

# Schurtzmann Seminare – Positives Denken

Info:

[www.positivdenken-schurtzmannwolfgang.de](http://www.positivdenken-schurtzmannwolfgang.de)

e-mail: [schurtzwolf@t-online.de](mailto:schurtzwolf@t-online.de)

Tel.: 05066/996325

## Positives Denken – Wege zum Glück

Zunehmend mehr Menschen erleben ihr Leben als schwierig, kompliziert und anstrengend. Sie fühlen sich von den Bedingungen des beruflichen und persönlichen Alltags überfordert, entwickeln Stress, sind unzufrieden oder leben in ständiger Angst. Sie können sich nicht mehr vorstellen, wie sich ein entspanntes, glückliches Leben anfühlt.

So erkrankt jeder 5. Deutsche im Laufe seines Lebens mindestens einmal an seiner Psyche, vorrangig an Depression und Angst

verlieren ca. 10.000 Menschen in Deutschland jährlich durch Selbstmord ihr Leben

werden schwere Depressionen bei jungen Menschen immer verbreiteter

wird in 20 Jahren die Depression bei Frauen, weltweit die weit verbreitetste Krankheit sein

werden bei Männern die Herz- und Kreislauferkrankungen noch größere gesundheitliche Schäden anrichten (1)

Allen Krankheiten gemeinsam ist die fehlgeleitete Energie. So machen sich z.B. Menschen Sorgen um ihre Zukunft, obwohl sie aktuell mit allen wichtigen Dingen des Lebens versorgt sind. Indem sie sich auf diese Weise viele negative Gedanken machen, fehlt ihnen die Energie, sich auf ihr Potential zu konzentrieren und ihre Zukunft sinnvoll zu planen. Wie ein Glas, das sie sich selbst über gestülpt haben und sie von unendlich vielen Möglichkeiten des Lebens trennt. Ausgangspunkt ist immer der Gedanke. Er ist Dreh- und Angelpunkt von allem.

Tausende Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf. Die meisten sind so schnell, dass wir sie nicht wahrnehmen oder schnell wieder vergessen. Ein anderer Teil der Gedanken aber lässt uns nur schwer wieder los. Menschen machen sich „sorgenvolle Gedanken“, „Was ist, wenn ich arbeitslos, krank, alt werde...?“ oder machen sich Gedanken über ihr vergangenes Leben, verpasste Chancen, unerfüllte Wünsche, schmerzhaft Trennungen... Bei genauerer Betrachtung fällt auf, dass es überwiegend negative Gedanken sind, die das Leiden noch verstärken, anstatt es zu verändern. Wenn Menschen bewusst wird, welcher Art ihr Denken ist (negativ-positiv), sind sie auch in der Lage, ihr Denken und die damit zusammenhängenden Gefühle zu beeinflussen.

## **Veränderung geschieht zuerst im Kopf!**

Schon vor 100 Jahren stellte der berühmte amerikanische Psychologe William James fest, dass Menschen grundsätzlich in der Lage sind, bewusst Einfluss auf ihr Denken zu nehmen und damit gleichzeitig ihr Leben verändern können. W. James fand es nur sehr ärgerlich, dass diese „ungeheure Entdeckung“ bei den meisten Menschen keine Beachtung finden wird und die vielen, wunderbaren Möglichkeiten, die damit verbunden sind, ungenutzt bleiben.

## **Ziel von Positivem Denken**

Ziel von Positivem Denken ist, wieder in Kontakt mit dieser unerschöpflichen Lebensenergie zu kommen und sie für die eigene Persönlichkeitsentwicklung zu nutzen. Wer sich z.B. vorstellen (denken) kann, trotz aktueller Arbeitslosigkeit wieder einen Job zu bekommen, entwickelt mehr Lebensmut und erhöht dadurch seine Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Wer Hoffnung entwickelt, beginnt sich körperlich zu entspannen. Der negative Energiestau löst sich auf und es entsteht Wohlbefinden. Energiereiche Gefühle wirken dem Stress entgegen und verstärken das Immunsystem. Freude, Entspannung, innere Ausgeglichenheit, Gelassenheit erzeugen im gesamten Körper eine spürbare Veränderung. Muskeln entspannen sich, die Durchblutung verbessert sich, die Atmung wird tiefer. Gefühle entstehen im Körper ebenso wie im Gehirn, ausgelöst durch Gedanken (bewusst-unbewusst).

## **Was passiert im Gehirn?**

Gewisse Zentren im Gehirn erzeugen Wohlbefinden (positive Gefühle).

Menschen haben die Fähigkeit positive Gefühle zu erzeugen, unabhängig vom Alter, da sich auch bei erwachsenen Menschen das Gehirn ständig verändert.

Bei jedem Lernvorgang entwickeln sich andere Nervenverbindungen. Wiederholung spielt dabei eine entscheidende Rolle, damit dauerhafte Verbindungen bei unseren 100 Milliarden Nervenzellen (Neuronen) entstehen. Je mehr sie sich also Gedanklich auf ihre Möglichkeiten und ihren Ressourcen konzentrieren, desto mehr Nervenverbindungen entstehen, die ihrerseits energiereiche Gefühle erzeugen.

So entstehen Glücksgefühle genau wie eine Fremdsprache durch „lernen“. (2)

## **Glück ist lernbar!**

### **Emotion - der Körper ist schneller.**

Noch ehe uns bewusst wird, dass in einer gewissen Situation etwas nicht stimmt, hat es bereits die Haut (Zusammenziehen, Erröten) registriert. Dieses Wissen des Körpers bezeichnet man als Emotion (unbewusst). Die Emotion wird zum Gefühl, wenn uns bewusst wird, dass wir z.B. erröten. Emotionen haben sich im Laufe der Evolution von Jahrtausenden entwickelt, mit dem Ziel des Überlebens, um intuitiv in einer Gefahr schnell handeln zu können. In unserer heutigen, vielgestaltigen Welt bedeutet schnelles Handeln aber nicht immer angemessenes Handeln. (3)

### **Warum sich negative Gefühle so lange halten**

Unser Organismus wird durch Lust und Unlust gesteuert, um ihn jeder Situation optimal anzupassen. So ist z.B. Schmerz eine Empfindung, an der wir nicht vorbei kommen. Er macht uns darauf aufmerksam, dass mit unserem Körper etwas nicht in Ordnung ist und die Ursache beseitigt werden muss. Gefühle sind wichtige Hinweissignale und so haben negative Gefühle wie z. B. Angst die Funktion, uns vor Gefahren der Außenwelt zu warnen. Positive Gefühle wie Sex dienen der Arterhaltung. Freude und Lachen sind wichtig für soziale Beziehungen.

**Wichtig:** In unserem Gehirn gibt es unterschiedliche Bereiche für positive und negative Emotionen/Gefühle. Diese Zentren sind eng miteinander verknüpft und korrespondieren untereinander. So kann ein negatives Gefühl ein positives Gefühl verdrängen und umgekehrt.

**Wer lernt, mehr auf seine Gefühle und Gedanken zu achten und sie bewusst erlebt, kann Einfluss ausüben und sich z.B. einen schönen Tag nicht durch ein kleines Ärgernis zerstören lassen.**

**Dieser Prozess von Bewusstheit und Gefühlssteuerung ist lernbar.**

Negative Gefühle verengen unsere Sinneswahrnehmung und lenken unsere Aufmerksamkeit auf einen Punkt (blind vor Wut).

Positive Gefühle erweitern die Wahrnehmung und helfen so zu mehr Überblick. Wir sind in der Lage, die Gesamtsituation zu betrachten und nicht nur einen Ausschnitt.

Wer in der Lage ist, seine negativen Impulse zu kontrollieren nimmt direkten Einfluss auf sein seelisches Wohlbefinden.

Die neueren Erkenntnisse der Neurowissenschaften weisen darauf hin, dass unser Gehirn nur schwer zwischen echten Erfahrungen, Erinnerungen und Fantasien unterscheiden kann. So lassen sich unsere Gehirnstrukturen durch Fantasiebilder beeinflussen - insbesondere dann, wenn wir Fantasie mental trainieren. Dies geschieht unter anderem, indem wir z.B. immer wieder an schlimme „Szenen“ aus der Vergangenheit denken und vergangen Ereignisse bildhaft vor unserem geistigen Auge erscheinen lassen. So sind auch Optimismus und Pessimismus „nur“ erlernte Muster um unsere Wahrnehmung entsprechend zu steuern. Wer seine Umwelt nur pessimistisch wahrnimmt entdeckt überwiegend Dinge oder Situationen die sein Weltbild (Gehirnmuster) bestätigen. „Ich bin halt ein Pechvogel.“ Konzentrieren sie sich aber dagegen auf ihre Stärken „Ich habe gute Chancen das Problem zu lösen.“, entdecken sie immer mehr Möglichkeiten, Hindernisse aktiv zu überwinden.

**Nicht die äußeren Umstände lösen primär positive oder negative Gefühle aus, sondern die Art und Weise, wie wir die äußeren Umstände beurteilen.**

**Lassen sie Energie zur Gewohnheit werden!**

**„Es gibt keine Grenzen des menschlichen Potentials. Die Frage ist, wie weit wir jene tief reichenden Zusammenhänge erkennen und nutzen und in welchem Grade wir unser Wissen gebrauchen.“ (4)**

## **Gedanken**

**Der Gedanke als Ausgangspunkt von allem.**

Stellen sie sich vor, die Gedanken seien magnetisch und ziehen alles an, was sich auf gleicher Wellenlänge befindet.

Wenn sie friedliche Gedanken aussenden, werden sie friedliche, entspannte Situationen, friedliche Menschen anziehen - wenn sie aggressive Gedanken aussenden, auf verärgerte Menschen und Situationen treffen.

Wenn sie hoffnungsvolle Gedanken aussenden, werden sie vermehrt Dinge wahrnehmen, die in die Zukunft weisen.

**Das Prinzip der Anziehung: Das was sie aussenden kehrt zu ihnen zurück.**

Das Prinzip der Anziehung wirkt durch ihre Gedanken bewusst oder unbewusst. Es kennt keine positiven oder negativen Gedanken, es ist wertneutral.

**Gegenwärtiges Leben und Gedanken**

„Ihr gegenwärtiges Leben spiegelt ihre vergangenen Gedanken wieder.“ (5)

So ist ein schwieriges Leben verbunden mit seinem unendlichen, negativen Gedankenstrom. Dominierende Gedanken haben eine unglaubliche Energie und ziehen alles an, was dem Wesen der Gedanken entspricht. Gedanken werden im Gesicht, der Körperhaltung, Gestik und Mimik sichtbar. Am Klang der Stimme ist hörbar, ob es sich um negative oder positive Gedanken handelt.

Gedanken und die damit verbundenen Gefühle senden Signale aus, die von anderen Lebewesen in Form von Emotionen (unbewusste körperliche Reaktionen) wahrgenommen werden.

Zehntausende Gedanken gehen uns täglich durch den Kopf (manche Wissenschaftler und Weise gehen von 60.000-80.000 Gedanken am Tag aus).

Mit den Mitteln der modernen Wissenschaft lassen sich Gedankenschwerpunkte im Gehirn bildhaft darstellen (Computertomographie). So lässt sich erkennen, ob sich ein Mensch freut oder ärgert, weil bei unterschiedlichen Gefühlen jeweils andere Gehirnregionen reagieren. Die Inhalte des Denkens bleiben aber verborgen.

### **Was haben Sie vor drei Stunden gedacht?**

Wenn wir unseren Gedanken mehr Aufmerksamkeit schenken, bekommen wir ein Gefühl für ihre Richtungen und für Schwerpunkte. Bewusstheit für Gedanken erreicht man dann am besten, wenn man sich in die „Stille“ begibt. Ein Ort ohne Radio, Fernsehen, Handy und Gespräche. Einen Moment „inne“ halten ist die beste Möglichkeit, seine Gedanken zu betrachten und sich nicht in ihnen zu verlieren. Gedanken kommen zum Ausdruck in Gefühlen und körperlichen Reaktionen (rot vor Zorn). Ein Gedanke zieht andere Gedanken nach sich. Der Gedanke „Warum schaut mich mein Arbeitskollege so merkwürdig an?“, zieht eine Vielzahl ähnlicher Gedanken nach sich und kann sie den ganzen Tag und darüber hinaus beschäftigen. So entstehen Gedankenketten, die weitere Gefühle der Besorgnis, Angst, Aggression usw. nach sich ziehen.

