr unter Druck setzen.
- alles selbst machen wollen.
- alles perfekt machen wollen.
- nicht den Mut haben, um Hilfe zu bitten oder Nein zu sagen.

Hier noch ein weiteres Beispiel, um Ursache und Auslöser deutlicher zu unterscheiden: Bei Allergien werden Blütenpollen, Erdbeeren, Tierhaare oder ähnliches als Ursache angesehen, und bei der Behandlung geht es darum, den Auslöser zu meiden. Die wahre Ursache liegt hingegen in uns, in einer unserer Eigenschaften. Die Bandbreite von Allergien ist sehr groß ist, daher gestaltet sich die Ursache oft schwierig. Beispielsweise sind Allergien sehr hartnäckig und wir könnten uns fragen: Inwiefern spiegeln sie eine gewisse Hartnäckigkeit in uns wider? Wo können wir etwas nicht loslassen, was für uns nicht förderlich ist? (Siehe auch Beispiel von Bernadette / Seite 101)

Die zwei Hauptfragen, die du dir stellen kannst, sind:

- Welche Gedanken oder Verhaltensweisen können zu der Wirkung geführt haben?
- Was kannst du nun in deinem Denken und/oder Handeln verändern?

Unsere Energie, als Wirkung, ist ein sehr guter Maßstab für die Dienlichkeit unserer Gedanken und Verhaltensweisen. Gerade Müdigkeit, Lustlosigkeit und Unzufriedenheit zeigen einen Energieverlust auf. Spätestens, wenn du das feststellst, solltest du dir Zeit für dich nehmen und hineinspüren, weshalb das so ist: Machst du dir zu viele Sorgen? Nimmst du dir zu viel vor? Achtetest du vor allem auf andere und zu wenig auf dich selbst?

Zeigen sich Krankheitssymptome, haben wir diese Vorwarnungen nicht ernst genug genommen und ein stärkeres Wachrütteln taucht nun zu unserem Wohle auf. Um die Botschaften der Krankheiten leichter zu erkennen, empfehle ich unser Buch „Was Krankheiten uns sagen“.

## **Das Spiegelbildgesetz**

Die folgenden Situationen kennt sicher jeder von uns:

- Der Partner kritisiert oft, schimpft über Politik oder die Nachbarn.
- Die Kollegin fragt immerzu nach irgendwelchen Kleinigkeiten, die sie doch leicht selbst erledigen könnte.
- Die Kinder machen nicht, was sie sollen und sind trotzig.

Es gibt immer wieder Situationen in unserem Leben, die unsere Nerven strapazieren. Die Menschen um uns herum tun Dinge, die uns stören, aufregen und ärgern. Wie können wir mit solchen Situationen am besten umgehen?

Am liebsten würden wir die anderen ändern. Doch können wir das wirklich? Hand aufs Herz, nicht wirklich. Es führt meist nur zu endlosen Diskussionen, wir reiben uns aneinander auf und die Stimmung wird immer schlechter. Oder wir schlucken unseren Groll herunter, was uns auch nicht guttut.

Das Spiegelbildgesetz kann uns weiterhelfen:

***Was mich an anderen stört, zu mir gehört.***

Vielleicht regt sich jetzt Widerstand in uns: Dass die anderen es nicht hinbekommen, soll mit uns zu tun haben?

In der Bibel gibt es auch eine Passage dazu:

*Warum siehst du den Splitter im Auge deines Bruders,  
aber den Balken in deinem Auge bemerkst du nicht?*

*(Zitat aus der Bergpredigt, Matthäus 7,3)*

Ein wichtiger Teil unserer Lebensreise ist, dass wir neben unseren Stärken auch unsere Schwächen erkennen. Schwächen, die uns zurückhalten und blockieren können. Da wir uns selbst gegenüber oft blind sind, wird uns deshalb manchmal ein Mensch als Spiegel vor die Nase gehalten. Jetzt können wir den Fleck auf unserer Nase besser erkennen, unsere Schwäche wird sichtbar. Den Spiegel zu putzen, bringt in dem Fall nichts, also den anderen und sein Verhalten ändern zu wollen. Wir dürfen an uns selbst arbeiten, also den Fleck auf unserer Nase entfernen.

*Jeder Mensch kann uns als Spiegel dienen,  
in dem wir alle Fehler und Mängel erblicken, die in uns sind.  
Wir handeln jedoch meistens wie ein Hund,  
der den Spiegel anbellt, weil er glaubt, dort nicht sich,  
sondern einen anderen Hund zu erblicken.*

*(Leo Tolstoi)*

Sich nur über das Verhalten des Gegenübers zu ärgern heißt, die Chance zum Lernen und Wachsen zu versäumen. Zugegeben, es ist manchmal unangenehm, doch wenn wir das Prinzip dahinter verstehen, ist es sehr effektiv. Es löst viele Reibereien, die wir im zwischenmenschlichen Bereich erleben, fast wie von Zauberhand!

Das Entscheidende dabei ist, dass wir hinterfragen, was genau uns stört. Lass uns das an einem praktischen Beispiel nachvollziehen:

Dein Partner steht nach dem Abendessen einfach auf und geht zum Fernseher, um Fußball zu schauen. Was ärgert dich daran am meisten?

1. Du hättest gerne mehr Aufmerksamkeit, denn du wolltest den Abend mit ihm verbracht oder etwas besprochen.
2. Du findest sein Verhalten egoistisch, weil er keine Rücksicht auf dich nimmt.
3. Dich stört es, dass er einfach den Fernseher anschaltet, ohne sich mit dir abzusprechen.

4. Du fühlst dich allein gelassen mit dem Geschirr und hättest gerne, dass er mithilft alles wegzuräumen.
5. Oder etwas anderes?

Inwiefern kann das Ganze nun mit dir zu tun haben?

Dazu drei Hilfen:

- a. Es wird dir 1:1 gespiegelt, wie du dich verhältst und was du verbessern kannst. Es wird dir ein unvoreilhaftes Verhalten gespiegelt, welches du gerade nicht erkennst.
- b. Es wird dir das Gegenteil gespiegelt. Eine Verhaltensweise wird dir gezeigt, die du dir einmal erlauben solltest.
- c. Es wird dir indirekt etwas gespiegelt. Du legst in einem anderen Bereich deines Lebens ein ähnliches Verhalten an den Tag, das sich dort auswirkt.

Um für dich eine Lösung zu finden, kannst du das, was dich wirklich stört, mit diesen drei Hilfen durchspielen.

Zurück zu unserem obigen Beispiel, auch hier ein paar Anregungen:

1. a. Inwiefern schenkst du ihm deinerseits zu wenig Aufmerksamkeit, beteiligst dich beispielsweise nicht an etwas, das ihn interessiert?
  - b. Widmest du ihm zu viel Aufmerksamkeit, zum Beispiel indem du dich bei ihm immer wieder einmischst oder ihn kritisierst?
  - c. Wie könntest du dir selbst mehr Aufmerksamkeit schenken?
- 
2. a. Wo bist du egoistisch?
  - b. Könntest du im positiven Sinne egoistischer sein und mehr auf dich und deine Wünsche achten?
  - c. Inwiefern richtest du dich zu sehr nach deinem Partner aus? Könntest du etwas tun, was dir Freude bereitet,

zum Beispiel einen Abend mit deinen Freundinnen oder einen Yogakurs?

3. a. Inwiefern lädst du dir zu viel auf und kannst nicht Nein sagen?
- b. Kannst du schlecht delegieren und jemanden um Hilfe bitten?
- c. Inwiefern lässt du etwas stehen und verschiebst etwas?

Probiere es gern einmal an einem Beispiel aus deinem Leben. Welche Erkenntnisse kannst du für dich herausziehen?

Das Interessante ist: Wenn wir die Botschaft verstanden und umgesetzt haben, verändert sich der andere in seinem Verhalten oder es stört uns nicht mehr. Es einmal auszuprobieren, schafft Erfolgserlebnisse.

Der springende Punkt beim negativen Spiegelbild ist, dass uns dabei wirklich etwas stören muss. Je mehr uns etwas ärgert, wütend macht, desto deutlicher versucht die Botschaft beim Empfänger anzukommen!

## **Die Hürden des Spiegelbildgesetzes**

Sind wir perfektionistisch veranlagt, dann passt es so gar nicht in unser Selbstbild, einen Fehler zuzugeben. Es ist oft ein gewisser Selbstschutz, nicht genauer hinzuschauen.

Es ist leichter, anderen die Schuld zu geben und ihr Verhalten ändern zu wollen. Zeigen wir jedoch mit dem Finger auf andere, wenn auch nur in Gedanken, dann zeigen drei zu uns.

Möglicherweise regt sich jetzt Widerstand in dir und du fragst dich, ob du nun an allem schuld sein sollst. Es geht nicht um Schuld, sondern um Erkenntnisse für dich selbst. Du kannst lernen, dich selbst in den Verhaltensweisen von anderen zu erkennen.

Jeder sieht die Welt durch seine eigene Brille, die von eigenen Erfahrungen, Werten und Überzeugungen geprägt ist. Betrachten wir eine

Situation, die für sich gesehen neutral ist, reagiert jeder Mensch anders darauf. Während der eine sich ärgert und frustriert ist, empfindet der andere Begeisterung und ist motiviert. Jeder projiziert sich auf seine Art in die Situation.

Dazu ein praktisches Beispiel:

 Pauline und Rebecca hörten sich einen Vortrag an und erzählten Valerie danach davon. Diese war anschließend über die – sehr unterschiedlichen – Aussagen erstaunt und fragte sich schon fast, ob beide wirklich beim gleichen Vortrag waren. Das lag an der unterschiedlichen Bewertung: Jede Person filterte das heraus, was sie gerade ansprach und etwas in ihr auslöste.

Wie kannst du diese Hürden überwinden?

- Sei bereit, genau in dich hineinzuspüren, inwiefern das Verhalten des anderen etwas bei dir auslöst.
- Frage dich, was es mit dir selbst zu tun haben könnte.
- Sei schonungslos ehrlich zu dir selbst.
- Bleibe offen.
- Bemühe dich, dein Gegenüber für sein Verhalten nicht zu kritisieren.
- Empfinde eine gewisse Freude daran, dich selbst wieder ein Stück näher kennenzulernen. Du kannst sogar stolz auf deine Erkenntnis sein!
- Sei dankbar für den Lernprozess.

Übrigens wirkt das Spiegelbild auch im Positiven, das heißt alles Schöne in uns wird ebenso im Außen gespiegelt. Da uns das aber nicht stört, fällt es uns oft nicht auf. Doch ich möchte dich ermuntern, auch deine positiven Spiegelbilder zu erkennen. Daran kannst du wunderbar deine Stärken ablesen und dich über sie freuen.

 Hanna ist eine sehr freundliche Autofahrerin. Sie lässt andere Verkehrsteilnehmer auf ihre Spur wechseln, wenn es passt und bedankt sich bei anderen, wenn sie rücksichtsvoll fahren. Sie ist geduldig, wenn jemand vor ihr langsam fährt, denn darin erkennt sie einen Hinweis, dass sie wahrscheinlich zu spät weggefahren ist, oder sie kann es als Geduldssprüfung annehmen. Und so hat sie das Gefühl, dass alle Autofahrer sehr nett sind.

Mit der Zeit kann dir dieses Gesetz ein hilfreicher Begleiter werden. Es bedarf ein wenig Übung und vor allem einer neutralen, ehrlichen Haltung dir selbst und anderen gegenüber.

Du kannst in der Schatzkammer des Spiegelbilds die wahren Schätze für deine persönliche Entfaltung und ein harmonisches Miteinander finden.  
Ein innerer Frieden kann sich einstellen.



Was ärgert dich und was stört dich?

- In welchem Bereich deines Lebens sollte jemand oder etwas sich verändern, damit es dir besser geht?
- Welche Erkenntnisse kannst du mithilfe des Spiegelbildgesetzes für dich gewinnen?
- Was kannst du in deiner momentanen Situation in dir verändern, um sie zu verbessern?

## Das Gesetz der Anziehung

*Du bist, was Du denkst,  
was Du denkst, strahlst Du aus,  
was Du ausstrahlst, ziehst Du an,  
was Du anziehst, bestimmt Dein Leben!*

*(Buddha)*

Gleiches zieht Gleiches an. Die Energie, die wir aussenden, ziehen wir im selben Maß an. Unsere Gedanken- und Gefühlswelt zieht entsprechende äußere Lebensumstände an.

Alles beginnt bei unseren Gedanken. Wir sollten uns bewusst sein, dass sie eine enorme Macht haben. Wie es in uns aussieht, zeigt sich im Außen. Haben wir positive Gedanken, dann stärken sie uns und motivieren uns zu handeln. Haben wir negative Gedanken über uns und unser Leben, so lösen sie Zweifel aus und blockieren uns. Mit entsprechender Energie gehen wir in die Welt hinaus, auf entsprechende Ereignisse fällt unser Blick.

Es ist eine spannende Entdeckungsreise und ein Prozess, unsere Gedanken und Überzeugungen zu entlarven. Der Wunsch, sich dessen bewusst zu werden ist der erste Schritt. Woran glaubst du in Bezug auf dich selbst? Was denkst du, was du schaffen kannst? Beobachte und hinterfrage dich regelmäßig. Es lohnt sich, aufzuräumen und dein Herz auf das auszurichten, was möglich ist.



In welchen Lebensbereichen geht es dir gut?

Welche Einstellungen hast du dazu?

Wo geht es dir weniger gut?

Welche Gedanken hast du hierzu?

Der zweite Schritt ist die Wandlung deiner Gedanken, die dich am Erfolg hindern. Mehr dazu siehe Seite 151.

Du kannst lernen, deine Gedanken und Gefühle danach auszurichten, wie du dein Leben gerne hättest, was du dir wünschst. Aus dieser Energie handeln wir entsprechend, was letztendlich bewirkt, dass wir uns unsere Wünsche selbst erfüllen.

## **Das Gesetz von „Mitgefangen – Mitgehungen“**

Dieses Gesetz lädt uns ein, zu überprüfen in wessen Gesellschaft wir uns begeben. Einige Sprichwörter geben uns Hinweise darauf, wie entscheidend es ist, mit wem wir Kontakte pflegen, beispielsweise: „*Ein fauler Apfel im Korb verdirbt die anderen*“, oder ein bekannter Satz von Goethe: „*Sage mir, mit wem du gehst, und ich sage dir, wer du bist.*“ Jeder Umgang hat einen Einfluss auf uns.

Behindert uns eine Person oder fördert sie uns?

Wir sitzen in bestimmten Situationen mit anderen Menschen in einem Boot und müssen somit auch die negativen Konsequenzen, die jemand anderes verursacht, mittragen. Besonders bei Jugendlichen ist das eine große Herausforderung. Sie haben das Bedürfnis, dazuzugehören und oft herrscht ein gewisser Gruppenzwang. So können sie schnell in Situationen geraten, die sie weder anstrebten noch vorhersehen konnten.



Eine Gruppe von Jugendlichen ist in ein Geschäft eingebrochen und hat die Kasse gestohlen. Davon waren zwei aktiv und der Rest nur dabei. Dennoch werden alle zur Verantwortung gezogen und bekommen eine Strafe.

Es bedeutet, dass man gemeinsam beispielsweise eine Straftat plant („mit-gefangen“), diese begeht („mit-gegangen“) und dann auch gemeinsam eine Strafe zu erwarten hat („mit-gehangen“).

Die Konsequenz der Tat muss getragen werden; egal ob man nur Mitwisser war oder nicht. Haben wir den Mut zu entscheiden, mit wem wir

einen Umgang pflegen wollen und gegebenenfalls Kontakte zu lösen? Haben wir den Mut, innerhalb einer Gruppe zu überprüfen, was für uns richtig ist und eventuell das ein oder andere abzusagen?

Auch beruflich spielt das Gesetz eine Rolle. Wir können uns fragen, ob unser Arbeitsplatz im Einklang mit unseren Werten ist. Ist dem nicht so, könnte das negative Auswirkungen in unterschiedlichster Form haben. Es können sich Gefühle wie Unzufriedenheit und mangelnde Erfüllung einstellen. Auch andere Hinweise wie körperliche Beschwerden könnten sich zeigen. All das ist als Hilfe gedacht, um uns aufmerksam zu machen, dass wir am falschen Platz sind. Wir können uns fragen: Wo können wir unsere Stärken und Talente sinnvoller einbringen?

In der Familie und Partnerschaft ist dieses Gesetz ebenso wirksam. Setzt ein Familienmitglied seine Gesundheit aufs Spiel oder gerät in finanzielle Schwierigkeiten, so hat das für alle anderen Folgen.

Dieses Gesetz erfordert Ehrlichkeit und Mut. Übernehmen wir die Verantwortung für unser Handeln in einer Gruppe? Können wir unser Umfeld so auswählen, dass es auf unserer Wellenlänge schwingt und uns Energie und Freude bringt, ist das eine große Bereicherung für unser Leben.

## **Das Gesetz der Energie**

Das Gesetz bezeichnet die ständige Wandlung des Kosmos. Alles im Universum ist Energie, es befindet sich in stetiger Fortentwicklung. Der Energiefluss kann nur in Gang gehalten werden, wenn wir uns ebenfalls weiterentwickeln. Nur das Positive hat auf ewig Bestand.

Energiegesetz:

***Alles, was sich weiterentwickelt, bleibt bestehen.***

***Alles, was sich nicht weiterentwickelt, verliert Energie.***

Aus unbekanntenen Quellen stammt die Aussage, dass es ursprünglich nicht nur zehn, sondern zwölf Gebote gegeben haben soll. Eines davon soll das Gebot zur Weiterentwicklung gewesen sein. Das Ausschlaggebende ist, dass jede individuelle Seele aufgrund ihres freien Willens selbst die Entscheidung treffen darf und muss, ob und wie schnell sie sich höher entwickeln will. Sie erhält hierfür immer wieder neue Chancen – ein Zeichen für die unvorstellbare Gnade Gottes.

*„Panta rei – alles fließt“  
(Heraklit)*

## **Der Sinn unseres Lebens**

Das Leben ist eine Reise zu uns selbst, auf der wir uns entdecken und kennenlernen dürfen – jeder auf seine Art. Es ist eine Reise mit dem Ziel, zu lernen und uns weiterzuentwickeln, damit wir letztendlich in unserer vollen Größe leben können.

Es ist eine Reise, auf der viel passieren kann: Einiges planen wir, einiges kommt ganz überraschend auf uns zu. Manchmal geht die Reise ruhig dahin und ab und zu kommen Stürme auf, die uns ordentlich durcheinanderwirbeln. Manchmal haben wir eine klare Sicht über die Dinge und an anderen Tagen kann es wiederum sein, dass Nebel aufkommt, sodass wir gar nicht sehen können, wie es weitergeht.

