

«Ich will mehr!»



«Leben Sie Ihre Träume – Sie haben es verdient!»

Wie Sie...

- sich Ihre Träume erfüllen & Ziele erreichen.
- ein Leben voller Power, Spass & Erfolg erreichen.

«Ich will mehr!»

«Schluss mit Träumen – leben Sie Ihre Träume!»

2. Auflage 2009

© Copyright by Michèle Taverner-Egli

Text & Gestaltung von Michèle Taverner-Egli

Alle Rechte der Verbreitung – auch durch Funk, Fernsehen,
fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck und
auf digitalem Wege – sind weltweit vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	4
Einleitung: Was will dieses Buch und worum geht es?	6
Der Lebensweg	7
Sie und Ihre Energie	16
Positive und negative Energien	22
Liebe ist die höchste Energie.	25
Alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern.	28
Die Wirkung der Energien	33
Die Neu-Ausrichtung	38
Wie gehen Sie mit Ihrer Energie um?	40
Energie-Quellen	45
Energie-Räuber	50
Energie-Vampire	54
Energie sparen	57
Probleme sind Chancen.	62
Energie-Reinigung	67
Die magische Grenze	74
Optimist gegen Pessimist	76
Jeder ist einzigartig und vollkommen.	78
Der Moment der Kraft liegt im Jetzt.	83
Das Steuer in die Hand nehmen	86
Nichts ändert sich, ausser ich ändere mich.	92
Schlusswort	94

Über die Autorin

Hallo – mein Name ist Michèle Egli. Ich bin am 7.9.1978 in Uznach in der Schweiz geboren. Als das älteste von drei Kindern wuchs ich wohlbehütet auf. Ich war sowohl mathematisch, sprachlich, sportlich als auch künstlerisch begabt. Man könnte meinen, dies seien die besten Voraussetzungen für ein glückliches und erfolgreiches Leben. Doch die Schlüssel dazu liegen anderswo...



Ich habe schon als Kind immer wieder nach Gesetzen und Regeln gesucht, nach denen das Leben funktioniert. Warum geschieht dies? Warum erreiche ich dieses Ziel, warum jenes nicht? Wann und warum klappt etwas? Stecken dahinter irgendwelche Regeln, Rhythmen oder gar Gesetze? Entscheidet vielleicht Gott, ob ich etwas verdient habe oder nicht? Auf meine Fragen habe ich keine Antworten erhalten und auch keine Lösungen gefunden. Also habe ich daraus geschlossen, dass das Leben ganz willkürlich verläuft, dass man es weder beeinflussen noch steuern kann. Vielleicht steuert auch Gott oder sonst wer mein Leben und ich habe überhaupt keinen Einfluss darauf?! Wenn er mich lieb hat oder ich etwas gut gemacht habe, dann bekomme ich, was ich will und wenn er mich nicht lieb hat oder ich etwas falsch gemacht habe, dann bestraft er mich dafür?! Bis dahin hat es nichts genutzt, ein liebes und braves Kind zu sein, also hat er mich einfach nicht lieb oder ich habe einfach nichts Gutes verdient. Diese Gedanken haben in mir eine Hilflosigkeit und Gleichgültigkeit ausgelöst. Ich war davon überzeugt, dass irgend jemand oder etwas ausserhalb von mir über mich und mein Leben entscheidet, so dass ich absolut machtlos bin und keinen Einfluss auf mein Leben ausüben kann. Als meine Eltern sich scheiden liessen, kam der erste Wendepunkt in meinem Leben. Für mich brach die Welt zusammen und ich bin in ein tiefes Loch gestürzt. Ohne Lebensfreude, mich durch das Leben kämpfend, fiel ich in schwere Depressionen. Ich empfand das Leben nur noch als hart, schmerzhaft und gemein. Mein grösster Wunsch war es, davon befreit zu werden und zu sterben. Doch eine innere Stimme sagte mir, dass der Kampf nicht vorbei sein wird, wenn ich mein Leben beende und dass es irgendwie weitergehen wird. Dies hielt mich davon ab, diesen Schritt zu tun. Um wieder aus diesem Loch heraus zu kommen, ging ich zu mehreren Therapeuten und nahm auch Medikamente. Dies waren aber nur kurzfristige und oberflächliche Hilfen und lösten nie die Ursache für meinen Tiefgang auf. Eines Tages hörte ich von jemandem, der nun sein ganzes Leben lang Anti-Depressiva nehmen muss, damit es ihm gut geht. Darauf reagierte ich heftig und ich sagte mir, dass ich dies auf keinen Fall will. «Früher ist es auch ohne Medikamente gegangen und irgendwie wird es auch wieder ohne gehen.» Also setzte ich die Medikamente sofort ab und

beendete die Therapie, die ich als anstrengend empfand, und die nicht das gewünschte Resultat brachte. Es vergingen Jahre mit Höhen und Tiefen. Irgendwann stand ich dann an dem Punkt, wo ich mir sagte, dass ich endgültig genug habe. Entweder ich finde einen Weg, um wirklich glücklich zu sein und mein Leben genießen zu können oder ich beende es. Auf dieses «auf und ab» habe ich keine Lust mehr und das kann doch nicht alles sein, es muss doch noch mehr geben. Dieser Kampf, das Durchhalten und das Vor-mich-hin-Vegetieren macht keinen Sinn und schon gar keinen Spass. «So mache ich nicht mehr mit.» Dies war der zweite Wendepunkt in meinem Leben. Ich überlegte mir, dass es doch Menschen gibt, die glücklich sind und ihr Leben genießen. Menschen, die viel lachen und die im Leben das bekommen, was sie sich wünschen. Mein Ziel war nun klar, ich wollte auch zu diesen Menschen gehören und so ein wunderschönes Leben führen. Also stellte ich mir ein Ultimatum: Entweder schaffe ich das auch oder es ist vorbei. Ich habe mich nun auf diese Menschen und ihr Leben konzentriert. Mit dieser Neuausrichtung, auf das was ich wollte anstatt auf das, was ich nicht mehr wollte – keine Depressionen mehr haben – haben sich Türen geöffnet. Ich bin an Menschen, Bücher und Filme geraten, die mir genau diesen Weg aufgezeigt haben. Mit jedem Schritt, den ich diesen Weg gegangen bin, hat sich mein Leben verbessert. Ich habe immer noch mehr Vertrauen und Sicherheit in mich und das neue Wissen gewonnen und mein Leben hat sich rasant zum Positiven verändert. Heute bin ich unendlich dankbar für mein Leben und für den Weg hierhin, für die harten Zeiten, ohne die ich heute nicht da wäre, wo ich bin. Denn dadurch habe ich sehr viel gelernt. Nun bestimme und steure ich mein Leben selbst. Es ist wunderschön, spannend und ein Traum nach dem anderen geht in Erfüllung.

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil es viele Menschen gibt, die an ähnlichen Punkten in ihrem Leben stehen, wie ich es einst stand. Gerne wäre ich früher mit diesen wichtigen Informationen für ein glückliches und erfolgreiches Leben in Berührung gekommen. Mein Weg war steinig und schwer, da ich mir dieses Wissen alleine hart erarbeiten und umsetzen musste. Genau dies möchte ich Ihnen lieber LeserInnen ersparen. Ich möchte Ihnen diesen Weg vereinfachen und habe deshalb mein Wissen, meine Erfahrungen und Erkenntnisse in diesem Buch zusammengefasst. Ich möchte Ihnen mit diesem Buch helfen, dass Ihr Leben genauso sonnig wird, wie Sie es sich wünschen und dass sich auch Ihre Träume erfüllen. Sie werden in diesem Buch Lebensgesetze und Erfolgsgeheimnisse kennen lernen, die wahre Wunder in Ihrem Leben bewirken, wenn Sie sie anwenden und danach leben.

«Träumen Sie nicht Ihr Leben, leben Sie Ihre Träume – Sie haben es verdient!»

Viel Spass beim Lesen und Umsetzen.

Herzlichst, Ihre Michèle Taverner-Egli

Einleitung

Was will dieses Buch und worum geht es?

Dieses Buch ist für jedermann und jedefrau geschrieben. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen die Gesetze des Lebens näher bringen und Ihnen Werkzeuge in die Hand geben, die zu einem glücklichen und erfüllten Leben führen.

Die meisten Menschen fühlen sich dem Leben ausgeliefert. Sie haben das Gefühl, sie seien Opfer, sie hätten keine Macht, um das Leben zu beeinflussen und es selbst zu lenken. Sie finden viele Gründe im Aussen, weshalb ihr Leben ist, wie es ist, wer Schuld hat und wer verantwortlich für dieses und jenes ist. Aber in Wahrheit ist jeder selbst Schöpfer seines eigenen Lebens, die einen sind es bewusst und die anderen unbewusst. Jeder ist selbst verantwortlich für sich und sein Leben. Es gibt keine Opfer, ausser man macht sich selbst zum Opfer. Jeder hat sich selbst dorthin gebracht, wo er heute steht. Wenn man das zum ersten Mal hört, empfinden das die meisten als hart. Wer aber näher hinschaut, erkennt die riesige Chance in dieser Wahrheit! Denn, wenn man selbst Schöpfer seines Lebens ist und selbst die Umstände in seinem Leben verursacht hat, dann kann man auch selbst sich und sein Leben so verändern, wie man es in Zukunft haben will. Mit der Erkenntnis, dass man dem Leben nicht ausgeliefert ist, sondern es selbst beeinflussen und steuern kann, erhält man eine enorme Macht und Freiheit. Es ist egal, was in der Vergangenheit gewesen ist, daran können Sie nichts mehr ändern. Aber hier und heute können Sie sich entscheiden, Ihr Leben selbst zu steuern und damit Ihre Zukunft selbst zu bestimmen. Sind Sie bereit, das Beste aus sich und Ihrem Leben zu machen? Sind Sie bereit für ein glückliches und erfülltes Leben? Dann übernehmen Sie jetzt die Verantwortung für sich und Ihr Leben. Geben Sie Ihre Opferrolle auf und werden Sie zum bewussten Schöpfer!

Das successBOOK «Ich will mehr!» basiert auf uralten Lebensgesetzen. Erfolgreiche und berühmte Persönlichkeiten wie Einstein, Leonardo da Vinci, Beethoven u.v.a.m. haben dieses Wissen gekannt und für sich genutzt. Dieses Buch vereint nun die theoretischen Grundlagen mit Lebensbeispielen und alltagstauglichen Tipps. Sie werden viele AHA-Erlebnisse bei der Lektüre haben und können das Wissen direkt in Ihr Leben umsetzen. Sie werden lernen, warum Sie heute dort stehen, wo Sie stehen und wie Sie dorthin kommen, wo Sie künftig sein möchten. Wir alle leben im Paradies, aber die meisten Menschen müssen dies zuerst erkennen. Gehen Sie den Weg zum bewussten Schöpfer, nehmen Sie die Macht an, die in Ihnen steckt und pflücken Sie die Früchte des Lebens. Jeder hat es verdient, das Beste zu bekommen, aber Sie müssen sich dieses Recht selbst geben und das Beste vom Leben fordern – also leben Sie Ihre Träume!

Der Lebensweg

Zeugung

Um Ihnen die Grundlagen des menschlichen Lebens zu erklären, beginne ich ganz am Anfang Ihres jetzigen Lebens. Denn dort, wo Sie heute sind und das, was Sie heute sind, ist kein Zufall. Es ist das Ergebnis Ihrer Vergangenheit, bzw. Ihrer vergangenen energetischen Informationen. Bei Ihrer Zeugung liegt sozusagen der Start Ihres jetzigen Lebens. Sie hatten dabei eine energetische Grundinformation für dieses Leben, die sich kontinuierlich zu dem verändert hat, was und wie Sie heute sind. Sie haben nicht zufällig jene Eltern, die Sie haben. Dies ist das Ergebnis der energetischen Grundinformation, der energetischen Information Ihrer vergangenen Leben. Aufgrund dieser Grundenergie haben Sie Ihre Eltern und Ihren Lebensort erhalten, damit sich Ihre Seele optimal weiterentwickeln kann. Wir alle sind hier auf der Erde, um zu lernen und gewisse Aufgaben zu erfüllen, damit sich unsere Seele weiterentwickeln und entfalten kann. Sie können sich das Leben wie eine Schulstufe vorstellen. Sie absolvieren eine Klasse bzw. ein Leben und am Ende wird Bilanz gezogen, was Sie alles gelernt und verstanden haben und wo Sie noch Nachholbedarf haben. Aufgrund dieser Schlussabrechnung haben Sie die Eltern, Geschwister und den Lebensort bekommen, der für Sie richtig und wichtig ist. Sie haben also genau das bekommen, was Sie verdient haben und was Sie brauchen, um sich weiterzuentwickeln. Ihre Eltern haben Ihnen mit der Zeugung einen Körper gegeben, den Ihre Seele auf dieser materiellen Erde braucht um zu existieren. Ihr Körper ist das Gefährt oder das Gefäß für Ihre Seele, das sie in dieser materiellen Welt braucht. Damit die Seele aber auch in diesem Gefährt und in dieser Welt leben kann, braucht sie einen Impuls zum Leben. Diesen Impuls nennt man Geist. Er ist der Lebensatem oder anders ausgedrückt der Treibstoff um leben zu können. Bei der Zeugung verbindet sich Körper, Geist und Seele. Dies sind die Voraussetzungen, um auf der Erde leben zu können. Ohne Geist, d.h. ohne Lebensatem ist kein Leben möglich. Sobald der Geist den Körper verlässt, folgt der Tod. Die Seele verlässt dann den Körper und dieser zerfällt wieder. Der Geist hält den Körper zusammen, er hält ihn am Leben.

Schwangerschaft

Sie sind nicht zufällig zu dem geworden und so geworden wie Sie sind. Dies ist immer das Ergebnis von Energie. Dies gilt für alle Lebensformen, also auch für Pflanzen und Tiere. Bei einer Kaulquappe z.B. entspricht die energetische Information bereits dem ausgewachsenen Frosch. Diese energetische Information bildet ein Energiefeld um die Kaulquappe herum, welches für uns unsichtbar ist. Die Kaulquappe entwickelt sich in die Richtung ihres Energiefeldes, bis sie es erreicht hat und zum ausgewachsenen

Frosch geworden ist. Jeder Mensch ist mit einer energetischen Information gezeugt worden. Diese Grundenergie bildet ein Energiefeld und gibt die Richtung an, in welche er sich entwickelt. Diese energetische Information und somit auch das Energiefeld sind aber nicht beständig, sie verändern sich ständig. Energie ist nie starr, sie ist ständig in Bewegung. Jeder entwickelt sich immer zu seinem Energiefeld hin. Wenn man dieses verändert, entwickelt man sich automatisch zum neuen Energiefeld hin. Ich möchte Ihnen dies mit Hilfe eines Beispiels verdeutlichen: Stellen Sie sich vor, Sie können Ihrem Auto mittels eines Programms mitteilen, wohin es Sie fahren soll. Das Auto wird Sie dann zu Ihrem gewünschten Ziel fahren. Wenn Sie nun ein neues Ziel eingeben, wird Ihr Auto Sie zu diesem neuen Ziel fahren und erst anhalten, wenn Sie am Ziel sind. Dies verhält sich bei uns Menschen ähnlich. Wir haben ein Energiefeld, welches unser Ziel aufzeigt. Wir entwickeln und verändern uns, um dieses Ziel zu erreichen. Das Energiefeld ist aber nie starr wie beim Auto Beispiel. Wir stehen ständig aktiv im Kontakt mit dem Leben und werden somit ständig beeinflusst, wir entwickeln uns weiter und so verändert sich auch unser Energiefeld laufend. Unser ganzes Sein entwickelt sich immer in die Richtung dieser energetischen Information, zu unserem Energiefeld hin. Kommen wir zurück zu Ihrem Lebensweg. Vom Zeitpunkt Ihrer Zeugung an wurden Sie in diesem Leben neu geprägt. Das heisst, Sie haben neue Energien erhalten, neue Informationen, die sich zu Ihrer Grundenergie hinzugefügt und diese verändert haben. Ihr ständig veränderndes Energiefeld bestimmt immer, in welche Richtung Sie sich entwickeln. Bereits im Bauch Ihrer Mutter, also als Embryo, haben Sie alles miterlebt, was Ihre Mutter erlebt hat und auch alles aufgenommen. Das Leben und Erleben Ihrer Mutter hat Sie ständig beeinflusst. Alles wurde als energetische Information in Ihrem Energiefeld gespeichert. Dazu gehören Gefühle wie Lachen, Traurigkeit, Schmerz, Wut, Hass, Liebe, Freude, Angst, usw., aber auch den Stress oder die Harmonie Ihrer Mutter haben Sie miterlebt. Auch die Nahrung, welche Ihre Mutter zu sich genommen hat, haben Sie aufgenommen. Wenn Ihre Mutter geraucht hat, Alkohol oder Drogen konsumiert hat, haben Sie dies immer auch mit aufgenommen. Ich kenne jemanden, dem heute noch übel wird beim Geruch von Thunfisch, weil seine Mutter während seiner Schwangerschaft zuviel davon gegessen hat. Die gesamte Schwangerschaft Ihrer Mutter hat Sie beeinflusst und verändert. Ich möchte Ihnen damit lediglich aufzeigen, dass nichts spurlos an Ihnen vorbeigegangen ist. Sowohl die Musik als auch alle Erlebnisse, die Ihre Mutter während Ihrer Schwangerschaft erlebt hat, hatte Einfluss auf Sie und Ihre Entwicklung. Je mehr Freude, Liebe und positive Gefühle Ihre Mutter während der Schwangerschaft erlebt hat, desto mehr hat das Ihre Energie in einen positiven Bereich gebracht. Sehr wichtig während der Schwangerschaft sind die Gefühle, die Ihre Mutter in Bezug auf Sie empfand. Liebe und Freude sind für den Embryo sehr förderliche Gefühle. Ein unerwünschtes Kind

oder eines, das abgetrieben werden sollte, hat diese Gefühle in seinem Energiefeld gespeichert. Dies wird Auswirkungen auf die Entwicklung und das Leben dieses Kindes haben, wenn diese Energie nicht aufgelöst wird.

Fragen Sie Ihre Mutter, wenn dies möglich ist, wie ihre Schwangerschaft mit Ihnen verlaufen ist und ob Sie ein erwünschtes, geplantes oder ein unerwünschtes, ungeplantes Kind waren. Vielleicht können Sie schon damit gewisse Dinge in Ihrem Leben besser verstehen und Ursachen für gewisse Probleme finden. Es ist auf jeden Fall immer spannend, zu wissen, wie diese Zeit für Ihre Mutter gewesen ist, was Sie dabei gefühlt und erlebt hat.

Geburt

Da der Embryo während der gesamten Schwangerschaft alles von der Mutter aufnimmt und miterlebt, kann man ihn auf die Geburt vorbereiten. Heute ist dies auch mittels Hypnosetherapie möglich, welche zu einer einfacheren, schnelleren und weniger schmerzhaften Geburt verhilft. Die Geburt ist sowohl für die Mutter als auch für das Kind ein grosses Erlebnis. Denn mit der Geburt folgt der erste Akt des Loslassens und der erste Schritt zur Selbständigkeit. Nach der Geburt sind Mutter und Kind getrennt. Das Baby muss ab sofort selber Nahrung aufnehmen und auch selber atmen. Ab hier geht es stets darum, das Kind mehr und mehr loszulassen und es dabei zu unterstützen, selbständig zu werden. Ein Kind stets wohl zu behüten, ihm stets alles abzunehmen und alles für es zu machen hat nichts mit wahrer Liebe zu tun, denn auf diese Weise macht die Mutter das Kind nur abhängig von sich selbst und nimmt ihm die Möglichkeit selbständiger zu werden und sich weiterzuentwickeln. Wahre Mutterliebe ist, das Kind Schritt für Schritt ins Leben zu entlassen, es zu unterstützen und eigene Erfahrungen machen zu lassen, damit es irgendwann auf eigenen Beinen stehen kann.

Baby

Ein Baby ist noch vollkommen abhängig von seiner Mutter und seinem Umfeld. Es atmet zwar alleine, nimmt Nahrung auf, hat einen selbständigen Stoffwechsel und kann sich über Laute und Weinen bemerkbar machen. Aber sonst ist es auf die Mutter angewiesen. Am allerwichtigsten ist die Fürsorge und die Mutterliebe, ohne diese würde das Baby sterben. Babies haben noch eine andere Wahrnehmung. Sie sehen noch nicht weit, was sehr wichtig ist, denn sie müssen sich zuerst an das Leben draussen gewöhnen. Würden Sie schon alles in der Weite scharf sehen, würden sie nur verängstigt werden und Panik bekommen. Dies ist ein Schutzmechanismus für das Baby, da es sonst zuviel auf einmal und nicht mehr fass- und begreifbar wäre. Babies sehen also nur das Nahe, das, was unmittelbar wichtig für sie ist. Das Leben ist so

ausgerichtet, dass das Neugeborene nach und nach immer mehr und weiter sieht, es wird Schritt für Schritt ins Leben entlassen, d.h. es kann nach und nach immer mehr vom Leben wahrnehmen und begreifen. Dies ist der Lernprozess des Lebens, der immer weiter geht und aufeinander aufbaut.

Babies haben im Bereich Wahrnehmung noch eine Fähigkeit, die viele Menschen später verlieren. Sie nehmen das Energiefeld anderer Menschen wahr. Deshalb schreien sie bei gewissen Menschen und bei anderen fühlen sie sich wohl. Sie sehen noch hinter die Fassade, was wirklich da ist, denn das Energiefeld ist ehrlich und zeigt nur, was wirklich ist. Da nützt ein künstliches Lächeln, Schminke und nicht ehrlich gemeinte Worte nichts. Sie spüren, wo sie Zuneigung und Liebe bekommen und wo sie gut aufgehoben sind. Genau diese Faktoren sind wichtig für die Entwicklung des Babies.

Jede Lebensphase ist wichtig für die Entwicklung. Alles, jeder Moment, jedes Erlebnis hat Sie geprägt und beeinflusst. Waren Sie als Baby wohlbehütet, willkommen oder vielleicht manchmal im Weg? Hatten Ihre Eltern und Geschwister Freude an Ihnen? Bekamen Sie genug Aufmerksamkeit und Liebe? Waren Sie ein ruhiges, zufriedenes Baby oder ein Schreikind? Fragen Sie, wenn möglich, bei Ihren Eltern nach. Sie waren als Baby nicht zufällig wie Sie waren, alles hatte Einfluss auf Sie und alles was war, hat Sie hierhin gebracht, wo Sie heute stehen.

Kindheit

Kinder lernen ständig und sehr schnell. Sie probieren vieles aus und ahmen die Erwachsenen nach. Die Vorbilder Nr. 1 sind beim Kleinkind die Eltern und Aufsichtspersonen. Einige erziehen die Kinder streng mit «Mach das!» und «Lass das». Andere mit einem Belohnungssystem «Wenn du das und das machst, bekommst du oder darfst dieses und jenes.» Wieder andere verhätscheln ihre Kinder. Schnell durchschauen die Kinder die Erwachsenen und probieren verschiedene Taktiken und Machtspiele aus, um ihre Ziele zu erreichen. Sie lernen schnell bei welcher Person welche Masche wirkt. Dies alles tun sie, um sich gut zu fühlen. Das wichtigste für jedes Kind ist, dass es sich gut fühlt und wenn es bekommt, was es will, fühlt es sich – mindestens kurzfristig – gut. Alle Menschen – egal ob Kinder oder Erwachsene – streben nach guten Gefühlen. Für ein Kind und dessen Entwicklung ist es sehr wichtig, dass es geliebt wird und erwünscht ist. Das ergibt eine gesunde Basis und gibt dem Kind Sicherheit. Diese Basis ist wie für einen Baum der Boden, auf dem er steht. Sowohl der Baum als auch das Kind brauchen Halt, Stabilität und viele Nährstoffe. Dies ist enorm wichtig für das Wachstum und die Entwicklung. Der wichtigste Nährstoff für einen Menschen ist die Liebe und eine wichtige Voraussetzung für ein stabiles Leben bildet der Boden. Der Boden ist wie die Eltern und das Elternhaus. Er muss Halt, Stabilität und Nährstoffe

bieten. Des weiteren sollte er nicht zu hart und nicht zu weich sein. Wenn der Boden zu hart ist, fällt es schwer viele und tiefe Wurzeln zu bilden, d.h. sich frei zu entwickeln und zu entfalten. Wenn der Boden aber zu weich ist, fehlt der Halt und sobald es stürmt, d.h. wenn Probleme auftauchen, kann so ein Mensch umfallen und ent wurzelt werden. Das Elternhaus ist sehr wichtig, steht es sicher, stabil auf flachem Boden, gibt das dem Kind Rückhalt. Steht es an einem Abhang, steht es unsicher und es besteht das Risiko, dass es runterrutschen und weggeschwemmt werden kann. Aber auch die Tiefe des Bodens, der Erde, in welcher die Nährstoffe enthalten sind, ist enorm wichtig. Beim tiefen Boden gibt es viele Nährstoffe – Liebe, Geborgenheit – zu holen. Wenn es nur oberflächlich Erde und darunter Stein hat, gibt es weniger Nährstoffe und natürlich auch weniger Halt und Sicherheit. Das Elternhaus und alles, was damit zusammenhängt hat jeden Menschen stark geprägt und viele Spuren hinterlassen. Die Eltern sind die Vorbilder Nr. 1 und als Erwachsene gibt man automatisch weiter, was und wie man es gelernt hat, ausser man hinterfragt und ändert sich bewusst. Wie war Ihr Boden, d.h. Ihr Elternhaus? Bekamen Sie genug Liebe, Geborgenheit und Sicherheit? Welchen Boden hätten Sie sich im Nachhinein gewünscht? Werden Sie sich Ihrer Prägung bewusst und überlegen Sie sich, welchen Boden Sie Ihren Kindern bieten wollen. Es ist nie zu spät, um etwas zu verändern. Die Vergangenheit kann niemand ändern, aber jeder hat die Möglichkeit jetzt und in Zukunft alles anders zu machen...

Kommen wir wieder zurück zum Kleinkind. Diese glauben noch alles, was man ihnen sagt, denn sie haben noch keine Vergleiche und auch keinen Grund, den Eltern und Bezugspersonen zu misstrauen. Ihre Welt ist noch klein, überschau- und stark beeinflussbar. Das Kleinkind lernt schnell und wird ständig geprägt. Deshalb ist es sehr wichtig, was die Eltern ihm vorleben: Welche Faktoren und Eigenschaften sind im Leben wichtig? Ehrlichkeit, Offenheit, Wort halten, Vertrauen, Mut oder Angst haben usw. Auch die Kommunikation, das Verhalten und was wie gemacht wird, beobachtet das Kind und ahmt es später nach. Die Erfahrungen, die man als Kind macht ergeben eine starke und tiefe Prägung und beeinflussen den Charakter und das Verhalten stark. Entscheidend ist, dass die Bezugspersonen auch vorleben, was sie sagen und was sie möchten, dass das Kind tut und welche Verhaltensweisen das Kind haben soll. Kinder merken schnell, wenn die Erwachsenen es selbst nicht machen und dann sehen sie auch keinen Sinn mehr dahinter. Man kann auch Kleinkindern schon Dinge in einer kindgerechten Sprache erklären, so dass sie verstehen was und warum man etwas so haben will. Es ist für sie viel einfacher, als wenn es einfach heisst «Es ist einfach so». Sie können dann das Gesagte nicht richtig fassen und nicht verstehen.

Die Welt eines Kindergarten- und Schulkindes ist schon grösser. Das Leben verändert sich immer mehr in Richtung Selbständigkeit, Pflichten und Verantwortung. Es gibt

immer mehr Regeln, die es zu befolgen gilt. Das Kind verbringt nun einen grossen Teil seiner Zeit ausserhalb des Elternhauses. Es hat nun viele Vergleichsmöglichkeiten mit anderen Kindern bekommen und später wird es andere Eltern und Erziehungen kennenlernen. Es sieht und lernt nach und nach, dass es auch anders sein kann als im eigenen Elternhaus.

Um möglichst viel in der Schule lernen zu können, ist die Einstellung zur Schule wichtig. Sind Sie gerne zur Schule gegangen? Wie haben Ihre Eltern Ihnen die Schule verkauft oder – anders ausgedrückt – schmackhaft gemacht, als etwas Gutes und Spassiges oder als ein notwendiges Übel? Gingen Ihre Eltern gerne zur Schule und waren Sie gut? Was und wie Ihnen Ihre Eltern etwas weitergegeben haben, hat immer etwas mit den Eltern selbst zu tun. Mit ihrer Prägung haben sie Sie geprägt. Werden Sie sich Ihrer eigenen Prägungen bewusst, sonst werden Sie diese unbewusst Ihren eigenen Kindern weitergeben. Um gut in der Schule zu sein, gibt es einen Trick. Wenn man lernt das Gute an der Schule zu sehen und Freude und Interesse am vermittelten Stoff hat, lernt man viel leichter und schneller. Es fällt einem leichter zuzuhören und dem Unterricht zu folgen. Ich hatte stets Spass daran mehr zu lernen, mehr zu können und mehr zu wissen und dies zeigte sich schliesslich auch in meinen Noten, die durchs Band gut bis sehr gut waren. Um Kinder optimal zu fördern, muss man die Aufmerksamkeit immer auf das Gute richten, das Kind motivieren, loben und versuchen Begeisterung zu wecken. In jenen Fächern, wo das Interesse liegt, ist man meistens gut und in diesem Bereich sollte das Kind gefördert werden. Bei Fächern, die einem Kind nicht so liegen, kann man versuchen das Interesse und die Begeisterung zu wecken und helfen, das Gute darin zu erkennen. Dort, wo man Spass hat, entwickelt man sich auch am Besten. Kinder brauchen Lob und Anerkennung, um sich positiv weiterzuentwickeln, dies gibt ihnen ein gutes Gefühl, Motivation und Antrieb. Man sollte sich aber nicht nur auf die schulischen Leistungen konzentrieren, sondern auch seine anderen Fähigkeiten, Talente und die allgemeine Entwicklung anerkennen und wertschätzen. Es ist förderlicher für ein Kind, wenn Sie sich auf das Positive konzentrieren, als ihm ständig zu sagen, worin es nicht gut ist, was es noch lernen und erledigen muss. Das zieht das Kind nur hinunter und blockiert seine optimale Entwicklung und Entfaltung. Mit den Jahren kommen dann auch immer mehr Hobbies, vielleicht auch Vereine dazu und Kinder schliessen Freundschaften. Das Kind macht je länger je mehr Erfahrungen ohne die Eltern und ausserhalb des Elternhauses. Die Eltern müssen immer mehr loslassen und das Kind dem Leben und den eigenen Erfahrungen überlassen. Die Kinder werden immer noch selbständiger und auch der Einfluss von aussen nimmt ständig zu. Es ist entscheidend, was für Freunde das Kind hat, denn diese Freunde üben einen starken Einfluss auf Ihr Kind aus und es kann Dinge und Verhaltensweisen von seinen Freunden annehmen wie es einst jene der

Eltern angenommen und nachgeahmt hat. Auch wie das Kind seine Freizeit verbringt ist prägend. Das Kind entwickelt sich immer stärker in eine feste Bahn und sein Charakter wird gefestigt. In der Pubertät ist es enorm wichtig, was die Eltern ihren Kindern vorleben und welche Werte und Ideale sie ihnen mitgeben. Es ist aber auch sehr wichtig, dass die Eltern sich immer mehr zurücknehmen und dem Kind immer mehr das eigene Formen überlassen. Auch wenn das Kind immer selbständiger wird, braucht es dennoch gewisse Richtlinien, einen Rahmen, in dem es sich bewegen und seine Persönlichkeit bilden kann. Der Rahmen wird ständig grösser und grösser, bis er aufgelöst wird und das Kind eigene Wege geht.