### **Übung: Kennen Sie Ihre Gedanken?**

Werden Sie sich Ihrer Gedanken der letzten Tage bewusst! Gehen Ihre Gedanken in eine gewisse Richtung? Welche Art von Gedanken sind es, hoffnungsvoll, friedlich, fröhlich oder eher besorgt, enttäuscht, traurig? Welche Gefühle sind mit diesen Gedanken verbunden? Welches Handeln ist mit den Gedanken verbunden?

Wir befinden uns in einem ständigen Gedankenstrom. Wer bestimmt die Richtung und die Geschwindigkeit? Sind sie in der Lage steuernd einzugreifen, oder fühlen sie sich machtlos?

### **Die Kraft ihrer Gedanken**

**„Sie ziehen das an, woran Sie überwiegend denken - ob Ihnen diese Gedanken bewusst sind oder nicht.“ (6)**

Lassen sie diesen Satz einige Minuten auf sich wirken!

Können Sie sich vorstellen, welche unglaubliche Fülle, Liebe, Wohlstand Ihnen zur Verfügung steht, wenn Sie das Gesetz der Anziehung richtig anwenden und Ihre Gedanken in die entsprechende Richtung lenken? Wenn Sie Ihre Gedanken positiv ausrichten, aktivieren Sie schöne Gefühle. Sie fühlen sich entspannt und empfinden „innere“ Freude. Das Universum gibt Ihnen zurück, was sie ausgesandt haben.

Wer sich ständig sorgt, Angst hat vor Krankheit und Armut, wütend ist, wird Entsprechendes auch ernten. Was wir für wahr halten und tief in unserem Herzen glauben, wird Ausdruck finden in der äußerlichen Welt. Es sind Menschen, die sich auf der Schattenseite des Lebens befinden und nicht wissen, dass allein ihr Denken und die damit zusammenhängenden Gefühle sie im Negativen festhalten. Es sind die ewig Klagenden.

**„Sie selbst gestalten Ihr Schicksal. Ihre Zukunft wird durch Ihr gewohnheitsmäßiges Denken, Glauben und Fühlen entschieden. Ihr Leben ist das getreuliche Spiegelbild dessen, was Sie den ganzen Tag über denken. Ändern Sie Ihr gegenwärtiges Denken zum Besseren, und Sie wenden Ihr Schicksal zum Besseren.“**

**„Ihre gegenwärtigen Gedanken erschaffen Ihr künftiges Leben. Woran Sie am häufigsten denken und worauf Sie sich besonders intensiv konzentrieren, wird zu Ihrem Leben werden“. (7)**

**„Alles, was Sie zurzeit in Ihrem Leben umgibt, haben Sie angezogen - einschließlich der Dinge, über die Sie sich beklagen“. (8)**

Diese Erkenntnis ist schwer nachzuvollziehen, wenn es sich um Unfälle, Gewaltverbrechen oder um schwere Lebensschicksale handelt.

Wer diese Sichtweise, auch wenn es Anfangs schwer fällt, akzeptiert, wird spüren, wie sich das Leben positiv wandelt.

**Wichtig:** Bei dieser Sichtweise ist es entscheidend, dass von Anderen verursachte Leid z.B. Gewaltverbrechen und die daraus entstehenden Gedanken voneinander zu trennen. Das Eine ist die Tat und das Andere sind die Gedanken und Gefühle die sich daraus entwickeln. Für die Tat ist ein Anderer verantwortlich, für die Gedanken Sie selbst. Es geht nicht darum, sich für erlittene Gewalt auch noch schuldig zu fühlen oder ein Verbrechen nicht zu verfolgen nach dem Motto: „selbst Schuld“, sondern ihr Denken auf ihre Lebenskräfte auszurichten, damit „Neues“ entstehen kann. Wer sich nur auf das zugefügte Leid und die schmerzhaften Gefühle konzentriert, blockiert die Lebensenergie im Inneren.

**„Es ist wirklich wichtig, dass Sie sich gut fühlen, denn Ihr Wohlgefühl geht als ein Signal ins Universum hinaus und wird mehr von seinesgleichen zu Ihnen anziehen.“ (9)**

**„Die Schwingungen“ der Gedankenkräfte sind die feinsten und folglich die mächtigsten, die es gibt.“ (10)**

**Über die Gedanken die sich jeder macht, entscheidet jeder selbst.  
Gedanken sind somit veränderbar.**

**Wer an etwas Schönes denkt, wird positive Gefühle entwickeln, was weitere positive (heilende) Handlungen nach sich zieht.**

**„Stellen Sie sich vor, wie sie in Fülle leben und sie werden entsprechende Lebensumstände anziehen“ (11)**

**Wenn es nicht funktioniert?**

Das Prinzip der Anziehungskraft wirkt immer - 24 Stunden am Tag.

Es ist zeitlos und endlos. Ob sie bewusst oder unbewusst daran denken oder nicht, zieht es alles an was sie aussenden. Wenn es aus ihrer Sicht, ihrer Erfahrung mit den positiven Dingen nicht funktioniert, liegt das häufig an ihren negativen Denkmustern, die sie über viele Jahre kultiviert haben.

Sie zweifeln an der Wirkungsweise?

Da Zweifel alles anzieht, was den Zweifel bestätigt, halten sie den Zweifel aufrecht. Der Zweifel sucht sich Verbündete.

Wer das Prinzip bewusst anwendet und sich auf positive Gedanken und Vorstellungsbilder konzentriert und das als einen „normalen Vorgang“ in seinen Alltag fließen lässt, wird immer mehr die positiven Auswirkungen spüren und mehr Lebensfreude empfinden.

**Wenn bei dieser geistigen Betrachtungsweise innere Freude und Ruhe entsteht, sind Sie auf dem richtigen Weg.**

**Wie Sie den positiven Prozess unterstützen können**

Alles was geeignet ist, Sie zu „erinnern“ das Prinzip der Anziehung positiv zu nutzen, wie Bilder, Geldscheine, ein Modell Ihres Traumhauses, der berühmte Knoten im Taschentuch, ein Musikstück, usw. bringt sie schneller an ihr Ziel. Geben sie ihrer Kreativität Raum.

## Negative Gedanken

Negative Gedanken über Jahre „gedacht“, haben sich zu „Überzeugungen“, inneren Glaubenssätzen (Lebensleitlinien wie z.B. „ich schaffe das nie“) gewandelt und haben uns physisch und psychisch vollkommen durchdrungen.

Sie machen sich bemerkbar in Hoffnungslosigkeit, Ängsten, Antriebslosigkeit, körperlichen Krankheiten, aggressivem Verhalten usw.

Beginnen sie Ihr Unterbewusstsein auf Leben, Harmonie, Gelassenheit und Gesundheit auszurichten und die negativen Gedanken verlieren an Energie.

Wer Armut fürchtet oder sich für arm hält, wird oder bleibt arm. Wer sich reich fühlt, hat gute Chancen reich zu werden. (12)

Wenn Sie spüren, dass die negativen Gedanken wieder kommen und Ihr Selbstwertgefühl schwächen, können sie diesen Prozess stoppen, indem sie sich für Wachstum entscheiden. Konzentrieren Sie sich auf die Lebensenergie. Lassen sie die negativen Gedanken los! Danken Sie der Ihnen innewohnenden Kraft. (W)

### Negative Gedanken nicht loslassen können

Beschäftigen Sie sich nicht mit Situationen, Dingen, Zuständen, die Sie nicht wollen, denn die Energie fließt immer dahin, wohin sich Ihre Aufmerksamkeit richtet. Negative Gedanken erzeugen Geschwindigkeit.

Das „Problemgrübeln“ wird stärker und zieht immer weitere Kreise.

Kaum noch ein Tag oder eine Stunde die sorgenfrei ist.

Halten Sie inne!

Verlassen Sie den Ort (das Bett, den Sessel) des Grübelns, sorgen Sie für Bewegung, atmen Sie frische Luft.

Konzentrieren Sie sich auf Ihre Atmung.

Spüren Sie die Kraft in Ihren Beinen bei jedem Schritt.

Betrachten Sie Bilder von Weite und Offenheit.

Machen sie kleine Geschenke: Wer im Leid fest steckt und sich darauf konzentriert, einem anderen Menschen eine kleine Freude zu machen, beschäftigt sich wieder mit positiven Dingen

Schwere Lebensschicksale, wie der plötzliche Tod eines nahen Angehörigen, eine Krebsdiagnose oder die Trennung vom Partner verursachen eine Flut von negativen Gedanken. Trauer, Schmerz, Wut, Verzweiflung, Angst sind Folge dieser negativen Gedanken. Wir können uns nicht distanzieren. Wir fühlen uns im Leid gefangen.

### Die Gegenwärtigkeit des Augenblicks, die Bewusstheit „Ich denke negativ“ schafft Distanz und ermöglicht eine Entscheidung.

Das „Loslassen“ der negativen Gedanken fällt schwer, weil wir uns im Recht fühlen und „Genugtuung“ fordern. Wem Leid zugefügt wurde, fordert Vergeltung, Wiedergutmachung und Bestrafung in dem festen Glauben, dass es dadurch besser geht. Aber so lange wir uns gedanklich damit beschäftigen, so lange „leiden“ wir.

Wenn wir das Leiden nicht mehr ertragen, wollen wir flüchten. Alkohol, Medikamente und Drogen sind dann bevorzugte Mittel, den Schmerz zu betäuben und sei es auch nur für den Moment. Betäubung führt nicht zur Veränderung, sondern zur Verlängerung des Leidens. Menschen tun sich unglaublich viel an, um negative Gedanken loszuwerden. Der Zerstörungswut sind kaum Grenzen gesetzt und führen nicht selten zum Suizid.

### „Derjenige unter Euch, der ohne Schuld ist, werfe den ersten Stein.“

Der Bibelspruch macht auf eigene Fehler aufmerksam und fordert zur Vergebung auf. Vergebung bedeutet loslassen können und führt zur Lebensfreude und Fülle. Wir sind wieder im Einklang mit der Lebensenergie.

Der Weg des „Loslassens“ ist der einzige Weg. Und alles was hilft loszulassen, führt zu innerem Frieden. Richten Sie ihre Gedanken auf Lebensfreude, auf Kraft, Lachen, Spaß haben aus und die negativen Gedanken lösen sich langsam auf.

### **Übung bei negativen Gedanken - Denke das Gegenteil!**

„Egal, welche negativen Gedanken Ihnen durch den Kopf gehen, denken sie das Gegenteil“  
Schreiben sie auf, welche negativen Gedanken ihnen im Moment durch den Kopf gehen und dahinter genau das gedachte Gegenteil. Vergleichen sie Beides. Wie würde sich ihr Leben verändern, wenn es ihnen gelingen würde, dass Gegenteil zu denken und danach zu handeln?

## **Unterbewusstsein**

Ein sehr großer Teil des geistigen Lebens findet auf unterbewusster Ebene statt. Das Unterbewusstsein ist immer bestrebt, dem Leben zu dienen und konstruktiv zu wirken. Es baut den Körper auf und sorgt für den ungestörten Ablauf aller lebenswichtigen Funktionen.