Doch eines bleibt immer – ein leuchtender Stern am Himmel, an dem wir uns orientieren können. Gott und die Naturgesetze sind immer an unserer Seite. Wir sind von der Liebe getragen, aus der wir kommen, und bei ihr finden wir auch Antworten.

Die beste Führung erhalten wir über unser Bauchgefühl, unsere Intuition – im Prinzip die direkte Verbindung zu Gott und den Naturgesetzen.

# DIE KRAFT DER INTUITION

Die Herausforderungen heutzutage sind groß. Es gibt unendliche viele Möglichkeiten, Meinungen, Angebote, Trends und Versuchungen. Wir fühlen uns wie in einem Labyrinth und benötigen eine gute Führung, um auf unserem Weg zu bleiben.

Der Sinn für das, was richtig oder falsch für uns ist, ist in unserem Gewissen angelegt. Wenn wir zu oft dagegenhandeln, verhärtet sich unser Herz. Doch wir haben jederzeit die Möglichkeit, es wieder zu öffnen und auf unser Gefühl zu hören.

Unsere Intuition ist der beste Wegweiser, wenn nicht sogar unser Rettungsanker. Es gibt verschiedene Begriffe für sie: Innere Stimme, der Sechste Sinn, Bauchgefühl, Eingebung oder Inspiration. Allen gemeinsam ist, dass sie für einen inneren Richtungsanzeiger stehen, der wie ein Navigator auf unserem Lebensschiff ist. Die Intuition ist die direkte Verbindung zu Gott und den Naturgesetzen. Uns mit ihr zu verbinden, kann uns das Leben sehr erleichtern. Die Intuition kann sich unterschiedlich äußern: Sie kann eine leise Stimme sein, oder in Bildern zu uns sprechen. Viele Menschen nehmen bestimmte Gefühle wahr.



Hast du schon einmal genauer beobachtet,  
wie sich deine Intuition zeigt?

- Spüre einmal bewusst in dich hinein, wenn du eine Entscheidung triffst und sei aufmerksam, ob und wie sich deine Intuition zeigt.
- Am leichtesten ist es, bei kleinen Entscheidungen zu beginnen, wie der Auswahl deiner Kleider am Morgen oder deinem Mittagessen.
- Welche Impulse kommen und wie kommen sie?

Meist geben wir uns selbst nicht die Zeit, um unsere innere Stimme wahrzunehmen. Oft hetzen wir durch den Tag – von einem Termin zum anderen, führen zwischendurch noch schnell ein Telefonat oder machen uns Sorgen um die Kinder. Wie soll unsere Intuition dagegen ankommen?

Deshalb ist es so wichtig, dass wir uns regelmäßig Ruhe gönnen und nicht gestört werden, um unsere innere Stimme zu hören. Wir merken es am besten, wenn wir kreativ sein wollen, zum Beispiel Ideen für ein Projekt, ein Schreiben oder einen Text brauchen.

 Karin hatte einen hektischen Tag im Büro. Der Berg auf ihrem Schreibtisch wuchs und sie geriet zunehmend unter Druck. Sie spürte leichte Kopfschmerzen, daher hielt sie kurz inne und bemühte sich, zur Ruhe zu kommen. Sie fragte sich: Welche Arbeit hatte jetzt die höchste Priorität? Vor ihr lagen drei Bestellungen – ihrer Meinung nach alle gleich wichtig. Sie fragte sich weiter: Wie fühle ich mich, wenn ich jetzt Auftrag 1 erledige? Es fühlte sich neutral an. Wie ist es bei Auftrag 2? Hier spürte sie ein positives Gefühl. Das Gefühl für Auftrag 3 war wieder eher neutral. Also nahm sie den zweiten Auftrag in Angriff. Als sie gerade fertig war, kam ihr Vorgesetzter herein. Er wollte zu einem Kunden fahren. „Haben Sie zufällig schon die Bestellung für Herrn Meier fertig? Ich hatte vergessen, Ihnen zu sagen, dass es dringend ist.“ Freudig konnte Karin antworten: „Gerade fertig. Dank meiner Intuition habe ich sie als Erstes erledigt.“ „Sie und Ihre Intuition werden mir langsam unheimlich“, erwiderte er lachend.

Sich immer wieder nach innen zu wenden, lohnt sich, denn die Intuition ist eine mächtige Ressource für die Entscheidungsfindung. Manchmal

genügen dazu nur Sekunden. Je besser wir diese Quelle erschließen können, desto besser geht es uns. Manchmal benötigen wir mehr Zeit und Ruhe, bis wir eindeutig unser Bauchgefühl klar wahrnehmen können, aber auch das ist in Ordnung.

## **Vorsicht Gegenspieler!**

Doch es ist Vorsicht geboten!

Es gibt drei Gegenspieler, die die Intuition blockieren und uns auf eine andere Spur bringen können:

### ***1. Der Verstand***

Ein Gegenspieler unserer Intuition ist unser rationales Denken. Es ist eher laut, verlässt sich auf logische Zusammenhänge, Zahlen, Daten und Fakten. Der Verstand hat gute Argumente und kann uns den Zugang zur inneren Stimme erschweren.

Ganz überflüssig ist er jedoch nicht. Er hilft uns einen klaren Kopf zu behalten. Durch ihn heben wir emotional nicht ab, sondern bleiben geredet.

Der Schlüssel für gute Entscheidungen ist die Balance zwischen Kopf und Bauch.

### ***2. Unsere Charakterschwächen***

Stell dir folgende Situation vor: Du triffst endlich eine Entscheidung nach deinem Bauchgefühl und hast trotzdem eine „Bauchlandung“. Du fragst dich: Wie konnte das passieren?

Unsere innere Stimme kann von unseren Charaktereigenschaften gefärbt sein. Je nachdem, wie diese Eigenschaften bei uns entwickelt sind, kann uns unsere Intuition auch in die falsche Richtung lenken. Bildhaft können wir uns das so vorstellen, dass unsere Intuition wie durch einen Filter unserer Charaktereigenschaften geht:

Wenn wir wenig Mut haben, kann es sein, dass unsere innere Stimme

eher ängstlich spricht, sie wird von der Angst überlagert. Stehen wir vor einer größeren Herausforderung, wird uns unsere vorsichtige Intuition davon abraten. Unser Verstand kann dann auch hier zum Einsatz kommen und diese ängstliche Entscheidung mit entsprechenden Bemerkungen unterstützen.

Sind wir eine optimistische Natur, wird uns unsere Intuition eher zur Annahme einer Herausforderung raten, als wenn wir pessimistisch eingestellt sind.

Auch wenn wir sehr emotional sind, kann unsere Intuition überlagert werden. Emotionen bringen uns häufig aus unserer Mitte. Sie sind übersteigerte Gefühle, die uns aus dem Gleichgewicht bringen: entweder euphorisch und überaus begeistert oder die gegensätzliche Richtung, nämlich wütend und verärgert. Emotionen verfälschen die Realität, wir sehen unsere Umwelt wie durch eine verzerrte Brille.

Eine große Hilfe ist es, wenn wir unseren Charakter mit seinen Stärken und Schwächen kennen. Denn dann können wir unsere Intuition noch einmal genauer unter die Lupe nehmen und überprüfen, ob unsere Eigenschaften sie beeinflussen.

### ***3. Unser Ego***

Ego ist lateinisch und bedeutet „Ich“. Es ist Teil unseres Selbst, der sich überwiegend über Äußeres definiert und stark auf Sicherheit bedacht ist. Selbstbild und Ziele entstehen ohne Anbindung nach oben an Gott und die Naturgesetze. Unser Ego kann sich vieles einbilden, das es unbedingt haben möchte, was jedoch langfristig für uns nicht förderlich ist. Vom Ego motivierte Handlungen sind oft von blindem Aktionismus gekennzeichnet. Warnungen kommen nicht an, sondern wir gehen mit dem Kopf durch die Wand.

Auch die Intuition kann unser Ego oft nicht stoppen, da ihre Stimme zu leise ist und sie gegen den Willen des Egos keine Argumente hat.

## Hilfen für eine bessere Intuition

- Sich Ruhe gönnen und nach innen horchen.
- Um Hilfe bitten: Innehalten und nachfragen, Schreiben kann dabei eine Hilfe sein.
- Offen bleiben: Möglicherweise bekommen wir eine Antwort, die uns zunächst nicht gefällt.
- Abstand gewinnen: Eine Nacht vergehen lassen und eventuell aufgekommene Emotionen beruhigen.
- Den Charakter kennenlernen: Unsere Eigenschaften färben unsere Intuition.
- Vertrauen entwickeln: Die Intuition weiß die richtige Antwort.
- Geduld haben: Unsere Intuition benötigt Zeit.
- Gefühlen vertrauen: Zweifel rauben Energie, die bei der Umsetzung fehlt.
- Den Körper gesunderhalten: Vor allem das Gehirn sollte mit möglichst wenig belastet und mit allen wichtigen Stoffen versorgt sein. (für mehr siehe mein Buch „Vital und jung bleiben“)

## Gottes Sprache lernen und Botschaften entschlüsseln

*Gott spricht: Wenn ihr mich von ganzem Herzen sucht,  
so will ich mich finden lassen.*

*(Jeremia 29, 11-14a)*

Die Sprache Gottes und der Naturgesetze ist sehr individuell, aber dennoch so gestaltet, dass jede Person sie auf ihre Art verstehen kann. Um sie entschlüsseln zu können, ist es essenziell, sich Zeit dafür zu nehmen, in der Stille in sich hineinzuspüren und zu reflektieren.

Es ist ein Prozess, die Naturgesetze kennenzulernen und zu beobachten, wie sie mit uns kommunizieren.

Sie schicken uns täglich Hilfen, meist in Form von Denkanstößen und

Zeichen. Gehen wir aufmerksam durch den Tag, können wir diese Symbolsprache immer besser erkennen – es ist Übungssache.

☞ Ellena war unzufrieden mit sich und ihrem Leben. Irgendetwas passte nicht, sie wusste nur noch nicht was. Aber sie hatte den Wunsch dahinterzukommen, was sie ändern könnte.

Ein paar Tage später wollte sie mit dem Auto aus ihrem Parkplatz in der Tiefgarage ausparken. Dabei streifte sie die rechte Säule und ihr Seitenspiegel fiel herunter. Sie kam kurz darauf zu mir in ein Gespräch und wir überlegten zusammen, welche Bedeutung das haben könnte. Wie könnten wir die Symbolsprache dahinter entschlüsseln?

Der Seitenspiegel ist dafür da, nach hinten zu schauen, doch dies war jetzt nicht mehr möglich. In welchem Bereich sollte sie auch in ihrem Leben nicht mehr zurückschauen? Wo gab es etwas in ihrer Vergangenheit, das sie ruhen lassen sollte?

Nach einigen Überlegungen war Ellena bereit, sich einzugestehen, dass sie ihrer Mutter immer wieder Vorwürfe machte, diese mische sich zu stark in ihr Leben ein. Sie hatte sich bisher nicht davon freimachen können, fühlte sich als Opfer und machte ihre Mutter dafür verantwortlich, dass sie mit ihrem Leben unzufrieden war.

Den abgebrochenen Spiegel konnte sie als Impuls annehmen, endlich mit ihrer Mutter Frieden zu schließen und ihren eigenen Weg zu gehen. Es gelang ihr zu erkennen, dass ihre Mutter wohlwollend mit ihr war, auch wenn sie so manches anders sah als Ellena selbst. Nun durfte sie die Stärke aufbauen, ihren eigenen Weg zu gehen, unabhängig von dem, was ihre Mutter sagte.

Sie setzte dadurch Energie frei, um nach vorne zu schauen und neue Pläne zu schmieden. Es war ein Prozess, in dem sie ihrer Mutter nach und nach vergeben konnte. Wegweisende Entscheidungen, die sie nun unbeeinflusst treffen konnte, führten sie zu einem immer glücklicheren und erfüllteren Leben.

Eine wunderbare Hilfe ist es, sich schriftlich über Ereignisse Gedanken zu machen. Um die Botschaft leichter zu erfassen, kannst du spielerisch mit Worten umgehen und sie in einem größeren Zusammenhang betrachten. Wenn du mit der Hand schreibst, hast du eine bessere Verbindung zu deinen Gefühlen und somit zu Gott. So manches kann dir klarer werden, wenn du deine Emotionen offen und ehrlich anschaust und daraus Denkanstöße erhältst.

Sehr hilfreich kann auch eine liebe Freundin oder ein lieber Freund sein, um deine Situation zu besprechen. Sie bringen eine andere Sichtweise ein und können eventuell durch ihre eigenen Erfahrungen gute Impulse geben. Vor allem kann durch die gemeinsame Energie leichter eine Lösung gefunden werden.

*„Wo zwei oder drei in meinem Namen versammelt sind,  
da bin ich mitten unter ihnen.“*

*(Matthäus 18,20)*

Du kannst auch jederzeit um ein eindeutigeres Zeichen bitten, wenn du etwas nicht verstehst:

 Im Februar ging Viktoria spazieren, ihren üblichen Weg die Felder entlang, als auf einmal ein Stein im Acker ihre Aufmerksamkeit anzog. Er war circa so groß wie ihre Hand und hatte die Form eines Herzens. Er weckte gemischte Gefühle in ihr – ihr erster Gedanke war: „Ein Herz aus Stein“. Und doch war sie

neugierig, welche Bedeutung er für sie haben könnte. Sie spazierte weiter und überlegte: Der Stein hatte auf dem Acker gelegen, auf einem Feld wird etwas gesät. Was könnte sie säen?

Ihre Gedanken wanderten zu ihrem Herzenswunsch: Einen Beruf aufzunehmen, der sie erfüllte, nämlich Gesundheitsberatungen anzubieten. Diesen Wunsch hatte sie schon länger, doch ihre bisherige Arbeitsstelle hatte sie immer zu sehr in Anspruch genommen. Inzwischen hatte sie die Stelle gewechselt, sich eingearbeitet und ihr Alltag verlief etwas ruhiger.

War das nun der richtige Zeitpunkt, um mit Gesundheitsberatungen zu beginnen? Dazu bräuchte sie ein Büro. Wo sollte sie ein geeignetes finden? Welcher Standort wäre am besten? Viele Fragen kamen auf.

Wenn sie etwas suchte, schaute sie für gewöhnlich in die Zeitung. Also nahm sie diese zur Hand und siehe da: Es gab ein Angebot für Büroräume unweit ihrer Arbeitsstelle. Sie vereinbarte einen Termin, die Räumlichkeiten gefielen ihr sehr gut und es schien alles zu passen. Doch kurz vor Abschluss des Vertrages tauchte ein Punkt auf, der für sie unzumutbar war. Also sagte sie ab.

Sie war dankbar über den Hinweis, dass diese Gelegenheit eben noch nicht die Richtige gewesen war. Eine Woche später schaute sie also wieder in die Zeitung, und es gab ein Angebot, diesmal direkt im Ort. Sie spürte beim Betreten der Räume sofort freudige Begeisterung. Sie besprach die Details mit der Vermieterin und es passte alles – nur der Betrag von vier Monatsmieten Kautions schreckte sie ab. Doch ihr Gefühl sagte ihr, dass sie das stemmen konnte, wenn sie es wirklich wollte und es für sie wirklich richtig ist.

Sie ging beglückt nach Hause, wo sie leichte Zweifel beschlichen: Jetzt könnte es ernst werden! Sie hatte Angst vor ihrer eigenen Courage. Somit wandte sie sich an Gott und bat um eindeutige Zeichen, ob dieses Büro das Richtige für sie sei.

Bis zum nächsten Abend hatte sie drei Autos mit JA auf dem Kennzeichen gesehen. Es war unglaublich! Gab es wirklich so viele Autos mit diesem Nummernschild? Die Woche schritt voran, sollte sie es wagen? Nachdenklich fuhr sie zur Arbeit und plötzlich sah sie ein Kennzeichen mit den Buchstaben STA-RT!

Am nächsten Tag stand sie an der Ampel und staunte: Das Auto vor ihr hatte das Kennzeichen HOL-ES! Sie konnte es kaum fassen, was sich alles zeigte.

Bis jetzt hatte sie das alles für sich behalten. Nun wollte sie sich einer Freundin anvertrauen. Diese freute sich mit Viktoria über ihr Vorhaben, doch sie sah auch ein Risiko in diesem Schritt: Die monatliche Miete war nicht unerheblich. Also bat Viktoria nun um ein letztes, eindeutiges Zeichen und fragte explizit nach einem Hinweis im Zusammenhang mit dem Wort „Risiko“.

Zum Ausklang des Abends sah sie sich ein Webinar zu einem Gesundheitsthema an. Während der Präsentation konnte sie ihren Augen nicht trauen: Eine Folie mit einem Ortsschild wurde gezeigt. In der unteren Hälfte stand tatsächlich das Wort „Risiko“ – durchgestrichen! Im oberen Teil war das Wort „Sicherheit“ zu sehen. Die Chance, die sich ihr bot, war also kein Risiko für sie, sondern bedeutete Sicherheit. Sie konnte es kaum glauben, was ihr da passiert war.

Und doch war sie sehr dankbar: Jetzt war sie bereit, zu 100 Prozent ihr Ja zu geben. Gott war so geduldig mit

ihr gewesen und hatte ihr so viele Zeichen gegeben, dass es nur richtig sein konnte. Beim Unterschreiben des Mietvertrages bekam sie dann auch noch ein Geschenk: Die Kautionszahlung betrug nur noch drei Monatsmieten.

Weitere Hilfe nahte bereits – eine Arbeitskollegin bot sich an, für sie Visitenkarten und Flyer zu designen.

Wie beim Erlernen jeder Sprache braucht es Geduld. Je spielerischer du damit umgehen und leichten Herzens bleiben kannst, desto leichter gelingt es dir, Gott näher zu kommen. Und wenn du dann noch dankbar für deinen Weg sein kannst, entschlüsselst du die Zeichen umso leichter.



Inwiefern kannst du rückblickend erkennen, dass Gott und die Naturgesetze über Zeichen in deinem Leben gewirkt haben?

## **Gott vertrauen lernen**

Es gibt Zeiten, in denen wir die Pläne Gottes nicht verstehen, aber dringend eine Antwort auf unsere Fragen erhalten wollen.

Auch wenn wir den Sinn eines Ereignisses nicht verstehen, haben wir die Wahl, wie wir mit der Situation umgehen: Lassen wir uns gehen, verfallen in Selbstmitleid und verzweifeln oder schauen wir mit Zuversicht in die Zukunft und bemühen uns, das Bestmögliche daraus zu machen?

Sind wir bereit, zu erkennen, was wir lernen dürfen und wie wir dadurch wachsen können, hilft Gott uns Schwierigkeiten und Probleme durchzustehen. Wenn wir aktiv um seine Hilfe bitten, bekommen wir

sie auch. Wer Gottvertrauen hat, glaubt daran, dass alles zu seinem Besten geschieht.