Erwachsene

Als Embryo, Baby, Kleinkind, Kind usw. waren Sie abhängig und Ihren Eltern und Beziehungspersonen hilflos ausgeliefert. Sie hatten keine Möglichkeit, zu merken, in welche Bahnen Ihre Entwicklung gelenkt wird. Sie haben einfach angenommen, aufgenommen und Ihre energetische Information und somit Ihr Energiefeld und Ihr Leben hat sich dementsprechend verändert. Heute sind Sie erwachsen und somit unabhängig von Ihren Eltern. Sie können sich nun selbst entscheiden, was, wo und wie Sie leben möchten. Sie haben nun bereits gelernt, dass Sie sich immer in die Richtung Ihres Energiefeldes entwickeln. Dies ist ähnlich, wie wenn Sie Kekse backen. Wenn Sie das Stern-Förmchen nehmen, entsteht daraus ein Stern. Wenn Sie als Ergebnis lieber eine Sonne möchten, müssen Sie auch das Sonnen-Förmchen nehmen. D.h. Sie müssen zuerst wissen, was Sie als Ergebnis haben möchten und dann können Sie die entsprechende Form wählen, die zu diesem Ergebnis führt. Sie besitzen ein Energiefeld, das aus energetischen Informationen aufgebaut ist. Sobald Sie wissen, wie Ihr Ergebnis von sich und Ihrem Leben sein soll, können Sie die energetischen Informationen und somit Ihr Energiefeld so verändern, dass es Sie automatisch zu Ihrem Ziel führt, denn Sie entwickeln sich immer zu Ihrem Energiefeld, d.h. Ihrem Förmchen hin.

Es gibt energetische Informationen, die für das Wachstum förderlich sind und zur bestmöglichen Entwicklung und Entfaltung beitragen. Diese nenne ich die positiven Energien. Sie ermöglichen, dass jemand ein gesundes Selbstvertrauen entwickelt, dass jemand seine Ziele erreicht und dass jemand das Beste aus sich und seinem Leben macht. Es gibt aber auch negative Informationen, die eine einschränkende, behindernde, entwicklungshemmende und blockierende Wirkung haben. Wenn Sie solche energetischen Informationen in sich gespeichert haben, können Sie sich nicht optimal entwickeln und werden an Ihrer Entfaltung gehindert.

Nehmen Sie sich nun die Zeit, um sich Ihrer Prägungen bewusst zu werden: über Ihre Familie, Ihren Stand und Ihre Rolle darin, einschneidende Erlebnisse, den Umgang und die Kommunikation miteinander, Geld, andere Menschen, andere Nationen,

Politik, Ernährung, Erziehung, Bildung, Freizeitaktivitäten, Ansichten, Einstellungen, Fernsehen, Umgang mit Problemen, usw. Was haben Ihre Eltern Ihnen vorgelebt: Optimismus oder Pessimismus? Waren Ihre Eltern zuversichtlich oder ängstlich? Haben Sie Ihnen das Leben als schön oder hart vermittelt?

Alles, was Sie erlebt haben und was Ihnen vorgelebt wurde, hat Sie und Ihr Leben geprägt und Sie zu einem grossen Teil zu dem gemacht, was Sie heute sind. Sie haben sich immer in die Richtung Ihres Energiefeldes entwickelt und alles, was Sie erlebt haben, hat Ihre energetische Information verändert. Sie können darauf gehen, dass alles, was Ihnen ein gutes Gefühl gab, fördernde und positive Energien sind. Immer wenn Sie sich schlecht gefühlt haben, waren negative, hemmende Energien im Spiel. Allerdings sind nicht die Umstände und Situationen für Ihre Entwicklung verantwortlich, sondern, wie Sie damit umgegangen sind. Sie sind das Ergebnis Ihrer Vergangenheit und heute bestimmen Sie was, wo und wie Sie in Zukunft sein werden.

Die Gesellschaft will uns immer vorschreiben, was gut ist, wie man sein soll und was man können und machen soll. Dies übernehmen dann die Eltern und prägen damit Ihre Kinder. Aber ist es nicht das Wichtigste, dass jeder glücklich und erfüllt ist? Gehen Sie also Ihren Weg und hören Sie auf sich selbst. Lassen Sie sich weder von der Gesellschaft noch von Ihren Eltern vorschreiben, wie Sie sein und leben sollen. Für die Entwicklung der Gesellschaft ist sowieso wichtig, dass die Kinder immer über Ihre Eltern hinauswachsen. Man sollte immer das Beste aus seinem Elternhaus – das Beste vom Vater und das Beste von der Mutter – mitnehmen und sich dann noch selbst weiterentwickeln. Die eigenen Kinder sollten dann idealerweise das Beste von Ihnen und das Beste vom anderen Elternteil mit auf Ihren Lebensweg nehmen und sich auch wieder weiterentwickeln. Auf diese Weise entwickelt sich die Menschheit nämlich stets in eine positive Richtung.

Bei all diesen Erläuterungen über die energetischen Informationen gibt es eine schlechte und eine gute Nachricht. Die schlechte ist, dass wir nichts ungeschehen machen können. Wir können unsere Vergangenheit nicht mehr ändern, nichts mehr rückgängig und ungeschehen machen. Aber die gute Nachricht ist, dass Sie noch heute damit beginnen können, Ihre energetischen Informationen zu verändern, damit Sie dorthin kommen, wo Sie sein möchten. Sie können alle Ihre hemmenden Prägungen ablegen, die Sie an Ihren Wünschen und Zielen hindern. Und Sie können sich neue förderliche Verhaltensweisen und Eigenschaften aneignen, die Sie zu Ihrem Ziel bringen.

Dazu möchte ich ein Beispiel machen: Sie sind eine Frau und haben ein Männerbild, dass alle Männer so und so sind. Mit dieser Einstellung werden Sie immer wieder die Erfahrung machen, dass die Männer wirklich genau so sind wie Sie denken. Denn Sie werden immer genau die Männer in Ihr Leben ziehen, die Ihrer Überzeugung

entsprechen. Das Leben wird Sie bestätigen und Ihnen genau solche Männer liefern. Ändern Sie allerdings Ihre Ansicht, sei es nur, dass Sie offen für die Möglichkeit sind, dass es auch andere Männer geben könnte, dann können Sie auch andere Erfahrungen mit Männern machen. Denn Sie öffnen mit dem Offensein-für-die-Möglichkeit die Türe, dass auch andere Männer in Ihr Leben treten können. Wenn Sie z.B. denken, dass Sie dumm sind, dann werden Sie Situationen und Menschen in Ihr Leben ziehen, die Ihnen genau das bestätigen. Sie werden wieder Recht bekommen. Das Leben gibt Ihnen, was Ihrem Denken und Ihren Überzeugungen entspricht. Denn alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern.

Wenn Sie etwas verändern wollen, müssen Sie sich selbst verändern. Die meisten Menschen möchten etwas in Ihrem Leben ändern und versuchen dann, das Aussen zu ändern, die Situationen, Menschen, Erfahrungen usw. Dies wird nie gelingen! Erst wenn Sie sich, d.h. Ihr Energiefeld mit den energetischen Informationen ändern, werden Sie andere Situationen, Menschen und Erfahrungen in Ihr Leben ziehen. Alles, was Sie bisher in Ihrem Leben erlebt und erfahren haben, ist aufgrund Ihrer Energie geschehen. Alles ist Ihnen wegen Ihrer energetischen Informationen zugefallen. Und genau deshalb sind Sie heute das, was Sie sind und genau deshalb sind Sie heute dort, wo Sie sind.

Sie und Ihre Energie

Körper, Geist, Seele

Sie, wie auch ich und alle Menschen bestehen aus Körper, Geist und Seele. Der Körper ist Ihr Fortbewegungsmittel, sozusagen Ihr Fahrzeug hier auf Erden, in dieser materiellen Welt. Um hier leben zu können, brauchen Sie einen Körper. Ihr Körper ist der Teil, der bei Ihrer Zeugung neu entstanden ist und nach Ihrem Tod wieder zerfallen wird. Er ist das Gefäß oder der Tempel Ihrer Seele. Ihre Seele ist Ihr wahres Sein, Ihr echtes Wesen. Körper und Seele allein genügen aber noch nicht, um hier auf Erden leben zu können. Dafür bedarf es noch eines Impulses, eines Antriebes zum Leben. Dies ist der Geist, der oft auch als Lebensatem bezeichnet wird. Der Geist ermöglicht erst das Leben, er ist das Leben. Es ist der Geist, der den Körper zusammenhält und wachsen lässt. Ohne Geist ist kein Leben möglich. Bei der Zeugung verbinden sich Körper, Geist und Seele. Wenn Sie hier auf Erden sterben, bedeutet das, dass der Geist, der Lebensimpuls aus Ihrem Körper entweicht. Die Seele verlässt dann den Körper, der ohne Geist nicht mehr lebensfähig ist, und dieser zerfällt wieder. Wenn der Körper stirbt, heisst das vereinfacht, dass ihn nichts – kein Geist bzw. Lebensimpuls – mehr zusammenhält und dass die Energie (der Körper) seine Form wieder ändert. Energie stirbt nie, sie ändert immer nur ihre Form. Mit Geist wird der Körper aufgebaut, ohne Geist zerfällt er wieder. Die Seele stirbt dabei nicht, aber sie verlässt die Erde. Sie hat dann ihre Lernlektion abgeschlossen.

Rucksack

Auf Ihrem Lebensweg haben Sie vieles mitgenommen und gesammelt und dies schleppen Sie ständig mit sich herum, nicht körperlich, sondern energetisch. Zu Ihrem Rucksack gehören alle energetischen Informationen wie Prägungen, Einstellungen, Ansichten, Erfahrungen, Erlebnisse, Glaubensmuster, Gedankenmuster, Überzeugungen, Verhaltensweisen, aber auch Ihr ganzes Hab und Gut, Talente und Fähigkeiten. Alle diese energetischen Informationen sind in Ihrem Energiefeld gespeichert. Durch viele Erlebnisse und Erfahrungen auf Ihrem Lebensweg haben Sie sich bestimmte Verhaltensweisen angeeignet: z.B. wie Sie etwas machen, wie Sie etwas lernen, wie Sie bei gewissen Dingen vorgehen, wie Sie Probleme lösen, wie Sie etwas anpacken oder auch wie Sie sich verhalten müssen, um Ihr Ziel zu erreichen. Kinder lernen sehr schnell, wie Sie sich verhalten müssen, um etwas zu erreichen. Sie registrieren alles, werten es aus und speichern es. Wir sind wie intelligente Computer, die ständig Neues dazulernen und sich weiterentwickeln. Wenn ich das mache, erfolgt bei Mami diese und bei Papi jene Reaktion. Sie lernen sehr schnell, sich so zu verhalten, wie es Ihren Zielen entspricht und sie merken sehr früh, bei wem, was funktioniert. Die Ziele eines

Kindes sind Liebe, Zuwendung, Anerkennung, Lob, Spielsachen, Aufmerksamkeit, Nahrung, Sicherheit usw. Sie möchten alles, was ihnen ein gutes Gefühl gibt, sie möchten sich einfach gut fühlen und versuchen alles zu vermeiden, was ihnen ein schlechtes Gefühl gibt. Verhaltensweisen werden also schon sehr früh geprägt und sie passen sich im Verlaufe des Lebens immer wieder an, immer mit dem Ziel, sich möglichst gut zu fühlen und negative Gefühle zu vermeiden. Das Grundbedürfnis eines jeden Menschen ist immer dasselbe: Jeder möchte sich gut fühlen und versucht, schlechte Gefühle zu verhindern. Die Ausnahme bilden Menschen in der Opferrolle, die tiefe emotionale Probleme haben.

All diese Dinge sind energetische Informationen und bestimmen das Energiefeld. Sie sind von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich. Auch eineiige Zwillinge haben nie genau das gleiche Energiefeld. Jede energetische Information ist entweder positiv oder negativ, d.h. sie ist für Sie, Ihr Leben und Ihre Entwicklung entweder förderlich oder hemmend.

Alles, was es gibt, ist zu 99.9 Prozent Energie und hat ein Energiefeld. Jedes Tier, jede Pflanze, jeder Gegenstand, jeder Ort, das Wetter, jedes Musikstück, jedes Gebäude, jeder Raum, jedes Land, jedes Volk, jede Menschengruppe usw. hat eine ganz bestimmte Energie. Diese Energie kann man spüren. Z.B. hat ein Kampfhund eine andere Energie als ein zahmes Schosshündchen. Oder ein belebter Bahnhof hat eine andere Energie als eine Berghütte. In jedem Ding sind ganz bestimmte energetische Informationen gespeichert, die das ganze Energiefeld ergeben. Ob eine Energie, ein Energiefeld, jemandem gut tut oder nicht, ob sie förderlich oder hemmend sind, kommt in erster Linie auf jeden selbst an und was er im Moment gerade braucht. Aber dazu später mehr ...

Ihre gesamten energetischen Informationen ergeben zusammen Ihr Energiefeld. Davon sind Ihnen aber höchstens 10 Prozent bewusst und 90 Prozent unbewusst. Aber auch die unbewusste Energie bestimmt Ihr Leben. Es ist wichtig, sich unbewusste negative Energien bewusst zu machen, um sein Leben dauerhaft zu verändern. Denn man muss die Ursache für ein Problem an der Wurzel packen.

Werkzeuge

Ihre Werkzeuge hier auf Erden sind Ihre Gedanken. Mit ihnen allein verändern Sie ständig Ihr Energiefeld und damit sich selbst und Ihr Leben. In welche Richtung, ob nach oben oder nach unten, Sie sich entwickeln, hängt also allein von Ihren Gedanken ab. Positive, optimistische Gedanken führen zum gewünschten Ziel und negative, pessimistische Gedanken führen zum befürchteten Ergebnis. Entscheidend dabei ist, in welchem Bereich die Mehrheit Ihrer Gedanken liegt, denn wie in der Demokratie siegt oder entscheidet die Mehrheit, was eintritt. Worte, sind Gedanken, die Sie

ausprechen. Sie sind energetisch gesehen eine Steigerung der Gedanken. Ein gesprochenes Wort hat eine noch viel stärkere Energie als ein Gedanke. Je stärker eine Energie ist, desto machtvoller und kraftvoller ist sie auch und desto mehr und schneller verwirklicht sie sich.

Ihre Gefühle sind Ihr Messinstrument. Sie zeigen Ihnen, ob Ihre Gedanken positiv oder negativ sind. Sie sind der Kompass, der Ihnen aufzeigt, ob Sie im positiven oder negativen Bereich liegen. Sind Ihre Gedanken positiv, auf das Gute gerichtet oder anders ausgedrückt konstruktiv, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen, fühlen Sie sich gut, wohl und entspannt. Sind Ihre Gedanken aber negativ, d.h. auf das Schlechte oder auf das Misslingen gerichtet, haben Sie ein komisches, beklemmendes und angespanntes Gefühl im Bauch. Wenn die Gefühle sehr stark negativ sind, kann dies auch zu Bauchschmerzen oder -krämpfen führen. Sie müssen Ihre Gedanken immer so wählen, dass Sie auf Ihr Ziel ausgerichtet sind und Sie sich bei diesen Gedanken wohl fühlen. Das nennt man konstruktives Denken. Es gibt nämlich auch positive Gedanken, die ein schlechtes Gefühl erzeugen und mit solchen Gedanken bewegen Sie sich weg vom Ziel. Wenn Sie bei Gedanken an Ihr Ziel ein schlechtes Gefühl bekommen, können Sie sich mit Argumenten selbst überzeugen, wieso Sie dieses Ziel erreichen werden. Sie haben sich z.B. für einen neuen Job beworben. Nun sagen Sie sich gedanklich, dass Sie diesen Job bestimmt bekommen werden. In Ihrem Innern zweifeln Sie aber daran und vielleicht sagt Ihnen sogar Ihre innere Stimme, dass es doch sicher noch andere gibt, die bessere Qualifikationen oder weniger Lohn gefordert haben. Innerlich zweifeln Sie also mehr, als dass Sie glauben. In solchen Fällen ist es wichtig, dass Sie in sich einen starken Glauben aufbauen, indem Sie sich selbst Argumente liefern, wieso Sie den Job erhalten sollten. Sobald Sie genug Vertrauen und Glauben aufgebaut haben, werden Sie auch ein gutes Gefühl beim Gedanken an Ihr Ziel verspüren.

Ihre Gedanken bestimmen Ihr Tun, Ihr Verhalten, was Sie machen und wie Sie etwas machen. Anhand Ihres Bauchgefühls lässt sich bestimmen wie das Ergebnis ausfallen wird. Z.B. wenn Sie ein neues Gericht kochen. Sie können mit Freude, Liebe, positiver Erwartung und der Überzeugung, dass es Ihnen gelingen wird, ans Werk gehen oder Sie können es missmutig, freudlos, zweifelnd, ängstlich, unsicher, mit der Erwartung, dass es schief gehen könnte, anpacken. Je nach gedanklichen Ausrichtung geben Sie positive oder negative Energie in Ihr Vorhaben und das Ergebnis wird ganz unterschiedlich ausfallen. Sie haben das Resultat auf jeden Fall selbst in der Hand. Dies gilt für alle Aufgaben und Arbeiten. Je nachdem mit welcher Einstellung und welchen Gedanken Sie daran gehen, wird das Ergebnis anders ausfallen. Es geht hierbei nicht darum, Vergleiche mit anderen Menschen zu ziehen, sondern lediglich, dass Sie ein Spektrum mit möglichen Ergebnissen haben, welche Sie mit Ihrem Tun erreichen können. Und Sie bestimmen dabei mit Ihrer Energie, die Sie in die Arbeit

geben, selbst, wo Sie in Ihrem Möglichkeitsspektrum zu liegen kommen. Das bedeutet, dass ein Hobbyfußballer beeinflussen kann, ob er für seine Verhältnisse gut oder schlecht spielt. Aber auch wenn er ein gutes Spiel geliefert hat, ist er trotzdem schlechter als ein Profifußballer, der ein schlechtes Spiel geliefert hat. Sie können also Ihr Ergebnis beeinflussen, aber es bleibt im Rahmen Ihrer Möglichkeiten.

Mit Ihren Gedanken bestimmen Sie Ihre Gefühle und somit Ihre Frequenz, oder anders die Energieebene, auf welcher Sie momentan stehen. Ein Verliebter befindet sich in einer ganz anderen Energie als jemand, der wütend oder krank ist. Der Verliebte, der Wütende und der Kranke stehen also auf ganz unterschiedlichen Energieebenen. Viele Verliebte befinden sich auf einer solch hohen Ebene, dass sie weniger Schlaf brauchen, nur noch wenig oder nichts mehr essen müssen und trotzdem vor Energie strotzen. Liebe ist die höchste Energie und vermag es deshalb, andere Energiegeber wie Schlaf und Essen teilweise zu ersetzen. Wenn man einem frisch Verliebten begegnet, kann man auch sein Energiefeld spüren. Denn es ist sehr stark und positiv. Diese Menschen strahlen über das ganze Gesicht und tänzeln durch den Tag. Sie sind oft unerschütterlich und negative Nachrichten können ihnen in diesem Zustand meist nichts anhaben. Sie sind von der Liebe beflügelt und immun gegen negative Energie. Weshalb es wichtig und entscheidend ist, auf welcher Energieebene Sie stehen, werde ich Ihnen später noch erläutern. Ihre Gesamtenergie bestimmt, in welche Richtung Sie sich entwickeln und damit auch Ihre Zukunft. Auch wenn Sie irgendwo noch Blockaden oder Engpässe haben, können Sie Ihre Gesamtenergie auf positiv ausrichten und sich Schritt für Schritt mehr in den positiven Bereich bewegen, der Ihnen gut tut und in welchem Sie sich auch wohl fühlen. Zu 51 Prozent auf das Gute und Positive ausgerichtet zu sein reicht, um sich und sein Leben erfolgreich dorthin zu entwickeln.

Innere Stimme

Zu Ihren Werkzeugen (Gedanken, Worte und Gefühle) gehört natürlich auch Ihre innere Stimme, also wie Sie mit sich selber umgehen. Jeder von uns hat eine innere Stimme. Diese Stimme kann optimistisch oder pessimistisch, ein Motivator oder ein Frustrator sein. Aber egal, wie Sie bis jetzt mit sich umgegangen sind, Sie haben die Wahl sich heute neu zu entscheiden und Ihre innere Stimme für sich, anstatt gegen sich, arbeiten zu lassen.

Ihre innere Stimme hat sich im Verlaufe Ihres Lebens aus zahlreichen Erfahrungen und Erlebnissen entwickelt. Sie ist das Ergebnis, wie Sie über sich denken und wie Sie deshalb mit sich umgehen. Jemand, der als Kind das Gefühl von seinen Eltern, Geschwistern und seinem Umfeld bekommen hat, dass er gut, hübsch, intelligent, liebenswert, etwas Besonderes und wertvoll ist, hat von Aussen viel positive Energie erhalten. Wenn diese

Person diese Energien für sich als wahr akzeptiert und angenommen hat, konnte er viel Selbstvertrauen aufbauen. Diese positive Energie strahlt jemand dann auch aus und er macht dementsprechend positive Erfahrungen in seinem Leben. Diese Person konnte in diesem Fall eine positive, optimistische innere Stimme aufbauen.

Hingegen jemand, der das Gefühl bekommen hat, dumm, hässlich, nicht gut genug, nichts Besonderes oder überflüssig zu sein, der hat von Aussen negative Energien erhalten. Wenn diese Person diese Energien für sich als wahr akzeptiert und angenommen hat, haben sich dadurch viele Minderwertigkeitskomplexe aufgebaut. Diese negative Energie strahlt eine Person auch aus und sie macht dementsprechend negative Lebenserfahrungen. Oft ist es so, dass solche Menschen dann auch eine negative und pessimistische innere Stimme bekommen, die den Energien entsprechen, die sie als Kind von Aussen erhalten haben.

Das Elternhaus spielt beim Aufbau der inneren Stimme die grösste Rolle. Aber es gibt auch Menschen, welche die positiven, von Aussen kommenden Energien, nicht annehmen und sich trotzdem schlecht und minderwertig fühlen. Es gibt natürlich auch das Gegenteil, dass jemand zwar von Aussen viel negative Energie erhalten hat, diese aber nicht angenommen hat und trotzdem viel Selbstvertrauen und eine positive innere Stimme aufbauen konnte. Das Umfeld hat also nur einen gewissen Einfluss einen Menschen. Hauptsächlich kommt es auf die Person selbst an, wie sie mit etwas umgeht und ob sie etwas von Aussen annimmt oder nicht.

Die Gedanken und Worte mit sich selbst machen die innere Stimme aus. Sie ist entscheidend, welche Erfahrungen und Erlebnisse jemand in seinem Leben macht. Eine negative innere Stimme verursacht, dass sich jemand schlecht fühlt und eine positive innere Stimme verhilft zu einem guten Gefühl. Die positive innere Stimme baut auf und die negative zieht runter. Entsprechend seiner Einstellung sich selbst gegenüber nehmen beide das wahr, was sie in ihrem Denken bestätigt und sie ziehen Menschen, Situationen und Erlebnisse an, die ihrer positiven oder negativen Energie entsprechen. Der eine sieht Menschen, die er als hübsch empfindet und denkt sich «Wow, ist der schön. Ich bin so hässlich». Der andere denkt sich in der gleichen Situation «Ich bin auch schön.» In der Schule oder im Geschäft sieht der eine, die besseren Noten oder Leistungen der anderen und denkt sich «Wow, ist der intelligent. Ich bin ja so dumm und schlecht». Der andere denkt sich «Ich bin auch gut und was der andere schafft, kann ich auch.» Die innere Stimme sind die Gedanken, die auf sich selbst gerichtet sind, die Worte, die man sich selbst sagt. Die innere Stimme ist die Kommunikation mit sich selbst. Eine positive innere Stimme wirkt motivierend, aufziehend und verhilft zu einem guten Gefühl und Selbstvertrauen. Eine negative innere Stimme wirkt niederdrückend, kräfteaubend und runterziehend. Sie macht, dass sich jemand schlecht und klein fühlt.

Wie Ihre innere Stimme mit Ihnen spricht, also wie Sie selbst mit sich umgehen, hat grosse Folgen für Ihr Leben. Die innere Stimme muss nicht durchwegs positiv oder negativ sein, dies kann in jedem Lebensbereich anders sein und sich auch in Bezug auf Situationen und Menschen unterscheiden. Beginnen Sie, Ihrer inneren Stimme kritisch zuzuhören und überlegen Sie sich dabei, ob die innere Stimme eher positiv oder negativ ist. Wenn Sie ein gutes Gefühl bekommen, hilft sie Ihnen, sich weiterzuentwickeln, weiter nach oben zu kommen, sich zu verbessern und Gutes in Ihr Leben zu ziehen. Wenn Sie ein schlechtes Gefühl bekommen, drückt die innere Stimme Sie runter, so dass Sie sich mehr zum Negativen hinbewegen. Sobald Sie sich schlecht fühlen, drehen Sie einfach den Schalter um und sprechen von jetzt an mit sich positiv und aufbauend. Die innere Stimme hat sich schon früh entwickelt, sie ist das Ergebnis Ihrer Prägungen in der Kindheit. Wenn Sie eine negative innere Stimme entwickelt haben, ist es wahrscheinlich, dass Sie viele Dinge angenommen und als wahr akzeptiert haben, obwohl diese nicht der Wahrheit entsprechen und Ihnen nur schaden.

Legen Sie diese Prägung nun ab. Aufgrund dieser negativen Prägung und dem daraus folgenden negativen Umgang mit sich selbst haben Sie bestimmt schon viele negative und frustrierende Erlebnisse gehabt. Lernen Sie nun positiv mit sich selbst umzugehen. Nutzen Sie Ihre innere Stimme als Ihren persönlichen Motivator, als ein Werkzeug zum glücklichen, erfolgreichen und erfüllten Leben.

Positive und negative Energien

Es wird immer wieder von positiven und negativen Energien gesprochen, aber wie wissen Sie, welches genau die positiven und welches die negativen Energien sind? Wieso gibt es überhaupt die Unterteilung in positive und negative Energien? Diese Unterteilung gibt es, weil die einen eine lebens- und entwicklungsfördernde Wirkung und die anderen eine lebens- und entwicklungshemmende Wirkung haben. Dabei ist unser Bauch oder unser Gefühl das Messinstrument, das uns sagt, ob es sich um ein positives oder negatives Gefühl handelt. Sobald Sie im Bauch ein wohlige, angenehmes, entspanntes Gefühl verspüren, handelt es sich um positive Energie. Das bedeutet, dass diese Energie lebensfördernd ist. Wenn Sie aber in der Bauchgegend ein beklemmendes, unangenehmes, verkrampftes Gefühl verspüren, handelt es sich um ein negatives Gefühl. Von den positiven Gefühlen kann kaum jemand genug bekommen und von den negativen Gefühlen möchte man, dass sie schnellstmöglich verschwinden. Viele Menschen möchten vor den negativen Gefühlen davonlaufen und tun dies auch, indem sie in eine Sucht verfallen.

Der Unterschied

Wichtig ist, dass Sie sich dessen bewusst werden, damit Sie künftig reagieren und sich schnellstmöglich wieder in ein gutes Gefühl und somit in die positive Energie bringen können. Versetzen Sie sich nun in eine Situation, in der Sie folgendes Gefühl hatten und fühlen Sie, wie sich dieses Gefühl bei Ihnen anfühlt und wo in Ihrem Körper Sie dieses spüren. Umkreisen Sie hinter dem jeweiligen Gefühl das + oder das -, je nachdem, ob Sie dieses Gefühl mögen, als positiv empfinden und noch mehr davon möchten oder ob dieses Gefühl unangenehm für Sie ist, es als negativ empfinden und darauf verzichten möchten.

Liebe +/-, Angst +/-, Glaube +/-, Vertrauen +/-, Wut +/-, Schmerz +/-, Hass +/-, Zuversicht +/-, Freude +/-, Lachen +/-, Depression +/-, Ablehnung +/-, Wertschätzung +/-, Dankbarkeit +/-, Lachen +/-, Spass +/-.

