

Edith Mohrenschildt

DAS ÜBER-DRÜBER DENKEN

Das Erfolgsprinzip der
eigenen mentalen Kraft

GOLDEGG

Inhalt

Vorwort	9
I. Wenn jemand hier das Denken hat, dann ich	13
1. Das Erfolgsprinzip der eigenen Gedankenkraft	16
2. Vom Mut, über sich hinauszudenken	19
3. Denken hat doch nichts mit Hirn zu tun	21
4. Denken ist mächtig, ohne Muster	24
II. Die unbekannte Macht (in mir)	31
5. It's a mindgame.	33
III. Vorstellungen sind grenzenlos – ich auch	51
6. Gewinner trauen sich alles zu	53
7. So nehme ich mein Leben in die Hand	58
8. Es lohnt sich, aus der Realität hinauszudenken.	61
9. Unvorstellbar gibt es nicht	66
IV. Meine Haltung gibt die Fahrtrichtung an	73
10. Ich Sorge selbst für Wunder in meinem Leben	80
11. Negatives löse ich mit Feenstaub	81
12. Ich kann viel bewirken – immer	84
13. Vom Opferland ins Gestalterland	86
14. Von Glückspilzzüchterinnen und Glückspilzzüchtern	105
V. Früher war ich nicht der rechte Umgang für mich	115
15. Eigenlob stimmt!	119
16. Ich habe das Recht, mich um mich selbst zu kümmern, in Wahrheit ist es meine Pflicht	121
17. Hallo, du Sensation!	125
18. Mein Umgang mit anderen	132
VI. Der richtige Zeitpunkt kommt nie	139
19. Bewusste Entscheidungen treffen	139

20. Wer auf die Jagd nach einem Tiger geht, muss damit rechnen, einen zu finden	149
VII. Mutige Entscheidungen werden immer belohnt	155
21. Einfach mal die Klappe halten	161
22. Heute bin ich richtig nett	163
VIII. Anhang	173
Auflösungen und Interpretationen zu den Geschichten	173
Bibliografie & Weiterführende Literatur	178
YouTube	179
Filme	180
Credits	180

Vorwort

„Denken wir nicht darüber nach, denken wir darüber, denn unser Leben hängt nicht vom Leben ab.“ (Edith Mohrenschildt)

Wenn Sie jetzt kurz ingehalten haben, um den Satz vielleicht noch einmal zu lesen oder gar schmunzeln mussten, dann sind Sie hier genau richtig. Ich möchte den Menschen etwas zumuten, nicht sie berieseln. Die Fülle der Möglichkeiten die unsere mentale Kraft ermöglicht, möchte ich Ihnen opulentest präsentieren. Wenn wir bei uns selbst anfangen, das Beste aus uns herauszuholen, unser ganzes Potenzial zum Leben zu erwecken, dann können wir das auch bei anderen besser wertschätzen. Wir erkennen, was an uns besonders ist und was die anderen besonders und einzigartig macht. Das ist für uns alle gut – für die ganze Welt.

Wir selbst sind die Gestalter unseres Lebens, und wir können exakt das Leben erleben, dass wir uns wünschen. Lernen Sie die Kraft Ihrer eigenen Gedanken kennen und für Ihre Ziele, für Ihr Leben zu nutzen. Beherrschen Sie dies erstmal sind Ihre Möglichkeiten schier unendlich. Der Prozess, der Sie erkennen lässt, dass alles was um Sie herum geschieht von Ihrer eigenen Vorstellungskraft gesteuert wird, geht einher mit Selbsterkenntnis. Sie gewinnen damit doppelt. Erkennen Sie was Sie lenkt. Sie möchten auf die Butterseite des Lebens? Nur zu! Sie selbst haben es in der Hand.

Mit diesem Buch werden Sie das Prinzip der eigenen Gedankenkraft schnell verstehen und anhand der Übungen auch effektiv für sich einsetzen lernen. Das Leben *ist* ein Wunschkonzert und Ihr Glaube kann Berge versetzen. Werden Sie zum Schöpfer Ihrer Realität. Gestalten Sie ganz bewusst selbst. Die Welt steht Ihnen offen, sie gehört Ihnen. Beschränken Sie sich in keiner Richtung. Sie können alles erreichen, was Sie sich zu denken getrauen.

In unserer westlichen Gesellschaft tobt ein Meinungsduell. Newtonsche Anhänger der einen wissenschaftlichen Ausrichtung gegen Quantendenker der anderen wissenschaftlichen Ausrichtung. Glaube gegen Glaube. Das ist schade. Denn ist es nicht einfach nur wichtig zu gehen, den Weg zu beginnen? Einfach losgehen, den ersten Schritt machen, das genügt. Meiner Erfahrung nach gibt es ihn nicht, den einzig wahren Weg. Ja ich denke, je komplizierter und taktischer die Methoden sind, umso mehr weichen sie vom Ziel ab. Jeder Mensch läuft in seinem Tempo zu den eigenen Fortschritten und Zielen. Doch eines ist sicher: Unser Glaube, unser Gedankengut bestimmt mehr als alles andere unser Leben, unseren Weg, unser Glück.

Ich denke recht pragmatisch. Ich bin für alles, was effektiv, sinnvoll, im besten Fall ganzheitlich und vor allem eines – wirksam – ist. Im Grunde genommen ist es ziemlich simpel. Wenn ich abnehmen möchte, gehe ich empfehlenswerterweise nicht mehr zu McDonalds, bewege mich mehr und lasse Alkohol, Fett und Zucker

weg. Wenn ich mein Leben richtig würzen will, indem ich meine Visionen, Wünsche oder Träume realisieren möchte, darf ich mir keinen Wunderwutzi suchen, der sie für mich macht, ich muss ins Selbsttun kommen. Wenn ich Ruhe suche, gehe ich auch nicht an den Ballermann im August. Es sei denn, ich hätte meinen Hauptwohnsitz direkt an der A100 in Berlin, der am stärksten befahrenen Autobahn Deutschlands. Dann sieht die Sache eventuell anders aus.

Ich persönlich bin dankbar, dass wir heute die Wahl haben, uns entscheiden zu können in welchem Augenblick wir was tun. Wenn ich mir den Arm breche, ist die universitäre Medizin, die meinen Arm röntgt und operiert schon eine feine Sache. Ich bin doch froh, dass ich in der Notfallambulanz nicht gefragt werde, wieso ich mir jetzt eine Pause ins Leben geholt habe und wir uns erst einmal über meine „Vorgeschichte“ unterhalten, während wir Mate-Tee mit Bachblüten und Schüssler Salzen trinken. Das ist im Nachgang überaus hilfreich, aber sicher noch nicht in diesem Moment. Ich persönlich bin aber auch ein lebendes Beispiel, das selbst erfahren hat, was allein durch die eigene mentale Kraft während und nach schwerer Krankheit möglich ist. Wie fruchtbringend sich das Befassen mit der eigenen mentalen Kraft auf das eigene Leben auswirkt. Ich selbst beschreite gänzlich neue Wege, die ich allein durch meine Vorstellungskraft kreiert habe – gesundheitlich, privat und beruflich.