☞ Ein gutes Beispiel dafür ist Nick Vujicic, ein Mann, der ohne Arme und Beine geboren wurde. Seiner ganzen Familie hat ihr Glaube sehr geholfen, mit der Situation zurecht zu kommen.

Auch Nick selbst konnte das Vertrauen aufbauen, dass Gott einen Platz für ihn hat. Natürlich hat seine Behinderung ihn immer wieder auf die Probe gestellt. Und doch hat er es geschafft, sich mehr und mehr auf das zu fokussieren, was für ihn möglich ist, und sieht seine Behinderung mittlerweile sogar als Segen: „Ich kann auf eine ganze spezielle Weise andere Menschen erreichen, mich in sie hineinfühlen, ihren Schmerz nachempfinden und ihnen Trost spenden. Natürlich sind meine tagtäglichen Herausforderungen nicht ohne. Aber ich bin mit einer liebevollen Familie, einem schlaun Kopf und Gottvertrauen gesegnet. Bevor ich das alles jedoch verstanden habe, musste ich einige fürchterliche Zeiten durchmachen.“ (Nick Vujicic, Mein Leben ohne Limits, Seite 12)

Heute spricht er zu Millionen von Menschen, rührt sie zu Tränen und macht ihnen Mut, wie sie ihre eigenen Schwierigkeiten überwinden und ihre Träume verwirklichen können. In uns allen wohnen ungeahnte Kräfte. Für jede Behinderung und Unfähigkeit, die uns hemmt, besitzen wir mehr als genug Fähigkeiten, um sie in unser Leben zu integrieren. Gott hilft denen, die sich selbst helfen. Wir müssen die Verantwortung für uns selbst übernehmen! Inzwischen ist Nick glücklich verheiratet und hat vier großartige Kinder.

Um Gott näher kennenzulernen, können wir täglich mit ihm sprechen, er ist offen für all unsere Sorgen und Ängste. Diese abgeben zu können erleichtert uns um die Last, die wir bis jetzt getragen haben, und bringt Frieden. Natürlich können wir auch Freude mit ihm teilen und dankbar dafür sein.

Wir können Fragen stellen, Wünsche äußern und um Hilfe bitten. Es ist schön zu erleben, dass Gott jederzeit unser zuverlässiger Partner ist. Gottes Liebe kann uns nicht vor Schicksalsschlägen bewahren. Doch wir können darauf vertrauen, dass alles, was in unserem Leben passiert, einen Sinn hat. Das kann uns ein wunderbares Gefühl von Sicherheit und Geborgenheit schenken.

Gott wird uns da abholen, wo wir gerade sind  
und uns dabei unterstützen, dahin zu kommen,  
wo es gut für uns ist.  
Die Schritte dürfen wir tun und er steht uns zur Seite.

*Es war einmal ein Mann, der in einem kleinen Dorf lebte. Er war bekannt für sein starkes Gottvertrauen und seine tiefe Spiritualität. Eines Tages wurde das Dorf von einer schweren Dürre heimgesucht. Die Felder waren vertrocknet, die Tiere litten Durst und die Menschen hatten kaum noch Nahrung.*

*Die Dorfbewohner waren verzweifelt und suchten nach Lösungen. Sie beschlossen, zu beten und Gott um Regen zu bitten. Der Mann mit dem starken Gottvertrauen sagte: „Lasst uns beten und unser Vertrauen in Gott setzen. Er wird uns helfen.“*

*Die Menschen beteten und hofften auf ein Wunder. Doch die Tage vergingen und es regnete immer noch nicht. Die Dorfbewohner wurden ungeduldig und begannen, ihre Häuser zu verlassen, um in andere Dörfer zu ziehen, in der Hoffnung, dort Hilfe zu finden.*

*Der Mann mit dem starken Gottvertrauen blieb jedoch in seinem Haus und betete weiterhin zu Gott. Eines Tages, als er auf seinem Feld betete, hörte er ein leises Geräusch. Er schaute auf und sah eine kleine Wolke am Himmel. Die Wolke wurde größer und größer, bis sie schließlich anfing, Regen auf das ausgedörrte Land zu gießen.*

*Die Dorfbewohner kehrten zurück und waren erstaunt über das Wunder, das geschehen war. Sie fragten den Mann, wie er es geschafft hatte, so starkes Gottvertrauen zu haben. Er antwortete: „Ich habe gelernt, dass Gott seine Zeit hat und dass wir geduldig sein müssen. Wenn wir unser Vertrauen in ihn setzen und an seiner Macht glauben, wird er uns helfen, auch wenn es manchmal länger dauert als erwartet.“*

Diese Geschichte erinnert uns daran, dass Gottvertrauen nicht bedeutet, dass alle unsere Probleme sofort gelöst werden. Es bedeutet, dass wir an Gottes Führung und Hilfe glauben, auch wenn wir nicht sofort eine Antwort erhalten. Es erinnert uns daran, geduldig zu sein und darauf zu vertrauen, dass Gott uns zur richtigen Zeit und auf die richtige Weise helfen wird.

*W*

*Würdigen  
und Wandeln*



Wir sind auf dieser Welt, um uns weiterzuentwickeln, Erfahrungen zu sammeln und innere Stärke aufzubauen. Je nachdem, welche unserer Eigenschaften wir in diesem Leben entwickeln sollen, bekommen wir dafür die entsprechenden Rahmenbedingungen. Wir werden in eine bestimmte Familie hineingeboren oder erleben Schicksalsschläge, wie Krankheit, Trennung oder Tod. Können wir das Wachstumspotenzial dahinter erkennen?

Was wir in der Vergangenheit erlebt haben, können wir nicht mehr ändern. Wir können jedoch einen wohlwollenden Blick darauf entwickeln. Wenn Gott uns verschiedene Herausforderungen zumutet, können wir davon ausgehen, dass auch das, was wir schon erlebt haben, Teil eines Plans ist.

Steht es an mutiger zu werden, kommen wir vielleicht in eine Familie, die selbstverständlich annimmt, dass wir den Familienbetrieb weiterführen. Oder unsere Eltern möchten uns vorschreiben, was wir beruflich machen sollen. In beiden Fällen muss das nicht einmal böse gemeint sein. Wir werden einfach nicht gefragt, doch eines Tages wird uns bewusst, dass uns die Arbeit gar nicht liegt und unser Berufswunsch ein ganz anderer ist. Nun dürfen wir den Mut aufbringen, uns für uns selbst einzusetzen und unseren Weg zu gehen.

Erfahren wir in der Familie Benachteiligungen oder fühlen uns unwillkommen, ist eine Aufgabe unseres Lebens vielleicht, vergeben zu lernen und unseren Wert selbst zu entdecken und zu leben.

Auch wenn manche Themen unlösbar scheinen, dürfen wir daran glauben, dass wir das Potenzial haben, die uns gestellten Aufgaben zu lösen. Wir haben die Chance, gerade durch fordernde Ereignisse enorme Stärken aufzubauen. Negative Erfahrungen können wir wandeln, indem wir einen anderen Blick darauf werfen: Sie haben uns zu dem gemacht, wer wir heute sind. Aus unserer Vergangenheit kann ein wertvoller Erfahrungsschatz werden, den wir würdigen können.

Beginnen wir damit, uns selbst vergeben zu lernen.

# SICH SELBST VERGEBEN

Kennst du das? Du hast

- eine Chance vergehen lassen, weil du Angst hattest?
- emotional reagiert und Worte gesagt, die dir im Nachhinein leid getan haben?
- einen Fehler bei einer wichtigen Aufgabe auf der Arbeit gemacht?
- Ja statt Nein gesagt, mit nachteiligen Folgen für dich?
- etwas mit dir machen lassen, was absolut nicht in Ordnung war?
- Gedanken der Reue, wie: „Hätte ich doch diese Gelegenheit wahrgenommen?“

Wie reagierst du?

- Bestrafst du dich innerlich?
- Kritisierst du dich? Ärgerst du dich über dich selbst?
- Hast du Schuldgefühle, die du mit dir trägst und die dich vielleicht sogar zu weiteren ungünstigen Verhaltensweisen veranlassen?
- Hast du ein geringes Selbstwertgefühl?
- Gibst du dir die Teilschuld an einem Ereignis?

Wir können manchmal unser härtester Kritiker sein. Wir überschütten uns mit Selbstvorwürfen, haben eventuell schlaflose Nächte oder verurteilen uns selbst als Mensch.

Selbst wenn wir den Impuls hatten, anders zu entscheiden, war etwas in uns vielleicht stärker. Angst, Hilflosigkeit, vielleicht sogar der Wunsch nach Aufmerksamkeit haben die Entscheidung beeinflusst. Können wir das annehmen und uns selbst vergeben, liegt in diesen Prozessen ein unglaublicher Raum für Selbsterkenntnis und Wachstum.

## Oje, ein Fehler!

Wir bekommen ab der Kindheit beigebracht, dass Fehler etwas Schlechtes sind. Sie werden in der Schule rot markiert und manche von uns wurden sogar bestraft, wenn sie einen Fehler gemacht haben. Dadurch lernen wir, uns selbst dafür zu bestrafen: Wir schlagen uns mit Schuldgefühlen herum und verurteilen uns selbst als Mensch. Doch das kann die Fehler nicht ungeschehen machen.

Mit die größte Herausforderung kann sein, sich als Elternteil einen Fehler zu vergeben. Gerade in der Erziehung eines Kindes kommen leicht Schuldgefühle auf und wir wünschen uns, wir hätten manche Dinge anders vorgelebt.

 Tamara hatte ein schlechtes Gewissen, weil ihre 20-jährige Tochter einen ähnlichen Lebensweg wie sie eingeschlagen hatte. Sie machte sich Vorwürfe, dass sie es ihrer Tochter nicht besser vorleben konnte und diese es nun so schwer hatte.

Sie war ständig versucht, ihrer Tochter zu helfen, sie zu belehren, um sie vor weiterem Schaden zu beschützen. Doch gleichzeitig bemerkte sie, dass ihre Rettungsversuche nicht erfolgreich waren: Das Verhältnis zu ihrer Tochter hatte nur gelitten.

Inzwischen hat Tamara gelernt, die Entscheidungen bei ihrer Tochter zu lassen und ihr gedanklich Liebe zu schicken. Sie hat es auch geschafft, sich selbst zu vergeben und realisiert, dass sie früher nicht anders handeln konnte. Sie hat verstanden, dass Familienmitglieder zusammenkommen, um miteinander und voneinander zu lernen. Tamara hat über die Jahre ihren Weg gefunden, innere Stärke und Liebe aufbauen können, sodass sie jetzt als Vorbild für die Tochter wirken kann. In Freude bemerkt sie, dass ihre Tochter mittler-

weile von sich aus auf sie zukommt und sie um ihre Meinung fragt.

## Schule statt Schuld

Wir haben etwas ausprobiert, was nicht zum erwünschten Erfolg geführt hat. Wir haben aus einer Schwäche heraus eine Entscheidung getroffen, beispielsweise haben wir vielleicht nicht den Mut gehabt, Nein zu sagen. Vielleicht haben wir aus einem falschen Motiv gehandelt, eine Entscheidung zu spontan getroffen oder uns von jemandem beeinflussen lassen. Betrachten wir die Situation genauer, haben wir die Möglichkeit, uns selbst näher kennenzulernen. In Zukunft können wir besser darauf achten, dass wir den Fehler nicht wiederholen.

Schuld ~~X~~ → Schule

Es geht nicht darum, wer die Schuld an einer Situation trägt, sondern darum, die Lehren, die wir daraus ziehen können, zu erkennen. Wir haben in einem Moment das entschieden, was wir für das Bestmögliche gehalten haben. Nun haben wir die Chance, dadurch zu lernen, zu wachsen und es das nächste Mal besser zu machen.

Sobald wir etwas Neues ausprobieren, uns verändern wollen, passieren automatisch Fehler. Als wir als Kind angefangen haben zu laufen, sind wir so oft hingefallen und wieder aufgestanden, bis wir es schließlich konnten. Dieses Beispiel zeigt uns: Wenn wir erfolgreich sein möchten, stehen wir nach einem Misserfolg, ohne uns zu verurteilen wieder auf, reflektieren und entscheiden uns neu.

Wenn wir die Buchstabenfolge von Fehler anders platzieren, erhalten wir das Wort Helfer.

FEHLER → HELFER

Fehler sind Helfer, sie helfen uns herauszufinden, was wir besser machen können. Dadurch, dass wir die Konsequenzen durchlebt haben, ist uns klar, dass wir es heute anders machen würden. Habe Verständnis für dich und deine Entscheidung.

Wir sind nicht gescheitert, sondern gescheiter.

Manchmal haben wir keine Geduld mit uns selbst. Wir möchten unsere Ziele schnell erreichen und sind deshalb enttäuscht, wenn etwas nicht auf Anhieb funktioniert. Doch auch das gehört zur Selbstvergebung: Verständnisvoller und geduldiger mit uns zu sein, milder mit uns umzugehen und uns die Zeit zu nehmen, die wir für bestimmte Prozesse brauchen. Es kann sehr erleichtern, mit Selbstvertrauen und Liebe uns selbst gegenüber zu lernen.



Inwiefern hast du einen Fehler gemacht oder eine falsche Entscheidung getroffen, die dich noch sehr beschäftigt? Was darfst du dir selbst noch vergeben?

- Bist du bereit, die Perspektive zu wechseln und einen liebevollen und verständnisvollen Blick auf die Situation zu werfen?
- Kannst du etwas Positives darin erkennen?
- Was konntest du über dich selbst herausfinden?
- Aus welchem Motiv hast du gehandelt?
- Inwiefern hilft dir diese Situation, eine Eigenschaft an dir zu erkennen, die du weiterentwickeln kannst?
- Welche Fähigkeiten oder Stärken konntest du dadurch gewinnen?
- Kannst du für den Lernprozess dankbar sein?
- Was kannst du in Zukunft anders machen?

## Schuldgefühle abbauen und sich leichter vergeben

Um Schuldgefühle abzubauen, kannst du dich anhand des folgenden Leitfadens in schriftlicher Form mit einer bestimmten Situation noch einmal genauer auseinandersetzen. In einzelnen Fällen kann es auch hilfreich sein, dir Unterstützung von jemanden zu holen, um darüber sprechen zu können.

1. Vergeben ist ein Prozess, der nicht von heute auf morgen passiert.  
Du darfst Geduld mit dir haben und dir Zeit lassen.  
Du kannst Frieden mit dir selbst schließen und von der Weisheit der Erfahrung profitieren!
2. Wie bewertest du deinen Fehler?  
Welche Gefühle löst er in dir aus?  
Welche Geschichte erzählst du dir immer wieder?
3. Stoppe diese Gedanken, um nicht in ein negatives Gedankenkarussell zu geraten. Du kannst deinem Inneren Kritiker Einhalt gebieten.
4. Habe Verständnis mit dir und akzeptiere wohlwollend, dass du einen Fehler gemacht hast. Du konntest oder wusstest es damals nicht besser.
5. Übernimm die Verantwortung – wandle die Erfahrung in etwas Positives. Du hast etwas gelernt, du bist bemüht, dich weiterzuentwickeln und dein Selbstwertgefühl wird durch diese Erfahrung größer.
6. Lasse nun die Vergangenheit los und öffne dich für eine schönere Zukunft.
7. Leichtigkeit und innerer Frieden dürfen kommen – du hast dir vergeben.

*Der Schwache kann nicht verzeihen.*

*Verzeihen ist eine Eigenschaft des Starken.*

*(Gandhi)*

# ANDEREN VERGEBEN

## Die anderen sind schuld

*Zwei Freunde wanderten durch die Wüste. Irgendwann auf ihrer Reise fingen sie an zu streiten und ein Freund gab dem anderen eine Ohrfeige. Der andere, von dem Schlag zutiefst verletzt, sagte nichts dazu und schrieb nur in den Sand: „Heute hat mir mein Freund eine Ohrfeige gegeben.“*

*Sie gingen weiter; bis sie schließlich zu einer Oase kamen, in der sie badeten. Der zuvor Geohrfeigte wäre dabei fast ertrunken, hätte sein Freund ihn nicht gerettet. Als er sich schließlich wieder erholt hatte, gravierte er in einen Stein: „Heute hat mir mein Freund das Leben gerettet.“*

*Der andere wunderte sich und fragte: „Warum hast du in den Sand geschrieben, als ich dich geschlagen habe, und nun schreibst du auf einen Stein?“ Der Freund lächelte und antwortete: „Wenn ein Freund uns verletzt, sollten wir es in den Sand schreiben, wo der Wind der Vergebung es wieder auslöschen kann. Aber wenn uns etwas wirklich Schönes widerfährt, dann sollten wir es in einen Stein gravieren, in die Erinnerung des Herzens, von wo es nicht mehr verschwinden kann.“*

*(Verfasser unbekannt)*

Menschen tun einander unschöne Dinge an. Das können kleinere Ereignisse sein, aber auch lebensverändernde: Eltern vernachlässigen ihre Kinder, Partner begehen Ehebruch, Freunde missbrauchen das Vertrauen, im Beruf werden wir gemobbt.

Solche Erfahrungen sind sehr schmerzhaft und lösen Gefühle wie Zorn, Wut, Verbitterung und Enttäuschung in uns aus. Einige Menschen gehen sogar so weit, dass sie ihr Herz verschließen, um nicht wieder verletzt zu werden. Ständige Gedanken über erfahrene Verletzungen quälen uns und haben einen negativen Einfluss auf unser Leben. Auf Dauer schaden sie uns und unserer Gesundheit.

*An Zorn festhalten ist wie Gift trinken und erwarten,  
dass der andere dadurch stirbt.*

*(Buddha)*

Die ersten Erfahrungen unseres Lebens machen wir im Elternhaus, was uns auch die größten Herausforderungen aufgibt.

 Ich hatte eine starke Mutter. Vieles gab sie mir mit, das nur zu meinem Besten gedacht war. Es gab auch keinen Grund, ihre Meinung für falsch zu erachten: Sie wusste immer genau, was für mich richtig ist und hatte im Nachhinein betrachtet oft Recht.

Und doch konnte ich ihren Rat nicht immer annehmen, es gab Widerstände und innere Kämpfe in mir. Ich konnte mich doch nicht nur an einen starken Felsen lehnen und wollte auch keine Kopie sein. Ich musste und wollte doch **meine eigenen** Erfahrungen machen, **meine** Persönlichkeit entdecken und **meinen** Lebensweg finden!