Die positiven Energien sind hell, leicht, lebensfördernd, heilend und weit. Sie sorgen für Wachstum und Entwicklung. Die negativen Energien sind genau das Gegenteil, d.h. sie sind dunkel, schwer, lebenshemmend, zerstörend, eng und machen krank. Diese verhindern das Wachstum und die Entwicklung. Alle negativen Energien lassen sich mit einer genügend grossen Menge der entsprechenden positiven Energie auflösen. Denn wie alles auf der Erde sind auch die Gefühle immer ein Pol eines Ganzen und es gibt einen entgegengesetzten. Der Gegenpol von Hass ist Liebe und der Gegenpol von Angst ist Vertrauen. Negative Gefühle sind also nur das Gegenteil des

entsprechenden positiven Gefühls und dessen Abwesenheit. Am einfachsten ist dies verständlich mit dem Beispiel von Licht und Dunkelheit. Dunkelheit ist die Abwesenheit von Licht. Ohne Licht ist es dunkel, mit Licht ist es hell. Stellen Sie sich einen dunklen Raum vor, in welchen Sie Licht bringen. Die Dunkelheit verschwindet sofort. Oder anders herum: Bringen Sie in einen hellen Raum Dunkelheit. Das geht nicht, sobald Licht da ist, verschwindet die Dunkelheit. Sie können niemals mit einer noch so grossen Menge Dunkelheit das Licht besiegen. Sobald nur ein wenig Licht da ist, wird es die Dunkelheit vertreiben. Das heisst also, das positive Gefühl ist viel stärker und es ist auch das einzige, was es wirklich gibt. Alle negativen Gefühle sind nur der Mangel oder die Abwesenheit des entsprechenden positiven Gefühls. Genau diese Tatsache ist die grosse Chance, um negative Gefühle und Energien aufzulösen. Nehmen wir das Beispiel mit der Angst: Wenn Sie vor etwas Angst haben, können Sie durch das Schaffen von Vertrauen die Angst überwinden und besiegen. Diese Methode ist auch sehr spannend bei Kindern. Helfen Sie Ihren Kindern die Ängste zu überwinden anstatt den Ängsten nachzugeben und auszuweichen. Das Problem mit der Angst wird sich automatisch auflösen und ihre Kinder werden dabei wachsen. Wenn Sie der selben Angst immer wieder nachgeben, geben Sie dieser Berechtigung, bejahen sie und stärken sie somit, das heisst die Angst wird immer grösser. Dies ist bei allen Menschen so, wenn Sie einer Angst immer wieder nachgeben, wird sie grösser und scheint irgendwann unüberwindlich. Doch die Angst ist in Wirklichkeit eine Illusion, es gibt sie gar nicht. Sie ist in Wirklichkeit nur die Abwesenheit von Vertrauen. Bringen Sie also Licht in die Dunkelheit. Schaffen Sie so viele Sicherheiten wie nötig, damit Sie immer mehr Vertrauen gewinnen und die Angst überwinden. So wie jedes kleine Licht den Raum erhellt, so lässt auch jeder Funke Vertrauen die Angst etwas schrumpfen.

Schauen wir uns nochmals den Unterschied zwischen den positiven und negativen Gefühlen anhand des Beispiels mit Lachen und Weinen an. Lachen ist leicht und beschwingt uns. Weinen hingegen ist schwer und bedrückt uns. Beim Lachen ist man entspannt und erhält Energie. Beim Weinen hingegen ist man verspannt und verliert Energie. Kinder sind hierfür der beste Beweis, vom Weinen werden sie schnell müde. Schauen Sie sich die Form der beiden Münder an. Der lachende Mund zieht rauf, der weinende zieht runter. Der lachende Mund hat die Form eines Gefässes, das Energie aufnehmen kann. Der weinende Mund ist umgekehrt, er hat die Form eines verkehrten Gefässes, das Energie ausleert. Lachen ist die beste Medizin, die es gibt. Es sagt, dass wir wachsen wollen, dass wir leben wollen, dass das Leben schön ist. Lachen fördert die Gesundheit, lachen macht gesund. Ein Schmolmund vermittelt das Gegenteil: Das Leben macht keinen Spass, ich will nicht Leben, ich will nicht wachsen. Schollen und Weinen machen unglücklich und krank. Es zieht runter und nimmt Energie.

Die Energien, in welchen Sie sich ständig befinden, entscheiden darüber, auf welcher Energieebene Sie stehen. Wer viel lacht, voller Liebe, Vertrauen und positiven Energien ist, der steht auf einer hohen Energieebene. Wer viel weint, voller Hass, Angst, Frust und voller negativen Gedanken und Gefühlen ist, der steht auf einer tiefen Energieebene. Wo Sie stehen ist sehr wichtig, denn dies entscheidet, welche Erfahrungen, Erlebnisse und Ergebnisse Sie in Ihrem Leben erzielen. Nehmen Sie einen Tag, an welchem Sie mit dem linken Bein aufgestanden sind. Kaum sind Sie aufgewacht, haben Sie gespürt «heute ist kein guter Tag». Sie fühlen sich schlecht, sind schlecht drauf und eines nach dem anderen geht schief. Sie vergessen etwas zu Hause, sie stossen sich den Kopf an oder etwas fällt runter usw. Dies geschieht solange wie Sie sich auf dieser tiefen Energieebene befinden. Sie können sich das so vorstellen: Sie sind wie ein Radiosender und senden auf der Frequenz «mies drauf». Das Leben reagiert darauf und liefert Ihnen dann alle möglichen Erlebnisse, um sich «mies drauf» zu fühlen. Sie ziehen genau das an, was Ihrer Energie entspricht. Es gibt aber auch andere Tage und wir alle haben sie auch schon erlebt. Sie stehen am morgen auf und denken «heute ist ein guter Tag». Sie strahlen, lachen und sind einfach gut drauf. An solchen Tagen stehen Sie auf einer anderen Energieebene und senden die Frequenz «gut drauf» aus. Alles gelingt Ihnen leicht und locker und alle sind Ihnen freundlich gestimmt. Das Leben liefert Ihnen solche Erlebnisse, die dieser Frequenz entsprechen. Es gibt dazu zwei passende Sprichwörter: «Aller guten Dinge sind drei» und «Ein Unglück kommt selten allein». Diese zeigen sehr schön, dass gute Energien wieder gute und schlechte Energien wieder schlechte anziehen.

Anhand dieser beiden Beispiele können Sie erkennen, dass das Leben es weder gut noch böse mit Ihnen meint, es liefert Ihnen einfach das, was Ihrer Frequenz entspricht. An dieser Stelle können Sie auch die Illusion von Glück und Pech ablegen. Sie selbst verursachen sowohl Glück als auch Pech mit Ihrem Energiefeld und der Energieebene, auf welcher Sie sich befinden.

Es gibt noch einen zweiten Unterschied zu diesen beiden Energieebenen: bei der Frequenz «mies drauf» haben Sie wenig Lebensenergie und bei der Frequenz «gut drauf» strotzen Sie vor Lebensenergie. Dies ist insofern logisch, als dass negative Energien lebenshemmend, schwer, runterziehend und positive Energien lebensfördernd, leicht, raufziehend sind.

Liebe ist die höchste Energie.

Die höchste und heilsamste Energie ist die Liebe. Liebe vermag alles dunkle aufzulösen und alle Wunden zu heilen. Liebe ist auch die Energie, die neues Leben hervorbringt. Liebe ist leicht, hell, offen und unbegrenzt. Wissen Sie noch, wie es war, als Sie frisch verliebt waren? Wie haben Sie sich da gefühlt? Oder wie fühlen Sie sich, wenn Sie an einen geliebten Menschen, an ein geliebtes Tier oder Ihre Kinder denken? Egal, zu was Sie Liebe empfinden, dies löst bestimmt ein wohligh warmes Gefühl in Ihnen aus und lässt ein Lächeln in Ihnen aufsteigen. Sie werden in jenem Bereich, Beruf oder Hobby Ihre grössten Fortschritte und Erfolge erzielen, wo Sie am meisten Liebe empfinden. Spass ist der Schlüssel zum Erfolg. Vielleicht kennen Sie den Unterschied beim Essen: Jemand der nur kocht, damit etwas Warmes auf dem Tisch steht, wird nie so gut kochen, wie jemand der mit Leidenschaft und Liebe kocht. Wenn Sie schon mal bei einem leidenschaftlichen Koch gegessen haben, wissen Sie wovon ich spreche. Die Liebe, die man in das Kochen steckt, schmeckt man beim Essen. Wenn jemand sein Lieblingsessen kocht, ist das Ergebnis bestimmt viel besser, als wenn jemand etwas kocht, das er selbst nicht gerne isst. Ich kenne jemanden, der leidenschaftlich gerne und fantastisch gut kocht, aber nicht gerne backt. Obwohl es mit den heutigen Kochbüchern grundsätzlich nicht so schwierig wäre, bringt diese Person keinen Kuchen zustande. Dies liegt an der negativen Haltung, der negativen Energie, dem Kuchen und dem Backen gegenüber. Wenn diese Person mit Liebe kocht, ist sie vollkommen mit der Quelle der Schöpfung verbunden. Sie kocht dann mit allen Sinnen, mit Leib und Seele. Wenn sie aber lieblos backt, ist sie von der Quelle allen Lebens getrennt. Ohne Leidenschaft und Liebe kann kein gutes Ergebnis entstehen. Dieses Gesetz gilt für alle Bereiche und Arbeiten. Man sieht dem Ergebnis an, welche Energie hineingesteckt worden ist. Betrachten Sie zum Beispiel die Pflanzen, Blumen oder den Garten von einer Person, die nicht gerne gärt. Sie wird keine Liebe in ihre Pflanzen, Blumen oder ihren Garten stecken können und man wird ihr auch nie einen grünen Daumen nachsagen können, solange sie lieblos gärt. Betrachten Sie im Gegenzug die Pflanzen, Blumen und den Garten einer Person, die diese liebt und diese Arbeiten gerne macht. Da diese Person mit Liebe gärt, fliesst viel Liebe in die Arbeit und zu den Pflanzen, Blumen und in den Garten. Sie ist dabei mit der Quelle der Schöpfung verbunden. Liebe ist die lichtvollste und höchste Energie, die das grösste Wachstum hervorbringen kann. Das Ergebnis muss ein harmonischer Garten, gut wachsende und blühende Pflanzen sein. Ich habe dies selbst erfahren. Früher hatte ich keinen speziellen Bezug zu Pflanzen und ich hatte auch immer Probleme mit ihrem Dahinsterben. Ich empfand keine Liebe zu ihnen, es war einfach etwas Grün im Raum. Obwohl ich ihnen Wasser gab, düngte und umtopfte, sind sie

nie richtig gewachsen. Seit ich Pflanzen liebe und Freude an ihnen habe, wachsen sie wie wild und meine Orchideen blühen immer wieder. Meine innere Haltung, mein inneres Gefühl, zeigt sich im Aussen als Ergebnis. Die Liebe, die ich empfinde und aussende, kommt beim Empfänger immer an und zeigt sich im Ergebnis. Alles, was Liebe erhält, will leben und wächst. Alles, was keine Liebe erhält, dem fehlt die Kraft zum Leben. Es verkümmert und stirbt ab.

Auch wenn Sie etwas lernen müssen wie in der Schule oder für eine Weiterbildung, können Sie die Energie der Liebe für sich nutzen. Die meisten Menschen sind dort gut, was sie gerne machen. Das ist ganz normal und logisch, denn die Liebe, die sie hinein stecken, zeigt sich im Ergebnis. Die grössten Fortschritte macht jeder bei jenen Tätigkeiten, welche er am liebsten macht. Denn bei seinen Lieblingsbeschäftigungen und -tätigkeiten ist jeder mit Leib und Seele dabei und somit mit der Quelle der Schöpfung verbunden. Viele Menschen versinken dann geradezu darin, sie sind voll und ganz bei der Sache und lernen schnell und leicht. Es gibt aber auch Dinge, die man weniger gerne mag, wie z.B. gewisse Fächer in der Schule. Je mehr Sie ein Fach oder ein Thema ablehnen oder hassen, desto schwieriger wird es werden. Viele Menschen machen dann nur wenige oder gar keine Fortschritte mehr. Je mehr negative Gefühle man auf dieses Fach hat, desto mehr schneidet man sich von der Quelle der Schöpfung ab. Der Tiefpunkt liegt beim Gegenteil der Liebe, dem Hass. Liebe ist absolutes Licht, Hass ist absolute Dunkelheit, d.h. vollkommene Abwesenheit von Licht. Liebe ist die absolute Verbundenheit mit der Quelle allen Lebens, Hass ist das absolute Abgeschnittensein von der Quelle allen Lebens. Das Ergebnis des Hasses ergibt dann Blockaden. Viele Leute geben sich dann einfach damit ab und sagen «Das geht bei mir einfach nicht rein». Sie haben das Gefühl, dass es an ihrem Kopf oder an ihren Genen liegt. Aber das stimmt nicht. Es fehlt lediglich an Liebe zu diesem Fach. Wenn Sie es schaffen Liebe in dieses Fach zu geben, stellen Sie die Verbindung zur Quelle her, d.h. Sie öffnen die Türe, damit der Groschen fallen kann. Suchen Sie das positive an diesem Fach oder an diesem Thema. Alles hat immer zwei Seiten, konzentrieren Sie sich auf die gute Seite. Versuchen Sie es als Herausforderung zu sehen, anstatt einem Hindernis oder Problem. Sagen Sie sich immer wieder «Ich werde das schon NOCH begreifen» anstatt «Das begreife ich nie». Das Wörtchen NOCH öffnet die Türe einen Spalt weit. NOCH sagt aus, dass Sie daran glauben, dass Sie davon überzeugt sind, es zu schaffen. Das NOCH hält Sie in der positiven Energie drin. Die Energie, die Sie aussenden, wird das Ergebnis verursachen. Bleiben Sie also in der positiven Energie und das Positive wird kommen. Suchen Sie den Spass, das Interessante an einem Thema, das Positive im Sinne einer Herausforderung, die Sie wachsen lässt, wenn Sie einmal etwas nicht können oder wissen. Es gibt Familien, in denen alle im selben Fach schlecht sind, diese sagen dann, das sei vererbt. Das einzige, was aber weitergegeben wurde, ist die

Einstellung, die Ablehnung und das Unverständnis zu diesem Fach. Der Mangel an Liebe, die Abwesenheit von Freude hat sich auf diese Weise auf die nächste Generation übertragen. Suchen Sie also das Gute in allem und helfen Sie Ihren Kindern, überall etwas Positives zu sehen und sich darauf zu konzentrieren. Dann werden Sie und Ihre Kinder sich in den Problemfächern stark verbessern.

Liebe ist die höchste und lichtvollste Energie. Wenn Sie nun etwas machen, das Sie lieben, werden Sie sich den grössten Dienst erweisen. Erstens werden Sie das bestmögliche Ergebnis erzielen. Zweitens tun Sie für Ihren Körper, Ihren Geist und Ihre Seele das Bestmögliche. Und drittens, werden Sie am meisten Energie haben, denn Sie befinden sich in der höchstmöglichen Energie und werden bei diesen Tätigkeiten sogar noch Energie gewinnen.

Nehmen wir das Beispiel von Verliebten. Es gibt Verliebte, die sind so erfüllt von Liebe, dass sie fast nichts mehr Essen müssen und viel weniger Schlaf brauchen. Die Liebe ist eine gigantische Energiequelle – die kraftvollste, die es gibt. Es kann aber auch die Liebe zu einer Arbeit, einem Hobby oder sonst was sein. Die Liebe beflügelt, Liebe macht leicht und unbeschwert. Je mehr Liebe Sie in Ihrem Leben empfinden, desto glücklicher und erfüllter werden Sie sein. Versuchen Sie jeden Bereich Ihres Lebens so zu gestalten, dass Sie möglichst viel Liebe empfinden. Die Liebe, die Sie in Ihre Arbeit, Ihre Beziehungen, Ihre Freizeitbeschäftigungen, Ihr Heim usw. stecken, wird Ihnen enorm viel positive Energie geben und all diese Bereiche wachsen, gedeihen und bestmöglich entwickeln lassen. Die Liebe ist die direkte Verbindung zur Quelle der Schöpfung und diese gibt Ihnen wertvolle Lebensenergie und Vitalität. Konzentrieren Sie sich auf die Liebe und die Liebe in Ihrem Leben wird sich immer mehr vergrössern, denn Liebe zieht Liebe an. Je mehr Liebe Sie in Ihrem Leben empfinden desto glücklicher, erfolgreicher und erfüllter werden Sie sein.

Alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern.

Gleiches zieht Gleiches an

«Gleich und Gleich gesellt sich gern» ist ein Sprichwort, das auf einem universellen Gesetz beruht. Es meint, dass sich Gleichgesinnte gerne zusammuntun. Sie fühlen sich voneinander angezogen, egal ob es sich um gleiche Hobbies oder Interessen, ähnliche Ansichten, Beruf, Freunde, gleiche oder ähnliche Erlebnisse oder Erfahrungen handelt. Das Prinzip «Gleiches zieht Gleiches an» nennt man das Gesetz der Anziehung. Dabei gibt es immer mindestens einen gemeinsamen Punkt oder ein gemeinsames Thema, das wie ein Magnet wirkt und einander anzieht. Dies sieht man auch bei Cliquen, Vereinen, Parteien, Kulturen, Völkern usw. Man tut sich gerne mit Gleichgesinnten zusammen, dort fühlt man sich wohl, angenommen, gut und bestätigt. Löst sich die Gemeinsamkeit auf, weil jemand seine Ansichten, die Arbeitsstelle, das Hobby usw. ändert und es gibt keine weiteren Gemeinsamkeiten, so dass es keinen magnetischen Anziehungspunkt mehr gibt, so löst sich die Verbindung auf. Denn es gibt nichts mehr, was zusammenhält. Wenn jemand z.B. in einer Clique ist und er verändert seine Ansichten, seinen Kleidungs- und Musikstil, ist es in der Regel so, dass er sich in der Clique nicht mehr wohl fühlt. Es kann auch sein, dass er wie ein Störfaktor in der Clique der Gleichgesinnten wird. Er passt einfach nicht mehr hinein und so wird sich dieser automatisch einer anderen Gruppe zuwenden, von welcher er sich mit seiner neuen Energie – mit seinen neuen Ansichten, Kleidungs- oder Musikstil – nun angezogen fühlt. Z.B. ist es in einer Partei ganz klar, dass Sie ähnliche Ansichten und Ziele wie die Partei und deren Mitglieder haben und verfolgen müssen, sonst werden Sie nicht aufgenommen. Wenn Sie aber Ihre Einstellung z.B. von rechts auf links wechseln, müssen Sie auch die Fronten wechseln. Denn die rechte Partei wird Sie mit linken Ansichten nicht mehr dulden. Es entsteht eine Spannung, die sowohl dem rechten Lager als auch Ihnen nicht gut tut. Sie sind sozusagen zum Störfaktor in der einheitlichen, homogenen Gruppe von Gleich- oder Ähnlichgesinnten geworden. Wenn Sie nun aber ins linke Lager wechseln, wird man Sie freudig empfangen, denn «Gleiches zieht Gleiches an». Sie werden angenommen, aufgenommen und in Ihren Ansichten und Meinungen bestätigt, denn hier sind Sie eine Verstärkung für die Gruppe. Das linke Lager und Sie werden sich zusammen wohl fühlen, weil Ihre Energien zusammenpassen.

Auch Ihre Freunde haben etwas mit Ihnen zu tun, Sie fühlen sich immer zu jenen Menschen hingezogen, wo es mindestens ein gemeinsames Thema gibt. Dieses gemeinsame Thema ist der Magnet, der zwei Menschen anzieht. Man kennt die Aussage «Wir haben die gleiche Wellenlänge». Das sagt aus, dass man sehr vieles gemeinsam hat. Das Gegenteil ist «Wir liegen nicht auf der selben Wellenlänge». In diesem Fall

gibt es einfach keinen gemeinsamen Anziehungspunkt. Am besten nimmt man dies einfach an und versucht in solch einem Fall nicht, eine Freundschaft zu erzwingen. Auf lange Zeit macht das nämlich krank. Dieses Prinzip hat man mit Vögeln getestet, die – obwohl von Aussen betrachtet ähnlich – sich in der Natur stets aus dem Weg gegangen sind. Als Test hat man diese Vögel zusammen eingesperrt. Sie wurden aber alle krank und sind schliesslich gestorben. Hören Sie also auf Ihren Bauch. Der sagt Ihnen schon, wer und was Ihnen gut tut. Ein weiteres Beispiel ist «Heute ist ein guter Tag» oder «Heute ist ein schlechter Tag». Wenn Sie gut aufgestanden sind, sind Sie automatisch in einer positiven Energie und das bedeutet, dass Sie Gutes anziehen. Häufig erlebt man an solch guten Tagen viele positive Überraschungen und es gelingt einem alles. An schlechten Tagen hingegen misslingt einem alles, vielleicht stösst man sich, es fällt etwas zu Boden oder man hat Ärger im Büro oder auf der Strasse usw. Alles geht schief. Ganz egal, was Sie erleben und was Ihnen passiert, es geschieht immer aufgrund Ihrer Energie. Sie senden stets eine Energie aus und das Leben liefert Ihnen ein dazu passendes Ergebnis. Sie haben mit diesem Wissen nun die Möglichkeit Ihr Leben zu verändern und die Ergebnisse Ihres Lebens zu beeinflussen. Sie sind nicht dem Leben ausgeliefert, sondern das Leben ist Ihnen ausgeliefert. Wenn Sie nun am Morgen aufstehen und das Gefühl haben «Heute ist ein schlechter Tag» können Sie das verändern. Suchen Sie etwas in Ihrem Leben, das Ihnen ein gutes Gefühl gibt, konzentrieren Sie sich auf alles Gute, auf alles, wofür Sie dankbar sind und lassen Sie das schlechte Gefühl los. Sie werden in Ihrem Bauch spüren, wenn sich das Gefühl verändert. Ein angenehm, wohliges, warmes, entspanntes Gefühl ist positiv. Ein verkrampft, einengendes Gefühl ist negativ. Oder schauen Sie in den Spiegel, wenn Sie in einem positiven Gefühl sind, haben Sie einen anderen Gesichtsausdruck als wenn Sie in einem negativen Gefühl sind. Mit Ihren Gedanken stellen Sie sich auf positiv oder negativ ein. Ihre Gefühle senden dann die entsprechenden Energien aus, auf welche das Leben Ihnen dazu passende Erlebnisse als Ergebnisse liefert. Alles im Aussen ist nur ein Spiegel des Innern und alles, was Sie aussenden, wird wieder zu Ihnen zurückkehren. Nur Sie selbst können Ihren «schlechten Tag» retten. Vielleicht gibt es einen bestimmten Grund, für Ihr beklemmendes Gefühl am Morgen. Das kann ein wichtiges Gespräch oder ein Problem sein, das Sie lösen sollten. Gehen Sie mit einer positiven Einstellung, mit Zuversicht und einem positiven Gefühl an die Sache ran. Schwierige Situationen sind Geschenke des Lebens, die Sie weiterbringen möchten. Sie können daraus immer etwas lernen, sich weiterentwickeln und wachsen. Sehen Sie schwierige Situationen als Herausforderungen, die Sie stärker machen. Wenn Sie positiv ans Werk gehen, wird das Ergebnis immer positiver ausfallen. Sie haben es stets selber in der Hand Ihre Erlebnisse und Ergebnisse zu steuern.

Selbstverantwortung

Alles, was Sie in Ihrem Leben haben oder auch nicht haben, haben Sie selbst verursacht. Die Ursache liegt immer bei jedem selbst im Innern und nie im Aussen. Es gibt keine Opfer, jeder ist Schöpfer seines eigenen Lebens. Natürlich klingt das im ersten Moment hart, aber in dieser Wahrheit steckt die grösste Chance Ihres Lebens. Denn Ihr Aussen verändern zu können, funktioniert nur über den Umweg von Ihnen selbst. Es ist eine Illusion, der viele Menschen unterliegen, die versuchen ihr Leben zu verändern, aber nur im Aussen arbeiten und bei sich selbst nichts tun. Dies kann vielleicht kurzfristig funktionieren mit einem neuen Job oder einem neuen Partner. Aber diese Veränderung geschieht nur oberflächlich. Denn, wenn man genau hinschaut, haben diese Menschen auch im neuen Job und mit dem neuen Partner wieder ähnliche Probleme wie zuvor. Alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern. Schauen Sie mal in den Spiegel und versuchen Sie, Ihr Spiegelbild, aber nicht sich selbst zu verändern. Das kann niemals funktionieren, denn das Spiegelbild ist nur ein Abbild oder eine Art Kopie von Ihnen selbst. Das Spiegelbild werden Sie nur verändern können, indem Sie anders in den Spiegel schauen. Der Spiegel zeigt Ihnen immer nur sich selbst, damit Sie sich selbst erkennen können. Wenn Sie also etwas in Ihrem Leben verändern möchten, dann müssen Sie sich selbst ändern. Das heisst, die Ursache von allem liegt immer in Ihnen selbst. Wenn Sie diese ändern oder auslöschen, wird sich automatisch auch Ihr Aussen verändern. Z.B. haben Sie vielleicht bisher gedacht, Sie seien nicht gut genug, hätten etwas nicht verdient oder Sie hätten nicht genug Geld. Von Aussen sind Sie natürlich in Ihrem Denken bestätigt worden, denn alles im Aussen ist nur ein Spiegel Ihres Innern. Sie haben bestimmt Menschen und Situationen erlebt, die Ihnen gezeigt haben, dass Sie nicht genug sind, etwas nicht verdient haben und auch, dass Sie zuwenig Geld haben. Sie haben mit Ihrem Denken, Ihrer Einstellung, Ihrer Energie nur Situationen und Menschen anziehen können, die genau dies widerspiegeln. Ändern Sie also Ihr Denken und damit Ihre Energie. Sagen Sie sich, dass Sie gut genug sind, dass Sie dies und jenes verdient haben und dass Sie mehr als genug Geld haben. Diese Veränderung wird nicht von heute auf morgen geschehen, denn meistens gibt es anfangs noch Zweifel und vielleicht schleichen sich auch die alten Gedanken manchmal wieder ein. Bleiben Sie aber bei Ihren neuen Gedanken. Diese werden Ihnen Ihre Wünsche und Ziele Schritt für Schritt näher bringen. Denn nach und nach werden Sie mit Ihren neuen Gedanken sich selbst und damit auch Ihr Spiegelbild, Ihr Aussen verändern. Dies ist der einzige Weg für eine dauerhafte und echte Veränderung, die wirklich das bringt, was Sie möchten. Sie sind unabhängig von anderen, unabhängig von allem im Aussen. Sie sind ja auch nicht abhängig von Ihrem Spiegelbild, sondern Ihr Spiegelbild hängt von Ihnen ab. Das Aussen spiegelt nur Ihr Inneres wider. So wie innen, so auch aussen. Alles, was Sie um sich herum sehen,

alles, was Sie in Ihrem Leben haben oder nicht haben ist lediglich ein Spiegel Ihrer inneren Energien, Ihrer energetischen Informationen, Ihrer Gedanken, Einstellung, Ansichten usw. Ein gutes Beispiel für «Alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern» ist ein neuer Haarschnitt. Viele Menschen ändern ihre Frisur, wenn Sie sich verändert haben oder wenn ein neuer Lebensabschnitt gekommen ist. Je grösser die Veränderung des neuen Haarschnitts, desto grösser ist die Veränderung im Innern dieser Person. Egal ob Sie Ihre Hobbies, Ihre Freizeitbeschäftigung, Ihren Job, Ihren Körper, Ihre Körperhaltung, Ihre Stimme, Ihren Partner, Ihre Wohnung, Ihre Lieblingsmusik, Ihre Kleidung oder Ihre Kinder anschauen, alles ist ein Spiegel von Ihnen. Sie haben die Chance, in Ihren Spiegel zu schauen und sich selbst zu erkennen. Wenn Ihnen etwas nicht gefällt, können Sie die Ursache bei sich selbst, in Ihrem Inneren suchen und diese ändern. Der äussere Spiegel wird sich entsprechend Ihrem Innern verändern, denn alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern. Wenn Ihnen also nicht gefällt, was Sie in Ihrem Spiegel sehen, müssen Sie sich selbst verändern, dann verändert sich Ihr Spiegelbild automatisch auch.

Es gibt keinen Zufall

Das Wort Zufall wird in der heutigen Zeit falsch gebraucht. Zufall bedeutet, es fällt zu. Nichts fällt aber einfach so ohne Ursache zu, sondern immer aufgrund der Energien. Z.B. gehen Sie vielleicht einkaufen und begegnen jemandem, an den Sie gestern gedacht haben «Es wäre schön XY wieder mal zu sehen» oder «Ich muss unbedingt XY das und jenes erzählen». Solche Begegnungen nennen die meisten Zufall. Diese Begegnungen geschehen aber nicht einfach so, sondern sie haben mit Ihrer ausgesendeten Energie zu tun, die diese Begegnung verursacht. Dies geschieht meistens, wenn man nicht damit rechnet. Wie eine Sendestation sendet man seine Bitte oder seinen Wunsch aus, lässt diese los und das Leben liefert dann das entsprechende Ergebnis. Ich habe schon oft erlebt, dass ich an jemanden gedacht habe «Ich muss unbedingt XY wieder mal anrufen». Dann habe ich losgelassen, bin meiner täglichen Arbeit nachgegangen und noch bevor ich selbst zum Telefonieren kam, hat mich diese Person angerufen. Viele Leute benutzen auch die Worte Glück und Pech und verbinden sie mit Zufall. Aber ob jemand Glück oder Pech hat, hat absolut nichts mit Zufall zu tun. Jeder verursacht mit seiner Energie das Glück oder Pech selbst.

