

Ralf Bihlmaier
Die Lösung



Ralf Bihlmaier

Die Lösung

**Mit der Kraft der Gedanken
in ein neues Leben – Die Mentale
Resonanz Methode**

Kösel

Hinweis

Alle in diesem Buch vorgestellten Übungen und Anleitungen stammen aus der langjährigen Praxis des Autors. Sie ersetzen jedoch keine eventuell notwendige psychologische und/oder medizinische Unterstützung. Die Anwendung der Übungen erfolgt in eigener Verantwortung. Eine Haftung irgendwelcher Art seitens des Autors, des Verlags oder anderer, die mit der in diesem Buch vorgestellten Methode arbeiten, wird ausdrücklich ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier *Munken Premium* liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Copyright © 2012 Kösel-Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlag: Monika Neuser, München

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-466-30944-3

Inhalt

- 7 Vorwort

- 11 **Die Gesetze des Lebens**
- 12 Auf der Suche nach mir selbst
- 16 Nicht auf den Wunsch, auf die Absicht kommt es an
- 30 Warum wir uns selbst im Weg stehen und wie wir es ändern können
- 38 Wie entsteht unsere innere Einstellung?
- 46 Das Gesetz der Resonanz: Grundgesetz des Lebens
- 52 Keine Freiheit ohne Verantwortung
- 57 Die Welt ist so, wie wir sie sehen
- 63 Jetzt erst recht!
- 71 Unsere Gedanken sind Energie

- 77 **Die Mentale Resonanz Methode**
Fünf kleine Schritte zu einer großen Veränderung
- 79 Der Alpha-Zustand
- 84 Schritt 1 der Mentalen Resonanz Methode:
Mit der Aufmerksamkeit zum Gefühl!
- 92 Schritt 2 der Mentalen Resonanz Methode:
»Was hat das mit mir zu tun?«
- 95 Schritt 3 der Mentalen Resonanz Methode:
»Was will ich selbst wirklich?«
- 99 Schritt 4 der Mentalen Resonanz Methode:
»Ja, das bin ich!!!«

- 101 Schritt 5 der Mentalen Resonanz Methode:
Die neue Realität
- 105 Ihre Erfolgskontrolle
- 106 Die fünf Schritte der Mentalen Resonanz Methode
im Überblick
- 108 Die häufigsten Fehler
-
- 113 **Glücklich und frei mit der Mentalen Resonanz Methode**
- 115 Geld ist ein Spiegel der Wertschätzung
- 130 Erfolg und was dahintersteckt
- 137 Wenn die Spinne zum Feind wird: Ängste, Zwänge
und Phobien
- 143 Krankheit – Die Symbolik unseres Körpers
- 165 Die anderen sind schuld!
- 171 Was mein Partner mir über mich verrät
- 177 Eifersucht und was dahintersteckt
- 180 Sehnsucht – der heimtückische Gegenspieler
der Selbstverwirklichung
- 186 Ein Gift namens Schuldgefühl
- 191 Glücklich sein – Begleiterscheinung der Selbst-
verwirklichung
-
- 197 **Epilog**
-
- 201 **Anhang**
- 201 Was will ich haben oder sein
- 203 Süchte und ihre Bedeutung in unserem Leben
- 205 Danksagung
- 206 Weitere Informationen und Bezugsquellen

Vorwort

Was uns alle verbindet, was alle Menschen gemeinsam haben, ist der Wunsch, glücklich zu sein. Alles, was wir anstreben, und was immer wir tun, es dient letztlich nur einem Ziel: glücklich zu sein und ein Leben zu führen, das uns erfüllt.

Ich bin heute erfolgreich und glücklich. Aber das war nicht immer so. Noch vor wenigen Jahren war mein Leben ein einziges Chaos. Meine Ehe war kaputt, ich hatte einen Schuldenberg angehäuft und keine berufliche Perspektive. Alles, was ich anfasste, ging schief.

Schließlich war ich völlig am Ende, zermürbt und depressiv von den Anstrengungen, vom Lebenskampf und den ständigen Niederlagen. Schließlich erlitt ich sogar einen Herzinfarkt.

