

Mosaik bei
GOLDMANN

Buch

Wie ein Teller dampfender Hühnersuppe an einem kalten Tag unsere Lebensgeister zurückbringt, so erwärmt dieses Buch unser Herz und spendet Trost in schwierigen Zeiten von Krankheit und Leid. 365 kleine Geschichten und Erzählungen, tröstende Gedanken und aufbauende Worte inspirieren, wieder Mut zu fassen und zuversichtlich den Weg der Heilung zu beschreiten. Menschen erzählen von ihren eigenen Rückschlägen und Erfolgen, von ihren Zweifeln und Triumphen. Ihre Erfahrungen zeigen, dass Beziehungen geheilt, schlimme Situationen zu Harmonie und Glück gewendet werden können und dass in jeder Lebenssituation eine Chance liegt.

Autoren

Jack Canfield geht seit über 30 Jahren der Frage nach, was erfolgreiche Menschen anders machen als andere. Er hat dabei herausgefunden, was sie auszeichnet und was sie antreibt. Seine »Hühnersuppe für die Seele«-Bücher haben sich bisher weltweit über 50 Millionen Mal verkauft.

Mark Victor Hansen ist Karriereberater. Er lehrt Verkaufsstrategien und Persönlichkeitsentwicklung. Seine Seminare befähigen die Teilnehmer, ihre Talente im Berufs- und Privatleben optimal einzusetzen.

Von den Autoren außerdem bei Mosaik bei Goldmann

Hühnersüppchen für die Seele (16440)

Noch mehr Hühnersüppchen für die Seele (16655)

Viel mehr Hühnersüppchen für die Seele (16747)

Kompass für die Seele (16666)

Jack Canfield
Mark Victor Hansen

Hühnersuppe für die Seele – zum Kraftschöpfen

Aus dem Amerikanischen
von Burkhard Hickisch

Mosaik bei
GOLDMANN

Alle Ratschläge und Hinweise in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. 565-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Oktober 2007

© 2007 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 2005 Jack Canfield, Marc Victor Hansen

Published under agreement with Health Communications Inc.,

Deerfield Beach, Florida, U.S.A.

Originaltitel: Chicken Soup for the Recovering Soul – Daily Inspirations

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagmotiv: Getty Images/Speidel

Redaktion: Christine Stecher

Satz: Buch-Werkstatt GmbH, Bad Aibling

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

LH · Herstellung: Han

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-16928-3

www.mosaik-goldmann.de

*Wenn du am Rand des Lichts stehst und einen Schritt
ins dunkle Unbekannte machen musst,
wird Folgendes geschehen:
Entweder stößt du auf etwas Solides,
das dir Halt gibt, oder du lernst zu fliegen.*

PATRICK OVERTON

I

Heute ist für mich ein Neubeginn. Ich fange damit an, alle negativen Gedanken, Gefühle und Überzeugungen loszulassen, die mein Wachstum behindern. Ich entscheide mich bewusst für andere Gedanken und Wertmaßstäbe und finde neue Wege, meine einzigartigen Talente auszudrücken. Ich erkenne, wie wichtig es ist, mich selbst und andere besser zu verstehen. Ich sehe die Beziehungen zu meiner Familie und meinen Freunden im neuen Licht und entscheide mich dafür, zu anderen lebendige, aufbauende Kontakte zu pflegen. Ich heiße den neuen Tag, das neue Jahr und das neue Ich aus ganzem Herzen willkommen. Ich freue mich auf die wunderbaren Möglichkeiten, die mir offenstehen.

