GOLDMANN
ARKANA

Buch

Sie wünschen sich schon lange eine Änderung in Ihrem Leben, aber: »Ihre Familie lässt das nicht zu.« … »Sie sind zu alt/jung.« … »Sie haben zu viel um die Ohren.« … »Sie können sich das nicht leisten.« … »Es wäre zu schwierig für Sie.« … »Sie haben es immer in der gewohnten Weise gemacht.«

Es sind diese Ausreden, mit denen wir uns weismachen, die alten Muster seien gottgegeben, auch wenn wir noch so unter ihnen leiden. Dabei haben wir ungeahnte Kräfte, unser Leben bewusst in die Hand zu nehmen – wenn wir die kleine Stimme in uns zum Schweigen bringen, die uns unablässig zuflüstert, wir könnten es nicht. Wir können unser Leben ändern und es nach unseren Wünschen gestalten. Keine Ausreden mehr!

Wayne Dyer zeigt, wie wir Zweifel und Ängste ablegen. Er deckt auf, wie unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster unser Verhalten bestimmen und wie wir sie so verändern, dass wir neue Ideen, Mut und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.

Autor

Dr. Wayne Dyer wurde 1940 geboren. Seine Kindheit und Jugend verbrachte er größtenteils in Waisenhäusern und bei Pflegeeltern. Die schmerzhaften Erfahrungen seiner Jugend haben sein Gefühl dafür gestärkt, dass wir selbst uns die größten Steine in den Weg legen. Dr. Dyer ist ein begeisterter Läufer und lebt mit seiner Frau und seinen acht Kindern in Florida. Er hat über 50 Millionen Bücher verkauft und gehört zu den meistgelesenen Autoren auf dem Gebiet der Lebensratgeber und der Selbsthilfe.

Von Wayne Dyer sind bei Arkana außerdem erschienen:

Mit Absicht (21747)
Spirituelle Antworten auf alle Probleme (21652)
Ändere deine Gedanken – und dein Leben ändert sich (21837)

Wayne W. Dyer

Keine Ausreden!

Wie wir destruktive Denkmuster ändern können

Aus dem Englischen von Rita Höner

GOLDMANN
ARKANA

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2009 unter dem Titel »Excuses Begone!« bei Hay House Inc., Carlsbad, CA, USA

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das FSC-zertifizierte Papier *Super Snowbright* für dieses Buch liefert Hellefoss AS, Hokksund, Norwegen.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juni 2010
© 2009 der deutschsprachigen Ausgabe
Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2009 Wayne W. Dyer
Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München
Umschlagmotiv: Getty Images/Gary S. Chapman
Redaktion: Gerhard Juckoff
WL · Herstellung: CB
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Druck: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN: 978-3-442-21905-6

www.arkana-verlag.de

Für Tiffany Saia,
das Licht, durch das ich leuchte …

Inhalt

Vorwort 9

Teil I: Denkmuster erkennen und abändern 13

Kapitel 1: Ja, Sie können alte Gewohnheiten ändern 15
Kapitel 2: Die zwei Arten des Denkens 34
Kapitel 3: Ihr Ausredenkatalog 54

Teil II: Die wichtigsten *Keine-Ausreden!*-Prinzipien . . . 95
Einführung in Teil II 96

Kapitel 4: Das erste Prinzip: *Bewusstheit* 97
Kapitel 5: Das zweite Prinzip: *Resonanz* 108
Kapitel 6: Das dritte Prinzip: *Jetzt* 120
Kapitel 7: Das vierte Prinzip: *Reflexion* 132
Kapitel 8: Das fünfte Prinzip: *Bereitwilligkeit* 144
Kapitel 9: Das sechste Prinzip: *Leidenschaft* 160
Kapitel 10: Das siebte Prinzip: *Mitgefühl* 174

Teil III: Der *Keine-Ausreden!*-Paradigmenwechsel 187

Kapitel 11: Ein neuer Blick auf das Verändern alter Denkmuster 189

Kapitel 12: Die erste Frage: *Entspricht die Ausrede der Wahrheit?* 207
Kapitel 13: Die zweite Frage: *Wo kommen die Ausreden her?* 222
Kapitel 14: Die dritte Frage: *Welche Vorteile verschaffen mir die Ausreden?* 237
Kapitel 15: Die vierte Frage: *Wie sähe mein Leben ohne diese Ausreden aus?* 255
Kapitel 16: Die fünfte Frage: *Kann ich einen rationalen Grund für die Änderung finden?* 268
Kapitel 17: Die sechste Frage: *Kann ich bei der Änderung alter Gewohnheiten auf die Hilfe des Universums zählen?* 282
Kapitel 18: Die siebte Frage: *Wie kann ich diese neue Lebensweise auf Dauer beibehalten?* 297