Spätestens an diesem Punkt war klar: Ich will und ich muss mein Leben in den Griff bekommen. Als dieser Entschluss feststand, habe ich zunächst einmal versucht herauszufinden, wie das Leben überhaupt funktioniert. Es kann doch nicht zugehen wie in einer Lotterie? Der eine hat Pech, der andere hat Glück. Der eine ist oben, der andere unten. Ich konnte mir beim besten Willen nicht vorstellen, dass das Leben wie ein Würfelspiel läuft oder dass Beliebigkeit und Willkür regieren. Ich habe schon immer an Gerechtigkeit geglaubt und daran, dass das Leben an sich vollkommen ist. Deshalb wollte ich jetzt wissen:

Welche Regeln und inneren Gesetze liegen ihm zugrunde? Was ist das Geheimnis des Lebens?

Zunächst las ich viele Bücher. Wenn ich es mir leisten konnte, nahm ich an Seminaren teil, manchmal suchte ich einen Berater oder Coach auf.

Irgendwann hatte ich das Gefühl, alles zu wissen, was notwendig ist, um meinem Leben eine neue Richtung zu geben. Aber noch immer gelang es mir nicht, meinen Alltag zu verändern.



*»Es ist nicht genug zu wissen, man muss es anwenden.
Es ist nicht genug zu wollen, man muss es auch tun.«*

Johann Wolfgang von Goethe

Vom theoretischen Wissen zur praktischen Umsetzung

Das Wissen allein genügt nicht. Ich war zu diesem Zeitpunkt ein Mann der Theorie und nicht der Praxis. Solange ich ein Buch las, hörte sich alles wunderbar an, aber am nächsten Tag, wenn es an der Tür klingelte und der Gerichtsvollzieher vor mir stand, kam die alte Panik zurück. Meine innere Ruhe und meine Gelassenheit waren binnen einer Sekunde wie weggeblasen: In mir liefen die alten Muster ab und ich lebte meine gewohnte Realität.

Mir wurde klar: Ich brauche eine Technik, die ich im Alltag anwenden kann, um aus meinen konditionierten Programmen und eingefahrenen Verhaltensweisen herauszukommen. Und so begann ich, eine eigene, schlüssige und praktikable Methode zu entwickeln, mit der ich mein Leben verändern konnte: die Mentale Resonanz Methode. Diese aus fünf Schritten bestehende Methode zu entwickeln dauerte einige Jahre. Als sie zum ersten Mal funktionierte, spürte ich: Jetzt bewegt sich etwas in mir! Zunächst wandelte sich meine tiefste innere Einstellung, und dann veränderte sich meine Realität, meine Lebenswirklichkeit. Natürlich nicht von heute auf morgen, sondern sukzessive, Stück für Stück. In dem Maße, in dem ich an mir arbeitete, veränderte sich mein ganzes Leben zum Positiven.

Heute weiß ich aus eigener Erfahrung, was ich schon immer geahnt habe:

Wir selbst sind die Schöpfer unseres Lebens, wir können das Leben erschaffen, das wir wirklich aus tiefstem Herzen haben wollen. Wie das genau funktioniert, möchte ich Ihnen gerne vermitteln.

Alles, einfach alles im Leben, was uns widerfährt, ist Ausdruck dessen, was wir selbst mit unserem Denken und Fühlen erschaffen. Nichts geschieht in unserem Leben, ohne dass wir es auf irgendeine Art und Weise selbst verursacht hätten. Ich weiß, nach dieser Behauptung schütteln viele von Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, ungläubig den Kopf, weil diese Vorstellung die Möglichkeiten Ihres bisherigen Denkens sprengt. Oder aber, weil dieser Gedanke zu viel Verantwortung auf Ihre Schultern lädt, vielleicht sogar Schuldgefühle in Ihnen hervorruft. Sie könnten jetzt dieses Buch beiseitelegen, dann wird sich jedoch für Sie nichts verändern. Oder aber Sie lernen die Welt und Ihr eigenes Leben anders als bisher zu betrachten und erweitern dadurch Ihr Denken und Ihre Möglichkeiten.

Beobachten Sie Ihren Alltag, Ihre Erfahrungen und die Menschen in Ihrem Umfeld. Sie spiegeln all das, wer oder was Sie sind. Sie selbst definieren alles in jedem Augenblick neu. Nichts muss so bleiben wie es ist, Sie können alles verändern. Es liegt allein an Ihnen.

