

**CLAUDIA HIRT**

**Mediales Coaching, Energie-Heilung und Meditationen**

**Dein persönlicher Weg zu mehr Freude, Glück und Erfolg**

Das Glück findest du  
nicht im Aussen,  
sondern nur in dir.  
Deshalb übernimm  
die Verantwortung  
und gehe deinen  
persönlichen Weg.

# AUF DEM WEG ZU DEINEM HERZEN

**DAS KLEINE ABC FUER MEHR ZUFRIEDENHEIT UND FREUDE**

# ABC auf dem Weg zu deinem Herzen

Lange habe ich mir überlegt, einen Ratgeber zu schreiben. Doch es gibt doch schon so viele davon und bringt es den Menschen wirklich etwas? Wieso sollen sie ausgerechnet meinen Ratgeber lesen? Solche Gedanken kreisten in mir, bevor ich mein Buchprojekt in Angriff genommen habe. Doch dann kam der Gedanke, dass es vielleicht für jemand wichtig ist, was ich zu sagen habe. Es gibt so viele verschiedene Menschen auf der Welt. Ja und jetzt hältst du dieses kleine ABC in deinen Händen. Wünschst du dir eine Veränderung in deinem Leben und dir ist bewusst, dass DU etwas ändern musst und auch willst? Dann bietet dir dieses ABC verschiedene Wege, wie du damit anfangen kannst, etwas zu ändern. Ich hoffe es gefällt dir und gibt dir den einen oder anderen Impuls, einen Denkanstoss oder sogar die Kraft Entscheidungen zu treffen. Vielleicht möchtest du aber auch einfach die Verbindung zu deinem Herzen stärker werden lassen und weisst nicht, wie du das machen sollst. Du findest in diesem ABC verschiedene Übungen, die dir dabei helfen, deinem Herzen wieder mehr zu vertrauen. Auch dadurch wird sich dein Leben verändern.

Versuche nicht, alle Themen auf einmal umzusetzen, ich glaube das funktioniert nicht. Fange bei dem Thema an, das dich am meisten begeistert oder anspricht und versuche es jeden Tag anzuwenden, so lange bis du das Gefühl hast, dass es integriert ist und dann nimm das nächste Thema, wenn es das braucht. Schritt für Schritt, eins nach dem anderen, aber dafür richtig und effektiv.

Oder du gebrauchst das ABC wenn du mal nicht mehr weiter kommst. Dann nimm das Buch, stell deine Frage und schlage blind eine Seite auf. Sie wird dir dann den Weg zeigen, wie es weiter gehen kann.

Alle Themen sind hier nur kurz beschrieben und es gäbe dazu noch viel mehr zu sagen. Doch wenn dich etwas tiefer interessiert, dann findest du im Netz sicher viele Texte dazu. Natürlich darfst du auch gerne mit mir Kontakt aufnehmen und wir können das Thema gemeinsam erläutern. Es gibt auch noch weitere Themen, die dich auf dem Weg zu deinem Herzen unterstützen. Du kannst das ABC deshalb gerne für dich erweitern.

Ich wünsche dir, dass du erkennen kannst, wie toll du bist. Ich wünsche dir, dass du erfahren kannst, wie viel einfacher das Leben sein kann, wenn du mit deinem Herzen verbunden bist. Ich wünsche dir, dass du die Veränderung die du gerne hättest jetzt angehen und mutig Entscheidungen treffen kannst.

Ich wünsche mir, dass ich durch diese Arbeit viele Menschen bestärken kann, sich auf den Weg zum Herzen zu machen oder diesen fortzusetzen. Mit den verschiedenen Übungen hast du die Möglichkeit in deinem Leben etwas zu verändern, wenn du das möchtest. Du hast es in der Hand. Es ist deine Entscheidung. Nur du kannst etwas verändern, indem du etwas änderst.

Jetzt ist der richtige Zeitpunkt. Du bist wunderbar und du kannst das.

Viel Freude beim Lesen, beim Umsetzen, beim freudigen Verändern.

Alles Liebe, deine Claudia Hirt

# Wieso ist es wichtig, mit dem Herzen verbunden zu sein?

Wenn es dich interessiert, wieso ich es als so wichtig betrachte, mit dem Herzen verbunden zu sein, dann lies hier weiter. Wenn nicht, starte einfach nach dem Inhaltsverzeichnis☺.

Seit ich 30 Jahre alt bin, bin ich im spirituellen Bereich unterwegs. Ich habe gelernt auf meine Intuition zu hören, meine Gefühle zu beachten, mir zu vertrauen. Natürlich gelingt mir das auch nicht immer gleich gut, doch es wird immer mehr und besser. Ich habe erfahren, dass wenn ich mit meinem Herzen verbunden bin, ich mich viel besser spüre. Es fällt mir leichter ich selber zu sein. Mich nicht zu verstellen, weil ich geliebt werden möchte. Denn ich liebe mich selber und gebe mir Wertschätzung und Achtung. Sich zu lieben, zu schätzen und zu achten bedeutet für sich zu sorgen. Das habe ich erst vor ein paar Jahren entdeckt. Ich habe mich immer um andere gekümmert, hatte immer für alle ein offenes Ohr, hatte immer das Gefühl, ich müsse alle stützen, ja ich musste die Welt retten. Jetzt ist mir klar, dass ich so den Fokus auf mich verloren hatte. Es ist immer nur um andere gegangen und ich habe dabei mich vergessen. Ich habe es nicht bemerkt, habe einfach funktioniert und ich dachte es mache mir Spass. Ich kannte von Kindheit her nichts anderes. Schon damals versuchte ich immer alle zu stützen. Meinen Eltern wollte ich keine Sorgen machen, sie hatten ja so schon genug. Nicht dass sie es mir gezeigt hätten, aber gespürt habe ich es. So war ich also immer die liebe gehorsame Tochter. Wenn meine Schwester und ich zusammen krank waren, habe ich die Rolle des Clowns übernommen, so dass sie im Krankenbett lachen konnte. In der ersten Klasse küsste mich ein Junge auf die Wange, ich knallte ihm eine, weil sich das ja so gehörte...Zuhause weinte ich, weil ich ihm doch gar nicht wehtun wollte. Später hatte ich keine Ahnung was ich lernen wollte. Nachdem mein Traum von Lehrerin werden geplatzt war. Selbstverständlich hatte ich das selber zu verschulden. Eine kleine Phase der Rebellion und zu späte Einsicht. So habe ich mich entschieden die Ausbildung zur Kaufm. Angestellten zu wählen. Mit der Idee, damit eine gute Grundlage zu schaffen und später alle Möglichkeiten zur Verfügung zu haben. Heute gut 30 Jahre später arbeite ich noch immer auf diesem Gebiet. Als Direktionsassistentin „diene“ ich meinem Chef und meinen Arbeitskollegen. Und langsam merke ich, dass „dieses“ Dienen für mich nicht mehr stimmt. Ich möchte lieber dem Universum dienen und etwas dazu beitragen, dass es den Menschen gut geht. Ich möchte aufzeigen, wie es jeder Mensch selber in der Hand hat, seinen Weg auf Liebe und Freude auszurichten. Ich finde es so wichtig zu verstehen, dass du der wichtigste Mensch in deinem Leben bist und du deinen Mitmenschen nur helfen kannst, wenn es dir gut geht. Diese Erfahrung durfte ich schmerzlich machen, als ich mit 30 Jahren eine Krise hatte, die mir eine kleine Depression schenkte. Da lernte ich meinen Fokus zu ändern und startete meinen Weg zum Herzen. Deshalb schaue ich heute erst einmal wie es mir geht. Es gelingt mir zwar noch nicht immer, weil ich mir dann oft egoistisch vorkomme. Aber ich bleibe dran. Ich weiss, dass ich nur optimal unterstützen kann, wenn ich ganz in meiner Mitte bin. Je mehr ich also mit meinem Herzen verbunden bin, je mehr spüre ich, was ich wirklich will. Je mehr ich im Vertrauen bin, getraue ich zu sagen, was ich denke. Je mehr ich mich selbst liebe, umso weniger muss ich gefallen. Ich kann meinen eigenen Weg gehen, egal, was die anderen sagen. Diesen Weg einzuschlagen ist am Anfang vielleicht etwas harzig, holprig und mit einigem

Aufwand verbunden, doch es lohnt sich. Es gibt Freiheit. Freiheit für die Seele. Freiheit, sein Leben selber zu gestalten. Freiheit in den Entscheidungen. Je mehr ich auf diesem Weg bin, je mehr Glück erfahre ich. Natürlich gibt es auch jetzt noch einige Herausforderungen in meinem Leben. Ich habe noch lange nicht alle Lektionen gelernt. Doch ich merke, dass es immer die Haltung ist, wie ich die Sache angehe, die es entweder schwer oder leichter macht. Die Einstellung zum Leben und die eigene Haltung sind deshalb für mich extrem wichtig. Ja und natürlich zu wissen wer ich bin. Einzigartig, unendlich geliebt, nie alleine und immer geführt. Und das ist jeder Mensch, auch du. Vielleicht hast du das bis jetzt noch nicht richtig wahrgenommen. Doch jetzt bist du auf diesem Weg, sonst hättest du dieses Buch nicht in der Hand. Egal, ob du es selber heruntergeladen hast, es dir jemand geschickt hat, du „per Zufall“ darauf gestossen bist. Es wäre nicht in deine Hände gekommen, wärest du nicht bereits auf dem Weg zu deinem Herzen. Und dazu gratuliere ich dir herzlich. Ja und wenn du einmal mit diesem Weg gestartet hast, dann kannst du ihn nicht mehr verlassen. Es wird dich immer wieder auf diesen Weg führen und das ist gut so. Dein Herz weiss, welcher Weg für dich optimal ist. Dein Herz kann dir sagen, was wichtig für dich ist. Dein Herz kann dir alle Informationen liefern, die du brauchst. Du musst nur zuhören. Also nimm dir die Zeit, verbinde dich mit deinem Herzen und spüre die Freude die darin wohnt. Sie ist dein. Der Weg wird immer leichter, oder du lernst es leichter zu nehmen und so wird die Freude immer schneller wieder in dein Leben kommen, sollte sie sich mal verabschieden. Themen wird es immer geben im Leben, die angeschaut und bearbeitet werden sollen. Es gibt jedoch immer die Entscheidung, wie wir über diese Themen denken und wie wir an die Themen herangehen. Ich habe zum Beispiel festgestellt, dass ich manchmal eine grosse Liebe und Ruhe in mir fühle, obwohl alles um mich herum gerade am wanken ist. Mit dieser Ruhe und Liebe ist es mir möglich, die Situation einfach anzunehmen und zu vertrauen, dass ich zur richtigen Zeit die richtige Lösung weiss. Ich bin auf dem Weg zum Herzen und bin dafür unendlich dankbar. Vielleicht gelingt es mir, mit diesem ABC noch viele andere Menschen an diesen Punkt zu bringen, das wäre grossartig.

Schön, dass du da bist. Schön, dass du dieses ABC liest. Ich hoffe, dass es dein Leben bereichert.

# Inhalt

---

<b>A wie Achtsam sein</b> .....	6
<b>B wie Bewusst-sein</b> .....	7
<b>C wie Chancen nutzen</b> .....	8
<b>D wie Dankbar sein</b> .....	9
<b>E wie Einheit spüren</b> .....	10
<b>F wie Frieden schaffen</b> .....	11
<b>G wie Glückseligkeit ausdrücken</b> .....	12
<b>H wie Heilung erfahren</b> .....	13
<b>I wie innere Kraft tanken</b> .....	15
<b>J wie Jenseits verbinden</b> .....	16
<b>K wie Kreativität ausleben</b> .....	17
<b>L wie Liebe leben</b> .....	18
<b>M wie Mut haben</b> .....	19
<b>N wie Natur lieben</b> .....	20
<b>O wie Opferrolle verlassen</b> .....	21
<b>P wie Positives Denken lernen</b> .....	23
<b>Q wie Quelle erleben</b> .....	24
<b>R wie Respekt zeigen</b> .....	25
<b>S wie Sicherheit spüren</b> .....	26
<b>T wie tief Atmen können</b> .....	27
<b>U wie Universum erfassen</b> .....	28
<b>V wie Vergebung üben</b> .....	29
<b>W wie Wahrheit erkennen</b> .....	30
<b>X wie nix müssen</b> .....	31
<b>Y wie Yin und Yang vereinen</b> .....	32
<b>Z wie Zufriedenheit ausstrahlen</b> .....	33
<b>Schlusswort</b> .....	36
<b>Alle Übungen</b> .....	37

## A wie **Achtsam** sein

---

Achtsam durchs Leben gehen heisst, aufmerksam sein. Darauf achten, was im Augenblick ist. Achte auf die Worte die du oder andere sprechen. Was sagen sie wirklich aus? Achte was dir auf deinem Weg alles begegnet. Siehst du, welche Tiere oder Pflanzen deinen Weg kreuzen? Führe all deine Handlungen in Achtsamkeit aus. Wenn du trinkst, dann trinkst du. Wenn du isst, dann isst du etc. Bleibe ganz im Augenblick. Achtsam sein heisst auch Beobachter zu sein. Du nimmst einfach zur Kenntnis was ist. Ganz bewusst in deiner Beobachterrolle. Ohne sich von automatischen Gedanken ablenken zu lassen. Mir ist es oft passiert, dass ich mit dem Auto nach Hause gefahren bin und mir Zuhause überlegt habe, wie ich dort angekommen bin. Den ganzen Weg war ich mit Gedanken abgelenkt. Ich war nicht achtsam. Das kennst du bestimmt auch. Unser Hirn denkt pro Tag ca. 60000 Gedanken und die meisten davon sind unkontrolliert. Wenn du beschliesst achtsam zu sein, wird sich die Zahl von unkontrollierten Gedanken reduzieren. Dies hilft dir, eine positive Zukunft zu gestalten. Denn mit den Gedanken von heute gestaltest du dein morgen. Leider sind wir ja oft so konditioniert, dass wir viele negativen Gedanken haben, wir sorgen uns, haben Angst, sind kritisch. Diese Gedanken machen schlechte Gefühle und werden dann unsere Zukunft. Wir ziehen an, was wir nicht möchten, weil wir mit den Gedanken Energie hinein geben. Vielleicht ist dir schon aufgefallen, dass wenn jemand gesagt hat: ich will nicht werden wie mein Vater, diese Person dann doch genau so wurde. Viel besser wäre es zu sagen, wie du sein möchtest. Meine Grossmutter hat immer gesagt: meine grösste Angst ist, dass ich einmal im Rollstuhl sitze, wenn ich nur nie im Rollstuhl sitzen muss. Was denkst du, musste sie im Rollstuhl sitzen?

Wenn du achtsam bist, bist du im Jetzt und jetzt in diesem Augenblick ist meistens alles gut. Unsere Sorgen und Ängste beziehen sich immer auf unsere Zukunft oder unsere Vergangenheit. Wenn wir im Moment bleiben ist alles gut und so wird dann auch die Zukunft. Du brauchst dich also nicht in diese Angst-Gefühle hineinzugeben bevor die befürchtete Situation eingetroffen ist. Wenn du achtsam bist und diese Gefühle erkennst, bist du diesen nicht ausgeliefert. Du kannst sie stoppen. Bleibe nicht darin verhaftet. Du kannst dir überlegen, ob es sich lohnt, in diese Gefühle zu investieren. Diese Frage kannst du dir bei jedem Gefühl stellen, dass sich dir im Leben zeigt. Manchmal muss es sein aber manchmal ist es auch gar nicht nötig. Du kannst das entscheiden. Wenn du dich entscheidest, in dieses Gefühl zu investieren, dann drücke es aus und lass es dann auch wieder gut sein. Vielleicht kannst du auch erkennen, was dahinter steckt und ohne zu urteilen dieses Gefühl einfach annehmen. Dann verfliegt es von selber wieder. Manchmal, wenn ich so vorwärts schaue und sehe, was die nächsten Wochen alles ansteht, dann habe ich oft das Gefühl, dass ich es nicht schaffe. Wenn ich mich dann aber daran erinnere einfach im Moment zu bleiben und nicht an morgen zu denken, dann klappt es wunderbar und macht sogar Spass.

Achtsamkeit bringt dich deinem Herzen näher, denn Achtsamkeit ist Wertschätzung dir und dem Leben gegenüber. Achtsamkeit ist eine innere Haltung, die du lernen kannst. Drossle dein Tempo, geh langsamer und achte auf alles womit du in Berührung kommst (Innen und Aussen).

**ÜBUNG:** erkläre in Gedanken immer, was du gerade tust. So durchläufst du deine Tätigkeiten immer sehr bewusst und achtsam und bist immer im Moment. Viel Spass in der Achtsamkeit.

## B wie Bewusst-sein

---

Ich weiss nicht, ob es Menschen gibt, denen immer alles bewusst ist. Aber ich versuche immer mehr zu verstehen und Zusammenhänge zu erkennen. Bewusst-sein bedeutet, dass du dir bewusst bist, dass du eine Seele bist, die eine Mensch-Erfahrung machen darf. Du bist dir bewusst, welche Entwicklungs-Prozesse gerade bei dir laufen, du bist dir bewusst, welche Glaubenssätze bei dir ablaufen. Du bist dir bewusst, welche Reaktionen deine Handlungen und Worte auslösen. Dir ist bewusst, wie wir alle miteinander verbunden sind. Dir ist bewusst, wieso dir bestimmte Dinge im Leben passieren etc.. Ich glaube eine Person, die sich allem bewusst ist, also nichts mehr unbewusst ist, ist erleuchtet. Soweit sind wir aber wohl noch nicht. Also ich jedenfalls nicht. Trotzdem glaube ich, dass ich schon viel bewusster bin als ich es vor Jahren war. Wie bewusst bist du in deinem Alltag unterwegs? Bist du dir deiner Grösse bewusst? Bist du dir deiner Macht bewusst? Ist dir bewusst, wie viel Freude du verbreitest? Ist dir bewusst, was du alles erreichen kannst?

Vor ca. 8 Jahren habe ich zum Abschied von meinem damaligen Chef eine Videobotschaft von ihm erhalten. Er erzählt, was er an mir so schätzte, was ihm so gut getan hat, wie gut ich ihn unterstützt habe etc. Ich habe mir die Videobotschaft angeschaut und immer gedacht: Er kann unmöglich von mir sprechen, das bin ich doch nicht, meint er wirklich mich damit? Ich war unglaublich gerührt und musste sogar weinen. Mir war überhaupt nicht bewusst, dass ich eine solche Wirkung habe, dass ich solche Fähigkeiten habe, dass ich so toll bin 😊.