Anmerkungen 315

Vorwort

Im Jahr 2006 beschäftigte ich mich intensiv mit den alten Lehren Laotses und seinem monumentalen Werk, dem *Tao Te King*. Ich las es, meditierte darüber, lebte es und schrieb dann einen Essay über jeden der 81 Verse dieses Buches, das viele das weiseste Buch aller Zeiten genannt haben. Die Sammlung dieser Essays erschien unter dem Titel *Ändere deine Gedanken – und dein Leben ändert sich*[1]. Ich lernte, aus dieser Weisheit heraus zu denken, und obwohl ich dieses Denken bis heute anwende, kann ich das, was ich damals von Laotse gelernt habe, unmöglich vollständig beschreiben.

Heute entscheide ich mich für Gedanken, die flexibel sind statt starr, weich statt hart. Demut statt Arroganz prägt mein Denken, und ich lasse los, statt mich an etwas zu klammern. Ich denke in kleinen Schritten und leiste trotzdem Großes, denn ich denke in Harmonie mit der Natur statt mit meinem Ego. Das Prinzip, nicht einzugreifen, ersetzt Einmischung und Ratschläge. In Auseinandersetzungen ziehe ich friedliche Lösungen einem Kampf vor. Zufriedenheit ist mir wichtiger als Ehrgeiz, das Sein wichtiger als das Werden. Vor allem aber entscheide ich mich für Gedanken, die eher mit dem großen Tao (Gott) übereinstimmen als mit der vom Ego heraufbeschworenen Illusion von der eigenen Bedeutsamkeit.

Auch *Keine Ausreden!* – das Buch, das Sie jetzt gerade in den Händen halten – entstand unter dem Einfluss Laotses, dieses herausragenden Meisters. Das *Tao Te King* hatte mich gelehrt, *welche* Art des Denkens mit meinem höheren Selbst in Harmonie ist; jetzt bat ich Laotse um Rat, *wie* ich seit Langem bestehende Denkmus-

ter *ändern* könnte. Mir wurde klar, dass das Erkennen der richtigen Denkweise nicht zwangsläufig aufzeigt, wie diese sich ändern lässt. Also zog ich noch einmal Laotses Weisheit heran, dachte über seine Lehren nach und bat um seine Anleitung bei der Frage, was zur Änderung all der Denkmuster erforderlich ist, die als Ausreden auftreten. Beim anschließenden Schreiben fühlte ich mich von einer Kraft geleitet, die größer war als ich selbst, und so entwickelte sich das Konzept für dieses Buch gewissermaßen in Zusammenarbeit mit einem Mann namens Laotse, der vor rund 2500 Jahren lebte.

Und dieses aufregende neue Konzept, das ich das *Keine-Ausreden!*-Paradigma nenne, funktioniert! Ich habe viele Menschen durch seine sieben Fragen begleitet und zu meiner und ihrer Überraschung eindrucksvolle Veränderungen erlebt. (Ich habe sogar selbst mit dem Paradigma gearbeitet und diverse Denkmuster wie durch Zauberei in ihr Gegenteil verkehrt.) Wenn wir uns die mentalen Krücken ansehen, die Menschen sich über lange Zeit – oft seit der frühen Kindheit – zugelegt haben, und diese abgenutzten Gedanken die sieben Schritte meines Paradigmas durchlaufen lassen, verschwinden die Ausreden allmählich. Sie werden durch Gedanken ersetzt, die Ihnen überschwänglich zurufen: *Ja, du kannst jedes Ausredenmuster ändern, ganz egal wie lang oder tiefgreifend der Konditionierungsprozess war!*