Also habe ich nicht Psychologie studiert wie meine Mutter, sondern Zahnmedizin. Ich freue mich, wenn Menschen mit gesunden und schönen Zähnen strahlen. Doch irgendwann habe ich gemerkt, dass ich noch mehr Freude daran habe, wenn Menschen von innen heraus aufblühen und strahlen!

Als ich nach zehn Jahren schließlich ins Institut meiner

Mutter einstieg, war es nicht einfach. Die Prozesse in mir waren noch nicht abgeschlossen, die Herausforderung, neben meiner Mutter selbst eine starke Persönlichkeit zu werden, war nach wie vor groß.

Im Nachhinein bin ich dankbar für die Lehrzeit mit meiner Mutter, denn nur so konnte ich Mut entwickeln und meinen Weg finden. Ich konnte ihr und mir vergeben, was mich so lang blockiert hatte. Ohne sie wäre ich nicht die, die ich heute bin.

## **An der richtigen Stelle fündig werden**

Manchmal stellen wir Fragen, auf die wir wahrscheinlich nie eine Antwort erhalten werden: Warum ist das passiert? Weshalb hat keiner geholfen? Da sie unbeantwortet bleiben, nagen sie stetig an unserem inneren Frieden.

Auch wenn wir unterbewusst auf eine Entschuldigung von einer anderen Person warten, kann uns das am Weiterkommen hindern. Unter Umständen ist sie sich gar nicht bewusst, dass sie uns verletzt hat oder sie ist selbst nicht bereit zu vergeben. Vielleicht ist der Kontakt abgerissen oder die Person gar schon verstorben. Doch wir können uns unabhängig machen und das Ganze für uns zu einem friedlichen Ende bringen: Durch Vergebung – uns zuliebe.

Oft erliegen wir dem Irrglauben, erst dann Erlösung erfahren zu können, wenn die andere Person eine Strafe für ihre Taten bekommt. Eine gute Antwort darauf gibt folgendes Zitat:

*Wer Rache nimmt, ist nicht besser als sein Feind;  
verzichtet er aber darauf, dann ist er ihm überlegen.*

*(Francis Bacon)*

Um zu verstehen, weshalb uns etwas passiert, suchen wir die Lösung oft im Außen, in anderen Menschen oder Ereignissen, die vordergründig sichtbar und leicht erklärbar sind. Doch in Wirklichkeit verbirgt sich das Wahre eher im Dunklen, an Stellen in uns selbst, an denen wir genauer hinschauen dürfen.

*Ein Mann sucht nachts unter einer Laterne.*

*Ein anderer Mann kommt hinzu.*

*„Was suchen Sie denn?“*

*„Ich habe meinen Schlüssel verloren.“*

*„Sind Sie sicher, dass Sie ihn hier verloren haben?“*

*„Nein, ich habe ihn da vorne,*

*ca. 30 Meter von hier verloren.“*

*„Und warum suchen Sie dann unter der Laterne?“*

*„Hier ist das Licht besser“.*

*(Verfasser unbekannt)*

In allem, was uns widerfährt, können wir eine oberflächliche und eine tiefere Wirklichkeit unterscheiden. Die oberflächliche ist die Geschichte, die wir uns erzählen. Die tiefere ist der Lernprozess, durch den wir in dieser Situation gehen können. Hier ein einfaches Beispiel, um verständlich zu machen, was ich meine:

 Edith stand in der Schlange an der Kasse und war als nächstes an der Reihe. Doch die Person vor ihr hatte vergessen, ihre Bananen abzuwiegen, sodass die Kassiererin in die Obst- und Gemüseabteilung gehen musste. Noch dazu funktionierte der Barcode auf einem Produkt nicht und die Angestellte musste erneut die Kasse verlassen. Innerlich war Edith schon ganz aufgebracht und wurde von Minute zu Minute ungeduldiger. Endlich war sie dran und konnte ihre paar Dinge bezahlen. Vor lauter Ärger vergaß sie anschlie-

ßend eine andere Besorgung, verlegte den Hausschlüssel und schlief in dieser Nacht schlecht, weil es immer noch in ihr brodelte.

Oberflächlich gesehen hatte Edith lediglich einen schlechten Tag gehabt. Tiefer betrachtet war es eine Prüfung in Geduld und Gelassenheit für sie, die sie aufforderte, Ruhe zu bewahren. Ihre Herausforderung war es gewesen, der Kundin ihr Missgeschick zu vergeben und danach die weiteren Aufgaben in Ruhe eine nach der anderen zu erledigen. Sie hätte in gelöster Stimmung vermutlich den Schlüssel bewusster abgelegt und nachts hätte sie, glücklich über den erfolgreichen Tag, gut schlafen können.

## **Folgen, wenn wir nicht vergeben können**

Wenn wir uns oder einer anderen Person etwas nicht vergeben können, hat das Konsequenzen für uns:

- Das vergangene Ereignis blockiert uns im Hier und Jetzt.
- Es kostet uns sehr viel Energie, die uns in der Gegenwart und Zukunft für ein besseres Leben fehlt.
- Wenn es mit einer anderen Person zu tun hat, geben wir dieser Macht über uns. Sie hat uns nicht nur in der Situation selbst verletzt, sondern schadet uns sogar noch länger.
- Wir fallen in eine Opferrolle, mit vielen ungünstigen Folgen für uns.
- Unsere Gesundheit kann leiden: Groll und Bitterkeit schwächen unser Immunsystem und können mit der Zeit Organe (z.B. Herz, Leber, Galle, Nieren) in Mitleidenschaft ziehen.

Wenn wir uns diese Folgen bewusst machen, können wir leicht erkennen, dass wir letztlich zu unserem eigenen Wohl vergeben. Das bedeutet nicht, dass wir das Geschehene tolerieren, sondern wir uns damit von einer

Last befreien wollen. Wir akzeptieren, was passiert ist, und entscheiden uns, nicht mehr darunter zu leiden. Wir übernehmen Verantwortung für uns selbst und kommen dadurch aus der Opferrolle in die Schöpferkraft. Das Wort „Opfer“ findet sich in dem Wort „Schöpfer“ wieder, bildlich gesprochen können wir „mehr daraus machen“

## Opfer → Schöpfer

Wir können neu wählen und dem Ganzen eine andere Bedeutung geben. Die Entscheidung für Freiheit macht Platz für positive Erlebnisse, Begegnungen und Gefühle.

*Man muss verzeihen können.*

*Das Leben des Menschen ist zu kurz, als dass er es mit Nachträgen und Rachsucht hinbringen könnte.*

*(Friedrich der Große)*

## Vergebung bedeutet Loslassen

Eine große Hilfe, um einer Person vergeben zu können, kann das Einnehmen ihres Blickwinkels sein. Was könnte sie dazu geführt haben, so zu handeln? Inwiefern wurde sie ihrerseits verletzt oder war überfordert? Möglicherweise hat die Person aus bestem Wissen und Gewissen gehandelt, doch wir empfinden es ganz anders. Manchmal kann auch ein Gespräch helfen, um Details zu erfahren, die wir nicht kennen.



In welcher Situation fühlst du dich noch als Opfer? Gibt es ein Ereignis aus deiner Vergangenheit, das dich noch belastet? Du kannst deine Perspektive

darauf nun wandeln, deine eigene Geschichte neu erzählen:

- Welcher Lernprozess könnte hier verborgen sein?
- Was könntest du Positives daraus erkennen?  
Welches Geschenk liegt dahinter?
- Wozu kann es dir dienen?
- Welche Stärke kannst du dadurch entwickeln?

Du kannst dich nun noch einmal intensiv mit der Vergangenheit beschäftigen und deine Erkenntnisse daraus notieren. Der nächste Schritt ist, von Herzen zu vergeben und loszulassen.



Dazu gibt es verschiedene Vergebensrituale, die du anwenden kannst. Ich gebe dir hier drei Beispiele:

- Du kannst dir alles in einem Brief von der Seele schreiben, den du allerdings nicht verschickst, sondern bewusst zerreißt oder verbrennst, um dich auf deine eigene Weise davon zu verabschieden.
- Verzichte bewusst darauf, dass die betreffende Person dir das gibt, was du dir wünschst, beispielsweise Liebe und Anerkennung. Tue alles dafür, dir das selbst zu geben. Dadurch fallen die Spannungen weg, die sich durch Erwartungen aufgebaut haben und die Vergebung fällt dir leichter.
- Du kannst das Ganze an Gott, an das Universum abgeben, mit der Bitte um Hilfe beim Vergeben. Das Entscheidende ist, dass du wirklich von Herzen bereit bist, loszulassen. Die Zeit wird dir tatsächlich mithelfen.

Je schwerwiegender die Angelegenheit war, desto mehr Zeit kann die Vergebung benötigen. Wenn wir uns immer wieder liebevoll dem Thema zuwenden, kann nach und nach Frieden in uns einkehren. Manchmal bleibt unser Groll jedoch hartnäckig bestehen. Dann können wir noch einmal hinterfragen, weshalb wir nicht vergeben können: Ergibt sich eventuell ein unbewusster Vorteil daraus?

Ab einem bestimmten Punkt kann eine bewusste Entscheidung nötig sein, um zu vergeben. Manchmal braucht es auch Hilfe von jemand Außenstehendem. Wenn du es wirklich willst, findet sich ein Weg.

☞ Die Geschichte von Margarete Steiff zeigt uns sehr gut, welche positive Wirkung Vergeben haben kann. Sie hatte sich in einen Mann verliebt, mit dem die Beziehung anfangs sehr gut lief. Doch dann verliebte er sich in eine andere, was sie lange nicht bemerkte. Ihr Umfeld wusste Bescheid, aber verbarg es vor ihr. Auch ihr Bruder, der sich sein Leben lang sehr liebevoll um sie gekümmert hatte, ließ sie in Unkenntnis. Das sah sie als einen großen Vertrauensbruch, und konnte ihm zunächst nicht verzeihen. Sie stürzte sich in die Arbeit, doch ihr Unternehmen lief mit der Zeit immer schlechter. Sie stand kurz vor der Insolvenz, ihre Halle sollte verpfändet werden. Erst als sie ihrem Bruder vergeben konnte, kam ihr die zündende Idee: Der erste Bär mit beweglichen Armen, Beinen und Kopf war geboren und ein Großauftrag kam, der sie rettete. Ihre Firma wurde zu einem florierenden Unternehmen, das auch heute, über 125 Jahre danach, noch weltbekannt ist. Auch die Krankheit Kinderlähmung konnte ihr nicht ihre unglaubliche Willensstärke und Tatkraft nehmen. Sie meisterte nicht nur ihr Leben im Rollstuhl wunderbar, sondern machte noch dazu viele andere Menschen glücklich.

Verinnerliche folgende Leitsätze:

- ergeben ist bewusstes Handeln, uns zuliebe!
- Vergeben heißt Freiheit: Wir sind frei von der vergangenen Erfahrung und von belastenden Gedanken und Gefühlen.
- Vergeben heißt, aus der Opferrolle in die Schöpferrolle zu kommen.
- Vergeben ist ein kraftvoller, innerer Prozess, der **uns** guttut!
- Vergeben heißt, die Liebe in unser Herz zu lassen.
- Vergeben bedeutet, als strahlende Sieger hervorzugehen.
- Vergeben bedeutet einen enormen Gewinn an Energie, die uns für unsere Zukunft positiv zum Einsatz kommen kann.
- Vergeben bedeutet die Integration von Erfahrungen, die uns stärken, sodass sich solche Situationen nicht wiederholen.
- Vergeben heißt, wir erkennen die Kostbarkeit unseres Lebens, das wir uns nicht verderben lassen.

Wenn wir vergeben haben, kann sich eine Beziehung entweder vertiefen oder wir können die Person mit gutem Gewissen gehen lassen.

### ***Kintsugi***

*Kintsugi ist eine japanische Reparaturmethode.*

*Dabei werden die Teile von zerbrochenen Keramik- oder Porzellangefäßen mit einem Lack, vermischt mit Goldstaub, gekittet. Die Bruchstellen werden nicht versteckt, sondern noch betont und veredelt. Somit bekommen gebrauchte und unperfekte Dinge eine ganz eigene Schönheit. Perfekte Schönheit ist häufig langweilig, gerade das Unvollkommene macht etwas oder jemanden liebenswert und einzigartig.*

*Daraus ist die Lebensphilosophie entstanden, schwierige Zeiten als Wachstumschance sehen zu können. Es kann jederzeit einmal etwas zu Bruch gehen, sei es eine Beziehung, ein Lebensplan oder die Gesundheit. Nun können wir lernen, dass aus Zerbrochenem auch etwas Neues und Schönes entstehen kann.*

# ERFOLGE WÜRDIGEN UND ALS ANSPORN SEHEN

Das Angenehme in unserem Leben fällt uns meist nicht auf, wir nehmen es selbstverständlich hin. Doch auch auf das Positive in unserer Vergangenheit sollten wir unseren Blick von Zeit zu Zeit richten. Es lohnt sich, Erreichtes zu würdigen, Erlebnisse, die uns Freude bereitet haben und durch die wir Selbstvertrauen aufbauen konnten, zu feiern. Was haben wir uns vorgenommen und erfolgreich beendet? Welche Ziele haben wir erreicht? Wir können aus Erfolgen genauso lernen wie aus Rückschlägen:

- Was hat dazu geführt, dass wir Erfolg hatten?
- Welche Stärken kamen dabei zum Einsatz?
- Haben wir unserer Intuition getraut und sind ihr gefolgt?
- Wie können wir die Erlebnisse als Motivation für die Zukunft sehen?

Auch aus kleinen Erfolgserlebnissen im Alltag können wir Selbstvertrauen ziehen. Mache dir regelmäßig bewusst, was du erreicht hast, beispielsweise:

Heute habe ich

- mehr getrunken, gesünder gegessen, mehr Bewegung integriert.
- mir etwas vorgenommen und es gleich erledigt.
- mich im Bett nicht noch einmal umgedreht, sondern bin gleich aufgestanden.
- tagsüber regelmäßig kurze Pausen gemacht.
- einen Sorgenimpuls nicht aufgeschnappt und meine Gedanken auf einen positiven Ausgang gerichtet.
- auf mein Gefühl gehört und Nein gesagt.
- endlich auf meinem Schreibtisch aufgeräumt.
- auf meine Intuition gehört und positive Folgen erlebt.

Erfolgserebnisse geben uns Energie und motivieren uns. Richten wir unseren Fokus auf das, was gelingt, gewinnen wir einen viel besseren Eindruck von uns selbst.

## **VON DER OPFERREISE ZUR HELDENREISE**

In unserer Kindheit haben wir sehr viel erlebt, das uns stark geprägt hat. Oft können wir uns nicht an alles bewusst erinnern, doch bleiben uns am Ehesten die Erlebnisse im Gedächtnis, die uns emotional bewegt haben – positiv wie negativ.

Welche Wirkung haben diese Erlebnisse bis heute auf uns?

Leider werden negative Erfahrungen stärker im Gehirn verankert. Aus ihnen setzen wir die Geschichten zusammen, die wir als unsere Vergangenheit abspeichern. Unsere Erinnerungen haben einen sehr subjektiven Charakter: Durch häufiges Nachdenken über Vergangenes, können wir schmerzhaftige Erinnerungen verstärken und vergessen eventuelle positive Details vollkommen.

Erzählen wir uns selbst negative Geschichten, schwächen sie uns, wir fühlen uns als Opfer unserer Vergangenheit und sehen somit auch die Gegenwart und Zukunft durch diese dunkle Brille. Doch auch wenn wir tatsächlich schlimme Dinge erlebt haben: Wie können wir uns daraus eine Heldenreise zusammenbauen? Die dunkle Brille absetzen und damit selbständiger, selbstbewusster und mutiger werden?

Unsere Vergangenheit als Heldenreise zu betrachten, gibt uns eine ganz andere Energie und stärkt uns für kommende schwierige Situationen. Ein Ereignis nicht mehr aus der Perspektive des verletzten Kindes zu sehen, sondern aus einer erwachsenen Position, bringt uns zu innerer Stärke. Aus dieser Haltung heraus können wir ganz anders auf eine Person zugehen, die uns verletzt hat und in Frieden ein Miteinander

erleben. Gerade wenn es um unsere Eltern geht, die uns das Leben geschenkt haben, können so auch positive Erlebnisse wieder mehr in den Vordergrund rücken. Zu einem gewissen Grad können Erwartungen an sie fallen gelassen werden und wir können als heute erwachsenes, starkes Kind auf unsere Eltern zugehen.

Lassen wir uns nicht mehr von der Vergangenheit bremsen, sondern würdigen wir diese Erfahrungen und wandeln sie in etwas Positives. Wir sind es uns wert, uns von den belastenden Ereignissen zu lösen und ein befreites, glückliches Leben zu führen.

*Die empfangene Ungerechtigkeit zu verzeihen,  
bedeutet sich selbst die Wunde seines Herzens heilen.*

*(Vinzenz von Paul)*

## **LOSLASSEN BEDEUTET FREIHEIT**

Loslassen ist ein großes Thema, das uns das ganze Leben lang begleitet. Es ist nicht nur die Vergangenheit, die wir loslassen können – auch im Hier und Jetzt gibt es Gelegenheiten, etwas zu würdigen und wandeln. So manches gilt es immer wieder loszulassen, da es uns sonst belastet und Energie kostet: Gegenstände, Gewohnheiten, Überzeugungen, Personen oder Arbeitsstellen.

Vieles kann uns daran hindern: Beispielsweise die Angst vor Neuem, Zweifel, Unsicherheit oder die Meinung anderer. Und doch kostet es uns Energie, wenn wir es nicht tun. Wir sind müde, fühlen uns überfordert und sind in unseren Möglichkeiten eingeschränkt – dies sind alles Hinweise, etwas zu ändern. Sind wir bereit auf sie zu hören?

Situationen ändern sich fortwährend und wir dürfen immer wieder flexibel reagieren. Können wir Gewohntes loslassen? Können wir darauf vertrauen, dass Neues gut für uns ist? Anfangs kann uns das noch

schwerfallen, doch schaffen wir es, uns zu öffnen, nehmen Erleichterung, Freiheit und Lebensfreude immer mehr Einzug.

## **Mit dem Kopf durch die Wand?**

Eigensinnigkeit ist eine Steigerung des Nicht-Loslassen-wollens. Mit einer solchen Einstellung ist eine Weiterentwicklung kaum möglich, wir sind in einer Art Tunnel, in dem nur unsere Meinung richtig ist. Die Bezeichnung „Sturheit“ bezieht sich auf starre Gewohnheiten oder Verhaltensweisen, die für uns nicht förderlich sind. Wir erkennen unsere Fehler nicht und ignorieren sämtliche Widerstände und Warnungen, die uns die Naturgesetze zum Aufwachen schicken. Wir wollen mit dem Kopf durch die Wand, obwohl untrügliche Zeichen da sind, dass wir falsch liegen. Wir sind in einer bestimmten Angelegenheit blind und sehen keine der vielen anderen Möglichkeiten, die es noch gäbe. Diese Eigenheit wird auch oft als Rechthaberei, Starrsinn oder Dickköpfigkeit benannt.