„Die tiefsten Schichten Ihres Unterbewusstseins besitzen unendliches Wissen, unvorstellbare Macht und einen unerschöpflichen Vorrat an Möglichkeiten, Anlagen und Talenten in sich, die nur darauf warten, voll entwickelt zu werden und Ausdruck zu finden.“  
(13)

„Ihr Unterbewusstsein besitzt die wunderbare Kraft, die Körper und Seele wieder genesen lässt.“(14)

„Ihrem Unterbewusstsein mangelt es nie an Ideen. Es ist eine unerschöpfliche Quelle von Einfällen, die nur darauf warten in Ihr Bewusstsein zu treten und umgesetzt zu werden“. (15)  
Das Unterbewusstsein nimmt mit ihnen Kontakt auf über die Stimme der Intuition, der Ahnung, des plötzlichen Impulses, der schöpferischen Ideen. (16)

### **Das Unterbewusstsein nimmt jeden Plan an**

Das Unterbewusstsein wird immer wieder mit einem Garten verglichen, in dem man das erntet, was man einmal gesät hat. Im Boden ist alles vorhanden, was eine Pflanze benötigt um zu wachsen. Es ist ein Zusammenwirken von unendlich vielen Kräften, die dieses Wachsen bewirken. Und doch würde dieser Boden nichts hervorbringen, wenn er nicht in Verbindung mit den ihn umgebenden Elementen Sonne-Wasser-Luft wäre. Alles was zum Wachsen benötigt wird, hängt zusammen und bedingt sich gegenseitig. Entscheidend ist was gesät wird. Der Boden und die Elemente (Unterbewusstsein) bringen alles zum Wachsen (Die Sonne scheint für die Gerechten genau so wie für die Ungerechten). So gedeiht ein Dornenbusch genau wie Getreide, mit dem Unterschied, dass man Dornen nicht essen kann.

Ein Gedanke ist wie ein Samenkorn. Er sinkt ins Unterbewusstsein und beginnt zu wirken.

**Je mehr wir diesem Gedanken unsere Aufmerksamkeit widmen (Gedanken-Gefühle-Handlungen), desto mehr wird er in unserem Leben zur Realität.**

### **Denn was der Mensch sät, das wird er ernten. (Galater 6,7)**

Wer erkennt, dass die Ursachen der Probleme in ihm selbst liegen und die Entscheidung trifft, sein gewohnheitsmäßiges Denken zu verändern, wird auch sein Leben verändern. Je mehr sie über ihre Probleme, Sorgen, der traumatisierte Vergangenheit nachdenken, desto mehr dieser Art von Gedanken ziehen sie an, was wiederum die Probleme vermehrt anstatt sie loszuwerden.

→ **Öl ins Feuer gießen** ←

Man wird die negativen Gedanken einfach nicht mehr los. Menschen, die so denken, erkennen nicht, dass die Probleme durch ihre negative Art zu denken diese aufrechterhält.

## **Lebensquelle**

„Richten Sie sich auf die unversiegbare Lebensquelle aus, die in Ihnen fließt und lassen Sie in Ihr Leben Fülle, Gesicherheit, richtiges Handeln und echte Selbstverwirklichung einströmen.“

Sie sind die Summe all dessen, was Sie den ganzen Tag über denken.

Es liegt in Ihrer Verantwortung diesen Denkprozess zu steuern.

Machen Sie sich klar, dass andere Menschen oder Umstände nichts mit der Art und Weise Ihres Denkens zu tun haben.

Die Inhalte Ihres gewohnheitsmäßigen Denkens können Sie krank und unglücklich machen oder gesund und glücklich.

Machen Sie sich klar, dass die tieferen Schichten Ihrer Psyche auf das bewusste, beharrliche Denken Ihres Geistes reagieren und ihr Verhalten entsprechend steuern.

## **Konkrete Hilfen - Was können Sie tun?**

- Wer sich bewusst ist, was er den ganzen Tag über denkt, kann sich entscheiden, sein Denken und die damit zusammenhängenden Gefühle zu verändern.
- Halten Sie mehrfach am Tag für kurze Zeit inne und werden Sie sich der Gedanken und Gefühle bewusst.
- Treffen Sie eine Entscheidung. Wer nichts gegen seine negativen Gedanken unternimmt, verstärkt sie damit. Genau so verhält es sich mit seinen positiven Gedanken. Wer sie nicht bemerkt und schnell wieder vorbei ziehen lässt, verliert sie wieder.
- Schenken Sie Ihren positiven Gefühlen Aufmerksamkeit und weitere Gefühle und entsprechende Handlungen werden folgen.
- „Unsere Gefühle sind ein Feedback-Mechanismus, der uns meldet, ob wir auf dem rechten Weg sind oder nicht, ob wir auf Kurs sind oder abdriften.“ (17)

## **Gedankensteuerung: Die kurz „Innehalten Methode“**

Indem wir bei unseren Gedanken kurz „innehalten“ und uns fragen, „Was denke ich gerade, welche Art von Gedanken habe ich? Wutgedanken, Grübelgedanken, Kaufgedanken, Liebesgedanken, Freudengedanken, neidische Gedanken“, sind wir in der Lage, einen Abstand zwischen uns und unseren Gedanken zu schaffen und sie neutral zu betrachten.

Indem uns bewusst wird, welche Art von Gedanken uns gerade durch den Kopf gehen, können wir die Auswirkungen der Gedanken auf unser Gefühlsleben und unser Handeln betrachten. Geben uns die Gedanken Energie und tragen sie zur Lebenszufriedenheit bei, oder schaden sie uns?

Gehen wir noch einen Schritt weiter und betrachten unsere Gedanken unter dem Aspekt der Beziehung zu anderen Menschen. Fördern sie Beziehungen oder erschweren sie das Miteinander?

**Machen sie sich klar, dass sie selbst über die Art ihrer Gedanken entscheiden.**

**Je mehr sie am Tag dieses „Innehalten“ üben, desto mehr werden sie in der Lage sein, ihre Gedanken kennenzulernen und ihre Richtung zu bestimmen.**

## **Übung: Die kurz „Innehalten“ Methode**

Halten sie jetzt inne. Welche Gedanken gehen ihnen durch den Kopf? Sind es energiereiche Gedanken?



Schreiben sie ihre Gedanken kurz auf. Machen sie sich die Art ihrer Gedanken bewusst. Diskutieren sie ihre Erfahrungen in der Kleingruppe.

### **Wie denke ich über ein Problem?**

Was ist mein Ziel oder mein Wunsch wenn ich an mein Problem denke?

Was sind meine inneren Glaubenssätze?

Glaube ich daran, (Hoffnung, Vertrauen) das Problem zu lösen oder kann ich es mir gar nicht vorstellen, obwohl ich es mir wünsche?

**Sind Wunsch und „innere Glaubenssätze“ nicht im Einklang miteinander, siegen immer die „inneren Glaubenssätze“.**

### **Was wir uns nicht vorstellen können, werden wir auch nicht erreichen.**

Eine Veränderung in Richtung Lebenszufriedenheit ist nur über die Auflösung von negativen Gedanken und Gefühlen möglich.

Sie müssen sich entscheiden, ob sie ihre Wut, Angst, Trauer..., los werden wollen.

Negative Gedanken blockieren die Lebensenergie. Alle Kanäle sind verstopft, nichts fließt mehr.

Das positive Denken muss sich als Gewohnheit entwickeln, damit sich das Unterbewusstsein mit all seinen Möglichkeiten darauf einstellen kann.

## **Wünsche**

Konzentrieren sie sich auf die Ziele/Wünsche, die für sie eindeutig und klar sind.

Wenn Menschen sagen, dass sie nicht wissen was sie sich wünschen, gibt es immer Lebensbereiche, wo sie genau wissen was sie sich wünschen.

Ein bestimmtes Ziel ist nicht zu verwechseln mit eingegengtem Ziel z.B. sich zu wünschen, von einer ganz bestimmten Person geliebt zu werden oder Abteilungsleiter im Betrieb XY zu werden.

Wenn sie sich eine Partnerschaft wünschen und die Zuversicht entwickeln, dass es ein „passendes Gegenstück“ gibt, wird diese Signal ins Universum hinaus gehen und ihre Chancen erheblich erhöhen.

**Je klarer und präziser (genaue Details) Ihr geistiges Vorstellungsbild von Ihrem Ziel/Wunsch ist, desto klarer kann Ihr Unterbewusstsein den Wunsch erfassen und entsprechend schöpferisch wirken.**

Stellen sie sich vor, ihr Wunsch ist Wirklichkeit geworden, wie würde dann ihr Leben aussehen? Was hat sich nach der Wunscherfüllung alles verändert?

Richten Sie Ihr ganzes Verhalten, ihre Sprache, ihr Denken und Fühlen auf die Wunscherfüllung aus. Seien Sie achtsam, was passiert und setzen Sie entsprechende Impulse in Aktivität um.

Wünsche dürfen die Freiheit anderer Menschen nicht einschränken. So kann ich mir z.B. eine liebevolle Beziehung wünschen, diesen Wunsch aber nicht auf eine bestimmte Person projizieren, da dadurch der Freiheitsraum dieser Person eingeschränkt wird. Sich etwas zu wünschen ist gar nicht so leicht, weil viele Menschen sich nicht vorstellen können, dass Wünsche in Erfüllung gehen.

Stimmen Sie sich ein auf diesen schöpferischen Prozess. Entwickeln Sie ein „Wohlfühlgefühl“ im Hinblick auf Ihre Wunscherfüllung und es entsteht die nötige Kraft. Sie müssen es fühlen! Wenn Sie es fühlen, werden Sie „Umstände“ -günstige Gelegenheiten- und die nötige Energie in Ihr Leben ziehen.

Sie sind auf dem Weg, wenn sich dieses „Tätig sein“ gut anfühlt und der Tag nicht genug Stunden haben kann.

Wie ein spannendes Buch, das man nicht mehr zur Seite legen will.

### **Wer erfüllt Wünsche? Ich wünsche mir von dir...**

Wünsche die an Menschen gerichtet sind, haben etwas Einengendes. Es entsteht eine abhängige Beziehung. Wenn wir uns von einem anderen Menschen etwas wünschen und der Wunsch nicht erfüllt wird, entsteht Spannung, Ärger, Enttäuschung. Diese Gefühle stehen einer Wunscherfüllung entgegen, weil sie mit enttäuschten Erwartungen zusammenhängen.

Wünsche an andere greifen in den Lebensplan ein und es entstehen Konflikte, so wenn sich z.B. der Vater wünscht, dass sein Sohn einmal das Geschäft weiterführt, der Sohn aber lieber Künstler werden will.

Wünsche brauchen Freiraum um sich entfalten zu können.

Stellen Sie sich den Wunsch als Energie vor, die frei fließt und sich mit anderen Energien gleicher Frequenz verbindet und nach dem Gesetz der Anziehung zu Ihnen zurück kommt, als plötzliche Idee, einer besonderen Begegnung, einem Geschenk, einer außergewöhnlichen Situation.

Mit dem Wunsch entsteht Bewegung, die alles mit einbezieht, vor allen Dingen die eigene Person. Aufmerksamkeit für das, was gesendet wird.

### **Entspricht ihre jetzige Lebenssituation wirklich ihren Wünschen?**

Sie können Ihr bisheriges Leben weiter beklagen, sich über die vielen Ungerechtigkeiten, das Leid, das Ihnen zugefügt wurde, die schlechten Lebensbedingungen, über sich selbst und die vielen verpassten Gelegenheiten ärgern oder Sie beginnen „jetzt“ Ihre Energien auf die Zukunft zu richten, auf Ihre Wünsche und Ziele.

#### **Beginnen Sie jetzt!**

Nicht in einem Monat, weil gerade da die Voraussetzungen günstig scheinen, nicht in einer Woche, nicht morgen, nicht erst noch eine Zigarette rauchen, sondern jetzt! Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne und eine Menge Power.

**„Nichts wurde je ohne Begeisterung erreicht.“** W. Emerson (19)

Achten sie auf ihre inneren Gedanken und tragen sie dafür Sorge, dass ihr Denken das eigene Lebensziel unterstützt und fördert.

Die innere Rede -das mit sich selbst sprechen- muss mit Ziel/Wunsch übereinstimmen, im Sinn von aufbauender, unterstützender Rede. (20)

Wer ständig nur an Armut und Erfolglosigkeit denkt, hat gute Chancen, dass er arm bleibt. (21).

**Wichtig:** Wer sich immer wieder das gleiche Ziel vornimmt, aber nichts für die Zielerreichung tut, entwickelt „Versagensängste“ die wieder den Energiefluss blockieren und sich insgesamt lähmend auf andere Lebensbereiche auswirken.

### **Wunschkarte (22)**

Ein Wunschkarte kann ein großes Blatt Papier sein, ein Holzbrett oder was auch immer (lassen sie ihre Kreativität spielen), also ein Ort in ihrer Wohnung, an dem sie ihre „Hinweise“ sichtbar zur Geltung bringen, um sich immer an ihre Wünsche zu erinnern. Sichtbare Zeichen unterstützen die „positiven Bilder“ und bringen sie auf Kurs, besonders dann, wenn die Energie nachlässt und sich Zweifel einnisten.