Ich lade Sie herzlich ein, Ihr Bauchgehirn einzuschalten und sich Ihre eigenen Gedanken zu machen. Nehmen Sie das für sich mit, was für Sie gut ist. Betrachten Sie das Geschriebene als eine Art Kaufmannsladen mit Wandertüten und kleinen und großen Kästchen für „Merk-Würdigkeiten“, die Sie öffnen können und wo für jeden Geschmack etwas dabei ist. Wenn Sie nur einen guten Gedanken mitnehmen und in die Tat umsetzen, hat sich das Lesen schon gelohnt. Sie haben sicherlich schon Geschichten gehört über die Kraft der eigenen Gedanken. Vielleicht kennen Sie Geschichten von Wundern, oder möchten welche erleben? Vielleicht zählen Sie zu den Menschen, die über die Universums-Parkplatzbesteller witzeln, aber doch neugierig darauf sind, wie Sie Ihre Gedankenkraft nutzen können für Ihre eigenen Ziele? Ganz egal, warum Sie dieses Buch jetzt in Händen halten, eines ist sicher: Sie werden beginnen, sich neue Fragen zu stellen. Wann habe ich aufgehört zu staunen? Wann habe ich aufgehört, an meine große Kraft zu glauben? Wann habe ich aufgehört, es zu genießen schweigend mit mir zu sein? Wann habe ich aufgehört, an das Unmögliche zu glauben?

Was ist wirksam und was unwirksam? Das entscheiden Sie ganz allein. Das glauben Sie nicht? Gehen Sie ins Internet und suchen Sie nach Erkenntnissen aus Placebo-kontrollierten Studien. Sie beweisen sehr klar, wie stark unser Glaube zu Heilung oder Stagnation beiträgt.

Ob Sie glauben Sie schaffen etwas, oder Sie glauben Sie schaffen etwas nicht, Sie behalten in beiden Fällen recht, erkannte schon Henry Ford. Erlauben Sie

Ihrem Leben, Sie großzügig zu beschenken mit allem, was Sie erfreut und Ihnen jede Menge Energie gibt. Ihre Träume sind ausschließlich dafür da, realisiert zu werden, denn das Leben findet nur zu Ihrer Freude statt. Lassen Sie uns genau das nutzen!

Dieses Buch ist keine wissenschaftliche Abhandlung, und ist als solche auch gar nicht angedacht. Es beleuchtet den Nutzen unserer eigenen mentalen Kraft und wie wir sie gezielt für unser Leben einsetzen können. Der Nutzen, uns zu begegnen und über uns hinauszudenken, macht unseren Erfolg nahezu unvermeidbar.

In den sieben Kapiteln dieses Buches werden Sie in das Gedankengut der mentalen Kraft eintauchen. Dass dieses Buch genau sieben Kapitel hat ist kein Zufall. Der Ziffer 7 wird der Prozess der Veränderung zugeschrieben. Sie steht aber auch symbolhaft für den *ganzen* Menschen, für Heilung und Bewusstwerdung. Ihr Verständnis und Ihr Bewusstsein für Ihre eigene Gestalterkraft wird geschärft werden. Sie werden verstehen, was das eine oder andere in Ihrem Leben so schwer macht und wie Sie es jederzeit ändern können.

Die einen denken gerne nach. Die anderen denken gerne vor. Die Schlaunen denken *Über Drüber!*



Wenn jemand hier das Denken hat, dann ich

Von der Kraft unserer Gedanken. Newtonsche Weltbild vs. Quantenweltbild. Das Potential von 40.000 – bis 60.000 Gedanken pro Tag. Vom Negativdenken zum Erfolgsprinzip der eigenen Gedankenkraft. Vom Schlafwandler zum Wachmatiker, vom Wutausbruch zum Mutausbruch. Die Entdeckung des Bauchgehirns.

Bitte verzeihen Sie mir, wenn ich sage: Ich müsste ja ein schöner Esel sein, wenn ich irgendjemand anderen das Für-mich-Denken überlassen würde. Niemand weiß so genau, was ich möchte, außer ich selbst. Wer kennt meine innersten Wünsche und Träume, wenn nicht ich? Das ist logisch, nicht wahr? Im Alltag erleben wir aber doch ein anderes Bild. Denken wir wirklich selbstständig, oder überlassen wir weite Teile unseres Denkens dem Kollektiv? Wie viele Menschen kennen Sie persönlich, die durch die Kraft ihrer eigenen Gedanken die Wunder ihres Lebens selbst gestalten? Wie viele Menschen kennen Sie, die durch das bewusste Einsetzen ihrer mentalen Kraft scheinbar undenkbare Erfolge eingefahren haben, Krankheiten bezwungen haben oder vielleicht trotz schwerer Krankheit glücklich sind? Immer den Parkplatz vor der Türe haben? Und wie viele Menschen kennen Sie persönlich, die nicht müde werden, sich auf Wirtschaftskrisen, Körper, Familie, Kindheit auszureden, statt zu denken und bewusst zu handeln?

Die Sozialisierung in unserer westlichen Welt ist sehr geprägt durch das Newtonsche Weltbild, das exakt das Gegenteil des Quantenweltbildes ist. Die beiden Anschauungen stehen sich diametral gegenüber. Die kollektive geistige Grundhaltung unserer westlichen Gesellschaft, geprägt durch verschiedene Institutionen und Wissen-



schaffler der letzten Jahrhunderte lässt uns glauben, dass die geistige Haltung keinerlei Einfluss hat auf die Materie und somit auf reale Ergebnisse. Wir waren nur allzu lange bereit daran zu glauben, dass wir keinerlei Einfluss haben auf unsere Realität. Wir hielten uns als Beobachter getrennt vom Beobachteten, anstatt zu verstehen, dass wir das Beobachtete beeinflussen.

Das hat dazu geführt, dass wir unseren Fokus im täglich Leben auf alles andere legen, anstatt unser Denkinstrument, die Kraft der Gedanken zu schärfen und beherrschen zu lernen. Wir haben im Kollektiv verlernt, unsere Allmacht zu nutzen. Und weil es ja keiner rund um uns macht, fällt es auch gar nicht auf.

Was denken wir so den lieben langen Tag? Die Wissenschaft spricht von 40.000 bis 60.000 Gedanken, die wir Menschen pro Tag denken.

- Nur 3% davon sind kraftvolle, hilfreiche Gedanken, die uns selbst oder anderen Nutzen bringen.
- 25% davon sind negative, kraftlose Gedanken, die uns selbst und/oder anderen schaden.
- 72% von den 60.000 Gedanken sind flüchtige, bedeutungslose Gedanken. Wie schade um unsere Zeit und Energie!

Was hier offensichtlich wird, ist die Relation. Wir denken zwar wirklich viel, 40.000 bis 60.000 Gedanken am Tag sind ja nicht wenig. Dennoch nutzen wir die Kraft unserer Gedanken nicht. Stellen Sie sich vor, wir verändern die Parameter. Wir trainieren unseren Fokus derart, dass wir 72% kraftvolle, hilfreiche Gedanken am Tag haben. 25% unserer Gedanken wären flüchtige und nur 3% negative Gedanken. Ei der Daus!