Wenn man dieses Gesetz der Anziehung kennt und damit umzugehen weiss, wird das Leben viel einfacher. Z.B. brauchen Sie vielleicht irgendeine Information oder eine Lösung für ein Problem. Dann brauchen Sie nur in einem positiven Gefühl Ihre Bitte oder Ihren Wunsch auszudrücken und loszulassen. Das Leben wird Ihnen das Gewünschte bestimmt liefern. Am schnellsten erhalten Sie die Lieferung, wenn Sie auf Ihren Bauch hören. Das bedeutet, Sie sind in Ihrer Mitte und mit der Quelle allen

Lebens verbunden. Ihr Bauch sagt Ihnen dann, wenn Sie etwas bestimmtes tun oder mit jemandem sprechen müssen – dies nennt man Intuition – um Ihre Lieferung empfangen zu können. Das Leben liefert aber nicht per Post oder Kurier, sondern auf Umwegen. Es sucht sich irgend einen Weg, um Ihnen Ihre Bestellung zu liefern. Hören Sie immer auf Ihren Bauch und nicht auf Ihren Kopf, denn das Kopfdenken ist beschränkt. Es gibt manchmal für den Kopf keine Logik und er will Sie von etwas abhalten und Sie auf der gewohnten Schiene behalten. Doch für den Bauch ist der Impuls, die Intuition logisch, denn er will Ihnen die Lösung für Ihr Problem oder die Antwort auf Ihre Frage präsentieren. Probieren Sie die Möglichkeit aus und versuchen Sie zuerst den Rat Ihres Bauches zu befolgen, anstatt auf Ihren Kopf zu hören. Auf diese Weise werden Sie die Lieferung erstens erhalten und zweitens geht es schneller. Wenn das Leben Ihnen nämlich immer zu liefern versucht, Sie aber nicht darauf reagieren, ist dies wie eine Empfangsverweigerung. Die Lieferung geht dann mit «Empfang verweigert zurück».

Diese Methode wird Ihr Leben einfacher und entspannter machen. Sie können damit nur gewinnen und zwar Zeit und Energie. Es gibt nichts einfacheres und schöneres als das Leben für sich arbeiten zu lassen. Nutzen Sie das universelle Gesetz der Anziehung für sich. Sie sind und waren nie ein Opfer, Sie sind und waren schon immer selbst der Schöpfer Ihres Lebens. Seien Sie von nun an ein bewusster Schöpfer und gestalten und steuern Sie Ihr Leben bewusst.

Die Wirkung der Energien

Energie färbt ab – Energie breitet sich aus – gleicht sich aus

Es gibt das Sprichwort «Gute Laune ist ansteckend». Dies stimmt insoweit als man bereit und offen ist, sich von der guten Laune anstecken zu lassen. Es gibt auch Menschen, die sind so in ihrer negativen Stimmung gefangen, dass sie die gute Laune als störend empfinden und sie sich damit selbst noch weiter runterziehen. Eine ganze Gruppe von Schlechtgelaunten kann aber auch einen Gutgelaunten runterziehen, wenn er sich runterziehen lässt, d.h. wenn er sich von der schlechten Laune anstecken lässt. Wenn er aber stark genug und selbstbewusst ist, wird er sich dort nicht länger als nötig aufhalten, denn er passt mit seiner Energie auch nicht in die Gruppe hinein, er ist eher ein Störfaktor mit seiner guten Laune. Jeder bestimmt immer selbst, wie fest die Energie anderer auf einen selbst abfärbt. Energie hat immer das Bedürfnis sich auszubreiten, sowohl gute, als auch schlechte Laune können ansteckend wirken, wenn man sich anstecken lässt.

Egal ob jemand wütend, jammernd oder glücklich ist, seine Energie hat immer Einfluss auf sein Umfeld. Es kommt aber darauf an, wie jemand auf die Energie anderer reagiert. Es gibt drei Möglichkeiten: Entweder man lässt sich davon anstecken oder man grenzt sich ab, indem man sich z.B. entfernt oder man versucht die schlechte Stimmung, die negative Energie des anderen in den positiven Bereich zu bringen. Jeder hat immer die Wahl sich für das eine oder andere zu entscheiden.

Die Natur befindet sich als gesundes Ökosystem im Gleichgewicht und ist somit harmonisch. Wenn Sie in die Natur gehen, färbt diese Harmonie auf Sie ab und Sie kommen wieder ins Gleichgewicht, sofern Sie dies zulassen. Viele Landmenschen, die in die hektische Stadt gehen, nehmen den Stress und die Anspannung in sich auf und sind zuhause erschöpft. Vielleicht haben Sie dieses Phänomen mit Ihren Kindern schon erlebt, wenn diese neue Freunde hatten. Allmählich haben sich der Wortschatz, die Kleidung und die Bedürfnisse Ihrer Kinder jenem der neuen Freunde angepasst. Oder auch in einer Partnerschaft können Gewohnheiten, Verhaltensweisen, Ansichten auf den anderen abfärben. Oder Sie ziehen in einen Kanton mit einem anderen Dialekt und übernehmen diesen immer mehr. Es kommt immer darauf an, wie fest man dies zulässt und wie gefestigt man in seiner Persönlichkeit ist. Kinder sind natürlich viel anfälliger als Erwachsene. Je mehr Selbstvertrauen jemand hat, desto weniger lässt er sich von der Energie anderer anstecken. Dies gilt auch für ansteckende Krankheiten. Nur wenn Sie offen und bereit sind kann der Virus auch in Sie eindringen. Sonst wären die Mütter kranker Kinder immer krank und auch die Lehrer würden krank werden, sobald ein Schüler krank in die Schule kommt. Es kommt immer auf die Energie einer Person an, ob sie sich anstecken lässt oder nicht. In ein starkes und gesundes

Energiefeld können Viren viel schwieriger eindringen als in ein schwaches und krankes. Wenn jemand in der negativen kranken Energie drin ist, ist er empfänglich für Viren und Krankheiten. Ist hingegen jemand ständig in einer positiven gesunden Energie drin, können die Viren nicht eindringen. Die Viren werden von dem positiven Energiefeld abgestossen. Gleiches zieht Gleiches an und Ungleiches stösst sich ab. Die Wirkung der Energie ist immer so, dass Energie vom Überschuss zum Mangel fliesst, solange bis es überall ausgeglichen ist. Leeren Sie z.B. blaue Farbe ins Wasser, breitet sich diese aus, bis das Wasser überall einheitlich hellblau ist. Wenn Sie in eine verrauchte Bar gehen, nehmen Sie automatisch Rauch in sich auf. Je intensiver der Rauch und je länger Sie sich dort aufhalten, desto mehr Rauch nehmen Sie in Ihren Körper auf. Heute weiss man, dass es so ist, als wenn Sie selbst geraucht hätten. Dies hat man mit Kindern von rauchenden Eltern getestet. Anhand des Urins der Kinder konnte festgestellt werden, dass es gleich ist, wie wenn die Kinder selbst geraucht hätten. Auch wenn Sie in die Stadt gehen, können Sie sich nicht davor schützen, diese Luft einzuzatmen. Aber Sie nehmen nicht nur diese Luft, sondern allgemein die Energie auf, in die Sie sich begeben. Wenn Sie sich in ein Energiefeld begeben, das Ihrer eigenen Energie ähnlich ist, werden Sie keinen grossen Unterschied und auch keine energetische Veränderung spüren. Je mehr sich ein Energiefeld von Ihrem unterscheidet, desto deutlicher werden Sie die andere Energie spüren und diese Energie aufnehmen. Fragen Sie sich deshalb stets, ob Ihnen etwas – Menschen, TV-Sendungen, Bücher, Orte, Musik usw. – gut tut und ob es förderlich für Ihre Gesundheit und Ihre positive Weiterentwicklung ist. Halten Sie sich, wenn möglich, von Energiefeldern fern, welche Ihnen Energie rauben und Ihre Energie runterziehen. Sie können sich dabei auf Ihr Gefühl verlassen. Alles, was gut für Sie ist, wird Ihnen auch ein gutes Gefühl vermitteln.

Energie beeinflusst

Egal womit und mit wem Sie sich beschäftigen, alles hat immer Einfluss auf Ihr eigenes gegenwärtiges Energieniveau und damit auch auf Ihre Zukunft. Z.B. die Medien: Wie fühlen Sie sich, wenn Sie die Nachrichten hören oder lesen? Die meisten Menschen fühlen sich dabei schlecht, weil ungefähr 80 Prozent der Nachrichten von negativen Geschehnissen handeln. Negative Nachrichten erzeugen ein schlechtes Gefühl und positive ein gutes. Am schlechtesten ist es, wenn Sie Spätnachrichten sehen. Diese haben am meisten Einfluss auf Ihr Unterbewusstsein. Denn diese Bilder und Worte wirken die ganze Nacht über auf Ihr Unterbewusstsein ein und hinterlassen somit die grössten Spuren. Egal, womit Sie sich vor dem Schlafengehen befassen, diese Energie wirkt während der gesamten Schlafenszeit auf Ihr Unterbewusstsein ein. Es ist deshalb ratsam, sich die Nachrichten früher anzuschauen und sich vor dem Schlafen mit positiven Dingen zu befassen.

Wenn Sie Musik hören, wählen Sie positive und aufbauende Musik, die in Ihnen gute Gefühle auslöst. Auch wenn Sie sich schlecht fühlen, weil Sie Liebeskummer haben, wählen Sie trotzdem keine Herzscherzlieder. Diese werden Sie nur in Ihren Gefühlen gefangen halten und noch verstärken. Nach einem anstrengenden Tag oder einem Ereignis, das Sie wütend gemacht hat, wählen Sie bewusst Musik, die auf Sie beruhigend oder erheiternd wirkt. Sie werden erstens schneller aus den negativen Gefühlen herauskommen und sich besser fühlen. Zweitens werden Sie in der positiven Energie auch positive Dinge in Ihr Leben ziehen. Drittens sieht jede Situation von Aussen betrachtet anders aus, als wenn Sie mittendrin stecken. Von aussen ist es leichter die Ursache zu erkennen und aufzulösen.

Es gibt Menschen, die anderen nicht gut tun. Dies kann in der Familie, im Geschäft oder Verein sein. Diese Person schadet, egal ob bewusst oder unbewusst, immer dem Ganzen. Das Energieniveau wird durch diese Person ständig gesenkt und löst negative Energien bei den anderen aus. Diese eine Person ist schlecht für das Ganze, denn die Harmonie des Ganzen wird durch sie gestört. Dies ist ähnlich wie bei Krebszellen. Diese stecken gesunde Zellen an und ziehen nach und nach das Ganze in Mitleidenschaft. Kranke Zellen schaden also immer dem Ganzen. In der Medizin ist es ganz klar, entweder die kranken Zellen werden geheilt oder sie müssen entfernt werden, um das Ganze zu retten. Dies gilt für die Familie, das Geschäft oder den Verein ebenso. Etwas oder jemand, das dem Ganzen schadet, gefährdet die Gesundheit und die Entwicklung des Ganzen. Entweder die negative Energie wird geheilt oder die negative Energie – Person – sollte zum Wohle des Ganzen aus dem Geschäft, Familie, Verein entfernt, resp. ausgegrenzt werden. Jeder ist selbst für sein Leben verantwortlich. Jeder kann sich für ein gesundes und positives Leben entscheiden. Wenn dies jemand nicht will und sich auch nicht helfen lassen will, sollten die anderen nicht mit dieser Person mitleiden. Er hat sich selbst dafür entschieden und negative kranke Energie passt nicht in ein gesundes positives System hinein. Diese Menschen rauben den anderen Energie und ziehen diese runter. Häufig sind das Personen, die ganz klar eine Opferrolle einnehmen. Sie schieben in der Regel die Schuld für die eigene Situation ab auf das Aussen, die anderen, die Umstände. Auch wenn Sie gerne helfen möchten, jeder kann sich schlussendlich nur selbst helfen. Sie können jemandem die Türe öffnen, hindurchgehen muss er aber selbst. Überlassen Sie jedem selbst die Wahl. Nehmen Sie sich selbst wichtig und ziehen Sie Konsequenzen, wenn Ihnen jemand nicht gut tut. Das ganze kann man auch anders veranschaulichen. Wir sind ständig mit allen anderen Menschen verbunden. Mit den einen näher und mit anderen über grössere Entfernungen. Hat nun ein Mensch in unserem nächsten Umfeld grosse Probleme ist das ähnlich, wie wenn man einen Stein ins Wasser wirft: Es entstehen Wellen. Je nachdem wie gross das Unheil ist, gibt es grössere oder kleinere Wellen, die auch Auswirkungen auf das

Umfeld haben. Je näher Sie zu dieser Person stehen, desto grösser ist der Einfluss auf Sie. Jetzt kommt es darauf an, was für ein starker Felsen Sie sind. Je nachdem hat das Problem mehr oder weniger Einfluss auf Sie, es kann Sie kalt lassen oder es kann Sie umhauen. Dies kommt auf die Stärke der einzelnen Person und der Verbundenheit, der Nähe zur anderen Person an. Wenn es aber jemanden umhaut, wird auch er Wellen werfen und somit sein nächstes Umfeld beeinflussen. Wenn jemand genug stark ist, kann er der Person mit dem Problem helfen und schauen, dass die Wellen kleiner werden. Wenn aber die Person ihre Probleme nicht löst und sich auch nicht helfen lässt, ist es besser, wenn man sich aus der Gefahrenzone begibt, um sich selbst zu schützen. Diese Problemsituation trifft man häufig bei Süchtigen und ihren Angehörigen an. Stellen Sie die betreffende Person vor die Wahl: Entweder die Sucht oder ich/wir. Leiden Sie nicht wegen jemand anderem. Er hatte selbst die Wahl, sich für das Suchtmittel zu entscheiden, anstatt das ursprüngliche Problem zu lösen. Denn eine Sucht ist immer eine Flucht vor etwas. Nun hat er die Wahl zwischen Suchtmittel und Ihnen. Jeder entscheidet sich selbst für den einen oder anderen Weg und ist dafür auch selbst verantwortlich. Wenn Sie mitleiden, schaden Sie nur den Menschen, die Ihnen am nächsten stehen. Jemand der Ihnen nicht gut tut und seine Probleme auch nicht angeht, sollte es nicht wert sein, in Ihrer Nähe sein zu dürfen. Sie sind sich selbst der nächste und nur wenn es Ihnen gut geht, sind Sie auch gut für Ihr Umfeld.

Energie kennt keine Grenzen

Wenn Sie mit jemandem zusammen sind, haben Sie zwar körperlich eine Distanz, aber Ihre Energiefelder überlappen sich. Haben Sie auch schon erlebt, dass Sie mit jemandem gesprochen haben und dieser sagte genau das, was Sie eben gedacht haben? Alles was Sie denken, ist in Ihrem Energiefeld enthalten und andere können diese Informationen aus Ihrem Energiefeld ziehen. Energieaustausch funktioniert auch über grosse Distanzen. Energie kennt weder Grenzen noch Distanzen. Alles was Sie über jemanden denken, kommt beim anderen sofort an. Mit Menschen, die Ihnen nahe stehen, sind Sie stärker verbunden. Je näher Ihnen jemand steht, desto stärker ist die energetische Verbindung. Mütter sind oft sehr stark mit Ihren Kindern verbunden. Es gibt Mütter, die gespürt haben, wenn ihr Kind verunfallt ist. Sie können jemandem in schwierigen Situationen beistehen oder unterstützen. Es gibt eine Krankenhausstudie, bei welcher Studenten für eine Gruppe von Patienten, die auf der Intensivstation lagen, gebetet haben und für eine andere Gruppe nicht. Jene Patienten, die durch Gebete viel positive Energie erhielten, hatten eine viel schnellere Genesung. Positive, aber auch negative Energie kommt bei anderen immer an. Aber aufgepasst: Alles, was Sie aussenden, wird auch wieder zu Ihnen zurückkehren. Also passen Sie auf, dass Sie anderen nur positive Energie senden.

Energie folgt der Aufmerksamkeit

Jene Sache oder jenes Gefühl wächst, worauf Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit Ihre Energie lenken. Also wenn Sie an etwas Schlechtes denken, haben Sie negative Gefühle. Sie ziehen dann Negatives an und somit vermehrt sich das Negative. Richten Sie also Ihre Aufmerksamkeit, Ihre Gedanken darauf, was Sie haben wollen und nicht darauf, was Sie auf keinen Fall haben wollen. Wichtig dabei ist das Bild, welches Sie durch Ihre Gedanken im Kopf erzeugen. Das Leben verwirklicht nicht Ihre Gedanken und Worte, sondern Ihre Gefühle und Bilder. Deshalb ist es wichtig, dass Sie die Worte «kein» und «nicht» weglassen. Denn damit erzeugen Sie immer ein Bild dessen, was Sie nicht wollen. Beispiel: Schliessen Sie die Augen und denken Sie nicht an einen Elefanten. Natürlich werden Sie einen Elefanten sehen. Oder Sie möchten in den Sommerferien nicht zu Hause bleiben. Dann müssen Sie an den Ferienort, das Land, den Strand usw. denken, damit Sie diese Bilder im Kopf erzeugen und dies dem Leben kommunizieren. Das Leben liefert Ihnen immer nur das, was Sie aussenden. Sie werden genau das bekommen, wohin Sie mehr Energie senden. Dabei entscheidet die Mehrheit – Glaube oder Zweifel, Angst oder Vertrauen – ob Sie das Gewünschte erhalten oder nicht. Denken Sie an Prüfung bestehen, Job bekommen, neuer Partner, Ferien am Meer, neues Auto usw. und fühlen Sie wie dies ist. Malen Sie sich diese Bilder aus, so wie Sie es haben wollen. Erleben Sie diese Dinge in Gedanken so, wie wenn es bereits Realität wäre. Je klarer Ihre Bilder und Gefühle sind, desto schneller und besser wird das Ergebnis sein. Erlauben Sie sich diese Träume, die als Kind so selbstverständlich waren.

Ein Trick, um aus einem schlechten Gefühl herauszukommen ist, dass Sie das Gefühl in Ihnen suchen, das Sie gerne fühlen möchten. Sie haben stets irgendwo in Ihnen einen Teil jedes positiven Gefühls gespeichert. Halten Sie danach Ausschau und wenn Sie es gefunden haben, dann konzentrieren Sie sich darauf. Denken Sie an all das Schöne, was mit diesem Gefühl zusammenhängt. Je intensiver Sie sich auf Ihr gewünschtes, gutes Gefühl konzentrieren, desto stärker wird es. So werden Sie sich schnell besser fühlen und das gewünschte Gefühl in Ihnen wächst. Die Reaktion in Ihrem Körper und in Ihrem Energiefeld ist dieselbe, egal, ob Sie etwas nur in Gedanken oder real erleben.

Wenn etwas keine positive Energie bekommt, geht es kaputt. Was gar keine Energie bekommt, ist unwichtig und verkümmert. Egal ob dies eine Beziehung, ein Job, ein Hobby oder Pflanzen usw. sind. Es kann immer nur das wachsen und gedeihen, was auch positive Energie bekommt. Alles, was positive Energie bekommt, bewegt sich zum Positiven hin. Alles, was mehr negative als positive Energie bekommt, bewegt sich abwärts zum Negativen hin.

Neu-Ausrichtung

Rucksack anschauen

Um Ihr Leben verändern zu können, müssen Sie zuerst einmal wissen, wo Sie heute stehen und welches Gepäck Sie bei sich haben. Was haben Sie auf Ihrem bisherigen Lebensweg alles mitgenommen, in Ihren Rucksack gepackt und schleppen es täglich mit sich herum? Ist Ihr Rucksack voll Steinen – d.h. schwierige Situationen, negative Erfahrungen, Minderwertigkeitskomplexe, schief gelaufene Dinge dominieren? Dann ist Ihr Rucksack schwer und zieht Sie runter. So ist es anstrengend und ermüdend sich fortzubewegen. Beinhaltet Ihr Rucksack aber mehr Lächeln, freudige Erinnerungen an gelungene Situationen, erreichte Ziele oder liebevolle Menschen? Dann ist Ihr Rucksack leicht, Sie sind stark, voller Selbstvertrauen und können sich mühelos fortbewegen, das Leben genießen und neue Ziele in Angriff nehmen. Ein schwerer Rucksack wird Sie immer noch weiter runterziehen und ermüden, denn Schweres zieht Schweres an. Hingegen werden Sie mit einem leichten Rucksack viel weiter kommen und viel Schönes erleben, denn Leichtes zieht Leichtes an. Welche Prägungen haben Sie übernommen und bis heute beibehalten: Geld stinkt, Geld macht nicht glücklich oder ich liebe Geld? Das Leben ist hart oder das Leben macht Spass? Du wirst es nie zu etwas bringen oder du kannst alles erreichen, was du willst? Du bist gut wie du bist oder du bist nicht gut genug? Welche unnützen Gegenstände horten Sie noch zu Hause oder im Büro: Wissen Sie überhaupt noch, was Sie alles in Ihren Schränken, im Keller oder im Estrich verstaut haben? Schauen Sie sich in Ihrem Leben um und werden Sie sich bewusst, wovon Sie ständig umgeben sind, in welcher Energie Sie leben. Es ist Ihre Energie mitsamt Ihres Rucksackes, welche Sie hierhin gebracht haben, wo Sie heute stehen. Werden Sie sich deshalb bewusst, welche Prägungen, Ansichten und Gedankenmuster Ihr Leben heute hauptsächlich beeinflussen und steuern. Denn Ihre Energie und Ihr Rucksack von heute bestimmen Ihre Zukunft.

Ballast abwerfen

Entfernen Sie nun die schweren Steine aus Ihrem Rucksack. Werfen Sie den Ballast ab, also alle unnötige Last, alles was belastet. Dazu gehören Entrümpeln, Traumas aufarbeiten, die Vergangenheit annehmen und loslassen, negative Prägungen, Ansichten, Gedankenmuster usw. erkennen und loslassen. Seien Sie bereit Altes, Nutzloses und von der Zeit Überholtes loszulassen. Sie erleichtern damit Ihr Leben und Ihren Weg. Auf diese Weise werden Sie in Ihrem Leben viel weiter kommen, viel mehr erreichen und viel mehr Erfreuliches erleben. Nur wer loslässt, hat beide Hände frei. Nur wer Platz schafft, hat auch Platz für Neues. Ihr Leben wird viel einfacher, leichter und freudvoller sein als bisher. Sobald Sie unbelastet sind und das Negative und Schwere

losgelassen haben, befinden Sie sich viel mehr in einer positiven Energie und ziehen dann auch vermehrt Positives in Ihr Leben. Stellen Sie sich einen Gärtner in einem Garten voller Unkraut, Wildwuchs und Steinen vor: Die Ernte ist schlecht und die Arbeit hart. Wenn er dies ändern will, muss er seinen Garten aufräumen. Dazu muss er zuerst alles Unkraut und alles Ungewünschte ausreißen und die Steine entfernen. Auf diese Weise schafft er einen guten Nährboden, denn das Unkraut und der Wildwuchs rauben keine Nährstoffe mehr. Er schafft damit auch mehr Platz und erleichtert den gewünschten Pflanzen das Wachstum. Die neue Ernte wird dadurch viel ertragreicher sein und er erleichtert sich seine Arbeit. Der Gärtner gewinnt also auf der ganzen Linie und genau das sollten Sie auch tun.

Rucksack neu packen

Um Ihren Rucksack neu packen zu können, müssen Sie zuerst einmal wissen, wohin denn Ihre Lebensreise führen soll. Dies ist das Wichtigste, denn ohne ein Ziel werden Sie nirgends ankommen können. Nur fünf Prozent aller Menschen kennen Ihre Ziele. Nehmen Sie sich deshalb die erforderliche Zeit und überlegen Sie sich genau, was Sie aus sich und Ihrem Leben machen möchten. Welche verborgenen, tief schlummernden Wünsche und Ziele tragen Sie in sich? Welche Lebensträume hatten Sie in Ihrer Kindheit? Nur wenn Sie Ihr Ziel kennen, können Sie Ihren Rucksack packen. Denn je nach Ziel brauchen Sie andere Werkzeuge und Hilfsmittel auf Ihrem Weg. Es ist wichtig, jeglichen Ballast, der Sie von Ihrem Ziel fernhält, der die Reise erschwert, loszulassen und durch Dinge, die Ihnen dienen und nützen zu ersetzen. Was wollen Sie also? Einen neuen Partner? Einen neuen Job? Ein Haus? Ein höheres Einkommen? Neue Freunde? Ein neues Hobby? Gesundheit? Spass? Mehr Harmonie? Mehr Freizeit? Sie müssen sich ganz klar darüber werden, was Sie wirklich wollen und sich auf Ihr Ziel konzentrieren. Je nach Ziel müssen Sie den dazu passenden Weg einschlagen und Ihren Rucksack dementsprechend packen. Mit einem schweren Rucksack voller Ballast werden Sie nicht weit kommen. Wenn Sie Ihr Ziel erreichen wollen, müssen Sie auch etwas dafür tun. Lassen Sie alles beim Alten, wird auch alles beim Alten bleiben und Sie werden auch dort bleiben, wo Sie heute stehen. Neue Ziele erfordern neue Wege und neue Wege erfordern neues Gepäck. Investieren Sie – was immer nötig – in Ihre Ziele. Ihre Ressourcen sind beschränkt, deshalb verschwenden Sie sie nicht. Ändern Sie Ihre Prioritäten zugunsten Ihrer Ziele. Verzichten Sie auf Unnützes. Sie müssen sich bewusst werden, was Sie wollen und alles daran setzen, um diese Wünsche und Ziele zu verwirklichen. Richten Sie Ihre Energie mit Ihren Gedanken und Ihrem Handeln auf Ihr Ziel aus. Mit der richtigen Energie und entsprechendem Gepäck werden Sie Ihrem Ziel Schritt für Schritt näher kommen.

Wie gehen Sie mit Ihrer Energie um?

Energie auftanken – Energie verbrauchen

Mit jeder Tätigkeit – auch mit dem Atmen – verbraucht jedes Lebewesen ständig Energie. Sie können sich das vorstellen wie bei einem batteriebetriebenen Gerät. Die Batterie liefert dem Gerät die benötigte Energie. Ohne Batterie oder Strom läuft das Gerät nicht. Wir Menschen haben etwas ähnliches wie eine wiederaufladbare Batterie in uns. Wenn unsere Batterie voll ist, dann strotzen wir vor Energie und Power, wenn sie aber leerer wird oder schon in der Reserve ist, haben wir nur noch wenig Energie zur Verfügung und die Leistung lässt nach. Nehmen wir als Beispiel eine Taschenlampe: Legen Sie eine neue Batterie ein, so leuchtet die Taschenlampe hell. Ist die Batterie aber fast leer, wird das Licht je länger je schwächer. Viele Menschen spüren, wenn ihre Energie bald aufgebraucht ist. Wenn Sie dies nicht spüren, ist es vorteilhaft, dass Sie dies noch lernen. Viele Menschen verlieren nämlich ihre gute Laune. Sie werden mürrisch, ungeduldig und meckern herum. Kurz gesagt: Sie werden mühsam und unausstehlich. Dieser Energieabfall kann man an der Stimme, der Körperhaltung, der Arbeitsleistung u.v.a.m. sehen. Denn alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern. Geht die Energie zu Ende, befindet man sich im negativen Energiebereich. Das klassische Beispiel von Null-Energie ist das Burnout. Alle Energie ist verbraucht und die betreffende Person völlig ausgebrannt. Um leere Batterien wieder aufzuladen, benötigt eine Person ein vielfaches an Zeit und Energie als wenn sie ihre Batterien regelmässig aufladen würde. Stellen Sie sich eine Fabrik vor, die stillgelegt wurde. Der Aufwand – Zeit, Geld, Energie – ist enorm gross, um diese wieder in Betrieb zu nehmen. Der Aufwand ist hingegen viel kleiner, um eine mittelmässige Fabrik auf Hochtouren zu bringen. Alles, was noch etwas läuft, noch rollt, kann man in Kürze wieder beschleunigen, auch wenn man die Richtung ändern muss. Bei einem Stillstand wird enorm viel Energie benötigt, um es wieder anzutreiben. Es gibt genug Menschen, die durch Krankheit zum Stillstand gezwungen werden. Dies ist aber eine Chance, um endlich auf seine innere Stimme zu hören und sich zu überlegen wo und wie es weitergehen soll. Dazu muss man aber wissen, dass der Körper ein Spiegel der Seele ist und dass die Krankheit ein Zeichen ist, dass der Seele etwas fehlt und dass man etwas in seinem Leben ändern sollte. Lernen Sie deshalb auf sich zu hören und reagieren Sie bevor Ihre Batterie leer ist. Bei einem Burnout befindet sich jemand im negativen Bereich seiner Energie. Er benötigt viel Kraft, Disziplin und Ausdauer, um aus diesem Loch wieder herauszukommen. Meist ist dies für diese Person und auch für ihr Umfeld ein langer und mühsamer Prozess. Der Energieverbrauch ist dabei viel höher als wenn jemand seine Batterien regelmässig auflädt, bevor sie zur Hälfte leer sind, also noch bevor er in den negativen Energiebereich fällt. Solange sich jemand

im positiven Energiebereich befindet, ist es ganz einfach und leicht, wieder auf 100 Prozent Energie zu kommen. Heute sind die Anforderungen im Beruf und Familie steigend und es wird von jeder einzelnen Person sehr viel verlangt. Deshalb wird es je länger je wichtiger auf seinen Energiepegel zu achten. Wenn Sie ausgebrannt sind, schaden Sie sich selbst und Ihrem ganzen Umfeld. Nehmen wir das Beispiel Auto zur Verdeutlichung. Ein Auto fährt, wenn es Benzin im Tank hat und wenn es regelmässig gewartet wird. Ohne Benzin bleibt Ihr Auto stehen. Genauso ist es auch bei Ihnen, wenn Sie auf Null-Energie sind, werden Sie stehen bzw. liegen bleiben. Sie haben dann keine Chance mehr, um von A nach B zu gelangen. Ein Auto benötigt nicht nur Benzin, damit es einwandfrei läuft. Auch die Carrosserie muss in Ordnung sein. Wenn plötzlich eine Tür abfällt, der Boden durchbricht oder das Dach Löcher hat, ist es unangenehm mit diesem Auto zu fahren, sofern es überhaupt noch fährt. Bei schwierigen Strassenverhältnissen oder bei schlechtem Wetter wäre das Fahren unmöglich. Ihr Gefährt, Ihr Transportmittel ist Ihr Körper. Nur wenn dieser gesund ist, kann er sich fortbewegen. Auch Ihr Körper braucht eine Wartung, ein Instandhalten. Wer sich regelmässig bewegt, Sport treibt, sich gesund ernährt, sich nicht regelmässig selbst vergiftet, dessen Gefährt wird ihm lange erhalten bleiben. Jemand, der sein Gefährt zerstört, wird auf halber Strecke stehen bleiben, so wie Sie mit einem kaputten Auto auch nicht weit kommen. Nur ein gesunder und vitaler Körper übersteht auch schwierigere Lebensbedingungen und überwindet Hindernisse wie Probleme oder Krisen unbeschadet. Ein gesundes Gefährt ist grossen Belastungen gewachsen und erholt sich von Strapazen schnell. Geben Sie auf Ihren Körper acht und laden Sie Ihre Batterien regelmässig auf.