### **Wunsch und Zweifel**

Wir wünschen uns etwas, können uns aber nicht vorstellen, dass der Wunsch jemals in Erfüllung geht, da die Umstände dagegen sprechen. Wir zweifeln! Der Zweifel ist grundsätzlich nicht negativ, sondern will uns auf mögliche Gefahren oder realistische Wünsche hinweisen. Schenken sie ihm Aufmerksamkeit und hören sie zu, was er zu sagen hat. Prüfen sie sehr genau seine Argumente und treffen sie dann eine Entscheidung!

Wenn die Argumente des „Zweifels“ nicht in Einklang mit den Lebensgesetzen sind und ihnen nur Schwäche („Du schaffst es sowieso nicht!“) einreden, ist das ein sicherer Hinweis,

dass er von ihrem negativen Denken stammt. Hier handelt es sich meist um alte Gedankenmuster, die ihre Entwicklung immer wieder behindert haben.  
Sätze wie: „Das habe ich nicht verdient, was werden die Anderen sagen, wenn ich mir diesen Wunsch erfülle?“ sind die **Wunschverhinderer**.

Machen sie sich klar, das Leben währt nicht ewig.

Wünsche die im Einklang mit dem Leben sind und nicht gegen jemanden oder gegen etwas gerichtet sind, fördern ihre Weiterentwicklung.

Wenn Wünsche auftauchen, scheint die Zeit reif zu sein, was aber nicht gleichbedeutend mit „sofort“ ist. Wünsche haben ihre eigene Entwicklungszeit, geben uns aber ständig Signale die Wunscherfüllung voran zutreiben.

Wunscherfüllung hat etwas mit Aktivität zu tun.

Wenn sie Impulse spüren, etwas zu tun, damit der Wunsch in Erfüllung geht, sie sich aber für Trägheit entscheiden, entfaltet der Wunsch seine negative Energie und wird zur Frustveranstaltung. Der Zweifel hatte dann wieder einmal Recht. Ihre Lebensenergie wird geschwächt.

Mit richtigen Wünschen muss man achtsam umgehen. Konsumwünsche verlieren ihren Reiz schon häufig beim Bezahlen an der Kasse.

### **Betrachten sie einen Wunsch als Geschenk!**

Er beinhaltet das Potential Wirklichkeit zu werden. Schritte in Richtung Wunscherfüllung stärken das Selbstvertrauen. Richtige Wünsche tauchen auf, wenn sie entspannt sind. „Stresswünsche“ vergrößern das Chaos.

### **Wünsche sichtbar machen.**

Nehmen sie sich die Zeit Wünsche aufzuschreiben. Wünschen sie sich jeden Tag etwas.

### **Üben Sie mit kleinen Dingen.**

Gehen Sie bei der Wunscherfüllung mit der Zeit aktiv um. Schieben Sie nichts auf die lange Bank. Sätze wie: „Irgendwann, in ein paar Jahren wäre es schön, wenn ...“ „... das hat noch Zeit...“ behindern Ihre Wunscherfüllung. Diese Sätze wirken wie Befehle an das Unterbewusstsein und stehen einer aktiven Wunscherfüllung im Weg.

Wünsche benötigen ein positives Umfeld, um entsprechende Resonanzen zu erzeugen.

So erzählte kürzlich eine Verwandte, dass es ihr Wunsch sei, einmal nach Ägypten zu den Pyramiden zu reisen, dieser Wunsch aber wohl erst in ein paar Jahren in Erfüllung gehen werde.

**Kommentar des Ehemannes:** „Ja, ja, fahr du nur nach Ägypten.“

Wer selbst zweifelt oder den Wunsch auf die lange Bank schiebt, wird von seiner eigenen Umgebung nicht ernst genommen und hat so keine „Unterstützungskräfte“.

### **Übung: Betrachten sie einen Wunsch genauer!**

- Welche Glaubenssätze begleiten ihn?
- Haben sie diesen Wunsch schon lange?
- Gibt es konkrete Schritte?
- Gibt es positive Unterstützer?
- Welche Fähigkeiten bringen sie mit?

### **Übung: Betrachten sie Wünsche, die bereits in Erfüllung gegangen sind!**

- Wie haben sie das gemacht?
- Können sie sich noch an das Gefühl erinnern?
- Wie hat die Umgebung reagiert?
- 

### **Übungen im Alltag**

Wünschen Sie sich eine angenehme Straßenbahnfahrt, ein interessantes Einkaufserlebnis, Begegnung mit netten Menschen, einen richtig guten Tag, einen Parkplatz oder was auch immer. Seien sie gespannt was passiert.

**Wenn sie einen Wunsch haben - nutzen sie die Zeit. Das Leben besteht aus vielen Gelegenheiten, auch (und vielleicht besonders) aus den „verpassten.**

**„Die Erwartung ist eine mächtige, magnetische Kraft, weil sie Sachen und Umstände zu Ihnen zieht.“ Verlangen verbindet sie mit dem Ersehnten, Erwartung zieht es in ihr Leben. Erwarten sie die Realisierung ihrer Wünsche und erwarten sie nicht, was sie nicht wollen. Was erwarten sie jetzt? (23)**

### **Etwas nicht können**

Sie sind vielleicht der Meinung, dass sie gewisse Dinge nicht können? Denken sie das Gegenteil! Stellen sie sich vor, sie hätten handwerkliches Geschick, Redegewandtheit oder was auch immer. Wie würde das ihr Leben verändern? Ist es auch ihr Wunsch? Wenn die Antwort ein „Ja, aber“ ist, scheint es nicht so wichtig zu sein und sollte nicht mehr Aufmerksamkeit erfahren. Es kostet nur unnötige Energie, die wieder bei den „richtigen“ Wünschen fehlt.

### **Manifestieren - wie Gedanken Realität werden (24)**

Bevor etwas entsteht, machen wir uns zuerst Gedanken darüber.

Es würde kein Bauwerk, kein Fahrzeug, keine Raumfahrt existieren, wenn wir uns nicht entsprechende Gedanken machen und diese in konkrete Planungen und Handlungen umsetzen würden. Je mehr sie sich gedanklich mit einer Sache beschäftigen, desto mehr Energie entwickeln sie auf das Ziel hin und umso realer werden Ihre Ideen. Noch vor einem Jahr haben sie sich Gedanken über ein Haus gemacht und heute wohnen sie bereits darin. Ihre Gedanken haben sich materialisiert.

So ziehen ganz gewisse Gedanken und Gefühle entsprechende Ergebnisse nach sich, je nach Intensität und Dauer.

Wissenschaftler haben dazu festgestellt, dass bei Versuchspersonen, die über einen größeren Zeitraum ihre Gedanken und Gefühle intensiv auf ein bestimmtes Ziel ausrichten, entsprechende Ergebnisse folgen. (25)

Entscheidend sind die bildliche Vorstellungskraft und das Vertrauen in die eigene Kraft.

Denken sie immer daran, ihre Gedanken sind reine Energie und je nachdem auf was und in welcher Intensität sie diese Energie richten, desto mehr entwickeln sich entsprechende Dinge, Situationen, Beziehungen, „Zufälle“.

Sich etwas mit allen Sinnen (**V**isuell, **A**uditiv, **K**inästhetisch, **O**lfaktorisch, **G**ustatorisch) - positiv wie negativ- vorstellen, verstärkt Gedanken und Gefühle.

Wenn ihnen bewusst wird, dass sie mit allen Sinnen wieder bei einem belastenden Ereignis aus der Vergangenheit sind, dann sagen sie energisch zu sich selbst Stopp!

Wenn ihnen bewusst wird, dass sie bei ihren Gedanken Freude empfinden, dann geben sie diesen Gedanken mehr Energie, sonst verschwindet die Freude wieder schnell.

Negative Gedanken besitzen eine große Kraft und überdecken damit positive Gefühle. Positive Gedanken benötigen Unterstützung. Das kann entsprechende Literatur, Filme, Bilder, Musik, Bewegung, Nahrung usw. sein.

**Wichtig:** Es geht nicht darum und bewirkt genau das Gegenteil, sich etwas vorzustellen oder einzureden, von dem man nicht überzeugt ist. Nur wenn sie innerlich „Ja“ sagen können, sich ein freudiges Gefühl entwickelt, sind sie auf dem Weg.

**Übung: Wie können sie ihre positiven Gedanken unterstützen?**

### **Vorstellungskraft**

**„Die Phantasie, die Imagination, wird das Auge der Seele genannt. Tatsächlich ist die Welt der Phantasie grenzenlos.“ (26)**

**„Phantasie ist alles. Sie ist die Vorschau auf die künftigen Attraktionen des Lebens.“**  
(Einstein)

Denken Sie daran, das Gesetz der Anziehung ist neutral.

Entwickeln Sie Schreckensfantasien - werden Sie negative Lebensumstände anziehen. Entwickeln Sie kreative, lustvolle und aufbauende Bilder, verbinden sie sich mit den positiven Elementen. Fantasierte oder erinnerte Erlebnisse bilden sich im Körper ab und sind auch messbar.

Diese Methode scheint aber bei vielen Menschen nicht zu funktionieren. Was ist der Grund? Die meisten Menschen denken nicht an das, was sie wollen, sondern an das, was sie nicht wollen.

In dem sie permanent an Dinge oder Situationen denken, die sie ablehnen, bauen sie unbewusst ein Energiefeld auf, das eine starke Anziehungskraft besitzt und die Dinge in ihr Leben zieht, die sie nicht wollen.

**Übung:** Lesen Sie den folgenden Satz langsam und mehrfach durch. Lassen sie ihn auf sich wirken. Machen Sie sich ihre Art des Denkens bewusst!

**„Die meisten Menschen denken nicht an das, was sie wollen, sondern an das, was sie nicht wollen.“**

### **Konstruktives Denkbild**

**Die innere Rede - das Selbstgespräch - das Denken - muss mit dem Lebensziel /Wunsch übereinstimmen.**

**Uralte Weisheit: „Wenn Dein Wunsch und Deine Vorstellung miteinander in Konflikt liegen, siegt immer Deine Vorstellung.“ (27)**

Beispiel: Wenn sie sich einen anderen Arbeitsplatz wünschen, sich aber nicht vorstellen können, die Firma jemals zu wechseln, entwickeln sie keine Energie und machen auch nicht die nötigen Schritte auf ihren Wunsch zu.

**„Bewältigen Sie Ihre Probleme nicht durch Kampf. Wenn Sie Ihren Körper entspannen, werden Sie feststellen, dass nach kurzer Zeit in Ihrem Inneren eine friedliche Ruhe einkehrt und das die unendliche Weisheit Ihres Unterbewusstseins, das alle Antworten kennt, Ihnen Hinweise gibt, welcher Weg der Richtige ist.“**

**Ihre Energie und Lebenskraft sind nicht dazu da, an vergangenes Leid oder Sorgen zu denken. Denken Sie regelmäßig und ganz gezielt an Harmonie, Schönheit, Liebe, Frieden und Fülle, dann werden Sie eine wunderbare Zukunft haben. (28)**

**„Ein nur gedachtes Wort ist unhörbar, unsichtbar und doch existiert es.**

Jede Stunde, Minute können Sie nutzen, um auf der Grundlage Ihrer Gedanken, Ideen und Überzeugungen ein geistiges Bild von Gesundheit, Erfolg und Glück aufzubauen. Geistig erschaffen Sie sich Ihre Persönlichkeit. (29) Sie entscheiden selbst, ob Sie ein ängstlicher Typ oder eine tatkräftige Persönlichkeit werden wollen.

### **Übung: Energiereiche Gefühle**

Betrachten sie ihre energiereichen Gefühle! Wie sind sie entstanden? Was haben sie gemacht, um sich gut zu fühlen?

Wenn sie verstehen, was sie alles gemacht haben, um sich gut zu fühlen, werden sie in der Lage sein, ihr Wohlgefühl bewusst zu verstärken.

