

Irene und Thomas Frei  
Das Lebensspiel





Irene und Thomas Frei

# Das Lebensspiel

Die Regeln verstehen,  
anwenden – und gewinnen





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

1. Auflage  
Originalausgabe  
© 2011 Arkana, München  
in der Verlagsgruppe Random House GmbH  
Lektorat: Ralf Lay  
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering  
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck  
Printed in Germany  
978-3-442-34109-2  
[www.arkana-verlag.de](http://www.arkana-verlag.de)

# Inhalt

- 11 Danke!
- 15 Vorwort: Es begann mit einem Traum
  
- 20 Wie der Mensch funktioniert
- 22 *Erikas Erfahrungen*
- 24 *Sich selbst erkennen*
  
- 28 Die Naturprinzipien des Lebens
- 30 *Was ist Wahrheit?*
- 31 *Der Unterschied zwischen Gesetz und Prinzip*
- 33 *Die Macht unserer Gedanken*
  
- 40 Ursache und Wirkung
- 43 *Weshalb funktioniert das Programmieren nicht immer?*
- 46 *Programmierung findet immer außen und innen statt*
- 48 *Von der Auswirkung zurück zur Ursache*
  
- 50 Alles ist miteinander verbunden
- 51 *Morphische Felder, das Weltgedächtnis!*
- 53 *Wie entstehen diese Programme?*
- 55 *Die eigenen Programme steuern das Leben*
- 58 *Wo ist das Unbewusste – im Kopf oder im Bauch?*

## 6 Inhalt

- 60 **Das Resonanzprinzip von Anziehung und Abstoßung**
- 61 *Wie man in den Wald ruft, so schallt es zurück*
- 62 *Gleiches zieht Gleiches an – Ungleiches stößt sich ab*
- 66 *Alles im Leben ist Resonanz und schwingt*
- 68 *Die richtige Frequenz einstellen*
  
- 70 **Das Prinzip der Polarität**
- 72 *Es gibt von allem immer zwei*
- 73 *Beide Pole treten immer gemeinsam auf, niemals getrennt*
- 77 *Yin und Yang bilden die Einheit*
- 78 *Alles, was lebt, schwingt zwischen zwei Polen*
- 80 *Die Bewertungen des Menschen*
- 81 *Den Ausgleich finden im Leben*
- 82 *Freiheit erfahren durch das Polaritätsprinzip*
- 85 *Die Umsetzung im Alltag*
- 87 *Jeder Pol hat in sich wieder zwei Pole*
  
- 89 **Das Gleichgewichtsprinzip**
- 93 *Warum gibt es Schicksalsschläge?*
- 95 *Weshalb fallen wir immer wieder aus der Balance heraus?*
- 97 *Das Geheimnis des Gleichgewichts heißt Liebe*
  
- 99 **Bewertungen und Meinungen**
- 99 *Was ist eine Tatsache und was nur eine Bewertung?*
- 101 *Vom Bewerten zum Bewusstsein der Liebe*
- 103 *Das Denken ist entscheidend*
- 104 *Der Optimist verdrängt das Negative*
- 105 *Der Pessimist verdrängt das Positive*
- 106 *Die »irdische« und die »spirituelle« Sichtweise*
- 108 *Vom Verurteilen des Bewertens in das Bewusstsein der Liebe*
- 110 *Was der Mensch von Tieren lernen kann*