Bist du dir bewusst wie du auf andere wirkst? Bist du dir bewusst, dass einige dich sehr lieben, einfach weil du du bist? Für dich ist es vielleicht selbstverständlich, was du alles machst und von dir gibst. Aber das ist es nicht. Sei dir bewusst, dass du wichtig bist. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben, das kann ich nicht oft genug wiederholen. Je bewusster du dir dessen wirst, je mehr wirst du auf dich achten. Je mehr wirst du dafür sorgen, dass es dir gut geht. Sei es mit deiner Ernährung, Sport, Situationen, Menschen und alles was dazu gehört. Je bewusster du bist, je mehr wirst du dich entsprechend verhalten. Gewisse Dinge stimmen dann einfach nicht mehr für dich, weil du weisst, was es bedeutet, was es für dich bedeutet. Mach dir bewusst, erkenne welche Zeichen du auf deinem Weg hinterlässt. Wer bist du? Was machst du hier? Du bist das BESTE, was dieser Welt passieren konnte. Erkenne, dass du ein wichtiger Teil des Ganzen bist und gehe bewusst deinen Weg. Er bringt dich deinem Herzen näher.

**ÜBUNG:** Setze dich einen Moment hin, an einen Ort wo du ungestört bist. Atme tief ein und aus und frage dich: wer bin ich? Und dann fühle. Atme einfach weiter und lasse die Antwort in dir entstehen. Sitze ganz ruhig da und horche. Jeder nimmt es auf eine andere Art wahr. Es kann sein, dass sich Bilder entwickeln, dass Gefühle hochkommen, dass du Worte hörst oder es einfach weisst. Geniesse es. Ich bin sicher, diese Antwort zu erfahren ist wunderbar. Du kannst die Übung immer wiederholen, wenn dir danach ist oder du vergessen hast, wer du bist. Übrigens, dein Kopf hat während dieser Übung Pause ;-) Die Antwort kommt aus dem Herzen.

## C wie Chancen nutzen

---

Wenn du in jeder Situation auch deine Chancen siehst, dann kann die Situation noch so verfahren sein, du wirst sie leichter meistern als andere. Jemand der keine Chancen sieht, erkennt nur den Schmerz, die Hindernisse, alle vermeintlich schlechten Dinge. Doch wie kannst du wissen, dass diese Dinge schlecht für dich sind? Kennst du den Plan des Universums, wieso es dich in diese Situation schickt? Nein, du haderst mit dem Schicksal, findest alles unfair und kannst nicht verstehen, wieso ausgerechnet jetzt diese Welle über dir zusammenbricht. Gerade warst du noch so glücklich und jetzt dies. Aber vielleicht ist genau jetzt der richtige Zeitpunkt für dich, um etwas Neues an dir zu entdecken. Oder eine Verhaltensweise hinter dir zu lassen, die jetzt nicht mehr förderlich ist. Vielleicht ist es Zeit, dass du von einer Situation Abschied nimmst, weil sie dich schon lange nicht mehr glücklich gemacht hat oder du eigentlich schon lange den Schritt machen wolltest. Und jetzt, jetzt hast du die Chance, bekommst du die Möglichkeit, deine Lebensumstände, deine Energielosigkeit, deine ungeliebte Situation hinter dir zu lassen. Verlasse deine Komfortzone und schreite einen Schritt vorwärts. Wir Menschen sind teilweise lustig unterwegs. Wir bleiben in unbefriedigenden Situationen, einfach weil wir wissen was wir haben. Die Ungewissheit was kommen wird und die Angst, es könnte noch schlimmer kommen, hindert uns daran den Schritt zu wagen. Doch wenn wir den Schritt machen, wenn wir auf unser Herz vertrauen, dann kann es nur besser werden, weil wir uns damit ein Geschenk machen. Erkenne also deine Chance und nutze sie. Vertraue darauf, dass das Universum keine Fehler macht, auch wenn es dir nicht immer leicht fällt. Ich bin fest davon überzeugt, dass das Universum einen grösseren Plan verfolgt und wenn wir mal nicht spüren, dass es Zeit ist, etwas zu verändern, dann bringt das Universum die Veränderung. Manchmal sehr schmerzlich und manchmal etwas leichter. Deshalb habe ich angefangen, in allem eine Chance zu sehen. Ich bin dadurch viel gelassener und ruhiger geworden. Denn ich weiss, dass es Sinn macht, auch wenn ich es noch nicht erkenne. Diese Haltung schaffe ich noch nicht in der ersten Sekunde, aber nach ein paar Stunden. Als mein Freund mir mitteilte, dass er zwar noch mit mir zusammen sein will, aber ohne mich wieder in seinen Heimatort zurückkehre, war ich traurig und wütend. Ich konnte es nicht verstehen. Es war doch alles gut. Doch er hatte Heimweh. Es dauerte eine Weile, viele Diskussionen und Tränen, bis ich ihn verstehen konnte und mir bewusst wurde, dass das auch eine Chance sein konnte. Wir bekamen die Möglichkeit, eine andere Art Beziehung zu leben. An die neue Situation mussten wir uns erst gewöhnen. Die tiefe Verbindung ist jedoch geblieben, der Umgang miteinander ist noch wertschätzender. Jeder hat die Freiheit, nach der er sich gesehnt hatte und doch sind wir uns näher gekommen. Dank dieser räumlichen Trennung hatte ich zudem die Chance erhalten, sein Hobby-Zimmer für mein Hobby zu nutzen. Heute denke ich, was für ein Glück.

**ÜBUNG:** Wenn das nächste Mal eine Situation an dich kommt, die dich herausfordert, dann sage dir: ich kenne den grossen Plan vom Universum nicht, aber ich vertraue ihm. Ich weiss, dass ich stark bin und dass ich auch dies meistern werde. Erinner dich an deine lieben Freunde, die dir jederzeit zur Seite stehen. Du kannst auch sie um Hilfe bitten, wenn du das Gefühl hast du kannst es nicht alleine. Das ist völlig OK. Erkenne die Chance in dieser Situation und nutze sie. Vielleicht kannst du eine Liste machen, mit all den Dingen, die du durch diese Veränderung gewinnst und wenn du es nicht sehen kannst, frage deine Freunde. Früher oder später wirst auch du es erkennen, du wirst sehen.

## D wie Dankbar sein

---

Wenn du dankbar bist für das, was du bist oder hast, wird dir das Leben immer noch mehr Möglichkeiten schenken um dankbar zu sein. Natürlich kann es sein, dass du im Moment gerade in einer Krise steckst oder einfach eine schwierige Phase durchlebst. Trotzdem gibt es bestimmte Dinge, für die du dankbar sein kannst. Du musst sie einfach erkennen. Ich finde, es fängt schon im Kleinen an. Sei dankbar für den heißen Tee, den du geniessen kannst. Oder für deine liebe Freundin, die immer zu dir hält. Sei dankbar für die Vögel, die dir ein Lied zwitschern oder für den blauen Himmel. Sei dankbar für den Verkehrsteilnehmer, der dir den Vortritt lässt und vielleicht stellst du den Radio ein und genau dann kommt dein Lieblingslied, sei dankbar und freu dich darüber.

Nimm nicht alles als selbstverständlich, denn auch die kleinsten Dinge in deinem Leben sind nicht selbstverständlich. Ehre sie und sei dankbar. Halte deinen Fokus nicht zu lange auf deinem Schmerz und deinem Leid. Du kannst dich entscheiden, jetzt deine Sichtweise zu ändern. Vielleicht klappt es nicht von heute auf morgen, aber wenn du dich immer wieder daran erinnerst, dann klappt es nach einer Weile. Lass dich also nicht unterkriegen, bleib dran und versuche zu erkennen, wie viele Geschenke du jeden Tag bekommst. Nimmst du sie an oder ignorierst du sie?

Auch ich habe manchmal Phasen, in denen ich denke dass die ganze Welt gegen mich ist. Dann nehme ich mich einfach in die Arme. Es ist ok auch mal so eine Phase zu haben. Nach einer Weile sage ich mir, es ist doch alles halb so schlimm. Ich raffe mich auf und gehe spazieren. Die frische Luft, die wunderbare Natur, die uns ihre ganze Kraft schenkt, geben mir wieder das Gefühl, dass ich dankbar sein darf für alles. Für mein Leben, für meinen Weg, für meine Familie, für meine Beweglichkeit, für meine Kreativität, für meine Ideen, etc. und danach ist es mir möglich anzuschauen, was ich ändern möchte. Kann ich die Situation überhaupt ändern? Oder muss ich meine Haltung dazu ändern? Oder muss ich da jetzt einfach durch?

Oft ist es so, dass wir erst, wenn wir über dem Berg sind, wenn die Situation überstanden oder sich verändert hat erkennen, wie sie uns gedient hat. Wie genau diese Situation oder dieser Zustand uns weiter gebracht hat, wie wir unsere Einstellung geändert haben oder sich unser Wertebild verändert hat. Vielleicht gelingt es uns erst nach einem halben Jahr oder viel später dankbar dafür zu sein. Aber auch dann ist es nicht zu spät.

**ÜBUNG:** Nimm dir am Abend bevor du ins Bett gehst 5 Minuten Zeit und schreib auf, wofür du an diesem Tag alles dankbar bist. Das gibt dir die Möglichkeit den Tag zu reflektieren und der Fokus liegt auf den schönen Dingen. So schläfst du dann bestimmt auch gut ein und fragst dich schon, was wohl der nächste Tag Freudiges bringen wird. Deine Aufmerksamkeit ist auf Dankbarkeit ausgerichtet und wie es so schön heisst, die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Ich bin sicher, dein Leben wird sich verändern und jeder Tag wird freudiger.

## E wie **Einheit** spüren

---

Vielleicht fühlst du dich oft einsam. Bist traurig, weil niemand an deiner Seite ist. Du hast das Gefühl, getrennt zu sein von allem und fühlst dich nicht geliebt. Nicht liebenswert. Wenn du dich in dieser Situation befindest, dann hör auf mit diesen Gedanken. Du bist den Gedanken nicht ausgeliefert, du kannst sie steuern. Denn diese Gedanken sind nicht wahr, es ist nicht die Wahrheit. Das ist ein Gedanke, den du dir zu einer ganz frühen Zeit eingeprägt hast, aus einem Irrtum heraus, weil du es nicht besser gewusst hast. Deine Mutter oder dein Vater, deine Oma oder der Onkel, hat etwas zu dir gesagt und du hast es für dich so interpretiert: „Ich bin nicht liebenswert, mich hat niemand lieb“. Und weil es so schmerzhaft war, hast du es für dich konserviert. Ganz fest eingeschlossen in dein kleines Herz und jetzt kommt dieses Gefühl, dieser Gedanke wieder an die Oberfläche. Zeit, ihn zu heilen. Du hast das Gefühl, du bist nur vollständig, wenn jemand dich liebt? Vielleicht hast du auch noch nicht erkannt, dass du so denkst, aber fühle in dich hinein. Bist du wirklich nur vollständig und wertvoll, wenn jemand an deiner Seite ist? Du bist eine wunderbare Person, eine vollkommene Seele und du bist ganz. Du bist liebenswert, einfach weil du du bist. Du bist ein Geschenk des Himmels, sonst wärst du nicht auf dieser Erde. Deine Eltern lieben dich, auch wenn sie es dir vielleicht nicht zeigen können und auch wenn es sich nicht so anfühlt. Du bist verbunden mit ihnen und all deinen Familienmitgliedern. Mit all deinen Ahnen. Sie sind ein Teil von dir und ohne sie würde es dich nicht geben. Du bist also schon deswegen nicht alleine. Auch wenn sie nicht da sind, du bist verbunden. Wenn du dich darauf einlässt, kannst du es spüren. Und dann ist da noch dein geistiger Begleiter. Er ist seit jeher an deiner Seite und er verlässt dich nicht. Er ist immer da, in jeder Sekunde, Tag für Tag. Er versucht mit dir zu sprechen, er gibt dir Gefühle. Er spricht mit dir, auch wenn du ihn nicht hören kannst. Er ist für dich da, immer. Kennst du deinen Schutzengel schon? Hast du dich bereits mit ihm bekannt gemacht? Auch er ist immer um dich. Kannst du ihn fühlen? Du bist mit allen verbunden, ob du es spüren kannst oder nicht, es ist so. Ihr seid eine Einheit. Suche nicht im Aussen, suche in dir. Dort wirst du erkennen, welchen grossen Wert du hast, wie liebenswert du bist und dass du nicht alleine bist. Das Aussen ist vergänglich, das Innen ist beständig. Findest du im Aussen nicht, findest du dich. Und gibt es ein grösseres Geschenk, als sich selber zu finden? Ich finde nicht. Zu erkennen, wer du bist. Zu fühlen wie viel Liebe in dir ist. Zu erkennen, dass du mit allem verbunden bist. Festzustellen, dass Einsamkeit einen Grund hat oder dass es sie grundsätzlich gar nicht gibt. Du bist ein Teil des Universums. Du bist ein wichtiger Teil vom Ganzen. Du hast deine Aufgabe auf Erden, deshalb bist du da. Erkenne, wie wichtig du bist.

Ich war zehn Jahre lang Single, mit ein paar Unterbrechungen. Ich habe oft gehadert mit der Situation. Oft habe ich mich gefragt, wieso. Ich hatte gute Zeiten, da machte es mir überhaupt nichts aus und ich hatte schlechte Zeiten. Es gab eine Zeit da habe ich so viel geschlafen, einfach damit die Zeit vorbei geht und dann habe ich angefangen, mich mit mir zu beschäftigen. Ich erkannte immer mehr, dass ich wertvoll bin, dass ich liebenswert bin und fing an, Freude an mir zu entwickeln. Ich machte, was mir gefiel, was mir Spass machte und entdeckte Dinge, an die ich nie geglaubt hatte. Heute schaue ich zurück und bin unendlich dankbar für diese wertvolle Zeit. Ohne sie könnte ich dieses Buch heute nicht schreiben. Würde ich meine Verbundenheit zu allem was ist nicht spüren. Manchmal wenn ich alleine bin fühle ich mich so geliebt, dass ich weinen muss. Hin und wieder kommt es auch vor, dass ich das

Gefühl habe, als würde jemand über meine Wangen streichen und ich höre die Worte: wir lieben dich. Hörst du sie auch?

**ÜBUNG:** Wenn du merkst, dass die Gedanken „ich bin alleine, ich bin nicht geliebt, ich bin wertlos“ sich zeigen, dann sage STOPP und erinnere dich daran, dass du ein Teil des Universums bist - ein sehr wichtiger Teil. Geh zu einem Spiegel und schau dir ganz tief in die Augen. Spüre, dass alles gut ist und dann fühle deine geistigen Begleiter. Lade sie ein, sich zu zeigen, sich bemerkbar zu machen und dann lass die Gefühle kommen. Du wirst spüren, wie verbunden du bist, wie geliebt du bist. Du wirst die Einheit spüren. Wenn du diese Übung immer wieder machst, wirst du merken, dass du immer mehr in der Einheit bist und immer seltener aus diesem Gefühl herausfällst. Die Liebe zu dir wird grösser und grösser und du wirst dich als vollständig und liebenswert erkennen.

## F wie **Frieden** schaffen

---

Wir wünschen uns doch alle Frieden auf Erden und können uns kaum vorstellen, dass auch wir unseren Teil dazu beitragen, dass es nicht überall auf der Erde so friedlich zu und her geht. Oder ist in dir alles in Frieden? Trägst du noch Groll, Verachtung, Wut, Eifersucht oder sogar Hass in dir? Dann ist es an der Zeit, dass du diese Dinge, die in dir noch nicht in Frieden sind, heilst. Das ist dann dein Beitrag am Weltfrieden. Von wegen, was kann ich denn dazu beitragen. Genau das kannst du tun und so den Groll, die Verachtung, die Wut, den Hass und die Eifersucht auf der Welt reduzieren. Vielleicht hat dich dein Ex-Freund oder deine Ex-Freundin zu tiefst verletzt und du hast das Gefühl, du kannst ihm/ihr nie verzeihen. Vielleicht wurdest du betrogen. Ich will jetzt niemanden in Schutz nehmen mit meinen Äusserungen, aber hast du dir schon einmal überlegt, dass er/sie einfach eine Rolle in deinem Drehbuch spielt? Dass du ihm/ihr die Rolle vorgegeben hast? Auch wenn du das natürlich nicht wahrhaben möchtest. Bei mir war es so. Innerlich war ich in der Beziehung überhaupt nicht mehr glücklich. Ich wusste aber auch, dass ich nie die Kraft dazu hätte, die Beziehung zu beenden. So wünschte ich mir insgeheim, dass mein Freund einen Fehltritt macht und ich somit einen Grund hatte, ihn zu verlassen. Natürlich war mir das alles zum Zeitpunkt des Betruges nicht klar. Ich war verletzt und dieser Verrat schmerzte zutiefst. Erst eine lange Zeit später wurde ich mir bewusst, welchen Anteil ich an dieser ganzen Geschichte hatte. Erst, nachdem ich aus meiner Depression wieder erwachte, erst nachdem ich mich durch diese Krise mit mir selber beschäftigt hatte. Heute bin ich meinem Ex-Freund unendlich dankbar für diese Verletzung. Ohne ihn wäre ich nie auf meinen Weg gekommen, den ich heute so liebe. Ich hätte nie angefangen mich für Spiritualität zu interessieren...oder vielleicht erst später, das weiss man ja nicht. Auf jeden Fall bin ich voller Dankbarkeit. Vielleicht hättest du von deinen Eltern ein anderes Verhalten erwartet, vielleicht wurdest du verstossen und du kannst dir nicht vorstellen, ihnen zu verzeihen. Aber ich glaube daran, dass wir uns als Seele unsere Eltern aussuchen. Unsere Seele weiss ganz genau, was sie braucht, um genau das zu entwickeln was ihr noch fehlt. Auch wenn wir nicht glauben können, dass wir uns das selber ausgesucht haben. Ich glaube fest daran. Zudem glaube ich, dass die Menschen, die einem am meisten verletzen, auf Seelenebene sehr tief mit uns verbunden sind.