Wer sich schlecht fühlt, ist blockiert und kann sich nur schwer vorstellen, dass eine Änderung möglich ist. Bei genauer Betrachtung fällt auf, dass jeder Mensch seine speziellen Schlüssel

hat, eine andere „Gefühlstür“ zu öffnen und sei es auch nur für eine kurze Zeit. Sei es ein Spaziergang, ein Besuch in einem Café, ein Musikstück, ein freundliches Bild. Diese Schlüssel wirken wie Gefühlsumschalter.

### **Übung: Gefühlsschalter**

Fertigen Sie eine Liste mit Ihren Gefühlsschaltern an. Was ist hilfreich, um auf eine andere Gefühlsebene zu kommen.

- andere räumliche Umgebung, Sport, Musik, tanzen, singen
- spezielle Literatur, mit Leuten reden, joggen, Meditation
- in die Kirche gehen, kreative Beschäftigung
- Vergleich: sich mit Menschen vergleichen, denen es viel schlechter geht

### **Problem: Angriff auf das EGO**

Wenn das Ego angegriffen wird, entwickelt der Geist Mechanismen, um das Ego zu schützen und zu stärken. Dieser Prozess führt dazu, dass sich Psyche und Körper über Stunden oder Tage in einem ständigen Wechselbad der Gefühle befinden. Wir sind angespannt, haben schlechte Laune und schädigen uns durch die Gedanken und Gefühle selbst.

**Beispiel:** Wenn sie sich ungerecht behandelt fühlen oder man Ihnen etwas weggenommen hat (Partner), entstehen starke anhaftende Gedanken. Sie führen innerlich Zwiesprache mit der betreffenden Person, beschimpfen sie, sinnieren auf Rache, erleben Gedankenkreisen und können sich nicht mehr distanzieren. Sie sind ein Bündel aus negativen Gedanken und Emotionen - „**nicht mehr Herr im eigenen Haus.**“

**Was können sie tun?**

1. **Sich der Gedanken (Gefühle) bewusst werden.**
2. **Entscheidung treffen**  
**Will ich meine Aufmerksamkeit auf negative oder positive Gedanken lenken?**
3. **Gefühlsspannung abmildern**  
**körperliche Bewegung ist sehr hilfreich**
4. **Den Auslöser z.B die betreffende Person, der negativen Gefühle loslassen**  
**Ich lass Dich jetzt los und wünsche Dir Entspannung und Frieden auf Deinem Weg.**
5. **Energiesätze installieren**  
**Ich verbinde mich mit der mir innewohnenden Lebensenergie. Die negativen Gedanken haben keine Macht über mich. Ich sende Gedanken des Friedens und der Entspannung aus.**
6. **Positives Bild visualisieren**  
**wie ich mich z.B. friedlich von der „Person“ verabschiede, mich an eine positive Situation mit dem Betreffenden erinnere**
7. **Achtsamkeitsübungen ( Tich Nathan)**  
**Konzentration auf Alltagsdinge, z.B. Hausarbeit  
die „Danke“ Meditation**

## **Glaubenssätze (Überzeugungen)**

Die Erkenntnisse aller großen Weisheitslehrer beziehen sich auf die prägende Kraft von Glaubenssätzen.

Glaubenssätze sind tief in unserer Psyche verankerte Lebensleitlinien, die uns unseren Zielen näher bringen oder uns von ihnen entfernen. Sätze wie: „Ich kann das nicht.“, „Ich habe nicht das nötige Wissen.“, „Das können andere viel besser“, „Das hat noch nie funktioniert.“, „Ich habe keine Chance.“ schneiden uns von der unerschöpflichen Lebensenergie ab.

„Ich habe alles in mir was ich für ein gutes Leben benötige. Ich kann Hindernisse überwinden und kann Ziele erreichen.“ „Ich Kann“ verbindet Sie mit den kraftvollen Elementen und lässt Sie Berge versetzen.

**„Ob Sie denken, dass Sie können oder ob Sie denken, dass Sie nicht können - es ist beides richtig“. (Henry Ford)**

**Denken Sie immer daran, dass Ihr Potential grenzenlos und unerschöpflich ist.**

## **Intuition**

„Intuition bedeutet das unmittelbare, von jeder bewussten Überlegung unabhängige Erfassen einer Wahrheit oder Tatsache“. (30)

Intuitive Hinweise oder auch Warnungen zielen darauf ab, unser Leben zu erhalten und es positiver auszurichten.

„Ihr Unterbewusstsein ist in ständiger Verbindung mit dem unendlichen Leben, der Weisheit, dem göttlichen Prinzip, dem Weltgeist - was immer Sie wollen. All seine Impulse und Gedanken dienen dem Leben. ... Es spricht zu Ihnen mit der Stimme der Intuition, des Impulses, der Ahnung, des instinktiven Dranges und den schöpferischen Ideen.“ (31)

Viele große Erfindungen, musikalische Werke oder Weltliteratur sind auf die „wundersamen“ Eingebungen = Intuition zurückzuführen. Bedauerlich ist nur, dass die meisten Menschen den Kontakt zu ihrer Intuition verloren haben und diese besondere Kraft nicht für ihr Leben nutzen.

Entwickeln Sie Vertrauen in Ihre „Innere Stimme“. Achten Sie auf die Zeichen und Botschaften Ihrer Intuition. Bei allen größeren Errungenschaften der Menschheit spielte Intuition eine entscheidende Rolle.

Intuition im Alltag macht das Leben angenehmer, freundlicher und sicherer. Lernen Sie auf die Signale Ihrer Intuition zu achten und die Lebensqualität steigt.

### **Übung: Intuition**

Lassen sie das Wort **Intuition** langsam in sich hinein sinken.

Was bedeutet für sie Intuition?

Erinnern sie sich an Erlebnisse, wo sie intuitiv gehandelt haben? Wie waren die Ergebnisse? Hatten sie in der letzten Zeit intuitive Eingebungen?

## **Ressourcen**

### **Übung: Kurzvortrag über sich selbst**

Stellen Sie sich vor, Sie wären aufgefordert, einen Vortrag über sich selbst zu halten. Was wären die wichtigsten Kernaussagen? Haben Sie Respekt vor dem, was Sie bis jetzt im Leben geschafft haben? Können Sie sich selbst gut leiden?

Entwickeln Sie Achtung und Respekt vor sich selbst und andere Menschen werden Sie respektieren.

### **Wer sich selbst für ein „Nichts“ hält, wird auch wie ein Nichts behandelt.**

Sie sind wichtig und haben der Welt, dem Leben, Ihren Mitmenschen Wichtiges zu geben. Nehmen Sie den Fuß von der Bremse, geben Sie Gas und eine Reise in fantastische Welten beginnt, die Reise zu sich selbst und Ihren ungeahnten Fähigkeiten. Wenn Sie gelernt haben, sich selbst immer an die letzte Stelle zu setzen, die Leistungen der anderen immer höher zu schätzen (bewerten), sich klein zu fühlen, dann hat Ihnen das Gesetz der Anziehung genau solche Lebensumstände gebracht.

### **Setzen Sie sich an die erste Stelle, denn dort ist genau der richtige Platz für Sie mit all den anderen Menschen.**

Nutzen Sie Ihr Potential und Sie sind im Einklang mit sich selbst und der Lebensenergie. „Wenn Sie sich nicht selbst zuerst respektieren, haben Sie nichts, was Sie jemandem geben könnten.“ (32)

Wenn Sie der Meinung sind, dass Sie nichts geben können, weil Sie nichts haben, dann müssen Sie Ihre Blickrichtung ändern. Betrachten Sie die Dinge, die Ihnen gut gelingen. Seien Sie dabei aufmerksam. Betrachten Sie Ihr Tun nicht mit Geringschätzung.

### **Übung: Was können Sie gut? (Ressourcenübung)**

Wenn Sie Ihren Blick auf ihre positiven Eigenschaften richten (Ressourcen), werden Sie auch bei anderen Menschen mehr davon entdecken. Beziehungen funktionieren auf einmal ganz anders, wenn Sie auf die Dinge achten, die bei Ihrem Gegenüber o.k. sind. Bringen Sie Ihre Wertschätzung (Komplimente) anderen Menschen gegenüber zum Ausdruck und Sie bekommen reichlich davon zurück.

## **Gesundheit**

Wenn wir nicht krank, also gesund sind, schenken wir diesem wunderbaren Zustand keine besondere Aufmerksamkeit. Gesundheit können wir erst richtig schätzen, wenn wir krank waren und wieder gesund wurden. Welch ein wunderbares Gefühl, wenn der Schmerz nachlässt, das Essen wieder schmeckt, wir uns uneingeschränkt bewegen können. Einfach herrlich. Betrachten wir die Sache umgekehrt, aus Sicht der Krankheit und verstehen Krankheit als Zeichen unseres Körpers und unserer Seele, dass in unserer Lebensführung einiges nicht stimmig ist. Wenn wir beginnen, uns wieder auf Gesundheit auszurichten, haben wir die Chance, auch schwere Krankheiten zu überwinden. Jeder hat viel Kenntnisse über körperliche Zusammenhänge und weiß, wie er den Gesundungsprozess fördern kann (Sport, gesunde Ernährung, Entspannung). Wer kennt das nicht bei sich selbst oder anderen? Wir Menschen sind mit phantastischen Selbstheilungskräften ausgestattet, die es zu aktivieren gilt.

### **Übung: Kennen Sie Ihre Selbstheilungskräfte?**

Was machen Sie um gesund zu werden oder zu bleiben?

Berichten Sie über Ihr ganz persönliches „Gesundungsprogramm“.

Wenn Sie Ihrer Krankheit viel Aufmerksamkeit schenken, viel über sie reden und sich vorstellen, wie schlimm alles noch werden kann, blockieren Sie den Gesundungsprozess. Stellen Sie sich Gesundheit in allen Einzelheiten vor.

Konzentrieren Sie sich auf das lebendige Bild von Gesundheit und danken Sie für den beginnenden Heilungsprozess. Zweifel führen zu Gedanken der Angst und damit zu Blockaden der Selbstheilung.

### **„Glücklichere Gedanken führen zu einer glücklicheren Biochemie, zu einem glücklicheren, gesünderen Körper.“ (33)**

Unterdrückte, negative Energie sucht sich häufig ein Ventil in einer Krankheit.



Die Erkenntnis, dass negatives Denken die Krankheit mit verursacht hat und positives Denken Gesundheit fördert aktiviert seine Selbstheilungskräfte.

„Wer aus Unwissenheit oder absichtlich mit Gedanken, Worten oder Werken die Harmonie stört, wird dafür mit allen möglichen Formen von Zwietracht, Einschränkung und Leid bestraft.“(34)

„Nehmen Sie es als Tatsache, dass Sie sich körperlich und geistig von Grund auf wandeln können, in dem Sie Ihrem Unterbewusstsein einen entsprechenden Bauplan vorlegen.“ (35)

**„Eifersüchtige, angsterfüllte, sorgenvolle und feindselige Gedanken zerstören sowohl Nerven wie Drüsen und bringen geistige und körperliche Leiden aller Art mit sich.“** (36)

Gedanken gegen die Krankheit, gegen den Schmerz, Wut gegen die Gesunden und Resignation führen zu noch mehr Symptomen. Kämpfen Sie für etwas und nicht gegen etwas. Gegen etwas kämpfen erzeugt starke Energien, die wiederum genau das anziehen, was Sie nicht haben wollen: Krankheit.

Was macht eine Krankheit, eine Behinderung erst richtig schlimm? - Es sind die Gedanken an Einschränkung, an Leiden und an frühzeitigen Tod.

Es gibt Zeiten, da ist es gut, sich nicht noch zusätzlich mit Katastrophen, menschlichem Leid, Gewaltverbrechen zu beschäftigen und keine Unglücksnachrichten im Fernsehen zu sehen oder in der Zeitung zu lesen. Lesen Sie stattdessen Berichte von Heilungserfolgen, von Menschen, die es trotz schwierigster Bedingungen geschafft haben, ihre Krankheit zu überwinden.

### **Umgang mit der eigenen Körperlichkeit (37)**

Viele Menschen mögen ihren Körper nicht. Sie empfinden sich zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, die Beine zu krumm, die Ohren zu groß. Sie stehen sozusagen mit ihrem Körper auf Kriegsfuß und hätten lieber einen anderen. Der Körper, jede einzelne Zelle verhält sich entsprechend und speichert diese Botschaft. Entsprechend dem Gesetz der Anziehung richtet er seine Entwicklung danach aus. Wenn sie ihrem Körper positive Aufmerksamkeit schenken, ihm Komplimente für Gesundheit oder sportliche Leistungen machen, werden die Zellen sich verändern.