Die beste Art, die eigene Sturheit zu erkennen, ist über ein Spiegelbild. Wenn wir es mit vielen eigensinnigen Menschen zu tun haben, sollte uns das zu denken geben. Welche Gewohnheiten, welche Ansichten, welche Überzeugungen führen uns gerade in eine Sackgasse?

*Man kann auf seinem Standpunkt stehen,  
aber man sollte nicht darauf sitzen.*

*(Erich Kästner)*

Leider verdreht der Filter des Eigensinns interessanterweise unsere Intuition völlig. Das Richtige fühlt sich falsch an und das Falsche fühlt sich richtig an.

Was hilft uns aus diesem Teufelskreis? Wenn wir bemerken, dass wir stur und eigensinnig sind, können wir uns an Gott wenden und

von Herzen um Hilfe bitten: Was sollte ich loslassen? Sind wir offen für die Antwort, werden wir Hilfe erhalten. Tag für Tag wird uns bewusster werden, wenn wir eigensinnig handeln, wenn wir das Wort „Aber“ benutzen und wo wir Korrekturen vornehmen können. Wir öffnen uns anderen Meinungen gegenüber und sind flexibler. Wir sind eher bereit, uns selbst zu reflektieren und zu überprüfen was nicht stimmig ist. Hierzu ist auch das Beispiel von Bernadette im Kapitel „Selbstwirksamkeit“ nützlich. (Seite 101)

Doch auch Sturheit und Eigensinn haben eine positive Seite, die sich in Konsequenz und Ausdauer zeigt. Diese Eigenschaften können wir für Verhaltensweisen einsetzen, die uns weiterbringen. Es zeugt von Stärke, Fehler einzugestehen und die Richtung zu ändern.

## **GELASSENHEIT**

Manchmal läuft es so gar nicht, wie wir es uns vorstellen: Ob auf der Arbeit, dem Arbeitsweg oder auf einer Reise. Vielleicht widerfährt uns etwas, das wir so gar nicht wollen: Wir werden kritisiert oder respektlos behandelt. Auch im Privatleben kann es mal drunter und drüber gehen, etwa wenn die kleinen oder großen Kinder Probleme haben. Kommen viele anstrengende Kleinigkeiten zusammen, kann uns das schnell aus der Ruhe bringen.

Unvorhergesehenes macht uns Stress und gibt uns das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Auch das aktuelle Weltgeschehen kann uns in Unruhe, Anspannung oder gar Panik geraten lassen. So vieles kann passieren, das uns aus unserer Mitte wirft. Da kann man doch nicht ruhig bleiben, oder? Wenn wir die Fassung verlieren, stürmen unkontrolliert Emotionen auf uns ein.

Immer mit der Ruhe, das sagt sich so leicht! Viele Menschen wünschen

sich, gelassen bleiben zu können. Manche schaffen es tatsächlich, eine wunderbare Ruhe auszustrahlen. Wie machen sie das nur?

Gelassene Menschen haben einige hilfreiche Verhaltensweisen etabliert, die sich mit etwas Übung jeder angewöhnen kann:

Sie können ihren Perfektionismus im Zaum halten. Wer jederzeit perfekt sein möchte, steht ständig unter Druck und ist damit schon in einer hohen Anspannung. Da genügt nur eine Kleinigkeit und der Bogen ist überspannt. Wir können leichter gelassen bleiben, wenn wir uns auf das Wichtigste konzentrieren und Unwichtiges außen vor lassen. Es lohnt sich, den Alltag lockerer zu nehmen und die Ansprüche an sich selbst zu senken.

Gelassene Menschen sehen sich weniger Nachrichten an und beschäftigen sich seltener mit negativen Ereignissen. Auch in Gedanken setzen sie den Schwerpunkt auf Lösungen und Aufbauendes, denn sie wissen, dass Negatives viel Energie raubt und sie vieles düsterer sehen lässt als es ist. Worauf legen wir den Fokus? Können wir Abstand zu Menschen, Umständen und Energien nehmen, die uns nicht guttun? Vor allem wenn etwas außerhalb unseres Verantwortungsbereiches liegt und wir nichts direkt verändern können?

Gelassene Menschen sind bereit, ihre Erwartungen loszulassen und damit die Zügel aus der Hand zu geben. Es darf anders sein als in der Vorstellung. Diese Menschen erkennen, dass nicht allem Beachtung geschenkt werden muss. Manches passiert aus einem höheren Sinn und sie haben Vertrauen, dass es so gut ist.

## Tägliche Gelassenheitsprüfungen

Im Alltag gibt es so manche Dinge, die wir nicht fassen können, die so gar nicht unseren Vorstellungen oder unseren Werten entsprechen. Manche Menschen haben gar das Gefühl, dass die Welt immer verrückter wird. Entscheidend ist unser Umgang mit einem Ereignis – wie reagieren wir darauf?

In solchen Ereignissen können die unterschiedlichsten Prüfungen stecken:

- Kritisieren wir andere?
- Sind wir geneigt, uns einzumischen oder aufzuregen?
- Spielen wir mit, um dazuzugehören, obwohl es uns widerstrebt?
- Lassen wir uns negativ beeinflussen?
- Worauf legen wir unseren Fokus?
- Lassen wir uns entmutigen oder prüfen wir, welchen Beitrag wir sinnvoll leisten können, damit die Situation sich zum Wohle aller verändert?
- Glauben wir daran, dass wir durch unsere Weiterentwicklung etwas verbessern können und setzen bei uns an?
- Können wir trotz schlimmer Geschehnisse bei uns bleiben und unseren Weg gehen?
- Suchen und finden wir Weggefährten, damit wir uns gegenseitig unterstützen können?
- Können wir Ereignisse als Teil des Schauspiels auf der Bühne Erde erkennen und mit Abstand und Neugierde zuschauen, wie Gott und die Naturgesetze arbeiten?
- Haben wir Gottvertrauen, dass sich letztendlich alles zum Positiven entwickelt, auch wenn wir zeitweise das Licht am Ende des Tunnels nicht erkennen können?

Wenn wir uns vertraut machen, was uns wann aus der Ruhe bringt, können wir uns bemühen zu erkennen, welche Herausforderung darin für

uns verborgen liegt. Entdecken wir den tieferen Sinn dahinter, gelingt es uns, an der richtigen Stelle anzusetzen und unsere Balance schneller wieder zu erlangen.

Sind wir gestresst, können wir uns zunächst einmal körperlich etwas entspannen, indem wir tief durchatmen. Es kann hilfreich sein, nicht gleich zu reagieren, sondern zunächst die aufkommenden Emotionen zu regulieren. Mit etwas Abstand können wir überlegter und bewusster reagieren. Nehmen wir dann noch frühzeitig Verbindung zu Gott und den Naturgesetzen auf, erhalten wir hilfreiche Impulse und können die Botschaften besser verstehen.

## **Mit Gottes Hilfe zu mehr Gelassenheit**

Mit Gottes Hilfe kann es uns gelingen, eine Situation besser anzunehmen, vor allem wenn sie uns nicht persönlich betrifft und wir nicht direkt dazu beitragen können, dass sich etwas ändert. Hierzu mehr im Kapitel „Selbstwirksamkeit“. (Seite 101)

Geht es um Menschen, die uns am Herzen liegen, fällt es uns am schwersten, gelassen und ruhig zu bleiben. Wir können ihnen am besten helfen, indem wir sie in Gottes Hände legen. Dann gelingt es uns leichter, tolerant zu sein und jeder Person ihre Lernprozesse zuzugestehen. Manchmal brauchen Menschen deutlichere Hinweise, damit sie aufwachen, genauer hinschauen und etwas überdenken. Sie durchleben ihre Entwicklungsprozesse auf eine andere Art und Weise oder in einem anderen Tempo, als wir es uns vorstellen. Wir können liebevoller reagieren und das Vertrauen haben, dass alles einen positiven Sinn hat und eine gute Wendung nehmen kann.



Eine wunderbare Übung ist es, sich abends oder am nächsten Morgen Zeit zu nehmen und den Tag

Revue passieren zu lassen. In welcher Situation wärst du gerne gelassener geblieben?

- Welche Emotionen waren da?
- War die Situation wirklich so schlimm? Weshalb?
- Weshalb bringt dich diese Situation so aus der Ruhe?
- Wie könntest du sie noch bewerten?
- Steckt ein Spiegelbild dahinter? Welche Botschaft ist für dich darin enthalten?
- Wie kannst du es schaffen, es nicht mehr persönlich zu nehmen?
- Liegt die Angelegenheit wirklich in deinem Verantwortungsbereich?
- Wie könntest du die Zügel aus der Hand geben und neutraler beobachten, wie es weitergeht?

## **Gelassenheit bedeutet Freiheit**

Gelassenheit können wir uns mit Geduld und Ausdauer aneignen. Dazu gibt es oft täglich genügend Möglichkeiten zu üben: Schaffen wir es, gelassener zu werden, so ist der Gewinn enorm. Wir erhalten unsere Freiheit zurück und haben mehr Zeit, da wir uns nicht in endlosen Gedanken- und Gefühlsschleifen verlieren.

Mit Gelassenheit können wir klarer denken und leichter Lösungen finden, die sonst im Ansturm von Emotionen untergehen. Es stellt sich eine Sicherheit ein, dass wir Probleme meistern und souverän reagieren können. Wir sind dadurch optimistischer und haben mehr Lebensfreude.

Auch gesundheitlich hat es viele Vorteile: Wir schonen unsere Nerven, unser Herz-Kreislauf-System ist entspannter und auch unser Immunsystem kann effektiv arbeiten.

Es gelingt uns, zu erkennen, welche Prüfungen und Herausforderungen für uns und welche für andere gedacht sind. Realisieren wir, dass Gott an der Seite von uns allen steht, können wir getrost die Zügel aus der Hand geben.

*Gott gib mir die Gelassenheit,  
Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,  
den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann  
und die Weisheit,  
das eine vom anderen zu unterscheiden.*  
*(Reinhold Niebuhr)*

*S*

*Selbst  
und Seele*



## ***Die Geschichte des goldenen Buddha***

*Ein Mönch betete in einem Tempel zu Füßen eines Lehm-Buddha. Da kamen einige Regierungsbeamte und klopfen an die Tempeltür. „Dieser Tempel wird abgerissen werden. Wir werden diese Statue in einen anderen Teil der Stadt bringen. Du kannst dort beten“, sagten sie. Der Mönch war fassungslos: Er hatte in diesem Tempel gebetet, seit er sich erinnern konnte.*

*Die Beamten erklärten, dass eine neue Nationalstraße gebaut werden sollte, und diese ginge direkt durch den Tempel. So wurde ein Kran geordert und die Statue in einen anderen Teil der Stadt gebracht. Dabei wurde sie beschädigt und bekam überall Risse. Es brach dem alten Mönch das Herz. In dieser Nacht konnte er nicht schlafen, also ging er mit einer Taschenlampe in der Hand zu dem neuen Tempel, um die Statue zu inspizieren. Es war das Geheimnisvollste, was er je in seinem Leben gesehen hatte. Die Neugierde überwältigte ihn und er fing an, an den Rissen etwas Ton wegzumeißeln. Während er dies tat, lösten sich auch an anderen Stellen der Statue Lehmbrocken, und bald fielen große Stücke herab. Nach kurzer Zeit war die alte Tonstatue nicht mehr da. An ihrer Stelle stand eine goldene Statue, die in ihrer ganzen Pracht glänzte. Der alte Mönch mochte seinen Augen nicht trauen und schluchzte wie ein Kind, voller Freude und Entzücken. Am nächsten Morgen versammelte sich die ganze Stadt, um die imposante Statue aus reinem Gold zu bestaunen.*

*Was war das Geheimnis? Die Statue war schon immer eine goldene Statue gewesen, seit Hunderten von Jahren. Im 18. Jahrhundert hatten die burmesischen Invasoren Thailand angegriffen, das Volk massakriert und das Gold geplündert. Aber die Mönche des Tempels hatten eine brillante Idee gehabt, um die goldene Statue des Buddha zu schützen: Bevor die Invaso-*

*ren ankamen, hatten die Mönche die Statue mit Steinen, Ton und Lehm verputzt. Als die Eindringlinge die Statue aus Ton sahen, ignorierten sie sie, weil sie für sie wertlos war. Jahrzehnte und Jahrhunderte vergingen und mit der Zeit kannte niemand mehr das Geheimnis des goldenen Buddha. So gab es also nur noch den Buddha aus Ton, den die Menschen sahen und kannten – bis zu diesem schicksalhaften Tag im Jahr 1955.*

*(Verfasser unbekannt)*

Wie bei diesem Buddha liegt auch unser wahrer Schatz in unserem Inneren. Und wie bei ihm ist auch unser innerer Kern manchmal bis zur Unkenntlichkeit verschleiert. Wir verbiegen uns, um es anderen Recht zu machen oder halten uns durch unsere Ängste zurück. Wir haben nicht den Mut, uns zu zeigen, wie wir sind. Wir stehen uns selbst im Weg, wollen Gas geben und stehen doch mit dem anderen Fuß auf der Bremse. Wir glauben nicht an uns und haben zu wenig Vertrauen in uns selbst.

Jeder Mensch ist ein Individuum, einzigartig in seinem Wesen. Jeden von uns gibt es nur einmal. Deshalb blicken wir in diesem Kapitel in uns hinein, um unseren eigenen „goldenen Kern“ zu entdecken. Es ist eine Entdeckungsreise, die es wirklich wert ist anzugehen!

Damit unser Licht leuchtet und dadurch  
das Licht in anderen erleuchtet.

# SELBSTERKENNTNIS

## Die Reise nach innen

Mit welcher Person sind wir 24 Stunden am Tag, 7 Tage die Woche und 365 Tage im Jahr zusammen? Mit uns selbst. Wäre es nicht gut, diese Person näher kennenzulernen?

Schon Sokrates sagte: *Erkenne Dich selbst!*

Dabei meinte er, dass wir uns nicht in bloßen Äußerlichkeiten verlieren, sondern die eigene Grundhaltung und Lebensführung sorgfältig unter die Lupe nehmen sollten.

*Der Mut zur Selbsterkenntnis verrät Charakterstärke.  
(Ernst Ferstl)*

Eine Reise nach innen kann sehr aufschlussreich und dadurch auch sehr erfolgsversprechend sein. Einerseits geht es darum, die Schätze in unserem Selbst zu erkennen. Es gibt so viel Gutes in uns, das uns nicht bewusst ist und das wir für selbstverständlich halten. Wir haben so viele Talente, Fähigkeiten und Eigenschaften, genauso wie Träume, Sehnsüchte und Ziele.

Andererseits werden wir auch einiges entdecken, bei dem es noch Entwicklungsbedarf gibt. Und das ist gut so, denn dafür sind wir auf dieser Erde. Kein Mensch ist perfekt, wir dürfen alle noch an uns feilen und schleifen, um ein noch wertvollerer Diamant zu werden.

*Unsere tiefste Angst ist nicht, dass wir unzulänglich sind. Unsere tiefste Angst ist, dass wir unermesslich machtvoll sind. Es ist unser Licht, das wir fürchten, nicht unsere Dunkelheit. Wir fragen uns: Wer bin ich eigentlich, dass ich leuchtend, hinreißend, talentiert und fantastisch sein darf? Wer bist du denn, es nicht zu sein?*

*(Marianne Williamson)*

Begibst du dich auf die Reise zu dir selbst, gibt es drei Säulen, die dir helfen können:

1. Konzentration und Fokus
2. Ehrliche Reflektion
3. Tagebuch schreiben

### **1. Konzentration und Fokus**

Auch wenn unser Gehirn sehr komplex ist, so ist es nicht darauf ausgelegt, mehrere Tätigkeiten gleichzeitig zu erledigen („Multitasking“). Wie oft tun wir das im Alltag, wir wollen Zeit sparen und glauben, die Leistung dadurch erhöhen zu können? Vielleicht haben wir auch Angst, etwas zu versäumen? Handy und PC sind große Verführungen: Gleichzeitig telefonieren, tippen und klicken ist modern. Während des Telefonierens schnell eine Bestellung aufgeben, eine Mail beantworten oder nachsehen, was im Kino läuft.

Letztendlich wechseln wir in Windeseile immer wieder von einer Sache zur anderen. Unser Gehirn kann dieses Tempo nicht halten und muss sich nach jedem Wechsel neu orientieren. Wenn wir gewohnheitsmäßig zwei augenscheinlich einfache Dinge gleichzeitig machen, bemerken wir nicht, dass es für unser Gehirn trotzdem anstrengend ist. Essen und lesen wir zur gleichen Zeit, bekommen wir kaum mit, was wir essen. Wir nehmen auch unser Sättigungsgefühl nicht mehr wahr, sondern essen automatisch den Teller leer, was zu viel sein kann.

Bei Aufgaben, die unsere Aufmerksamkeit stark beanspruchen, spüren wir vielleicht im Nachhinein, dass uns das Energie gekostet hat. Sind wir beim Autofahren konzentriert, kommen wir wesentlich entspannter an, die Fahrt erscheint einigen sogar kürzer. Wenn wir dabei telefonieren, kann es sein, dass uns plötzlich jemand die Vorfahrt nimmt: Eine Schrecksekunde, die uns sofort wieder ins Auto zurückholt und letztendlich ein Impuls der Naturgesetze ist, die Aufmerksamkeit auf den Verkehr zu richten.

 Auch ich bin dieser Versuchung schon erlegen: Ich war auf der Autofahrt von Graz nach München, wo ich am nächsten Tag einen Vortrag halten sollte. 500 km Fahrt auf der Autobahn lagen vor mir. Es war wenig Verkehr und so bin ich in Gedanken immer wieder meinen Text durchgegangen. Als ich mich einem Autobahnkreuz näherte, hatte ich mir zwar vorgenommen, mich auf die richtige Abzweigung zu konzentrieren, doch ich war noch versunken in meinen Vortrag. Ich war wie blockiert und habe nur am Rande meines Bewusstseins einen bekannten Ortsnamen auf den Verkehrsschildern gesehen, dem ich blind gefolgt bin. Ich kannte die Strecke sehr gut und war überzeugt, richtig zu sein. Ich wollte nur mit meiner Rede weitermachen. Bis mir plötzlich, 70 km weiter, endlich ein Schild auffiel, das mir zeigte, dass ich in der falschen Richtung unterwegs war! Das war mir eine Lehre: Das Falsche zur falschen Zeit zu machen, kostet nur Zeit und Energie!