Ich glaube, dass auf Seelenebene Absprachen erfolgen, die dann auf der Erde umgesetzt werden. So habe ich einen Freund, der von heute auf Morgen den Kontakt mit mir abgebrochen hat. Ich konnte nicht verstehen wieso, merkte aber auch, dass ich darauf keinen Einfluss nehmen kann. Er tat mir unglaublich weh und trotzdem spürte ich, dass wir ganz tief miteinander verbunden sind und immer verbunden sein werden. Ich weiss, dass wir uns in einem anderen Leben wieder treffen werden und ich freue mich auf diese Begegnung mit ihm. Vielleicht kannst du versuchen, deine Wut, deinen Groll oder Hass mit anderen Augen zu sehen. Vielleicht kannst du erkennen, dass du ohne diese Erfahrung nicht zu dem Menschen geworden wärst, den du heute bist. Es hat dich womöglich stark gemacht, es hat dich flexibel gemacht, es hat dich verletztlich gemacht.... Und bist du nicht stolz, wenn du schaust, welcher Mensch du geworden bist? Ohne deine Eltern wärst du nicht auf dieser Erde. Sie sind deine Wurzeln. Versuche Frieden zu schliessen, in deinem Innern. Verzeihe ihnen, dass sie in dem Moment nicht anders konnten. Sie haben ihr Bestes gegeben, so, wie es für sie möglich war.....auch wenn du es nicht so siehst. Wenn du es nicht schaffst, ihnen zu verzeihen, dann verzeihe dir, dass du es nicht schaffst. Irgendwann bist du dann vielleicht soweit und bis dahin schaue, wo du sonst noch in dir Frieden schliessen kannst.

**ÜBUNG:** Schreibe auf, was in dir nicht in Frieden ist. Mit wem du nicht in Frieden bist und überlege, wie du das ändern kannst. Vielleicht ist es gar nicht so schwierig zu verzeihen. Höre auf dein Herz und lass das Ego hinter dir. Ist es dir wert, diesen Groll noch weiter in dir zu tragen? Ist es nötig, diesen Hass weiterhin spüren zu müssen? Du kannst entscheiden, öffne dein Herz, atme tief hinein und lass alle diese unnötigen Gefühle los. Lass sie weiterziehen und kappe die energetische Verbindung zu den Menschen, die dich verletzt haben. Stell dir vor, du schneidest mit der Schere die energetischen Bänder durch, die dich noch an sie binden. Spüre deine Befreiung, spüre deinen Frieden.

## G wie **Glückseligkeit** ausdrücken

---

Du bist der Ausdruck von Glückseligkeit. Diesen Satz habe ich mal irgendwo gehört und er lässt mich nicht mehr los. Du bist geboren aus Glückseligkeit.

Jedes Kind ist ein Wunder, oder nicht? Ich bin jedes Mal unglaublich gerührt und verzaubert, wenn ich ein Baby sehe. Ich spüre ihre Reinheit, ihre Göttlichkeit, ihre Glückseligkeit. Sie sind reine Liebe und wenn reine Liebe nicht Glückseligkeit ist, dann weiss ich nichts mehr. Auch du warst mal so ein Baby – reine Liebe. Und du bist auch jetzt noch reine Liebe, nur spürst du es vielleicht selber nicht mehr so. Aber trotzdem ist es so. Wenn wir also aus Glückseligkeit geboren wurden, dann kann unser Auftrag nur sein, diese Glückseligkeit zu leben und auszudrücken. Das heisst, es ist unsere Aufgabe, alles daran zu setzen, dass wir glücklich sind, dass unsere Seele glücklich ist. Eine schönere und grössere Aufgabe gibt es wohl nicht. Mit unserem Erwachsen werden verlieren wir viele tolle Eigenschaften und eignen uns viele Dinge an, die hinderlich sind. Wir verlieren zum Beispiel im Moment zu sein. Kinder sind immer im Moment, wir hingegen meistens in der Vergangenheit oder in der Zukunft. Doch sollten wir uns am

meisten um das Jetzt kümmern. Denn wir leben im Jetzt. Glücklich sein können wir nur im Jetzt. Auch verlieren wir im Erwachsen werden unsere Neugier, dabei hilft sie uns als Kind so sehr bei der Entwicklung. Als Kinder vertrauen wir auf alles, als Erwachsene zweifeln wir und haben Angst. Als Kinder haben wir keine Verpflichtungen und als Erwachsene haben wir davon jede Menge. Wobei da stellt sich die Frage, ob wir sie wirklich haben, oder ob wir einfach denken sie zu haben. Ich muss noch das machen, ich muss noch dies erledigen und wenn ich dann alles erledigt habe bin ich zu müde, um zum Beispiel noch zu malen, zu tanzen, zu singen oder was auch immer dir Freude macht. Je weniger du dann für deine Freude machen kannst, je weniger Energie bekommst du. Du wirst kraftlos und funktionierst nur noch. Das Hamsterrad dreht sich. Spätestens dann wird es höchste Zeit etwas zu ändern. Nimm dein Glück in deine Hände. Jeder ist seines Glückes Schmied. So ist es nun mal. Schenk dir Zeit für die Dinge die dich glücklich machen. Dinge die wir gerne machen, können wir gut. Wir sind sogar kleine Meister darin. Wäre es nicht wunderbar, wenn du andere mit deiner Freude anstecken könntest? Wenn du deiner Glückseligkeit Ausdruck verleihst, dann sehen es die anderen und erfreuen sich an deinem Glück. Deine Augen leuchten, dein Gesicht strahlt und jeder dem du ein Lächeln schenkst ist verzaubert von deinem Ausdruck. Glückseligkeit berührt das Herz und jeder wünscht sich genau so glücklich sein zu dürfen. Ja und auch er darf glücklich sein, denn auch er ist geboren als Ausdruck der Glückseligkeit.

Eine liebe Freundin hat angefangen, sich von schwierigen Situationen abzugrenzen. Sie hat gelernt, dass sie nicht alle Verantwortung tragen muss. Sie gönnt sich viel Zeit für sich und ihr Hobby und seit sie das macht, ist ein Strahlen in ihr Gesicht zurückgekehrt. Ich bin so froh und freue mich extrem, dass sie verstanden hat, dass sie die wichtigste Person in ihrem Leben ist und es das wichtigste ist, dass sie glücklich ist. Sie hat die Verantwortung über andere abgegeben und die Eigenverantwortung übernommen. Mehr und mehr zeigt sie ihre Glückseligkeit. Etwas Schöneres gibt es nicht.

**ÜBUNG:** Schenke dir mindestens einen Abend in der Woche an dem du etwas tust, das nur für deine Lebensfreude für deine Glückseligkeit ist. Du kannst alles andere zurück stellen, für die Kinder findest du jemanden, wenn dein Partner nicht da ist. Es gibt keine Ausreden. Schenke dir diesen Abend und genieße ihn.

## H wie Heilung erfahren

---

Heilung gibt es auf der Körper-Ebene aber auch auf geistiger und seelischer Ebene. Sind wir auf körperlicher Ebene nicht heil, konzentriert sich unser Leben fast nur darauf. Wer ein körperliches Gebrechen hat, kann fast nur noch daran denken und ist eingeschränkt. Wer gesund ist, ist frei und verliert meistens keinen Gedanken daran, dass es nicht selbstverständlich ist und ein grosses Geschenk. Wenn es dir also gut geht und du frei von körperlichen Gebrechen bist, dann lobe diesen Zustand jeden Tag. Wenn du ein Gebrechen hast, dann versuchst du sicher auf allen Wegen heil zu werden. Ich glaube daran, dass jedes Gebrechen einen psychischen oder seelischen Ursprung hat. Deshalb schaue ich, wenn mich etwas plagt immer zuerst in einem Buch über Psychosomatik nach. Ich bin jedes Mal begeistert,

was ich da lese, weil ich es fast immer zuordnen kann und erkenne was dahinter steckt. Diesen Punkt dann entsprechend aufzuarbeiten ist dann ein anderes Thema. Das ist nicht immer mit Leichtigkeit zu erledigen. Doch es lohnt sich auf jeden Fall es zu versuchen. Bevor sich ein Gebrechen körperlich manifestiert, ist es immer zuerst im Geist oder der Seele. Du bekommst viele Warnzeichen, doch leider erkennen wir diese nicht und machen einfach so weiter wie bisher. Wenn die Seele keinen Ausweg mehr weiss, wie sie dir noch aufzeigen kann, dass etwas nicht stimmt, schickt sie dir körperliche Zeichen. Diese kannst du dann nicht mehr ignorieren und wirst gezwungen, sie anzuschauen. Das heisst, du kannst natürlich auch einfach Medikamente nehmen und die Symptome unterdrücken, doch das Thema wird sich wieder und wieder zeigen. Schau also lieber hin und kümmere dich um deine Heilung.

Ich bin übrigens auch fest davon überzeugt, dass wenn ein Arzt sagt, diese Krankheit ist unheilbar, dies nicht der Wahrheit entspricht. Eigentlich müsste der Arzt sagen, wir Mediziner haben dafür noch kein Heilmittel gefunden. Dies bedeutet jedoch nicht dasselbe. Eine Heilung ist grundsätzlich immer möglich. Zugegeben, es spielen verschiedene Faktoren dabei eine Rolle, doch es hat schon immer Fälle von Heilung gegeben, an die niemand geglaubt hat. Wieso also nicht auch in deinem Fall?

Jede Krankheit birgt also auch eine Chance. Eine Chance, etwas im Leben zu ändern und die Möglichkeit etwas in dir zu heilen. Es gibt Menschen, die haben einen Herzinfarkt und machen danach genau gleich weiter wie bisher. Menschen, die ein Burnout haben, erkennen oft nicht, dass sie von ihrem Weg abgekommen sind. Dass Freude fehlt in ihrem Alltag, dass Energie verpufft und keine mehr nachfließt. Höchste Zeit etwas im Leben zu ändern. Braucht es noch grössere und stärkere Hinweise, damit etwas getan wird? Ein Schicksalsschlag ist für mich ein harter Versuch des Universums, jemanden wieder auf seinen Weg zurück zu führen. Ich stelle mir das bildlich immer so vor, wie wenn ein Auto auf einer Schotterstrasse fährt, die sich immer weiter von der eigentlichen Strasse entfernt. Mit einem kräftigen Stoss wird das Auto wieder auf die asphaltierte Strasse zurück katapultiert und kann dort dann weiterfahren, sobald der Schock überwunden ist. Ganz tiefe Heilung darf dadurch geschehen. Manchmal verlassen geliebte Menschen ganz unerwartet unsere Welt. Tragisch für alle, die zurück bleiben. Ich glaube jedoch daran, dass diese Menschen uns eigentlich ein Geschenk machen wollen. In dem sie uns durch diese schreckliche Erfahrung die Möglichkeit schenken, uns klar zu werden, was wirklich wichtig ist im Leben und so vielleicht einen neuen Weg einschlagen können.

Heilung ist also in all unseren Erfahrungen möglich, wenn du es erkennst und wenn du es erlaubst.

**ÜBUNG:** Wenn du das nächste Mal ein Gebrechen hast, spüre hinein und versuche zu erkennen, was dir dieses Gebrechen sagen möchte. Woran hindert es dich? Welche Vorteile bringt es dir? Überlege dir bevor du zu Medikamenten greifst, wo deine Aufgabe dahinter sein könnte und dann versuche sie zu lösen. Wenn du dir selber nicht erklären kannst, was das Thema ist, dann versuche es anhand der Psychosomatik. Es gibt viele Bücher in diesem Bereich. Ich stütze mich jeweils auf die Bücher von Rüdiger Dahlke, doch es gibt viele andere Bücher, die sich auch eignen. Wenn ein Arztbesuch nötig ist, dann mach ihn, es gibt Dinge, bei denen braucht man einfach diese Hilfe oder Unterstützung.

# I wie innere Kraft tanken

---

Die grösste Kraft ist in dir. Die grösste Kraft des Universums ist in dir. Dabei kommt mir SEOM in den Sinn. Kennst du den Rapper SEOM, der Botschafter der neuen Zeit? Ich durfte bei einem seiner Konzerte dabei sein. Rap gefällt mir eigentlich nicht so gut, doch seine Texte sind unglaublich. Während des ganzen Abends rief es immer in mir JA und ich hatte oft Tränen in den Augen, denn ich fühlte, dass seine Worte der Wahrheit entsprechen. Auf jeden Fall hat er zwischen seinen Liedern auch noch wunderschöne „Geschichten“ erzählt. Und eine davon darf ich hier sicher wieder geben, weil ich sie nie vergessen werde. Er erzählte, dass die weisesten Götter der Welt sich überlegten, wo sie die grösste Kraft des Universums verstecken könnten, so dass die Menschen sie erst entdecken, wenn sie reif dafür sind. Sie überlegten, die grösste Kraft im tiefsten Meer zu verstecken, doch einigten sich bald, dass der Mensch sie dort bestimmt finden würde, auch wenn er noch nicht bereit dafür ist. Sie wollten die grösste Kraft auf dem höchsten Berg verstecken, doch auch da vermuteten sie würde der Mensch sie finden, bevor er weiss, wie er damit umgehen soll. So kamen sie auf die Idee, die grösste Kraft des Universums im Herzen des Menschen zu verstecken, weil er sie dort erst suchen würde, wenn er die Weisheit besitzt diese zum Wohl des Ganzen anzuwenden.

Ist das nicht eine wunderbare Geschichte? Oder glaubst auch du, dass sie wahr sein könnte? Ich bin meinerseits überzeugt, dass die wahre Kraft von Innen kommt. Natürlich gibt es viele Sachen, die uns im Aussen motivieren und auch Kraft geben können. Doch wir können auch Kraft tanken ohne von etwas oder jemanden abhängig zu sein. Wenn ich also die grösste Kraft in mir entdecke, kann ich immer und jederzeit daraus schöpfen. Nur, wie entdecke ich diese innere Kraft? Wie wäre es z.B. mit Ruhe und Stille? Zum Beispiel beim Meditieren, beim Yoga oder anderen Methoden, bei denen es darum geht sich zu spüren, sich wahrzunehmen, seinen Körper ganz bewusst zu bewegen. Finde selber heraus, welche Methode für dich am besten passt. Ich persönlich habe durch Meditation meine Stärke gefunden. Den Geist zu beruhigen, die Alltagsgedanken hinter mir zu lassen und einmal nichts tun müssen. Ganz tief hinein horchen und den Atem fliessen lassen. Den Kopf frei machen, ihm eine Pause gönnen. Aus der Meditation komme ich immer wie neu geboren. Ich bin voller Energie, Freude, Dankbarkeit. Erfüllt von meinem Sein. Und ich habe für mich gemerkt, dass ich nicht mehr meditieren muss, sondern dass ich meditieren möchte. Einfach, weil ich merke, dass ich Kraft daraus schöpfe.

Ja und der Gedanke daran, dass die grösste Kraft des Universums in mir ist, zaubert mir immer wieder ein Lächeln ins Gesicht. Denn ich weiss, dass ich mit dieser Kraft alles erreichen kann.

**ÜBUNG:** Setze dich jeden Tag für 5 Minuten irgendwo hin, wo du ungestört bist und atme tief ein und aus. Mache einfach nichts, einfach atmen. Wenn du merkst, dass Alltagsgedanken sich breit machen, dann schau sie kurz an und sage ihnen, dass sie später wieder kommen dürfen. Auch sie haben jetzt Pause und du konzentrierst dich einfach wieder auf deinen Atem. Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause – Einatmen – Pause – Ausatmen. Du musst den Atem nicht kontrollieren, lass ihn einfach fliessen und geniesse die Stille, Ruhe und die grösste Kraft in dir.

## J wie Jenseits verbinden

---

Wir stellen uns immer vor, dass das Jenseits im Himmel ist oder irgendwo, wo wir keine Verbindung haben. Doch das Jenseits ist nicht irgendwo, es ist hier bei uns. Es ist um uns herum. Wir können es einfach nicht sehen, weil es auf einem anderen Energie-Level ist. Das ist auf jeden Fall meine Wahrheit. Vielleicht hast du auch schon einen Luftzug gespürt, obwohl nirgends das Fenster offen war oder du hast eine Berührung gespürt obwohl niemand im Raum ist. Vielleicht war es ein Verstorbener, der dir zeigen wollte, dass er da ist. Vielleicht war es auch dein Geistführer, der auf sich aufmerksam machen wollte. Wie auch immer, das Jenseits ist da wo du auch bist, es ist nicht von dir getrennt.

Das Jenseits ist nichts, wovor wir uns fürchten müssten. Für mich ist dieses Jenseits eine lichtvolle Ebene. Alle Wesen im Jenseits haben einen anderen Blickwinkel als wir. Sie sehen den grösseren Zusammenhang.

Jeder von uns hat die Fähigkeit, sich mit dem Jenseits zu verbinden und sich mit den Verstorbenen oder anderen geistigen Wesen auszutauschen. Sie sind uns wohlgesinnt und können uns Hinweise geben auf Dinge, die uns sonst nicht auffallen würden. Mein Geistführer hat mir schon sehr oft in Lebenssituationen den Weg gezeigt. Er ist immer an meiner Seite und ich kann ihn auch spüren. Ich bin unendlich dankbar über diese Führung, auch wenn es mir nicht immer gleich gut gelingt, dieser Führung zu folgen. Manchmal ist mein Kopf einfach stärker. Seit ich mich aber auf den Kontakt aus dem Jenseits eingelassen habe, ist mein Leben viel Freudiger und leichter geworden. Ich habe das Gefühl ich komme schneller vorwärts auf meinem Weg. Gut, manchmal bin ich auch etwas ungeduldig und möchte dass es noch schneller geht. Mir wird dann aber irgendwann bewusst, dass der Zeitpunkt noch nicht da ist. Jenseitskontakte wollte ich eigentlich nie machen und jetzt durfte ich lernen, dass ich auch diese Option offen lassen darf. Wenn sich jemand aus dem Jenseits zeigt, dann heisse ich ihn herzlich willkommen und höre, was er zu sagen hat. Ich übe noch, doch ich bin begeistert und unendlich dankbar für diese Möglichkeit. Ich lasse mich darauf ein und bin gespannt, was daraus entsteht. Ich verbinde mich immer mehr mit dem Jenseits.