Die Gesetze des Lebens

Auf der Suche nach mir selbst

Ich finde mich auf einer Matratze in einer Lagerhalle wieder. Der kalte Steinfußboden unter, die Neonleuchte über mir. Schon seit Wochen habe ich kein richtiges Dach mehr über dem Kopf. Ist diese Lagerhalle jetzt mein Zuhause?! Erbärmlich. Wie weit können Menschen sinken? Wie tief konnte ich fallen? Und wie hoch war ich geflogen! Ich bin nicht einmal mehr verzweifelt. Ich bin einfach nur leer. »Gut, dass es hier keinen Spiegel gibt«, denke ich, »denn ich kann meinen jämmerlichen Anblick selbst nicht mehr ertragen. Wenn ich morgen früh nicht mehr aufwache, ist es auch okay.« Aber dann steigen wieder die vertrauten Schuldgefühle in mir hoch wie beißende, zähe Säure: drei kleine Kinder, für die ich keinen Unterhalt zahlen kann, meine Mutter in einem mit meinen Schulden belasteten Haus, meine Ehefrau Gaby, Jutta, meine Geliebte ... Mir wird schlecht. Mir geht's so beschissen, dass ich nicht einmal mehr den Wunsch zu sterben aufrechterhalten kann.



Meine Frau Jutta meint, nach der vielen Arbeit während der vergangenen Monate wären ein paar Tage am Gardasee angesagt. Die Firma würde es überleben, wenn wir ein wenig ausspannen und Sonne tanken. Unseren Hund wisse sie bei den Nachbarn in besten Händen und mit Laptop und Handy seien wir notfalls immer erreichbar. Die Autowerkstatt hätte übrigens wegen der Heckscheibe angerufen, der Elektriker käme morgen, um nach der Sauna zu sehen, und eine Firma im Hessischen hätte mich für ein mehrtägiges Führungskräftecoaching gebucht. Ach ja, mein ältester Sohn bitte um Rückruf. Sie reicht mir den Hörer und lässt sich neben mich auf das Sofa fallen. Im Kamin lodert ein gemütliches Feuer.

Zwischen diesen beiden Momentaufnahmen liegen nicht einmal zehn Jahre. Beide Szenen gehören zu meinem Leben. Keine Silbe ist erfunden, kein Satz übertrieben.

Was bewirkt was im Leben?

Warum haben einige Menschen Erfolg, sind glücklich, gesund und zufrieden, während bei anderen einfach alles schief läuft? Egal, was sie anpacken, nichts will gelingen. Ist es Schicksal? Ist es Pech? Faulheit? Oder Unvermögen?

Was bewirkt was im Leben? Wie hängen die Ereignisse zusammen? Gibt es einen Masterplan, dem wir ausgeliefert sind? Sind wir Hamster im Rad, Heringe im Heringsschwarm? Oder sind wir der Architekt unseres Daseins? Wie lauten die Gesetze des Lebens?

Das herauszufinden, habe ich mir zur Aufgabe gemacht, als 1996 nach meinem wirtschaftlichen Zusammenbruch, einem Herzinfarkt und inmitten meines privaten Chaos mein Lebensraum auf 90 cm Breite und 1,90 m Länge, also auf die Größe meiner Matratze, begrenzt war. Ich begriff, dass es nur zwei Möglichkeiten gibt: Entweder ich gebe mich auf oder ich lerne, wie das Leben tatsächlich funktioniert, und erschaffe dann das Leben, das ich wirklich haben will.

Im Laufe der Zeit wurde mir klar, dass das Leben gar kein Geheimnis ist. Vielmehr folgt es Gesetzmäßigkeiten, die jeder erkennen und für sich nutzen kann. Wir haben nur nie gelernt, die Sprache zu verstehen, in der sich das Leben uns offenbart. Das ist das einzige Problem, wenn man denn überhaupt von einem Problem sprechen kann. Seit ich das weiß, versuche ich nicht nur, das Leben zu begreifen, sondern auch, ihm eine Stimme zu geben und seine Regeln in Worte zu übersetzen, die jedermann versteht.

Zurück auf meine Matratze: Damals wusste ich gar nicht, wer ich wirklich bin. Ich funktionierte in meinen Konditionierungen, in Mustern und Programmen, die mir jedoch überhaupt nicht bewusst waren. Da mir der Blick nach innen fremd war, suchte ich stets im Außen nach Lösungen für meine Probleme. Statt mich zu fragen, was mir gerecht wird und was meinem Wesen entspricht, griff ich in meiner Verzweiflung nach jedem Strohalm, den andere mir hinhielten.