ROKELLE LERNER

*Saug jede neue Erfahrung wie ein Schwamm auf –
denn was sie dir bringt,
weißt du erst, wenn du dich voll auf sie einlässt.*

JIM ROHN

Als ich klein war, brachte man mir bei, nur ja keinen Ärger zu machen. Man sagte mir, dass eigene Meinungen und Wünsche mich in Schwierigkeiten bringen könnten. Manchmal zeigt sich diese Vorstellung noch in meinem Verhalten als Mutter, wenn ich keinen festen Standpunkt beziehe und meinen Kindern keine Grenzen setze. Wenn meine Kinder uneinsichtig sind oder in Wut geraten, kommt die Angst hoch, die ich als Kind hatte, und meine Reaktion besteht darin, um des lieben Friedens willen klein beizugeben. Dies ist keine gesunde Einstellung. Ich muss mich mit den Ängsten auseinandersetzen, unter denen ich als Kind litt, und mit dem Gefühl der Hilflosigkeit, das mich immer wieder überwältigt hat. Ich muss zwischen dem Kind, das ich war, und der Erwachsenen, die ich bin, unterscheiden können. Ich darf mein inneres Kind nicht auf das Kind projizieren, das ich großziehe.

TIAN DAYTON

*Ein Kind zu lieben bedeutet nicht,
all seinen Launen nachzugeben.
Wenn man sein Kind liebt,
hilft man ihm, zu zeigen, was in ihm steckt,
und bringt ihm bei,
Schwierigkeiten nicht aus dem Weg zu gehen.*

NADIA BOULANGER

3

Als ich ein Teenager war, brachte mir meine Großmutter das Sticken bei. Am Anfang war ich mir nicht sicher, ob ich es jemals lernen würde, denn ich traute mir nichts zu. Meine Großmutter machte mir jedoch Mut, einfache Muster in meiner eigenen Geschwindigkeit zu sticken. Manchmal ging es ganz gut, und manchmal klappte es überhaupt nicht; das eine Mal schmiss ich alles hin, und das andere Mal fing ich wieder von vorn an. Aber als ich mein erstes Werk fertig hatte, sah ich, dass ich trotz großen Gestöhns und vieler Anläufe schließlich mit perfekten Stichen zu meiner großen Befriedigung etwas Neues geschaffen hatte. Genauso ist es im Leben. Jedes Mal, wenn ich einen Faden in die Nadel einfädele, wird mir diese Tatsache wieder bewusst.

CHRISTYNA HUNTER

*Zu beginnen ist eine große Kunst,
aber noch größer ist die Kunst des Beendens.*

HENRY WADSWORTH LONGFELLOW

4

Kümmern Sie sich für einige Minuten, für ein paar Stunden oder den ganzen Tag lang nicht darum, was andere denken mögen oder was für Sie bei einer Sache herauspringen wird oder ob Ihnen vielleicht etwas in die Quere kommt. Fühlen Sie die Freiheit und die Freude, die Dinge einfach nur zu tun und neue, bislang ungeahnte Möglichkeiten zu erkunden. Allein der Entschluss, Ihr Ego loszulassen, macht alles ganz einfach, und Ihr Leben wird sich zum Guten wenden.

BRAHMA KUMARIS WORLD SPIRITUAL UNIVERSITY

*Das, von dem Sie sich am meisten wünschen,
frei zu sein, ist auch das,
was Sie am meisten wachsen lässt.*

BRAHMA KUMARIS

5

Gerade heute hege ich weder Hass noch Abneigung.
Heute vergebe ich dem, der mich verletzt. Ich bin
ein Kind Gottes, und ich erlaube heute diesem Kind, seine
Kreativität zu entfalten.

Ich bitte heute Gott, mir zu vergeben, und ich bin bereit,
seine Vergebung zu empfangen.

JAYE LEWIS

Vergebung ist ein Geschenk, das du dir selbst machst.

SUZANNE SOMERS

6

In jedem Menschen steckt ein unzerstörbarer Kern der Würde und Selbstachtung. Die Lebensumstände mögen dazu führen, dass dieser Kern unter Schichten von Schmutz begraben wird. Doch das Gefühl der Würde kämpft sich empor, um Anerkennung zu finden, und eines Tages gelangt es an die Oberfläche. Dann wird sich der betreffende Mensch bewusst, dass er etwas Besseres ist. In diesem Augenblick kann das Wunder der Genesung seinen Anfang nehmen.