Ich bin der festen Überzeugung, dass der Mensch von Grund auf gut ist. Ich glaube auch nicht, dass wir alle von Negativsten umgeben sind, die nichts lieber tun, als sich mit kraftlosen und flüchtigen Gedanken aufzuhalten. Woher kommt also dieser Fokus auf kraftraubende Felder? Wenn Sie einmal aufmerksam sich selbst und Ihr Umfeld beobachten, finden sich Synergien.

Nicht wenige Menschen beschäftigen sich tagsüber mit Problemen und Hindernissen und Schwierigkeiten. Und schaffen sich dadurch selbst dauernd die nächsten Probleme, Hindernisse und Schwierigkeiten. Worüber sprechen Menschen, wenn sie sich auf der Straße begegnen? Sie sprechen über das schlechte Wetter, Stress in der Arbeit, Figurprobleme, Krankheiten, die neuesten Nachrichten und ohne es zu wissen, geben sie genau diesen Feldern immer neue Energie. Sie halten sie damit am Leben.

Wieso glauben Menschen denn, hier bestünde eine „Meldepflicht“? Ich denke, sie machen das nicht absichtlich. Wüssten sie, was sie damit bei sich selbst und anderen anrichten, würden sie es nicht tun? Rein verstandesmäßig sieht die Grundhaltung folgendermaßen aus: „Ich muss mich als verantwortungsbewusster Mensch um die Dinge kümmern, die nicht in Ordnung sind. Ich bin mir durchaus bewusst, dass vieles in meinem Leben in Ordnung ist. *Aber* kümmern muss ich mich um die Dinge, die nicht in Ordnung sind. So habe ich das gelernt.“ Damit lenken sie ihre Aufmerksamkeit auf alles, was nicht in Ordnung ist, und vervielfachen das, was nicht in Ordnung ist. Dieses Verhalten bedarf einer Korrektur.

Dort wo wir den Fokus hinlegen, dieses Feld verstärken wir.

Es geht nicht darum, zum Weltmeister des Wegsehens zu werden, oder darum, alles schönzureden, was nicht schön ist. Es geht darum, einen neuen Umgang zu erreichen. In diesem Buch wird der Umgang mit den eigenen Gedanken von unterschiedlichen Seiten beleuchtet, damit Sie ein tiefes Verständnis bekommen können, was sich verändert, wenn Sie Ihren Fokus auf Lösungsfelder richten, anstatt auf Problemfelder. Es zeigt auf, wie viel Energie Sie bewusst aktivieren, kultivieren und gewinnen, weil Sie neu umgehen mit sich und Ihrem Leben.

1. Das Erfolgsprinzip der eigenen Gedankenkraft

Ich halte es nicht für einen Zufall, dass es Menschen gibt, die über sich selbst sagen, dass sie „auf die Butterseite“ des Lebens gefallen sind und im anderen Extrem es solche gibt, die immer Pech haben – egal mit wie viel Energie sie ihre Pläne versuchen zu verwirklichen. Hier sehen wir die wahre Kraft, die unser Mindsetting hat. Wir setzen die Ursachen und erhalten die Wirkung.

Verlassen Sie sich vollständig darauf, dass ein positiver Gedanke, den Sie haben, immer ein positives Ereignis erschaffen wird. So ist es nur natürlich, dass ein negativer Gedanke nur ein negatives Ereignis hervorrufen wird. Indem Sie bewusst die Qualität Ihrer Gedanken bestimmen, bestimmen Sie die Fahrtrichtung und die Ereignisse Ihres täglichen Lebens. Sie persönlich ziehen all das, was Sie erleben, an, weil es Ihrem Denken entspricht. Konsequenterweise halten Sie auch zuverlässig fern, was dem nicht entspricht. Das ist an und für sich wirklich praktisch. Würden wir nicht ständig uns selbst sabotieren, indem wir negative bis zerstörerische Gedanken haben, könnten wir diese Zuverlässigkeit für das Kraftvolle, Positive nutzen. Positiv genutzt können wir Erfolg haben, glücklich sein, leichter mit den Wellen des Lebens zurechtkommen. Wir können die Fülle des Lebens leben. Wir erleben unser Leben, statt es zu überleben.

Es gibt ein sehr einprägsames Bild, über das ich einmal gelesen habe: Nehmen wir an, jeder Gedanke manifestiert sich als Wassertropfen. Bei jedem Gedanken, den Sie denken, tropft es also vor Ihnen auf den Boden. Einen Tropfen werden Sie wahrscheinlich gar nicht bemerken. Einige mehr machen auch nichts. Wenn wir an die 60.000 Gedanken am Tag denken, sieht das Bild schon anders aus. Zu Beginn werden Sie eine Pfütze vor sich sehen, irgendwann rinnt ein Bach von Ihnen weg. Sie können einen Fluss erzeugen, einen See und sogar ein Meer, mit unzähligen Wassertropfen. Sie können also mit Ihren Gedanken ein Meer des Schlechten, des Negativen erzeugen, oder den Ozean des Lebens füllen mit Ihrer positiven Kraft.

Die großartigste und aufregendste Aufgabe der Welt ist es, unser eigenes Leben selbst aktiv nach unseren Wünschen zu gestalten. Die Allmacht, deren Eigentümer wir sind, die Omnipotenz, die jedem von uns eigen ist, ist die Verbindung unserer Vorstellung mit unseren Taten.

In der buddhistischen Ethik gibt es einen Hauptgedanken, der richtungsweisend ist: „Ich gelobe, mich darin zu üben, kein Lebewesen absichtlich zu töten oder ihm

absichtlich zu schaden.“ „Absichtlich“ hat eine hervorgehobene Bedeutung. Unsere Absichten, seien sie bewusst oder unbewusst, stehen in einer Interaktion mit unserem Denken und Handeln und damit bestimmen sie unseren Weg und sind bestimmend für unsere Ziele. Welchen Gedanken glauben wir und geben ihm damit die Macht? Ob wir nun positive oder negative Gedanken unser Eigen nennen, sie ziehen die entsprechenden Begebenheiten in unser Leben. Sobald Absicht (das eigene Wollen) und Ursache (das eigene Tun) übereinstimmen, muss das Leben handeln.

Wenn Gedanken, die eine beleidigende oder kränkende Erfahrung dramatisieren, uns einzuflüstern beginnen, dass es gerechtfertigt ist, dem anderen ordentlich Schaden zuzufügen und wir das tatsächlich in die Gänge leiten, fällt das immer auf uns zurück. Die Energie folgt dem Fokus. Familienstreitigkeiten sorgen für Konflikte über mehrere Generationen, Nachbarn gehen nach jahrelangem Auseinandersetzen vor Gericht, Rosenkriege während und nach Scheidungen sind ebenfalls ein gutes Beispiel aus dem Alltag – bis endlich einer aussteigt ...