Einer dieser Strohhalme kam in Gestalt eines sündhaft teuren Staubsaugers daher, der im sogenannten Strukturvertrieb an den Mann oder an die Frau gebracht werden sollte. Aus heutiger Sicht muss ich einräumen: Niemals zuvor und niemals danach habe ich mich selbst so vergewaltigt wie in diesem Job. Ich wurde eine Woche lang in den USA mit 4000 Kollegen aus der ganzen Welt für den Staubsauger-Verkauf geschult, besser gesagt: Wir wurden »eingepeitscht« und »eingeschworen«. Zurück in Deutschland galt es, telefonisch 16 Vorführtermine zu akquirieren. Nur dem, der 16 Termine nachweisen konnte, wurde überhaupt ein Vorführgerät zur Verfügung gestellt. Über das, was man unternahm und wie man es tat, wurden tägliche Reporte eingefordert. Blieben die erwarteten Erfolge aus, stand man als Verlierer am Pranger und wurde von psychologisch besonders raffinierten Mitarbeitern des letzten Quäntchens Selbstbewusstsein beraubt. Erfolg, also verkaufte Einheiten, war alles. Ohne Einheiten war alles nichts und man selbst war nichts.

Die erfolgreichsten Verkäufer brachten uns alle möglichen Tricks bei, um einen Kunden weichzuklopfen. In meinem Kopf raste nur noch die Zahl »Zehn«. »Zehn Staubsauger pro Monat, dann kann ich meinen finanziellen Verpflichtungen nachkommen. Zehn! Zehn! Das muss doch zu schaffen sein.« In meinem besten Monat verkaufte ich sieben und meine Integrität. Noch heute steigt mir die Schamesröte ins Gesicht, wenn ich daran denke, wie ich im Rahmen meiner Ausbildung einen Top-Verkäufer begleitete, der einer 80-jährigen Dame im Seniorenapartment einen 2000 DM teuren Staubsauger andrehte. Dieser

Ausflug in die Welt der Staubsauger war zwar schnell zu Ende, aber die Erinnerung an eine Arbeit ohne Moral und Ethik hat mich noch viele Jahre bis in den Schlaf verfolgt. Sie war aber insofern wertvoll für mich, als ich gemerkt habe, dass ich bei aller Verzweiflung und trotz aller Existenzsorgen noch ein funktionierendes Wertesystem hatte. Ich wusste noch, was gut und was böse ist, ich konnte noch die Stimme meines Gewissens wahrnehmen, die laut und unüberhörbar war: Lieber verhungere ich, als dass ich mich weiterhin selbst vergewaltige. Wenn ich mir nicht treu bin, verliere ich die Achtung vor mir selbst. Sich selbst treu zu sein, verschafft hingegen Selbstachtung.

Die innere Stimme ist der Wegweiser, über den wir in allen Lebenslagen verfügen. Egal, ob wir alt oder jung, arm oder reich sind, die innere Stimme verlässt uns nicht. Sie hilft uns. Wir können uns auf sie verlassen.

Wir sollten ihr viel mehr Gehör schenken, indem wir unsere Gefühle zu Wort kommen lassen und uns nicht allein auf das Urteil unseres Verstandes stützen.

Die erste Voraussetzung dafür ist, die innere Stimme überhaupt zuzulassen, sie zu beachten. Meistens kommt sie Hand in Hand mit einem Gefühl daher. Diesem Gefühl Raum zu geben und es mindestens so ernst zu nehmen wie ein stichhaltiges Argument unseres Verstandes, das ist eine Aufgabe, der wir uns täglich widmen sollten. Sie werden im Laufe des Buches noch besser verstehen, warum unsere Gefühle eine so zentrale Rolle einnehmen.

Nicht auf den Wunsch, auf die Absicht kommt es an

Ich dachte mir: Wenn es möglich ist, Menschen für mehrere Tausend Mark einen Staubsauger zu verkaufen, dann muss es doch erst recht möglich sein, sie von einer sinnvollen Investition zu überzeugen. 1998 gründete ich meine Firma »Allsolar« Vertrieb für thermische Solaranlagen und zählte zu den Pionieren auf diesem Gebiet.