- 114 Konflikte, Probleme, Schicksalsschläge ...
- 114 ... sind nichtausgepackte Geschenke
- 116 Das Verdrängen von Problemen
- 117 Auf ein Ziel hinarbeiten
- 120 Widersprüchliche Zielsetzung erzeugt Spannung und führt zum Knall
- 123 Die angenehmen und die unangenehmen Geschenke
- 126 Wenn Geschenke nicht ausgepackt werden
- 128 Wie erkennt man die Zeichen?
- 129 Das Prinzip der Spiegelresonanz
- 131 Wie im Innen, so im Außen
- 134 So funktioniert das Prinzip der Spiegelresonanz
- 135 Spieglein, Spieglein an der Wand ...
- 136 Den einen regt es auf, und den anderen lässt es kalt
- 138 Die Suche im Außen
- 141 Unsere wertvollsten Spiegel
- 143 Spiegelungen: Beispiele aus dem Alltag
- 149 Die Lösung: Geschenke auspacken
- 151 Die Spiegelresonanz im Alltag anwenden
- 154 Das Schattenprinzip
- 154 Der Schatten unserer Lichtquelle
- 156 Die »coole« Sonnen- und die »uncoole« Schattenseite eines Menschen
- 160 Schattenarbeit
- 163 Von der Ganzheit des Babys zum »halbierten« Erwachsenen
- 165 Die Unterdrückung des Schattens hat ihre Wirkung
- 166 Die negative Seite ist keineswegs nur schlecht!
- 169 Einige Beispiele
- 171 Die Integration des Schattens

## 8 Inhalt

- 171 *Sein Leben wie ein Unternehmen führen*
- 173 *Die Vollkommenheit erkennen*
  
- 174 **Das Prinzip des Rhythmus**
- 174 *Am Rhythmus im Außen erkennen wir den Rhythmus im Innern*
- 176 *Das menschliche Leben unterliegt gleichzeitig unzähligen Rhythmen*
- 177 *Gegen den Rhythmus anzukämpfen bringt nicht viel*
- 179 *Menschen, die gegen ihren Rhythmus kämpfen*
- 182 *Den Fluss des Lebens erkennen*
  
- 184 **Das Prinzip der Liebe**
- 185 *Liebe ist ...*
- 189 *Die Vollkommenheit des Annehmens*
- 189 *Selbst- und Nächstenliebe*
- 194 *Das Ungleichgewicht bewusst machen*
- 195 *Liebe in der Partnerschaft*
  
- 198 **Das Gleichgewichtsprinzip: Zusammenfassung**
- 199 *Missverständnisse zum Thema Gleichgewicht*
- 201 *Work-Life-Balance*
- 206 *Das Gleichgewicht innerhalb der fünf wichtigsten Lebensbereiche finden*
- 209 *Das Gleichgewicht in Beziehungen*
- 219 *Das Gleichgewicht im Beruf*
- 229 *Das Gleichgewicht in der Gesundheit und dem Wohlbefinden*
- 237 *Das Gleichgewicht in den Finanzen*
- 250 *Das Gleichgewicht in der Persönlichkeit und im Lebenssinn*



257	Der Ausgleich
262	<i>Der Neutralisierungsprozess®</i>
268	<i>Das Intuitionstraining</i>
273	<i>Liebe</i>
275	Nachwort: Das Lebensspiel
277	Gut zu wissen ...
283	Dank



# Danke!

Liebe Leserin und lieber Leser, herzlichen Dank für Ihr Interesse an den hier vorgestellten Themen!

Es freut uns sehr, Ihnen diese spannenden Zusammenhänge und wichtiges Wissen weitergeben zu dürfen. Ein Wissen, das es Ihnen ermöglicht, noch **mehr Freude, Lebensqualität** und **Glück** in Ihr Leben zu ziehen. Lernen Sie, das Gefüge des Lebens besser zu verstehen, und damit, Ihre eigene Schöpferkraft zu steuern.

Es gibt einen bestimmten Grund, weshalb Sie dieses Buch gekauft oder geschenkt bekommen haben. Vielleicht sind Ihnen einige dieser Gründe bereits bekannt, doch erfahrungsgemäß werden Ihnen die meisten wahren Hintergründe erst im Verlauf der Beschäftigung mit diesem Buch bewusst werden. Auf jeden Fall ist es genau richtig, dass es den Weg zu Ihnen gefunden hat. Seien Sie froh darüber, dass Sie nun nur noch einen kleinen Schritt vom Erfolg entfernt sind. Freuen Sie sich auf eine **spannende Entdeckungsreise in Ihr Inneres**.