Ich habe erlebt, dass Männer und Frauen, die die einfachen Grundsätze dieses Buches angewandt haben, sich von lebenslangem Übergewicht oder der Abhängigkeit von allen möglichen Substanzen befreit haben. Wenn Sie wirklich alte, abgenutzte Denkmuster ändern wollen, die Ihnen als Ausreden für die Beibehaltung des Status quo dienen, sollten Sie die auf den folgenden Seiten vorgestellten Methoden unbedingt ausprobieren.
In einem Gedicht von Rainer Maria Rilke heißt es:

Wir sagen Reinheit und wir sagen Rose
und klingen an an alles, was geschieht,
dahinter aber ist das Namenlose
uns eigentlich Gebilde und Gebiet.[2]

Ich möchte hinzufügen: »Hinter der Welt, die von Ihren Ausreden beschrieben wird, ist das große Tao; überlassen Sie ihm Ihr Leben, dann vergehen alle Ausreden, und Sie kommen ein für alle Mal nach Hause.«

Wayne W. Dyer
Maui, Hawaii

Glauben Sie nicht alles,
was Sie denken!

Teil I

Denkmuster erkennen und abändern

Das Wesen des Menschen ist vollkommen und ohne Fehl,
aber nachdem er jahrelang in die Welt eingetaucht ist,
vergisst er leicht seine Wurzeln und nimmt
ein falsches Wesen an.

Laotse

Kapitel 1

Ja, Sie können alte Gewohnheiten ändern

Ich hab sie nicht geküsst –
ich hab ihr nur was in den Mund geflüstert.

Chico Marx
(Antwort an seine Frau, als sie ihn beim Kuss mit einer Revuetänzerin erwischte)

Eine Ausrede ist schlimmer und schrecklicher als eine Lüge.

Alexander Pope

Man sagt, alte Gewohnheiten seien nicht totzukriegen, was heißen soll, dass die Änderung von lang währenden Gedankenmustern nahezu unmöglich ist. Das Buch, das Sie in Händen halten, vertritt dagegen die Überzeugung, dass eingeschliffene Denk- und Verhaltensweisen durchaus abgeändert werden können, und zwar am wirksamsten durch die Arbeit an dem System, das diese Denkmuster hervorgebracht hat und am Leben erhält. Dieses System besteht aus einer langen Liste von Erklärungen und Abwehrmechanismen, die sich in einem Wort zusammenfassen lassen: *Ausreden*. Ich möchte Ihnen helfen, sich von *allen* Ausreden zu verabschieden.

Kann ich meine Lebensweise entscheidend umgestalten? Ist es möglich, destruktive Gedanken und Verhaltensweisen zu ändern,

die mich begleiten, solange ich denken kann? Kann ich mich wirklich um 180 Grad drehen und mich umprogrammieren, obwohl ich keine andere Denk- und Handlungsweise kenne? Ich war mein ganzes Leben lang depressiv [oder *stur, übergewichtig, ängstlich, unbeholfen, unglücklich* – oder wie sonst Sie sich beschreiben]. *Ist es für mich überhaupt machbar, an die Beseitigung dieser alten und vertrauten Lebensweise zu denken und mich für ein ganz neues Leben zu öffnen?*

Dieses Buch ist meine Antwort auf solche Fragen. Ja, es *gibt* eine Möglichkeit für Sie, und zwar gleich hier und jetzt. Sie können alle unerwünschten, aber seit Langem bestehenden Denkgewohnheiten loswerden, die im Lauf der Zeit zu Ihrer Selbstdefinition beigetragen haben. *Keine Ausreden!* stellt Ihnen eine wirkungsvolle und einfache Methode vor, tief verwurzelte Denkmuster zu beseitigen, die Sie daran hindern, der Mensch zu sein, der Sie sein wollen.

Die Kraft, mit der Ihre alten Denkgewohnheiten Sie auf der Stelle treten lassen, ist enorm. Diese tief sitzenden Vorstellungen sind wie Ketten, die Sie von Ihrer einmaligen Bestimmung abhalten. Aber Sie können diese Ketten lösen und sie für sich statt gegen sich arbeiten lassen. Sie können sogar ändern, was Sie für wissenschaftliche Erklärungen Ihrer menschlichen Begrenzungen und Charakteristika hielten: Ihr Erbgut, Ihre DNA und die frühe Konditionierung, die Ihnen als Embryo, Säugling und Kleinkind aufgezwungen wurde. Ja, Sie haben richtig gelesen. *Ihre Überzeugungen, all diese formlosen Energiemuster, die Sie als Ihr Selbstbild übernommen haben, können sich dramatisch ändern und Ihnen die Macht geben, unerwünschte Eigenschaften bzw. das, was Sie bedauerlicherweise für Ihr Schicksal halten, zu überwinden.*