Vielleicht sollten wir auch alle lernen einen anderen Umgang mit dem Tod zu leben. Ist der Tod denn wirklich das Ende? Oder vielleicht einfach ein Neuanfang auf der anderen Seite? Ich bin davon überzeugt, dass es jedem Menschen im Jenseits gut geht. Ich stelle mir vor, dass dort alles in Liebe ist. Ja, es ist sehr traurig, wenn wir jemanden verlieren. Wir vermisse ihn, er fehlt uns. Doch ihm geht es garantiert gut. Vielleicht weinen wir also auch wegen uns selber? Ich kann mich noch sehr gut erinnern, als meine Grossmutter gestorben ist. Ich habe noch lange überlegt, ob ich sie nochmals sehen möchte. Und ich entschied mich, zu ihr zu gehen. Ich kam in das Zimmer und spürte diesen unglaublichen Frieden. Ich kann es nicht beschreiben, es war ein so schönes Gefühl und ich wusste sofort, meiner Grossmutter geht es gut. Wenn ich heute an sie denke sehe ich sie immer als junges Mädchen auf der Wiese herumhüpfen und dann muss ich lächeln. Natürlich vermisse ich sie, doch ich weiss, dass ich immer mit ihr verbunden bin. Sie ist immer da und wenn ich sie brauche, dann kann ich sie spüren. Verbinde dich mit dem Jenseits, stosse es nicht von dir weg. Es gehört dazu und es kann dich unterstützen.

**ÜBUNG:** Versuche den Kontakt mit deinem Geistführer aufzunehmen. Bitte ihn, sich zu zeigen und dir seinen Namen zu sagen und dann warte ab. Plötzlich wirst du einen Namen hören und du weisst dann, dass er es ist. Wenn du seinen Namen hast, fällt es dir viel leichter mit ihm zu kommunizieren. Vielleicht gibt es auch noch etwas, dass du mit einem Verstorbenen klären möchtest. Du kannst ganz einfach mit ihm Verbindung aufnehmen. Lade ihn ein und erzähle, was dir auf dem Herzen liegt und dann fühle, spüre, höre seine Antwort.

Verbinde dich mit dem Jenseits und spüre seine Unterstützung.

## K wie **Kreativität** ausleben

---

Kreativität ist etwas Wunderbares. Weisst du wieso? Weil du in der Kreativität ganz im Moment bist. Du bist ganz bei der Sache. Nichts lenkt dich ab, keine Gedanken an gestern oder morgen. Du bist ganz im Jetzt und das auch noch mit Freude. Jeder Mensch ist kreativ, einfach in ganz unterschiedlichen Gebieten. Kreativ ist nicht nur, wer schön malen oder basteln kann. Kreativ ist auch der Maurer, der voller Herzensfreude tolle Gebäude baut. Kreativ kannst du auch sein beim Geschirr spülen oder beim Apfel essen. Es gibt schliesslich verschiedene Formen, wie du etwas machst. Gerade weil Kreativität dich im Moment leben lässt ist sie so wichtig. Wir sind mit unseren Gedanken so viel in der Vergangenheit oder in der Zukunft und dabei findet das Leben im Jetzt statt. Und im Jetzt gestalten wir unser morgen. Bist du also kreativ in Freude, wird auch das morgen in Freude sein. Kreativität ist in der heutigen Zeit sowieso sehr wichtig. Die Roboter übernehmen all unsere monotonen Arbeiten und wir können uns den schönen Dingen des Lebens widmen. Wir dürfen kreativ sein, unser Potenzial ausschöpfen. Uns bleibt mehr Zeit für Kreativität, weil die Computer und Roboter die „langweiligeren“ Arbeiten für uns übernehmen. Das ist doch toll.

Um kreativ sein zu können brauchen wir Zeit und diese Zeit können wir uns schenken. Und wenn du jetzt wieder damit kommst, dass du nicht kreativ bist, dann sage ich Stopp, das stimmt nicht. Auch du hast Kreativität in dir. Was machst du denn besonders gerne? Was macht dir besonders Freude? Was wolltest du schon immer einmal ausprobieren? Dort verstecken sich Hinweise, wo deine Kreativität zu finden ist. Nimmer dir Zeit für deine Kreativität. Was wir besonders gerne machen, machen wir meistens auch sehr gut. Je mehr Freude wir bei unseren Tätigkeiten haben, je mehr Kreativität entsteht. Wenn ich zum Beispiel koche, dann habe ich plötzlich Ideen, welche Zutaten ich doch noch zusätzlich verwenden könnte. Ich schmecke es dann quasi schon im Mund und dann verarbeite ich das. Wenn ich es dann esse, freue ich mich besonders über dieses Meisterwerk. Leider kann ich es dann ein zweites Mal nicht mehr kochen, weil es ja so intuitiv und spontan entstanden ist, doch das nächste Mal fällt mir wieder etwas anderes ein. Auch das ist Kreativität. Beim Geschenke einpacken habe ich auch immer wieder so spontane Einfälle und so wird jedes Geschenk ein kleines Kunstwerk. Lebe deine Kreativität aus und spüre, wie so viel mehr Freude in dein Leben kommt. Weil es einfach so Spass macht und alle Alltagsgedanken auflöst.

**ÜBUNG:** Sei jeden Tag kreativ und sei es nur in dem du zum Beispiel einen anderen Arbeitsweg fährst als üblich oder du die Zähne mal mit der linken Hand putzt. Auch das ist kreativ, weil du etwas anders machst, als üblich. Das ist doch ganz einfach. Und ich verspreche dir, wenn du diese Art von Kreativität jeden Tag auslebst, dann zeigen sich dir immer noch mehr Möglichkeiten um kreativ zu sein. Geniesse es im Moment der Freude zu sein. Du kannst übrigens viele Tätigkeiten in deinem Alltag kreativ lösen. Überleg dir doch einfach, wie du es anders machen könntest. Viel Spass!

## L wie **Liebe** leben

---

Für mich ist Liebe die Antwort auf Alles. Für mich ist Liebe die Lösung für Alles. Liebe ist das Höchste und doch haben wir Menschen Angst vor dieser Liebe. Wir haben Angst verletzt zu werden, wir haben Angst ausgenutzt zu werden. Natürlich kann dies alles geschehen, doch wenn du dich vor der Liebe verschliesst, dann können auch all die wunderbaren Dinge nicht in dein Leben kommen. Wenn das Herz verschlossen ist, dann prallt alles an den Mauern ab und tiefe Gefühle sind unmöglich. Wenn du also die Liebe leben möchtest, dann führt kein Weg daran vorbei dein Herz zu öffnen und die Verletzlichkeit zu riskieren.

Die Liebe die ich meine ist übrigens an keine Bedingungen geknüpft. Ich liebe dich, wenn du so und so bist, wenn du das oder das machst. Leider lernen wir das schon als Kind. Die Mutter gibt dem Kind, oft auch unbewusst, zu spüren, dass sie es nur liebt, wenn es sich so oder so verhält. Dabei ist es so wichtig, den Kindern zu zeigen, dass man sie trotz diesem Verhalten liebt. Was man als Mutter oder Vater ja auch tut, oder? Nur senden wir oft einfach die falschen Signale, so dass die Kinder es für sich falsch verstehen. Liebe ist einfach.

Ich bin Liebe, du bist Liebe, jeder Mensch ist in seinem Ursprung Liebe. Das haben wir einfach vergessen. Es wird Zeit, dass wir uns wieder an diese Tatsache erinnern und unser Leben anfangen in Liebe zu leben. Es wird immer Menschen, Situationen und Umstände geben, die wir als Mensch oder als Ego nicht lieben können, die wir nicht in den Augen der Liebe erkennen können. Doch es kommt immer darauf an, von welcher Seite wir es betrachten. Natürlich bin auch ich nicht immer nur in Liebe unterwegs und wenn ich ab und zu einem Menschen begegne, dem ich keine Liebe entgegen bringen kann denke ich daran, dass er Eltern hat, die ihn lieben und dass auch seine Freunde ihn lieben. Dann kann ich diesen Menschen mit anderen Augen sehen. Wenn jemand etwas macht, das ich überhaupt nicht verstehen kann, versuche ich das nicht zu verurteilen. Ich erinnere mich daran, dass jeder Mensch grundsätzlich das gleiche will: Glücklich sein. Doch jeder Mensch hat eine andere Art dies zu erreichen. Jeder Mensch versucht es auf seine Weise.

Ich versuche immer mehr alles mit den Augen der Liebe zu sehen. Schenke ein Lächeln, suche den Augenkontakt und lasse meine Liebe ausstrahlen. Es freut mich jeweils besonders, wenn ich bemerke, wie das wirkt. Wenn fremde Leute mich auf der Strasse grüssen oder ihre Blicke nicht abwenden

können. Dann weiss ich, dass meine Liebe gerade wirkt. Auch frage ich mich immer wieder, handle ich in Liebe, ist das in Liebe? Reagiere ich in Liebe oder ist es mein Ego, das sich gerade zeigt?

Wie steht es übrigens mit der Liebe zu dir? Bist du in Liebe mit dir oder verurteilst du dich, findest du dich hässlich, dumm oder was auch immer? Dann überprüfe diese Haltung, denn es ist nicht die Wahrheit. Du bist Liebe und viele Menschen lieben dich, weil du so bist wie du bist. Auch wenn du das nicht glauben kannst, es ist so.

**ÜBUNG:** Atme in dein Herz hinein und stell dir vor, wie dein Herz mit jedem Atemzug grösser, leichter und weicher wird. Spüre, wie sich die Liebe in dir ausbreitet. Spüre, wie die Liebe aus deinem Herzen in jede Zelle deines Körpers fliesst. Spüre die Liebe in dir und spüre die Liebe um dich herum. Du bist geliebt, du bist Liebe. Alles ist Liebe und Liebe ist Alles.

## M wie **Mut** haben

---

Den mutigen gehört die Welt heisst es doch so schön. Mut hat sehr viel mit Vertrauen zu tun. Wer mutig ist hat auch Vertrauen oder aber auch den Glauben an sich. Wer mutig ist oder als mutig bezeichnet wird, der traut sich Dinge zu tun, die nicht jeder machen würde. Der Mutige verlässt seine Komfortzone und riskiert auch mal etwas. Ich bewundere diese Menschen sehr. Ich bin eher eine Person, die gerne weiss was sie hat. Ich fühle mich wohl in meiner Komfortzone und trotzdem weiss ich nur zu gut, dass ein Wachstum nur ausserhalb der Komfortzone möglich ist. Deshalb arbeite ich daran, mein Vertrauen zu stärken, damit ich dann auch bald mutiger sein kann. Nicht, dass ich nicht auch schon mutig gewesen wäre. Zum Beispiel habe ich einen tollen Job gekündigt, einfach weil ich spürte, dass eine Veränderung jetzt wichtig ist. Den Schritt habe ich nie bereut und ich weiss, dass es richtig und wichtig war für mich. Trotzdem braucht es bei mir immer etwas länger, bis ich den nächsten Schritt wage. Einfach, weil ich wie viele Menschen auch, das Unbekannte nicht so suche. Dabei birgt das Unbekannte so viele Chancen. Sehr oft haben wir Angst vor dem Scheitern, vor Versagen, Angst es könnte noch schlimmer werden. Doch was wäre das Schlimmste was passieren könnte? Und bist du der Meinung, dass man dann keine Korrektur mehr vornehmen kann? Du kennst sicher auch das Sprichwort: der Weg ist das Ziel. Auch wenn wir scheitern hat das einen Grund und vielleicht lernen wir dabei etwas ganz besonders wichtiges für die Zukunft. Also ist auch Scheitern ein Geschenk. Mit diesen Ansichten sollte es uns doch eigentlich allen möglich sein Mut zu haben. Und doch klappt es noch immer nicht. Wir vertrauen nicht. Wir vertrauen nicht darauf, dass wir genau wissen, was für uns das Beste ist. Wir vertrauen nicht, dass das Universum uns den richtigen Weg zeigt und uns auch unterstützt, sollte es nötig sein. Wir vertrauen nicht darauf, dass wir geliebt werden. Wir vertrauen nicht darauf, dass wir als Erwachsene alle Möglichkeiten zur Verfügung haben. Wenn du einen Weg eingeschlagen hast und sich später herausstellt, dass er nicht optimal ist, dann kannst du den nächsten Weg nehmen. Vielleicht mit etwas Aufwand, aber es steht dir offen. Du musst nicht diesen Weg weitergehen, das verlangt niemand von dir.

Oft hindert uns auch unser Sicherheitsdenken mutig zu sein. Wir haben das Gefühl es wird uns an etwas fehlen. Das kenne ich auch nur zu gut. Doch hier habe ich ein wunderbares Beispiel. Ich habe länger überlegt, mein Arbeitspensum im Büro zu reduzieren. Doch immer wieder überkam mich das Gefühl, dass ich dann mein Leben nicht mehr finanzieren könne. Eines Tages fasste ich allen Mut zusammen und setzte die Reduktion um. Ich wusste, dass ich wenn es nicht klappen würde, das Pensum wieder erhöhen konnte. Heute bin ich so unendlich dankbar für diese gewonnene Zeit. Das Geld ist völlig in den Hintergrund gerückt. Es fehlt mir an überhaupt nichts, ich muss auf nichts verzichten. Jetzt überlege ich mir sogar noch mehr zu reduzieren, so dass ich mich noch mehr um mein Herzensbusiness kümmern kann. Auch dieses Mal ist die Frage der Finanzen wieder präsent, doch ich weiss, dass ich das machen werde. Denn ich weiss, dass sich dieser Mut auszahlen wird.

**ÜBUNG:** Schreibe auf, wo und wann du schon mutig warst und welche Vorteile du dadurch gewonnen hast. Danach schreibe auf, wo du gerne etwas mutiger sein möchtest und was genau dich daran hindert. Schreibe auf, wo es dich hinführen würde, wenn du mutig bist. Entscheide dich für eine Sache von der Liste und setze dir einen Termin, bis wann du diesen Schritt machen willst und dann halte dich an den Termin 😊

## N wie Natur lieben

---

Die Natur zeigt uns, wie es geht. Nach dem Kreislauf der Natur haben sich früher die Menschen immer gerichtet. Eine lange Zeit haben wir uns dann von der Natur abgewendet. Wir haben sie missachtet, ignoriert und immer nur genommen und genommen. Wir waren getrennt von der Natur. Leider sind wir das auch heute noch. Dabei ist es doch ganz klar, wir sind ebenfalls Natur. Wir sind Teil der Natur, wir gehören dazu.

Auf dieses Thema hat mich ein Teilnehmer meiner Meditationsgruppe gebracht. Immer am Ende der Lektion dürfen die Teilnehmer eine Karte aus meinem Kartenset „Auf zur Glückseligkeit“ ziehen und sich einen Impuls für die Woche mitnehmen. Der Teilnehmer kam auf mich zu und sagte: mit dieser Aussage auf der Karte bin ich nicht einverstanden.“ Ich stutzte im ersten Moment und fragte ihn, was genau er denn nicht annehmen könne. Auf der Karte stand unter anderem: verbinde dich mit der Natur und er sagte dann: „ich kann mich nicht mit der Natur verbinden, ich bin Natur.“ Wow, ich schaute ihn an und sagte: „du hast recht.“ Ich war unglaublich beeindruckt, dass er so denkt. Die meisten Menschen fühlen sich getrennt von der Natur, zählen sich nicht dazu und so habe ich wohl auch den Text zu dieser Karte geschrieben. Aber er hat Recht und ich bin dankbar, dass er mich darauf aufmerksam gemacht hat. Wir sind ein Teil der Natur, auch wenn wir uns oft nicht so verhalten.

Vielleicht geht es dir auch so wie mir. Wenn ich einen Spaziergang in der Natur mache, dann komme ich immer ganz energiegeladen und voller Begeisterung zurück. Die Natur hat so viele wunderbare Geschenke zu bieten. Diese Vielfalt an Pflanzen und Tieren. Immer wieder kann man etwas entdecken

und sich daran erfreuen. Die verschiedenen Düfte und Farben verzaubern die Sinne. Der Frühling, der alles wieder zum Erwachen bringt und auch wir Menschen wieder mehr Energie finden. Der Sommer, der alles zum Reifen bringt und auch wir Menschen die Möglichkeit haben unsere Ideen und Kreativität wieder auszuleben. Der Herbst, der die Ernte bringt und wir so dankbar sind über diese vielen Früchte. Vielleicht dürfen auch wir für die Umsetzung unserer Projekte langsam mit Reaktionen und Erfolgen rechnen. Und dann der Winter, in dem sich alles zurückzieht, um Kräfte zu sammeln und auch wir uns mehr nach innen kehren. Die Natur ist so etwas Fantastisches, so ein grosses Wunder und das sind doch auch wir Menschen.

Darum ist es umso wichtiger, dass wir uns eins fühlen mit der Natur. Dass wir sie wieder schätzen und ehren lernen. Dass wir dankbar sind für all die Geschenke die sie jeden Tag für uns bereithält. Es ist wichtig, dass wir unsere Natur schützen, denn sie gibt uns Ruhe, Energie, Raum zum Atmen, Essen und und und. Ohne Natur sind wir nichts.

Lerne die Natur wieder lieben und übernimm damit etwas Verantwortung. Wirf nichts mehr einfach auf den Boden, trenne den Müll, gehe sparsam mit Wasser um, verzichte darauf Alu-Folien zu verwenden etc. etc.. Spüre die Verbundenheit mit der Natur. Erfreue dich an den vielen Geschenken, die sie für dich bereithält.

**ÜBUNG:** Geh in die Natur und atme die Luft ein, die dich nährt. Geh in die Natur und bedanke dich bei ihr für all die Geschenke. Bemerke die Vielfalt, bewundere die alten Bäume, die vielen verschiedenen Pflanzen. Sehe auch die kleinsten Tiere und sei dir bewusst, dass jedes Wesen seinen Teil beiträgt, den Kreislauf aufrechtzuerhalten. Vielleicht setzt du dich auf eine Bank oder auf die Wiese und lässt die Natur auf dich wirken. Fühle sie. Ich gehe sehr oft zu den Bäumen, berühre sie und frage sie, wie es ihnen geht. Ich bekomme dann sofort ein Gefühl und weiss die Antwort. Ich bedanke mich dann bei dem Baum für alles, was er für uns Menschen täglich macht. Ich komme danach voller Energie und ganz in meiner Mitte wieder zurück nach Hause. Ich liebe die Natur.