Die zwei Hauptenergiegeber für Mensch und Tier sind Schlafen und Essen. Schläft jemand nicht mehr, wird er irgendwann zusammenbrechen und zum Schlafen gezwungen. Isst jemand nichts mehr – wie bei der Magersucht – hat er irgendwann keine Energie mehr, um sich zu bewegen, zu denken usw. Alle Körperfunktionen werden eingeschränkt und der Körper wird auf Sparmodus gestellt. Dieser Schutzmechanismus wird ausgelöst, um diese Person am Leben zu erhalten. Weil aber auch die Grundfunktionen wie Atmen und die Organe Energie benötigen, wird diese von der Körpersubstanz genommen. Zuerst wird das Fett verbrannt und dann werden die Muskeln und irgendwann auch die Organe angezapft. Wenn keine Energie mehr zugeführt wird und von nirgends mehr Energie gewonnen werden kann, stirbt diese Person. Beim Essen als Energielieferant kommt es auch darauf an, was gegessen wird. Nicht jedes Nahrungsmittel bringt Ihnen gleich gute Energie und verhilft Ihnen zu Gesundheit und Spitzenleistungen. Sie leeren ja auch nicht Sonnenblumenöl oder Cola in Ihren Autotank oder? Beim Auto wissen Sie genau, welcher Treibstoff Ihnen ein einwandfreies Fahren ermöglicht. Nehmen Sie sich Zeit und denken Sie mal darüber nach, welchen

Treibstoff Sie Ihrem Körper geben. Ich empfehle, Ihrem Körper Nahrung zu geben, die er gut verdauen kann und die ihm schnell viel Energie liefert – je natürlicher desto besser. Die vielen Zusatzstoffe in den Fertiggerichten schaden Ihrem Körper. Er verbraucht dadurch viel wertvolle Energie, um diese Giftstoffe wieder abzubauen und auszuscheiden. Ihre Energie und Leistung wird dadurch herabgesetzt. Was würde wohl passieren, wenn Sie Kieselsteine in Ihren Autotank schütten? Geben Sie Ihrem Körper, was er braucht, was ihn schont, was er gut und leicht verarbeiten kann. Das wird ihn länger gesund und am Leben erhalten und Ihnen zur höchstmöglichen Leistung verhelfen.

Zur Wartung Ihres Wesens gehören auch Ruhepausen. Beim Auto muss der Motor auch zwischendurch abkühlen können. Läuft er ständig im roten Bereich, so geht er kaputt und wenn Ihr Auto stehenbleibt, benötigen Sie viel mehr Zeit und Aufwand, um es wieder zum Fahren zu bringen. Je mehr Sie Ihr Auto überstrapazieren und die Wartung vernachlässigen, desto grösser wird der zu behebende Schaden sein. Vielleicht geht dabei auch etwas kaputt und Sie brauchen nun Ersatzteile. Bei Ihrem Auto ist dies meist einfach, aber wie sieht es bei Ihrem Körper aus? Wollen Sie bei Ihrem Körper das Risiko eingehen, etwas kaputt zu machen, so dass Sie ein Ersatzteil benötigen? Ihr Körper funktioniert nicht so einfach wie Ihr Auto. Sie können nicht jedes Ersatzteil einbauen und Sie wissen auch nicht, ob Ihr Körper das Ersatzteil annimmt oder abstösst. Wie der Automotor müssen auch Sie regelmässig abkühlen und zur Ruhe kommen. Jedes Gerät geht schneller kaputt, wenn es ständig überhitzt wird. Genauso ist es bei Ihnen: Wenn Sie ständig auf 180 laufen, sind Sie ständig im überhitzten Bereich. Bei den meisten Geräten gibt es dafür eine Sicherung, die das Gerät automatisch ausschaltet, wenn es überhitzt ist und Gefahr läuft, kaputt zu gehen. Beim Menschen gibt es diese Sicherung auch. Diese Sicherung heisst Krankheit und legt den Menschen lahm, wenn er Gefahr läuft, sich selbst zu zerstören. Dieses Lahmlegen ist enorm wichtig und notwendig, denn das Ziel des Lebens ist es, möglichst lange zu bestehen und sich weiterzuentwickeln. Auch Sie brauchen Ruhepausen, diese geben Ihnen wertvolle Energie. Während der Ruhepausen verbrauchen Sie sehr wenig Energie, tanken aber enorm viel auf. Dies ist sehr wichtig, um Ihre Energiespeicher wieder aufzufüllen und körperliche und seelische Anspannungen wieder abzubauen. Ich weiss, für viele ist das in der heutigen Zeit schwierig. Die meisten haben viel um die Ohren und überall läuft etwas. Aber gerade, wenn Sie sehr aktiv sind und nichts verpassen möchten, sollten Sie sich unbedingt Ruhepausen machen, denn wenn Sie überhitzt sind und lahm gelegt werden, verpassen Sie durch die Krankheit viel mehr. Am besten ist es, Sie laden Ihre Batterien regelmässig auf. Dann wird Ihre Leistung nur unmerklich abfallen und Sie verpuffen keine Energie, weil Sie in den negativen Bereich gefallen sind. Es gibt einen Energiekreislauf zwischen Energie verbrauchen und

Energie auftanken. Um Ihr Energieniveau und Ihre Leistung möglichst hoch zu halten, gibt es eine einfache Regel: Sie sollten nie mehr Energie verbrauchen als Sie wieder auftanken. Am effizientesten und wirkungsvollsten tun Sie dies, indem Sie in Ihren Alltag regelmässig Dinge einbauen, die Ihre Batterien wieder aufladen. Dies können Sie mit einfachen und kleinen Massnahmen tun. Lesen Sie im Kapitel Energiequellen, wie Sie Energie auftanken können und integrieren Sie die für Sie passenden Methoden in Ihren Alltag. Versuchen Sie aber auch, möglichst viele Ihrer Energieräuber auszurotten. Dies ist enorm wichtig, denn Energie aufzutanken, die sogleich wieder verpufft, nützt Ihnen nichts. Dies ist wie beim Heizen in Ihrer Wohnung oder Ihrem Haus: Wenn Sie dabei die Fenster geöffnet haben, heizen Sie nach draussen. Die ganze Energie verpufft also gleich wieder, d.h. Sie können sich das Heizen auch sparen. In hoher Energie zu leben macht effizienter, erfolgreicher, glücklicher, zufriedener und harmonischer. Sie werden mehr aus Ihrer Mitte heraus handeln, was eine Steigerung Ihrer Lebensqualität bringt. Ihr Energiefeld wird stark positiv aufgeladen. Dadurch werden Sie noch mehr positive Dinge in Ihr Leben ziehen und Negatives wird vermehrt an Ihnen abprallen. Denn Gleiches zieht Gleiches an. Sie werden im Aussen immer das anziehen, was Ihrem Energiefeld entspricht. Die Arbeit an sich selbst ist die gewinnbringendste, die es gibt, denn Sie tragen und ernten die Früchte selbst. Wenn Sie diesen Weg der Selbstverantwortung gehen und sich entschlossen haben, sich immer mehr zum Positiven hin zu entwickeln, werden Sie bemerken, wie Ihr Leben je länger je einfacher wird und immer noch mehr Spass macht.

Effizient und erfolgreich

Ich habe Ihnen bereits erklärt, warum es wichtig ist, auf Ihre Energie zu achten und sich im positiven Bereich zu befinden. Es ist aber auch entscheidend, wofür Sie Ihre Energie einsetzen. Sie können entweder Ihre Energie verbrauchen, indem Sie sich mit vielen kleinen und unwichtigen Dingen beschäftigen, die Sie in Ihrem Leben nicht weiterbringen. Oder Sie können Ihre Energie in grosse und wichtige Dinge investieren. Wenn Sie z.B. hundert kleine Projekte haben, geben Sie allen ein wenig Energie und Sie kommen bei allen nur langsam voran. Viele Menschen sehen dann keine oder nur kleine Fortschritte und brechen ihre Vorhaben wieder ab oder lassen sie versanden. Sie können sich aber auch für wenige Dinge entscheiden, die Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt wichtig sind und am Herzen liegen. Dann bekommen diese wenigen Dinge eine hohe Priorität und viel Energie. Auf diese Weise werden Sie bei diesen Vorhaben viel schneller vorwärts kommen und Ihren Fortschritt auch wahrnehmen. Das motiviert und setzt zusätzliche Energie frei. Bei drei bis höchstens sieben Projekten werden Sie den Überblick behalten können, was bei hundert Projekten nicht mehr möglich ist. So wird nichts mehr untergehen und Sie werden in Ihrem Leben vorankommen.

Es ist sehr wichtig, die Prioritäten in seinem Leben richtig zu setzen und seine Zeit und Energie nicht mit Krimskrams zu vergeuden. Ich möchte Ihnen dies mit einem Beispiel verdeutlichen. Stellen sie sich einen Eimer vor und füllen Sie diesen mit Tennisbällen bis kein einziger mehr Platz hat. Leeren Sie dann Kieselsteine in diesen Eimer hinein bis er ganz voll ist. Nun schütten Sie Sand und zum Abschluss noch Wasser hinein. Der Eimer ist voll, die kleinen Dinge haben zwischen den grossen noch Platz gefunden. Würden Sie den Eimer in umgekehrter Reihenfolge füllen, also zuerst Wasser, dann Sand, Kieselsteine und zum Schluss noch Tennisbälle, dann hätten Sie ein Problem. Denn der Sand würde das Wasser verdrängen, also ausleeren, und für die Kieselsteine und Tennisbälle hätten Sie gar keinen Platz mehr. Nehmen Sie sich die Zeit und überlegen Sie sich, welches die grossen und wichtigen Dinge in Ihrem Leben sind? Geben Sie diesen höchste Priorität, denn die kleineren Dinge finden dazwischen immer noch genügend Platz.

Körper – Geist – Seele

Vom Körper und welche Energie dieser braucht, haben wir bereits gesprochen. Wir bestehen aber aus Körper (Gefährt, Gefäss für die Seele), Geist (Lebensimpuls, universelle Energie, Gott, Allah usw.) und Seele (das eigentliche ICH). Ihre Seele ist auf diese Erde gekommen, um zu lernen und um sich weiterzuentwickeln. Für die Existenz auf der Erde benötigen Sie einen Körper, denn die Erde ist materieller Natur. Der Körper ist das Gefäss oder das Gefährt für Ihre Seele, um sich fortbewegen zu können. Um leben zu können, braucht es aber noch einen Impuls, einen Antrieb und das ist der Geist. Erst der Geist ermöglicht das Leben. Dies ist ähnlich wie bei einem elektrischen Gerät, das einen Impuls braucht, um es anzustellen und Energie, damit es weiterlaufen kann. Der Geist hält den Körper zusammen, er macht ihn lebensfähig. Ihr Körper liegt ausserhalb Ihrer Seele und dient auch als Spiegel Ihrer Seele. Wenn Ihnen körperlich etwas fehlt, bedeutet das, dass Ihnen seelisch etwas fehlt. Die moderne Medizin behandelt bei körperlichen Krankheiten nur den Körper. Er behandelt nur das Symptom und kann somit nie die Ursache des Problems auflösen. Bei Krankheiten sollten Sie deshalb herausfinden, was Ihrer Seele fehlt und diese Ursache dann auflösen. Das körperliche Symptom wird dann automatisch verschwinden. Dazu müssen Sie ehrlich mit sich selbst sein, in sich gehen, und auf Ihre innere Stimme hören. Eine Krankheit ist nichts Schlechtes, sie ist der Spiegel Ihrer Seele und zeigt Ihnen, was Ihnen fehlt. Beim Tod weicht der Geist dem Körper. Dieser zerfällt, da ihn nichts mehr zusammen- und am Leben erhält. Die Seele, das eigentliche ICH ist unsterblich. Sie verlässt beim Tod den Körper und geht vom Diesseits ins Jenseits. Sie hat diese Schulstufe oder Klasse sozusagen beendet, ähnlich wie am Ende eines Schuljahres. Einiges hat sie bestimmt gelernt und anderes muss sie wiederholen und dazu zurück auf die Erde kommen.

Energie-Quellen

Je mehr Energie jemand hat, desto besser geht es der betreffenden Person und desto besser sind die Ergebnisse, die sie erzielt. Mit einer positiven Energiesteigerung wird jeder leistungsfähiger, ausgeglichener und gesünder. Diese Veränderung wirkt sich auch positiv auf ihr Umfeld aus, d.h. nicht nur jeder selbst, sondern auch seine Nächsten und Liebsten gewinnen dadurch. Es gibt sehr viele Energiequellen, die gratis sind und jedem zur Verfügung stehen. Man braucht diese Energiequellen nur zu nutzen, d.h. sie in seinen Alltag zu integrieren und die positiven Auswirkungen zu genießen.

Natur

Die Natur ist die kraftvollste Energiequelle, die es gibt. Jene, die in der Natur viel Zeit verbringen, haben viel mehr Energie zur Verfügung als Stubenhocker. Je reiner, d.h. je ursprünglicher die Natur, d.h. je weniger der Mensch auf sie eingewirkt hat, desto höher ist die Energie an diesem Ort. Wald, Berge, Seen, Flüsse, Blumen, sie alle geben uns viel Energie. Eine intakte Natur ist auch in Harmonie. Wenn Sie sich also in der Natur aufhalten, die im Gleichgewicht ist, nehmen Sie automatisch diese Harmonie, diese Ausgeglichenheit in sich auf und kommen in Ihre Mitte. In Extremsituationen, bei hohen Belastungen, in Krisen, wenn Sie unter Spannung stehen oder wenn Sie negative Emotionen in sich wahrnehmen, tut es sehr gut, in die Natur zu gehen, um wieder in seine Mitte zu finden oder Kraft zu tanken. Nutzen Sie diesen einzigartigen Energiespender und Harmonisierer für sich.

Sonne

Die Sonne ist eine geniale Energiequelle. In den Herbst- und Wintermonaten, wenn die Sonne öfters wegbleibt, können Sie ruhig zwischendurch auch mal ins Solarium gehen, um Sonnenenergie zu tanken. Nebel wirkt über Tage hinweg erdrückend. Entfliehen sie ihm und machen sie einen Ausflug über die Nebelgrenze in die Berge hinauf. Meist muss man gar nicht so weit fahren, um die Sonne und frische, saubere Luft wiederzufinden. Um in kurzer Zeit viel Sonnenenergie zu tanken, können Sie während fünf Minuten mit geschlossenen Augen in die Sonne schauen. Wie innen, so aussen. Sie werden sich der Sonnenenergie angleichen und Ihr Energieniveau anheben. Tragen Sie nicht ständig eine Sonnenbrille und gehen Sie unbedingt zwischendurch uneingecremt an die Sonne, damit sich durch die UVB-Strahlen des Sonnenlichts das Vitamin-D in der Haut bilden kann. Nur über Lebensmittel können Sie sich nicht genügend zuführen. Sowohl der Sonnenauf- als auch der Sonnenuntergang haben eine sehr intensive und aufladende Energie. Dies sind sehr kraftvolle Momente, um dem Universum seine Wünsche mitzuteilen.

Erde

Gehen Sie zwischendurch auch mal barfuss. Durch die direkte Verbindung zur Erde können Sie viel Erdenergie aufnehmen. Dazu ist barfuss laufen wie eine Fussreflexzonenmassage. Dies tut im Winter auch im Schnee gut.

Luft

Frische Luft ist eine wichtige Energiequelle. Egal ob im Büro oder zu Hause, lüften Sie regelmässig. Lassen Sie Sauerstoff in Ihre Räume. Verschmutzte Luft wie in den meisten Städten hat natürlich nicht dieselbe Qualität wie Landluft. Je sauberer die Luft, desto mehr positive Energie können Sie aufnehmen. Berg- und Meerluft sind besonders stark und haben dazu noch eine reinigende Wirkung.

Wasser

Wasser hat eine belebende Wirkung, egal ob Fluss, See oder Meer. Es gibt sehr viel Kraft, sich in diesem weichen und anpassenden Element zu bewegen. Wasser, auch Regenwasser reinigt dazu noch Ihr Energiefeld. Wenn Sie Ihrem Körper viel Gutes tun wollen, dann trinken Sie hauptsächlich Wasser. Es ist natürlich, gesund und Ihr Körper wird nicht belastet, denn Ihr Körper selbst besteht zu zwei Dritteln aus Wasser. Wer dazu noch viele Früchte und Gemüse isst, tut seinem Körper wahrlich einen grossen Dienst. Das Wasser in Früchten und Gemüse ist besonders gesund, denn es besitzt eine geordnete Struktur.

Wasserfall

Wasserfälle sind wahre Kraftorte. Am unteren Ende von Wasserfällen ist die Energie besonders hoch. Dort können Sie enorm viel Energie tanken. Wasserfallenergie macht Sie frisch, den Kopf klar und gibt dem Körper viel Kraft.

Menschen

Spüren Sie selbst, bei welchen Menschen Sie sich am besten und wohlsten fühlen. Nach welchem Beisammensein fühlen Sie sich glücklich und voller Energie? Je mehr Freude Sie beim und nach dem Beisammensein mit anderen Menschen empfinden, desto mehr positive Energie geben Ihnen diese Personen. Verbringen Sie viel Zeit mit solchen Menschen, diese tun Ihnen gut.

Schlaf

Neben der Nahrung ist der Schlaf die wichtigste Energiequelle für alle Lebewesen. In dieser Ruhezeit erholt man sich, verarbeitet das Erlebte und tankt Energie auf. Je besser Ihr Schlaf, desto mehr Energie haben Sie. Während des Schlafs müssen Sie richtig

abschalten und loslassen können, deshalb ist der Schlafraum sehr wichtig. Dieser sollte keinesfalls überladen sein. Das Bett sollte geschützt stehen und sich nicht in einem Energiekanal, zum Beispiel zwischen Tür und Fenster, befinden. Es ist empfehlenswert, im Schlafzimmer auf Spiegel zu verzichten. In einem Ruheraum sollten passive, beruhigende Farben wie Grün oder Blau dominieren und aktive Farben wie Rot aufs Minimum reduziert werden. Natürlich ist es auch von Bedeutung, dass Sie genügend aber nicht zu viel schlafen. Die richtige Schlafdauer wirkt sich positiv auf die Gesundheit aus. Finden Sie heraus, wieviel optimal für Sie ist.

Nickerchen

Während eines Tages durchlaufen Sie energiereiche und energiearme Zeiten. Dies sind Energieberge und -täler. Das ist ganz normal und lässt sich nicht vermeiden. Nach einem üppigen Mittagessen fällt die Energie ab und Sie fallen in ein Energietal. Wer die Möglichkeit hat, sollte sich dann zehn bis dreissig Minuten Pause gönnen, die Augen schliessen und ein kleines Nickerchen machen. Menschen, die sich nach dem Mittagessen ein Nickerchen gönnen, haben am Nachmittag mehr Energie und erleben ein Nachmittagshoch. Sie sind dadurch leistungsfähiger und ausgeglichener. Wer dieses natürliche Energietal mit Kaffee oder Arbeit überbrückt, bringt sich um das Nachmittagshoch. Um aber spätestens am Feierabend nochmals energievoll zu sein, kann man auch nach der Arbeit ein Nickerchen machen. Gestehen Sie sich Ihre Energietiefs ein und tanken Sie mit einem Nickerchen wieder auf. Dies wirkt sich positiv auf Ihre Freizeit und die übrigen Wochentage aus.

Pausen

Um leistungsstark und energievoll zu sein, braucht jeder zwischendurch kleine Pausen zur Entspannung. Niemand kann ständig unter Spannung stehen. Es ist wichtig, sich zwischendurch kurz zu entspannen, um danach die Spannung wieder halten zu können. Eine Pause bedeutet, dass man nicht etwa die Zeitung liest oder telefoniert, sondern nichts tut. Vielleicht ein paar Schritte nach draussen gehen oder etwas Musik hören, wichtig ist das Abschalten und Loslassen. Alle eineinhalb bis zwei Stunden eine Pause zu machen, ist ideal. Personen, die Pausen machen, erledigen dafür die zu erledigende Arbeit in kürzerer Zeit und da sie ausgeruhter sind, passieren auch weniger Fehler. Sie sparen also Zeit, indem sie sich etwas Gutes tun.

Ruhetag

Der Mensch braucht mindestens einen Tag pro Woche, an welchem er die Seele baumeln lassen kann. Wir leben in einer hektischen Zeit mit vielen Terminen und vielen Beschäftigungen. Die meisten Menschen überfordern ihre Seele, indem eins nach dem

anderen kommt. Die Seele aber braucht auch Zeit, um das Erlebte zu verarbeiten, um auszuruhen, einfach mal nichts zu machen und zu sein. Gönnen Sie sich einen Ruhetag pro Woche und machen Sie dann spontan, wozu Sie Lust haben. Es muss keinen Sinn und kein Ziel haben. Hauptsache Sie haben Spass und geniessen das Sein.

Primetime

Am Morgen gibt es bei jedem Menschen eine Zeit, in der er am meisten Energie besitzt. Die Zeitspanne ist etwa eineinhalb bis zwei Stunden. Der Zeitpunkt ist aber bei allen Menschen verschieden. Bei einigen ist diese Powerzeit schon um acht Uhr morgens, bei anderen erst um neun, zehn oder elf Uhr. Wann Sie Ihre Primetime haben, müssen Sie für sich selbst herausfinden. Entscheidend ist, wofür Sie Ihre Powerzeit einsetzen. Nutzen Sie diese Zeit für die anstrengendsten und wichtigsten Arbeiten des Tages, bei welchen Sie einen klaren Kopf brauchen. Auch mühsame Arbeiten eignen sich für diese Zeit, denn sie sind viel schneller erledigt. Vermeiden Sie, in Ihrer besten Tageszeit einfache Arbeiten, wie Ihre täglichen Emails, unwichtige Telefonate, aufräumen, Blumen giessen, einkaufen usw. Wer diese Regel einhält, wird effizienter und erfolgreicher werden.

Verwöhnen

Sie sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben, also zeigen Sie sich das zwischen-durch auch mal und gönnen Sie sich etwas Spezielles. Verwöhnen Sie sich selbst oder lassen Sie sich verwöhnen. Lassen Sie sich spüren, dass Sie viel wert sind und Gutes verdient haben. Spüren Sie in sich hinein: Was tut Ihnen gut? Was wünschen Sie sich? Wonach sehnen Sie sich schon länger? Vielleicht haben Sie das Bedürfnis nach einem freien Tag nur für sich allein, nach neuer Kleidung, einem neuen Spiel, einem Verwöhntag, einem besonderen Erlebnis, einem speziellen Ausflug, einem Konzert, einem Musical oder Ihrem Lieblingsrestaurant? Belohnen Sie sich selbst. Nehmen Sie sich wichtig und zeigen Sie sich selbst, dass Sie sich lieben.

Sinne

Alle Erlebnisse, die Ihre Sinne anregen und berühren, wirken energiesteigernd. Das kann frische, saubere Bergluft sein, ein Blumengarten, ein Spaziergang im Wald, das Prickeln der Sonnenstrahlen auf Ihrer Haut, Ihre Lieblingsmusik, das Rauschen eines Baches, das Rascheln von Laubblättern, Vogelgezwitscher, das Betrachten eines Sonnenuntergangs, ein guter Wein, ein feines Essen, ein Bad, eine Massage oder der Blick von einem Berg hinunter ins Tal sein. Überlegen Sie sich, welche Sinneserlebnisse Ihnen in der Vergangenheit viel Energie gegeben haben. Gönnen Sie sich die Zeit, um über Ihre Sinne Energie aufzutanken.

Spass, Freude & Liebe

Je mehr Spass und Freude Sie in Ihrem Leben haben, desto mehr Energie haben Sie auch. Spass und Freude gehören zu den höchsten Energien. Je mehr Liebe Sie bei etwas oder zu jemandem empfinden, desto höher ist auch Ihre Energie und desto lebendiger, glücklicher und erfüllter fühlen Sie sich. Konzentrieren Sie sich darauf, was Ihnen Spass macht und Freude bereitet. Hobbies sollen immer Spass machen, Menschen und Tiere sollen Freude bereiten. Eine Arbeitsstelle, die Ihnen Spass macht und Sie erfüllt, gibt Ihnen mehr Energie als sie nimmt.

Lachen

Lachen ist die gesündeste und kostengünstigste Medizin, die es gibt. Ein lustiger Abend kann die Anstrengungen der Woche vergessen lassen. Lachen vermittelt, dass etwas Spass macht und Freude für die Situation oder die Menschen, mit denen man die Zeit verbringt. Lachen ist eine echte Energiespritze. Es gibt Menschen, die sich mit einer Lachtherapie geheilt haben. Lachen vermittelt dem Körper «Ich will leben», «Das Leben macht Spass» und «Ich liebe das Leben». Der Körper verändert sich dann in Richtung dieser positiven Energie, die man in sich erweckt hat.

Ziele

Ziele haben und diese verwirklichen, mobilisiert viele Kräfte und setzt viel Energie in einem frei. Ziele beleben die Seele, denn sie vermitteln einem selbst, dass man sich weiterentwickeln, etwas erreichen, sich fortbewegen will. Am Ende eines Weges ein Ziel zu erreichen, ist gleichzusetzen mit Gewinnen. Dies bewirkt ein Energiestoss, gibt einem viel Selbstvertrauen und Motivation, um noch weiter zu gehen und zu wachsen.

Energie-Räuber

Verbrauchte Luft

Verbrauchte Luft enthält weniger Sauerstoff als frische, weshalb man schneller müde wird. Sowohl der PC als auch der Fernseher geben dazu noch positive Ionen ab, welche ebenfalls ermüden. Sie können dem entgegenwirken, indem Sie Ihre Wohn- und Arbeitsräume regelmässig mit Sauerstoff anreichern und lüften. Die frische Luft enthält viele negative Ionen, welche eine belebende Wirkung haben. Es gibt auch die Möglichkeit eine Salzkristallampe in der Nähe des PC's oder Fernsehers aufzustellen. Diese geben negative Ionen ab und neutralisieren die ermüdende Wirkung des PC's und Fernsehers.

Negative Emotionen

Immer, wenn Sie sich schlecht fühlen, befinden Sie sich im negativen Energiebereich. In diesem Zustand verlieren Sie permanent Energie. Tun Sie etwas dafür, damit Sie möglichst schnell wieder in die positiven Gefühle kommen.

Lärm und Gestank

Sowohl Lärm als auch Gestank sind für die Seele anstrengend. Mit der Zeit gewöhnt man sich daran, man wird abgestumpft, um diesen Zustand ertragen zu können. Die Empfindlichkeit dieser beiden Sinne wird herabgesetzt. Alles, was stinkt wie Abfall, Abgase oder Verfaultes ist nicht mehr gut. Vermeiden Sie diese, wenn immer möglich und gönnen Sie sich zwischendurch ruhige Orte, an welchen es für Sie angenehm duftet, um Ihrer Seele und Ihren Sinnen etwas Gutes zu tun. Diese Ruhe und Entspannung wird Ihren Energiespeicher auffüllen.

Unerledigtes

Alle unerledigten Dinge rauben Ihnen unbewusst ständig Energie. Wenn Sie viel Unerledigtes um sich herum haben, kann dies sehr erschöpfend sein. Erledigen Sie alle Dinge, die getan werden müssen und können. Bei allem, was lange unerledigt herumliegt, können Sie sich fragen, ob Sie dies wirklich brauchen oder ob Sie sich davon auch befreien können. Setzen Sie sich eine realistische Frist. Dinge, die wirklich wichtig sind, werden Sie fristgerecht erledigen. Aktionen der Befreiung wirken erleichternd und geben Ihnen Energie. In Zukunft werden Sie wegen diesen unbewussten Energieräubern keinen unnötigen Energieverlust mehr haben.

Belastendes

Alles, was Ihren Körper, Ihre Seele und Ihren Geist belastet, ist Ballast. Dieser ist enorm anstrengend und energieraubend. Schaffen Sie angenehmere Umstände, die

Freude bereiten. Ärger ist ein grosser Energieräuber, hält Ihre Energie tief und Sie in schlechter Stimmung. Konflikte und Streit sind wie schwere Steine in Ihrem Herzen. Unterdrücken Sie nie, was Sie belastet. Auf die Dauer werden Sie sonst depressiv. Sprechen Sie darüber, finden Sie eine Lösung. Es gibt immer Möglichkeiten und Wege. Befreien Sie sich von Belastungen anstatt sie zu ertragen und Sie werden Ihr Lachen und Ihre Energie wieder zurückgewinnen.

Ballast

Alte Gegenstände und Ungebrauchtes, was in Ihren Schränken, Schubladen und im Keller darauf wartet, dass Sie es vielleicht irgendwann wieder hervorheben oder benötigen, ist unnötiger Ballast und dieser blockiert. Entledigen Sie sich von ihm und schaffen Sie Platz für Neues. Vielleicht gibt es Dinge, die Sie reparieren möchten, dann tun Sie es sofort, wenn es wichtig ist. Aufräum- und Befreiungsaktionen sind Chancen, sie wirken befreiend und erleichternd. Die Energie kann wieder frei fließen und es gibt Platz, damit Neues entstehen und wachsen kann.