Die nüchternen Wissenschaften Genetik, Medizin, Psychologie und Soziologie haben Ihnen möglicherweise das hilflose

Gefühl vermittelt, gegen »bewiesene« Fakten, die praktisch alles an Ihnen bestimmen, könnten Sie niemals ankommen. »Ich kann doch nichts dafür, wie ich denke. Ich war schon immer so. Es ist mein Charakter, und daran kann ich nichts ändern. Ich kenne doch nichts anderes. Man muss nehmen, was einem mitgegeben wurde, und das Beste daraus machen.« All das sind die Klagen von Leuten, die beschlossen haben, ihre Lebensumstände mit Ausreden zu erklären. (Anmerkung: Ich verwende das Wort *Ausreden* als Sammelbegriff für all das, was oft als *konditionierte Lebensweise* bezeichnet wird.)

Es gibt eine Menge Gedanken, mit denen Sie erklären, warum Ihr Leben nicht absolut erfüllt ist – warum es nicht so ist, dass Sie es als sinnvoll empfinden, dass Sie mit sich und der Welt im Einklang sind und sich ganz lebendig fühlen. Sie können tatsächlich jeden dieser selbstbegrenzenden Gedanken infrage stellen und umdrehen, egal wie lange Sie ihn schon haben und egal wie fest er in der Tradition, der Wissenschaft oder Ihrer Lebenserfahrung verankert ist. Auch wenn er einem unüberwindlichen Hindernis gleicht, können Sie ihn hinter sich lassen. Dazu müssen Sie als Erstes erkennen, durch welche Wirkmechanismen er Sie aufhält. Anschließend können Sie ihn aus Ihrem gedanklichen Programm löschen und ohne Ausreden leben, Tag für Tag, Wunder für Wunder, und Ihre neuen Überzeugungen aufbauen.

Neue Erkenntnisse zum Thema Überzeugungen

Haben Sie schon einmal eine Facette Ihrer Persönlichkeit ändern wollen, und ein anderer Teil von Ihnen beharrte darauf, das sei ganz unmöglich, weil Ihre genetische Programmierung für Ihre Gedanken, Ihre Gefühle und Ihr Verhalten verantwortlich sei? Dieser andere Teil von Ihnen glaubt an biologisch determinierte

Deprimiertheits-, Schüchternheits-, Fettleibigkeits- und Pech-Gene, um nur ein paar zu nennen. Weil Sie, so wird er Ihnen sagen, im Lotteriespiel des Lebens bei Ihrer Geburt kein Glück hatten, haben Sie einen ganzen Schwung Armuts-Gene und dazu einen ansehnlichen Vorrat an Dickmacher-Genen mitbekommen – falls das die Aspekte sind, die Sie ändern möchten. Dieser andere Teil will Ihnen helfen, denn er will Ihnen Enttäuschungen und Misserfolge ersparen, aber eben dadurch hält er Sie in einem Leben fest, das von *Ausreden* vorangetrieben wird. Dass Sie wegen Ihrer genetischen Programmierung an ungeliebten persönlichen Eigenschaften rein gar nichts ändern können, ist heutzutage eine gängige und gesellschaftlich akzeptierte Ausrede.

Wenn Sie also Ihre genetische Veranlagung als Argument verwenden, könnte eine ständige oder unnötige Angst mit dem Vorhandensein von extrem vielen Angstzellen erklärt werden, die Sie nun einfach nicht mehr loswerden. Das ist das typische Beispiel einer Ausrede. Kein Wunder, dass ein Teil von Ihnen dann mauert, wenn Sie versuchen, mutig zu sein, denn dieser Teil glaubt: *Ich kann meine biologischen Gegebenheiten nicht ändern.* Ein Gefühl der Ohnmacht stellt sich ein, sobald Sie irgendetwas an sich ändern wollen, das sich so eingeschliffen hat, dass Sie es für Ihr wahres Wesen halten. Das gilt besonders für solche Eigenschaften und Charakteristika, die Sie begleiten, seit Sie sich erinnern können. Und wie um die Vorstellung, dass Sie »ja schon immer so waren«, noch fester in Ihrem Weltbild zu verankern, beteuert der ängstliche Teil von Ihnen: *Daran kann man nichts machen; ich kann schließlich meine biologischen Grundlagen nicht ändern.*

Pardon, aber dank der in diesem Buch beschriebenen Grundsätze können Sie das durchaus!