Die Art und Weise, auf den Kunden zuzugehen, übernahm ich aus der Staubsaugerbranche. Ich baute ein Haustürgeschäft auf und verkaufte innerhalb von nur neun Monaten 100 Solaranlagen an Privathaushalte. Dabei war ich aber immer noch von denselben Ängsten getrieben und durch dieselben Muster begrenzt wie zuvor: die Existenzangst, den finanziellen Mangel, das fehlende Selbstvertrauen und die Unfähigkeit, »Nein« zu sagen. Am Ende ging die Firma deshalb genauso in die Knie, wie alles, was ich begann. Meine Absicht, Solaranlagen zu verkaufen, war voll aufgegangen, mein Wunsch, endlich Geld zu verdienen, jedoch nicht. Warum nicht? Um das zu verstehen, müssen wir begreifen, was eine Absicht ist und wie sie die Realität verändert. Was ist mit dem Wort »Absicht« gemeint? Ich spreche nicht von einem oberflächlichen, allein mit dem Verstand getroffenen Entschluss, etwas zu tun oder zu lassen. Ich spreche nicht von einem Vorsatz, dem Wankelmut oder unterschwelliger Selbstzweifel beigemischt ist. Ich spreche von einer tiefen inneren Absicht, frei von Skepsis, Zweifel oder anderen inneren Widerständen.

Eine Absicht ist ein ernsthaftes Vorhaben. Sobald wir aus unserem tiefsten Inneren eine Absicht treffen, geht diese Absicht augenblicklich

in unser Unterbewusstsein über. Unser Unterbewusstsein hat eine phänomenale Eigenschaft: Es verwirklicht alles. Alles, was ich beabsichtige, wird zu 100 Prozent erledigt.

Wodurch werden unsere Absichten blockiert?

Betrachtet man es genauer, haben die meisten Absichten neben ihrem eigentlichen inhaltlichen Kern zahlreiche subtile, gut versteckte Zusatzbotschaften, die uns gar nicht bewusst sind.

Wenn sich beispielsweise eine Person eine glückliche, liebevolle Partnerschaft wünscht, ihre Absicht, einen entsprechenden Partner kennenzulernen aber von der verborgenen Überzeugung flankiert wird, selbst nicht liebenswert zu sein, wird sie es erheblich schwerer haben, ihr Ziel zu erreichen als ein Single, der an seiner Liebenswürdigkeit keinerlei Zweifel hegt, dessen Absicht also frei ist von verborgenen Aspekten.

Stellen Sie sich die Absicht wie einen Reisekoffer vor, der Sie auf Ihrem Weg begleitet. Ihr Koffer verfügt über einen doppelten Boden. Sie wissen es nicht und wundern sich nur, warum Ihr Koffer so schwer ist. Um ihn leichter zu machen, müssen Sie den doppelten Boden finden, ihn anheben und das, was Sie dort unwissentlich mitschleppen – innere Widerstände, verborgene Zweifel, falsche Glaubenssätze und subtile Zusatzbotschaften –, herausnehmen und zurücklassen.

Wenn Sie die Absicht haben, Ihr Körpergewicht um zehn Kilo zu reduzieren, aber auf unterbewusster Ebene kein Vertrauen in Ihre eigene Disziplin und Entschlusskraft haben oder wenn Essen Ihnen beispielsweise zur Kompensation negativer Gefühle dient, dann wird es ungeheuer schwer, wenn nicht sogar unmöglich, diese Absicht zu ver-

wirklichen. Das fehlende Vertrauen oder die Ersatzhandlung stellen sich Ihnen als Hindernis in den Weg.

In dem Moment, in dem wir eine Absicht treffen, prüft unser Unterbewusstsein, ob der Verwirklichung unserer Absicht ein Glaubenssatz, eine unserer Überzeugungen oder eine andere, gegensätzliche Absicht im Wege steht. Gibt es irgendeinen Widerspruch in uns, der die Absichtsverwirklichung nicht zulässt, wird ein Verhinderungsprogramm an den Verstand geschickt. Das Unterbewusstsein meldet dem Verstand: »Geht nicht, weil ...« Und nicht nur das: Wir gehen auch gleich in die Schwingung der Verhinderung. Unser emotionaler Zustand wird negativ.

Das ist leider unser tägliches Leben: »Geht nicht, weil ...« Wir fühlen uns schlecht dabei, Absichten zu treffen wie etwa »Ich werde erfolgreich«, »Ich mache mich selbstständig«, »Ich werde Millionär« oder »Ich lerne meine Traumfrau kennen«. Also unterlassen wir es. Als Kinder hatten wir große Träume und Ziele. Aber als Erwachsene haben wir Hinderungsprogramme in uns, die sofort aktiv werden, sobald wir unsere Pläne mit Nachdruck verfolgen. Daher gewöhnen wir uns ab, überhaupt Pläne zu entwickeln. Wir beginnen, uns mit dem zu begnügen, was wir haben. Das ist der große Fehler! Aus diesem Prozess müssen wir heraustreten!