Zuwenig oder schlechter Schlaf

Schlaf ist die wichtigste Energiequelle. Wenn sie zuwenig oder schlecht schlafen, können Sie Ihre Batterien nie ganz aufladen. Dies hat verheerende Auswirkungen auf Ihr Leben, Ihre Arbeit und auch Ihr Umfeld. Im Schlafzimmer sollte nur das Nötigste sein, damit sich die Seele auch richtig erholen kann, keine Spiegel und keine warmen aktiven Farben wie Orange und Rot. Wählen Sie kalte beruhigende Farben wie Grün oder Blau, denn das Schlafzimmer sollte ein Erholungsraum sein. Ihr Bett sollte auch nicht im Energiefluss stehen wie zwischen Türe und Fenster.

Müssen und sollen

«Du musst dies und das» und «Du sollst das tun und darauf achten» usw. Die beiden Wörter müssen und sollen haben einen bitteren und scharfen Geschmack. Sie fühlen sich wie Befehle an und beziehen sich in der Regel auf unliebsame Arbeiten. Ersetzen Sie diese durch können und dürfen. Dies gibt Ihnen ein besseres Gefühl und diese Tätigkeiten werden Ihnen leichter fallen.

Zuviele Verpflichtungen

Wieviele Verpflichtungen haben Sie zu erfüllen? Wem gegenüber oder wofür fühlen Sie sich verantwortlich? Zuviele Verpflichtungen wirken erdrückend, engen ein und können Ihnen die Lebensfreude rauben. Geben Sie alles ab, was nicht wirklich wichtig ist für Ihr Leben. Geben Sie auch alles ab, was andere für Sie erledigen können. Dies gibt Ihnen mehr Freiheit und Luft zum Atmen.

Menschen

Befreien Sie sich von Menschen, die Ihnen nicht gut tun. Es gibt Menschen, die Sie runterziehen. Nach jedem Kontakt mit einem anderen Menschen, können Sie sich fragen, ob er Sie rauf- oder runterzieht. Fühlen Sie sich nach diesem Kontakt gut oder schlecht? Befreien Sie sich von diesen Menschen, die Sie runterziehen oder sprechen Sie mit diesen darüber, was Sie nicht mögen und wie Sie sich den Kontakt wünschen. Meist ist der anderen Person überhaupt nicht bewusst, dass er Sie und Ihre Energie herunterzieht. Ein klärendes Gespräch selbst gibt Ihnen Energie, denn Sie nehmen sich selbst ernst und wichtig und haben sich Gedanken darüber gemacht, was Sie brauchen und was Ihnen gut tut.

Fast Food

Jeglicher Fast Food gehört zum schweren Essen und alles was beschwert, hindert am leichten Fortbewegen und macht müde. Den meisten Menschen, die sich hauptsächlich von Fast Food ernähren, sieht man es an. Sie tragen diesen schweren Ballast ständig mit sich herum und können sich nur schwer bewegen. Sie verhalten sich auch sonst im Leben eher passiv, sind bequem und träge. Dagegen sind Früchte und Gemüse lebensfördernd und regen zur Aktivität an. Diese wirken anregend, geben Energie und machen frisch. Der Körper fühlt sich leicht und Sie können sich auch nach dem Essen noch gut und leicht bewegen.

Arbeiten

Es gibt Arbeiten, die Menschen nicht mögen. Das ist bei jedem anders. Es kann aufräumen, putzen, einkaufen, Hausaufgaben, Gespräche oder auch der Job sein. Wenn Sie mit negativen Gefühlen an diese Tätigkeiten heran gehen, werden Sie Energie verlieren. Die Arbeit wird mühsam und die Zeit scheint nur langsam zu verstreichen. Versuchen Sie das Gute, das Positive bei jeder Tätigkeit zu sehen oder verhalten Sie sich ihr gegenüber zumindest neutral, weil es einfach getan werden muss. Wenn Sie putzen, ist es danach wieder sauber, wenn Sie etwas lernen, vergrößern Sie Ihr Wissen oder Können, Ihr Job bringt Ihnen Geld... Alles hat immer zwei Seiten. Entscheidend ist, auf welche Seite Sie sich konzentrieren. Sehen Sie das Gute in allen Dingen, dann behalten Sie Ihre Energie und können sie vielleicht sogar steigern. Aber bestimmt fühlen Sie sich besser mit dieser Haltung. Sobald Sie auf das Negative schauen, werden Sie Energie verlieren und sich schlecht fühlen. Vielleicht haben Sie auch die Möglichkeit, sich von unnötigen, lästigen Tätigkeiten zu befreien wie mit einer Putzfrau oder sie reduzieren Tätigkeiten wie Einkaufen auf einmal pro Woche. Es gibt immer Möglichkeiten und Wege, um sein Leben einfacher und angenehmer zu gestalten. Seien Sie mit Ihrer inneren Haltung offen und flexibel und Ihre ideale Lösung wird sich Ihnen offenbaren.

Messlatte

Viele Menschen haben ein anstrengendes Leben, weil Sie sehr hohe Ansprüche haben und alles perfekt machen wollen. Dabei würde es viel einfacher gehen und niemand würde etwas bemängeln. Es gibt eine einfache Regel, die Ihr Leben einfacher und effizienter macht: mit 20 Prozent des Aufwandes – Arbeit und Zeit – erreichen Sie 80 Prozent des Ergebnisses. Mit den restlichen 80 Prozent Aufwand perfektionieren Sie bloss Ihr Ergebnis. Wenn Sie also Ihre Messlatte von «perfekt» auf «gut» heruntersetzen, ersparen Sie sich enorm viel Arbeit und Zeit. Sie könnten mit der Zeitersparnis mehr Ihren Hobbies nachgehen und Ihr Leben geniessen. Überlegen Sie sich also bei jeder Tätigkeit, ob ein «gut» nicht auch ausreichend ist und was Ihnen ein perfektes Ergebnis bringt.

Energie-Vampire

Viele Menschen können die Energie nicht aus sich selbst schöpfen und saugen sie deshalb von anderen Menschen ab. Solche Menschen nenne ich Energievampire, da sie die Lebensenergie anderer absaugen. Es gibt vier verschiedene Typen: Der Einschüchterer, der Vernehmungsbeamte, der Unnahbare und das Opfer oder arme Ich. Sie brauchen sich gegenseitig und versuchen mit ihrem Verhalten und ihrer Rolle immer den Energiefluss in ihre Richtung zu lenken. Die meisten Menschen nehmen mehrere Rollen ein, je nachdem, wer Ihr Gegenüber ist. Wenn man aber dieses System einmal durchschaut hat, kann man diese Energiekämpfe auflösen und seine Lebensenergie aus einer anderen Quelle schöpfen.

Der Einschüchterer

Der Einschüchterer holt sich Aufmerksamkeit und damit Energie mit Hilfe von Lautstärke, physischer Kraft, Drohungen sowie unvorhersehbaren Temperamentsausbrüchen. Er dominiert sein Gegenüber, indem er ihn mit Drohungen, Zorn, verletzenden Worten, Wutausbrüchen oder auch mit Gewalt in Schach hält. Der Einschüchterer steht immer im Mittelpunkt, erteilt Befehle und kommandiert gerne herum. Er macht sich gross und stark und versucht sein Gegenüber klein zu halten, indem er ihn hinunterdrückt. In seiner Gegenwart fühlt man sich verängstigt oder unruhig. Er schneidet sich selbst vom Leben und von der universellen Energie ab. Insgeheim hat er Angst, kontrolliert zu werden und Angst davor, nicht genug zu bekommen. Das Gegenüber des Einschüchterer ist oftmals ein armes Ich, jemand der die Rolle des Opfers eingenommen hat. Das Opfer versucht den Energieraub zu stoppen, indem es sich als schwach und hilflos hinstellt «Tue mir nicht weh, ich tue dir ja auch nichts». Entweder zieht sich das Opfer zurück oder es versucht dem Einschüchterer Schuld einzuflößen, um die Angriffe zu stoppen und den Energiefluss in seine Richtung zu lenken. Es gibt das Aufeinandertreffen aller vier Typen auf den Einschüchterer. Die Reaktionen sind dabei sehr unterschiedlich. Wenn beide Personen aggressiv sind und sich das Gegenüber des Einschüchterers zur Wehr setzt «Du kannst mir nicht weh tun. Ich wehere mich», treffen zwei Einschüchterer aufeinander. Trifft ein Vernehmungsbeamter auf einen Einschüchterer reagiert er mit «Du bist nicht so mächtig, wie du vorgibst zu sein. Wo liegen deine Schwächen?». Ein Unnahbarer schützt sich mit der Haltung «Ich werde dich nicht konfrontieren» und versucht damit den Energieraub zu verhindern.

Der Vernehmungsbeamte

Diese Menschen zerbrechen mit ihrem ständigen Hinterfragen aller Aktivitäten und Motivationen, den Willen und den Geist anderer. Ein Vernehmungsbeamter ist ein

feindseliger Kritiker und sucht dauernd nach Gelegenheiten, um zu beweisen, dass andere unrecht haben. Sie nörgeln an allen Fehlern und Unzulänglichkeiten anderer herum. Das Gegenüber versucht, sich entweder zu beweisen oder dem Vernehmungsbeamten Rede und Antwort zu stehen. Mit beiden Reaktionen bekommt der Vernehmungsbeamte Energie. Er macht sich gross, stark und dominant. Man hat das Gefühl, als würde man unter seiner ständigen Überwachung stehen. Ein Vernehmungsbeamter kann sowohl zynisch, skeptisch, sarkastisch, stichelnd, perfektionistisch, selbstgerecht als auch böseartig-manipulativ sein. Am Anfang scheinen sie durch ihren Witz, ihre unschlagbare Logik, ihr Faktenwissen und ihren Intellekt zu bestechen. Vernehmungsbeamte als Eltern produzieren entweder unnahbare Kinder oder arme Ichs. Beide versuchen dem Bohren des Vernehmungsbeamten zu entkommen, um den Energieverlust zu verhindern. Der Unnahbare versucht der stichelnden Kritik und dem Antwortzwang zu entkommen. Er grenzt sich entweder ab mit «Du hast keine Ahnung, was ich denke» oder er macht sich klein mit der Haltung «Du bist besser als ich». Das arme Ich lebt seine Opferrolle dem Einschüchterer gegenüber mit der Hoffnung «Irgendwann wirst du meinen wahren Wert erkennen».

Der Unnahbare

Diese Personen sind in ihrer eigenen inneren Welt der ungelösten Konflikte, Ängste und Selbstzweifel gefangen. Sie haben meist zuwenig Selbstvertrauen, sind häufig einsam und gehen auf Distanz, da sie fürchten, einen fremden Willen aufgedrängt zu bekommen oder in ihren Entscheidungen hinterfragt zu werden. Sie glauben, dass sie alles selbst erledigen müssen und bitten nicht um Hilfe. Ein Unnahbarer beansprucht viel Freiraum und vermeidet es, bindende Zugeständnisse zu machen. Als Kinder wurde ihnen häufig der Wunsch nach Unabhängigkeit und der Anerkennung der eigenen Identität verweigert. Ihre eigene Unnahbarkeit ist der Grund für die Unerfülltheit ihrer Wünsche wie Geld, Liebe oder Selbstwertgefühl. Ihr Verhalten kann desinteressiert, unzugänglich, nicht hilfsbereit, herablassend, abweisend, widerspenstig oder auch heimtückisch sein. Ihre Verteidigungswaffe ist die Distanz. Sie schneiden sich vom Leben, ihrer eigenen und der universellen Energie ab mit Begründungen wie «Ich bin anders als andere», «Niemand versteht mich wirklich», «Ich mache bei diesem Spiel nicht mit», «Wenn ich nur das und das hätte». Unnahbare analysieren alles und jeden bis ins Detail und verpassen dabei die besten Chancen. Wenn Konflikte oder Konfrontationen auftauchen, so wird der Unnahbare unverbindlich und verschwindet, indem er sich z.B. hinter dem Anrufbeantworter versteckt oder Verabredungen nicht einhält. Diese Personen können durch ihre mysteriöse und verschlossene Art anziehend und interessant wirken. Unnahbare gehen hauptsächlich Energiekämpfe mit Vernehmungsbeamten ein.

Das arme Ich oder Opfer

Diese Menschen meinen, sie würden unter Kräftemangel leiden und es sei ihnen unmöglich, die Herausforderungen des Lebens anzugehen. Deshalb versuchen sie durch das Erregen von Mitleid, Energien in ihre Richtung zu lenken. Das arme Ich ist ein Pessimist, hat einen besorgten Gesichtsausdruck und versucht mit Seufzen, Weinen, In-die-Ferne-Starren, zögerlichen Antworten, mit wehmütigem Erzählen von Träumen und Lebenskrisen die Aufmerksamkeit anderer auf sich zu ziehen. Sie lassen gerne anderen den Vortritt und fügen sich den Wünschen anderer. Eines Opfers Lieblingsworte sind «Ja, aber ...». Sie erregen Mitleid und bestechen mit ihrer Verletzlichkeit und Hilfsbedürftigkeit. Sie sind allerdings nicht an wirklichen Lösungen ihrer Probleme interessiert, denn dadurch würden sie die Quelle ihrer Energie verlieren. Sie sind meistens übermässig entgegenkommend und fühlen sich dann wieder ausgenutzt. Sie können selten Grenzen setzen, sind defensiv, entschuldigend, geschwätzig und versuchen die Probleme anderer zu lösen. Arme Ichs lassen sich z.B. durch ihre Attraktivität oder das Gewähren sexueller Gefälligkeiten zu Objekten machen, beschweren sich jedoch anschliessend darüber, dass man sie ausgenutzt hätte. Sie suchen sich oft Einschüchterer als Partner, von denen sie bedroht oder geschlagen werden.

Auflösung

Sie können jeden Energiekampf auflösen, indem Sie mit ihrer wahren Energiequelle in Verbindung treten. Dies erreichen Sie, wenn Sie in Ihrem Zentrum, d.h. in der Mitte ihres Wesens ruhen. Dies ist die Quelle allen Lebens, die Quelle der gesamten Schöpfung. Es ist egal, ob Sie die Quelle Gott, Universum, Allah oder wie auch immer nennen. Diese Namen haben wir Menschen ihr gegeben, aber die Quelle bleibt immer dasselbe, egal, wie sie genannt wird. Sobald Sie die Energie aus sich selbst heraus schöpfen und das Energieabsaugen nicht mehr zulassen, lösen sich die Energiekämpfe mit anderen Menschen automatisch auf.

Durch die Verbindung mit Ihrer Energiequelle haben Sie die Möglichkeit, Ihre alten gewohnten, energiebeschaffenden Verhaltensmuster in positive und stärkende Bestandteile Ihres Wesens zu verwandeln und diese in Ihr Leben zu integrieren. Jeder Typ wird dabei gewinnen. Der Einschüchterer wird an Selbstvertrauen gewinnen, welches ihm Führungsqualität verleiht. Der Vernehmungsbeamte wird die Fähigkeiten für eine beratende Tätigkeit gewinnen. Der Unnahbare hat verbunden mit seiner Energiequelle die Möglichkeit, sowohl seine Intuition zu entfalten als auch Weisheit und Kreativität in sein Leben zu integrieren. Wenn das Opfer oder arme Ich seine Kraftquelle findet, hat es die Gabe einen mitfühlenden Beruf, wie Sozialarbeiter oder einen Heilberuf auszuüben.

Energie sparen

Sofort erledigen

Egal, was es ist, erledigen Sie es immer so schnell wie möglich. Wenn Sie eine Einladung bekommen haben, dann antworten Sie sofort. Verschieben Sie es nicht unnötig, denn der Zeitaufwand fürs Antworten bleibt der gleiche. Aber wenn Sie es verschieben, bleibt es irgendwo im Hinterkopf und kostet Sie immer wieder ein wenig Ihrer Energie, denn Sie haben den Kopf nicht frei und schleppen dieses «Zu-Erledigen» ständig mit sich herum. Das ist wie wenn elektronische Geräte im Standby-Modus sind, sie verbrauchen ständig Energie und kosten schlussendlich Geld. Bei einem Gerät ist es noch wenig, aber wenn es mehrere sind, summiert sich das auf längere Zeit. Bei zu erledigenden Dingen ist es dasselbe. Wenn es nur etwas ist, hält sich der Energieverlust in Grenzen. Sind es aber viele verschobene und unerledigte Dinge, häufen sie sich zu einem Berg an. Jedes einzelne kleine Ding kostet Sie ein wenig Ihrer Energie, aber am Schluss kommt da doch eine ganze Menge zusammen, die Sie anders, nämlich für die Arbeit im Jetzt, brauchen könnten. Grosse Berge an Arbeit rauben Ihnen ein vielfaches an Energie, die Sie einzeln benötigen würden, denn grosse Berge wirken erdrückend und ermüdend. Wenn Sie die Arbeit sofort erledigen, wird es keine zusätzliche Energie kosten und Sie verfügen in jedem Moment Ihre gesamte Energie für die Aufgaben im Jetzt.

Wie sieht es aus, wenn Sie etwas vergessen oder einen Termin verpassen, weil er irgendwo untergegangen ist? Vielleicht wird es Sie mehr Zeit und Energie kosten, vielleicht aber ist diese Sache nun auch verloren. Unerledigte Dinge kosten Sie psychisch immer wieder Energie und wirken deshalb für das Gemüt belastend. Vielleicht haben Sie in Ihrer Wohnung, Ihrem Haus oder an Ihrem Arbeitsplatz Dinge, die Sie immer vor sich her schieben. Wenn Sie diese Sache ständig in Ihrem Blickfeld haben, ist es ein sehr grosser unbewusster Energiefresser. Aber auch, wenn Sie es irgendwo in einem Schrank verstaut haben, kostet es Energie. Überlegen Sie sich, wie wichtig Ihnen die Sache ist. Geben Sie sich einen realistischen Termin, von welchem Sie sagen können, dann ist es entweder erledigt oder ich werfe es weg. Wenn Ihnen diese Sache wirklich wichtig ist, werden Sie die benötigte Zeit finden oder mobilisieren, um dieses Ding vor dem Wegwurf zu bewahren. Dies ist eine effiziente Methode, um sich von Energiefressern zu befreien. Für wirklich wichtige Dinge werden Sie immer Zeit finden und beim Rest können Sie froh sein, dass es weg ist. Wie sieht es mit Ihrer Steuererklärung aus? Füllen Sie diese sofort aus oder schieben Sie sie bis zum Schluss hinaus? Die Zeit fürs Ausfüllen bleibt die gleiche, aber wenn Sie es vor sich hinschieben, verlieren Sie immer wieder Energie mit Gedanken wie «Oh, das muss ich auch noch». Für viele Menschen ist die Steuererklärung auszufüllen eine mühsame Arbeit und nur

der Gedanke daran, zieht ihre Stimmung runter. Vor allem Dinge, die Sie nicht gerne machen oder Dinge, die Ihnen auf dem Magen liegen, sollten Sie möglichst schnell erledigen oder von jemandem Hilfe in Anspruch nehmen. Damit befreien Sie sich erstens von ständigen Energiefressern und zweitens von Dingen, die Sie immer wieder energetisch herunterziehen. Was getan werden muss, muss einfach getan werden. Machen Sie sich das Leben nicht unnötig schwer.

Es gibt auch Dinge, die mehr Zeit und Energie kosten, wenn man sie ständig hinauschiebt. Dazu gehört z.B. das Abwaschen. Wenn Sie das Geschirr einen Tag oder mehr liegen lassen, dann trocknen die Essensreste ein. Der Zeitaufwand für das Abwaschen vergrößert sich dadurch und weil dann das Abwaschen noch mühsamer wird, werden Sie noch mehr Energie verbrauchen. Im Notfall legen Sie das Geschirr am besten in Wasser ein, damit die Essensreste nicht antrocknen und Sie sich den Mehraufwand sparen.

Gleiches zusammenfassen

Bei Rechnungen macht es keinen Sinn, wenn Sie diese sofort erledigen. Denn wenn Sie jeden zweiten Tag eine Rechnung begleichen müssen, kostet es Sie viel Zeit und Energie. Fassen Sie gleiche oder ähnliche Arbeiten, die in einem Schritt gemacht werden können, zusammen. Finden Sie für sich ein System heraus, das für Sie Sinn macht und möglichst effizient und energiesparend ist. Sie könnten z.B. ein Mäppchen nehmen und alle Einzahlungsscheine hineinlegen, die Sie dann ein- oder zweimal im Monat einzahlen. Wenn Sie ein solches System mit Ordnung haben, bleibt Ihr Kopf frei und es kann keine Energie verpuffen. Vielleicht ist es für Sie auch einfacher und schneller, wenn Sie Ihre Emails nur ein- bis zweimal pro Woche beantworten anstatt dies täglich zu tun. Wenn Sie für wiederkehrende Dinge ein System entwickeln, haben Sie dazwischen Ihre gesamte Energie frei für die wichtigen Tagesaktivitäten. Diese Ordnung, die Sie in Ihre Aufgaben und Ihr Leben bringen, werden Sie auch im Kopf haben und das ist sehr energiesparend. Auch beim Einkaufen können Sie Zeit und Energie sparen. Wenn Sie nur ein- bis zweimal anstatt täglich in den Supermarkt gehen, können Sie sich die Wege, die wegfallen, sparen. Machen Sie sich eine Einkaufsliste und kaufen Sie nur das ein, was auf dem Zettel steht. So müssen Sie nicht durch alle Regale laufen, sondern können gezielt nur das einpacken, was Sie wirklich benötigen. Sie werden damit Zeit und Energie sparen, weil Sie an nichts denken, sondern nur auf Ihren Zettel schauen müssen. Um effizient Einkaufszettel zu schreiben, legen Sie sich einen bereit und sobald Sie bemerken, dass etwas fehlt, schreiben Sie es auf. Oder Sie machen sich eine Einkaufszettelvorlage mit all den Dingen, die Sie hauptsächlich einkaufen und dann kopieren Sie diesen. Dann haben Sie immer einen bereit, auf welchem Sie nur noch die Anzahl hinschreiben müssen.

Ordnung vereinfacht

Vielleicht wäre für Sie auch ein 3er-System von grossem Nutzen. Machen Sie dazu drei Fächer. Eines für den «täglichen Posteingang», eines für «heute erledigen» und eines für die «aktuellen, laufenden Projekte». Der Posteingang muss jeden Abend wieder leer sein, das heute erledigen Fach sollte auch am Abend geleert sein, ansonsten werden diese Arbeiten am nächsten Tag als erstes erledigt und an den laufenden Projekten wird gearbeitet, sobald der nächste Schritt getan werden kann. Fassen Sie immer jene Arbeiten zusammen, die im gleichen Schritt möglich sind. Einmal pro Woche sollten Sie die aktuell laufenden Projekte durchschauen, sofort erledigen, was möglich ist und wegwerfen, was sich erledigt hat oder nicht mehr wichtig ist. Auf diese Weise haben Sie Ordnung bei Ihren Arbeiten und in Ihrem Kopf. Dieser bleibt somit klar und frei und Sie haben Ihre Zeit und Energie für Ihre Hauptaufgaben zur Verfügung.

Viel Zeit und Energie werden Sie zusätzlich sparen, wenn Sie in allen Räumen, in allen Schränken und auch an Ihrem Arbeitsplatz inklusive auf Ihrem Computer Ordnung haben. Sie werden immer wissen, was wo ist und verlieren weder Zeit noch Energie, um etwas zu suchen. Das Suchen von Dingen frisst nämlich dauernd kleine Mengen von Zeit und Energie, aber schlussendlich ist es zusammengezählt doch eine ganze Menge. Dies ist auch ein Tipp für alle Arbeitgeber. Sie werden viel Geld sparen, wenn Ihre Angestellten einen geordneten Arbeitsplatz haben und wenn Sie ein logisches, der Arbeit entsprechendes System haben. Sie sollten auch darauf achten, dass alle Arbeiten an andere Mitarbeiter so weitergegeben werden, wie diese sie benötigen, um daran weiterarbeiten zu können. Diese haben dann mehr Zeit und Energie für die wichtigen Arbeiten und alle finden sich in diesem System zurecht.

Das Prinzip der Ordnung

Ordnung hat sehr viel mit Gesundheit und Erfolg zu tun. Ordnung ergibt immer auch eine bestimmte Struktur. Nehmen wir als Beispiel das Wasser. Alles Wasser besteht aus Wassermolekülen und jedes hat eine bestimmte Struktur. Je geordneter und gleichmässiger diese angeordnet sind, desto gesünder ist das entsprechende Wasser. Schauen Sie sich dazu die Bilder von Emoto Masaru im Buch «Die Botschaft des Wassers an». Diese veranschaulichen sehr eindrücklich, dass Quellwasser sehr geordnet ist und schöne Wasserkristalle besitzt. Aber Quellwasser, welches durch mehrere Städte geflossen ist, weist kaputte und unschöne Kristalle auf. Wasser auf welches das Wort «Engel» projiziert wurde, ergab wunderschöne Kristalle und Wasser auf welches das Wort «Teufel» projiziert wurde, ergab sehr hässliche Wasserkristalle. Sehr eindrücklich ist auch der Unterschied von Wasserkristallen, welche entstanden sind, wenn das Wasser entweder mit Musik von Beethoven oder Heavy Metal bespielt wurde. Sie

fragen sich jetzt vielleicht, was das mit Ihnen zu tun hat. Einerseits ist es wichtig, welches Wasser Sie trinken, denn Wasser ist nicht gleich Wasser, nicht jedes Wasser ist gleich gut für Ihren Körper. Andererseits besteht der menschliche Körper zu zwei Dritteln aus Wasser. Wenn sich also normales Wasser verändert, je nachdem was von aussen auf das Wasser einwirkt, so verändert sich natürlich auch der Mensch, je nachdem was von aussen auf ihn einwirkt. Spüren Sie in sich hinein, wie fühlen Sie sich bei diesen Worten: Du bist ein «Engel», «Schatz» oder «Genie» oder hätten Sie lieber «Du Idiot», «Du Blödmann» oder «Du bist ein Taugenichts»? Geben und beschäftigen Sie sich also nur mit Dingen, die Ihnen ein gutes Gefühl vermitteln. Sie werden dies spüren, wenn Sie in sich gehen. Gute Gefühle machen entspannt, glücklich, fröhlich und zaubern ein Lächeln auf Ihre Lippen.

Ein anderes Beispiel zum Prinzip der Ordnung zeigt uns ein Tumor auf. In einem gesunden Organismus hat Wasser eine geordnete Struktur, in einem Tumor allerdings ist das Wasser ungeordnet. An diesem Beispiel sieht man sehr deutlich, dass Ordnung mit Gesundheit und Unordnung mit Krankheit zusammenhängen.

Also schaffen Sie Ordnung in Ihrem Leben, in Ihrem zu Hause, an Ihrem Arbeitsplatz, bei allen Arbeiten, in allen Schränken und Schubladen. Schaffen Sie auch Klarheit und Ordnung in Ihren Beziehungen. Trinken Sie viel gutes Wasser, kaufen Sie sich lieber natürliches Mineralwasser, als dass Sie schlechtes Hahnenwasser trinken. Sehr gesundes Wasser ist vor allem in Früchten und in Gemüse enthalten. Also essen Sie regelmässig und viel davon, wenn Sie etwas Gutes für sich und Ihre Gesundheit tun wollen. Ihr Körper wird nämlich sehr viel Energie sparen, wenn er gutes Wasser erhält, denn er muss weniger Giftstoffe ausscheiden. Sie werden viel Energie sparen, weil Sie fitter, gesünder und weniger anfällig für Krankheiten sind, denn Gleiches zieht Gleiches an.

Ist das wirklich wichtig?

Viele Menschen beschäftigen sich mit vielen kleinen Dingen. Diese halten sie ständig auf Trab, bringen aber nicht viel. Fragen Sie sich deshalb bei jeder Arbeit «Ist das wirklich wichtig?», «Geht es auch ohne?», «Was geschieht, wenn ich das nicht mache?» Nichts? Dann lassen Sie es doch einfach sein. Wieso sich die Mühe für etwas machen, das dann doch nichts bringt? Diese Methode funktioniert auch beim Geld. Die meisten Leute geben viel Geld für irgendwelchen unnötigen Krimskrums aus, der Sie weder glücklich macht noch Ihnen das Leben erleichtert. Fragen Sie sich bei jedem Kauf «Ist das wirklich wichtig?», «Geht es auch ohne?», «Was geschieht, wenn ich das nicht kaufe?». Wenn nichts geschieht und Ihnen nichts fehlt, können Sie das Geld nämlich sparen. Mit dieser Methode hat man plötzlich Geld übrig, um zu sparen oder sich einen lang ersehnten Wunsch zu erfüllen.

Konkret

Ein weiterer Energiesparer ist das Konkretisieren von Arbeiten. Überlegen Sie sich immer, was das Ziel einer Arbeit ist. Gehen Sie dann Schritt für Schritt durch, wie Sie dieses Ziel auf direktem Weg erreichen können. Schreiben Sie sich die Schritte auf und setzen Sie diese genau um, ohne abzuweichen. Auf diese zielstrebige Art und Weise werden Sie sehr effizient sein, denn es gibt kein Verzetteln mehr.

Lassen Sie sich bei Ihren Arbeiten keinesfalls ablenken, sondern bleiben Sie dran und ziehen Sie die Arbeit durch. Durch Ablenkungen und Abschweifen würden Sie sehr viel Energie verlieren. Das ist wie bei einem Auto, das alle hundert Meter an einem Rotlicht anhalten muss. Es verbraucht durch das Bremsen und Anfahren viel mehr Benzin als eines, das auf der Autobahn von A nach B durchfahren kann und der Zeitaufwand ist dabei auch noch viel grösser.