✦✦✦

Die Überzeugung, wir könnten unsere Gene nicht ändern, wird inzwischen von Wissenschaftlern infrage gestellt, die die Zellbiologie erforschen. Offenbar *haben* Menschen die Fähigkeit, ihr genetisches Grundmuster bis zu einem gewissen Grad zu ändern und sogar ins Gegenteil zu verkehren. Mit der nötigen Aufgeschlossenheit, Neugierde und dem Wunsch, sich von Ausreden zu befreien, kann man sich einige Erkenntnisse aus diesem neuen Forschungsbereich zunutze machen.

Zu den Pionieren dieses neuen Blickes auf die DNA gehört der Zellbiologe Dr. Bruce Lipton, der Medizinstudenten unterrichtete, bevor er sich zu einer reinen Forschungs- und Vortragstätigkeit entschloss. In seinem bahnbrechenden Buch mit dem Titel *Intelligente Zellen – Wie Erfahrungen unsere Gene steuern*[3] schreibt Lipton, das Leben würde nicht von den Genen gesteuert – seine Forschungen haben ihn sogar zu dem Schluss veranlasst, Gene seien genau genommen nur Blaupausen. Die unsichtbare, formlose Energie im Umfeld der Gene ist der Architekt, der die Blaupause in jenes Mysterium verwandelt, das wir Leben nennen. Nach der Auflistung von Hunderten von Forschungsergebnissen kommt Lipton zu dem Ergebnis: Das alte medizinische Modell, das die Grundbausteine des Lebens als materiell vorhandene Partikel beschreibt, ist irreführend, unvollständig und in den meisten Fällen falsch. Deshalb müsse man sich auch von der Vorstellung, dass Krankheiten nur durch medikamentöse oder chirurgische Behandlung geheilt werden können, verabschieden.

Nachdem Lipton aufgegangen war, dass das, was er bisher gelehrt hatte (materielle Partikel als steuernde Kraft der Lebensprozesse) falsch war, gab er seine Tätigkeit an der medizinischen Fakultät der University of Wisconsin auf. Er erkannte, dass sowohl der menschliche Körper als auch das Universum ihrem Wesen nach mental und spirituell sind. Ein Feld unsichtbarer Energie, das keinerlei materielle Eigenschaften aufweist, erzeugt

jene Partikel, die wir »Zellen« nennen; allein durch dieses unsichtbare Feld wird der Körper gesteuert. Da er also nicht ausschließlich eine physikalische Maschine ist, kann jeder von uns lernen, seine Gesundheit zu lenken und zu beeinflussen.

Noch erstaunlicher ist Liptons Erkenntnis, dass unsere persönlichen Glaubenssätze einschließlich unserer Wahrnehmungen unser genetisches Erbe und unsere Zell-DNA überspielen können. Wir können tatsächlich die winzig kleinen Teilchen beeinflussen, von denen wir meinen, sie würden unser Leben bestimmen. Und das bedeutet: Indem wir unsere Denkweise ändern und neue Wahrnehmungsmethoden erlernen, können wir unsere DNA verändern!

Mit anderen Worten: Sie können Ihre genetische Struktur beeinflussen, wenn Sie die Art und Weise verändern, wie Sie sich und Ihren Platz in diesem großartigen, Leben genannten Mysterium sehen. *Ihre Wahrnehmungen haben die Macht, Ihren Genpool zu verändern – Ihre Überzeugungen können Ihre Biologie steuern, und sie tun es ständig.* Das mag radikal oder sogar unmöglich klingen, aber genau diese Erkenntnis kann Ihnen helfen, sich von ungewollt übernommenen Ausreden zu trennen.

Lesen Sie das Buch *Intelligente Zellen* von Bruce Lipton. Die Lektüre wird Sie zu einem gedanklichen Neustart inspirieren, und Sie werden erkennen, dass Ihre Überzeugungen sehr viel stärker als gedacht all das beeinflussen, was Sie tun können, was Sie sich vornehmen und wie weit Sie dabei kommen können. Und noch ein weiterer Forschungsbereich macht deutlich, zu was Sie fähig sind.