Danke auch den vielen Lehrern in unserem Leben. Den Menschen, die uns etwas gespiegelt haben, wodurch wir Wesentliches lernen konnten. Insbesondere auch für die unangenehmen Geschenke, die uns gemacht wurden. Gerade die schwierigsten Situationen oder Krisen waren die besten Lehrmeister. Denn vieles, was verdrängt oder verneint wurde, kam eben durch unbequeme Erfahrungen an die Oberfläche, was uns letztlich direkt **ins Glück hineinführte**. Sämtliche der hier beschriebenen Geschichten sind wirklich passiert. Um

## 12 Danke!

die Privatsphäre der verschiedenen Personen zu gewährleisten, haben wir in bestimmten Fällen ihre Namen geändert und ihr Umfeld etwas verändert dargestellt.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen dieses Buches viele spannende Erkenntnisse und freuen uns, wenn auch Sie beginnen, alle Geschenke des Lebens so anzunehmen, wie sie sind, und sie gebührend schätzen zu lernen.

*Herzlichst,*

*Irene und Thomas Frei*

PS: Ein persönliches und exklusives Begrüßungsvideo zum Buch finden Sie auf der Website [www.DasLebensspiel.com/willkommen](http://www.DasLebensspiel.com/willkommen). Dort finden Sie wertvolle Tipps zum Buch, und gleichzeitig können Sie uns persönlich kennen lernen. Am besten gleich jetzt das Video anschauen ...



Hallo, ich bin Trias und freue mich, dich durch das Buch begleiten zu dürfen. Meine Frau Trixi und ich zeigen dir viele Bilder, damit es noch einfacher zu verstehen ist. Viel Spaß!

Trias



# Vorwort

## Es begann mit einem Traum

*Von Irene Frei-Stadler*

Seit vielen Jahren beschäftige ich mich mit den Auswirkungen der bewussten und unbewussten Gedanken sowie dem Rätsel, wie man das Unbewusste bewusst machen könnte. Dabei kristallisierte sich ein Fokus auf die Unterscheidung zwischen dem Ego-Denken des logischen Verstands und der Intuition heraus, die auch »wahrhaftige« oder »Herzenswahrnehmung« genannt wird. Immer wieder stellte sich mir die Frage: Wie kann man die reine Intuition von Wunschdenken, Projektionen und Ängsten unterscheiden? Angetrieben von dem Wunsch, Antworten auf diese Frage zu finden, begann eine lange Reise. Sie führte schließlich in eine riesige Schatzkammer an Wissen und Erfahrungen, durch die ich so reich beschenkt wurde, dass mein Begriffsvorrat nicht ausreicht, um meiner Wertschätzung dafür gebührend Ausdruck zu verleihen.

### **Wahres Wissen ist selbst erfahrenes Wissen**

Ein großer Teil meiner Kenntnisse wurde mir über die Jahre hinweg durch ganz unterschiedliche Lehrer, Trainer und Autoren vermittelt. In der Tat kann man sich viel Wissen übers Lesen, aber auch übers Hörensagen, in Schulen oder Seminaren aneignen. Dies ist unbedingt

empfehlenswert, da es uns enorm inspiriert. Wirklich wahrhaftiges Wissen ist jedoch nur solches, das man durch eigene Erfahrung erwirbt, ein Wissen, das man selbst erspürt und durchlebt hat. Dieses Erleben gestaltet sich für jeden Menschen individuell und ist somit oft nur abstrahiert reproduzierbar. Dieses Buch ist daher vor allem auch als Inspiration gedacht, die angesprochenen Zusammenhänge im eigenen Alltag zu durchleben und die erworbenen Kenntnisse zum eigenen und zum Nutzen aller anzuwenden.

Es existieren zahlreiche Möglichkeiten, sich neues Wissen anzueignen. Neben den offensichtlichen Sinneswahrnehmungen Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Fühlen gibt es auch unterschiedliche Bewusstseinszustände, in denen uns Wissen zuteilwerden kann, wie beispielsweise die Intuition, auch »der sechste« Sinn genannt. Der Bewusstseinszustand, in dem wir uns wohl am häufigsten befinden, ist das Wachbewusste. Außerdem gibt es aber weitere Bewusstseinszustände, die in unserer westlichen Gesellschaft immer noch verhältnismäßig selten genutzt werden. Mit einer eher unkonventionellen Variante, der Möglichkeit, sich im Traum Wissen anzueignen, machte ich zum Beispiel bahnbrechende Erfahrungen.