ABRAHAM J. TWERSKI

*Die beste Lösung für kleine Probleme besteht darin,
Leuten mit großen Problemen zu helfen.*

RABBI KALMAN PACKOUZ

7

Wenn Sie sich auf das Leben und alles, was es Ihnen bietet, einlassen, lernen Sie, seinen Wert immer mehr zu schätzen. Wenn Sie sich für das Leben öffnen, überkommt Sie ein Gefühl der Zufriedenheit, das Ihnen dabei hilft, für jeden Moment dankbar zu sein. Sie wünschen sich nicht länger, an einem anderen Ort zu sein und andere Erfahrungen zu machen. Stattdessen akzeptieren Sie das, was auf Sie zukommt, und machen das Beste daraus. Auf diese Weise können Sie ein sinnerfülltes Leben führen und jeden Augenblick voller Dankbarkeit genießen.

PEGGY REEVES

*Es gibt nur das Hier und Jetzt. Schau nicht zurück –
oder dir entgeht das Leben. Kein anderes Ziel,
kein anderer Weg, kein anderer Tag als heute.*

JONATHAN LARSON

8

Als ich einsam war und keine Hoffnung hatte, traf ich eine Seele, die mein Leben veränderte. Das war ich selbst. Ich fing an zu verstehen, zu lieben, für meine Zukunft verantwortlich zu sein und zu akzeptieren, dass die Vergangenheit nicht mehr verändert werden kann. Statt ohne Ziel durchs Leben zu gehen und mich in meinen quälenden Gedanken zu verlieren, mache ich mir klar, dass, wer Schmerz fühlt, genauso Freude zu empfinden vermag. So kann ich den Augenblick genießen und mich an einem Sonnenuntergang, einem Seepanorama, einer Träne, einem Lächeln oder an dem Zusammensein mit einem Freund erfreuen.

ISA TRAVERSO-BURGER

*Ich habe keinen Einfluss auf die Windrichtung,
aber ich kann meine Segel so setzen,
dass ich immer mein Ziel erreiche.*

UNBEKANNT

9

Je mehr Überfluss ich in meinem Leben zulassen kann, desto mehr wird er sich zeigen. Wenn ich unbewusst an Begrenzung und Mangel glaube, wird sich diese innere Einstellung in meinem Leben manifestieren. Wenn ich hingegen den Wohlstand dieser Welt als grenzenlos betrachte und davon ausgehe, dass ich und andere an ihm teilhaben, gebe ich ihm die Möglichkeit, in mein Leben zu kommen. Ich denke positiv über den Wohlstand anderer Menschen, denn was für andere zutrifft, kann auch für mich gelten. Ich lasse Überfluss und Fülle in meinem Leben zu.

TIAN DAYTON

*Der Mond gehört allen;
die besten Dinge im Leben sind kostenlos.*

B. G. DESYLVA

IO

Träume sind von erstaunlicher Beständigkeit. Selbst wenn man sie vergisst, liegen sie wie getrocknete Samenkörner in der Wüste und warten. Ein Traum mag zerbrechlich und vergänglich erscheinen, aber in der zarten Schale steckt ein großes kreatives Potenzial. Manchmal vergessen wir diese alten Träume in uns, aber sie vergessen uns nicht. Nach harten Jahren der Dürre kommt irgendwann der Frühlingsregen, und unsere »toten« Träume fangen unerwartet an zu sprießen. Wir sind entzückt, ihre Gestalt wieder wahrzunehmen, atmen ihren Duft wieder ein und können nicht begreifen, warum wir sie vergessen hatten. Ich werde heute zum Garten meiner vergessenen Träume gehen – und eine große Gießkanne mitnehmen.