Der Placeboeffekt

Dass die Gedanken den Körper steuern, lässt sich kaum noch bestreiten. Sicher haben Sie von den medizinischen Studien gehört, bei denen einer Kontrollgruppe, die glaubte, es handle sich um ein Mittel gegen sagen wir Arthritis, Zuckerpillen verabreicht wurden, die sich als genauso wirksam erwiesen wie das echte Arthritis-Medikament. Dieser Placeboeffekt tritt offenbar deshalb ein, weil man davon überzeugt ist, dass die Pille wirkt. Aber sehen Sie sich an, wie einflussreich das Denken auch im chirurgischen Bereich ist. Dr. Lipton schreibt:

Eine 2002 im *New England Journal of Medicine* veröffentlichte Studie der Baylor School of Medicine wertete chirurgische Eingriffe bei Patienten mit schweren, beeinträchtigenden Knieschmerzen aus. Der leitende Autor der Studie, Dr. Bruce Moseley, »wusste«, dass Knieoperationen seinen Patienten halfen. »Alle guten Chirurgen wissen, dass es in der Chirurgie keinen Placeboeffekt gibt.« Aber Moseley wollte herausfinden, welche Art von Operation seinen Patienten am besten half. Er teilte die Patienten der Studie in drei Gruppen ein. Den Patienten der ersten Gruppe schliff Moseley den beschädigten Knorpel im Knie ab. In der zweiten Gruppe spülte er das Kniegelenk aus und entfernte Material, von dem er annahm, dass es die Entzündung verursachte. Beides sind Standardverfahren zur Behandlung der Kniearthrose. Bei der dritten Gruppe wurde nur zum Schein operiert. Die Patienten wurden betäubt, Moseley machte die drei Standard-Einschnitte und redete und bewegte sich so wie bei einer echten Operation – er planschte sogar mit Salzwasser, um das Geräusch der Auswaschprozedur zu simulieren. Nach 40 Minuten nähte Moseley die Schnitte wieder zu, als hätte er tatsächlich operiert. Alle drei Gruppen erhielten die gleiche postoperative Behandlung, die auch ein physiotherapeutisches Trainingsprogramm umfasste.

Die Ergebnisse waren schockierend. Ja, den Teilnehmern der Gruppen, die tatsächlich operiert worden waren, ging es erwartungsgemäß

besser. Aber der Placebogruppe ging es genauso gut! Man stelle sich vor: Jährlich werden etwa 650 000 chirurgische Eingriffe wegen Kniegelenksarthrose durchgeführt, von denen jeder rund 5000 Dollar kostet. Und jetzt musste Moseley zugeben: »Nicht meine Operationskünste haben diesen Patienten geholfen. Der Nutzen der Operationen … war allein dem Placeboeffekt zuzuschreiben.« Fernsehsendungen veranschaulichten die erstaunlichen Ergebnisse. Sie zeigten Mitglieder der Placebogruppe, die wandern gingen und Basketball spielten – also Dinge taten, die ihnen laut eigener Aussage vor ihrer »Operation« unmöglich gewesen waren. Erst nach zwei Jahren wurde den Patienten mitgeteilt, dass sie nur zum Schein operiert worden waren. Ein Mitglied der Placebogruppe namens Tim Perez konnte vor der Operation nur mit einem Stock gehen; jetzt sah man ihn mit seinen Enkeln Basketball spielen. Er brachte das Ergebnis der Studie auf den Punkt, als er in der Fernsehsendung erklärte: »In dieser Welt ist alles möglich, wenn man es sich in den Kopf setzt. Ich weiß, dass unser Geist Wunder vollbringen kann.«

Ich glaube, dass solche Forschungen motivierende Belege dafür liefern, dass meine These – das *Keine-Ausreden!*-Paradigma – stimmt.

Ein weiteres modernes Verfahren könnte ein altes medizinisches Modell völlig auf den Kopf stellen. Wie berichtet wird, wurde ein Zeigefingerglied eines Mannes oberhalb des letzten Gelenks bei einem Unfall abgetrennt, aber durch eine Veränderung der genetischen Informationen gelang es einem Team, an seinem Finger innerhalb von vier Wochen eine neue, etwa zwölf Millimeter lange Kuppe wachsen zu lassen. Finger sind genetisch so programmiert, dass sie bei einer Verletzung dieser Art eine Infektion abwehren, aber das medizinische Team ersetzte die abgeschnittene Kuppe durch Stammzellen, die so programmiert waren, dass daraus ein Finger wuchs – das anschließende Neuwachstum umfasste den Nagel, die Nagelhaut und fleischiges Gewebe. Die DNA dieses Mannes wurde durch neue Anweisungen umprogrammiert.