Ich habe lange nach einem Wort, einem Synonym gesucht, das das Wort Universum neu und vor allem nicht falsch-esoterisch verwechselbar beschreiben kann. Dieses Wort wurde oft so bedeutungsschwanger eingesetzt, dass es schnell für falsche Bilder und Schnappatmung sorgen kann. Daher meine Suche. Noch bin ich nicht fündig geworden. Liebe Leserinnen und Leser, bleiben Sie stark und bewahren Sie Nerven: Ich bleibe beim Wort Universum. Für mich steht das Universum für etwas unvorstellbar Großes, das uns unterstützt und alles ermöglicht, was wir uns vorzustellen trauen. Das beweisen mir alle Geschichten weltweit von den Menschen, die Großes vollbracht haben, die Wunder vollbracht haben. Die Dinge erfolgreich unternommen haben, obwohl sie bis dahin einfach für alle unvorstellbar waren. Das Universum bietet jedem von uns einen unvorstellbaren Raum, in dem alles möglich ist. Alles! Unsere Vorstellung allein genügt, um unser Ziel in unseren individuellen Möglichkeitsraum zu holen. Um jetzt ins Manifestieren zu kommen, benötigen wir als weitere Instrumente unsere Dankbarkeit und unsere Freude. Was wir damit alles tun können, darauf komme ich in diesem Buch noch genauer zu sprechen. Hier geht es darum zu begreifen, wie groß diese Kraft ist und wie wichtig es ist, sie richtig einzusetzen. Wir sind in der Lage, allein durch unsere Gedanken zu manifestieren. Alles zu manifestieren, was wir für wichtig erachten. Das ist die Rückkehr in unsere vergessene Allmacht! Unsere Omnipotenz ist grenzenlos! Wir wissen so wenig über uns. Wenn wir uns auf den eigenen Weg machen, wenn wir bewusster werden, beginnen wir uns gewahr zu werden über unsere Tatsächlichkeit.

Wir erkennen zunehmend, wie viel wir von außen geschehen haben lassen. Wir werden uns klar, wie oft wir wie Marionetten geführt wurden, von Gesellschaft, Politik, Institutionen, kollektiven Glaubenssätzen, Familie, Freunden und vielen

anderen. Wir als Marionettenmenschen sind gut vergleichbar mit Schlafwandlern. Die Augen sind zwar geöffnet, aber der Geist ist nicht bewusst, er schläft. Wir bemühen uns gar nicht aufzuwachen, weil wir ja im Irrglauben unterwegs sind, wach zu sein. Wir stehen morgens auf, gehen arbeiten, am Feierabend lenken wir uns ab mit TV, Kino, Facebook, Freunden, Bekannten, Party und dann gehen wir wieder schlafen. Ein Tag ist wie der andere. Wir spähen auf das Wochenende, den Feiertag, den Urlaub, die Pension, den nächsten Partner, auf das Leben, wenn die Kinder groß sind und verharren. Wir warten darauf, dass etwas Schönes oder Großes noch geschieht in unserem Leben ohne selbst die Ursachen dafür zu setzen. Im Schlafwandler-Leben sind wir uns gar nicht im Klaren, dass wir dieses –verzeihen Sie mir bitte den Ausdruck – „blutleere Leben“ selbst kreieren.

Wacht auf Ihr Dornröschen und Prinzen! 100 Jahre im Bett liegen und schlafen oder „Prinzlich“ auf die eine Prinzessin zu warten, die *endlich* die vermeintliche Perfektion ist, scheint doch todlangweilig. Diese unsäglichen Fehlinterpretationen dieser alten Geschichten verbildlichen die Fehlstellungen im Kollektiv. Ein Zornröschen wäre mir da schon lieber, ist zwar auch noch nicht die richtige Energie, aber die bewegt sich wenigstens. Bitte, wer von uns möchte wirklich schlafend darauf warten, dass irgendein Typ, den wir nicht einmal selbst ausgesucht haben, (das können wir ja gar nicht, weil wir schlafen ja), uns küsst? Pfui Teufel! Und welcher Mann möchte, nachdem er durch beinahe undurchdringliches Dickicht und über dornige Wege gegangen ist, unter vollem Einsatz in der falschen Prinzenrolle zu einer Frau gelangen, die seit einer gefühlten Ewigkeit schläft und die er nun wachbekommen soll, wo allerdings unabsehbar ist, wer ihm dann gegenübersteht? (Abgesehen davon hat sie seit 100 Jahren nicht mehr Zähne geputzt. Das ist auch nicht besonders geschmackvoll, nicht wahr?)

Kaum auszudenken, dass das attraktiv sein soll. Als Gestalterin halte ich nichts davon aus.

Ich als Gestalterin setze bewusst Ursachen, weil ich eine bestimmte Wirkung für mich möchte. Ich überlasse mein Leben keinem anderen Menschen mehr, keinem Einfluss von außen. Ich nehme meine Allmacht in Besitz. Erwachen heißt nichts anderes, als dass ich bewusst wahrnehme, welche Ursachen habe ich gesetzt und welche logischen Konsequenzen ergeben sich daraus.

Vom Schlafwandler zum Wachmatiker, vom Wutausbruch zum Mutausbruch!

2. Vom Mut, über sich hinauszudenken

Jetzt sind wir aufgewacht und kommen somit in der Realität an. Herzlich willkommen, hier ist alles möglich. Das heißt, was wir selbst für möglich halten, ist möglich. Jeder Mensch schafft sich seine eigene Realität. Ich schaffe mir meine, Sie schaffen sich Ihre und je nachdem, was wir uns jetzt erlauben in unseren höchst persönlichen Realitäten, das wird auch sichtbar werden. Sicher ist in jedem Fall, dass wir die Realität jederzeit selbst verändern können. Die Realität entsteht lediglich aus dem, was wir für „tatsächlich“ halten. Das häufig genannte Argument, dass sich die Realität aus der Tatsächlichkeit, also aus Fakten ableitet, ist schlichtweg nicht richtig. Die Realität besteht nämlich nicht aus Tatsachen. Ich werde versuchen, Ihnen ein Beispiel dafür zu geben:

Stellen Sie sich vor, Sie und ich lesen jetzt beide eine Reportage einer Reise. Diese berichtet von einem Paar, das eine Weltreise unternommen hat und darüber erzählt. Wir gehen beim Lesen mit auf diese Reise durch ferne Länder, wir spüren den eisigen Wind in den hohen Bergen und den warmen Sand unter den Füßen am Lybischen Meer. Wenn der Bericht sehr lebendig geschrieben ist, werden wir vielleicht Sympathien an die beiden Protagonisten vergeben. Wir steigen mit den beiden in die beschriebenen Züge, Flugzeuge, Schiffe, Mietautos. Wir reisen mit ihnen durch Dschungel, Wüsten und wandern über satte grüne Almwiesen. Wir lesen, was sie fühlen, denken, spüren, an Nahrung zu sich nehmen, wie viel Schlaf sie bekommen. Wir lesen dasselbe Buch. Hätte nun also die Realität wirklich vorrangig mit den Fakten in dem Reisebericht zu tun, müssten wir exakt dieselben Gefühle und Gedanken zu den Protagonisten haben. Wir würden dieselbe Person sympathisch finden. Die Vorstellung von den Landschaften wäre dieselbe. Das ist sie aber nicht. Das ist genau der Punkt: Realität entsteht in unserem Denken. Sie ist keine Tatsache. Die Realität ist eine Interpretation unseres Gehirns: Lesen Sie bitte diesen Text. Wie weit, Sie verstehen ihn, obwohl er eigentlich schwer schwer verständlich ist? Mit solchen Leseexperimenten hat der Sprachwissenschaftler Graham Rawlinson nachgewiesen, dass man Texte auch versteht, wenn die Buchstaben willkürlich vertauscht worden sind. Seine Versuche zeigten auf, wie intensiv unser Lese- und Sprachverständnis von unserem Vorwissen abhängt und geprägt ist. Sähen wir den Tatsachen ins Gesicht, hätten wir den Text so lesen müssen, wie er tatsächlich dasteht. Statt ihn objektiv wahrzunehmen, haben wir ihn interpretiert. Das machen wir andauernd, wir konstruieren. Unwissentlich nennen wir das dann Realität, weil wir es für real halten. Alles, was unserer eigenen Realität entspricht, unterliegt unserer persönlichen Deutung.

