

## An den Leser

*Nicht das, was uns geschieht, bestimmt unseren  
Gefühlszustand, sondern die Art und Weise,  
wie wir mit diesem Geschehen umgehen.*

Das vorliegende Buch handelt von einer neuen Lebensweise. Es geht darum, Gedanken, Gefühle und Handlungen aus einer neuen Perspektive zu betrachten, damit in Ihr Leben geistiger Frieden, emotionale Stabilität und Autonomie einkehren.

In drei Phasen und neun Wochen werde ich Ihnen jene konkreten Schritte zeigen, die Ihnen ermöglichen, PRI (Past Reality Integration) – Integration der vergangenen Wirklichkeit – zu benutzen und damit Ihr Leben zu verändern. Sobald Sie lernen, diese Schritte anzuwenden, wird Ihnen bewusst, dass Sie damit über ein äußerst praktisches Mittel verfügen, die emotionalen Kämpfe zu meistern, zu denen das Leben Sie herausfordert. Nie mehr werden Sie sich verloren fühlen und fragen müssen, wie Sie Gefühle überwinden, die Ihr Leben – und vielleicht auch das der Menschen ringsum – in Unordnung bringen und Sie wieder einmal daran hindern, sich seinem wahren Potenzial zu öffnen.

Nach der Lernperiode von neun Wochen ist es an Ihnen, sich von negativen Emotionen zu befreien und Ihr Leben so zu gestalten, wie Sie es bevorzugen. Anstatt sich frustriert, verzweifelt und von anderen entfremdet zu fühlen, können Sie zu der Einsicht gelangen, dass Sie mit Liebe und Mitgefühl eine neue Verbindung zu sich selbst, zu den Menschen und dem Leben im Allgemeinen herstellen können.

Um Ihnen bei der Anwendung der verschiedenen Schritte Beistand zu leisten, habe ich für Sie einige zusätzliche

Mittel zur Selbsthilfe entwickelt. Zunächst gibt es eine Reihe von Formblättern, die Sie von der PRI-Website herunterladen können. Außerdem finden Sie dort mehrere kurze Videos, in denen ich weitere Erklärungen über dieses Buch und die Methode gebe. Und schließlich können Sie auch an einem »PRI-Selbsthilfe-Coaching« teilnehmen. Das ist ein kurzes praxisbezogenes Programm, in dem die hier beschriebenen Phasen unter Anleitung eines PRI-Experten erläutert und eingeübt werden.

### Erste Phase: Selbstbeobachtung

*Wann stehe ich unter dem Bann meines emotionalen Gehirns?*

Seit vielen Jahrhunderten geben uns weise Menschen des Ostens und des Westens zu verstehen, dass die Selbsterkenntnis der Beginn aller Weisheit ist. Wenn wir uns selbst nicht kennen, fällt es sehr schwer herauszufinden, wie wir mit Störungen und Kümernissen umgehen können. Solange uns dieses Wissen fehlt, werden wir außerhalb unserer selbst nach den Lösungen für unsere Probleme und der Erfüllung unserer Wünsche suchen. Doch dergleichen kann nirgendwo anders als im Innern gefunden werden.

In den ersten vier Wochen dieses Programms, das auf ein bewusst geführtes Leben abzielt, werde ich Ihnen zeigen, wie Sie Ihren sogenannten »inneren Beobachter« einsetzen. Dadurch werden Sie allmählich jene Gedanken, Gefühle und Handlungen erkennen, die Ihr Leben verkomplizieren und meistens vom emotionalen Gehirn herrühren. Das ist der Teil des Gehirns, der Handlungen veranlasst, bevor er denkt, und oft solche Reaktionen bewirkt, die dem Überleben dienen. Sie werden entdecken, dass in Momenten der

Verärgerung oder der Wut das emotionale Gehirn spricht, nicht das rationale. Das ist auch der Fall, wenn Sie Angst haben, gestresst oder überreizt sind – oder wenn Sie Scham empfinden, sich schuldig oder überfordert fühlen. Sie werden entdecken, dass viele Gefühle, die Sie unter den betreffenden Umständen für völlig normal hielten, im Grunde gar nicht so angemessen und normal sind. Es wird Ihnen klar, inwiefern solche Stimmungen darauf hinweisen, dass Ihr emotionales Gehirn einen Alarm ausgelöst hat und dass eine überholte Überlebensstrategie die Regie übernimmt.

### Zweite Phase: Symbolerkennung

*Wodurch wird die Reaktion des emotionalen Gehirns ausgelöst?*

Dank der Fähigkeit, die vom emotionalen Gehirn verursachten Gedanken, Gefühle und Handlungen zu erkennen, werden Sie lernen, das spezifische Ereignis (das Symbol), das die betreffende Reaktion hervorgerufen hat, in der Gegenwart ausfindig zu machen. Derartige Ereignisse schießen in dem Moment, da sie passierten, oft unbedeutend, aber ihr Einfluss auf unser emotionales Gehirn kann stark genug sein, um eine emotionale Reaktion auszulösen, die bei näherer Betrachtung bestenfalls unangemessen und schlimmstenfalls zerstörerisch ist. Sie werden zum Beispiel feststellen, dass es der Tonfall Ihrer Chefin war, der Ihnen Angst vor ihr eingejagt und Ihre Überlebensreaktion bewirkt hat. Oder Sie merken, dass Sie wütend werden, weil Ihre Kinder Sie nicht anschauen, wenn Sie ihnen etwas sagen. Oder wenn Sie nach Hause kommen und sich deprimiert fühlen in Bezug auf Ihr Leben, so ist es eigentlich das emotionale Gehirn, das auf die Tatsache reagiert, dass Ihr

Mann entgegen seinem Versprechen noch nicht das Abendessen zubereitet hat.