## **O wie Opferrolle verlassen**

---

Kennst du die Opferrolle? Es ist die Rolle, in der alle anderen an allem Schuld sind. Alle Umstände Schuld sind, dass es dir nicht gut geht oder du diesen Schritt und diese Unternehmung nicht machen kannst. Es ist die Rolle in der du die/die Ärmste bist und du keine Chance siehst, um irgendetwas zu ändern. Schliesslich bist du nicht schuld, dass es so ist wie es ist. Kommt dir das bekannt vor? Kennst du Menschen in deinem Umfeld, die genau so funktionieren? Oder erkennst du dich darin sogar selber? Wenn wir in der Opferrolle sind, dann sind wir gefangen, dann sind wir blockiert, dann geben wir die Macht an alle anderen Menschen und an die Situation ab. Wir sind ohnmächtig. Aus meiner Sicht keine schöne Rolle. Vor allem, weil alles nicht wahr ist. Es gibt immer eine Möglichkeit die Situation zu verändern. Es sind nicht immer die anderen Schuld, wir sind nicht die Ärmsten. Klar gibt es Momente

und Situationen, die wir nicht steuern können. ABER es ist unsere Entscheidung, wie wir damit umgehen. Wir können in der Opferrolle bleiben und uns klein machen. Wir können jammern und jammern und jammern, doch das verändert nichts. Das macht das Leben nicht schöner oder einfacher. Es ist an uns zu entscheiden. Jetzt übernehme ich die Verantwortung und überlege, wie ich die Situation ändern kann. Was kann ich machen, wen kann ich anrufen, welchen Weg muss ich gehen. Schon alleine bei diesen Überlegungen wird es leichter und wir spüren mehr Energie. Denn es zeichnet sich einen Weg ab, wie ich mein Leben verbessern oder verschönern kann. Und das geht nur, wenn ich die Opferhaltung verlasse. Ich kann über alle wütend sein, kann allen die Schuld geben, doch bringt das etwas? Ja, vielleicht noch mehr Wut und Hass, noch mehr Selbstmitleid. Aber eine Lösung für das Problem wird daraus nicht entstehen. Mach dir in diesen Momenten klar, wie machtvoll du bist. Du hast die Kraft etwas dagegen zu tun. Du kannst das Steuer deines Lebens wieder übernehmen. Es sagt niemand, dass das immer ganz leicht ist, aber es ist der Weg aus der Opferrolle. Ich weiss nicht, wie es dir geht, aber ich finde Menschen in der Opferrolle sehr anstrengend. Ich habe Menschen in meinem Umfeld die beklagen sich schon viele Jahre über ihre Arbeitssituation. Doch sie machen den Schritt nicht, sich eine andere Stelle zu suchen. Es gibt hundert Gründe wieso nicht. Ich kann sie hier nicht aufzählen, weil es für mich keine Gründe sind, sondern Ausreden. Wenn mir mein Leben nicht gefällt, dann bin ich die Einzige, die das ändern kann und ich bin sicher, es gibt immer eine Lösung. Es hängt nur damit zusammen, ob ich will und was ich bereit bin dafür zu tun. Ich sage nicht, dass ich nicht auch hin und wieder in die Opferrolle falle. Ich finde es ist auch völlig ok für ein paar Minuten sich als Ärmste zu fühlen und sich zu bemitleiden. Es ist einfach wichtig zu erkennen, wann genug ist. Ich und mein Partner haben in der Zwischenzeit einen tollen Umgang damit gefunden. Wenn er oder ich in der Opferrolle hängen bleiben, dann machen wir uns gegenseitig darauf aufmerksam. Wir können sogar Witze machen und sagen dann: oh du Armer/Arme, bist du wieder einmal ein Opfer, oh jeh“. Sofort stellen wir dann den Schalter um, lachen und machen uns daran eine Lösung zu finden. Wenn man sich erst einmal bewusst ist, dass man in der Opferrolle gefangen ist, dann kann man sich sofort entscheiden, diese Rolle wieder zu verlassen. Wenn man sich zu schwach fühlt eine Lösung zu finden, dann kann man sich auch gerne Hilfe holen. Aber die Umsetzung ist dann wieder die eigene Sache, da kann uns niemand helfen. Wir müssen Taten vollbringen. Probiere es das nächste Mal aus und du wirst stolz auf dich sein, wenn du die Rolle verlassen hast und eine Lösung gefunden ist. Das Leben wird dadurch wieder lebenswerter und du bist der Chef von deinem Leben.

**ÜBUNG:** Wenn du selber in dieser Opferrolle gefangen bist, hoffe ich, dass du es erkannt hast und dich jetzt entscheidest, etwas zu unternehmen, um dein Leben wieder lebenswerter zu machen. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt damit anzufangen. Setz dich hin, schreibe dein Problem auf und notiere dazu alle Lösungen, die dir in den Sinn kommen. Alle Lösungen, ohne sie zu bewerten und zu sagen, das ist nicht möglich, das geht nicht etc. Du schreibst einfach alles ganz neutral auf. Ich bin sicher, es wird mindestens einen Lösungsansatz geben, den du in Angriff nehmen kannst. Und damit hast du den ersten Schritt zur Veränderung getan. Du wirst sehen, das Problem, die Situation wird sich wandeln und die Freude kommt zurück. Du bist kein Opfer, du bist der Steuermann, übernimm die Verantwortung und steuere dein Schiff. So gehört die Opferrolle bald zur Vergangenheit.

## P wie Positives Denken lernen

---

Positives Denken hat nichts damit zu tun, sich etwas vorzumachen. Aber es hat etwas damit zu tun von welcher Art die Gedanken sind. Meinen Weg zum Herzen habe ich genau damit begonnen. Zuerst mit Mental-Training und dann bin ich auf Louise Hay mit den vielen Affirmationen gestossen. **Meine Gedanken werden zu meinen Gefühlen.** Anhand deiner Gefühle kannst du erkennen, welche Gedanken du gerade hast. Fühlst du dich glücklich, dann hast du garantiert auch schöne Gedanken. Mir ist auf meiner Reise bewusst geworden, dass ich meinen Gedanken nicht ausgeliefert bin, wenn ich darauf achte, was ich fühle. Ich kann meine Gedanken wahrnehmen und sie auch stoppen. Ich kann bewusst stopp sagen und sie in eine andere Richtung lenken. Klar, es gibt manchmal Situationen, da ist es eher schwierig, das Gedankenkarussell abzustellen, aber versuchen kann man es ja. Und bekanntlich macht Übung den Meister. Ich kann das Karussell zum Beispiel abstellen, in dem ich mich kreativ betätige. Oder ich spiele. Ich kann versuchen im Moment zu bleiben, denn Sorgen mache ich mir meistens über die Zukunft oder die Vergangenheit. Im Moment geht es mir gut. Versuche also dich an den Dingen festzuhalten, die im Moment gut sind. Auch wenn du etwas länger suchen musst, ich bin sicher, du findest etwas.

**Meine Gefühle werden zu meinen Worten.** Wenn du also schlechte Gedanken hast, dich dadurch schlecht fühlst, wie willst du da wohlwollende Worte äussern? Das geht einfach nicht. Du sagst vielleicht Dinge, die du gar nicht so gemeint hast. Aber gesagt ist gesagt und du machst dir Gedanken, was du angerichtet hast. Du fühlst dich noch schlechter.

**Meine Worte werden zu meinen Handlungen.** Was denkst du, wie du handelst, wenn du schlechte Gedanken, schlechte Gefühle hast und hässliche Worte sprichst? Diese Handlungen sind garantiert nicht in Liebe. Vielleicht voller Hass und Wut. Ja und wenn du diese Spirale nicht unterbrechen kannst, werden diese **Handlungen zu Gewohnheiten** und **dann zu sogar zum Charakter.** Zu guter Letzt **kreierst du daraus dein Schicksal.** Wie du siehst, lohnt es sich auf jeden Fall, sich mit seinen Gedanken zu beschäftigen. Alles hat seinen Anfang in den Gedanken, wie und was du denkst. Du hast die Wahl. Du kannst das Glas halb leer oder halbvoll sehen.

In den vielen Jahren, in denen ich mich jetzt schon auf dem Weg zum Herzen befinde, habe ich gelernt in den meisten Situationen auch etwas Gutes zu erkennen. Ich gebe zu, manchmal nerve ich meine Freunde damit. Ich finde immer irgendetwas Gutes. Manchmal muss ich mich auch zurück halten, weil ich weiss, dass meine Worte in diesem Moment nicht angenommen würden. Das ist jedoch völlig ok für mich. Ich weiss, dass sie es früher oder später selber auch erkennen werden.

**ÜBUNG:** Frage dich immer wieder einmal: was denke ich gerade? Oder wenn du merkst, dass du dich nicht so gut fühlst, kläre deine Gedanken. Prüfe, sind die Gedanken wahr? Sind die Gedanken jetzt zu diesem Zeitpunkt nötig? Wie kannst du deine Gedanken umformulieren, so dass sie positiv sind? Ach ja und versuche die Worte „immer“ und „nie“ in Zusammenhang mit negativen Formulierungen zu vermeiden. Wenn du zum Beispiel sagst: ich habe nie Glück, dann wird das auch so sein. Du kannst stattdessen sagen: ich hatte bisher nie Glück. Das lässt die Variante offen, dass es ab jetzt möglich ist.

Ich wünsche dir viel Freude mit deinen schönen Gedanken, deinen liebevollen Worten und Handlungen, deinen lieb gewonnenen Gewohnheiten, deinem bewundernswerten Charakter und deinem Schicksal voller freudiger Überraschungen.

## Q wie **Quelle** erleben

---

Was ist denn die Quelle? Für mich ist die Quelle der Ort, an dem alles begann. Der Ort der mich mit Energie versorgt. Die Quelle ist in uns zu finden und steht immer zur Verfügung. Die Quelle ist unerschöpflich. Jedoch sind wir uns nicht bewusst, dass diese Quelle vorhanden ist. Wir haben es vergessen. Wir haben vergessen, woher wir kommen, was unser Ursprung ist. Ich gehöre zu den Menschen, die daran glauben, dass wir als Seele hier auf der Erde unsere Erfahrungen machen. Ich glaube daran, dass wir uns als Seele aussuchen, welche Erfahrungen wir für unsere Entwicklung brauchen und diese Erfahrungen machen wir dann auch. Ja auch ich finde die eine oder andere Erfahrung nicht toll und ich sage dann zu meiner Freundin: „Nein, das habe ich mir garantiert nicht ausgesucht, das nicht“ und dann lachen wir laut, weil wir genau wissen, dass es doch die Wahl unserer Seele ist. Die Quelle ist vielleicht auch der Funke, der alles zum Leben erweckt. Ich glaube, dass wir alle aus der einen Quelle entstanden sind und darum sind wir alle miteinander verbunden. Es gibt die eine grosse Quelle und diese Quelle in uns. Wir sind verbunden mit dieser Quelle, wie im Aussen so im Innen. Wenn du dich auf diese Quelle in dir fokussierst, dann kannst du spüren, wie sie sprudelt. Unaufhörlich sprudelt sie und du kannst fühlen, wie hoch ihr Sprudeln ist. Vielleicht brodeln die Quelle nur leicht oder aber sie ist wie ein Springbrunnen. Wie fühlt es sich an? Ich bin mir sicher, während du den Fokus auf diese Quelle richtest, wird sie grösser und stärker. Kannst du die Frische der Quelle spüren? Wie sie dein Inneres erfrischt, erneuert und klärt? Wie sie dich mit Energie versorgt? Deine Quelle, der Ort deines Ursprungs, der so viel Geborgenheit in sich birgt. Da bist du Zuhause, egal in welcher Situation du dich gerade befindest. Egal, was gerade um dich herum passiert. Die Quelle fängt dich auf, die Quelle nimmt dich in ihre Arme, sie gibt dir Sicherheit, Mut, Vertrauen, Stabilität. Es gibt manchmal Situationen, da fühlen wir uns verloren, einsam und ungeliebt. Wir fühlen uns getrennt von allem. Doch das ist nicht die Wahrheit. Die Quelle, der Ursprung ist immer da, sie ist immer in dir. Vielleicht gerade nicht spürbar, doch wisse, sie ist da. Wenn ich mich auf meine Quelle fokussiere, dann nehme ich sie in meinem unteren Bauch wahr. Ich merke dann, wie es dort wärmer wird und je stärker ich mich darauf fokussiere, je wärmer wird es. Es gibt mir dann das Gefühl, als würde mein Bauch grösser und weiter werden. Es fühlt sich so an, als würde ich Wurzeln bekommen und die Wurzeln verbinden sich ganz tief mit der Erde. Wurzeln vom Bauch bis in die Mitte der Erde. Dann kann ich spüren, wie die Energie anfängt zu fließen. Von der Mitte der Erde bis zu meinem Bauch. Ich bin verbunden mit allem was ist. Ich bin. So erlebe ich die Quelle und unglaublich viel Kraft verteilt sich in meinem ganzen Körper. Die Quelle in mir versorgt mich immer.

**ÜBUNG:** Fokussiere dich auf deinen unteren Bauch. Spüre deine Quelle, deinen Ursprung. Wird es schon wärmer? Kannst du die Geborgenheit, die Kraft und das Vertrauen wahrnehmen? Fühle, wie deine

Wurzeln anfangen zu wachsen, wie sie länger und dicker werden. Sie wachsen bis zur Erdmitte und dann fühle die Energie. Fühle, wie sie von der Erdmitte in deinen Bauch fließt. Die Energie fließt, fließt und fließt und in deinem Bauch wird es wärmer und wärmer. Du fühlst dich sicher und geborgen. Die Quelle in dir ist gross und kraftvoll und du weisst, du bist du. Willkommen, geliebt und für immer.

## R wie **Respekt** zeigen

---

Ich bin der Meinung, dass Respekt eine sehr wichtige Haltung ist im Leben. Ohne Respekt funktioniert es nicht. Respekt hat auch etwas mit Achtung zu tun. Es gibt den Respekt, den ich vor einer Handlung oder vor einer Situation habe. Und es gibt den Respekt, den ich gegenüber einer Person oder einer Institution habe. Das sind zwei verschiedene Dinge. Das erste Beispiel zeigt eher eine Ehrfurcht, das zweite Beispiel eine Hochachtung. Ich denke, dass beides seinen Sinn hat. Die Ehrfurcht hindert uns unüberlegte Handlungen zu vollziehen und zeigt, wo Gefahren lauern könnten. Es wird uns bewusst, dass es sich um etwas Grosses handelt und wir können genau prüfen, wie sinnvoll diese Handlung ist. Wir können in uns hineinfühlen und erkennen und dann die Handlung mit Respekt durchführen oder mit Respekt sein lassen. Der Respekt gegenüber Menschen und Institutionen ist immer mit etwas verbunden, was ich bewundere. Vielleicht hat jemand ganz selbstlos geholfen oder eine Erfindung gemacht. Vielleicht ist dem Menschen etwas gelungen, das nur mit ganz grossem Aufwand erreicht werden kann. Respekt hat aber auch noch einen anderen Aspekt, nämlich das respektieren. Wenn es dir gelingt, in deinem Leben deine Mitmenschen zu respektieren, dann zeigst du wahre Grösse. Jeder Mensch hat seine eigenen Ansichten, seinen eigenen Weg, seine eigene Einstellung und genau das macht ihn zu dem Menschen der er ist. Es wäre vermessen zu erwarten, dass alle die gleiche Einstellung und Sichtweise auf die Welt haben wie ich. Jeder Mensch steht in seinem Leben an einem anderen Punkt und das zu respektieren ist unsere Aufgabe. Jeder Mensch ist auf dem Weg, um sein Glück zu finden oder zu leben und jeder hat seine eigene Strategie dazu. Vielleicht ist die Strategie nicht immer optimal in meinen Augen, aber das sind meine Augen und ich kenne nicht die ganze Geschichte, die hinter diesem Menschen steht. Deshalb zeige ich Respekt für diese Person und lasse sie ihren Weg gehen. Vielleicht bist du mit den Handlungen, dem Leben deiner Vorfahren nicht zufrieden, aber hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wie die Umstände damals waren? Ich finde unsere Eltern und Vorfahren haben alle unseren Respekt verdient. Sie haben viel geleistet, viel erkämpft, vieles erreicht, das unser Leben heute erleichtert. Natürlich könnte man im Nachhinein sagen, da ist das eine oder andere nicht so gelaufen, wie es hätte laufen sollen. Doch du kennst das sicher auch, hättest du im Vornherein gewusst, wie etwas herauskommt, hättest du anders gehandelt. Genau so geht es bestimmt auch unseren Vorfahren. Auch sie, wie du und ich auch, handeln immer im besten Wissen und Gewissen. So, wie es genau zu dem Zeitpunkt möglich war und das sollten wir respektieren. Sie verdienen unseren Respekt. Mit diesem gleichen Aspekt verdienen auch unsere Mitmenschen Respekt. Ein respektvolles miteinander erleichtert das Zusammenleben. Es gibt ein gutes Gefühl und viel Freiraum. Sollte es nicht genau so sein?

**ÜBUNG:** Wenn du es nicht schaffst, deinen Mitmenschen gegenüber Respekt zu empfinden, dann frage dich wieviel Respekt du dir gegenüber spürst. Wenn du dein Leben betrachtest, bist du dann nicht unglaublich stolz darauf? Kannst du erkennen, was du schon alles geleistet und erreicht hast? Kannst du erkennen, an welchem Punkt deines Lebens du gerade stehst? Hast du dafür nicht unglaublich viel Respekt verdient? Ich habe Respekt vor dir und deinem Weg. Wow, du hast das so gut gemacht. Kannst du den Respekt fühlen? Wenn du ihn fühlen kannst, dann zeige ihn auch deinen Mitmenschen.

## S wie Sicherheit spüren

---

Was hat denn Sicherheit mit dem Weg zum Herzen zu tun, das fragst du dich jetzt sicher. Doch es ist ganz einfach. Wenn du dich sicher fühlst, dann bist du mutig und getraust dich Dinge zu tun, die du sonst nicht machen würdest. Wenn wir uns sicher fühlen, dann ist es uns egal, was andere denken und wir machen es einfach. Und manchmal fordert der Weg zum Herzen genau solche Wege. Wege, die nicht der „Norm“ entsprechen und die etwas mehr Mut brauchen. Und deshalb brauchen wir die Sicherheit. Nur, wie komme ich zu dieser Sicherheit? Ich glaube es hat ganz viel damit zu tun, nicht alles selber kontrollieren zu wollen. Und es hat ganz viel damit zu tun Vertrauen zu haben. Vertrauen in dich selber und Vertrauen in das Leben. Dabei hilft bestimmt auch die eine oder andere Erfahrung die du bereits gemacht hast. Ich habe z.B. ein Erlebnis, dass ich nie wieder vergessen werde. Es war gerade etwas unruhig auf der Welt und viele Attentate wurden begangen. Ich war sehr besorgt und ängstlich und trotzdem wollte ich nach München reisen. Ich sass im Zug und es war mir sehr unwohl. Ich machte mir Sorgen. Mir war aber auch klar, dass wenn etwas passieren musste, es überall passieren konnte und ich wollte diesen Ereignissen keine Energie geben. So sass ich da und plötzlich kam mir der Gedanke „ich gebe mich in Gottes Hand“. Wie ich diesen Gedanke zu Ende gedacht habe, spürte ich eine innere Ruhe. Ich konnte die Angst gehen lassen. Ich konnte in mir ruhen und ich fühlte mich sicher. Von diesem Moment an, kam kein einziger Gedanke mehr daran, was passieren könnte. Ich genoss jede Minute in dieser schönen Stadt. Dieses Gefühl von „ich gebe mich in Gottes Hand“ war so unglaublich intensiv, so beruhigend, so schön, so befreiend. Heute, immer wenn ein Gedanke der Angst aufkeimt, folgt sofort „ich gebe mich in Gottes Hand“. Und ich vertraue darauf, dass ich in Sicherheit bin.