Inzwischen sind viele negative Folgen von Multitasking bekannt: die Fehlerquote ist höher und wir erzielen insgesamt schlechtere Ergebnisse. Unsere Energie nimmt ab und letztendlich sinkt auch unsere Lebensqualität.

Multitasker haben das Gefühl, ständig beschäftigt zu sein, ohne wirklich etwas geschafft zu haben und ihnen fällt es schwerer, den Kopf frei zu kriegen. Insgesamt ist das Reaktionsvermögen langsamer, ähnlich wie nach dem Konsum von Marihuana oder nach einer durchgemachten Nacht, auch die Intelligenz kann dramatisch sinken.

Es wird vermutet, dass Multitasking auch einen negativen Einfluss auf das Gehirnareal hat, das für unsere emotionale Intelligenz zuständig ist, also für Emotionen, Erinnerungen und Lernprozesse. Dadurch wird unsere Fähigkeit beeinträchtigt auf Gefühle und Bedürfnisse anderer

einzu gehen, was wiederum negative Folgen im beruflichen und privaten Miteinander haben kann.

Fokussieren wir uns auf eine Aufgabe, steigt unsere Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und unsere Fehlerquote sinkt. Gedanken und Handlungen sind im Einklang, was uns letztendlich schneller arbeiten lässt und nicht so erschöpft. Wir haben das Gefühl, produktiv gewesen zu sein, fühlen uns erfüllter und sind wesentlich ausgeglichener.

### **Aufmerksamkeit im Hier und Jetzt**

Wie oft hängen wir in Gedanken noch etwas nach, was passiert ist, oder aber wir machen uns Sorgen um etwas, das geschehen könnte. Sind wir gedanklich in der Vergangenheit oder in der Zukunft, können wir nicht präsent sein. Doch im Hier und Jetzt findet das Leben statt!

Sind wir stetig im Tagtraum, lenken diese Gedanken uns von der Wirklichkeit ab und wir versäumen viele wichtige Momente. Interessanterweise ist die Gefahr dann größer, gewissen Versuchungen zu erliegen, die uns nicht dienlich sind.

Wofür ist es gut, sich auf das Hier und Jetzt zu konzentrieren?

- Wir erkennen die Hilfen und Zeichen, die wir bekommen.
- Wir nehmen wahr, welche Gedanken wir haben, können negative frühzeitig stoppen und unseren Fokus auf das richten, was wir wollen.
- Wir erkennen unsere Aufgaben im Tagestraining besser (siehe Seite 115).
- Wir können Entscheidungen bewusster treffen.
- Wir können über unser Umfeld uns selbst erkennen und die erkannten Schwachstellen stärken.
- Wir können den roten Faden im Leben erkennen, was unsere „Hauptthemen“ sind.
- Wir haben eine bessere Verbindung zu unserer Intuition, nehmen Denkanstöße und Gefühle besser wahr.

- Wir haben mehr Freude und können die Gegenwart bewusst genießen.

Wie gelingt es uns leichter, mit offenen und wachen Augen durch das Leben zu gehen?

Die Weichen dazu können wir schon am Morgen stellen!



Wie startest du in den Tag?

Stehst du bald nach dem Aufwachen auf? Über Nacht bist du gut regeneriert und erholt und kannst voller Elan in den Tag starten (und nicht nur auf die Schlummertaste drücken und weiterdösen). Dieser Schwung, den du am Morgen hast, spiegelt sich in deinem ganzen Tag wider. Stehst du gleich auf, neigst du auch tagsüber eher dazu Dinge gleich zu erledigen.

Mit den ersten kleinen Tätigkeiten am Morgen kannst du schon deine Konzentration üben. Gelingt es dir, deine Gedanken bei der Tätigkeit zu behalten oder schweifst du ab? Kannst du deine Gedanken beim Zähneputzen auf deinen Zähne behalten? Dich beim Duschen bewusst einseifen und abspülen? Bei den vielen Handgriffen in der Küche mit voller Aufmerksamkeit dabei sein? Beobachte dich einmal dabei und prüfe, ob dir weniger Missgeschicke passieren.

Jetzt taucht wahrscheinlich die Frage auf, weshalb wir das bei diesen einfachen Tätigkeiten tun sollen, die doch ganz automatisch gehen. Da können wir doch die Zeit nutzen und über andere Dinge schon nachdenken.

Konzentration ist eine geistige Kraft,  
die uns mit dem göttlichen Kraftfeld verbindet.

Üben wir uns bei kleinen, leichten Tätigkeiten, gelingt es uns bei den größeren umso leichter. Wir sind voll im Hier und Jetzt, erhalten die passenden Ideen, Impulse und Hilfen – und nehmen sie auch wahr - so dass wir unsere Aufgaben effektiver erledigen können. Wir gehen wacher durch den Tag, unsere Aufmerksamkeit ist im Hier und Jetzt! Und dazu können wir die Weichen schon am Morgen stellen.

 Ich hatte in größerem Abstand zwei Termine in Köln und wollte mit dem Zug von München aus hinfahren. Den ersten Termin wusste ich frühzeitig und konnte ein Super-Sparticket lösen, den zweiten Termin jedoch habe ich erst sehr kurzfristig erfahren. Ich kaufte mir eine Probe Bahncard für drei Monate, um etwas Geld zu sparen. Deren Starttermin konnte ich frei wählen und hatte den Denkanstoß, ihn vor meinen ersten Termin zu legen. Doch mein Verstand mischte sich ein und behauptete, das sei nicht nötig. So nahm ich den späteren Zeitpunkt.

Für den ersten Termin musste ich, wie sich dann herausstellte, noch eine zusätzliche Bahnfahrt buchen und hätte die Bahncard schon einsetzen können. Auch bei solch alltäglichen Kleinigkeiten lohnt es sich, unseren Impulsen zu folgen!

## 2. Ehrliche Reflektion

Wer möchte nicht gern perfekt sein? Social Media verstärkt das Gefühl, mit anderen mithalten zu wollen. Wir vergleichen uns, trauen uns deshalb nicht, Blöße zu zeigen und tragen manchmal eine Maske.

Sind wir bereit, uns selbst ehrlich zu reflektieren und uns mit all unseren Ecken und Kanten zu sehen? Natürlich werden wir unliebsame Eigenschaften in uns entdecken, Schattenseiten, Überzeugungen, denen wir gefolgt sind und unbewusste „Automatikprogramme“, die uns nicht dienlich sind. Manche empfinden diesen Entdeckungsprozess als schmerzhaft, doch im Endeffekt ist der Gewinn groß. Wir können ihn in kleinen Schritten angehen.



Bereit für eine Innenschau, ganz ehrlich?

- Bist du in irgendeinem Bereich nicht ganz ehrlich zu dir? Wo machst du dir etwas vor? Wo läuft es nicht ideal? Wo fühlst du dich nicht wohl?
- Benutzt du Ausreden, um nicht selbst schuld zu sein?
- Kannst du Fehler zugeben, auch wenn es so aussieht, dass du davon eventuell einen Nachteil hast?
- Wo untertreibst oder übertreibst du?
- Inwiefern bist du bereit, dir Gedanken zu machen, etwas anzugehen, das schon länger ansteht?

Das Ganze soll nicht einseitig sein. Dazu gehört auch, dir deiner guten Seiten bewusst zu werden:

- Welche Fähigkeiten, Talente und Stärken hast du?
- Was läuft gut in deinem Leben?
- Welche Erfolge hast du schon erzielt?

Positives sehen wir als selbstverständlich an, weil wir oft bescheiden sein möchten. Doch wir können stolz darauf sein, was wir schon erreicht haben. In der Folge können wir authentischer sein. Wir überlegen weniger, was andere von uns denken könnten. Wir leben nach unseren Werten und unserem Glauben. Das befähigt uns, unsere Schwächen und Fehler anzunehmen, genau wie unsere Sonnenseiten. Wir sind uns treu, stehen zu uns und strahlen das auch aus.

### 3. Tagebuch schreiben

Ein Tagebuch kann eine große Hilfe sein, um Klarheit und Ordnung in unsere Gedanken zu bringen. Vieles schwirrt in unseren Köpfen herum, belastet uns und hält uns von der Gegenwart fern.



Idealerweise nimmst du dir bewusst Zeit am Morgen oder am Abend, um über den erlebten Tag zu reflektieren. Dabei geht es nicht um Rechtschreibung oder richtige Wortwahl, es gibt kein Richtig oder Falsch. Das alles hindert dich nur daran, anzufangen.

- Was ist gut gelaufen?
- Was ist vielleicht nicht so ideal gewesen?
- Wo waren Hilfen oder Zeichen?  
Hast du sie beachtet?
- Hast du deine Intuition wahrgenommen und hast du sie auch umgesetzt?
- Was kannst du daraus lernen?
- Was kannst du über dich daraus ableiten?

Es kann uns ängstigen, die Innenschau überhaupt anzufangen. Die Furcht kann groß sein, Schlechtes in sich zu entdecken. Und doch

können wir neugierig sein, wie wir denken und handeln. Manchmal sind wir erfreut, manchmal erstaunt, was wir entdecken, manchmal auch entsetzt. Und doch können wir üben, uns mit Freude näher kennenzulernen.

## **Erkenne dich selbst**

Der erste Schritt ist immer die Erkenntnis.

Der zweite Schritt der Wunsch, etwas zu verändern.

Der dritte Schritt die Umsetzung.

Wir haben viele Fähigkeiten, Talente und Stärken, die wir feiern dürfen, genauso wie wir Eigenschaften haben, die ausbaufähig sind. Ich arbeite gern mit dem Modell der fünf Hauptcharaktereigenschaften, das meine Mutter und ich seit Jahren erfolgreich anwenden:

- 1. Ehrlichkeit**
- 2. Mut**
- 3. Vergebung**
- 4. Positive Lebenssicht**
- 5. Zeitnutzung**

Jede Eigenschaft ist mit weiteren Charakterfärbungen verwandt, die sowohl hemmend als auch förderlich für die Entwicklung der jeweiligen Eigenschaft sein können.

Betrachten wir sie einmal genauer:

### **1. Ehrlichkeit**

Einerseits geht es hierbei um die konkrete Ehrlichkeit im Miteinander: Im Geschäftsleben, im Umgang mit Geld und dem sorgsamem Umgang mit dem Eigentum anderer. Eine ebenso wichtige Rolle spielen wahr-

heitsgetreue Schilderungen von Begebenheiten und das Haushalten mit Energie.

Auf der anderen Seite ist die Ehrlichkeit zu uns selbst enorm von Bedeutung. Den Kopf in den Sand zu stecken, wenn es brenzlig wird, ist anfangs bequem, schafft langfristig aber Probleme. Ob es unsere Arbeit betrifft, unsere Beziehungen oder uns selbst als Menschen: Es geht um unser Leben, das wir authentisch und glücklich führen wollen. Wir haben die Kraft, unser Leben in die Hand zu nehmen. Dazu braucht es Mut!

Hinderliche verwandte Aspekte der Ehrlichkeit sind: Bequemlichkeit, Vermeidungshaltungen, Über- und Untertreibungen, Notlügen, Festhalten an falschen Gewohnheiten und Rücksichtslosigkeit.

Förderlich sind unter anderem: Fleiß, Ordnung, Pünktlichkeit, Verantwortungsbewusstsein, Verlässlichkeit, Treue zu sich und den eigenen Grenzen.

Mut und Ehrlichkeit gehen oft Hand in Hand, wobei ehrlich zu sein helfen kann, mutiger zu werden.

## **2. Mut**

In unserem Modell definieren wir drei Arten von Mut:

a) Mut haben, ja zu Herausforderungen zu sagen:

Angst hält uns oft zurück, etwas Neues auszuprobieren oder Herausforderungen anzunehmen. Dadurch nehmen wir uns selbst die Chance, zu wachsen. Wir schleichen oft um den heißen Brei herum, anstatt mutig etwas anzugehen. Mut bedeutet, trotz Angst ins Handeln zu kommen und nach und nach Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen auf einer soliden Basis aufzubauen.

Mehr zum Ja-Sagen auf Seite 159.

b) Mut haben, nein zu sagen:

Zu oft nehmen wir unsere eigenen Bedürfnisse und Grenzen nicht wahr. Wir sind viel zu sehr darauf bedacht, was andere denken und wie sie reagieren könnten. Doch geht es in unserem Leben vorrangig um uns und unser Wohlbefinden. Das heißt noch lange nicht, dass wir nichts für andere tun können – es geht um die stimmige Balance. Nur wenn wir auf uns achten, können wir mit einer guten Energie für andere da sein.

Mehr zum Nein-Sagen auf Seite 161.

c) „Falscher“ Mut:

Manchmal schießen wir über das Ziel hinaus, wollen uns oder anderen etwas beweisen – hierbei handelt es sich um „falschen“ Mut. Wir handeln aus Unsicherheit und verletzen dabei nicht selten durch Aggressionen oder waghalsige Aktionen unser Umfeld oder uns selbst.

Doch dadurch stärken wir unser Selbstvertrauen nicht. Mit solchen Handlungen übergehen wir unsere Grenzen. Nur das wahrhaftige Ja zu den Herausforderungen, die bei uns anstehen, lässt uns wachsen.

Hemmende Aspekte für die Entwicklung von Mut sind: Übertriebene Anpassung und Selbstaufopferung, Harmoniesucht, Einmischung, „Helfersyndrom“, Selbstmitleid, Süchten nachgehen, Fremdsteuerung. Aspekte, die Mut fördern: Selbstdisziplin, Zielstrebigkeit, Durchhaltevermögen, Standfestigkeit, Diplomatie, Konfliktlösungspotenzial und Mut zur Veränderung.

### **3. Vergebung**

Vergeben heißt unsere Vergangenheit hinter uns zu lassen und nach vorne zu schauen – wie wir schon im Kapitel „Westen“ ausführlich besprochen haben.

Außerdem ist die Fähigkeit, zu vergeben eine Charaktereigenschaft, bei der es um Gefühle und Emotionen geht. Sie entscheidet vor allem darüber, wie gut unsere zwischenmenschlichen Beziehungen sind. Vergebung ist die Grundlage für Frieden im direkten Umfeld, wie auch in der ganzen Welt.

Haben uns Emotionen wie Ärger, Zorn oder Wut im Griff, können wir anderen nicht vergeben, dass sie sich anders verhalten als gewünscht.

Wie geht unser Körper damit um? Er ist in Aufruhr: Wir sind unruhig, nervös, ungehalten. Unser Nervensystem leidet, unser Herz schlägt schneller, der Blutdruck steigt. Kopfschmerzen und Verspannungen sind möglich.

Aus unseren negativen Gedanken und Gefühlen können sich Verhaltensweisen ergeben, die wir anschließend bereuen. Den Ärger herauszulassen, mag zwar eine kurze Erleichterung bringen, jedoch hinterlässt ein Wutausbruch oft viele Scherben. Auch den Ärger hinunterzuschlucken ist keine Lösung.

Manchmal dürfen wir uns eingestehen: im Grunde ärgern wir uns über uns selbst. Wir haben die Situation falsch eingeschätzt. Wir sind zu empfindlich, unsere Eitelkeit wurde verletzt, wir wollten Recht haben. **Erinnere dich: Das Spiegelbildgesetz kann dir helfen. Mehr dazu auf Seite 29.**

Hinderliche Eigenschaften, um vergeben zu lernen: Ärger, Wut, Zorn, Rachegeleüste, Vergeltung, Besserwisserei, Sturheit, Eifersucht, Neid, Engstirnigkeit, Empfindlichkeit, Erpressung, Uneinsichtigkeit und Widerspruchsgeist.

Förderliche Aspekte: Toleranz, Flexibilität, Geduld, Gelassenheit, Kooperationsbereitschaft, Verständnis haben, Umgänglichkeit, Zuhören können, Neutralität und der Schönste und Hilfreichste: Dankbarkeit!

#### **4. Positive Lebenssicht**

Haben wir eine positive Sicht auf das Leben, dann begegnen wir ihm optimistisch und offen. Wir haben die Zuversicht und das Vertrauen verinnerlicht, dass wir alles meistern können, was auf uns zukommt. Wir sind aufbauend und konstruktiv in unseren Gedanken, Worten und Taten, sowohl uns selbst als auch anderen gegenüber.

*Manchmal müssen erst unangenehme Dinge passieren,  
um uns daran zu erinnern, dass es an der Zeit ist,  
etwas zu ändern.*

*(Verfasser unbekannt)*

Es ist eine wunderbare Stärke das Positive in Negative erkennen zu wollen. Wozu dient es mir? Was kann ich lernen und mich dadurch weiterentwickeln?

Das Schönste ist Gottvertrauen zu haben. Können wir uns auch bei Niederlagen und Zweifel dafür entscheiden, dass letztendlich seine Liebe und Hilfe darin steckt, um uns Dinge erkennen zu lassen, damit wir etwas in unserem Leben ändern? Können wir darauf vertrauen, dass er uns hilft, wenn wir uns an ihn wenden?

Hinderliche Aspekte für eine positive Weltsicht: Sorgen und Zweifel, Grübeln, Kritiksucht, Pessimismus, Klagen und Selbstmitleid.

Förderliche Verhaltensweisen, um eine positive Weltsicht zu etablieren: Optimismus, Vertrauen, Lob und Anerkennung schenken, Zuversicht, Offenheit, konstruktive Wortwahl, Selbstvertrauen, negative Gedanken loslassen können, an sich glauben, seine Stärken, Fähigkeiten und Talente erkennen.

#### **5. Zeitnutzung**

Alles im Universum ist Energie. Hier auf unserer Erde wird sie vor allem in Zeit gemessen, mit der wir haushalten müssen. Sie ist kostbar,

denn sie vergeht ohne unser Zutun. Wir können sie nicht zurückholen, die Uhr tickt Sekunde für Sekunde weiter.

Viele werden erstaunt sein, die Fähigkeit zur optimalen Zeitnutzung hier als eine Charaktereigenschaft zu finden. Und doch ist sie eine ganz wesentliche, gerade in unserer heutigen Zeit: Die Möglichkeiten, unsere Zeit zu verbringen sind unendlich und wir haben die (Qual der) Wahl. Sind wir darauf bedacht, unsere Zeit bewusst und sinnvoll für unsere körperliche und seelische Entwicklung einzusetzen?

Als Zeitverschwendung können wir alles, was uns in diesen Bereichen schadet, bezeichnen. Ein guter Indikator ist, wenn wir uns ohne Energie fühlen und müde sind.

Verschwendung von Zeit und somit Energie kann verschiedene Aspekte haben: Entweder wir tun etwas, das uns tatsächlich schadet, oder aber wir tun zu viel, vielleicht sogar zum falschen Zeitpunkt. Manche Menschen fühlen sich in einem Hamsterrad gefangen, in dem sie nur noch funktionieren. Gelingt es uns, dieses Rad zu stoppen, auf uns zu achten und unsere Zeit besser zu nutzen?