RHONDA BRUNEA

*Alle unsere Träume können wahr werden –
wenn wir den Mut haben, an ihnen festzuhalten.*

WALT DISNEY

II

Raue Winterstürme kann man nicht so schnell vergessen, und ich denke an die vielen unangenehmen Seiten der unfreundlichsten aller Jahreszeiten. Erinnerungen aus meiner unglücklichen Kindheit sind immer noch in mir lebendig und jagen Kälteschauer durch meine Seele. Ich bin mir ihrer bewusst, genauso wie ich die Kälte der Welt um mich herum wahrnehme. Es ist nicht nötig, dagegen anzukämpfen. Ich bin so einzigartig wie eine Schneeflocke und ein wichtiger Bestandteil des Lebens. Ich spüre, wie sich in meiner Seele eine neue Wärme ausbreitet, während ich geduldig auf den Frühling warte, auf seinen wärmenden Sonnenschein und seine frische Brise, die mich verjüngt.

ROKELLE LERNER

*Was uns das Leben bringt,
wird nicht so sehr dadurch bestimmt,
was geschieht,
sondern wie wir auf das,
was geschieht, reagieren.*

LEWIS L. DUNNINGTON

Manche halten den Mann, von dem ich erzählen möchte, für ein wenig seltsam. Eine Woche bevor mein Sohn geboren wurde, stützte ich mich erschöpft an seinem Zaun ab und bewunderte seine Blumenrabatten. Er schwieg einen Moment lang und sagte dann: »Ich habe diese Blumen immer von meinem Fenster aus gesehen, als ich im Gefängnis war.« Ich legte schützend die Hand über mein ungeborenes Kind. »Ich war Kriegsgefangener«, fuhr er fort. »Eigentlich noch ein Kind. Meine Eltern und meine Schwester waren ermordet worden, und ich wollte nicht mehr leben. Dann sah ich diese Pracht vom Fenster meiner Zelle aus und fasste den Entschluss, ein paar von ihnen zu pflücken und ihren Samen aufzubewahren, wenn ich jemals wieder frei sein sollte.« Die Dinge sind nicht immer das, was sie auf den ersten Blick zu sein scheinen.

MARY LEE MOYNAN

*Unermesslicher Reichtum umgibt dich,
wenn du deine geistigen Augen öffnest und
die unendliche Schatzkammer
in deinem Innern betrachtest.*

JOSEPH MURPHY

Wir stellen endlose Listen auf; Listen von allem, was in uns zerbrochen ist. Wir führen auch lange Listen darüber, was wir tun sollten und bislang noch nicht getan haben. Wir haben Listen von dem, was wir bedauern, Listen unserer Beschwerden und Listen, auf denen steht: »Passiert sowieso nicht«.

Heute beginnen wir eine neue Liste mit der Überschrift »Alles, was für mich möglich ist«. Sie fängt in etwa so an: Ich kann jemandes Hand halten; ich kann Enten im Park füttern; ich kann ein Buch lesen oder ein Buch schreiben; ich kann ein Ehrenamt übernehmen; ich kann die Kälte und die Wärme spüren; ich kann atmen; ich kann lächeln.

BARBARA A. CROCE

*Ich kenne keinen besseren Lebenszweck,
als daran zugrunde zu gehen,
das Große und Unmögliche zu erreichen.*

FRIEDRICH NIETZSCHE

Wir sind Überlebenskünstler. Wir sind unverwundlich. In uns liegt große Stärke; wir besitzen die Fähigkeit, etwas zu überwinden und auszuhalten. Aufgrund von Leid, das wir niemals verdient haben, bauen wir die Mauern, hinter denen wir unsere Geheimnisse verstecken. Geheimnisse, die scheinbar zu schwierig sind, um freimütig mit ihnen umzugehen. Wir fürchten, dass wir nur noch mehr leiden, wenn wir jemandem unsere Geheimnisse offenbaren.

Sie haben die Wahl. Entweder Sie verstecken Ihr Geheimnis für immer hinter Ihren Mauern, oder Sie setzen Ihre Stärke und Ihren Mut ein, um das Schweigen zu brechen, auf dass die Wahrheit Sie befreien kann.