## Im Traum kam die Erleuchtung

Ich träumte eines Nachts von der sogenannten Dualität des Daseins: Alles im Leben spielt sich in der Natur grundsätzlich wertfrei zwischen zwei gegensätzlichen Polen ab. Ich erfuhr geradezu auf plastische Weise, dass der Mensch durch seine beschränkte Wahrnehmung jeweils nur oder überwiegend einen Pol des Ganzen wahrnimmt bzw. subjektiv wertet, den anderen Pol aber mehr oder weniger ausblendet. Dies geschieht, obwohl jedem theoretisch klar sein müsste, dass eine Medaille immer zwei Seiten hat und beide das Ganze erst ermög-



lichen. Durch dieses mehr oder weniger unbewusste Ignorieren des in Wirklichkeit präsenten anderen Teils resultiert eine unbewusste Bewertung. Der bevorzugt wahrgenommene Pol wird automatisch mit »positiv« oder »negativ« assoziiert, ohne dabei seine Einbettung in ein übergeordnetes Ganzes gebührend zu berücksichtigen. So entsteht aus der an sich wertfreien Polarität die bewertende menschliche Dualität mit einseitiger Ausrichtung auf nur einen Teil des Ganzen.

Weiter wurde mir gezeigt, dass der Mensch gerade durch das Spannungsfeld zwischen den beiden Polen unzählige Möglichkeiten erhält, Erfahrungen zu sammeln, um sich seiner selbst bewusster zu werden. Je nachdem, wo er sich gerade auf seinem Spannungsspielfeld befindet, wird er sich gewahr, dass es noch eine andere Seite die gerade wahrgenommene geben muss. Meist spürt er aber nur, dass irgendetwas in seinem Leben im Ungleichgewicht ist, wenn ihn irgendwie »der Schuh drückt«. Dieses Unangenehme ist dann in Wirklichkeit eine gute und notwendige, also »die Notwendende« Gelegenheit, sich seiner selbst bewusst zu werden. Durch das Erkennen des Ungleichgewichts entsteht letztlich die Möglichkeit, es mehr oder weniger selbständig auszugleichen. Wenn dann die Spannung zwischen den Polen wieder harmonisch schwingt, wird es uns möglich, beide Pole in ihrer Ganzheit und Einheit zu erfahren. Dadurch entsteht auch die Chance, sich daran zu erinnern, dass es lediglich eine Illusion des Menschen ist, von der großen Einheit, der Liebe, getrennt zu sein.

Seit diesem Traum beschäftigte ich mich mehr und mehr mit Themen dieser Art und forschte unermüdlich. Dies hatte zur Folge, dass mir noch viele weitere Träume und Eingebungen zuteilwurden. »Das Lebensspiel« ist mir während eines Jahres praktisch jede zweite oder dritte Nacht in meinen Träumen erfahrbar gemacht worden. Doch damit nicht genug: Als ich mich tagsüber für meine Arbeit an den Computer setzte, um kurze E-Mail-Anfragen der Teilnehmer an

unseren Seminaren zu beantworten, kam ich während des Antwortens in einen »Flow«, und ich schrieb einfach. Quasi von allein schrieb ich und empfand mich selbst dabei bloß noch als Beobachter. Irgendwas in mir schrieb seitenweise Sätze, die von meinem Verstand nicht ersonnen und bewusst ausformuliert worden waren.

Zu meinem Erstaunen waren es sehr wertvolle Informationen über Zusammenhänge, die sich als äußerst stimmig herausstellen sollten. Als ich das Geschriebene schließlich wiederholt durchlas, erinnerte es mich stark an die Informationen, die ich auf andere Weise während der Nacht in meinen Träumen erfahren hatte. Es gab immer mehr und mehr Notizen, und ein Papierberg an Weisheiten begann zu wachsen.

Solche »Schreibeinheiten« brachten mir immer wieder enorm viel Energie. Voller Tatendrang und regelrecht energetisiert hätte ich danach jeweils Bäume ausreißen können. Diese Schreibeinheiten erfüllten mich mit einem unglaublichen Glücksgefühl, für das ich aus tiefstem Herzen dankbar bin.