*Es ist nicht zu wenig Zeit, die wir haben,  
sondern es ist zu viel Zeit, die wir nicht nutzen.*

*(Lucius Annaeus Seneca)*

Zeit = Energie = Geld

Eine andere Energieform, die hier auf der Erde an Bedeutung gewonnen hat, ist Geld. Alle drei Energieformen sind eng miteinander verflochten.

Zeit- und Energiefresser: Handy, Internet und Social Media, Prokrastination, sich zu viel vornehmen, sich mit Unwesentlichem beschäftigen, Sorgen, Ängste, Faulheit, mangelnde Zielstrebigkeit.

Energiespender: harmonische und aufbauende Beziehungen, Freundschaften, Gesundheitsbewusstsein, erfüllender Beruf, Zielstrebigkeit, Gelassenheit, Lebensfreude, Dankbarkeit, Planung und gute Organisation, Konzentration und Fokus, wohltuende Entspannung.



Was raubt dir Energie? Was kannst du tun, um diese Energieräuber zu mindern?  
Was gibt dir Energie? Wie kannst du diese Energiequellen mehr in deinen Alltag einbauen?

## Die Eigenschaften im Zusammenspiel

Besonders interessant ist das Zusammenspiel und die Vernetzung der einzelnen Charaktereigenschaften in unserem Alltag.

Je mehr wir uns mit unseren Charaktereigenschaften beschäftigen, umso spannender ist es, sie differenzierter zu betrachten: Ursprünglich positive Eigenschaften können ins Negative kippen. Was meine ich damit?

Leistung ist gut, jedoch sollten wir auch auf Ruhepausen und Entspannung achten.

Es ist gut, andere Menschen zu unterstützen, jedoch sollten wir auch auf uns achten und uns nicht aufopfern. Wenn wir ausreichend Energie für uns haben, können wir uns gezielt für andere einsetzen.

Selbstdisziplin ist gut, doch kann sie in Sturheit oder gar Dogmatismus umkippen. Wir dürfen auch flexibel und achtsam sein, damit wir unsere Werte unserem Umfeld nicht dogmatisch überstülpen.

Optimistisch zu sein ist gut, jedoch dürfen wir dabei realistisch bleiben. Auf unser Gefühl zu achten ist gut. Wir dürfen allerdings nicht den Boden unter den Füßen und somit den Bezug zur Realität verlieren. Unser Verstand hat auch gute Aspekte und die Balance zwischen beiden ist das Entscheidende: Zusammen ergeben sie die Vernunft.

Auch bei negativ bewerteten Eigenschaften können wir positive Aspekte erkennen:

Eigensinn bedeutet auch: Wir haben eine gute Ausdauer und Durchhaltevermögen, die uns weiterbringen können. Die Kunst ist unsere Zeit

und Energie für Förderliches einzusetzen.

Ärger und Wut zeigen an, dass wir Gefühle wahrnehmen können. Sie möchten uns eine bestimmte Botschaft schicken, mit der wir konstruktiv umgehen lernen können.

Ängste wollen uns warnen. Manchmal ist diese Warnung auch angebracht. Vorsicht ist gut, doch oft will sie uns abhalten, aus unserer Komfortzone auszutreten.

Das Leben ist eine Gratwanderung und die Kunst ist die Balance zu behalten.

## **SELBSTDISZIPLIN**

Selbstdisziplin begleitet uns unser Leben lang, in allen Bereichen unseres Lebens.

Die folgenden Beispiele machen deutlich, wie wichtig sie ist:

- Wir wollen mehr Sport machen, aber immer wieder siegt die Couch.
- Wir wollen uns bewusster ernähren, doch immer wieder locken ungesunde Süßigkeiten.
- Wir fangen etwas an und bringen es nicht zu Ende.
- Es gibt so vieles zu erledigen, dass wir gar nicht erst anfangen.

Was heißt Selbstdisziplin genau?

- Etwas zu tun, obwohl wir keine Lust dazu haben, weil es möglicherweise unbequem ist.
- Etwas, das ansteht, gleich zu erledigen.
- Versuchungen und Ablenkungen zu widerstehen und damit uns und unser Vorhaben ernstzunehmen.

Selbstdisziplin ist eng mit Mut gekoppelt. Das bedeutet, einerseits mutig Herausforderungen anzunehmen und andererseits auch Nein zu

Ablenkungen zu sagen. Mut ist wie ein Muskel, der trainiert werden darf: Je mutiger und disziplinierter wir mit einer Sache umgehen, desto leichter gelingt uns das auch mit anderen Dingen. Unsere Willenskraft und Motivation für das, was uns wichtig ist, steigen.

Nehmen wir uns zu viel auf einmal vor, bekommen wir „Muskelkater“ und machen Pausen, die immer länger werden. Es ist nötig, den Muskel langsam und stetig aufzubauen. Ausdauer und Durchhaltevermögen sind dabei wichtige Begleiter.

Es geht darum, uns täglich für etwas zu entscheiden, das uns kurzfristig nicht zusagt, um langfristig zu erfahren, wie gut es uns tut. Anfangs kostet das viel Überwindung, doch die Freude etwas gemeistert zu haben, erfüllt uns umso mehr.

Was ist es für ein beglückendes Gefühl, wenn wir den Gipfel eines Berges erobert haben! Die Zufriedenheit nach einer schöpferischen Anstrengung ist weitaus nachhaltiger, als wenn wir nur Glück haben und uns etwas einfach in den Schoß fällt. Unsere Bemühungen werden belohnt.

Was wir für uns als richtig erkannt haben, können wir mit Freude, Ausdauer und Liebe zu uns selbst umsetzen.

Selbstdisziplin ist Selbstliebe,  
eine Liebeserklärung an uns  
und unsere Ziele

*Disziplin ist die Brücke zwischen Zielsetzung  
und Verwirklichung.*

*(Jim Ron)*

## **Sieben Schritte zu mehr Selbstdisziplin**

1. Gott um Hilfe bitten: Den Herzenswunsch an ihn richten, diszipliniertes zu sein.
2. Unserer inneren Stärke bewusst werden: Wir können etwas verändern und einen Weg in die Umsetzung finden.
3. Die Umsetzung erleichtern: Dinge, die wir nicht mehr essen oder trinken wollen nicht mehr zuhause haben oder Blockzeiten schaffen, um in Ruhe einiges erledigen zu können.
4. Klein anfangen: Nicht zu viel auf einmal vornehmen. Das schafft motivierende Erfolgserlebnisse.
5. Fallstricke erkennen: Den eigenen Zielen Vorrang geben und Strategien entwickeln, um Versuchungen abzuwehren.
6. Das Ziel im Auge behalten: Langfristige Konsequenzen – positiv wie negativ – im Fokus haben.
7. Vorhaben beenden: Aufgaben zu Ende zu führen bringt Selbstvertrauen.

*Es ist nicht genug zu wissen – man muss es auch anwenden.*

*Es ist nicht genug zu wollen – man muss es auch tun.*

*(Goethe)*

## **SELBSTBEWUSSTSEIN**

Das Wort „Selbstbewusstsein“ sagt schon viel aus. Inwiefern sind wir uns unseres Selbst bewusst? Welche Stärken und Schwächen, Fähigkeiten, Gewohnheiten und Verhaltensmuster haben wir? Dabei geht es vor allem darum, ein positives Bild von unserem Selbst zu gewinnen. Mangelt es uns an Selbstbewusstsein, gehen wir oft sehr hart mit uns selbst ins Gericht. Wir sehen hauptsächlich unsere Defizite und Fehler

und verdrängen unsere Stärken, was auf Dauer ein negatives Selbstbild prägt. Zweifel und Ängste halten uns zurück. Versuchen wir dann, die Unsicherheit durch Bestätigung und Anerkennung von außen zu vermindern, sind wir leider auf dem Holzweg: Wir sind geneigt, uns von anderen manipulieren zu lassen und schlüpfen in eine Rolle, um zu genügen. Dabei entfernen wir uns immer mehr von unserem wahren Selbst.

*Ein mangelhaftes Selbstbild ist vergleichbar mit einem Lebenszug bei angezogenen Bremsen.*

*(Maxwell Maltz)*

Sich mit anderen zu vergleichen, stärkt nicht unser Selbstbewusstsein. Wir können unser Umfeld durchaus als Vorbild nehmen und uns Impulse holen, etwas zu verbessern – aber nur, wenn es motivierend und aufbauend ist.

Das Ziel ist es, uns selbst in unserer Einzigartigkeit zu entdecken. Der Maßstab ist dabei unsere persönliche Entwicklung, in der wir jeden Tag besser werden können als am Tag zuvor.



Wirf einen wohlwollenden Blick auf dich.

Halte schriftlich fest:

- Welche Stärken hast du?
- Welche Talente und Fähigkeiten hast du? Was geht dir leicht von der Hand?
- Was kannst du genießen? Was macht dir Freude?
- Welche Erfolge hast du schon gehabt?

Tagsüber kannst du dich neugierig und wertungsfrei beobachten:

- Welche Gedanken begleiten dich den Tag über?

- Welche Gefühle kommen auf, wenn dir etwas oder jemand begegnet?
- Kannst du bestimmte Trigger erkennen? Was lösen sie in dir aus?
- Wie reagierst du in einer solchen Situation?
- Kannst du unterscheiden, ob deine Intuition oder dein Ego zu dir spricht?

*Echter, nachhaltiger Optimismus und eine positive Grundhaltung entstehen nicht aus Schönreden oder einer rosaroten Brille. Sie sind die Folge einer achtsamen Selbstwahrnehmung, eines hohen Bewusstseins für die eigenen Stärken, Ecken und Kanten und einer klaren Entscheidung für die positive Sichtweise.*

*(Chr. Müller)*

## **SELBSTSICHERHEIT**

Je besser wir uns selbst mit allen Facetten kennen, desto selbstsicherer sind wir.

Selbstsicherheit hängt sehr mit der Hauptcharaktereigenschaft Mut zusammen. Wir lassen uns nicht von unseren Ängsten einschüchtern, sondern stellen uns ihnen und gehen unsere Aufgaben mutig an. Vielleicht gelingt uns etwas nicht auf Anhieb, doch wir können zuversichtlich sein, dass sich der Erfolg einstellen wird. Noch einmal zur Erinnerung: Das Gesetz von Ursache und Wirkung hilft uns dabei. Wir haben die Ursache gesetzt, mutig sein zu wollen und die Wirkung ist Selbstsicherheit.

Fehler und Misserfolge wird es immer geben. Sind wir selbstsicher,

kommen wir dadurch nicht ins Schwanken, sondern erkennen den wertvollen Lernprozess.

## SELBSTWIRKSAMKEIT

Selbstbewusstsein stärkt unsere Selbstwirksamkeit, wir bekommen das Gefühl, etwas ändern zu können. Wir glauben an unsere Kompetenzen und dass wir durch unsere Verhaltensweisen und Entscheidungen etwas bewirken können. Was wir uns vornehmen, packen wir auch an und beenden es erfolgreich. Wir verfolgen und erreichen unsere Ziele. Eine positive Lebenssicht ist dabei sehr hilfreich: Sie stärkt die Zuversicht, etwas bewirken zu können.

Selbstwirksamkeit können wir auch im Umgang mit anderen erfahren. Wenn wir den Weg des persönlichen Wachstums einschlagen, fällt uns oft vermehrt auf, was in unserem Umfeld schiefläuft: Leider tendieren vor allem wir Frauen dazu, unsere Männer oder bereits erwachsenen Kinder verändern zu wollen. Wir wollen helfen, mischen uns ein oder kritisieren und verändern doch nicht wirklich etwas. Manchmal lösen wir sogar Widerstand aus und das Verhältnis verschlechtert sich. Wie können wir es besser machen?

Hier kommt ein Naturgesetz zum Tragen, das uns unterstützt:

***Wenn wir uns selbst verbessern, verbessert sich unser Umfeld.***

Um dies zu verdeutlichen, möchte ich ein Beispiel anführen:

 Bernadette ist verheiratet und hat drei Söhne. Ein Sohn hatte eine Allergie, was ihr große Sorgen bereitete. Sie hatte schon vieles ausprobiert, leider erfolglos. Als sie einen Kurs von uns besuchte, erfuhr sie, dass Allergien oft etwas mit übersteigerter Eigensinnigkeit

zu tun haben (Mehr dazu im Buch „Was Krankheiten uns sagen“). Sie nahm dies auch als Botschaft für sich selbst an und machte sich Gedanken, was sie an sich ändern könnte.

Ihr wurde in diesem Prozess bewusst, dass sie in vielen Dingen sehr festgefahren war. Wann immer sie eine Idee hatte, war ihr erster Gedanke: „Das geht nicht!“ Nun fing sie an, flexibler zu agieren und nicht jeden Einfall sofort zu verwerfen. Sie nahm sich Aktivitäten vor, die sie vorher wegen ihrer Kinder gar nicht erst in Betracht gezogen hatte. Ihr wurde bewusst, dass sie sich nur anders organisieren musste.

Ihre Mutter hatte zuvor immer auf die Kinder aufgepasst, was sie nie hinterfragt hatte, obwohl die Betreuung zu einer immer größeren Belastung für alle Beteiligten wurde. Doch nun traf sie die Entscheidung, dass sich etwas ändern sollte: Sie kam auf die Idee, dass die Kinder in eine Nachmittagsbetreuung gehen könnten. Und sie hatte Erfolg damit, die Zufriedenheit bei allen wuchs nach und nach.

Durch ihre vielen kleinen flexiblen Entscheidungen hatte sich einiges in der Familie geändert. Einer ihrer Söhne, der immer recht unordentlich gewesen war, räumte ohne ihr Zutun von selbst mehr auf. Das Verhältnis zu ihrem Mann war harmonischer geworden, da sie Aktivitäten für sich entdeckt hatte und nicht mehr auf ihn fixiert war. Auch ihr Rücken war nicht mehr so steif, da sie selbst flexibler geworden war. Doch das größte Geschenk war, dass die Allergie ihres anderen Sohnes verschwunden war.

Letztendlich spielt auch das Spiegelbildgesetz hier eine Rolle (siehe Seite 29). Gerade in der Kindererziehung spiegeln Kinder oft Eigen-

schaften der Eltern wider, damit diese sich selbst erkennen. Wenn uns diese Zusammenhänge bewusst sind, ist es oft eine größere Motivation, uns zu reflektieren und etwas zu verbessern als nur für uns selbst. Verändert sich die betroffene Person, so ändert sich auch das Kind. Ein Phänomen, das wir nutzen können.

Wir unterschätzen oft, welche Wirkung es haben kann, wenn wir uns um unser eigenes Wachstum kümmern. Um dies im tiefsten Herzen zu verstehen und bei der Umsetzung ein gutes Gefühl zu haben, kann eine Zeitlang dauern.

Wir können als Vorbild wirken, manchmal sogar ohne, dass es uns bewusst ist. Ein passendes Bild ist der Stein, den wir in den See werfen und der seine Kreise zieht. Sehr schön veranschaulicht wird es im folgenden Tauflied:

*Ins Wasser fällt ein Stein, ganz heimlich, still und leise;  
und ist er noch so klein, er zieht doch weite Kreise.  
Wo Gottes große Liebe in einen Menschen fällt,  
da wirkt sie fort in Tat und Wort hinaus in uns're Welt.  
Ein Funke, kaum zu seh'n, entfacht doch helle Flammen;  
und die im Dunkeln steh'n, die ruft der Schein zusammen.  
Wo Gottes große Liebe in einem Menschen brennt,  
da wird die Welt vom Licht erhellt; da bleibt nichts, was uns  
trennt.  
Nimm Gottes Liebe an. Du brauchst dich nicht allein zu müh'n,  
denn seine Liebe kann in deinem Leben Kreise zieh'n.  
Und füllt sie erst dein Leben, und setzt sie dich in Brand,  
gehst du hinaus, teilst Liebe aus, denn Gott füllt dir die Hand.*

*(Originaltitel: Pass it on,  
Text und Musik: Kurt Kaiser,  
dt. Text: Manfred Siebald)*

# SELBSTVERTRAUEN

Stärken wir unser Selbstbewusstsein, unsere Selbstsicherheit und erfahren mehr Selbstwirksamkeit, erhöht sich auch unser Selbstvertrauen. Wir wissen um unsere Stärken und können darauf vertrauen, dass wir Schwierigkeiten meistern werden.

Ein erstrebenswertes Ziel ist es, unsere Schwächen nach und nach in Stärken umzuwandeln. Schon das Bemühen zählt und wird belohnt. Im Vertrauen zu Gott und mit Gott ist so viel mehr möglich. Es gelingt uns, authentisch und ehrlich zu sein.

*Die Figur des David ist ein Meisterwerk von Michelangelo. Er hat sie aus einem einzigen, riesigen Marmorblock gehauen, den viele berühmte Künstler zuvor abgelehnt hatten, zu bearbeiten. Nach gut drei Jahren war das Werk vollbracht. Die Figur zeigt David in Vorbereitung auf seinen Kampf gegen Goliath. Michelangelo wurde gefragt, wie er das schaffen konnte. Seine Antwort war, dass der vollkommene David schon im Block vorhanden gewesen sei. Er habe nur alles entfernen müssen, was störte und nicht dazu gehörte.*

*Die über fünf Meter hohe Figur stellt einerseits seinen athletischen Körper dar, der Kraft ausstrahlt, mit angespanntem Blick. Andererseits hat sie nichts Gewalttames an sich. Sie sendet die Kraft und Entschlossenheit aus, die er von Gott erhält.*

## **Die Legende von David gegen Goliath:**

*Goliath forderte die Israeliten zum Kampf auf. Keiner traute sich gegen ihn anzutreten, nur der Hirtenjunge David. Goliath war ein riesiger Krieger, trug Helm und schwere Rüstung und war mit Schwert und Speer bewaffnet. David kam nur mit seiner Steinschleuder und fünf glatten Steinen. Diese können die fünf Charaktereigenschaften symbolisieren, die bei ihm vollendet ausgeprägt waren.*

*David trat im absoluten Vertrauen in Gott und der Überzeugung, dass er im Kampf beschützt sei, den Kampf an. Er traf Goliath an der Stirn und der riesige Mann fiel zu Boden. Symbolisch können wir annehmen, dass es der „Mut-Stein“ war, mit dem er den Treffer landete.*

*„David sagte: ‚Ich werde Goliath besiegen und zeigen, wie mächtig der Herr ist.‘“*

*(1 Samuel 17:42-47)*

## **SELBSTWERT**

Uns allen sind sicher die folgenden Situationen bekannt:

- Wir kümmern uns um Haushalt und Kinder und sind zusätzlich beruflich engagiert.
- Wir wollen alles selbst erledigen.
- Wir wollen alles perfekt machen.
- Wir wollen gleichzeitig auch für andere da sein.
- Wir möchten es allen recht machen.
- Wir haben das Gefühl, keine Zeit für uns zu haben.
- Wir fühlen uns energielos.