NICOLE BRADDOCK

*Die Wahrheit ist das Geheimnis von Beredsamkeit und
Tugend, die Grundlage moralischer Autorität.
Sie ist der höchste Gipfel der Kunst und des Lebens.*

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL

Ein Tag nachdem meine Tochter mir erzählt hatte, dass der Mann, mit dem ich zehn Jahre lang verheiratet war, sie sexuell belästigt, stand ich ohne Zuhause und ohne Job da. Mit drei verängstigten Kindern flüchtete ich mich in ein Frauenhaus. Ich hatte zehn Jahre damit verbracht, mich unter dem Gebrüll und den Schlägen wegzuducken und mit aller Kraft zu versuchen, mich mit einem Leben zu arrangieren, das zum Albtraum geworden war. Ich hatte offensichtlich versagt und war am Tiefpunkt meines Lebens angelangt. Der Wendepunkt kam, als die Therapeutin mich fragte, welche Entscheidungen in meinem Leben mich in diese Situation gebracht hätten. Ich begriff, dass alles, was von nun an passieren würde, das Ergebnis meiner persönlichen Entscheidungen war. Es war ein erster kleiner Schritt für mich.

JAYE LEWIS

*In der Tiefe des Winters erfuhr ich,
dass in mir unbesiegbarer Sommer war.*

ALBERT CAMUS

Meine Genesung erhebt meinen Geist und meine Seele und gibt meinem Leben einen tieferen Sinn. Selbst mein zwanghaftes Verhalten, so töricht es auch gewesen ist, war ein Versuch, zu wachsen und inneren Frieden zu finden. Heute ist mir klar, dass ich den Frieden, den ich gesucht habe, nur dann wirklich finde, wenn ich meinen Willen mit dem Willen Gottes verbinde. Wenn ich versuche, mein Leben auf eigene Faust in Ordnung zu bringen, bleibt meine Perspektive begrenzt. Ich lade daher heute den göttlichen Willen ein, meine kleine Welt bis in den letzten Winkel zu durchdringen. Nichts ist für ihn zu gering und unbedeutend. Ich bin eins mit ihm; Getrenntheit ist eine Illusion, denn wenn ich das Göttliche in mein Leben einlade, ist es sofort präsent.

TIAN DAYTON

*Liebe ist Vertrauen,
und das eine Vertrauen stärkt das andere.*

HENRI-FRÉDÉRIC AMIEL

Wir haben kollektiven Zugang zu einem Wissen, das sich immer mehr über die ganze Welt ausbreitet. Für jedes Problem, jede Frage und jede Lebenssituation gibt es eine spirituelle Lösung, denn in Wirklichkeit sind wir nichts anderes als spirituelle Wesen mit einem spirituellen Ursprung. Dies ist die wichtigste Erkenntnis, die wir aus unserer Beschäftigung mit den »Zwölf Schritten« der Anonymen Alkoholiker gewonnen haben.

JEFFREY R. ANDERSON

*Nimm dir vor,
das auch zu tun,
was du tun solltest,
und tu es gleich.*

STONEWALL JACKSON



Jack Canfield c/o Jeff Herman LLC, Mark Victor Hansen

Hühnersuppe für die Seele - zum Kraftschöpfen

Taschenbuch, Broschur, 384 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-16928-3

Goldmann

Erscheinungstermin: September 2007

365 inspirierende Geschichten und Gedanken von Menschen für Menschen

Wie ein Teller dampfender Hühnersuppe an einem kalten Tag unsere Lebensgeister zurückbringt, so erwärmt dieses Buch unser Herz und spendet Trost in schwierigen Zeiten von Krankheit und Leid. Menschen jeden Alters und verschiedenster Herkunft erzählen ganz persönlich von Unglück und Hoffnung, Rückschlägen, Mut und überraschenden Wendungen. Vor allem aber zeigen sie uns, dass in jeder Lebenssituation eine Chance liegt. Immer!



Der Titel im Katalog