Wie kann Realität von Tatsachen unterschieden werden? Gehen wir dazu noch einmal zum Reisebericht. Als Fakten können wir die durchreisten Länder sehen. Es sind Tatsachen, welche Körpergröße, Haarfarbe und Alter die beiden

Weltreisenden haben. Es ist unser Denken, das diese Menschen zum Leben erweckt. Wir vervollständigen die beschriebenen Bilder mit unseren Vorstellungen. Das Komplementieren geschieht automatisch beim Lesen. Das ist meist kein vollständig bewusster Vorgang. Wir selbst geben den Menschen erst eine bestimmte Haltung, eine bestimmte Körpersprache, wir stellen uns ihre Stimmen und Gerüche vor. Wir fangen an, unseren *eigenen* Film zu drehen.

Ändern wir kurz das Buch. Wir lesen eine sehr gruselige Geschichte, in der böse Hexen vorkommen. Die Oberhexe ist besonders grauenvoll, ihre Stimme ist blechern und doch unangenehm hoch, wenn sie spricht, läuft es einem eiskalt über den Rücken. Ihre Finger sind überdimensional lange und dürr und am Ende jedes Fingers wachsen gelbe, kräftige, spitz gefeilte Fingernägel. Sie merken schon, was passiert. Lesen Sie die Zeilen noch einmal, als wäre das genau die Geschichte, die Sie heute lesen wollten. Sie werden feststellen: Sie hauchen den Protagonisten mit Ihrem Denken Leben ein. Das ist jetzt Ihre Realität. Das ist großes Kino.

Ich möchte mit einem weiteren Bild noch einmal versuchen, dieses scheinbar komplizierte Thema zu beschreiben. Gehen wir in die Küche unseres Lebens und kochen wir gemeinsam.

Tatsachen sind die unzähligen Zutaten, was Sie und ich daraus kochen, wird unterschiedlich sein. Die eigene Wirklichkeit entsteht aus dem, was jeder von uns daraus macht. Wirklichkeit ist das *Wie* des Lebens. Wie ist es für mich? Wie sehe ich es? Wie viel und wie weit getraue ich mich aus meiner Realität hinaus zu denken? Wie fühle ich darüber? Meine Realität schaffe ich mir selbst aus den von mir angenommenen Tatsachen. Was Wirklichkeit ist, bleibt somit jedem von uns selbst überlassen. Also ist es unsere Pflicht, auch zu akzeptieren, dass unsere Gegenüber ebenfalls ein Recht haben auf ihre persönliche Realität. Ich lebe meine Wahrheit und ich kann deine akzeptieren.



YouTube Empfehlung: 360°Geo-Reportage – China, im Reich der Mosuo-Frauen [DOKU in HD]

3. Denken hat doch nichts mit Hirn zu tun

Neben unserem Kopfgehirn besitzen wir tatsächlich auch ein „Bauchgehirn“. Beide kommunizieren andauernd miteinander, und zwar vor allem in eine Richtung. Bei neun von zehn Entscheidungen, die wir treffen, laufen die Informationen erst einmal vom Bauch in den Kopf, und fließen dort in Entscheidungsprozesse mit ein. Es gibt sie tatsächlich, die Weisheit des Bauches. Fakt ist also, wir können aus dem Verstand rein gar nichts entscheiden. Solange wir noch dem Verstand folgen, sind wir eingebunden in die Polarität. „Der höchste Mensch ist Geist“, sagt Tschuang-Tse, chinesischer Philosoph. Es gilt, das Licht – den eigenen Geist, der in jedem Menschen zu Hause ist, aufzuwecken und in die materielle Welt zu integrieren und bewusst zu leben.

Es ist köstlich, den Verstand zu verlieren und unser wahres Gehirn einzuschalten.

Das Bauchgehirn sendet die Botschaften der inneren Weisheit. Wir brauchen ihr nur zu folgen. Handeln ist die Devise. Das Bauchgehirn ist die eigene Intuition. Diese entfaltet ihren Zauber im Leben erst, wenn wir in Aktion kommen. Oft verstehen wir die intuitiven Botschaften nicht gleich, das ist auch nicht notwendig. Hauptsache ist, wir folgen ihr selbst wenn es bedeutet, einen Schritt ins Unbekannte zu unternehmen. Um die Verbindung als festen Ratgeber zu integrieren, müssen

Ich hab's gefunden!!
Ist das Bauchgehirn
oder kann das weg?



wir unser Hirn ausschalten. Der größte Saboteur ist unser eigener Verstand. Der bezieht sein Wissen lediglich aus Überzeugungen.

Wenn Sie Ihr Bauchgehirn benutzen, werden Sie neue Wege gehen und Türen werden sich öffnen, die bislang nicht einmal sichtbar waren und die Ihnen ohne Bauchgehirn fernerhin verschlossen geblieben wären. Das Vertrauen in die eigene Intuition ist der Schlüssel zu den Türen der Chancen des Lebens. Sobald wir Vertrauen in unsere Intuition entwickeln, werden wir genussvoll beobachten können, wie sich die eigene unendliche Kraft zu entfalten beginnt.

Wie können wir die Verbindung zum Bauchgehirn bewusst herstellen und aktivieren? Der Weg dorthin geht über die eigene Integrität. Integer sein bedeutet, dass die eigenen Werte und das eigene Handeln ident sind. Missbrauchen wir diese Verbindung, oder ignorieren sie, passiert das, was wir vielleicht aus dem eigenen Leben kennen: Wir verlieren das Vertrauen in uns selbst.

Wir können aber unsere Seele nicht belügen. Sie ist die direkte Verbindung zu uns selbst. Ist diese Verbindung nicht sauber, werden wir auf unser Bauchgehirn definitiv zu wenig hören. Wir werden dieser Stimme nicht folgen. Das Vertrauen in uns selbst erstickt, wenn wir zum Beispiel regelmäßig gegen unsere eigenen innersten Wünsche und Träume handeln, wenn wir mit uns selbst schlecht umgehen oder uns selbst regelmäßig belügen.