**Seien sie freundlich zu ihrem Bauch, ihren Beinen, ihrer Haut, ihrer Körperkraft. Sagen sie Danke!**

### **Seelisch-geistige Heilung: Wie man körperlich kranken Menschen auf geistiger Ebene helfen kann**

Wenn wir an einen Menschen denken, der krank ist, dann denken wir nicht mehr an seine Krankheit, seine Symptome und wie „schlimm“ das alles ist, sondern an die ihm innewohnende Heilkraft in ihm. Wir gehen eine Verbindung auf geistiger Ebene ein und senden heilbringende Gedanken aus. In dem wir ein geistiges, positives Bild erzeugen und uns den Menschen gesund, vital und voller Lebensenergie vorstellen, entsteht Hoffnung auf Gesundheit. Diese Hoffnung kommt bei jeder Begegnung (telefonisch, schriftlich, persönlich) bei dem Anderen an, auch auf der rein geistigen Ebene. Die Lebensenergie kennt weder Zeit noch Raum. Konzentrieren Sie sich auf die unerschöpfliche Lebensfülle, die vom Leben (Gott) ausgeht. Senden sie dem Kranken „innere Bilder“ von Gesundheit, Kraft, Lebensfreude und Vitalität.

Wenn Sie sich regelmäßig und systematisch auf diese „Inneren Bilder“ (Gebete) konzentrieren, werden Sie mehr und mehr positive Energie spüren und diese Energie geht auf andere Menschen über.

**Kranken können wir dadurch helfen, in dem wir an ihre innere Heilkraft glauben und mit ihr Kontakt aufnehmen. Wir verbinden uns geistig mit dieser Kraft und stellen uns den Kranken wieder gesund vor.**

### **Vergebung: die Aufgabe von Schuld und Strafe als Voraussetzung für Heilung**

In der Bibel heißt es, man müsse nicht siebenmal, sondern siebenmal siebenmal vergeben (Matthäus 18,22).

Wer nicht vergeben kann, erhält selbst keine Vergebung, mehr noch, sondern wird für sein „Nicht“ vergeben bestraft (Matthäus 18,23-35).

Wir bestrafen uns selbst durch negatives Denken und den daraus folgenden negativen Handlungen und Emotionen. Egal was jemand getan hat, sobald er den ernsten Entschluss gefasst hat, sich seiner Lebensenergie zuzuwenden und heilsame Handlungen ausführt, wird Harmonie und Frieden in sich spüren.

**„Eines aber sage ich: Ich vergesse, was da hinten ist und strecke mich zu dem, was da vorne ist und jage - nach dem vorgesteckten Ziel ....“ (Philipper 3,13-14)**

### **Umgang mit Widerstand**

**„Wogegen Du deinen Widerstand richtest, dem schaffst Du Bestand.“ (C.G. Jung)**

### **Freude**

Empfinden sie Freude bei dem, was sie tun oder Vorfreude auf das, worauf sie ihre Gedanken richten?

Können sie sich über kleine Dinge freuen: eine Tasse Kaffee, Sonnenschein, ein gutes Buch oder stecken sie fest in düsteren Gedanken?

**„Was für ihr Leben bedeutsam ist, erkennen sie daran, dass sie jedes Mal, wenn sie daran denken, ein positives Gefühl spüren.“ (38)**

Ein anderer Wegweiser für Freude ist die Beobachtung der Umwelt und wie wir darauf reagieren. Nehmen wir unsere unmittelbare Umwelt überhaupt wahr und entsteht das Gefühl von „ja, das würde ich auch gern einmal tun, finde ich interessant, inspiriert mich“

### **Angst vor Veränderung**

Wir würden ja so gern dies oder jenes tun, aber da wir das Ergebnis nicht kennen, bleiben wir lieber bei dem, was wir haben und uns bekannt ist. Schließlich weiß man ja nie, was „danach kommt“. Und das ist schon bei den kleinen Alltagsdingen so. Wir stehen in der Eisdiele und bewundern die vielen Eiskreationen und bestellen dann doch nur wieder Vanille.

### **Übung: Lebensfreude, Lachen, Spaß haben für einen Tag!**

Wie müsste so ein Tag aussehen? Planen Sie einen Tag schriftlich!

**„Missachte nie die Kraft der einfachen Dinge.“ (Yogi Raman)**

### **Zauberwörter**

Zauberwörter sind Wörter, die Sie in eine andere Welt versetzen. Sie bilden eine Brücke von Ihren negativen Gedanken zu ihrem unbegrenzten Potential.

### **Übung: Zauberwort (Imagination)**

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen im Kino und gleich erscheint auf der Leinwand Ihr Zauberwort. Welches Wort können Sie erkennen? Haben Sie etwas Geduld, bis sich Ihr persönliches Zauberwort entwickelt. Sie haben jetzt die Möglichkeit, es in Farbe, Schriftzug und Größe zu gestalten.

Erstellen sie eine Liste ihrer persönlichen Zauberwörter.

Zauberwörter bringen Sie in Schwung. Sie haben wieder mehr Energie.

**„Ein Mensch lebt höchstens 100 Jahre, macht sich aber Gedanken für 1000 Jahre.“ (Konfuzius)**

Viele unserer Gedanken sind „sorgenvolle Gedanken“ und entziehen uns Lebensenergie. Weisheit und auch die heutige Wissenschaft gehen davon aus, dass uns ca. 60.000 bis 80.000 Gedanken an einem Tag durch den Kopf gehen. Überwiegend sind es immer die gleichen. Tag für Tag!

**„Wenn Dich ein großer Sinn, ein außergewöhnliches Vorhaben inspiriert, sprengen alle Deine Gedanken Deine Grenzen: Dein Geist übersteigt seine Schranken, Dein Bewusstsein weitet sich in jede Richtung und Du findest Dich selbst in einer neuen, großen und wunderbaren Welt wieder. Schlummernde Kräfte, Fähigkeiten, Talente erwachen, und Du entdeckst, dass Du großartiger bist, als Du von Dir zu träumen gewagt hättest.“ (39)**

**Übung:** Gibt es aktuelle Visionen?

### **Anhang - Energiesätze**

Es ist wunderbar, umgeben zu sein von dieser kraftvollen und weisen Lebensenergie. Ich bin heiter und froh und fühle mich beschützt.

Alles was ich zum Lösen meiner Probleme und zum Leben brauche, habe ich in mir. Es ist in Fülle vorhanden. Ich verbinde mich mit dieser Kraft und spüre die Veränderung.

Ich achte auf die Zeichen und Hinweise, die ich aus meinem Unterbewusstsein erhalte und vertraue dieser unendlichen Weisheit und Kraftquelle. Ich werde meinen wirklichen Platz im Leben finden - einen Platz, auf den ich meine Begabungen und Kreativität für mich und andere zur Entfaltung bringen kann.

Ich konzentriere mich auf meine in mir ruhende Lebensenergie, wie sie mich durchströmt und mir Kraft gibt. Ich verbinde mich mit ihr und werde wunderbar getragen. Es ist herrlich zu leben.

Ich entspanne mich und spüre, wie mich die Lebensenergie durchströmt. Ich habe alles, was ich zum Leben benötige und danke dafür.

Meine Natur ist Weite - Offenheit - Entspannung - Friedfertigkeit. Mein Lebensgrund ist kraftvoll und unzerstörbar. Ich ruhe in mir selbst und fühle mich geborgen.

#### **Lebensenergie:**

**„Es wurde nie geboren und wird nie sterben, Wasser benetzt es nicht, Feuer verbrennt es nicht, Wind verweht es nicht.“ (Hinduschriften)**

#### **Übung: Lebensenergie visualisieren**

Schließen sie die Augen und sagen langsam das Wort „**Lebensenergie**“ still vor sich hin! Achten sie auf die Bilder die aufsteigen. Entwickeln sie einen eigenen Energiesatz, der ihre Lebensenergie aktiviert.

#### **Bei Spannung mit anderen Menschen**

##### **Energiesatz** (morgens/mittags/abends):

Die Lösung meines Problems ist in mir. Ich konzentriere mich auf Ruhe und Entspannung. Ich stimme mich ein auf die unerschöpfliche Lebensenergie, die mich darin unterstützt, eine friedvolle Lösung zu finden. Ich spüre, wie mich diese Kraft durchströmt und sich Blockaden in mir lösen. Ich habe Vertrauen und bin dankbar, dass sich die Lösung immer mehr zeigt. (40)

### **Energiesatz:**

Ich spüre das Gefühl des Friedens und der Ausgeglichenheit in mir. Alle Aggressivität löst sich auf. Ich weiß, dass alle Weisheit und Kraft, die ich für ein erfülltes Leben brauche, als Lebensenergie in mir ist. Mein Geist ist ruhig und entspannt. Die Entspannung breitet sich über meinen ganzen Körper aus. Ich bin umgeben von wunderbaren Dingen, die mich auf meinem Weg begleiten. (41)

### **Woran erkenne ich, dass sich meine Wut anderen Menschen gegenüber aufgelöst hat?**

- Ich kann ihnen im Geist begegnen und bin dabei entspannt.
- Ich kann negative Gedanken loslassen.
- Ich wünsche ihnen Glück für ihren Lebensweg.

### **Verhalten anderen Menschen gegenüber**

Veränderung beginnt mit dem Entschluss, sein gewohnheitsmäßiges Denken, seine gefühlsmäßige Einstellung zu ändern. Für diese Entscheidung benötigt man Entschlossenheit, Beharrlichkeit und **den aufrichtigen Wunsch**, sich ändern zu wollen.

„Wo wollen Sie Gelassenheit, Frieden und Glück finden, wenn nicht in Ihrem eigenen Geist?“ (42)

### **Geschäftlicher Erfolg:**

#### **Energiesatz:**

„Ich begrüße und preise das Gute in jedem Menschen, mit dem ich zu tun habe. Ich mache es mir zur Aufgabe, neben den meinen, immer auch die Interessen des Anderen zu fördern“ - weil ich weiß, dass solch ein Handeln auch zu meinem Vorteil ist. (43)

Wir können nur für Andere wirken und somit für uns selbst, wenn die Energie frei durch uns hindurchströmen kann. Selbstmitleid, Aggression, negatives Denken blockiert diese Energie und führt zu vielen Störungen. (44)

„Bei Tag und Nacht werde ich in jeder Beziehung gefördert“. (45)

Beschäftigen Sie sich deshalb jeden Morgen beim Erwachen mit Gedanken an Fortschritt, Erfolg, Reichtum und Glück.

Stimmen sie sich so auf den Tag ein. Stellen sie sich erfolgreiche, glückliche Situationen vor. Bedanken sie sich bei ihrer Lebensenergie und bitten sie um tatkräftige Unterstützung. (46). Diese konstruktiven Gedanken werden in Ihr Unterbewusstsein sinken und so ihre Kraft entfalten.

„Sie sind auf diese Welt gekommen, um sich körperlich, geistig und seelisch zu entfalten und haben ein unbestreitbares Recht auf alles, was Ihnen hilft, den Sinn Ihres Lebens zu erfüllen.“ (47)

„Jeder Mensch besitze die Fähigkeit, alles, was er zu seiner Verwirklichung braucht, an sich zu ziehen.“ (48)

„Machen Sie es sich zur festen Gewohnheit, das Glück und den Erfolg Ihrer Mitmenschen mit echter Freude zu betrachten.“ (49)

### **Neid**

Die schnellste und sicherste Methode, jeden Wohlstand von sich fern zu halten ist es, andere, die reicher (erfolgreicher) sind, herabzusetzen und zu diffamieren. (50)

Neidvollen Gedanken nachzuhängen, führt zur Blockade der Lebensenergie und damit zum Mangel statt zur Fülle.