All das mag in Ihren Ohren wie Abrakadabra klingen, doch seien Sie versichert, dass es im Verlauf des Buches völlig verständlich wird. Ich werde Ihnen das Verfahren der Entschlüsselung beibringen, mit dem Sie Ihr emotionales Gehirn gleichsam dekodieren können, um zu begreifen, warum Sie gerade so und nicht anders reagieren. Dann sehen Sie, dass diese Entschlüsselung ebenso einfach wie genau ist – und immer funktioniert.

### Dritte Phase:

Umkehrung der Abwehrmechanismen

*Wie man das emotionale Gehirn neu programmiert und bewusst im JETZT lebt.*

Wenn Sie erkannt haben, wodurch Ihr emotionales Gehirn aktiviert wird, zeige ich Ihnen, wie Sie die daraus resultierende, in der Gegenwart längst überholte Überlebensreaktion deaktivieren. In der zweiten Phase haben Sie gelernt, die Bedeutung des Ereignisses, das Ihre Überlebensreaktion auslöste, zu entschlüsseln. Nun, in der dritten Phase, werden Sie lernen, das emotionale Gehirn neu zu programmieren. Sobald Ihnen klar ist, wie man das bewusst machen kann, wird das Überlebenssystem durch Ihr emotionales Gehirn nur dann aktiviert, wenn in der Gegenwart eine *echte* Gefahr und infolgedessen die *Notwendigkeit* für eine Überlebensreaktion besteht.

Wenn Sie wissen, wie Sie das emotionale Gehirn daran hindern, ohne jede Übereinstimmung mit der Gegenwart zu reagieren, werden Sie das JETZT erfahren – seine überraschende Unbeschwertheit ebenso wie seine unendlichen

Möglichkeiten. *Das Leben voll ausleben* – dieser Satz wird dann mehr sein als ein hübsches Motto.

Wenn zum Beispiel Ihre Kinder Sie nicht anschauen, wenn Sie ihnen etwas sagen, werden Sie lernen, jene Gefühle zu entdecken, die sich hinter Ihrem üblichen Wutanfall verbergen. Sie werden den alten Schmerz wieder empfinden, anstatt auf die Kinder wütend zu sein. Und sobald dieser Schmerz nachlässt, wird Ihnen klar, wie Sie Ihren Kindern gegenüber reagieren wollen, nämlich nicht aus der Wut heraus – eine unangemessene, durch die Aktivierung des emotionalen Gehirns bewirkte Reaktion –, sondern aus der Perspektive des liebevollen Elternteils, der Sie sind – eine angemessene Reaktion, die auch vom rationalen Gehirn beeinflusst wurde.

All das wird Ihnen in den folgenden Wochen deutlich, während Sie dieses Buch durcharbeiten und die Übungen wie beschrieben ausführen. Schritt für Schritt werden Sie die Fähigkeit entwickeln, die aus dem emotionalen Gehirn stammenden Gefühle, Gedanken, Handlungen zu erkennen, zu entschlüsseln und zuzulassen. Reaktionen also, die nicht mehr angemessen, nicht mehr notwendig und oft sogar zerstörerisch sind – wenn nicht unmittelbar, dann sicherlich auf Dauer. Langsam, aber sicher wird dieser Prozess zu einer Neuprogrammierung des emotionalen Gehirns führen und Ihnen ermöglichen, immer häufiger im JETZT zu leben, Ihre Existenz bewusst so zu gestalten, wie Sie es sich wünschen. Das ist ein ziemlich aufregendes Abenteuer, das die Entfaltung Ihres wahren Potenzials zur Folge haben und schließlich sogar den göttlichen Funken in Ihrem Innern entfachen wird.

Doch lehnen Sie sich erst einmal zurück und erübrigen Sie genügend Zeit, um die Grundlagen der Theorie zu erfor-

schen und zu verstehen, ehe Sie sich mit den Übungen befassen. Diese Grundlagen finden Sie im ersten Kapitel dargestellt.

Zunächst aber möchte ich Sie in der nachfolgenden Einleitung teilhaben lassen an meiner persönlichen Geschichte und den Inspirationsquellen, die das Leben mir geschenkt hat, dann die PRI-Methode und ihren Zweck beleuchten und zeigen, wie die Kunst des bewussten Lebens mit all dem zusammenpasst.

► Besuchen Sie die Website *www.pastrealityintegration.com*, um das Video anzuschauen, in dem ich erkläre, warum dieses Buch geschrieben wurde.

\* \* \*

### *Send Your Love*

*This ain't no time for doubting your power  
This ain't no time for hiding your care  
You're climbing down from an ivory tower  
You've got a stake in the world we ought to share*

*This is the time of worlds colliding  
This is the time of kingdoms falling  
This ist the time of worlds dividing  
The time to heed your call*

*Send your love into the future  
Send your precious love into some distant time  
Fix that wounded planet with the love of your healing  
Send your love*

Sting, *Send Your Love*  
aus dem Album *Sacred Love*

*Sende deine Liebe aus*

*Das ist nicht die Zeit, an deiner Macht zu zweifeln  
Das ist nicht die Zeit, deine Sorge zu verbergen  
Du steigst von einem Elfenbeinturm herab  
Du hast ein Interesse an der Welt, die wir miteinander  
teilen sollten*

*Das ist die Zeit, da Welten zusammenstoßen  
Das ist die Zeit, da Königreiche fallen  
Das ist die Zeit, da Welten sich trennen  
Die Zeit, deinem Ruf zu folgen*

*Sende deine Liebe in die Zukunft  
Sende deine kostbare Liebe in eine ferne Zeit  
Heile diesen verwundeten Planeten mit deiner heilsamen Liebe  
Sende deine Liebe aus*