Probleme sind Chancen

Hindernisse sind Geschenke

Dieses Kapitel kann Sie wirklich vorwärts bringen, wenn Sie es schaffen, umzudenken und Probleme und Hindernisse als Herausforderungen, Chancen und Geschenke anzuschauen und anzunehmen. Die meisten Menschen versuchen Hindernissen aus dem Weg zu gehen und stellen sich einem Problem erst, wenn es nicht mehr anders geht. Ein Hindernis stellt sich Ihnen nur in den Weg, weil es in Ihnen ein Thema gibt, das noch ungelöst ist und es sich in diesem Hindernis oder Problem zeigen kann. 80 bis 90 Prozent Ihres Wesens liegen im Unbewussten, nur gerade 10 bis 20 Prozent liegen in Ihrem Bewusstsein. Im Unterbewussten herumzuwühlen und alte Themen heraufzuholen, anzuschauen und negative Energien so aufzulösen, ist sehr anstrengend. Es ist viel einfacher, Themen dann anzuschauen, wenn Sie sich in einem aktuellen Problem oder Hindernis zeigen und dann diese negative Energie aufzulösen.

Eine negative Energie können Sie sich wie einen dunklen Fleck vorstellen, der sich in einem Problem zeigt, damit er aufgelöst und in Licht verwandelt werden kann. Jedes Problem, jedes Hindernis ist nur ein Punkt in Ihnen, an dem es noch an Licht mangelt. Wenn Sie es schaffen ein Hindernis zu überwinden, werden Sie wachsen und stärker werden. Das nächste Hindernis wird Ihnen dann nicht mehr so gross erscheinen, weil Sie dann das Bewusstsein haben, schon ein grosses Hindernis überwunden zu haben. Sie werden Wunder erleben, wenn Sie sich Problemen stellen anstatt davonzulaufen. Gehen Sie optimistisch an das Hindernis heran, mit der Absicht es zu überwinden, das Problem zu lösen, es verschwinden zu lassen. Wissen Sie eigentlich, was passiert, wenn jemand einem Problem, einem dunklen Fleck in sich immer wieder ausweicht oder davonläuft? Der dunkle Fleck wird nicht verschwinden. Er kann so nicht verschwinden, denn er hat noch kein Licht erhalten. Nein, er wird sich vergrössern, denn zu diesem dunklen Fleck ist noch Ablehnung, Angst, usw., also noch mehr negative Energie und somit Dunkelheit hinzu gekommen. Was wird also passieren? Dieses ungelöste und unerlöste Thema wird sich wieder zeigen, das nächste Mal aber grösser und stärker. Jedes mal, wenn Sie diesem Thema ausweichen, wird diese Energie in Ihnen grösser und zeigt sich stärker und intensiver in einer anderen Situation. Dann kostet das gleiche Thema noch mehr Anstrengung und Energie. Deshalb ist es schlussendlich am Einfachsten und Leichtesten, das Problem gleich anzupacken, wenn es sich zeigt. Es gibt viele Menschen, die versuchen, Ihre Probleme mit Suchtmitteln zu lösen, aber jede Sucht ist immer eine Flucht. Ein Problem kann nie mit Davonlaufen gelöst werden, sondern nur, wenn man sich ihm stellt. Diese Menschen können sich nicht weiterentwickeln und sie werden immer noch mehr in die Dunkelheit hinabsteigen. Wenn man dies mal genauer betrachtet ist es feige, denn sie laufen vor sich

selbst, vor ihren ungelösten, negativen Emotionen davon. Um sich von einer Sucht zu befreien, gibt es nur einen Weg: Weg vom Suchtmittel. Denn nur dann kommen die eigentlich verdrängten Emotionen zum Vorschein. Wenn diese negativen Emotionen aufgelöst sind, wird auch das Suchtmittel überflüssig. Bei Süchten gibt es auch kein Reduzieren oder im Mass Konsumieren. Solche Probleme löst man nur, indem man die Finger ganz davon lässt, damit man sich mit sich selbst auseinandersetzen und seinem Leben stellen kann. Erst dann kann man sich selbst, seine Emotionen und das eigentlich verdrängte Problem richtig wahrnehmen und auflösen.

Die dunklen Flecken kann man auch als Müll betrachten, der entsorgt werden soll. Je mehr Müll Sie mit sich herum tragen, desto schlechter ist Ihre Gesamtenergie und desto mehr sind Sie tagtäglich in den negativen Energien gefangen. Dies ist, wie wenn Sie sich im Müll herumwälzen würden. Zuhause entleeren Sie Ihren Müll doch auch regelmässig oder? Sie wissen doch, irgendwann beginnt Müll gewaltig zu stinken, irgendwann entwickelt er sogar ein Eigenleben. Das ist dann der Zeitpunkt, an dem Sie wegen des Mülls krank werden. Viel Dunkelheit, d.h. viele unterdrückte negative Emotionen machen krank. Die Krankheit will Ihnen sagen «Hier gibt es viel Müll zu entsorgen, viel Dunkelheit, die aufgelöst werden sollte». Es gibt heute genug Beispiele, wie sich kranke Menschen von Ihrem emotionalen Müll befreit haben und dadurch geheilt wurden. Die beste Medizin für Gesundheit ist Lachen und Liebe. Wenn man lacht, ist man voller Freude, voller Spass. Lachen ist eine sehr positive und somit sehr lichtvolle Energie. Mit Licht lösen sich die dunklen Flecken auf. Lachen bedeutet leben wollen und das Leben, den Moment zu lieben. Auch hierzu gibt es Beispiele, wie sich von der Medizin als unheilbar krank befundene Menschen mit einer Lachtherapie selbst geheilt haben. Dabei haben sie sich nur noch mit Dingen beschäftigt, die sie zum Lachen brachten.

Probleme lösen sich, indem man sich von Ihnen löst. Sie haben z.B. vor etwas Angst. Lösen Sie sich von Ihrer Angst, indem Sie Vertrauen hineingeben. Schaffen Sie Voraussetzungen, die Ihnen Vertrauen geben und Ihnen helfen die Angst zu überwinden. Damit bewegen Sie sich von der Angst als eine negative, hemmende Energie weg, hin zum Vertrauen als positive, wachstumsfördernde Energie.

Das Leben will, dass wir möglichst lichtvoll, d.h. in einer möglichst hohen Energie sind. Alles in uns, was davon abweicht, also noch dunkel ist, zeigt sich irgendwo in unserem Leben. Dies können auch emotionale Reaktionen auf eine Situation oder einen Menschen sein. Sobald Sie auf ein Thema mit negativen Emotionen reagieren, ist dies ein Zeichen dafür, dass dies noch ein ungelöstes Thema in Ihnen ist. Diese Situation oder dieser Mensch zeigt Ihnen ganz deutlich, dass dadurch in Ihnen negative Emotionen ausgelöst werden, dass es also noch einen Punkt gibt, an dem es an Licht mangelt. Wäre es kein Thema in Ihnen, würden Sie auch nicht emotional darauf

reagieren. Das Gefühl, das Sie in sich spüren, meistens im Bauch, ist das Messinstrument. Je heftiger Ihre Reaktion, je intensiver Ihr negatives Gefühl ist, desto grösser ist das ungelöste Thema als gespeicherte Energie in Ihnen. Je mehr Wut, Schmerz, Ablehnung, Angst, Scham, Depression usw. Sie dabei spüren, desto grösser und dunkler ist der Fleck in Ihnen. Hier liegt eine riesengrosse Chance. Indem Sie das Problem lösen, lösen Sie die negative Energie in Ihnen auf, der dunkle Fleck verschwindet. Das Problem lösen Sie, in dem Sie sich vom Problem lösen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf das, was Sie anstelle des Problems wünschen. Sie wollen keine Angst mehr, dann konzentrieren Sie sich auf Vertrauen. Sie wollen keine Traurigkeit mehr, dann konzentrieren Sie sich auf Freude. Wenn Sie sich darauf konzentrieren, mindestens zu 51 Prozent, dann werden Sie immer mehr davon in Ihr Leben ziehen und das Negative wird automatisch verschwinden, weil es keine Energie mehr erhält.

Es gibt viele Gründe für negative Energien in sich. Entlarven Sie das Problem und bringen Sie die dunklen Flecken ins Licht. Vielleicht sind Sie wütend, weil Sie die Welt als ungerecht empfinden oder Sie ärgern sich über schlechte Nachrichten. Die Welt ist absolut gerecht, jeder bekommt, was er in diesem Moment verdient. Wie innen, so aussen. Wenn sich der Mensch im Innern verändert, wird er auch im Aussen andere Erfahrungen in sein Leben ziehen. Die schlechten Nachrichten kann man auch als positive anschauen, denn sie sind Zeichen für die schwarzen Flecken, für die ungelösten Themen und diese müssen sich irgendwo zeigen, damit Sie sie erkennen können. Denn nur wenn sie gesehen werden, können sie auch aufgelöst werden. Hindernisse und Probleme sind für Sie, für mich und auch für alle anderen Menschen Chancen, Geschenke des Lebens. Sie wollen uns weiterbringen, sie wollen dass wir dem Licht näher kommen. Auch Krankheiten sind Chancen. Im Körper zeigt sich lediglich, dass in der Seele etwas nicht stimmt, dass Ihr etwas fehlt oder dass zuviel Müll abgelagert wurde. Alle Energien in uns zeigen sich irgendwo im äusseren Spiegel, das Positive wie das Negative. Wie innen, so aussen. Je mehr negative Emotionen in uns sind, desto mehr Krankheiten haben wir im Körper. Das Leben urteilt und verurteilt nicht, es funktioniert nur nach Gesetzen: So wie innen, so auch aussen. Das Innere wird im Äusseren gespiegelt. Je mehr Negatives und somit Dunkelheit wir in uns tragen, desto mehr Negatives sehen wir auch im Aussen. Je mehr Positives und somit Licht in uns ist, desto mehr Positives zeigt sich auch im Aussen.

Es gibt viele gemachte Probleme, obwohl sie gar keine sind oder sie werden viel grösser gemacht als sie in Wirklichkeit sind. Dazu gibt es ein passendes Sprichwort «Aus einer Mücke einen Elefanten machen». Also nehmen Sie diesen Problemen die Kraft und die Grösse. Entlarven Sie diese Elefanten als Mücken. Alles hat immer zwei Seiten. Konzentrieren Sie sich nicht auf das Hindernis, sondern auf das, was Sie lernen können, auf die Chance, die in jedem Hindernis steckt. Sie bekommen durch das

Hindernis nämlich das Geschenk, dass Sie etwas lernen können. Sie haben die Möglichkeit zu wachsen und sich weiterzuentwickeln. Viele Leute fürchten sich vor diesem und jenem. Aber wenn man dem Problem, z.B. der Angst mal in die Augen schaut und sich überlegt «Was ist das Schlimmste, das passieren kann?», merkt man, dass es eigentlich gar nicht so schlimm ist. Gehen Sie weiter in Ihren Überlegungen: Wenn das Schlimmste eintritt, wie geht es dann weiter? Gehen Sie so weit, bis Sie bemerken, dass der schlimmste Fall nicht tragisch ist. Es gibt nämlich immer Wege, man muss nur die Augen offen halten und vielleicht auch mal nach links und nach rechts schauen. Das Leben bietet uns immer Wege und Möglichkeiten an, aber wir müssen schon die Türe für die Möglichkeiten eines anderen Weges offen halten. Wenn Sie es geschafft haben, das Hindernis als eine Herausforderung und eine Chance zu betrachten, haben Sie es schon fast überwunden. Lächeln Sie das Hindernis an, vielleicht können Sie sogar «Danke» sagen, weil sie einen dunklen Fleck in sich auflösen und ins Licht bringen können. Mit diesem neuen Bewusstsein und dieser neuen Herangehensweise an Hindernisse können Sie sie locker, leicht und entspannt überwinden. Wenn Sie danach zurückblicken, werden Sie erkennen, dass es sich in Luft aufgelöst hat. Denn alles Dunkle und alle Hindernisse sind in Wirklichkeit nur Illusionen. Allem Dunklen fehlt nämlich nur das Licht, die Dunkelheit selbst existiert nicht und allen Hindernissen fehlt nur das Vertrauen und der Glaube an sich selbst und das Leben.

Wir machen uns unsere Probleme immer selbst, sie sind nur ein Spiegel unseres Innern. Wenn Sie mit etwas ein riesengrosses Problem haben, ist das nur Ihr Problem, weil Sie an diesem Punkt noch einen dunklen Fleck haben. Fragen Sie mal hundert andere Menschen, wie diese mit demselben Problem umgehen würden. Sie werden viele Möglichkeiten und Lösungen erhalten. Was spricht dagegen, dass Sie Ihr Problem angehen, wie jemand, der damit kein Problem hat? Versuchen Sie es einfach und lösen Sie Ihren dunklen Fleck auf.

Egal welches Problem, Sie haben es selbst verursacht. Es zeigt sich in Ihrem Aussen nur als Spiegelbild Ihres Innern. Wenn Sie z.B. Geldmangel haben, haben Sie das selbst verursacht mit Ihren Gedanken und Gefühlen. Vielleicht denken Sie, Sie hätten zuwenig Geld oder haben Angst, nicht genug zu haben. Energie folgt der Aufmerksamkeit und wie innen, so aussen. Denken Sie sich reich, fühlen Sie sich reich. Schauen Sie an, was Sie bereits alles haben, seien Sie dankbar dafür und sagen Sie sich «Ich habe mehr als genug Geld».

Vielleicht suchen Sie auch verzweifelt nach einem Partner und finden keinen oder Sie erwischen immer die falschen. Diese Erlebnisse sind immer ein Spiegel Ihres Innern. Konzentrieren Sie sich auf den Partner, den Sie sich wünschen. Lassen Sie jeden Gedanken an das los, was Sie auf keinen Fall wollen. Lassen Sie alle alten Erfahrungen los, diese gehören der Vergangenheit an. Konzentrieren Sie sich nicht darauf, was Sie

nicht mehr wollen, sondern auf das, was Sie stattdessen wollen. Sie wissen nun, dass Sie mit Ihren Gedanken und Gefühlen immer das in Ihr Leben gezogen haben, worauf Sie sich konzentriert haben, also genau das, worauf Sie Ihre Energie gelenkt haben. Denken Sie um. Das Leben reagiert auf Bilder. Denken Sie nicht an eine Rose. Was sehen Sie? Natürlich eine Rose. Wenn Sie aber eine Sonnenblume sehen möchten, müssen Sie auch an eine Sonnenblume denken. Kein und nicht existiert nicht. Denn die Energie fließt genau zu diesem «kein und nicht Bild». Sagen, denken und fühlen Sie also, was Sie wollen. Irgendwo befindet sich nämlich genau der Partner, den Sie sich insgeheim wünschen und er wünscht sich genau Sie. Für irgendwen sind Sie genau der richtige Partner. Gestehen Sie sich ein, dass Sie das verdient haben, was Sie sich wünschen, dass Sie es verdient haben, glücklich zu sein. Für irgendwen sind Sie nämlich perfekt. Vertrauen Sie mir, das funktioniert wirklich. Ich habe das geschafft und Sie werden es auch schaffen. Spüren Sie, wie Ihr Partner sein soll und wie Sie sich mit ihm fühlen werden. Was werden Sie gemeinsam unternehmen? Leben Sie gedanklich und emotional bereits Ihren Traum. Seien Sie einfach für die Möglichkeit offen, dass Sie mit diesem Umdenken Ihren Traumpartner finden können. Auf diese Weise öffnen Sie die Türe für Ihren idealen Partner und mit Ihren Gefühlen senden Sie die Signale aus, damit Sie einander auch finden können. Sie können mit Ihrem Umdenken und den neuen Gefühlen, die Sie aussenden jedes Problem umpolen und somit auch jedes Hindernis zum Verschwinden bringen.

Egal um welches Problem es sich handelt, nehmen Sie immer die Haltung an, dass das Problem eine Herausforderung für Sie ist und Sie ihr gewachsen sind. Das Leben bringt Ihnen nur Probleme, zu deren Lösung Sie fähig sind. Sie werden immer nur vor Hindernisse gestellt, die Sie überwinden können. Das Leben will Sie nicht überfordern, sondern es will, dass Sie wachsen, dass Sie sich vorwärts bewegen. Probieren Sie es aus, wenn Sie das nächste Mal vor einem Hindernis stehen. Betrachten Sie es nun als eine Herausforderung, derer Sie gewachsen sind. Fühlen Sie die Stärke und die Überzeugung, dass Sie das Hindernis überwinden können. Diese Geisteshaltung gibt Ihnen die nötige Kraft und den Willen, um das Hindernis zu überwinden.

Energie-Reinigung

Entrümpeln

Alles, was Sie besitzen gehört zu Ihrem Rucksack, den Sie täglich mit sich herumschleppen. Entrümpeln bedeutet, sich von negativen Energien in seiner Umgebung zu befreien, auszumisten und Ordnung reinzubringen. Die Menschen in unserer Wohlstandsgesellschaft sind zu Sammlern geworden. Wir haben viele Schränke, Kommoden, Regale, Gestelle, einen Keller und teilweise auch einen Estrich. Dort bewahren wir alle möglichen Dinge auf. Viele davon werden nur selten oder gar nicht gebraucht. Bei vielen Menschen herrscht ein regelrechtes Chaos in ihren Schränken, Schubladen, im Keller usw. Das Chaos und das Gerümpel haben Sie nicht nur in ihrem Besitz, sondern sie schleppen diese Dinge unbewusst ständig mit sich herum. Die Umgebung einer Person ist immer ein Spiegel des Innern dieser Person. Lebt die Person im Chaos, hat sie auch in sich ein Chaos. Lebt diese Person mit vielen alten Dingen, so hat sie auch in sich noch viele alte Dinge. Lebt die Person im Müll, so hat auch die Person viel Müll in sich. Wie sieht es bei Ihnen aus? Gibt es auch bei Ihnen Orte, an denen Chaos und Gerümpel die Oberhand haben? Wenn Sie dort Ordnung reinbringen, bringen Sie auch Ordnung in Ihr Inneres. Nicht selten findet man an solchen Gerümpelorten Dinge, die man schon lange gesucht hat oder Dinge, von denen man nicht einmal mehr wusste, dass man sie überhaupt besitzt. Bei sehr chaotischen Menschen ist es häufig der Fall, dass Sie beim Räumen bemerken, dass sie gewisse Gegenstände in mehrfacher Ausführung besitzen. Denn im Chaos gehen viele Dinge unter, sie werden vergessen und dann kauft man sie sich neu. Entrümpeln klingt für viele anstrengend, aber es macht auch Spass und es kann lustig sein, was da alles zum Vorschein kommt. Entrümpeln bedeutet Ordnung reinbringen und sich von überflüssigen, unnützen, alten oder belastenden Dingen zu befreien. Was ist überflüssig? Alles, was Sie die letzten ein bis drei Jahre nicht mehr gebraucht haben. Es gibt Gebrauchsgegenstände, von denen man ständig braucht, aber man nimmt immer dieselben wie z.B. bei der Kleidung. Überlegen Sie sich mal: Welche Kleidungsstücke haben Sie über ein ganzes Jahr nie angezogen? Weg damit! Ausgenommen natürlich es handelt sich um spezielle Kleidungsstücke wie Skianzug, Winterstiefel, Handschuhe, Kleider, die nur an speziellen Festen, Anlässen oder zu besonderen Aktivitäten angezogen werden. Überlegen Sie sich mal, ob es Kleidungsstücke gibt, in denen Sie sich unwohl fühlen und es keinen Grund gibt sie anzuziehen, auch geschäftlich nicht? Dann weg damit. Gehen Sie alle Ihre Schränke durch und überlegen Sie sich: Brauche ich das wirklich? Ist mir das wichtig? Wann habe ich dies und das zum letzte mal angezogen oder gebraucht? Und was passiert, wenn es weg ist? Wenn die Antwort «nichts» ist, dann können Sie es sofort entsorgen. Vielleicht war dieses Ding in der Vergangenheit

wichtig, aber es nützt Ihnen jetzt nichts mehr. Jeder Mensch wächst in seiner Entwicklung ständig. Stellen Sie sich dies wie bei Kindern vor: Das zehnjährige Kind zieht auch keine Kleider mehr an, welche es mit fünf Jahren trug und es spielt auch nicht mehr mit den selben Spielsachen. Nein, es ist da rausgewachsen. Und so ist es bei uns Erwachsenen auch. Dinge, die in unserem Entwicklungsstand mit zwanzig Jahren wichtig waren, können mit dreissig völlig überholt sein. Also, lassen Sie es los und befreien Sie sich von dem Ballast. Wenn Sie nicht sicher sind, ob Sie etwas noch benötigen, dann legen Sie es in eine spezielle Schachtel. Diese Schachtel beschriften Sie mit dem Datum in einem Jahr. Gehen Sie die Schachtel nach diesem Jahr wieder durch. Alle Gegenstände, die das ganze Jahr dort drin verbracht haben, können Sie entsorgen, denn wenn es wichtig gewesen wäre, hätten Sie es gebraucht und herausgeholt. Dies ist eine gute Methode für Menschen, die nicht sofort loslassen können. Bei den meisten Dingen in der Schachtel werden Sie sagen können, dass Sie es nicht vermisst haben, dass es nicht wichtig ist, wenn es über ein Jahr lang dort drin gelegen hat und vielleicht entdecken Sie nach einem Jahr auch bereits vergessene Dinge in der Schachtel. Wahrscheinlich werden Sie sich nun leicht davon trennen können. Gehen Sie beim Entrümpeln auch Ihre Bücher, CD's und Erinnerungen aus früheren Tagen durch. Bei welchen Dingen fühlen Sie sich gut? Wieviele davon brauchen Sie überhaupt? Alles, was Ihnen ein negatives Gefühl gibt: Weg damit! Wie sieht es auf Ihrem Computer aus? Haben Sie dort Ordnung oder gibt es auch dort viele Dateien, die Sie löschen könnten? Nehmen Sie sich auch Ihr Adressbüchlein vor und streichen Sie alle unnötigen Kontakte oder schreiben Sie ein neues mit allen aktuellen und wichtigen Adressen und Nummern. Entledigen Sie sich von allem Alten, das ist ein Frühlingsputz für Ihre Seele. Sie werden bemerken, dass Sie mehr Energie haben, wenn Sie Altes loslassen, sich auf das Wichtige und Wesentliche beschränken. Sie werden sich freier und unbeschwerter fühlen und auch Platz für Neues haben.

Es gibt aber auch Gegenstände an denen wir emotional hängen, weil sie uns an etwas oder jemanden erinnern. Dann fragen Sie sich, ob Ihnen dieses Objekt ein gutes Gefühl gibt, wenn Sie es anschauen oder daran denken. Fühlen sie, was es in Ihnen für ein Gefühl auslöst. Ergibt es ein wohlige, warmes, gutes, freudiges Gefühl, dann behalten Sie es, denn es ist eine Energiequelle für Sie. Wichtig ist, dass Sie sich auch hier auf die besten und liebsten Dinge beschränken. Wenn etwas ein negatives Gefühl in Ihnen auslöst, dann werfen Sie es gleich weg. Sie können sich auch vor den Spiegel stellen, an einen Gegenstand denken und dann Ihre Gesichtszüge anschauen. Sie werden sofort erkennen, welches für Sie positive und welches negative Dinge sind. Befreien Sie sich auch davon, etwas behalten oder aufstellen zu müssen, weil Sie es geschenkt bekommen haben. Wenn es Ihnen nicht gefällt und kein gutes Gefühl auslöst, dann entfernen Sie es. Sie brauchen deshalb kein schlechtes Gewissen zu

bekommen. Diese Person wollte Ihnen eine Freude machen und es ist ihr nicht gelungen, jetzt müssen Sie ihm nicht etwas vorspielen und sich ständig mit negativer Energie umgeben. Sie sind die wichtigste Person in Ihrem Leben. Seien Sie ehrlich, auch wenn es für die andere Person hart erscheint. Dafür werden Sie an Ihrem nächsten Geburtstag nicht wieder etwas erhalten, das Sie eigentlich nicht mögen. Bei solchen Situationen wachsen immer beide Parteien, also nutzen Sie eine solche Chance für Ihr Wachstum. Wenn Sie sich auf die positiven Energien ausrichten, geht es Ihnen besser und Sie können viel weitergeben. Ihr Umfeld wird sich freuen, Sie um sich zu haben. Es gibt auch neutrale Dinge, die weder positive noch negative Gefühle auslösen. Ich spreche nicht von Gebrauchsgegenständen wie Kleber, Schere usw., sondern von nichtsnutzigen Dingen, die einfach so herumstehen. Trauen Sie sich diese wegzuworfen, auch wenn ein Regal oder eine Fensterbank leer wird. Leere Flächen sind gut für das Gemüt, der Geist kann dort ausruhen. Wo ein Platz leer wird, gibt es Platz für etwas Neues. Der Geist braucht leere Flächen, um Neues entstehen zu lassen. Auch der Fussboden sollte nicht belegt sein, denn so können Sie sich nicht mehr frei bewegen. Je mehr Gerümpel Sie umgibt, je mehr herumliegt, desto mehr wird Ihr Energiefluss blockiert. Dies schränkt Sie ein in Ihrer Bewegungsfreiheit und belastet Sie unbewusst, wie wenn Ihrer Seele die Luft zum Atmen genommen würde. Alles im Aussen ist immer ein Spiegel des Innern. Gestalten Sie das Aussen so, dass es eine positive Wirkung auf Ihr Inneres hat.

Vergessen Sie beim Entrümpeln den Keller und Estrich nicht. Wenn es auch aus Ihrem Sinn ist, bleibt es doch im Unbewussten bestehen und auch diese negativen Energien, das Chaos und altes, unnützes Zeug haben Einfluss auf Sie. Bringen Sie dort Ordnung rein und entsorgen Sie, was Sie nicht mehr brauchen. Entrümpeln, loslassen, Ordnung und System bringen enorme Erleichterung und Vereinfachung mit sich. Sie werden sich leichter fühlen, wenn Sie weniger mit sich herumschleppen, Sie werden Übersicht und Klarheit haben, wenn Sie Ordnung und System haben und somit werden Sie sich weiter zum Positiven entwickeln, denn so wie das Innen das Aussen beeinflusst, beeinflusst auch das Aussen das Innen.

Negative Emotionen auflösen

Die negativen Emotionen sollte man auflösen, weil sie den eigenen Energiefluss und sein Leben, d.h. die eigene Entfaltung und Weiterentwicklung, blockieren. Negative Emotionen sind wie Steine im Wasserrohr oder ein Knopf im Gartenschlauch. Sie hemmen oder blockieren den Energiefluss und machen irgendwann krank. Zum Glück machen sie krank, denn so wird man gezwungen, das Problem zu lösen, welches dann die Blockade auflöst, damit man sich wieder optimal weiterentwickeln und entfalten kann.

Zuerst muss man das negative Gefühl einmal annehmen. Annehmen bedeutet, es ist O.K., dass das Gefühl da ist. Egal ob es sich um Hass, Wut, Schmerz, Angst oder Depression handelt, versuchen Sie das Gefühl, das Sie auflösen wollen, in Ihre Arme zu schliessen. Wenn Sie das Gefühl umarmen, dann nehmen Sie es automatisch an und nur, was Sie annehmen und akzeptieren, wird auch mit Ihnen zusammenarbeiten. Wenn Sie z.B. Schmerz oder Wut bezüglich Ihrer Vergangenheit, einem Erlebnis oder Menschen gegenüber verspüren, ist es nicht das Erlebnis oder der Mensch, der den Schmerz oder die Wut verursacht, sondern, dass Sie die Situation oder den Menschen nicht annehmen. Nehmen Sie Ihre Vergangenheit an, Sie selbst haben alles darin selbst verursacht. Jeder ist für alles in seinem Leben selbst verantwortlich. Nehmen Sie Ihre Vergangenheit an mit allem was war, denn sie hat Sie dorthin gebracht, wo Sie heute sind. Alles Negative hat immer auch eine positive Seite. Also schauen Sie darauf. Auch wenn Sie vielleicht denken, es war schlecht und hätte nicht sein müssen, fragen Sie sich, was es Ihnen gebracht hat. Jedes Hindernis, jedes Problem ist nur da, um Sie weiterzubringen, egal ob es sich in einem Menschen oder einer Situation zeigt. Seien Sie dankbar für alle schweren Lektionen in Ihrem Leben, diese bringen Sie weiter und machen Sie stärker.

Alle negativen Emotionen haben immer einen gegensätzlichen positiven Pol, eine positive Seite. Hass & Liebe – Misstrauen & Vertrauen – Angst & Zuversicht – Minderwertigkeitsgefühl & Selbstwertgefühl – Traurigkeit & Freude usw. Alle positiven Gefühle sind lichtvoll und alle negativen sind dunkel. Das bedeutet, im negativen Gefühl herrscht ein Mangel an Licht bzw. ein Mangel des positiven Gefühls. Wenn Sie also hassen, mangelt es an Liebe – wenn Sie traurig sind, mangelt es an Freude – wenn Sie ängstlich sind, mangelt es an Vertrauen. Wenn Sie also in einem negativen Gefühl sind, bedeutet dies nur, dass Sie Mangel am entsprechenden positiven Gefühl haben. Das negative Gefühl lässt sich auflösen, wenn man das positive hineinbringt. Wenn Sie also traurig sind, nehmen Sie die Traurigkeit an und machen Sie etwas, das Ihnen Freude bereitet oder denken Sie an etwas, das Sie erfreut. Wenn Sie vor etwas Angst haben, nehmen Sie Ihre Angst an und schaffen Sie Bedingungen, die Ihnen Vertrauen geben, um die Angst zu überwinden. Wenn Sie jemanden hassen, nehmen Sie Ihren Hass an und suchen Sie etwas, das Sie an dieser Person lieben oder schätzen, irgend etwas, das Sie gut finden und konzentrieren Sie sich darauf. Auf diese Weise konzentrieren Sie sich auf das positive Gefühl, dann wächst dieses, weil ja immer das wächst, worauf man sich konzentriert. Wenn Sie der verhassten Person von nun an mit einem positiven Gefühl gegenüber treten, kann diese Person auch mit einem positiven Gefühl Ihnen gegenüber treten. Aber vor allem werden Sie dann nicht mehr in die negativen Energien hineingezogen, weil Sie im positiven Bereich bleiben, indem Sie sich auf das Gute im anderen konzentrieren. Sie bringen mit dieser einfachen Methode

automatisch Licht in die Dunkelheit und Licht siegt immer gegen die Dunkelheit. Das einzige, was Sie dazu brauchen, ist Ihr Bewusstsein. Denn damit können Sie erkennen, welches das gegensätzliche positive Gefühl ist und wie Sie dieses aktivieren.