**Eine positive Einstellung zum Erfolg und Wohlstand und die feste Zuversicht, ihn bald verwirklicht zu sehen, lösen einen Prozess aus, der nach den Gesetzen der Anziehungskraft funktioniert und alles anzieht, was zum Erfolg beiträgt.**

**Richtiger Erfolg geschieht nie auf Kosten anderer Menschen, sondern nur im Einklang mit ihnen.**

### **Übung: Innere Bilder**

Entwickeln sie innere Bilder von Fülle, Wissen, Freude, Selbstvertrauen und Erfolg

## **Kraftvolle Dankbarkeit**

**„Die tägliche Übung der Dankbarkeit ist einer der Wege, auf denen ihr Reichtum zu ihnen kommen wird.“ (51)**

### **Übung: Dankbarkeitsliste**

1. Fertigen Sie eine Liste der Dinge an, für die Sie „dankbar“ sind. Häufig schauen wir nur auf das, was uns fehlt und vergessen dabei die vielen Dinge, die wir haben und die in der „Normalität“ untergehen, wie z.B. Nahrungsmittel, eine warme Wohnung etc.
2. Betrachten sie den heutigen (gestrigen) Tag. Für welche Dinge, Situationen, Menschen sind Sie dankbar?

„Dankbarkeit ist der absolut einzige Weg, um mehr in Ihr Leben zu bringen.“ (52)

### **Dankbarkeitsgewohnheit**

Bilden Sie eine neue Gewohnheit aus: die „Dankbarkeitsgewohnheit“. Beginnen Sie den Tag, wenn Sie morgens aufstehen mit einem kraftvollen Danke. „Danke“ ist ein wundervoller Begleiter durch den Tag. Sagen Sie Danke (laut, leise, singen, tanzen) dem Universum, Gott, der Ihnen innewohnenden Lebensenergie, anderen Menschen für das, was Sie als Geschenk erhalten haben (ein anregendes Gespräch, den sonnigen Tag, das köstliche Frühstück, einen entspannten Spaziergang).

„Es gibt keine kraftvollere Art, den Tag zu beginnen.“ (53)

Wer echte Dankbarkeit für die kleinen Dinge des Lebens entwickelt, wird immer mehr davon anziehen.

### **Die goldene Regel**

**„Ich denke, spreche und handle anderen Menschen gegenüber, wie ich wünsche, dass andere über mich denken, von mir sprechen und mir gegenüber handeln. Ich gehe heiter meines Weges und ich bin frei, denn ich gewähre allen Freiheit. Ich wünsche allen Menschen, denen ich begegne, aufrichtig Frieden, Wohlergehen und Erfolg.“ (54)**

„Aufmerksamkeit ist einer der Schlüssel zum Leben und zur Erfüllung Ihrer Wünsche.

Denken Sie deshalb beharrlich an Wachstum in allen Bereichen.

Nähren Sie in sich das Gefühl, dass Sie Erfolg haben und gedeihen werden, denn das Gefühl, reich zu sein, erzeugt Reichtum. (Reichtum im übergeordneten Sinn).

Achten Sie aber auch darauf, dass Sie allen Menschen in Ihrer Umgebung Erfolg, Glück und Fülle wünschen.“ (55)

Der aufrichtige Wunsch, dass es auch anderen gut gehen möge, erzeugt positive Energie, die wiederum bewirkt, dass Reichtum für alle entsteht.

„Gebt, und es wird euch gegeben werden ...“ (Lukas 6,38)

Wenn wir mit der uns innewohnenden Weisheit im Einklang sind und Vertrauen in die unendliche Intelligenz unseres Unterbewusstseins haben, werden wir auf unsere Fragen und Probleme Antworten erhalten.

### **Positives Denken erzeugt Motivation, das Richtige zu tun.**

#### **Der richtige Zeitpunkt**

Die richtige Zeit ist immer „jetzt“.

Wenn wir über die Vergangenheit (positiv und negativ) nachdenken, tun wir das „jetzt“.

Wenn wir die Zukunft planen, tun wir das „jetzt“.

Wünschen Sie sich das Gute, die Liebe, kraftvolle Energie oder was auch immer „jetzt“.

Achten sie „jetzt“ auf die Impulse, die aus ihrem Unterbewusstsein kommen.

Wenn z.B. ein verschuldeter Mensch denkt, dass es ihm erst in ein paar Jahren - wenn die Schulden abgezahlt sind besser gehen wird, beauftragt er sein Unterbewusstsein, alles

Denken, Fühlen, Handeln danach auszurichten, damit der Wunsch auch in Erfüllung geht.  
Das Ergebnis: Er fühlt sich weiter schlecht.  
Der richtige Zeitpunkt ist immer „jetzt“!

**Immer dann, wenn Träume, Sehnsüchte, Gedanken an Veränderung besonders stark sind, haben sie ihren optimalen Zeitpunkt.**

### **Veränderung - Schritt für Schritt**

Alte, ängstliche Gedankenmuster wirken wie ein Tritt auf die Energiebremse. Wir fühlen uns kraftlos und empfinden keine Freude. Der „Wächter“ (Geist) hat uns zu sehr im Griff. Das schlechte Gewissen blockiert die Weiterentwicklung.

### **Wie kann man dem entkommen?**

Beginnen sie mit kleinen Dingen - mit dem, was nur „wenig“ Angst bereitet. Sie haben den plötzlichen Einfall, für einen Tag in eine ihnen unbekannte Stadt zu fahren? Dann fahren sie! Auch wenn sich ihr Geist mit den altbekannten Einwänden meldet: „Was soll das?, Was bringt das?, Kannst du die Zeit nicht besser nutzen?, Wer passt auf die Kinder auf?, Was sagt wohl deine Frau, dein Mann dazu?“

Je mehr es ihnen gelingt, Verstand und Gefühl in Einklang miteinander zu bringen, desto harmonischer wird sich ihr Leben entwickeln.

Beide - Verstand und Gefühl - sollten Gelegenheit erhalten, ihre „Argumente“ vorzutragen.

Je mehr sie das üben, desto mehr entwickeln sich tragfähige Kompromisse.

So könnten sie sich entscheiden, zu ihrer bekannten Vanille-Kugel-Eis immer eine neue Sorte auszuprobieren oder ihren Stadtausflug auf einen halben Tag zu begrenzen.

### **Übung: das visuelle Gefühlspendel**

Stellen sie sich einen Kreis vor, die eine Hälfte ist Grün und steht für „ja“, die andere Hälfte ist rot und steht für „nein“. In der Hand halten sie ein Pendel. Es ist die direkte Verbindung zu ihrem Unterbewusstsein, zu ihrem Wissensschatz, ihrer Lebensenergie, ihrer Weisheit. Jetzt können sie unterschiedliche Fragen stellen, die sich mit ja und nein beantworten lassen. Soll ich z.B. Person XY besuchen, - ja oder nein - ist es gut für mich, jetzt zu diesem Zeitpunkt noch zu essen, brauche ich das wirklich was ich gerade kaufen will? Sollte ich mein Leben verändern?

Das Ergebnis dieser visuellen Übung ist immer wieder erstaunlich, da die meisten Menschen sehr wohl wissen, was für sie gut ist und was nicht.

### **Ich weiß, was für mich gut ist, kann es aber trotzdem nicht verändern**

Alte Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Denkmuster sind tief in uns verankert und entwickeln eine starke Anziehungskraft insbesondere dann, wenn es sich um süchtiges Verhalten handelt. Wir können uns nicht vorstellen, dass eine Veränderung möglich ist und wir letztlich von dieser Veränderung profitieren. Wenn sie jetzt ihr Leben unter dem Gesichtspunkt Veränderung betrachten, werden sie feststellen, dass sie immer wieder in ihrer Lebensgeschichte Dinge zum Positiven hin verändert haben und auch die nötige Kraft dazu hatten. Es gibt Veränderungen, die einem eher schwer fallen und Veränderungen, die leichter zu bewerkstelligen sind. Beginnen sie bewusst und geplant mit kleinen Veränderungen. Eine komplette Diät ist schwer durchzuhalten, aber an einem Tag weniger Fett und mehr Obst zu essen, scheint machbar.

### **Kleine Veränderungen stärken ihr Selbstbewusstsein!**

**Shakespeare: „Alle Dinge stehen bereit, wenn der Geist bereit sei.“**

**Jeder Mensch hat die Freiheit zu wählen und sich zu entscheiden.**

**Konstruktiv** handelt, wer sich auf die unerschöpfliche Lebensenergie einstimmt und sie harmonisch durch sein gesamtes Sein strömen lässt.

**Destruktiv** handelt, wer seine Aufmerksamkeit auf Angst, Ärger, Wut, Traurigkeit richtet oder andere Menschen verurteilt. Die Mischung aus negativen Gedanken, Gefühlen und Handeln führt zu einer Blockade der Lebensenergie und damit zu Krankheit.

Wer Probleme und Schwierigkeiten als Herausforderung betrachtet und sich als Ziel setzt, diese „jetzt“ zu verändern, bekommt wieder Zugang zur Lebensenergie und zu seinem inneren Reichtum.

### **Wunderbares Geld**

Wenn man die Geschichte von Menschen mit Geldschwierigkeiten betrachtet, ist es meist eine unendliche Geschichte. In ihrem Leben dreht sich alles um das, was sie glauben, nicht ausreichend zu besitzen: Geld. Und haben sie einmal genug Geld, dann ist es aber auch in kürzester Zeit wieder verschwunden und der Kreislauf beginnt von Neuem. Nur allein die Aussicht auf „frisches“ Geld (z.B. Weihnachtsgeld, Steuerrückzahlung) verleitet dazu, es auszugeben, obwohl man es noch nicht einmal in den Händen hält. Dabei ist es letztlich nicht eine Frage von zuviel oder zu wenig Geld, sondern eine Frage der Umgehensweise, der Wertschätzung des Geldes. So gibt es Menschen mit kleinem Einkommen und doch taucht bei ihnen nicht das Gefühl von „zu wenig“ auf.

Wer immer Angst hat zu wenig Geld zu besitzen, setzt Kräfte in Gang, die den Schuldenberg eher vergrößern statt den Geldberg wachsen zu lassen.

**„Um Geld anzuziehen, müssen Sie sich auf Reichtum konzentrieren. Es ist unmöglich, mehr Geld in Ihr Leben zu ziehen, wenn Sie darüber grübeln, nicht genug zu haben.“**  
(56)

Sich bildhaft vorzustellen, dass Sie genug Geld besitzen, entfernt die Denkblockaden und es entwickeln sich neue Möglichkeiten.

Armutsgedanken führen zu Enge und Verkrampfung.

Negative Glaubenssätze wie „Ich komme da nie raus“, meine Familie war immer arm“ führen dazu, dass sie ihren Geldmangel akzeptieren.

„Sie müssen Ihr Denken umschalten: von Geldmangel zu „mehr als genug Geld“. Denken Sie mehr an den Mangel, erhalten Sie mehr davon.“ (57)

Ein großes Hindernis, dass das reichlich für alle vorhandene Geld nicht zu Ihnen fließt, ist der „Zweifel“.

Menschen betrachten ihre gegenwärtige Lage - keine Arbeit, schlechte Ausbildung, unbezahlte Rechnungen und können sich nicht vorstellen, dass sich ihre Situation jemals ändert.

Diese Art von Denken behindert die Entfaltung ihres Potentials und ihrer Kreativität.

Wer sich nur vorstellen kann, dank eines „Lottogewinns“ an Geld zu kommen, sieht nicht die vielen anderen Möglichkeiten, Geld zum Fließen zu bringen.

Das Denken an Schulden erzeugt Angst und führt zu Verspannung.

Angst vor Rechnungen, Angst die Miete nicht zahlen zu können, Angst, den nächsten Monat nicht über die Runden zu kommen.

Denken Sie stattdessen das Gegenteil.

Stellen Sie sich eine prall gefüllte Geldbörse vor und wie Sie andere Menschen mit kleinen Geschenken erfreuen.

**Wenn Sie bei diesen Gedanken ein gutes Gefühl entwickeln, sind Sie auf dem richtigen Weg.**

**Wenn Sie Ihr zukünftiges Leben in angemessenem Wohlstand verbringen wollen, d. h. einem Wohlstand, den Sie sich auch vorstellen können, beginnen Sie „jetzt“ damit.**

**Ein guter Anfang ist, andere Menschen zu beschenken.**

**Übung:** - Welche Menschen würden Sie gern mit einer Kleinigkeit überraschen?  
- Verschenken Sie Geld.  
- Verschenken Sie ein Geschenk, das nicht mit Geld zusammen hängt.