Manchmal gibt es Situationen im Leben, die würde man sich nie wünschen. Ein tragisches Ereignis oder auch das Gefühl, den Boden unter den Füßen zu verlieren. Man hat das Gefühl, die ganze Welt ist gegen einem gerichtet. Es ist kein Ausweg zu sehen. Man hadert und fühlt sich als Opfer. Auch ich hatte ab und zu solche Situationen. Doch in der Zwischenzeit habe ich gelernt, wie ich damit umgehen kann. Ich glaube daran, dass das Universum einen Plan hat. Und ich weiss, dass ich als Seele mir Dinge vorgenommen habe. Ich bin fest davon überzeugt, dass mir das Universum und das Leben dabei helfen, diese Dinge auch wirklich zu erledigen oder zu lernen. Ich sehe jeweils nur gerade die aktuelle Situation, das Universum sieht jedoch alle Konsequenzen daraus. Also wie kann ich eine Situation verurteilen, wenn ich nicht weiss, wofür sie gut ist? Vielleicht ist es dir auch schon so gegangen, dass dir später plötzlich bewusst wurde, wofür diese Situation gut war. Vielleicht kannst du heute sogar dankbar dafür

sein. Mir gibt dieses Wissen Sicherheit. Ich kann deshalb die Dinge immer öfter einfacher nehmen wie sie im ersten Moment scheinen. Das macht vieles leichter und nicht aus jeder Geschichte entsteht ein Drama. Vielmehr bin ich gespannt, wie es sich entwickelt. Ich bin neugierig und lasse geschehen.

**ÜBUNG:** Probiere das nächste Mal, wenn du in einer etwas schwierigen Situation bist dir zu sagen: wer weiss, wozu das gut ist. Ich kenn ja nicht den ganzen Plan, aber das Universum kennt ihn. Ich wäre nicht in dieser Situation, wenn es nicht von Bedeutung für mich wäre. Atme tief in den unteren Bauch ein und aus und sage dir: ich bin in Sicherheit. Das Universum macht keine Fehler.

## T wie tief Atmen können

---

Der Atem kommt und geht ganz automatisch. Er ist für uns selbstverständlich, doch das ist er nicht. Der Atem versorgt unseren Körper, unser Blut mit Sauerstoff und belebt so all unsere Organe. Wieso sollten wir also nicht einmal einen Blick auf unseren Atem werfen, ihn beobachten, ihn fühlen. Es gibt verschiedene Arten zu atmen, das wusste ich nicht. Es gibt Menschen, die atmen nur bis in den Brustbereich, weiter geht der Atem nicht. Diese flache Atmung versetzt den Körper in ständigen Stress, was für das Herz sehr ungesund ist. Es gibt Menschen, die atmen verkehrt. Ja, das hätte ich auch nicht gedacht, dass das möglich ist. „Normal“ ist, dass beim Einatmen sich die Bauchdecke hebt und beim Ausatmen wieder senkt. Es kann aber vorkommen, dass sich beim Einatmen die Bauchdecke senkt und beim Ausatmen hebt. Wenn du auf diese Weise atmest, solltest du versuchen das zu ändern. Wenn du die Übung unten regelmässig machst, kannst du deinen Atem umprogrammieren.

Eine tiefe Atmung gibt dir Entspannung. Du kannst sozusagen durchatmen und so Stress abbauen. Mit der richtigen Atmung kannst du sogar Blockaden auflösen. Dazu gibt es z.B. die Atemtherapien.

Eine tiefe Atmung gibt dir auch die Möglichkeit kurz inne zu halten und somit den Überblick wieder zu erhalten. Vielleicht spürst du, dass gerade eine Situation anfängt zu eskalieren. Dann nimm dich kurz zurück und atme tief ein und aus. Dadurch verändert sich die Situation und du hast die Chance die Eskalation zu verhindern. Auch bei der Arbeit macht es durchaus Sinn, wenn du hin und wieder ein paar tiefe Atemzüge machst. Auch dein Gehirn wird dadurch wieder besser „belüftet“. Du holst Luft und kannst danach wieder konzentriert weiter arbeiten. Wenn es dir möglich ist, dann ist natürlich frische Luft dafür besonders geeignet. Vielleicht kannst du auch einfach kurz zum Fenster gehen, es öffnen und ein paar tiefe Atemzüge machen. Du wirst sehen, wie du dich gleich etwas frischer fühlst.

Du kannst den Atem auch gebrauchen, um Schmerzen zu lindern. Ich mache das, wenn mir etwas weh tut. Ich atme dann ganz bewusst in den Schmerzpunkt und dehne den Punkt mit dem Atem aus. Der Schmerz wird dann gelindert oder verschwindet ganz. Beim Meditieren ist der Atem auch eine ganz wichtige Sache. In dem wir uns auf den Atem fokussieren schalten wir alle Alltagsgedanken aus. Es gibt nur noch den Atem, jetzt in dem Moment. Der Kopf leert sich und wird befreit von allen

selbstgemachten Sorgen. Dadurch entsteht neben der körperlichen Erholung auch noch eine geistige Erholung. Das ist wie Kurzurlaub.

Danke lieber Atem, dass du so zuverlässig funktionierst und all meine Organe am Leben erhältst. Danke.

**ÜBUNG:** Wie tief kannst du atmen? Lege dich bequem hin und halte deine Hand auf den Bauch. Atme tief ein und aus. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke und beim Ausatmen senkt sie sich. Atme so ein paar Mal tief ein und aus, ohne den Atem zu verlängern, ganz in deinem normalen Tempo. Spüre, wie viel Kraft dieser Atem dir gibt, wie sich dein Körper ausdehnt. Einatmen – Ausatmen. Wenn du diese Atemübung täglich ein paar Minuten machst, wirst du merken, dass dein Brustbereich leichter und weiter wird. Du wirst dich freier fühlen.

## U wie **Universum** erfassen

---

Wenn du in der Nacht den Sternenhimmel betrachtest, bekommst du vielleicht ein wenig das Gefühl dafür, wie gross das Universum ist. Ich stehe jeweils da und bin vollkommen geflasht. Mir wird bewusst, wie klein ich doch im Vergleich zum Universum bin. Manchmal relativiert sich ein Problem das ich habe sofort und ich frage mich, ob es wirklich notwendig ist, so ein „Drama“ daraus zu machen. Der Sternenhimmel den wir sehen ist ja nur ein Bruchteil des Ganzen. Genau genommen können wir uns kaum vorstellen, welche Dimensionen sich hinter dem Universum verbergen. Und wir kleine Menschen haben das Gefühl, wir sind der Mittelpunkt des Universums. Ist das nicht lustig? Hast du dir schon einmal überlegt, wie alt das Universum ist? Wie lange es schon existiert? Und ist die Existenz des Menschen demgegenüber nicht ein Klax? Im Vergleich stecken wir noch in Windeln, wenn wir die Entwicklung anschauen. Ich finde als Babys dürfen wir auch noch „Fehler“ machen und es ist auch völlig in Ordnung, wenn wir noch nicht alles wissen. Ich habe mal irgendwo gelesen, dass ein Menschenleben nicht mal eine Sekunde ist vom Leben des Universums, wenn man dem so sagen kann. Wenn mir diese Relation wieder einmal bewusst wird, dann kann ich vieles in meinem Leben gelassener betrachten. Meine Baustellen sind dann gar nicht mehr so riesig und auch nicht so existenziell. Trotzdem ist mir klar, dass ich ein wichtiger Teil des Universums bin. Jedes Lebewesen hat im Universum seine Aufgaben und so auch wir Menschen. Für mich hat das Universum einen Plan. Alles geschieht zur richtigen Zeit am richtigen Ort, auch wenn wir das mit unserem menschlichen Verstand nicht so erkennen können. Das Universum ist auf dem Weg sich weiter zu entwickeln und es macht Schritt für Schritt. Ich bewundere dieses grossartige System, mit all seinen wunderbaren Formen, Farben, Lebewesen, Ereignissen. Natürlich macht es mir hin und wieder auch Angst. Einige Dinge hätte ich gerne anders gelöst, als es das Universum löst. Doch mir ist klar, dass ich den gesamten Plan nicht kenne und auch nicht weiss, wieso das Universum gerade diesen Lösungsweg bevorzugt. In solchen Momenten versuche ich einfach zu vertrauen. Manchmal gelingt es mir sehr gut, manchmal weniger. Doch es hilft mir immer, wenn ich mir sage, dass das Universum keine Fehler macht. Es weiss genau, was es tut. Wenn das Universum Schmerzen zufügt, dann hat das meistens eine Reaktion zur Folge. Oft zeigt sich eine grosse Solidarität,

bringt die Menschen wieder etwas näher zueinander. Sehr oft erhalten die Menschen dadurch eine Chance. Eine Chance das Leben von einer anderen Warte zu betrachten. Wer diese Chance nutzt, hat ein grosses Geschenk erhalten und darf am Schluss vielleicht sogar dankbar sein. Das Universum ist unendlich, das Universum ist unergründlich. Doch du und ich sind ein Teil davon. Du und ich wurden von ihm geschaffen und dieses Universum ist auch in uns. Das kleine Universum im grossen Universum. Ist das nicht wunderbar?

**ÜBUNG:** Stell dich unter den Sternenhimmel. Schau in die Sterne und in den Raum zwischen den Sternen. Erfasse die Unendlichkeit des Universums und nimm dich wahr als Teil des grossen Ganzen. Breite die Arme aus und spüre die Einheit. Wenn du diese Einheit spüren kannst, dann fühlst du deine wahre Grösse. Dann spürst du das Universum in dir. Du spürst die Weite, die Unendlichkeit, die Weisheit, den grossen Plan in dir. Das Vertrauen in das Universum und das Vertrauen in dich fängt an sich zu entwickeln. Es wird grösser, stärker und du kannst es fühlen. Das Universum macht keine Fehler.

## V wie Vergebung üben

---

Wie nachtragend bist du? Kannst du Situationen oder Menschen die dir wehgetan haben vergessen oder denkst du immer wieder mit Schmerzen, Hass oder Wut an sie? Wenn du ganz neutral daran zurück denken kannst, dann hast du dich davon gelöst, dann ist das Thema geheilt. Wenn du jedoch noch immer Schmerz, Hass und Wut in dir trägst, dann ist das Thema noch nicht abgeschlossen und es lohnt sich, das Thema nochmals anzuschauen. Was brauchst du noch, damit du diese Erinnerung hinter dir lassen kannst? Prüfe, braucht dein Herz noch etwas oder ist es dein Ego? Hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, wieso dich dieser Mensch so verletzt hat? Nein, ich will nicht, dass du eine Entschuldigung suchst, aber es gibt meistens Gründe für das Verhalten. Vielleicht aus Schutz, Angst, weil es der Mensch selber nie anders gelernt hat oder einfach nicht aus seiner Haut konnte. Du hast sicher auch schon Fehler gemacht und würdest du dir nicht auch wünschen, dass dir deswegen vergeben wird? Kannst du dir selber vergeben, für genau diese vermeintlichen Fehler? Ich glaube, wir fangen genau da an. Sich selber zu vergeben ist oft noch schwieriger als anderen zu vergeben. Es gibt nun mal Dinge im Leben, die man gerne rückgängig machen würde, weil man im Nachhinein schlauer ist und sieht, dass es eine bessere Lösung gegeben hätte. Aber eben, man sieht es erst im Nachhinein. Und genau darum hast du zu diesem Zeitpunkt dein Bestes gegeben. Du hast nach bestem Wissen und Gewissen gehandelt. Ist es ein Fehler, nach bestem Wissen und Gewissen zu handeln? Ich gebe zu, manchmal riskiert man etwas, vielleicht etwas zu leichtsinnig. Doch es hätte doch auch zum Erfolg führen können. Wie viele haben ihr Glück gefunden, weil sie einfach gemacht haben, ohne lange zu überlegen. Wenn es halt dann doch nicht klappt und sich als grossen „Fehler“ entpuppt hat, wieso soll man sich dafür verurteilen? Hauptsache du hast es versucht. Das heisst auch, dass du mutig bist und darüber kannst du stolz sein. In meinem Leben gibt es zwei drei Dinge, die ich heute anders machen würde, könnte ich nochmal zurück mit dem Wissen von heute. Mir ist jedoch ganz klar, dass ich dazumal einfach nicht anders konnte. Weil ich einfach an einem anderen Punkt in meinem Leben gestanden bin. Genauso ist es auch mit den

Menschen, die dir vielleicht wehgetan haben. Du kannst sie verurteilen, doch weisst du, mit welchen Aufgaben sie auf die Welt gekommen sind? Welche Themen in ihren Rucksack geladen wurden? Kannst du in sie hineinsehen? Nein, ganz sicher nicht. Möchtest du diesen Menschen, die dich verletzt haben wirklich noch so viel Macht über dein Leben und deine Emotionen geben? Möchtest du dich weiterhin als Opfer fühlen? Oder hast du genug davon und möchtest lieber wieder vorwärts schauen und das Schöne im Leben geniessen? Dann lass diese Menschen aus deinem Leben. Versuche ihnen zu vergeben und lass sie ziehen. Wenn du in Frieden mit ihnen bist, dann ist Friede in dir und vielleicht gelingt es dir sogar einfach nur noch an die schönen Zeiten mit ihnen zu denken, wenn es diese gegeben hat. Ach ja und ganz wichtig. Hat dich diese Verletzung vielleicht sogar stärker gemacht oder auf einen Weg gebracht, den du ohne diese Erfahrung nie beschritten hättest? Bei mir war das so. Mit jeder Verletzung die mir zugefügt wurde, mit jedem Verlassen werden, wurde ein Prozess in mir ausgelöst. Ein Prozess, der mich stärker gemacht hat, der mich mehr hin zur Spiritualität hat wachsen lassen und ich bin heute unendlich dankbar. Jeder der mich verlassen hat, hat mir geholfen mich mehr zu finden. Ist das nicht wunderbar? Ich glaube übrigens ganz fest daran, dass es Seelenverträge gibt. Und ich glaube daran, dass nur Seelen, die ganz tief mit mir verbunden sind, mir so starke Schmerzen zufügen können. Ich glaube, dass wir das auf Seelenebene abgemacht haben, damit wir die Möglichkeit haben zu wachsen.

**ÜBUNG:** Erinnerung dich an diesen Menschen, der dich so sehr verletzt hat. Spüre, was diese Erinnerung mit dir macht und nimm die Gefühle wahr. Diese Gefühle haben jetzt noch ihre Berechtigung. Sage innerlich zu dir: „ja, du hast mich unendlich verletzt und es tut unendlich weh, doch es ist Vergangenheit. Ich weiss nicht, wozu dieser Schmerz gut sein soll, doch es ist mein Schmerz. Ich habe es zugelassen, dass mir so wehgetan wurde. Doch ich konnte nicht anders und auch du konntest nicht anders. Ich vergebe mir und ich vergebe dir. Ich weiss um unsere Verbundenheit auf Seelenebene und ich lasse dich auf dieser Ebene los. Ich vergebe dir und wünsche dir alles Liebe.“ Dann schaust du, wie es dir geht. Wiederhole diese Übung so lange, bis du ganz neutral an den Menschen denken kannst.

## W wie **Wahrheit** erkennen

---

Was ist die Wahrheit? Gibt es denn die eine Wahrheit? Ich glaube, es gibt mehrere oder sagen wir verschiedene Wahrheiten. Es ist natürlich immer die Frage, welches Thema es betrifft. Wenn jemand auf einen Apfel zeigt und sagt: das ist ein Apfel, dann ist das natürlich die Wahrheit. Aber vielleicht hattest du auch schon mit jemandem Streit. Du behauptest das eine und der andere sieht es ganz anders. Du kannst ihn nicht von deiner Wahrheit überzeugen, weil es nicht seine Wahrheit ist. Er sieht es ganz anders. Er hat es anders wahrgenommen, er hat eine andere Sichtweise. Jeder Mensch hat seine Erfahrungen im Rucksack und sein WahrnehmungsfILTER ist dadurch unterschiedlich programmiert. Da kannst du auf deinem Standpunkt beharren wie du willst, er wird es nicht so sehen. Seine Wahrheit sieht anders aus als deine. Erst wenn man sich viel Zeit nimmt und alles auseinandernimmt. Jedes Gefühl, jedes Wort, dann kann man vielleicht erkennen, wieso die Wahrnehmungen der zwei Menschen so unterschiedlich sind.

Du hast sicher auch schon gehört, dass gesagt wird, es gibt kein gut oder schlecht. Auch das ist eine Ansichtssache. Robin Hood war für die reichen Leute ein schlechter Mensch, für die Armen war er aber ein Held. Was ist nun die Wahrheit? Wenn eine 60jährige einen 35jährigen als jungen Mann bezeichnet, die 15jährige diesen aber als Alt bezeichnet, wer sagt dann die Wahrheit? Es haben beide Recht, denn es liegt im Auge des Betrachters und so ist es noch mit vielen Dingen.

Wenn du Nachrichten im Radio hörst oder am Fernsehen schaust, hast du dir schon einmal Gedanken darüber gemacht, ob die Berichterstattung der Wahrheit entspricht? Die Schlagzeilen, die du in den Zeitungen liest, sind sie wirklich wahr? Kannst du ihnen vertrauen? Oder ist das Ziel dahinter einfach Angst zu verbreiten und so Macht auszuüben? Du denkst vielleicht wie schlecht unsere Welt ist und dass es nur überall Krieg und Morde gibt. Aber ist das die Wahrheit? Oder kommen die schönen Nachrichten vielleicht einfach nicht im Fernsehen oder in der Presse, weil das keine „Sensation“ ist? Dass wir heute so vernetzt sind, hat viele Vorteile. Es kommt alles an die Oberfläche. Wir erfahren auch Dinge, die schon immer so waren, wir wussten es bisher einfach nicht. Das wiederum gibt uns die Chance etwas zu ändern, etwas zu verbessern.