Sobald wir beginnen darauf zu achten, was wir wirklich wollen und was nicht, wenn die eigenen Werte und die eigenen Handlungen beginnen, ident zu werden, beginnt die Reise in mein Vertrauen in mich.

Das wiederum ermöglicht es uns, viel schneller und klarer die richtigen Entscheidungen fällen zu können. Das ermöglicht, die Magie und die Macht der eigenen Gedanken für mich und mein Umfeld kraftvoll einzubringen. Die eigene Glaubwürdigkeit wird sichtbar und spürbar nicht nur für uns selbst, sondern auch für unser gesamtes Umfeld. Der Umgang mit den Resultaten aus den Entscheidungen, die wir getroffen haben, verändert sich ebenfalls. Denn wir lernen, sie anders zu betrachten.

Entscheidungen, die wir getroffen haben – seien sie richtig oder falsch –, im Nachhinein betrachtet, haben unser Leben geprägt. Somit sind sie Kostbarkeiten, Edelsteine auf dem Weg zu uns selbst.

Wir können sie annehmen als kostbare Juwelen in diesem Leben. „Ich habe das gesucht, ich habe das gewollt, ich habe das getan und die Konsequenzen sind die Rei-

fung meiner Persönlichkeit.“ Es ist ein Gehen in Richtung dessen, was ich immer gewesen bin – auf das Ziel meines Seins. Und das ist unersetzlich – also gibt es keine falschen Entscheidungen.

Übung 1

Eine einfache Übung, das eigene Bauchgehirn zu nähren und zu aktivieren, ist folgende: Wir entscheiden täglich viele Dinge. Beginnen Sie auf Ihre innere Stimme zu hören und ihr zu folgen. Wenn Sie vor eine Entscheidung treten, achten Sie darauf, welche Antwort Ihr Innerstes gibt. Bekommen Sie ein klares *Ja*, dann machen Sie es. Bei einem *Jein* oder einem *Nein* machen Sie es nicht.

Ein absolutes Aha-Erlebnis ist folgende Übung:

Übung 2

Schreiben Sie Ihre Werte auf. Als Werte betrachten Sie bitte ausschließlich nur Werte, die Sie allein, ohne Hilfe von außen leben können. Für Ihre eigenen Werte bedarf es keines Zweiten. Als Wertekorrektiv können Sie folgenden Gedanken dazunehmen: Geben Sie in einem Gedankenexperiment alles weg, was man Ihnen wegnehmen kann: Ihr Konto, Ihr Haus, Ihre Wohnung, Ihr Auto, Familie, Kinder, Partner, Mobiltelefon etc. Welche Werte bleiben in jedem Fall immer bei Ihnen, auch wenn Sie nichts besitzen? Für Werte brauchen wir nichts aus dem Außen. Gar nichts. Erfolg und Familie, die sehr häufig als Werte betrachtet werden, brauchen ein Außen. In meinem Verständnis sind das keine Werte. Ein Wert kommt von innen und wird von mir allein getragen und auch gelebt. Dafür brauche ich niemanden sonst. Ehrlichkeit, Vertrauen, Großzügigkeit sind Beispiele für eigene Werte. Sie kann ich allein leben. Und nun, wenn Sie Ihre Liste fertig haben, überlegen Sie sich, wie Sie ab heute aktiv diese Werte in eine tägliche Umsetzung bringen. Was können Sie tun, aktiv tun, damit z.B. der Wert Ehrlichkeit sichtbar wird? Achten Sie darauf, dass Sie bei diesen Handlungen bei sich bleiben. Wenn Sie zum Beispiel den Wert Wertschätzung haben, dann doktern Sie nicht im Außen bei den anderen herum, sondern beginnen Sie bitte, mit Ihrem Bauchgehirn Verbindung aufzunehmen. Bleiben Sie mit Ihren aktiven Sichtbarkeitsmaßnahmen bei sich. Die meisten Menschen geben Vertrauen als Wert an. Allein hier schon haben die meisten Menschen jede Menge zu tun. Bei Vertrauen nicken die allermeisten ab – ja, ja, das ist wirklich wichtig. Und? Was tun Sie selbst dafür? Was ist der eigene Beitrag zu diesem Wert? Der eigene? Im Regelfall sollen

die anderen diesen Wert vorleben, der mir so wichtig ist. Alle anderen im Umfeld sollen tun. Das wird auch eingefordert. Schluss damit. Was konkret machen Sie selbst ab heute, ohne Erziehungsmaßnahmen im Außen, für Ihre eigenen Werte?

Diese Übung ist nicht nur eine gute Maßnahme zur Selbstführung, sie hat großen Einfluss auf Ihr Bauchgehirn. Durch Ihre eigenen Taten stärken Sie das Vertrauen in sich. Sie glauben sich selbst immer stärker und Sie hören und verstehen die Signale, die Ihr Bauchgehirn Ihnen sendet, deutlich schneller. Sie vertrauen diesen Signalen und handeln danach, auch wenn Sie diese nicht immer gleich verstehen. Sie wissen, dass diese Stimme recht hat. Sie handeln nicht mehr gegen sich. Das ist köstlich und segensreich zugleich.

Wenn ich etwas verändern möchte, dann bin ich gut beraten, erst einmal bei mir selbst anzufangen.

4. Denken ist mächtig, ohne Muster

Muster steuern in nicht unbescheidenem Ausmaß Denken, Verhalten und unsere Emotionen. Manche dieser Muster bemerken wir und wenn wir wollen, verändern wir sie. Andere sind uns leider nicht bewusst, sie laufen ab, ohne dass wir davon wissen. Wozu führen uns diese Muster und warum ist das Denken ohne Muster so mächtig? Unsere Handlungen und auch unsere Gefühle folgen Mustern. Diese können auf verschiedene Art und Weise durch unsere Sozialisierung, Erziehung und/oder Erfahrungen entstehen. „Es ist kein Brot mehr da.“ Für die einen Menschen bedeutet dieser Satz nicht besonders viel. Okay, es ist kein Brot mehr da, dann müssen wir eben ein neues kaufen oder backen. Für die anderen Menschen bedeutet das Sorge oder gar Angst. Sie werden auf diesen Satz vollständig anders reagieren. Sie haben andere Geschichten. Vielleicht haben sie die Erfahrung von Krieg, Hungersnot oder Ähnlichem gemacht. Sie werden diesen Satz anders verstehen, weil sie ein anderes Muster im Kopf haben. Alles, was wir erleben, wird von unseren Denkmustern beeinflusst.