Dieses Beispiel zeigt, wie wir oft unseren Selbstwert definieren: Vielleicht sind wir sogar stolz darauf, was wir alles schaffen, denn es ist ein gutes Gefühl gebraucht zu werden. Wir machen dadurch unseren Selbstwert von Leistungen, die von anderen Menschen beurteilt werden, abhängig.

Tief empfundenenes Selbstwertgefühl erlangen wir, wenn wir uns vor allem unseren seelischen Wert bewusst machen. Wenn wir uns selbst ernst nehmen, unsere Charaktereigenschaften stärken und unsere Talente weiter ausbauen.

Bei mangelndem Selbstwertgefühl nehmen wir uns zum einen selbst nicht wichtig: Zu oft sehen wir nur unsere Schwächen, zweifeln an unseren Fähigkeiten und sind der Überzeugung, wenig bewirken zu können. Wir stellen uns in den Hintergrund und lassen anderen den Vortritt. Die Angst vor Fehlern oder Ablehnung hemmt uns aktiv zu werden.

Zum anderen nehmen wir uns in einigen Dingen zu wichtig und nehmen vieles persönlich. Feedback und Empfehlungen nehmen wir als Kritik wahr. Wir rechnen oft im Voraus schon mit Zurückweisung. Eine gesunde Balance zu erlangen ist das Ziel!

Der Aufbau des Selbstwertgefühls ist ein Prozess, den wir mit Geduld, Mitgefühl und Liebe durchleben dürfen. Wir können damit anfangen, ein positives Selbstbild von uns zu etablieren. Damit ist nicht ein, meist unerreichbares, Idealbild gemeint, sondern eine realistische Annahme des Guten an uns.

Mit einem gesunden Selbstwertgefühl können wir besser mit Kritik umgehen. Wir sehen sie als das, was sie ist: Ein Feedback, das wir annehmen können, wenn es uns dienlich ist. Das, was nicht stimmig ist, können wir im Raum stehen lassen. Jeder darf eine subjektive Einstellung zu etwas haben und seine Meinung äußern.



Hier ein paar Übungen, mit denen du deinen Selbstwert stärken kannst:

- Dein Körper ist wichtig und trägt dich durch den Tag. Versorgst du ihn gut mit Getränken, Nährstoffen, frischer Luft, Bewegung und ausreichend Schlaf? Gönn dir einmal etwas nur für dich, zum Beispiel etwas Neues zum Anziehen.
- Erkennst du täglich deine kleinen Erfolge und bist stolz darauf? Halte heute schriftlich ein Erfolgserlebnis fest.
- Wie kannst du mit dir und deinen Schwächen

besser Frieden schließen? Notiere eine Schwäche und mögliche Strategien, mit ihr umzugehen.

- Beobachte dich, wie du in Gedanken mit dir sprichst. Schreibe einen kritischen Satz um in einen motivierenden.
- Sage heute einmal bewusst Nein zu etwas.
- Wofür kannst du dankbar sein? Schreibe täglich mindestens fünf Sachen auf, für die du Dankbarkeit empfindest.
- Nimmst du dir immer wieder bewusst Zeit für dich, um etwas zu tun, das dir Freude bereitet? Nimm dir für diese Woche eine Aktivität nur für dich vor.

## **SELBSTLIEBE**

In der Bibel steht: Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst. Der zweite Teil des Satzes wird oft nicht beachtet. Wir lassen uns oft von dem kleinen Teufelchen auf unserer Schulter schon für Kleinigkeiten kritisieren. Wäre es nicht schön, wenn wir auf uns achten, liebevoll mit uns umgehen und dafür sorgen könnten, dass es uns gut geht?

Liebe ist ein großes Wort und für viele etwas, nach dem sie erfolglos suchen. Wie können wir uns selbst eine gewisse Wertschätzung entgegenbringen? Wie können wir uns angewöhnen, freundschaftlich mit uns umzugehen?

Mit unseren Freundinnen und Freunden können wir geduldig sein, ihnen bei Misserfolgen gut zu sprechen und sind tolerant. Warum nicht auch mit uns selbst?

Dafür verantwortlich ist einerseits der strenge Blick, mit dem wir uns betrachten. Wir wollen schon perfekt sein. Andererseits ist es die Aufmerksamkeit, die wir mehr nach außen gerichtet haben. Gerade wenn es stressig ist und wir viel zu tun haben, sind unsere Ansprüche an uns

sehr hoch. Die Aufgaben des Alltags stehen im Vordergrund, uns selbst stellen wir in den Hintergrund.

Mit erhöhter Aufmerksamkeit könnten wir die Signale der Naturgesetze frühzeitig erkennen. Auch sollten wir unsere Energie im Blick behalten und rechtzeitig einlenken. Uns selbst wichtig nehmen. Braucht es Mut, um uns abzugrenzen? Dürfen wir etwas loslassen?

Viele fühlen sich egoistisch, wenn sie mehr auf sich achten. Es bedarf einiger Übung. Je mehr wir unseren Wert pflegen und erkennen, desto eher gelingt es uns, liebevoller mit uns umzugehen. Manchmal schießen wir zunächst über das Ziel hinaus, wir sind tatsächlich egoistisch und überschätzen uns.

Wie schon beim Modell der fünf Charaktereigenschaften erwähnt, ist die Balance das Entscheidende: Sorgen wir gut für uns selbst, können wir mit guter Energie für andere da sein.



Hier sind einige Anregungen, wie du Selbstliebe pflegen kannst. Nimm dir immer wieder einen Punkt heraus und überlege: Was genau heißt das für dich? Wie kannst du anfangen, dieses Verhalten für dich im Alltag umzusetzen? Fang mit kleinen Schritten an und verurteile dich nicht, wenn es nicht gleich klappt.

- Gehe liebevoll mit dir um, vor allem wenn es nicht so gut läuft.
- Lasse weg, was dir nicht guttut.
- Sei es dir wert, dich um deine Gesundheit zu kümmern.
- Nimm dir Zeit für dich.
- Verbinde dich mit deinen Gefühlen.
- Baue eine Verbindung zu deiner Intuition auf und übe dich ihr zu vertrauen.
- Unterlasse Vergleiche, sei authentisch

und dir selbst treu.

- Glaube an dich selbst.
- Sei stolz auf dich und lobe dich selbst.
- Etabliere Dankbarkeit für das,  
was du hast und bist.
- Bereite dir selbst Freude.
- Fokussiere dich auf das, was dir wichtig ist.

Jeder Tag gibt uns die Chance,  
uns selbst mit Verständnis, Geduld  
und Mitgefühl anzunehmen  
und mit der Zeit auch zu lieben.

Wertschätzung und Selbstliebe sind die größten Geschenke, die wir uns machen können. Seien wir es uns wert! Wir sind hier, um glücklich zu sein.

### ***Selbstliebe***

*Ein Gedicht von Charlie Chaplin,  
vorgelesen an seinem 70. Geburtstag am 16. April 1956:*

*Als ich begann, mich selbst zu lieben, erkannte ich,  
dass Schmerz und emotionales Leid nur Warnzeichen  
dafür sind, dass ich dabei war gegen meine eigene Wahrheit  
zu leben.*

*Heute weiß ich, das ist **Authentizität**.*

*Als ich begann mich selbst zu lieben, habe ich verstanden,  
wie sehr es jemanden verletzen kann, wenn ich versuche ihm  
meine Wünsche aufzuzwingen, obwohl ich wusste, dass es nicht*

*der richtige Zeitpunkt war und die Person nicht bereit dafür war, obgleich ich selbst diese Person war.  
Heute nenne ich es **Selbstachtung**.*

*Als ich begann, mich selbst zu lieben, habe ich aufgehört, nach einem anderen Leben zu verlangen, und konnte sehen, dass alles, was mich umgab, mich einlud zu wachsen.  
Heute nenne ich es **Reife**.*

*Als ich begann, mich selbst zu lieben, habe ich verstanden, dass ich in jeder Lebenslage zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin, und alles geschieht im absolut richtigen Moment. Also konnte ich ruhig sein.  
Heute nenne ich es **Selbstvertrauen**.*

*Als ich begann, mich selbst zu lieben, hörte ich auf, mir meine eigene Zeit zu stehlen und ich hörte auf, riesige Projekte für die Zukunft zu entwerfen.  
Heute mache ich nur das, was mir Wonne und Freude bereitet; Dinge, die ich liebe und die mein Herz zum Lachen bringen. Und ich tue sie auf meine eigene Art und Weise und in meinem eigenen Rhythmus.  
Heute nenne ich es **Einfachheit**.*

*Als ich begann, mich selbst zu lieben, befreite ich mich von allem, was nicht gut für meine Gesundheit ist, von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von allem, das mich hinunter zog und weg von mir selbst.  
Anfangs nannte ich diese Haltung gesunden Egoismus.  
Heute weiß ich, es ist **Selbstliebe**.*

*Als ich begann mich, selbst zu lieben, hörte ich auf zu versuchen immer recht zu haben, und seitdem habe*

*ich mich weniger geirrt.*

*Heute habe ich entdeckt, das ist **Bescheidenheit**.*

*Als ich begann, mich selbst zu lieben, weigerte ich mich, weiter in der Vergangenheit zu leben und mich um die Zukunft zu sorgen. Jetzt lebe ich nur für den gegenwärtigen Moment, in dem alles geschieht.*

*Heute lebe ich jeden einzelnen Tag, Tag um Tag, und ich nenne es **Erfüllung**.*

*Als ich begann, mich selbst zu lieben, da erkannte ich, dass mich mein Verstand durcheinanderbringen und krank machen kann. Aber als ich ihn mit meinem Herzen verband, wurde mein Verstand zu einem wertvollen Verbündeten. Heute nenne ich diese Verbindung **Weisheit des Herzens**.*

*Wir brauchen uns nicht weiter vor Auseinandersetzungen, Konflikten oder irgendwelcher Art Probleme mit uns selbst oder anderen zu fürchten. Sogar Sterne kollidieren und aus ihrem Zusammenprall werden neue Welten geboren.*

*Heute weiß ich: **Das ist das Leben!***



## Dr. Beatrice Steingaszner

Beatrice Steingaszner ist schon in ihrer Jugend mit Themen der Persönlichkeitsentwicklung in Berührung gekommen. Nach dem Abitur studierte sie zunächst Zahnmedizin, in der sie auch promovierte. Während ihrer zahnärztlichen Tätigkeit füllte sich das in der Jugend erlernte Wissen immer mehr mit Leben. So wurde ihr das enorme Potenzial bewusst, das jede Person in sich trägt.

Die Vision, dieses zur vollen Entfaltung zu bringen, spornte sie an, als Trainerin im Institut für Gesundheit und Persönlichkeitsbildung ihrer Mutter mitzuarbeiten. Nach dem Tod ihrer Mutter führt sie das Weiterbildungsinstitut seit 2020 mit Gitta Jeffery weiter.

Faszinierend war für sie mitzuerleben, wie körperliche Beschwerden und innere Verfassung im Wechselspiel sind. Der 1997 erschienene Klassiker „*Was Krankheiten uns sagen*“, ein Gemeinschaftswerk mit ihrer Mutter, hat schon unzähligen Menschen geholfen gesund zu werden.

Beatrice Steingaszner liegt am Herzen, dass Persönlichkeitsentwicklung praxisnah und effektiv im Alltag integriert werden kann. Mit Fröhlichkeit und Charme unterstützt sie, als Trainerin und Coach, Menschen dabei innere Stärke und Orientierung im Leben zu finden.

Ihr neues Werk „*Der Lebenskompass*“ gibt einen Einblick hinter die Kulissen des Lebens und ist ein Wegweiser, um die volle Schöpferkraft zu entfalten.

Beatrice Steingaszner lebt in der wunderschönen Südsteiermark. Sie freut sich über spontane Reisen ans Meer, mit ihrem Partner und dem Wohnwagen. Freude und Lachen tragen dazu bei, das Leben zu genießen. Mögest auch du beim Lesen ein Lächeln im Gesicht haben.

## NEUGIERIG AUF MEHR?

Sich aktiv mit der Thematik der Persönlichkeitsentwicklung zu beschäftigen, ermöglicht tiefgreifende und hilfreiche Erkenntnisse.

Das gelingt am besten im Austausch mit Gleichgesinnten. Über Erlebnisse und Erfahrungen zu sprechen und Zusammenhänge zu erkennen, erfüllt die Theorie mit Leben.

Gemeinsam auf dem Weg sein, in einer vertrauten Runde, ermuntert, unterstützt und bestärkt dich im Alltag. Es gibt ein Gefühl, bei sich und im Leben angekommen zu sein.

Deshalb habe ich etwas ganz Besonderes für dich vorbereitet. Ich würde dich gerne einen Teil deines Lebenswegs begleiten, und zwar mit dem

### Online-Programm: Dein Lebenskompass



Schau doch gleich für nähere Infos auf:

[www.steingaszner.com/lebenskompass](http://www.steingaszner.com/lebenskompass)



## Das sagen TeilnehmerInnen des Kurses:

Heute habe ich mehr Selbstvertrauen, da ich gelernt und verstanden habe, dass ich aktiv und selbstverantwortlich Gestalter meines Lebens bin. Konflikte kann ich gelassener lösen, da ich in ihnen das darin versteckte Geschenk erkenne. Dadurch werde ich ruhiger und gelassener und für die Zukunft stehen mir Handlungsoptionen zur Verfügung.

Die Zeichen, die mir mein Körper gibt, kann ich besser deuten, mein Verhalten ändern und gesunden - an Körper, Geist und Seele. Früher fiel es mir schwer wichtige Entscheidungen zu treffen. Heute kann ich mich auf meine Intuition verlassen und bin in vollem Vertrauen bei meinen Entscheidungen von den Naturgesetzen geführt zu werden.

Das online zur Verfügung stehende Material ist sehr ausführlich, umfangreich, interessant und abwechslungsreich gestaltet.

Ulrike M.

---

Durch die regelmäßigen Onlinetreffen war ich konsequenter gefordert, mein Tagestraining aufmerksamer zu beobachten und zu hinterfragen. Habe ich für mich keine Antwort gefunden, so kam sie dann an den Abenden. Gerade bei der „zufälligen“ Zusammenstellung der kleinen Diskussionsgruppen, war es faszinierend zu erleben wie immer die Richtigen zusammenkamen.

Es tat sehr gut, eigene positive wie auch negative Erfahrungen in der Gruppe zu teilen und wir voneinander lernen konnten. Ich bin mir in einigen Themen nähergekommen, besonders im „Süden beim Selbst“.

Es waren viele kleine Impulse aus dem Lebenskompass, die mein Leben reicher gemacht haben. Es ist bisher schon mein 3. Lebenskompass und ich bin am Überlegen, weiterzumachen.

Danke an Dich Beatrice und auch an alle anderen Teilnehmer.

Edeltraud F.

---

Durch den Lebenskompass kann ich mich im Alltag besser orientieren, strukturieren und meine Wünsche und Ziele vermehrt umsetzen.

Dank dem Wissen und dem Austausch bei den regelmäßigen Onlinetreffen, kann ich meine Unsicherheiten und Ängste abbauen, und mit positiver Sicht und Vertrauen die Herausforderungen des Alltags besser bewältigen.

Hedy B.

---

## WEITERE BÜCHER VON DR. BEATRICE STEINGASZNER



### **Was Krankheiten uns sagen** **Der Weg zu Erkenntnis und Heilung**

Bist du neugierig die Botschaft deiner Krankheit zu entschlüsseln, um den, in Deinem Inneren, verborgenen Schatz zu finden und in deine volle Größe zu kommen?

Wenn du hinter die Kulissen schauen und die tiefen Ursachen von Krankheiten verstehen willst, dann ist dieses Buch genau das Richtige für dich. Begebe dich auf eine Entdeckungsreise. Denn Krankheiten sind eine Aufforderung, dass wir uns und unser Leben genauer betrachten, damit wir unser Potenzial zur vollen Entfaltung bringen. Gehe gestärkt aus deiner Krankheit hervor!



### **Vital und jung bleiben** **Ein kompakter Gesundheitsleitfaden**

Dieses Büchlein ist die ideale Grundlage für eine gesunde Lebensweise und Ernährung. Die Basis bildet eine laktovegetabile Kost, die dem Aufbau und der Erhaltung des Immunsystems dient. Daneben bekommst du viele praktische Anleitungen zur sanften Entschlackung und Entgiftung des Körpers und zur Regeneration der Organe mit Hilfe von vitalstoffreichen Getränken und Bädern.

Zu bestellen unter:

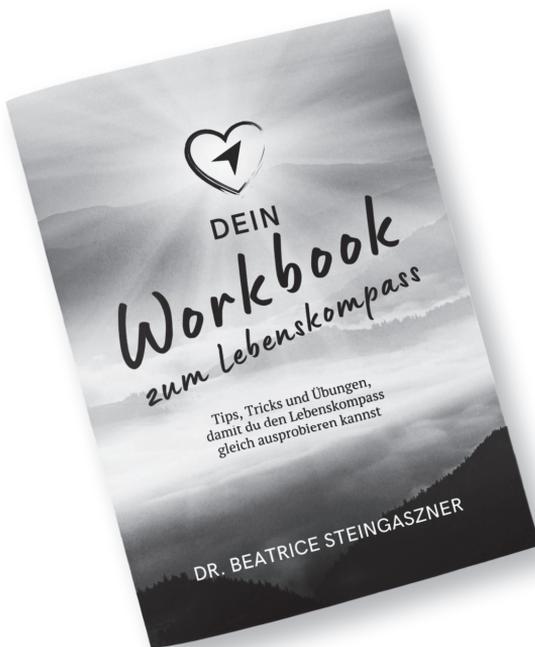
<https://www.mueller-kainz.de/buecher-ratgeber-cds/>

## HAST DU DIR DEIN GESCHENK SCHON ABGEHOLT?

Als Dankeschön, dass du dieses Buch gelesen hast, schenke ich dir einen Leitfaden, um dir die praktische Umsetzung zu erleichtern.

Der Lebenskompass lässt sich wunderbar Schritt für Schritt auf einzelne Situationen in deinem Leben beziehen, in denen du dich unwohl fühlst.

Deshalb möchte ich dir ein Begleithandbuch mit Fragen an die Hand geben, das dir zeigt, wie die einzelnen Himmelsrichtungen praktisch anzuwenden sind. Dadurch kannst du die Situation in die gewünschte Richtung ändern und letztendlich gestärkt daraus hervorgehen.



[www.lebenskompass-buch.de/geschenk](http://www.lebenskompass-buch.de/geschenk)