Die Augen vor der Wahrheit zu verschliessen hilft nichts. Doch wir sollten uns immer innerlich fragen, entspricht dies der Wahrheit? Oft kursieren Bilder im Netz, die schon lange nicht mehr aktuell sind. Wenn du dich innerlich fragst, wirst du die Antwort erhalten, dass es nicht der Wahrheit entspricht. Manchmal sind es auch Fotomontagen.

**ÜBUNG:** Sei kritisch, wenn du Schlagzeilen liest oder Nachrichten schaust. Sei kritisch, wenn du Berichterstattungen anschaust. Frage dich: entspricht das der Wahrheit? Nimm nicht einfach alles an, was dir erzählt wird. Das heisst nicht, dass du alles in Frage stellen musst, doch hin und wieder lohnt es sich zu hinterfragen. Mache dir immer wieder klar, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Es gibt nicht immer nur die eine Wahrheit. Geh auf dein Gegenüber ein und erkenne, wieso er eine andere Wahrheit hat.

## **X wie nix müssen**

---

Nichts machen fällt den meisten Menschen sehr schwer. Es gibt immer etwas zu erledigen und natürlich sind auch die Gedanken im Kopf stetig aktiv. Mir passiert es immer wieder, dass wenn ich mir eine Auszeit gönne, meine alten Glaubenssätze sich zeigen. Gedanken wie: du bist faul, so wirst du es nie zu etwas bringen tauchen aus dem Nichts auf und schon ist da das schlechte Gewissen. Heute bin ich soweit, dass ich darüber lächle. Dann bin ich halt faul und dann bringe ich es halt zu nichts. Was soll es. Diese Woche habe ich genug geleistet, jetzt gönne ich mir eine Pause. Ich treffe diese Entscheidung ganz bewusst. Ich weiss, dass ich nichts muss.

Oft höre ich, ich habe keine Zeit, um nichts zu tun. Für mich gibt es den Ausdruck „keine Zeit“ nicht. Für mich ist es immer eine Entscheidung der Prioritäten. Wenn ich entscheide lieber dies oder das zu

machen, ja dann verzichte ich halt auf das nichts tun. Ich hätte meine Prioritäten aber auch anders setzen können. Es ist meine freie Wahl.

Ich liebe diese Tage, an denen ich nichts geplant habe. An diesen Tagen muss ich nichts, darf jedoch alles. Ich kann ganz spontan entscheiden, wie mein Tag aussehen soll. Das nenne ich Freiheit.

Ich muss arbeiten, ich muss meine Kinder in die Schule fahren, ich muss meine Eltern besuchen, ich muss, ich muss, ich muss..... Wer genau sagt das? Du gehst arbeiten, weil du dir einen gewissen Luxus gönnen willst oder weil sonst die Leute über dich reden. Du fährst deine Kinder in die Schule, weil es alle anderen Eltern auch machen, oder weil du zu ängstlich bist deine Kinder selber gehen zu lassen. Du gehst deine Eltern besuchen, weil es sich gehört oder sie es von dir erwarten. Du könntest grundsätzlich zu allem NEIN sagen, wenn du mit den Konsequenzen leben könntest, oder? Du musst nicht. Du bist aber vielleicht nicht bereit, auf Luxus zu verzichten. Möchtest deinen Kindern den langen Schulweg ersparen. Möchtest eine gute Tochter sein. Dann wäre es jedoch richtig, wenn du das Wort MUSS mit ich MÖCHTE ersetzt und dann hat es eine ganz andere Energie.

Vielleicht musst du etwas machen, weil du einen inneren Zwang hast etwas zu tun. Doch auch diese Zwänge kannst du betrachten und heilen, wenn du das willst. Dann musst du nicht mehr.

Zu wissen, dass du nicht musst, zeigt dir, dass du entscheiden kannst. Du hast die freie Wahl. Wenn du dir dieser Tatsache bewusst bist, dann gewinnst du viel Freiheit. Vielleicht gelingt es dir dann auch mal Nein zu sagen zu etwas, das du nicht musst.

**ÜBUNG:** Werde dir bewusst, was du dir alles selber auferlegst. Was musst du wirklich? Wer sagt, dass du das musst? Wenn du erkennst, dass es in Wahrheit freiwillige Entscheidungen sind, fühlt es sich ganz anders an. Triff deine Entscheidungen ganz bewusst und stehe zu ihnen. Das macht dich stark und es ist ein gutes Gefühl, nichts zu müssen.

## Y wie Yin und Yang vereinen

---

Das Symbol von Yin und Yang ist als Zeichen der Polarität zu verstehen. Weiblich/Männlich, Innen/Aussen, Oben/Unten. Alles im Leben hat immer zwei Seiten, immer. Dies zu erkennen ist sehr wichtig. Jeder Mensch hat einen männlichen und einen weiblichen Anteil und am optimalsten wäre es, wenn beide Teile gleich stark gelebt werden könnten. Denn wenn beides seinen Platz hat, dann entsteht Balance, Ausgeglichenheit. Sind beide Teile erkannt und akzeptiert, gibt es keinen Grund mehr, den einen oder anderen Teil in dir zu bekämpfen. Im Miteinander entsteht die grösste Kraft. Ignorierst du den einen Teil in dir, wird er sich dir auf eine Art aufzwingen. Wenn du also merkst, dass dir männliche Faktoren fehlen oder du diese nicht in deinem Leben haben möchtest, dann macht es Sinn, wenn du die männliche Seite integrierst und zulässt. Das eine geht nicht ohne das andere. Es kann deshalb auch sein, dass dein Partner deine fehlende Seite ausgleicht. Vielleicht hast du einen richtigen Macho an deiner

Seite und du verstehst nicht, wie du dich in ihn verlieben konntest. Oder er ist ein totaler Egoist und du stehst immer hinten an. Daran kannst du erkennen, dass du diese Teile in dir noch nicht integriert hast oder diese nicht als Teil von dir anerkennen möchtest. Sobald du diese Aspekte jedoch selber leben kannst, werden sie an deinem Partner verschwinden oder der Partner verschwindet, weil das jetzt nicht mehr passt.

Wenn wir also davon ausgehen, dass sich im Aussen alles wiederspiegelt, was sich in unserem Inneren befindet, können wir, indem wir unser Innenleben verändern, auch das Aussen beeinflussen. Deshalb bin ich auch der Meinung, dass wenn du im Aussen etwas ändern willst, du zuerst in dir etwas ändern musst. Denn wenn sich in dir etwas geändert hat, dann muss es im aussen sichtbar werden. Eine innere Veränderung wirkt sich immer auch auf das Umfeld aus. Natürlich funktioniert es auch umgekehrt. Wenn es im Aussen etwas gibt, das du ändern kannst, dann ändert sich dadurch auch etwas in deinem Innern. Wenn z.B. deine Wohnung vollgestellt ist mit unzähligen schönen und weniger schönen Dingen, dann räume alles weg, das dir keine Freude bereitet. Entsorge all diese Dinge und du wirst sehen, wie frei du dich plötzlich fühlst. Dies ist ein ganz einfaches Beispiel, aber es funktioniert. Probiere es aus.

Das Gesetz der Polarität wirkt immer, es macht keine Pause. Ohne das eine können wir das andere nicht erfahren. Ohne Trauer kein Glück, ohne Regen kein Regenbogen, ohne Tag keine Nacht und ohne Anspannung keine Entspannung. Deshalb finde ich, ist die Beurteilung von Gut oder Schlecht immer relativ. Ich kann damit auch viel besser akzeptieren, wenn es mir mal nicht so gut geht. Denn ich weiss, dass nach dem Tal der Tränen der Sonnenschein garantiert ist. Beide Teile ergeben das Ganze. Ein Ganzes besteht immer aus zwei gegensätzlichen Teilen. Probiere beide Teile als gleichwertig zu betrachten. Es ist nicht das eine besser als das andere.

**ÜBUNG:** Du hast vielleicht Eigenschaft, die du an dir nicht so gerne magst. Schreibe sie auf. In einer Spalte rechts davon schreibst du dann das Gegenteil dazu auf. Ich bin sicher, dass dir auch diese Eigenschaften sehr bekannt sind und du auch diese besitzt. Jetzt liegt es in deiner Hand, wohin du deinen Fokus legst. Vielleicht kannst du bei dieser Betrachtung alle deine Eigenschaften lieben. Denn die einen gibt es nicht ohne die anderen. Und sollte es auf der rechten Seite Eigenschaften geben, die du bei dir nicht siehst, schaue in deinem Umfeld, wer sie für dich lebt. Du kannst dann entscheiden, sie in deinem Sein zu integrieren.

## Z wie **Zufriedenheit** ausstrahlen

---

Ich habe herausgefunden, dass wenn ich selber zufrieden bin mit mir und der Welt, dass mich dann nichts so schnell aus der Ruhe bringt. Wenn ich selber zufrieden bin, dann ist meine Toleranz den anderen gegenüber noch viel grösser. Wenn ich selber zufrieden bin, dann habe ich mehr Verständnis und mehr Mitgefühl. Wenn ich selber zufrieden bin, dann sind meine Gedanken immer auf das Schöne gerichtet und mir fallen viel mehr schöne Dinge auf meinem Weg auf. Wenn ich selber zufrieden bin,

dann kann ich jeden Moment richtig geniessen. Ich bin dann unendlich dankbar für mein Leben, für meinen Weg und für alles, was ich jeden Tag erleben darf.

Wenn du das so hörst, ist es dann für dich nicht auch unendlich wichtig, dafür zu sorgen, dass du zufrieden bist? Natürlich bin auch ich nicht jeden Tag gleich zufrieden oder sagen wir es gibt Phasen in denen ich unglaublich zufrieden bin und dann auch wieder Phasen, in denen ich sehr viel kritisiere, keine Geduld habe, kein Verständnis aufbringen kann etc. Wenn ich eine solche Phase der Unzufriedenheit erlebe, versuche ich auch dafür dankbar zu sein, denn sie zeigt mir nur, dass etwas aus dem Gleichgewicht geraten ist. Ich habe dadurch die Chance, genauer hinzuschauen. Was genau macht mich denn unzufrieden? Ist es eine Erwartung, die nicht erfüllt wurde? Ist es eine Vorstellung in meinem Kopf, die sich einfach nicht realisieren möchte? Hat sich jemand respektlos mir gegenüber verhalten und kann ich darin erkennen, dass ich mir selber gegenüber respektlos war? Wenn ich also unzufrieden bin, dann habe ich die Möglichkeit eine Korrektur vorzunehmen. Wenn ich erkannt habe, wieso ich unzufrieden bin, kann ich es ändern. Ich habe die Macht dafür zu sorgen, dass ich wieder zufrieden bin. Ist das nicht toll? Ich ändere also, was mich daran hindert zufrieden zu sein.

Vielleicht hast du gemerkt, dass Unzufriedenheit ein super Werkzeug für deine Entwicklung ist. Es nützt also nicht, wenn du einfach feststellst ich bin unzufrieden, wütend wirst über dich und die Situation in der du gerade steckst. Es nützt nichts, wenn du Wochenlang in dieser Unzufriedenheit steckst, es nicht aussprichst was dich ärgert und es nicht änderst. Klar, manchmal ist es ein längerer Prozess, bis du soweit bist und etwas dafür tun kannst, dass du wieder zufrieden bist. Aber wichtig ist, dass du diesen Weg gehst. Du gehst ihn immer weiter, bis du dich wieder zufrieden und in Frieden fühlst. Manchmal sind es auch ganz kleine Dinge, die du in Nullkommanichts ändern kannst. Dann mache das auch. Deine innere Zufriedenheit lässt dich erstrahlen. Du wirst eine Ausstrahlung haben, die die Menschen fasziniert. Sie werden dich anschauen und denken, was für eine wunderschöne Ausstrahlung dieser Mensch hat. Und du wirst ihre Bewunderung spüren. Und diese Bewunderung lässt dich weiter machen, lässt dich weiter an deiner Zufriedenheit arbeiten. In dieser Zufriedenheit brauchst du nicht viel, du brauchst keine Handtasche mehr kaufen, du brauchst keine 100 Paar Schuhe etc. In deiner Zufriedenheit ist einfach alles gut, wie es gerade ist und du könntest die ganze Welt umarmen. In deiner Zufriedenheit hast du ganz viel Kraft und kannst Menschen unterstützen, wenn sie deine Hilfe brauchen. In deiner Zufriedenheit kannst du ganz in dir Ruhen.

Wenn du also zufrieden sein möchtest, dann höre auf zu vergleichen. Es gibt nicht der oder die ist besser als ich. Er oder sie ist einfach anders als du. Vielleicht würdest du manchmal mit einer Person tauschen, weil du sie so bewunderst. Aber denke daran, auch diese Person hat ihren Rucksack zu tragen, auch diese Person hat schwierige Themen zu bewältigen und auch sie hat vielleicht eine anstrengende Familie. Nur du weisst es nicht. Jeder hat seinen eigenen Weg und deine Seele hat sich diesen Weg ausgewählt. Es hat einen Grund. Die Seele weiss genau, was sie braucht und durch diesen Weg bekommt sie es. Sei zufrieden mit dem was du hast und dem was du bist. Sei zufrieden damit, wie du bisher deinen Weg gemeistert hast, denn du hast es mit bestem Wissen und Gewissen gemacht, so wie es zu dem Zeitpunkt für dich möglich war. Verurteile dich nicht. Sei stolz, dass du es so weit gebracht hast. Du darfst zufrieden sein. Ach ja, und das zufrieden was ich meine bedeutet nicht dieses „ich bin

zufrieden“ als Antwort auf die Frage wie es dir geht. Dieses zufrieden, das andeutet, dass es noch eine Steigerungsform gibt. Ich meine dieses zufrieden, dass einem Frieden gibt, weil alles perfekt ist und es keine Steigerungsform mehr gibt. Du weisst, wie ich das meine. Die innere Zufriedenheit.

**ÜBUNG:** Mach dir jeden Morgen bevor du aufstehst bewusst, womit du in deinem Leben zufrieden bist. Zähle alles auf, was dir in den Sinn kommt. Ich bin zufrieden mit meiner Figur, ich bin zufrieden mit meiner wunderbaren Wohnung, ich bin zufrieden mit meiner Ausbildung, ich bin zufrieden mit meiner Arbeit, ich bin zufrieden mit meinem Freundeskreis. Ich spüre Zufriedenheit wenn ich an mein Bild denke, dass ich gemalt habe etc. etc. Vielleicht sind es die ersten paar Tage immer die gleichen Dinge die du aufzählst, doch plötzlich merkst du, dass da immer mehr Dinge dazukommen und/oder andere wegfallen. Deine Zufriedenheit wächst und wächst und damit deine magische Ausstrahlung, die deine Mitmenschen neugierig machen. Und so kannst du für sie ein tolles Vorbild sein. Strahle deine Zufriedenheit aus.

# Schlusswort

---

Vielleicht hast du dieses ABC von Anfang bis am Schluss gelesen und vielleicht hattest du dabei ein paar neue Erkenntnisse oder einfach ein paar Anhaltspunkte über die es sich lohnt nachzudenken.

Möglich, dass du das eine oder andere schon umsetzen konntest oder du hast es dir vorgenommen. Dann gratuliere ich dir von Herzen. Alle diese kleinen Übungen helfen dir, dich wieder besser zu spüren. Sie unterstützen dich dabei kraftvoll durchs Leben gehen zu können. Helfen dir mit deinem Herzen zu kommunizieren und es stärker wahrzunehmen. Wenn du auf dem Weg zu deinem Herzen bist, dann wird dein Leben immer leichter und freudiger. Du wirst mit der Zeit erkennen, wie wertvoll du bist und wie wichtig es ist dafür zu sorgen, dass es dir gut geht. Dein Herz weiss die Antwort immer und es kennt den richtigen Weg. Du kannst dich voll und ganz auf dein Herz verlassen.

Es freut mich, wenn ich dich dabei unterstützen kann, deinem Herzen ein Stück näher zu kommen. Bleib auf diesem Weg und nimm dir immer mal wieder eine Zeitlang (mind. 28 Tage) eine Übung vor. Du wirst staunen, wie sich dein Leben verändert. Viel Freude dabei.

Alles Liebe für dich

Deine Claudia Hirt

**PS: Wenn dich dieses ABC begeistert, dann darfst du es gerne weiter verteilen.** Es ist ein kleiner Beitrag von mir an eine friedlichere, glücklichere, freudigere Welt. Denn ich glaube fest daran, dass unsere innere Welt, die Welt im Aussen erschafft. Es liegt also an jedem einzelnen, seine innere Welt in Frieden zu halten, die Liebe sich selber gegenüber wachsen zu lassen, mehr Freude zu leben und damit mehr Verständnis, Mitgefühl und Respekt für das Gegenüber, die Natur und das Universum zu empfinden. Ich wünsche mir, mit diesem ABC Menschen bewegen zu können, den Weg zu ihrem Herzen einzuschlagen oder fortzufahren. Denn ich weiss, es lohnt sich.

# Alle Übungen

---

Hier findest du noch einmal alle Übungen aus dem ABC. So kannst du einfacher auf sie zurückgreifen. Wie schon gesagt, überforderst du dich selber, wenn du dir zum Ziel machst, alle diese Übungen auf einmal zu verinnerlichen. Gib dir für eine Übung genügend Zeit. Prüfe für dich, welche Übungen du nebenbei integrieren kannst und welche mehr Aufmerksamkeit benötigen. Ich wünsche dir viel Freude, wunderbare Erkenntnisse und Resultate.

**ACHTSAM SEIN:** erkläre in Gedanken immer, was du gerade tust. So durchläufst du deine Tätigkeiten immer sehr bewusst und achtsam. Viel Spass in der Achtsamkeit.

**BEWUSST SEIN:** Setze dich einen Moment hin, an einen Ort wo du ungestört bist. Atme tief ein und aus und frage dich: wer bin ich? Und dann fühle. Atme einfach weiter und lasse die Antwort in dir hochsteigen. Sitze ganz ruhig da und horche. Jeder nimmt es auf eine andere Art wahr. Es kann sein, dass sich Bilder entwickeln, dass Gefühle hochkommen, dass du Worte hörst oder es einfach weisst. Geniesse es. Ich bin sicher, diese Antwort zu erfahren ist wunderbar. Du kannst die Übung immer wiederholen, wenn dir danach ist oder du vergessen hast, wer du bist. Übrigens, dein Kopf hat während dieser Übung Pause ;-) Die Antwort kommt aus dem Herzen.