Nicht wenige Menschen resignieren, wenn sie etwas nicht lösen können, anstatt es anzupacken und zu lösen. Doch es gibt noch andere Möglichkeiten. Unbewusste Muster können wir sehr gut daran erkennen, dass wir verschiedene Lebenserfahrungen wiederholen. Es ist ein bisschen so wie im Film „Und täglich grüßt das Murmeltier“. Immer und immer wieder machen wir, ich würde fast sagen, die gleiche Erfahrung und in den meisten Fällen sind wir darüber nicht glücklich. Hurra – ein Muster. Beispielhaft wäre hier, immer wieder knapp bei Kasse zu sein oder wiederholend ähnliche Partnerinnen zu haben die einfach nicht passen, ständig fremdgehen oder nicht liebevoll sind, wiederkehrend die Versorgerrolle zu übernehmen, egal oder beruflich oder privat. Dieses können wir bearbeiten, durchaus mit Hilfe von außen. Nicht alles können wir allein regeln. Bei manchen Mustern brauchen wir professionelle Unterstützung, um sie loszuwerden. Auch diese Muster kommen erst zum Leben durch unseren Glauben.

In dem Moment, in dem wir beginnen, an etwas zu glauben, wo wir mit dem, was in uns ist, in Verbindung treten und ihm Bedeutung geben – werden wir diese enormen Kräfte entwickeln. Das gilt für positive Überzeugungen und negative. Alles, was wir in unserem Leben erleben, steht in direkter Verbindung mit dem, wovon wir überzeugt sind. Die Auswirkungen sind spürbar im Erfolg unserer Arbeit, in unseren Beziehungen, welche Krankheiten wir haben oder wie hoch zum Beispiel unsere Lebenserwartung ist.

Überzeugungen sind unsere persönliche Kraft. Ist ein Denken ohne Muster dann überhaupt möglich? Oder sollte es vielleicht heißen: Denken ist mächtig mit neuen, unlimitierten, kraftvollen, lebensbejahenden Mustern. Wie auch immer, im positiven Fall haben unsere Überzeugungen zum Beispiel die Kraft, unserem Immunsystem, unseren Stammzellen und unserer DNS Anweisungen zur Heilung zu geben. Sie haben die Kraft, unsere tiefsten Wunden zu heilen. Die Macht, unser Leben, unseren Körper und die Welt entscheidend zu verändern, liegt demnach in uns.

Im italienischen Dorf Campodimele werden die Menschen richtig alt. Dieses Dorf hat bereits den Beinamen „Das Dorf der 100-Jährigen“ bekommen. Von den ca. 800 Einwohnern lebt der Durchschnitt über 30 Jahre länger als der durchschnittliche Italiener. Sie sind zudem geistig rege und fit und nicht dement und gebrechlich. Das ist erstaunlich und die Frage nach dem Lebenselixier ist nur zu verständlich. Ob es die Nahrung, die Ruhe oder das Klima ist, mit Sicherheit ist es auch das gemeinsame Gedankengut der Einwohner. Für diese ist ihr hohes Alter inklusive ihrer Gesundheit selbstverständlich. Und zwar für alle. Es gibt unzählige ähnliche Geschichten über diese Phänomene. Ich selbst habe eine Freundin, die aus einer Familie kommt, deren Familienmitglieder alle knapp 100 Jahre geworden sind. In ihrem Weltbild ist es selbstverständlich, dass auch sie gesund sehr alt werden wird. Bisher erklärten wir das hinlänglich mit den Genen. Aber Sie wissen ja bereits, was die Epigenetik dazu sagt. Das kollektive Denken kann, wenn es positiv

genutzt wird, also auch unfassbar hilfreich sein. (Quelle: Wissen.de Campodimele, das Dorf der 100jährigen.)

Positive sowie negative Überzeugungen können tiefe Wurzeln haben. Die Epigenetik hat wie oben schon beschrieben mittlerweile wissenschaftlich erwiesen, dass wir allein über unser Gedankengut unsere DNS verändern können. Das bedeutet gleichzeitig, dass Überzeugungen sich in unseren Genen niederschlagen und damit auch vererbt werden. Das ist ein nicht außer Acht zu lassender Aspekt. Die tiefen Wurzeln von z.B. negativen Überzeugungen können also einerseits über Generationen weitergegeben werden, andererseits können sie zusätzlich entstehen über eine massive Störung unseres Urvertrauens z.B. durch traumatische Geburt und natürlich durch Eltern, Lehrer, Ärzte, Institutionen aller Art. Kollektives gesellschaftliches Denken und Verhalten verursachen Überzeugungen. Das kann uns so prägen, dass unsere eigenen Überzeugungen sehr wohl auch die Macht haben, den Weg zu uns selbst massiv zu verstellen. Sich seiner Überzeugungen, seiner Muster bewusst zu werden, bedeutet, die Möglichkeit zu schaffen, sie bewusst zu verändern. Dafür gibt es Helfer, das habe ich eingangs schon erwähnt. Zum einen gibt es therapeutische Möglichkeiten, zum anderen können wir durchaus einiges selbst umsetzen.

Alles, was meine Emotionen kochen lässt, ist so eine Möglichkeit. In dem Augenblick, in dem Ihre Emotion verklungen ist, können Sie sich selbst unter die Lupe nehmen. Negative Emotionen wie Ärger, Wut, Neid, Beleidigungen, Kränkungen können Sie als ein Signal wahrnehmen lernen. Sie sind wie das Nebelhorn eines Schiffes. Alle diese Emotionen erzeugen rund um Sie herum einen dichten Nebel, in dem weder die anderen Sie wahrnehmen können, noch Sie selbst. Allerdings können Sie das Nebelhorn hören, versprochen. Da ist viel Information für Sie selbst drinnen. Es zeigt auf, wo es Defizite gibt und woran wir arbeiten können, um zu uns zu kommen. Wer egoistische Ansprüche sein Eigen nennt, ist schneller beleidigt und verletzt, als jemand, der seine eigenen Ansprüche mit den berechtigten Anliegen der Anderen abgleicht und damit relativiert.

Stellen Sie sich zum Beispiel vor: Auf der Schnellstraße überholt Sie ein Audi, schneidet Sie sogar noch in recht unangemessener Art und Weise und rast davon. Was für eine Sauerei! Sie sind wütend. So ein Tunichtgut, dem sollte man den Führerschein abnehmen. Fünf Kilometer weiter kommen Sie zu einem Unfall, und siehe da, der Audi-Fahrer war der Notarzt. Sie sehen, wie er die Unfallopfer notversorgt. Sofort ist Ihre Wut dahin. Richtig? Emotion wie Wut ist daher wie Ihre Überzeugungen eine Einstellungssache.

Sie können Ihre Emotionen allerdings auch als Signal dafür sehen, wahrzunehmen, was in Ihnen Gehör finden möchte, was gesehen werden will. Der Abgleich danach, ob es egoistische Ansprüche sind oder unverarbeitete Geschichten ist ebenfalls äußerst hilfreich.

Übung

Lernen Sie Ihre Überzeugungen kennen! Versuchen Sie einmal, die folgenden Fragen für sich selbst zu beantworten, um intensiver zu verstehen, wie sehr Ihre Überzeugungen Ihre Realität beeinflussen. Was können Sie, obwohl Sie glauben, dass Sie es nicht können? Welche Gefühle sind Ihrer Meinung nach stärker: Liebe oder Hass? Wann ist für Sie etwas undenkbar und warum? Warum lächeln Sie, wenn ich Ihnen etwas Schönes erzähle? Wie lange lebt der durchschnittliche europäische Mann, die durchschnittliche europäische Frau? Wie hoch wäre Ihr absolutes Traumgehalt im Monat?