»Lass den Lärm anderer Leute Meinungen nicht deine eigene innere Stimme ertränken. Und am wichtigsten: Hab Mut, deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen. Irgendwie wissen sie bereits, was du wirklich willst. Alles andere ist sekundär.«

Steve Jobs, Mitgründer und langjähriger CEO von Apple

Verborgene Inhalte sichtbar machen

Eines der Ziele der Mentalen Resonanz Methode ist es, die verborgenen Inhalte unserer Absichten aufzuspüren und bewusst zu machen, denn ohne Bewusstwerdung gibt es keine Lösung. Erst mit Bewusstwerdung aller Emotionen, die unseren Absichten innewohnen, wird uns klar, warum wir bestimmte Realitäten nicht erreichen, so sehr wir sie uns auch wünschen, und warum wir immer wieder Situationen oder Ereignisse anziehen, die wir nicht wollen.

Je reiner und unverfälschter Ihre Absicht, je weniger verborgene Inhalte sie hat, desto größer sind Ihre Erfolgsaussichten, Ihr Ziel zu erreichen.

Sie kennen den Satz: »Sein Wille hat Berge versetzt!«. Wir könnten ihn umwandeln in: »Seine Absicht hat Berge versetzt.« Dieser Satz gilt für fast alle erfolgreichen Menschen: »Das mache ich! Das ziehe ich durch! Und ich gebe keine Ruhe, bevor ich das nicht hinkriege.« So klingt eine klare Absicht und hierin unterscheiden sich erfolgreiche Menschen von erfolglosen. Es gibt Siegertypen, ewige Zweite und ständige »Verlierer«. Es heißt: »Erfolg beginnt im Kopf.« Wir könnten hinzufügen:

Erfolg beginnt mit einer glasklaren Absicht, die aus unserem tiefsten Inneren kommt, also aus dem Herz in den Kopf geht. Aus einer solchen Absicht wird Realität. Je mehr eindeutige Absichten Sie treffen, umso besser!

Unsere innerste Einstellung spiegelt sich in unseren faktischen Lebensumständen

Während der Handball-WM 2009 besuchte mich der Nationalspieler Christian Schöne. Wir saßen bei einer Tasse Kaffee zusammen, als ich ihn fragte: »Was tun Sie eigentlich hier? Warum sind Sie nicht in Kroatien?« – »Als Ergänzungsspieler bin ich leider nicht für den WM-Kader nominiert worden«, antwortete Schöne mit einem Unterton, der mehr als tausend Worte sagte. Ich erzählte ihm von den Gesetzen des Lebens und davon, dass sich unsere tiefste innere Einstellung in unseren faktischen Lebensumständen widerspiegelt.

Wenn wir unser Leben anschauen, dann blicken wir in einen Spiegel. Was wir in den Umständen unseres Alltags entdecken, zeigt, wie unsere tiefste Einstellung ist. Wir können erkennen, was wir bewusst oder unbewusst über uns selbst und unser Leben denken und wie wir fühlen.

Ich bat Christian Schöne, in seinen Spiegel zu schauen, und ich beschrieb ihm die Schlüsselrolle des Wortes *Absicht*. »Treffen Sie jetzt aus tiefstem Herzen eine Absicht!«, riet ich ihm. »Was wollen Sie wirklich?« – »Bei der WM Handball spielen. Das will ich wirklich!«, antwortete er kraftvoll und inbrünstig. »Identifizieren Sie sich mit dieser Absicht. Stellen Sie sich vor, wie es sich anfühlt, wenn Sie in Zagreb für Deutschland spielen. Identifizieren Sie sich mit diesem Gefühl. Sagen Sie innerlich ›Ja‹ dazu!« Ich konnte förmlich sehen, wie seine Absicht in Fleisch und Blut übergang. Tags darauf erhielt ich eine E-Mail von ihm: Bundestrainer Heiner Brand hatte ihn nach Kroatien beordert. »Das ging von null auf hundert«, sagte er später den Medien. Noch am selben Tag flog der Sportler nach Zagreb. Wenige Stunden nach seinem Eintreffen stand der 27-Jährige auf dem Parkett und lieferte in seinem 64. Länderspiel eine ganz starke Leistung ab. Mit acht Toren bei neun

Versuchen war Schöne eine Schlüsselfigur beim 33:23-Erfolg gegen Mazedonien und dem damit verbundenen Einzug in die Hauptrunde.