Plötzlich erinnerte ich mich an einen Traum, den ich sechs Jahre zuvor gehabt hatte. Hierin erfuhr ich, dass Wissen, welches ich selbst verfasste, irgendwie vervielfältigt und so anderen Menschen zugänglich gemacht würde. Damals hatte ich mit dieser Information noch nicht viel anfangen können. Ich verstand sie als Metapher für die Arbeit, der ich bereits nachging. Ich war nämlich damit beschäftigt, theoretisches Wissen möglichst klar verständlich in Seminaren zu vermitteln und für die Teilnehmer praktisch erfahrbar zu machen. Und das tat ich mit Leidenschaft. Was das Niederschreiben von Wissensinhalten betraf, sah ich daher keinen Handlungsbedarf und beschäftigte mich auch nicht weiter damit. Als diese Schreibeinheiten jedoch Jahre später, einfach so aus dem Nichts heraus, regelrecht »passierten«, war ich begeistert und unsicher zugleich. Diese Informationen brachten viele extrem komplexe Zusammenhänge auf einen einfachen Nenner. Weisheiten, wie ich sie in ihrer Genialität

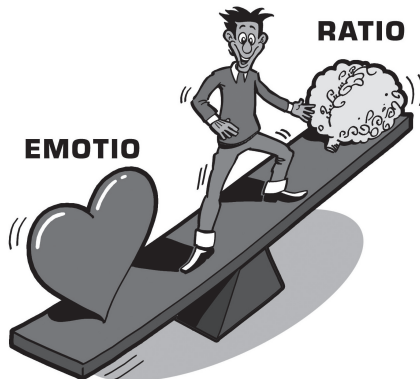
und Einfachheit zuvor noch nie erfahren oder gelesen hatte. Sie schienen uns in der Tat so genial, dass mein Mann und ich begannen, sie selbst anzuwenden und so für uns selbst erfahrbar zu machen.

Es erstaunte uns auch nicht sonderlich, dass wir durch die Umsetzung dieser Erkenntnisse große Erfolge realisierten und mehr und mehr wahre Lebensqualität erreichten. Irgendwie schienen wir zu *wissen*, dass all diese Dinge »funktionieren« würden. Und schließlich gab uns gerade die Erfahrung der eigenen Umsetzung auch den Mut, diese Erkenntnisse nach und nach in Einzelcoachings, später dann ebenso in unsere Seminare einfließen zu lassen. Die erfolgreiche und nachhaltige Umsetzung unserer Teilnehmer war und ist für uns Grund zu riesiger Freude. Also waren es letztlich auch sie, die mich – neben den neuen, immer wiederkehrenden Träumen – motivierten, das niedergeschriebene Wissen zu systematisieren und zu überarbeiten, sodass schließlich dieses Buch entstand, das Sie nun in Händen halten. So wurde mein Traum, den ich mehr als sechs Jahre zuvor geträumt hatte, in konsequenter Weise Wirklichkeit – und zwar ohne dass ich dies alles bewusst initiiert und gesteuert hätte.

## Wie der Mensch funktioniert

Wenn etwas im Leben nicht mehr stimmig ist und nicht so läuft, wie wir es uns mit unserem begrenzten Verstand vorgestellt haben, dann sind wir äußerst kreativ auf der Suche nach Ursachen und beginnen, im Außen nach Antworten zu suchen. Ohne es zu merken, katapultieren die Menschen sich dadurch selbst in eine klassische Opferrolle. Aufgrund ihrer subjektiven Wahrnehmung möchten sie jedoch Herr der Lage sein und fangen an, die leidige Situation im Außen zu verändern ...

Die Begrenztheit unseres Verstands ist in diesem Zusammenhang nicht als Wertung zu verstehen. Der Ausdruck »begrenzt« soll lediglich daran erinnern, dass unsere bewusste Wahrnehmung äußerst beschränkt ist. Denn der überwiegende Anteil sämtlicher Reize, die ein menschliches Gehirn aufnimmt (99 Prozent), wird unbewusst wahrgenommen. Die bewusste Wahrnehmung ist folglich kleiner als 1 Prozent. Insofern sind die Begriffe »beschränkt« und »begrenzt« hier schon eher eine quantitative Aussage, wenn wir vom Verstand sprechen.