Ein weiteres Beispiel: Wenn wir überzeugt davon sind, dass wir nicht über das Wasser gehen können, werden wir es auch nicht tun. Allerdings gibt es bereits den Gegenbeweis. Jungen und zugegeben sehr sportlichen Männern ist es gelungen. Sie haben mit der gleichen Methode geschafft, die Eidechsen anzuwenden, wenn sie über Wasser laufen. Die derzeitige Rekord-Länge beträgt über fünfzig Meter.



Den Versuch können Sie auf YouTube: [Walk on water \(Liquid Mountaineering\)](#) nachsehen.

Denken ohne Muster heißt, handeln ohne den Schatten negativer Überzeugungen. Denken ohne Muster beweist, dass wir alles, was wir uns vorzustellen erlauben, auch erreichen können.

Denken ohne Muster bedeutet aber auch zunehmend, mehr Qualität in das eigene Leben zu bringen, indem wir darauf achten, welche geistige Nahrung wir zu uns nehmen. Womit wir unsere Zeit füllen, ist enorm wichtig. Wir dürfen unseren Geist regelmäßig trainieren, uns mit Dingen zu beschäftigen, die wir zum jetzigen Zeitpunkt für unmöglich halten. Das eigene Mindsetting muss beständig aus der selbst gebauten Komfortzone herausgeholt werden. Je öfter und je mehr wir das tun, umso weniger können wir es lassen. Wir brauchen es wie die Luft zum Atmen.

DER VERGRABENE SCHATZ

In Budapest lebte einst eine rechtschaffende Frau namens Eszter. Schon ein paar Nächte hintereinander träumte Eszter, dass sie nach Rotterdam reiste und dort am Hafen – direkt neben den laut dampfenden Transportschiffen – eine sehr alte Eiche stand. Inmitten all des Trubels, der Hektik und des Lärms, stand sie da und erfreute die Menschen mit ihrem Schatten.

*Eszter träumte, dass unter diesem alten Baum ein Schatz vergraben lag. Zu Beginn maß Eszter diesem Traum keine allzu große Bedeutung bei. Als dieser aber Woche für Woche ihren Schlaf begleitete, deutete sie ihn als Botschaft und beschloss, jene Nachricht, die ihr geschickt worden war, nicht weiter unbeobachtet zu lassen. Sie folgte der nächtlichen Eingebung, packte ihre Sachen und machte sich auf den Weg nach Rotterdam. Dort angekommen begab sich Eszter sofort auf die Suche nach der alten Eiche am Hafengelände. Der Hafen ist einer der größten der Welt, dennoch dauerte es nicht lange und Eszter stand vor genau jenem Baum. Es war alles genau so wie in ihrem Traum: die Hektik, der Trubel, der Lärm und inmitten der stolze einige hundert Jahre alte Baum. Nur eines war anders: der Baum stand genau vor einem kleinen Haus am Hafen, welches von einem Sicherheitsmann bewacht wurde. Eszter wagte es nicht zu graben, solange der Mann hier Wache schob und beschloss erst einmal abzuwarten und die Szenerie weiter im Auge zu behalten. Nach ein paar Tagen begann der Wachmann Verdacht zu schöpfen und fragte die rechtschaffene Frau, die tagein- und tagaus vor dem Haus auf- und ab spazierte, nach ihrem Vorhaben. Eszter hatte keinen Grund zu lügen und erzählte ihm von ihrem Traum, dass genau unter jener Eiche ein Schatz vergraben liege. Der Wachmann brach ich schallendes Gelächter aus. „Liebe Frau, eine so lange und beschwerliche Reise für nichts und wieder nichts“, sagte er. „Ich träume seit Jahren, dass in Budapest unter der Diele einer verrückten Alten namens Eszter ein Schatz vergraben liegt. Denken Sie, ich sollte dort hinreisen, diese Eszter suchen und dort zu graben anfangen?“ Der Wachmann lachte und schüttelte den Kopf. Eszter bedankte sich freundlich und trat die Heimreise an. Zu Hause angekommen, grub sie unter der Diele und fand den Schatz, der schon so lange dort verborgen lag.
(Leicht verändert nacherzählt aus Jorge Bucay: Komm‘ ich erzähl‘ dir eine Geschichte.)*

Liebe Leserin, lieber Leser, interessiert Sie, wie diese Geschichte interpretiert werden kann? Am Ende dieses Buches (siehe Seite 173) finden Sie eine mögliche Auflösung. Viel Vergnügen!

Zum nochmal Drüber Denken

- » Meine geistige Haltung hat Einfluss auf die Materie und damit auf reale Ergebnisse. Ich bin niemandem und nichts ausgeliefert.
- » Ich kann mein Leben selbst nach meinen Wünschen gestalten.
- » Ich trainiere die Qualität meiner Gedanken, denn ich weiß, das hat Auswirkung auf mein Leben.
- » Ich vervielfältige das Feld, auf das ich meinen Fokus lege. Energie folgt dem Fokus.
- » Mein Bauchgehirn ist meine eigene Intuition. Diese entfaltet ihren Zauber im Leben erst, wenn ich ins Tun komme.
- » Meine Handlungen folgen meinen Überzeugungen. Die Auswirkungen sind positiv wie negativ spürbar im Erfolg meiner Arbeit, meinen Beziehungen, meiner von mir gesetzten Lebenserwartung u.v.m.

Bildrechte Autorenfoto: Edith Mohrenschildt
Rechte Illustrationen Kern: Annika Sinja Herlicska – Illustrationen
Bildrechte Umschlag: Goldegg Verlag GmbH

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert werden oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Die Autoren und der Verlag haben dieses Werk mit höchster Sorgfalt erstellt. Dennoch ist eine Haftung des Verlags oder der Autoren ausgeschlossen. Die im Buch wiedergegebenen Aussagen spiegeln die Meinung der Autoren wider und müssen nicht zwingend mit den Ansichten des Verlags übereinstimmen.

Der Verlag und seine Autoren sind für Reaktionen, Hinweise oder Meinungen dankbar. Bitte wenden Sie sich diesbezüglich an verlag@goldegg-verlag.com.

Der Goldegg Verlag achtet bei seinen Büchern und Magazinen auf nachhaltiges Produzieren. Goldegg Bücher sind umweltfreundlich produziert und orientieren sich in Materialien, Herstellungsorten, Arbeitsbedingungen und Produktionsformen an den Bedürfnissen von Gesellschaft und Umwelt.

ISBN Print: 978-3-99060-006-1
ISBN E-Book: 978-3-99060-007-8

© 2017 Goldegg Verlag GmbH
Friedrichstraße 191 • D-10117 Berlin
Telefon: +49 800 505 43 76-0

Goldegg Verlag GmbH, Österreich
Mommsengasse 4/2 • A-1040 Wien
Telefon: +43 1 505 43 76-0

E-Mail: office@goldegg-verlag.com
www.goldegg-verlag.com

Layout, Satz und Herstellung: Goldegg Verlag GmbH, Wien
Druck und Bindung: EuroPb CZ