»Der Handball-Überflieger« und »Vom Sofa zum WM-Star« hieß es anderntags in den Zeitungen. Von null auf hundert – wie ist das möglich?

Bestätigung aus der Quantenphysik

Die Erkenntnisse der modernen Physik bestätigen die uralten philosophischen Annahmen, dass unsere Realität ein Abbild, also eine Projektion unseres Geistes ist. Es ist allein unsere Sichtweise von der Realität, die unsere Realität erschafft. Die Quantenphysik sagt sogar, dass die Dinge überhaupt erst existieren, wenn unser Bewusstsein darauf gerichtet ist. Es gibt demnach keine Existenz, die unabhängig vom Betrachter, also absolut ist. Forscher konnten in einem Experiment zeigen, dass Quantenteilchen in ihrem Verhalten auf die Erwartung des Beobachters reagieren! Das, was wir sehen, existiert so, *wie* wir es sehen. Das ist zugegebenermaßen schwer nachzuvollziehen, da diese wissenschaftliche Erkenntnis unserem üblichen Weltbild und dem, was wir in der Schule gelernt haben, widerspricht.

Das Elektron, ursprünglich ein eher wolkiges, nicht fassbares Gebilde, wird erst im Augenblick des Beobachtens und Messens durch ein wahrnehmungsfähiges Bewusstsein zu einem Materieteilchen mit genau bestimmtem Aufenthaltsort. Die Schlussfolgerung aus diesen Forschungen lautet nach Auffassung des international renommierten Physikers Fred Alan Wolf: »Das Universum scheint ohne einen Betrachter nicht zu existieren.« Wenn wir nun glauben, »dass alles (einschließlich der Materie) im Bewusstsein existiert und vom Bewusstsein her manipuliert wird«, wie der Physiker Amit Goswami schreibt, warum sollte es dann nicht möglich sein, unser Schicksal mit Hilfe unserer Gedanken zu beeinflussen oder gar zu leiten?

Unser Handwerkszeug dazu ist die Absicht. Die Absicht ist die Identifikation mit einer Möglichkeit aus dem Meer unendlicher Möglichkeiten des Universums, also mit einer Realität aus dem Meer unendlicher Realitäten.

Allein darum geht es – um die Identifikation! Identifikation heißt Verschmelzung: Die Absicht verschmilzt mit mir und wird Teil meiner Identität. Das ist etwas ganz anderes als ein Wunsch oder eine Sehnsucht. Was immer Sie in Ihrem tiefsten Inneren entscheiden, Ihr Unterbewusstsein wird dafür sorgen, dass sich Ihre Absicht realisiert.



»Damit kommt der Physiker, der sich mit der Materie zu befassen hat, vom Reiche des Stoffes in das Reich des Geistes. Und damit ist unsere Aufgabe zu Ende, und wir müssen unser Forschen weitergeben in die Hände der Philosophie.«

Max Planck, Nobelpreisträger und Begründer der Quantenphysik

Das Was ist entscheidend, nicht das Wie

Wir müssen uns keine Sorgen darüber machen, *wie* wir unsere Ziele erreichen. Wir müssen uns nicht darum kümmern, *wie* etwas in unser Leben kommt. Die Quantenphysik lehrt uns, dass alle Möglichkeiten des Universums bereits existieren. Unsere Aufgabe ist es, zu entscheiden, *was* wir wirklich wollen, also welche Realität wir erleben möchten. Das *Was* erschließt sich seinen Weg. Oft vergeuden wir viel Zeit mit dem *Wie* und beißen uns daran fest. Wenn wir uns auf das *Was* konzentrieren, erübrigt sich das Grübeln über das *Wie*.