Immer mehr Menschen reflektieren über sich selbst und die Gesetze des Lebens. Wer in Wirtschaft und Privatleben mithalten will, kommt nicht mehr umhin, sich über seine Fachkompetenz hinaus mit seiner Persönlichkeit zu beschäftigen. Doch auch wenn man bereits angefangen hat, sich gelegentlich mit sich selbst auseinanderzusetzen, ist es durchaus menschlich, zeitweise in eine Art Betriebsblindheit zu fallen. Ganz besonders dann, wenn man in einer unangenehmen Situation steckt, fällt es einem nicht immer leicht, die schwierigen Ereignisse in der Partnerschaft, der wirtschaftlichen Situation, am Arbeitsplatz oder in der Gesundheit aus einer übergeordneten Perspektive zu betrachten und kausal mit sich selbst in Verbindung zu bringen.

Viele Modelle zu ganzheitlichen und realistischen Problemlösungen wurden in den letzten Jahrzehnten verbreitet. Doch nicht alle wurden optimal erfasst und umgesetzt. Gerade der Ansatz des positiven Denkens wurde von vielen Protagonisten und Anhängern missverstanden. Eine große Zahl von Menschen begannen dadurch, sich noch mehr aus der eigenen Balance zu manövrieren, auch wenn sie dies bei sich selbst meist nicht so wahrnehmen. Durch die missverstandene Information, man solle all dem, was einem Unangenehmes passiert, keine Energie schenken und sich auf etwas Positives konzentrieren, begann de facto eine regelrechte Welle von Verdrängungsstrategien. Unannehmlichkeiten, Konflikte, Auseinandersetzungen wurden einfach großzügig aus den Gedanken – bzw. dem Leben – verbannt. Die Menschen begannen vor den schwierigen Situationen in sämtlichen Lebensbereichen davonzulaufen oder mit aller Mühe und Kraft die äußeren Umstände zu verändern. Selbstverständlich sehen dies die Betroffenen nicht als eine Flucht an. Solche Umstände werden oft geschickt verkauft. Dann heißt es etwa, man sei »sein eigener Chef« oder man lasse sich von anderen nicht mehr alles gefallen.

Derartige Argumentationen begünstigen natürlich den Trend, Probleme noch eifriger beiseitezuschieben und der ganzen Situation mit immer wieder neuen positiven Gedanken und Ideen entfliehen zu wollen. Zugegeben, die Verdrängungsstrategien (Ablenkung, Zudecken, Ausblenden und so weiter) können eine Weile äußerlich ganz gut funktionieren. Sie verschaffen einem Zeit, um sich von Verletzungen, Schmerzen oder den vergangenen Strapazen zu erholen. In Anbetracht der Tatsache, dass jede Erfahrung weiterhin als Energie im persönlichen morphischen Feld eines Menschen mitschwingt – gleich, ob sie vom Bewusstsein verdrängt, verneint, ausgeblendet oder »überschrieben« worden ist –, empfiehlt es sich, die Auswirkungen dieser unbewussten Schwingungen einmal genauer unter die Lupe zu nehmen.

Denn aufgrund solcher unbewussten Resonanzen wird man früher oder später erneut Ereignisse in sein Leben ziehen, die ähnliche bis nahezu dieselben unangenehmen Gefühle auslösen. Obwohl man dachte, solche Ereignisse und Emotionen durch Verdrängung oder Unterdrückung endgültig verbannt zu haben, suchen sie einen wieder heim. Ob man will oder nicht – das Negative ist wieder da, möglicherweise in anderer Gestalt, oft aber auch mit größerer Vehemenz. Wie konsequent eine solche Wiederkehr vonstattengehen kann, ist am Beispiel von Erika sehr deutlich erkennbar.