Verschiedene Studien über schwere Depression, Herzkrankheiten, rheumatoide Arthritis, Geschwüre und sogar Krebs zeigen, dass die Kraft der Gedanken diese Krankheiten besiegen und so die herkömmliche medizinische Weisheit widerlegen kann – die zwar die Zellen behandelt, aber nicht die Umgebung, in der sie sich befinden. Die neue Biologie deutet ganz klar darauf hin, dass Überzeugungen – von denen einige bewusst, die meisten aber unterbewusst (bzw. gewohnheitsmäßig) sind – nicht nur unsere physische und psychische Gesundheit bestimmen, sondern auch, wie glücklich und erfolgreich wir sind.

Der Autor James Allen schrieb: »Wir ziehen nicht das an, was wir *wollen*, sondern das, was wir *sind.«* Ich habe über diese Vorstellung lange nachgedacht. Bis vor Kurzem akzeptierte ich die Idee, dass das, was wir sind, größtenteils von komplexen genetischen Vorgaben und DNA-Strängen bestimmt wird, die wir von unseren Eltern und anderen Verwandten geerbt haben. Aber ich habe meine Meinung geändert. Meine neue persönliche Philosophie lautet, dass das, was ich bin, in erster Linie durch das bestimmt wird, was ich glaube – und deshalb richte ich meine Gedanken ganz bewusst darauf, dass die von meinen Vorfahren ererbten Begrenzungen oder Persönlichkeitsmerkmale absolut nicht das letzte Wort sind. Für mich folgt auf den obigen Satz von James Allen die Erkenntnis: *Wenn ich meine Überzeugungen ändere, ändere ich mich.*

Denken Sie beim Lesen der folgenden Seiten daran: *Sie sind, was Sie glauben, nicht was Sie genetisch mitbekommen haben.* Sie bestehen aus einem System von Überzeugungen und stellen eine Resonanz zu Energien her, die diesen Überzeugungen entsprechen. Behalten Sie also im Hinterkopf, dass Sie anziehen, was Sie sind, nicht was Sie wollen, und dass Sie Ihre Überzeugungen sind, nicht Ihre Zellen. Wie Sie in *Intelligente Zellen* nachlesen können, ist Ihre mentale Aktivität stark genug, um

GOLDMANN

UNVERKÄUFLICHE LESEPROBE

Wayne W. Dyer

Keine Ausreden!
Wie wir destruktive Denkmuster ändern können

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Paperback, Broschur, 320 Seiten, 13,5 x 20,6 cm
ISBN: 978-3-442-21905-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Mai 2010

Durch seine sehr persönliche Art hat sich Bestsellerautor Dyer das Vertrauen von Millionen Lesern erworben

Sie wünschen sich schon lange eine Änderung in Ihrem Leben, aber: „Ihre Familie lässt das nicht zu.“ … „Sie sind zu alt/jung.“ … „Sie haben zu viel um die Ohren.“ … „Sie können sich das nicht leisten.“ … „Es wäre zu schwierig für Sie.“ … „Sie haben es immer in der gewohnten Weise gemacht.“

Es sind diese Ausreden, mit denen wir uns weismachen, die alten Muster seien Gott gegeben, auch wenn wir noch so unter ihnen leiden. Dabei haben wir ungeahnte Kräfte, unser Leben bewusst in die Hand zu nehmen – wenn wir die kleine Stimme in uns zum Schweigen bringen, die uns unablässig zuflüstert, wir könnten es nicht. Wir können unser Leben ändern und es nach unseren Wünschen gestalten. Keine Ausreden mehr! Wayne Dyer zeigt, wie wir Zweifel und Ängste ablegen. Er deckt auf, wie unsere Gedanken, Gefühle und Verhaltensmuster unser Verhalten bestimmen und wie wir sie so verändern, dass wir neue Ideen, Mut und ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln.

Der Titel im Katalog