Schenken macht Freude und bringt Sie auf Kurs!

Schenken demonstriert Überfluss.

Ein weiteres Hindernis, wodurch der Geldfluss blockiert wird, ist die Lüge. Menschen mit Schulden leihen sich Geld bei Banken oder in der Familie oder bei Freunden. Sie versprechen, das Geld zurück zu zahlen und wissen genau, dass sie das nicht können. Andere Menschen werden immer wieder getröstet mit immer neuen Fantasiegeschichten.

**Wohlstand (sich wohl fühlen) hat nicht unbedingt etwas mit viel Geld zu tun. Wir benötigen Geld für ein entspanntes Leben. Schulden bringen Spannung.**

**Übung:** Entwickeln sie ihr persönliches Bild von Reichtum. Ein Bild, das zu ihnen passt.

Sorgen Sie zuerst für innere Freude und Entspannung und die „äußeren Dinge“ kommen hinterher.

Stimmen Sie sich innerlich auf Überfluss anstatt „Geldsorgen“ ein und die Geldblockaden werden sich langsam auflösen und das benötigte Geld kommt zu Ihnen.

**Wichtig:** Jagen Sie nicht dem Geld hinterher. Wer jagt, wird schnell zum Gejagten.

### **Merksätze**

**Stellen Sie sich ihren verwirklichten Wunsch bildhaft und lebendig vor.**

**Eine Vorstellungsbild ist mehr wert als tausend Worte.**

**Das dankerfüllte Herz erfährt reiche Segnungen.**

**„Die Inhalte unseres Denkens, Fühlens, Glaubens prägt unser Unterbewusstsein. Das Unterbewusstsein ist seinerseits bestrebt, die ihm eingepprägten Inhalte durch - Handeln - zu verwirklichen. Umgekehrt liefert das Unterbewusstsein Impulse in Form von Intuition, plötzlichen Eingebungen ans Bewusstsein.“ (58)**

**Schenken wir diesen Impulsen Aufmerksamkeit, was am besten funktioniert, wenn wir entspannt sind, bekommen wir ein besseres Gefühl für richtig und falsch und sind dadurch in der Lage bessere Entscheidungen für unser Leben zu treffen.**

**„Das Kennzeichen des Genialischen ist es zu wissen, was man übersehen muss.“  
(William-James, amerikanischer Psychologe)**

**Der Glaube und die Hoffnung, sein Ziel erreichen zu können, aktiviert im Unterbewusstsein Kräfte, die darauf warten sich entfalten zu können.**

**„Selbstverurteilung und Selbstbestrafung sind zerstörerische seelisch-geistige Gifte, die dem Menschen seine Vitalität, Kraft und Stärke rauben.“ (59)**

**„Ändern Sie Ihre Denkweise und Sie ändern Ihr ganzes Leben.“**

**Das Gesetz der Anziehung:**

**Das was Sie aussenden, kehrt zu Ihnen zurück.**



**Verständnis** bewahrt vor Ärger, destruktiver Kritik, Aggression oder auch vor Gedanken der Rache gegenüber Menschen mit einer schwierigen Persönlichkeit. Menschen, die wir als schwierig und anstrengend erleben, sind häufig mit sich und ihrem Leben zutiefst unglücklich. Sie nicht wegen ihres Verhaltens zu verurteilen und gleichzeitig Grenzen deutlich zu machen, bietet die Chance zur Veränderung.

### Merksätze

**„Sorgen haben“ bedeutet, dass sie stärker an die Unlösbarkeit Ihres Problems oder an das, was Ihnen Angst macht glauben, als an die Ihnen innewohnende unerschöpfliche Lebensenergie.“ (60)**

**Sie haben sich von der Weisheit Gottes (der Lebensenergie) entfernt. Sie ist nicht mehr in Ihrem Denken enthalten und ist Ihnen fremd geworden. Konzentrieren Sie sich wieder auf das „Göttliche“ in Ihnen, entwickeln Sie Vertrauen in diese unendliche Kraft und Güte und Sie spüren, wie sich Körper und Geist wieder entspannen.**

**Denken Sie unter keinen Umständen „Ich kann nicht, das gelingt mir nie, ich werde die Angst nicht los.“**

**„Machen Sie sich zur festen Gewohnheit, das Glück und den Erfolg Ihrer Mitmenschen mit echter Freude zu betrachten.“ (61)**

**Gedanken sind Energie, sie haben magnetische Kraft und ziehen alles das an, was wir denken, fühlen und uns bildhaft vorstellen.**

**Alles was sie aus tiefstem Herzen heraus glauben, sei es positiv wie negativ, wird sich in ihrem Leben zeigen.**

**„Alle Schätze des unendlichen Geistes - wie Zufriedenheit, Freude, Vertrauen, Glauben, Inspiration, Liebe, Harmonie, Sicherheit und Wohlstand - befinden sich in Ihrem Inneren.“ (62)**

**„Ganz genau so, wie und was ein Mensch denkt, fühlt und glaubt, sind auch sein Geist und Körper beschaffen“.**

### **Talent**

Dem Arzt Deepack Chopra zufolge besitzt jeder Mensch zumindest ein einzigartiges Talent. Dieses Talent ist wieder für andere Menschen wichtig und hilft ihnen bei ihrer Persönlichkeitsentwicklung weiter. So trägt die Entfaltung des eigenen Talents für beide Seiten Früchte. (63)

**Übung:** Was ist ihr einzigartiges Talent?

### **Einfluss der Religionen**

Wer sich mit dem Thema Glück, Freude, Entspannung und Liebe beschäftigt, kommt an den alten spirituellen Weisheiten nicht vorbei, weil die Suche nach dem Glück Menschen schon immer beschäftigt hat und Jahrtausende alt ist.

So geht es im Kern bei allen Religionen darum, Menschen **Anleitungen** an die Hand zu geben, wie sie glücklich und in Liebe mit Anderen leben können.

Sich eins zu fühlen mit Gott, der höheren Macht, dem Universum, der Lebensenergie, schafft **Vertrauen**, dass diese „**Anleitungen**“ wirken.

Aus spirituell/religiöser Sicht entfalten Gedanken ihre Wirkung nicht nur bei der betreffenden Person oder anderen Menschen, sondern sind in Verbindung mit dem Universum, und das Universum tut alles, um diesen Gedanken zu entsprechen. Wer nicht daran glaubt, ein selbst gesetztes Ziel zu erreichen, einen Wunsch zu verwirklichen, der wird unbewusst Lebensumstände anziehen, die ihm eine Zielerreichung unmöglich machen.

Das dann nicht erreichte Ziel dient dann der Selbstbestätigung des negativen Glaubenssatzes. „Ich habe es ja gleich gewusst“.

**Der Glaube versetzt Berge oder zementiert sie.**

### **Allgemeine Hinweise für Übungen**

Die Übungen können sie allein durchführen oder mit Freunden, diskutieren sie die jeweiligen Ergebnisse miteinander. Drängen sie den Anderen dabei nichts auf. Andere Sichtweisen und Erfahrungen regen die Neugier an und helfen bei einer kritischen Reflexion. Der „Spaß“ sollte dabei nicht zu kurz kommen.

## **Anhang**

### **Literaturliste**

Assaraf, J. In: The Secret

Byrne,R.: The Secret, Das Geheimnis, Wilhelm Goldmann Verlag, 2007

Beckwith, Michael.B.; In: The Secret

Canfield, J.: In: The Secret

Collier, R. In: The Secret

Emerson, W. In: Murphy, Joseph, 2000

Hagelin, J., In: The Secret,

Haanel, Charles, F. In: The Secret

Klein, Stefan: Die Glücksformel, rororo Sachbuch, 2008

Mohr, B.: Der kosmische Bestellservice - Eine Anleitung zur Reaktivierung von Wundern, Omega-Verlag, 2008

Möbius, Jill A.: Hotline zum Glück-Anleitung zu einem erfüllten Leben, mvg Verlag, 2008

Mulford, P. In: The Secret

Murphy, Joseph: Die Macht des Unterbewusstsein, Knauer Taschenbuch, 2008

Murphy, Joseph: Innere Stärke durch positives Denken, Knauer Taschenbuch, 2000

Pantschali, In: Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte

Proctor, B. In: The Secret

Ray, J. In: The Secret

Sharma, Robin. S.: Der Mönch, der seinen Ferrari verkaufte, Knauer Taschenbuch, 2008

Shimoff, M. In: The Secret

Vitale, J., In: The Secret

Wattles, W. In: The Secret

### **Quellennachweis**

1 Klein, S.15

2 Klein, S.16

3 Klein, S.35

4 Hagelin, S.191

5 Assaraf, S.23

6 Beckwith, S. 34

7 Byrne, S. 40

8 Vitale, S. 43

9 Vitale, S.53

10 Haanel, S. 26

11 Proctor, S. 26

12 Murphy, 2008, S.136- 137  
13 Murphy, 2008, S.26  
14 Murphy, 2008, S.28  
15 Murphy, 2008, S. 140  
16 Murphy, 2000, S.123  
17 Canfield, S. 49  
18 Collier, S. 65-66  
19 Emerson, W, In: Murphy,2000, S. 67  
20 Murphy, 2000, S.73  
21 Murphy, 2000, S.79  
22 Assaraf, S.112  
23 Proctor, S.92  
24 Möbius, S.124  
25 Möbius, S.126  
26 Murphy, 2000, S.102  
27 Murphy, 2000, S.115  
28 Murphy, 2000, S.120  
29 Murphy, 2000, S.161  
30 Murphy, 2000, S.181  
31 Murphy, 2008, S.117  
32 Mulford, S.144  
33 Hagelin, S.160  
34 Murphy, 2000, S.128  
35 Murphy, 2000, S.131  
36 Murphy, 2000, S.132  
37 Möbius, S.146  
38 Möbius, S.34  
39 Panschali, S.58  
40 Murphy, 2000, S.31  
41 Murphy, 2000, S.32  
42 Murphy, 2000, S.55  
43 Murphy, 2000, S.58  
44 Murphy, 2000, S.61  
45 Murphy, 2008, S.138  
46 Murphy, 2008, S.134  
47 Murphy, 2008, S.145  
48 Murphy, 2008, S.150  
49 Murphy, 2008, S.152  
50 Murphy, 2008, S.141  
51 Wattles, S.98  
52 Shimoff, S.94  
53 Ray, S.95-97  
54 Murphy, 2000, S.238  
55 Murphy, 2000, S.243  
56 Canfield, S.120  
57 Canfield, S.122  
58 Murphy, 2000, S.179  
59 Murphy, 2000, S.301  
60 Murphy, 2000, S.360  
61 Murphy, 2000, S.418  
62 Murphy, 2000, S.121  
63 Möbius, S.43

## **Weiterführende Literatur**

Proctor, B.: Erkenne den Reichtum in Dir, Life Success Media GmbH, 2007

Hill, Napoleon.: Denke nach und werde Reich, Ariston Verlag, 2007

Haanel, Charles F.: The Master Key System, 24 Schritte um das Leben zu meistern, Knauer Taschenbuch, 2009

Franckh, P.: Das Gesetz der Resonanz, Koha Verlag 2009

Waitley, D.: Der Kern unserer Kraft, Heyne Bücher, 1983

Dooley, M.: Grüße vom Universum, Knauer 2008

Betz, Robert.: Willst du Normal sein oder Glücklich, Heyne 2011

Byron Katie: Lieben was ist, Arkana 2002

Bartholomew`s Lachende Weisheit Band 1 und 2, ch.falk-Verlag 1992

Thich Nhat Hanh: Ärger, Goldmann Arkana 2007

Thich Nhat Hanh: Das Wunder der Achtsamkeit, Theseus 2001

Hamilton, D.: Achte auf deine Gedanken, Alegria 2011

Mohr, Bäbel.: Bestellungen beim Universum, Omega 2008

Tolle, Eckhard.: Jetzt! Die Kraft der Gegenwart; J. Kamphausen Verlag 2006

Anselm Grün: Einfach nur Leben, Weltbild 2010