## **Erikas Erfahrungen**

Erika aus Luxemburg ist verheiratet und hat zwei Kinder. Doch ihre Ehe verläuft problematisch. Sie hält es nicht mehr aus und möchte diesen unangenehmen Gefühlen ein Ende bereiten. Die ständigen Streitigkeiten gehen dabei so weit, dass sie schließlich keinen anderen Ausweg mehr sieht, als eine Überdosis Schlaftabletten zu nehmen. Doch wie durch ein Wunder wird sie gefunden, und ihr Magen wird

rechtzeitig ausgepumpt. Sie überlebt zwar, kann die Situation mit ihrem Mann jedoch nicht mehr länger ertragen und beschließt, die Scheidung einzureichen.

Die Ehe wird geschieden, doch Erika möchte nicht allein sein, da sie auch diesen Zustand nicht ertragen kann. Einige Wochen später lernt sie auf einem Persönlichkeitsseminar einen jungen Mann vom Bodensee kennen, und die beiden verlieben sich ineinander. Eine wunderbare »Long-Distance-Beziehung« beginnt, und alle scheinen »happy« zu sein. Doch bald genügt es Erika nicht mehr, ihre Beziehung aus der Entfernung zu leben. Sie will plötzlich eine Entscheidung von ihrem neuen Freund, und das sofort: Entweder sie ziehen zusammen, oder sie beenden das Ganze – dies waren aus Erikas Sicht die einzigen Möglichkeiten. Ihr Freund liebt sie und möchte sie nicht verlieren. Daher stimmt er einem gemeinsamen Hausstand zu.

Erika gibt ihr ganzes Hab und Gut in Luxemburg auf und zieht etwas überstürzt mit ihrer jüngeren Tochter an den Bodensee. Da ihre ältere Tochter kurz vor dem Abitur stand, musste diese beim Vater in Luxemburg bleiben.

Der junge Freund, der bisher viele Jahre überzeugter Single war, hatte nun plötzlich »zwei Frauen« in seiner Wohnung und war mit der ganzen Situation vollkommen überfordert. Denn ab sofort war er nicht mehr nur für sich allein, sondern auch für Frau und Kind verantwortlich. Von heute auf morgen veränderte sich sein Leben grundlegend. Er wurde vom freiheitsliebenden Single in die Rolle des Familienvaters katapultiert, von dem man eine verantwortungsbewusste Haltung erwartete. Er reagierte auf diese Situation, indem er sich immer mehr in sich selbst zurückzog und kaum noch mit Erika kommunizierte. Die Beziehung wurde zunehmend schwieriger, und es kam zu immer mehr unausgesprochenen Konflikten.

Schon nach wenigen Monaten war Erika wieder von der Realität eingeholt worden! Sie empfand fast die gleichen Gefühle wie seiner-



Irene Frei, Thomas Frei

### **Das Lebensspiel**

Die Regeln verstehen, anwenden und gewinnen

ORIGINALAUSGABE

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 288 Seiten, 13,5 x 21,5 cm  
ISBN: 978-3-442-34108-5

Arkana

Erscheinungstermin: Dezember 2011

Die universellen Prinzipien verstehen und zu einem erfüllten Leben finden

»Das Lebensspiel« zeigt die Prinzipien, nach denen unser Leben funktioniert: von Resonanz, Polarität und Gleichgewicht bis hin zu Ursache und Wirkung, Spiegelung und Schatten. Gerät unser Leben in Ungleichgewicht, so erfahren wir dies meist durch unwillkommene Ereignisse, Krankheiten oder Krisen. Nur wenn wir uns mit diesen auseinandersetzen und das darunterliegende Prinzip verstehen, können wir wieder ins Gleichgewicht kommen.

Den beiden erfolgreichen Trainern Irene und Thomas Frei gelingt es auf wunderbar leichte und anschauliche Weise, das tiefe Wissen um die Zusammenhänge des Lebens verständlich zu machen. Mit dem von ihnen entwickelten Mentaltraining finden wir Zugang zu unserer inneren Stimme und können so die Herausforderungen in unserem Leben aus einem kreativen Blickwinkel betrachten. Probleme werden zu Chancen und es öffnet sich ein Weg zu innerem Wachstum und Glück.