Meistens begehen wir nämlich den Fehler, unseren Verstand einzubinden, der jedoch nur einen kleinen Teil aller möglichen Wege und

Chancen kennt. Die präzise Vorstellung, *wie* etwas zu sein hat und *wie* oder durch *wen* es in unser Leben kommt, begrenzt unser künftiges Leben auf den schmalen Rahmen unserer bisherigen Erfahrungen. Etwas anderes als das, was wir selber erlebt oder wovon wir gehört haben, kann sich unser Verstand gar nicht vorstellen. Solange wir aber auf einen ganz bestimmten Verlauf unseres künftigen Lebensweges fixiert sind, solange unsere Absicht nicht auf das Ziel, sondern die Art und Weise der Zielerreichung ausgerichtet ist, kann sich unser Unterbewusstsein nicht mit den potenziellen neuen Möglichkeiten außerhalb unseres bisherigen Erfahrungshorizonts beschäftigen. Wir verhindern neue Erfahrungen und nehmen uns die Chance, offen und unvoreingenommen auf Situationen zuzugehen und einer größeren Entwicklung Raum zu geben. Sich auf das *Was* zu konzentrieren, heißt natürlich nicht, untätig die Hände in den Schoß zu legen. Wer Musiker werden will, wird ein Instrument erlernen müssen, wer einen neuen Partner finden möchte, sollte sich nicht zu Hause einschließen, und wer sich beruflich verändern möchte, hat schlechte Karten, wenn er stets zu spät zum Vorstellungstermin erscheint.

In Berlin lernte ich eine PR-Redakteurin kennen, deren Mann aus der Nähe von Rostock stammt und der als Kapitän bei der Handelsmarine arbeitete. Drei bis vier Monate war er jeweils ohne Unterbrechung auf See, dann vier bis sechs Wochen zu Hause. Beide Ehepartner litten unter den langen Trennungen und wollten die Situation verändern. »Aber das geht ja leider nicht«, sagte der Kapitän jahrelang, »wo soll ich denn an Land arbeiten? Ich würde bestimmt auch viel weniger verdienen.«

Eines Tages war der Leidensdruck größer als die vermeintlichen Hindernisse. »Nächstes Jahr um diese Zeit bin ich nicht mehr monatelang unterwegs«, entschied der Kapitän. »Ich weiß noch nicht wie und wo, aber ich werde eine Alternative finden.« Die Absicht des Kapitäns war wie in Beton gegossen.



Ralf Bihlmaier

Die Lösung

Mit der Kraft der Gedanken in ein neues Leben – Die Mentale Resonanz Methode

Gebundenes Buch mit Schutzumschlag, 208 Seiten, 14,5 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-466-30944-3

Kösel

Erscheinungstermin: April 2012

Erfolgreich durch Mental-Training

Die Mentale Resonanz Methode ist eine leicht erlernbare Fragetechnik, mit der in fünf Schritten Blockaden aufgelöst werden. Löschen Sie Ihre mentalen Verhinderungsprogramme – damit Sie Ihr Potenzial voll ausschöpfen können.

»Wir selbst sind die Schöpfer unseres Lebens, wir können das Leben führen, das wir wirklich aus tiefstem Herzen haben wollen. Wie das genau funktioniert, möchte ich Ihnen gerne vermitteln.« Ralf Bihlmaier

Noch bis vor einigen Jahren war Ralf Bihlmaiers Lebenssituation desolat. Ohne Einkommen, hoch verschuldet, privat gescheitert – heute ist er einer der erfolgreichsten Mentaltrainer Deutschlands. In der festen Absicht, seine damalige Situation zu verändern, machte er sich auf die Suche danach, wie das Leben eigentlich funktioniert und fand heraus, warum es uns häufig nicht gelingt, einfach glücklich und erfolgreich zu sein. Unbewusste, tief sitzende Verhinderungsmuster lassen es nicht zu. Beruhend auf Erkenntnissen von Hirnforschung, Quantenphysik und Psychologie sowie den zentralen Lehren der Weltreligionen, hat Ralf Bihlmaier eine eigene Mentaltechnik entwickelt: die Mentale Resonanz Methode.

Mit diesem höchst wirksamen Werkzeug können Sie Ihre inneren Blockaden, Ängste und behindernden Denk- und Verhaltensmuster nachhaltig »löschen« und mit dem, was Sie wirklich wollen, »überschreiben«. Die Anwendungsmöglichkeiten umfassen ein breites Spektrum: von Ängsten und Traumata über familiäre, berufliche und finanzielle Probleme bis zu verschiedenen Krankheiten, die mit dieser Methode gelöst bzw. behandelt werden können. Trauen Sie sich, das Potenzial an Fähigkeiten und Kreativität, das in Ihnen steckt, endlich ganz zu leben.