**CHANCE NUTZEN:** Wenn das nächste Mal eine Situation an dich kommt, die du schwierig oder anstrengend findest, die dich traurig oder wütend macht, dann sage dir: ich kenne den grossen Plan vom Universum nicht, aber ich vertraue ihm. Ich weiss, dass ich stark bin und dass ich auch dies meistern werde. Erwähne dich an deine lieben Freunde, die dir jederzeit zur Seite stehen. Du kannst auch sie um Hilfe bitten, wenn du das Gefühl hast du kannst es nicht alleine. Das ist völlig OK. Erkenne die Chance in dieser Situation und nutze sie. Vielleicht kannst du eine Liste machen, mit all den Dingen, die du durch diese Veränderung gewinnst und wenn du es nicht sehen kannst, frage deine Freunde. Früher oder später wirst auch du es erkennen.

**DANKBAR SEIN:** Nimm dir am Abend bevor du ins Bett gehst 5 Minuten Zeit und schreib auf, wofür du an diesem Tag alles dankbar bist. Das gibt dir die Möglichkeit den Tag zu reflektieren und der Fokus liegt auf den schönen Dingen. So schläfst du dann bestimmt auch gut ein und fragst dich schon, was wohl der nächste Tag freudiges bringen wird. Deine Aufmerksamkeit ist auf Dankbarkeit ausgerichtet und wie es so schön heisst, die Energie folgt der Aufmerksamkeit. Ich bin sicher, dein Leben wird sich verändern.

**EINHEIT SPÜREN:** Wenn du merkst, dass der Gedanke „ich bin alleine, ich bin nicht geliebt, ich bin wertlos“ sich zeigt. Dann sage STOPP und erinnere dich daran, dass du ein Teil des Universums bist, ein sehr wichtiger Teil. Geh zu einem Spiegel und schau dir ganz tief in die Augen. Spüre, dass alles gut ist und dann fühle deine geistigen Begleiter. Lade sie ein, sich zu zeigen, sich bemerkbar zu machen und dann lass die Gefühle kommen. Du wirst spüren, wie verbunden du bist, wie geliebt du bist. Du wirst die Einheit spüren. Wenn du diese Übung immer wieder machst, wirst du merken, dass du immer mehr in der Einheit bist und immer seltener aus diesem Gefühl herausfällst. Die Liebe zu dir wird grösser und grösser und du wirst dich als vollständig und liebenswert erkennen.

**FRIEDEN SCHAFFEN:** Schreibe auf, was in dir nicht in Frieden ist. Mit wem du nicht in Frieden bist und überlege, wie du das ändern kannst. Vielleicht ist es gar nicht so schwierig zu verzeihen. Höre auf dein Herz und lass das Ego hinter dir. Ist es dir wert, diesen Groll noch weiter in dir zu tragen? Ist es nötig, diesen Hass weiterhin spüren zu müssen? Du kannst entscheiden, öffne dein Herz, atme tief hinein und lass all diese unnötigen Gefühle los. Lass sie weiterziehen und kappe die energetische Verbindung zu den Menschen, die dich verletzt haben. Stell dir vor, du schneidest mit der Schere die energetischen Bänder durch, die dich noch an sie binden. Spüre deine Befreiung, spüre deinen Frieden.

**GLÜCKSELIGKEIT AUSDRÜCKEN:** Schenke dir mindestens einen Abend in der Woche an dem du etwas tust, das nur für deine Lebensfreude für deine Glückseligkeit ist. Du kannst alles andere zurück stellen, für die Kinder findest du jemanden, wenn dein Partner nicht da ist. Es gibt keine Ausreden. Schenke dir diesen Abend und genieße ihn.

**HEILUNG ERFAHREN:** Wenn du das nächste Mal ein Gebrechen hast, spüre hinein und versuche zu erkennen, was dir dieses Gebrechen sagen möchte. Woran hindert es dich? Welche Vorteile bringt es dir? Überlege dir bevor du zu Medikamenten greifst, wo deine Aufgabe dahinter sein könnte und dann versuche sie zu lösen. Wenn du dir selber nicht erklären kannst, was das Thema ist, dann versuche es anhand der Psychosomatik. Es gibt viele Bücher in diesem Bereich. Ich stütze mich jeweils auf die Bücher von Rüdiger Dahlke, doch es gibt viele andere Bücher, die sich auch eignen. Wenn ein Arztbesuch nötig ist, dann mach ihn, es gibt Dinge, bei denen braucht man diese Hilfe oder Unterstützung.

**INNERE KRAFT TANKEN:** Setze dich jeden Tag für 5 Minuten irgendwo hin, wo du ungestört bist und atme tief ein und aus. Mache einfach nichts, einfach atmen. Wenn du merkst, dass Alltagsgedanken sich breit machen, dann schau sie kurz an und sage ihnen, dass sie später wieder kommen dürfen. Auch sie haben jetzt Pause und du konzentrierst dich einfach wieder auf deinen Atem. Einatmen – Pause – Ausatmen – Pause – Einatmen – Pause – Ausatmen. Du musst den Atem nicht kontrollieren, lass ihn einfach fließen und genieße die Stille, Ruhe und die grösste Kraft in dir.

**JENSEITS VERBINDEN: ÜBUNG:** Versuche den Kontakt mit deinem Geistführer aufzunehmen. Bitte ihn, sich zu zeigen und dir seinen Namen zu sagen und dann warte ab. Plötzlich wirst du einen Namen hören und du weisst dann, dass er es ist. Wenn du seinen Namen hast, fällt es dir viel leichter mit ihm zu kommunizieren. Vielleicht gibt es auch noch etwas, dass du mit einem Verstorbenen klären möchtest. Du kannst ganz einfach mit ihm Verbindung aufnehmen. Lade ihn ein und erzähle, was dir auf dem Herzen liegt und dann fühle, spüre, höre seine Antwort.

Verbinde dich mit dem Jenseits und spüre seine Unterstützung.

**KREATIVITÄT AUSLEBEN:** Sei jeden Tag kreativ und sei es nur in dem du zum Beispiel einen anderen Arbeitsweg fährst als üblich oder du die Zähne mal mit der linken Hand putzt. Auch das ist kreativ, weil du etwas anders machst, als üblich. Das ist doch ganz einfach. Und ich verspreche dir, wenn du diese Art von Kreativität jeden Tag auslebst, dann zeigen sich dir immer noch mehr Möglichkeiten um kreativ zu sein. Genieße es im Moment der Freude zu sein. Du kannst übrigens viele Tätigkeiten in deinem Alltag kreativ lösen. Überleg dir doch einfach, wie du es anders machen könntest. Viel Spass!

**LIEBE LEBEN:** Atme in dein Herz hinein und stell dir vor, wie dein Herz mit jedem Atemzug grösser, leichter und weicher wird. Spüre, wie sich die Liebe in dir ausbreitet. Spüre, wie die Liebe aus deinem Herzen in jede Zelle deines Körpers fliesst. Spüre die Liebe in dir und spüre die Liebe um dich herum. Du bist geliebt, du bist Liebe. Alles ist Liebe und Liebe ist Alles.

**MUT HABEN:** Schreibe auf, wo und wann du schon mutig warst und welche Vorteile du dadurch gewonnen hast. Danach schreibe auf, wo du gerne etwas mutiger sein möchtest und was genau dich daran hindert. Schreibe auf, wo es dich hinführen würde, wenn du mutig bist. Entscheide dich für eine Sache von der Liste und setze dir einen Termin, bis wann du diesen Schritt machen willst und dann halte dich an den Termin 😊

**NATUR LIEBEN:** Geh in die Natur und atme die Luft ein, die dich nährt. Geh in die Natur und bedanke dich bei ihr für all die Geschenke. Bemerke die Vielfalt, bewundere die alten Bäume, die vielen verschiedenen Pflanzen. Sehe auch die kleinsten Tiere und sei dir bewusst, dass jedes Wesen seinen Teil beiträgt, den Kreislauf aufrechtzuerhalten. Vielleicht setzt du dich auf eine Bank oder auf die Wiese und lässt die Natur auf dich wirken. Fühle sie. Ich gehe sehr oft zu den Bäumen, berühre sie und frage sie, wie es ihnen geht. Ich bekomme dann sofort ein Gefühl und weiss die Antwort. Ich bedanke mich dann bei dem Baum für alles, was er für uns Menschen täglich machen. Ich komme dann voller Energie und ganz in meiner Mitte wieder zurück nach Hause. Ich liebe die Natur.

**OPFERROLLE VERLASSEN:** Wenn du selber in dieser Opferrolle gefangen bist, hoffe ich, dass du es erkannt hast und dich jetzt entscheidest, etwas zu unternehmen um dein Leben wieder lebenswerter zu machen. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt damit anzufangen. Setz dich hin, schreibe dein Problem auf und notiere dazu alle Lösungen, die dir in den Sinn kommen. Alle Lösungen, ohne sie gleich zu bewerten und zu sagen, das ist nicht möglich, das geht nicht etc. Du schreibst einfach alles ganz neutral auf. Ich bin sicher, es wird mindestens einen Lösungsansatz geben, den du in Angriff nehmen kannst. Und damit hast du den ersten Schritt zur Veränderung getan. Du wirst sehen, das Problem, die Situation wird sich wandeln und die Freude kommt zurück. Du bist kein Opfer, du bist der Steuermann, übernimm die Verantwortung und steuere dein Schiff. So gehört die Opferrolle bald zur Vergangenheit.

**POSITIVES DENKEN LERNEN:** Frage dich immer wieder einmal: was denke ich gerade? Oder wenn du merkst, dass du dich nicht so gut fühlst, kläre deine Gedanken. Prüfe, sind die Gedanken wahr? Sind die Gedanken jetzt zu diesem Zeitpunkt nötig? Wie kannst du deine Gedanken umformulieren, so dass sie positiv sind? Ach ja und versuche die Worte „immer“ und „nie“ in Zusammenhang mit negativen Formulierungen zu vermeiden. Wenn du zum Beispiel sagst: ich habe nie Glück, dann wird das auch so sein. Du kannst stattdessen sagen: ich hatte bisher nie Glück. Das lässt die Variante offen, dass es ab jetzt möglich ist. Ich wünsche dir viel Freude mit deinen schönen Gedanken, deinen liebevollen Worten und Handlungen, deinen lieb gewonnenen Gewohnheiten, deinem bewundernswerten Charakter und deinem Schicksal voller freudiger Überraschungen.

**QUELLE ERLEBEN:** Fokussiere dich auf deinen unteren Bauch. Spüre deine Quelle, deinen Ursprung. Wird es schon wärmer? Kannst du die Geborgenheit, die Kraft und das Vertrauen wahrnehmen? Fühle, wie deine Wurzeln anfangen zu wachsen, wie sie länger und dicker werden. Sie wachsen bis zur

Erdmitte und dann fühle die Energie. Fühle, wie sie von der Erdmitte in deinen Bauch fließt. Die Energie fließt, fließt und fließt und in deinem Bauch wird es wärmer und wärmer. Du fühlst dich sicher und geborgen. Die Quelle in dir ist gross und kraftvoll und du weisst, du bist du. Willkommen, geliebt und für immer.

**RESPEKT ZEIGEN:** Wenn du es nicht schaffst, deinen Mitmenschen gegenüber Respekt zu empfinden, dann frage dich wieviel Respekt du dir gegenüber spürst. Wenn du dein Leben so betrachtest, bist du dann nicht unglaublich stolz darauf? Kannst du erkennen, was du schon alles geleistet und erreicht hast? Kannst du erkennen, an welchem Punkt deines Lebens du gerade stehst? Hast du dafür nicht unglaublich viel Respekt verdient? Ich habe Respekt vor dir und deinem Weg. Wow, du hast das so gut gemacht. Kannst du den Respekt fühlen? Wenn du ihn fühlen kannst, dann zeige ihn auch deinen Mitmenschen.

**SICHERHEIT SPÜREN:** Probiere das nächste Mal, wenn du in einer etwas schwierigen Situation bist dir zu sagen: wer weiss, wozu das gut ist. Ich kenn ja nicht den ganzen Plan, aber das Universum kennt ihn. Ich wäre nicht in dieser Situation, wenn es nicht von Bedeutung für mich wäre. Atme tief in den unteren Bauch ein und aus und sage dir: ich bin in Sicherheit. Das Universum macht keine Fehler.

**TIEF ATMEN KÖNNEN:** Wie tief kannst du atmen? Lege dich bequem hin und halte deine Hand auf den Bauch. Atme tief ein und aus. Beim Einatmen hebt sich die Bauchdecke und beim Ausatmen senkt sie sich. Atme so ein paar Mal tief ein und aus, ohne den Atem zu verlängern, ganz in deinem normalen Tempo. Spüre, wie viel Kraft dir dieser Atem gibt, wie sich dein Körper ausdehnt. Einatmen – Ausatmen. Wenn du diese Atemübung täglich ein paar Minuten machst, wirst du merken, dass dein Brustbereich leichter und weiter wird. Du wirst dich freier fühlen.

**UNIVERSUM ERFASSEN:** Stell dich unter den Sternenhimmel. Schau in die Sterne und in den Raum zwischen den Sternen. Erfasse die Unendlichkeit des Universums und nimm dich wahr als Teil des grossen Ganzen. Breite die Arme aus und spüre die Einheit. Wenn du diese Einheit spüren kannst, dann fühlst du deine wahre Grösse. Dann spürst du das Universum in dir. Du spürst die Weite, die Unendlichkeit, die Weisheit, den grossen Plan in dir. Das Vertrauen in das Universum und das Vertrauen in dich fängt an sich zu entwickeln. Es wird grösser, stärker und du kannst es fühlen. Das Universum macht keine Fehler.

**VERGEBUNG ÜBEN:** Erinnerung dich an diesen Menschen, der dich so sehr verletzt hat. Spüre, was diese Erinnerung mit dir macht und nimm die Gefühle wahr. Diese Gefühle haben jetzt noch ihre Berechtigung. Sage innerlich zu dir: ja, du hast mich unendlich verletzt und es tut unendlich weh, doch es ist Vergangenheit. Ich weiss nicht, wozu dieser Schmerz gut sein soll, doch es ist mein Schmerz. Ich habe es zugelassen, dass mir so wehgetan wurde. Doch ich konnte nicht anders und auch du konntest nicht anders. Ich vergebe mir und ich vergebe dir. Ich weiss um unsere Verbundenheit auf Seelenebene und ich lasse dich auf dieser Ebene los. Ich vergebe dir und wünsche dir alles Liebe.“ Dann schaust du, wie es dir geht. Wiederhole diese Übung so lange, bis du ganz neutral an den Menschen denken kannst.

**WAHRHEIT ERKENNEN:** Sei kritisch, wenn du Schlagzeilen liest oder Nachrichten schaust. Sei kritisch, wenn du Berichterstattungen anschaut. Frage dich: entspricht das der Wahrheit? Nimm nicht einfach

alles an, was dir erzählt wird. Das heisst nicht, dass du alles in Frage stellen musst, doch hin und wieder lohnt es sich zu hinterfragen. Mache dir immer wieder klar, dass es verschiedene Wahrheiten gibt. Es gibt nicht immer nur die eine Wahrheit. Geh auf dein Gegenüber ein und erkenne, wieso er eine andere Wahrheit hat.

**NIX MÜSSEN:** Werde dir bewusst, was du dir alles selber auferlegst. Was musst du wirklich? Wer sagt, dass du das musst? Wenn du erkennst, dass es in Wahrheit freiwillige Entscheidungen sind, fühlt es sich ganz anders an. Triff deine Entscheidungen ganz bewusst und stehe zu ihnen. Das macht dich stark und es ist ein gutes Gefühl, nichts zu müssen.

**YIN UND YANG VEREINEN:** Du hast vielleicht Eigenschaft, die du an dir nicht so gerne magst. Schreibe sie auf. In einer Spalte rechts davon schreibst du dann das Gegenteil dazu auf. Ich bin sicher, dass dir auch diese Eigenschaften sehr bekannt sind und du auch diese besitzt. Jetzt liegt es in deiner Hand, wohin du deinen Fokus legst. Vielleicht kannst du bei dieser Betrachtung alle deine Eigenschaften lieben. Denn die einen gibt es nicht ohne die anderen. Und sollte es auf der rechten Seite Eigenschaften geben, die du bei dir nicht siehst, schaue in deinem Umfeld, wer sie für dich lebt. Du kannst dann entscheiden, sie in deinem Sein zu integrieren.

**ZUFRIEDENHEIT AUSSTRAHLEN:** Mach dir jeden Morgen bevor du aufstehst bewusst, womit du in deinem Leben zufrieden bist. Zähle alles auf, was dir in den Sinn kommt. Ich bin zufrieden mit meiner Figur, ich bin zufrieden mit meiner wunderbaren Wohnung, ich bin zufrieden mit meiner Ausbildung, ich bin zufrieden mit meiner Arbeit, ich bin zufrieden mit meinem Freundeskreis. Ich spüre Zufriedenheit wenn ich an mein Bild denke, dass ich gemalt habe etc. etc. Vielleicht sind es die ersten paar Tage immer die gleichen Dinge die du aufzählst, doch plötzlich merkst du, dass da immer mehr Dinge dazukommen und/oder andere wegfallen. Deine Zufriedenheit wächst und wächst und damit deine magisch Ausstrahlung, die deine Mitmenschen neugierig machen. Und so kannst du für sie ein tolles Vorbild sein. Strahle deine Zufriedenheit aus.

**Wenn dich dieses ABC begeistert, dann darfst du es gerne weiter verteilen.** Es ist ein kleiner Beitrag von mir an eine friedlichere, glücklichere, freudigere Welt. Denn ich glaube fest daran, dass unsere innere Welt, die Welt im Aussen erschafft. Es liegt also an jedem einzelnen, seine innere Welt in Frieden zu halten, die Liebe sich selber gegenüber wachsen zu lassen, mehr Freude zu leben und damit mehr Verständnis, Mitgefühl und Respekt für das Gegenüber, die Natur und das Universum zu empfinden. Ich wünsche mir, mit diesem ABC Menschen bewegen zu können, den Weg zu ihrem Herzen einzuschlagen oder fortzufahren. Denn ich weiss, es lohnt sich.

Wenn dich das Büchlein auf deinem Weg weitergebracht hat und es dir am Herzen liegt, mir etwas dafür zurückgeben, dann darfst du gerne etwas auf mein Konto (IBAN CH36 0658 8042 0101 5690 9) überweisen. Ganz freiwillig und nur, wenn es für dich wichtig und richtig ist. Dafür bedanke ich mich jetzt schon von ganzem Herzen. Alles Liebe für dich und deinen Weg zum Herzen. **Du bist grossartig** ♥