Negative Programme löschen

Löschen Sie alte Programme aus Ihrem Unterbewusstsein und ersetzen Sie diese durch neue, die das Gegenteil ansteuern. Sie können dies damit erreichen, indem Sie neue Überzeugungen gewinnen. Z.B. «Ich schaffe das nie, dazu bin ich zu ungeschickt.» Suchen Sie sich eine Erfahrung, bei welcher Sie etwas geschickt gemacht haben, auch wenn Sie vielleicht weit zurückgehen müssen, irgendwo gibt es bestimmt eine Situation, in welcher Sie sich geschickt angestellt haben. Mit dieser Erfahrung können Sie nun Ihr Unterbewusstsein neu programmieren: «Ich bin geschickt. Dies und jenes habe ich ja auch ganz geschickt hinbekommen. Mit Hilfe der unendlichen Weisheit meines Unterbewusstseins werde ich immer noch geschickter. Ich werde auch bei diesem und jenem immer noch geschickter werden. Wenn ich es dort gekonnt habe, schaffe ich es auch hier.» Sie brauchen Vertrauen und Glauben in sich selbst, wenn Sie ein Programm verändern wollen und dazu können Sie die positiven Erfahrungen aus Ihrer Vergangenheit nutzen. Dies ist am einfachsten möglich mit Autosuggestionen, die man ständig für sich selbst wiederholt. Diese auf CD aufgenommen wirken wahre Wunder. Vor dem Einschlafen, vor dem Aufstehen und während der Nacht haben diese eine enorme Macht. Zu diesen Zeiten ist das Bewusstsein weniger aktiv und somit wirken die Suggestionen direkt auf das Unterbewusstsein ein.

Energiefeld reinigen

Überall sammelt sich immer wieder Schmutz an. Für Sie sind jene Räume und Orte wichtig, wo Sie sich regelmässig und häufig aufhalten wie z.B. Ihre Wohnung, Haus, Arbeitsplatz, Auto, Boot usw. Auch die Gegenstände, die Sie benutzen und natürlich Ihr eigenes Energiefeld sind für Sie von Bedeutung. Befreien Sie diese Orte, Gegenstände und sich selbst regelmässig vom angesammelten Schmutz, von den negativen Energien, indem Sie sie reinigen, denn Schmutz nimmt allem den Glanz. Dies gilt auch für Sie und Ihr Energiefeld. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, Ihr Energiefeld zu reinigen und von Fremdenergien zu befreien. Ich möchte hier ein paar einfache Methoden nennen: Duschen und baden befreien Sie von negativen Energien. Die meisten Menschen fühlen sich danach wieder frisch und wohl. Besonders zu empfehlen ist das Baden im Salzwasser und Meer. Der Wind und allgemein frische Luft reinigen das Energiefeld. Die Natur bringt Sie wieder in Ihre Mitte zurück, sie wirkt harmonisierend und beruhigend. In ein Feuer oder in eine Kerzenflamme schauen löst negative Emotionen auf. Fasten ist eine Reinigung für den Körper, denn er wird dabei von

Schlacken und Giften befreit. Sport löst Aggressionen auf und bringt blockierte Energien wieder in Bewegung. Wenn Sie mit jemandem Streit haben, enttäuscht, wütend oder traurig sind, können Sie z.B. dieser Person einen Brief schreiben und ohne ihn abzuschicken anschliessend verbrennen. Vergeben Sie dabei der anderen Person und nehmen Sie die Situation an, wie sie ist. Diese bewusste Befreiung löst Schmerz, Wut und Enttäuschung auf und Sie können den Streit hinter sich lassen. Auch wenn die betreffende Person den Brief nicht liest, kommt der Inhalt energetisch bei ihr an. Befreien Sie sich immer von allem, was Sie quält oder belastet, ganz egal, was andere sagen oder denken, denn das hält Sie gesund. Auch weinen ist eine energetische Reinigung. Dabei kann man den Schmerz raus- und loslassen. Unterdrücken Sie sich nie selbst. Dies ist wie im Dreck ersticken, wie wenn ein Objekt vor lauter Dreck darunter verborgen bleibt. Das Unterdrücken von negativen Emotionen kann zu Depressionen führen. Geben Sie Ihrer Seele stets Luft zum Atmen und lassen Sie sie glänzen, aber dazu müssen Sie sich regelmässig von negativen Energien befreien. Probieren Sie die Methoden aus und spüren Sie, was Ihnen gut tut und am meisten bringt.

Giraffensprache

Die meisten zwischenmenschlichen Konflikte entstehen aufgrund der gewählten Kommunikation. Für die Streitschlichtung oder auch Problemlösung hat Marshall Rosenberg mit der gewaltfreien Kommunikation oder Giraffensprache eine sehr gute Methode entwickelt. Die Giraffe ist das Landtier mit dem grössten Herzen. Giraffisch ist also die Sprache des Herzens und mit dieser kann man Konflikte schlichten, so dass niemand verliert. Unseren herkömmlichen Umgangston nennt Marshall die Wolfsprache oder auch die selbstmörderische Sprache. Babies, die gerade anfangen, sprechen zu lernen, reden noch ganz automatisch giraffisch. Durch Imitation und Nachplappern lernen sie aber schnell die selbstmörderische Wolfsprache. Stellen Sie sich ein Baby vor, das in seiner Wiege liegt, Hunger bekommt und das, wenn es schon sprechen könnte, schreien würde: «Hey Eltern, was ist los? Wo seid ihr schon wieder? Kommt gefälligst her und gebt mir sofort mein Fläschchen!» Wenn Babies wölfisch sprechen würden, dann würden alle verhungern. Zum Glück sprechen aber Babies noch giraffisch und drücken lediglich ihre Gefühle und Bedürfnisse aus. Und genau das ist der entscheidende Punkt bei der Giraffensprache: Man drückt seine Gefühle, Bedürfnisse und Wünsche aus, d.h. man spricht nur von sich und greift sein Gegenüber dabei nie an. Auf diese Weise bleibt das Herz des Gegenübers offen und empfänglich für die eigene Botschaft. Er kann zuhören und mitfühlen. Die Giraffensprache besteht aus vier Schritten und ist mit etwas Übung und Selbstkontrolle leicht umzusetzen.

1. Man drückt aus, was ist (Beobachtung, Wahrnehmung, Tatsachen, Situation ohne Interpretationen). «Du hast mich angelogen.»
2. Wie man sich dabei fühlt (Gefühl ohne Wertungen anzuhängen). «Das verletzt mich und macht mich wütend.»
3. Welches eigene Bedürfnis dabei erfüllt oder nicht erfüllt wird. «Denn es ist mir wichtig, dass du ehrlich zu mir bist, damit ich dir vertrauen kann.»
4. Was man sich wünscht oder worum man bittet. «Deshalb bitte ich dich, mir in Zukunft die Wahrheit zu sagen.»

Auf giraffisch kann man sich viel effektiver bedanken als auf wölfisch. Die Wolfsdankbarkeit ist nämlich eine wertende Dankbarkeit und kommt vom Verstand: «Danke, du hast deine Arbeit ausgezeichnet erledigt, super.» Die Giraffendankbarkeit hingegen ist eine gefühlvolle Dankbarkeit ohne Wertung und kommt vom Herzen: «Als du eingekauft hast, habe ich mich sehr gefreut und fühlte mich erleichtert. Ich bin froh, dass ich mich auf dich verlassen kann. Danke.» Es wird ein ganz anderes Gefühl ausgelöst, wenn etwas vom Kopf oder vom Herzen kommt. Wenn Sie sich auf giraffisch bedanken, erhalten Sie positive Energie zurück.

Bei der Giraffensprache hört man auch mit Giraffenohren zu, d.h. man hört weder Beleidigungen noch Ruppigkeiten. Die Giraffe hört hinter allem Gesagten die Gefühle und die Bedürfnisse des anderen und antwortet auf diese und nicht auf das Gesagte. Eine Giraffe hat mehr konstruktive Gelegenheiten im Leben als ein Wolf. Die Giraffensprache bewirkt viele inneren Veränderungen. Je mehr man sie übt, desto mehr Achtung erhält man vor sich selbst und vor anderen und desto sensibler wird man auch für seine wahren Wünsche und Bedürfnisse. Die Giraffensprache hilft auch mehr Mitgefühl und Verständnis für sich selbst und für andere zu haben – sie ist für alle ein Gewinn.

Die magische Grenze

Die Mehrheit entscheidet

Die Verwirklichung Ihrer Realität, Ihrer Erlebnisse und Erfahrungen geschieht nach dem Gesetz der Demokratie, d.h. die Mehrheit Ihrer Energie entscheidet, was Sie erleben und in welche Richtung Sie sich entwickeln. Sie wollen z. B. ein Ziel erreichen und zu 90 Prozent denken und fühlen Sie, dass Sie Ihr Ziel nicht erreichen oder verfehlen werden. Nur 10 Prozent Ihrer Gedanken und Gefühle sind, dass Sie das Ziel erreichen werden. In diesem Fall ist ganz klar, dass Sie nicht ins Ziel kommen werden, denn die Mehrheit Ihrer Energie – Ihrer Gedanken und Gefühle – entscheidet. Der grösste Teil Ihrer Energie fliesst zum Nichterreichen und genau das werden Sie verwirklichen. Die Waagschale ist auf der Nichterreichen-Seite viel schwerer beladen als auf der Erreichen-Seite. Genau wenn 50 Prozent der Energie Ja und 50 Prozent Nein sind, ist die Waage ausgeglichen. Dann ist der Knackpunkt erreicht und es wird spannend. Wenn Sie es schaffen, nur noch 49 Prozent auf die Nein-Schale und 51 Prozent auf die Ja-Schale zu legen, haben Sie die Wende geschafft. Nun geht der grössere Teil Ihrer Energie, also Ihrer Gedanken und Gefühle zum gewünschten Ziel hin. Dies ist allerdings eine kritische Phase, denn immerhin richten Sie noch 49 Prozent Ihrer Energie auf das Nichterreichen. Sie haben zwar Kurs auf Ihr Ziel genommen, aber es geht nur langsam vorwärts, weil das Ja das Nein nur wenig überwiegt. Wenn Sie es schaffen, 80 bis 100 Prozent auf die Ja-Waagschale zu legen, werden Sie Ihr Ziel schnell und mit Sicherheit erreichen. Sie sind z.B. krank und möchten gesund werden. Wenn Sie nun ständig an Krankheit denken, können Sie sich nicht zur Gesundheit hinbewegen. Sie müssen Ihre Gedanken und Gefühle auf Gesundheit richten, dann werden Sie schneller wieder gesund. Befassen Sie sich mit Gesundheit, wie Sie sich gesund fühlen, was Sie tun werden usw. Ihre Energie, die Sie aussenden bringt Sie immer dorthin, worauf Sie sich konzentrieren, denn dort fliesst die Energie hin. Wenn Sie sich nur mit Krankheit befassen und diese bekämpfen wollen, geht Ihre Energie zur Krankheit hin und Sie bleiben krank. Wenn Sie sich mit Gesundheit befassen und alles für die Gesundheit Ihres Körpers, Geistes und Seele tun, wenn Sie sich gesund denken, sehen und fühlen, werden Sie auch wieder gesund werden. Das Leben urteilt nicht, es liefert Ihnen nur das Ergebnis, das Ihrer Energie entspricht. Wie innen, so aussen. Ihr Körper ist das Spiegelbild Ihres Innern. Haben Sie Krankheit in sich, dann haben Sie auch Dunkelheit in sich. Haben Sie Gesundheit in sich, dann haben Sie auch Licht in sich. Die Wende zur Gesundheit kommt bei 51 Prozent Gesundheit zu 49 Prozent Krankheit. Mit Liebe heilen Sie am schnellsten, denn Liebe ist die lichtvollste und leichteste Energie. Geben Sie Ihrem Körper, Ihrem Geist und Ihrer Seele Liebe. Damit können Sie alle dunklen, negativen Energien in sich auflösen.

Es ist ratsam auf seine Gedanken und Gefühle zu achten, wenn man die Richtung ändern möchte. Es braucht Willen, Disziplin und Aufmerksamkeit, um seine Gedanken konstant in die gewünschte Richtung zu lenken. Wenn man mit jemandem spricht, sollte man über sein Ziel sprechen und nicht über Krankheit, Geldmangel oder dem Problem, damit diese keine Energie mehr erhalten. Sprechen Sie vom Erreichen des Ziels, verschwenden Sie keine Gedanken ans Misslingen. Geben Sie nur noch dorthin Energie, wo Sie auch hin möchten. Ich habe es geschafft, mich mit dieser Methode von Depressionen zu heilen. Psychologen und Medikamente haben mir nur kurzzeitig geholfen, mich aber nicht geheilt. Hauptsächlich haben wir in den Therapiesitzungen nur über Probleme gesprochen, damit haben wir den Problemen aber noch mehr Energie gegeben. Mit Medikamenten wollten wir die Krankheit bekämpfen, d.h. das Symptom, das niemals die Ursache ist. Denn das Symptom zeigt nur «Hey, da stimmt im Innern etwas mit der Energie, mit den Gedanken und Gefühlen nicht.» Die Ursache liegt im Innern, unaufgelöste negative Emotionen, dunkle Flecken, die aufgelöst werden müssen. So werden die Medikamente überflüssig, denn das Symptom, die Depression verschwindet automatisch. Wie innen, so aussen. Bei Krankheiten muss das Innere geheilt werden, dann wird auch das Äussere heil, denn das Äussere ist nur ein Spiegel des Innern.

Wenn Sie nun irgendwelche Probleme haben oder mit etwas unzufrieden sind, dann überlegen Sie sich mal ganz genau, was Sie anstatt des Problems wollen. «Probleme löst man, indem man sich von ihnen löst.» Lassen Sie das Problem beiseite und konzentrieren Sie sich von nun an auf das, was Sie wollen. Was wollen Sie haben? Wie wollen Sie sich fühlen? Ihre Gedanken, Gefühle und Handeln müssen auf Ihr Ziel, auf Ihren Wunsch ausgerichtet sein. Geben Sie Ihre ganze Energie in diese Richtung. Am Anfang braucht es vielleicht Selbstdisziplin und Selbstkontrolle, weil Sie schnell in Ihr altes Verhaltensmuster zurückfallen. Sobald Sie merken, dass Sie dem Problem Energie geben, denken Sie um. Polen Sie Ihre Energie wieder in die Zielrichtung um. Je mehr Ihre Energie zum Ziel, zum Gewünschten fließt, desto schneller erreichen Sie es. Aber Sie werden vorher schon Veränderungen spüren. Jeder Schritt und jede Kursänderung in Richtung Ziel, bringt Sie Ihrem Wunsch näher. Nehmen Sie am Anfang auch die kleinen Veränderungen wahr und loben Sie sich dafür. Sehen Sie Ihre Fortschritte und freuen Sie sich darüber. Motivieren Sie sich. Lieben Sie sich, dass Sie sich auf den Weg gemacht haben. Konzentrieren Sie sich nur auf die Schritte nach vorn. Ignorieren Sie jede Art von Rückschritt. Wenn Sie zwei Schritte nach vorn und einen zurück gehen, kommen Sie trotzdem konstant vorwärts. Sie bewegen sich auf Ihr Ziel zu. Sehen Sie bei Ihrer Entwicklung nur die positiven Schritte. Diese Geisteshaltung wird Sie in einem guten Grundgefühl halten. Auf diese Weise begeben Sie sich in die positive Energiespirale und diese beschleunigt Ihren Prozess.

Optimist gegen Pessimist

Der Unterschied mit grossen Folgen

Ein Optimist konzentriert sich immer auf das Gute, auf das Positive, auf das, was er möchte. Der Pessimist hingegen richtet seine Aufmerksamkeit und somit seine Energie auf das Schlechte, das Negative, auf das, was er nicht möchte und was er eigentlich vermeiden will. Der Optimist ist ein Gewinnertyp. Der Pessimist ist ein Verlierer. Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Die Energie fliesst stets dorthin, worauf Sie sich konzentrieren. Somit bekommen sowohl Optimist als auch Pessimist das, worauf Sie sich konzentrieren, also wohin sie ihre Energie senden. Die optimistische Person hat das bestmögliche Ergebnis als Bild im Kopf und als Gefühl im Körper. Wie ein Sendeturm sendet er seine Energie dorthin. Die pessimistische Person hat meist das schlechtestmögliche Ergebnis als Bild im Kopf und das dazugehörige Gefühl im Körper und auch er sendet wie ein Sendeturm seine Energie aus. Beide ziehen die Erfahrungen, Situationen und Menschen in Ihr Leben, die der ausgesendeten Energie entsprechen. Der Optimist ist meist in einem guten Gefühl, er ist kraftvoll und voller Licht. Der Pessimist ist meist in einem schlechten Gefühl, er ist schwach und dunkel. Ein Pessimist bestraft sich gleich mehrfach. Denn er wird sein Ziel nicht oder nur mühsam erreichen und er hält sich ständig in negativer Energie, in einem schlechten Gefühl auf. Der Optimist hingegen belohnt sich mehrfach. Er wird sein Ziel erreichen und auf dem ganzen Weg dorthin hält er sich in einer positiven Energie, in einem guten Gefühl auf. Der Bonus des Optimisten ist, dass er auf dem Weg zum Ziel viel Positives anzieht, denn Gleiches zieht Gleiches an. Ein Optimist hat eine positive Brille auf, indem er sich auf das Gute im Leben konzentriert. Durch diese Brille sieht er auf seinem Lebensweg das Gute. Ein Pessimist hat eine negative Brille auf, er sieht auf dem selben Weg das Schlechte und übersieht das Gute, das eigentlich auch da wäre. Dadurch sammelt der eine auf seinem Weg Blumen und Lächeln und der andere nimmt Tränen und schwere Steine mit. Denn, wenn ich das Gute sehe, nehme ich auch das Gute in mich auf. Wenn ich aber das Schlechte sehe, nehme ich das Schlechte in mich auf. Der Optimist sieht das Schöne und erkennt die sich ihm bietenden Gelegenheiten, der Pessimist hingegen übersieht sie. Beide sehen das, was Ihrer Brille entspricht, das worauf sie sich konzentrieren. Beide nehmen das mit, was sie wahrnehmen. Der Optimist hat eine positive Ausstrahlung, d.h. er strahlt positive Energien und Gefühle aus und dadurch zieht er auch das Positive an. Der Pessimist strahlt hingegen negative Energien aus und zieht demzufolge auch Negatives an. Optimisten befinden sich in einer Aufwärtsspirale und haben deshalb die besten Voraussetzungen, ihre Wünsche und Ziele zu verwirklichen. Pessimisten befinden sich hingegen in einer Negativspirale und empfinden das Leben meist als Kampf. Den

Optimisten zieht es noch weiter rauf ins Positive und den Pessimisten noch weiter runter ins Negative. Alles Positive zieht immer rauf, noch mehr in die Höhe und alles Negative zieht immer runter, noch mehr in die Tiefe, ins Loch hinunter. Der Optimist, der vorwiegend positive Energien in sich trägt, ist voller Licht und somit gesund. Der Pessimist hat viel negative Energie und damit viel Dunkelheit in sich. Er schwebt in Gefahr krank zu werden bzw. sich selbst krank zu machen. Ein Optimist ist fröhlich und lacht viel. Schauen Sie sich einmal die Form eines lachenden Mundes an. Die Enden zeigen hinauf und die Form ist wie eine Schale, die gefüllt werden kann. Diese Schale fängt alles Positive, das natürlich von oben kommt – da alles Gute von oben kommt – auf und bewahrt es. Diese positive Energie gibt dem Optimisten viel Energie und Lebenskraft. Ein lachender Mund ist eine Energiequelle, die immer noch mehr Gutes, also positive Energie in sich aufnimmt. Alles Negative, das natürlich von unten kommt, da das Negative immer von unten kommt, und aufsteigt, kann nicht in die Schale hineinströmen. Es fließt um die nach oben offenstehende Schale herum und dann weg. Ein negativer Mund ist hingegen wie eine umgekehrte Schale. Das von oben kommende Gute kann nicht in die Schale hinein, weil sie umgedreht ist. Es fließt um sie herum und dann weg. Dafür wird das von unten kommende, aufsteigende Negative von der umgedreht stehenden Schale aufgefangen und es bleibt auch dort drin.

Die Folgen einer optimistischen und pessimistischen Lebenshaltung sind schwerwiegend. Der eine ist stets ein Gewinner und der andere ein Verlierer. Der Optimist gewinnt mehrfach und der Pessimist verliert mehrfach. Wie gehen Sie durchs Leben? Gehören Sie mehr zu den Optimisten oder den Pessimisten? Sie selbst entscheiden, zu welcher Gruppe von Menschen Sie gehören möchten. Sie haben die Wahl, ob Sie Ihr Leben einfacher und leichter oder schwerer und anstrengender gestalten wollen. Werden Sie zum Optimisten und sehen Sie das Gute in jeder Situation. Alles hat zwei Seiten, konzentrieren Sie sich immer auf die positive. Ziehen Sie die Brille eines Optimisten an. Sie werden sich besser fühlen und das Ergebnis wird besser ausfallen. Jeder Tag bietet Ihnen etwas, worüber Sie sich freuen können. Spüren Sie diese Freude und nehmen Sie diese positive Energie mit sich. Sie werden diese Freude ausstrahlen und diese positive Energie wird auf Sie zurückfallen. Auf diese Weise werden Sie in eine positive Energiespirale kommen, die Sie emporzieht. Konzentrieren Sie sich mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Handlungen immer auf das, was Sie erreichen wollen und wenden Sie sich bewusst von Ihren Problemen, Ängsten und allem Negativen ab, das Sie nicht mehr wollen. Damit senden Sie die Energie des Ziels aus und es wird sich verwirklichen. Fühlen Sie, wie es ist, das Gewünschte erreicht zu haben. Fühlen Sie sich im Ziel und nehmen Sie diese Energie mit auf Ihren Weg. Es wird Sie motivieren, immer weiter zu gehen, bis sie Ihr Ziel erreicht haben.

Jeder ist einzigartig und vollkommen.

Jede Zelle ist wichtig

Viele Menschen glauben, sie seien nicht wichtig und können nichts besonderes. Dazu möchte ich Ihnen eine Geschichte erzählen: Ihr Körper besteht aus vielen verschiedenen Zellen, die unterschiedliche Aufgaben haben. Es gibt Gehirnzellen, Hautzellen, Knochenzellen, Herzzellen, Muskelzellen usw. Ihr ganzer Körper ist aus Zellen aufgebaut. Stellen Sie sich nun vor, Ihre Herzzellen denken, sie seien unwichtig, nichts besonderes und sie können nichts Spezielles. Nun verlieren die Herzzellen die Lust am Leben und an ihrer Arbeit. Den Gehirnzellen geht es ähnlich und nun beschliessen Herz- und Gehirnzellen ihre Plätze zu tauschen. So wandern die Herzzellen ins Gehirn und verrichten die Arbeit des Gehirns und die Gehirnzellen nehmen den Platz im Herzen ein und übernehmen die Herzarbeit. Anfangs sind alle sehr enthusiastisch bei ihrer neuen Arbeit. Doch dann müssen sie feststellen, dass es sowohl für die Arbeit im Gehirn als auch für die Arbeit im Herzen ganz spezieller Fähigkeiten bedarf. Obwohl sie sich sehr anstrengen und hart arbeiten, schaffen es sowohl die Herz- als auch die Gehirnzellen nicht, die Arbeit in der gewünschten Qualität auszuführen und sie werden frustriert und erschöpft. Den Herzzellen fehlen die speziellen Fähigkeiten, die es für die Arbeit des Gehirns braucht und den Gehirnzellen jene, die es für die Herzarbeit braucht. Die verminderte Qualität hat natürlich Auswirkungen auf den ganzen Körper, denn alles hängt zusammen. Alle anderen Zellen rundum beginnen zu leiden und der Organismus beginnt überall zu kränkeln. Die ausgewanderten Zellen stellen bei Ihrer neuen Arbeit fest, dass das, was sie besonders gut können, was ihnen ganz leicht fällt, bei der neuen Arbeit nicht gebraucht wird und diese Fähigkeiten nun langsam verkümmern. Sie haben festgestellt, dass sie eigentlich schon spezielle Fähigkeiten haben, aber damit diese auch eingesetzt werden können, müssen sie am richtigen Platz sein. Sie bemerken auch, dass jene Arbeit, die ihren Fähigkeiten entspricht, ihnen am meisten Spass und Erfüllung bringt und dass alle rundum leiden, wenn die erforderliche Arbeit nicht bestmöglich ausgeführt wird. Sowohl die Herz- als auch die Gehirnzellen erkennen, dass es sowohl für jede einzelne Zelle als auch für den ganzen Organismus wichtig ist, dass jeder am richtigen Platz ist und dort seine Fähigkeiten einsetzt. Zum eigenen Wohle und dem des Ganzen gehen die Herz- und Gehirnzellen wieder an ihren Bestimmungsort zurück. Sie haben gelernt, dass sie und ihre Arbeit für den gesamten Organismus sehr wichtig sind und dass sie alle ganze besondere Fähigkeiten haben.

Die Zellen in dieser Geschichte stellen die Menschen dar. Jeder Mensch hat ganz besondere Fähigkeiten und diese sind wichtig. Man muss nur am richtigen Platz sein, um diese einsetzen zu können. Wenn man am falschen Platz ist, kann man die Arbeit

nicht optimal erledigen und dies hat Auswirkungen auf sich selbst und das ganze Umfeld. Dies gilt für den Job, Geschäft, Familie, Umfeld usw. Jeder ist einzigartig und etwas ganz besonderes. Es ist deshalb wichtig, seine Fähigkeiten und Stärken zu kennen, um den idealen Platz einnehmen zu können. Auf diese Weise wird man selbst aufblühen und auch die Arbeit wird blühen. Dies wiederum ist ein Teil um das ganze Geschäft, die Familie, das Land usw. zum Blühen zu bringen, denn man selbst und seine Arbeit hat enorme Auswirkungen auf sein Umfeld und die Arbeit. Es ist unsinnig, sich und seine Arbeit mit anderen zu vergleichen und zu urteilen. Es gibt kein besser oder schlechter. Irgend jemand kann immer etwas, was Sie nicht können, aber das ist auch gut so. Denn er benötigt seine Fähigkeiten und Eigenschaften für seine Arbeit an seinem für ihn bestimmten Platz und für Ihre Arbeit und Ihren richtigen Platz ist diese Fähigkeit oder Eigenschaft nicht erforderlich. Also vergleichen, urteilen und werten Sie nicht. Seien Sie dankbar und anerkennen Sie sich und Ihre Fähigkeiten. Freuen Sie sich, dass andere die Arbeiten erledigen, die sie besser können als Sie, denn das ist wichtig für das Ganze und schlussendlich auch für Sie selbst. Oder denken Sie, die Herzzellen sollten ihre Arbeit aufgeben, weil die Gehirnzellen wichtiger oder besser sind als sie selbst? Ohne die Herzzellen werden auch die Gehirnzellen ihre Arbeit über kurz oder lang verlieren, denn der ganze Organismus würde sterben. Jeder, auch Sie sind einzigartig, vollkommen und wichtig! Sie sind für das Ganze eine wichtige Zelle, Sie müssen nur Ihren Bestimmungsort finden und dazu brauchen Sie nur Ihre Fähigkeiten und Eigenschaften anzuschauen und wo diese benötigt werden. Dieser Bestimmungsort wird Ihnen bestimmt Freude und Spass machen, denn er entspricht Ihnen. Hören Sie auf Ihr Herz, denn dort werden Sie Erfüllung finden. Er ist für Sie gemacht und Sie sind für Ihn gemacht, so wie Türe und Schloss, so wie die Herzzelle für das Herz und die Gehirnzelle für das Gehirn.

Jeder hat seine eigene Realität

Alle Menschen sind einzigartig. Jeder ist irgendwo geboren, aufgewachsen und hat einzigartige Erlebnisse und Erfahrungen in seinem Leben gemacht. Jeder kennt somit sein Leben, jeder kennt einen Ausschnitt aus dem gesamten Leben, aber niemand kennt das ganze Leben mit all seinen Facetten.

Ich möchte Ihnen dies veranschaulichen: Stellen Sie sich vor, Sie stehen vor einer riesigen Früchteschale und rundherum verteilt stehen noch drei weitere Menschen. Sie sehen von Ihrem Standort aus Bananen und Trauben. Der Zweite sieht Äpfel, Pflaumen und Trauben. Ein Dritter sieht, Pflaumen, Ananas und eine Mango und ein Vierter sieht eine Banane, Kirschen und Ananas. Alle vier sehen einen Teil der Früchteschale, aber keiner sieht die ganze mit allem, was drauf ist. Immer zwei sind sich in einer Frucht einig, sehen aber noch Früchte, die der andere nicht sieht. Die vier könnten sich

streiten und jeder könnte behaupten, dass er Recht hat mit dem, was er sieht, aber in Wahrheit hat keiner Recht. Wenn es offene Menschen sind, würden Sie sich zusammmentun und sich die Möglichkeit überlegen, dass alle vier Recht haben und dass alle diese Früchte drauf sind. Sie könnten dann die Behauptung aufstellen, dies sei die ganze Fruchteschale, das sei die Realität. Dabei schauen Sie nur von vier Seiten auf die Schale. Von oben betrachtet, könnte man nämlich noch Kiwis, Passionsfrüchte und eine Melone sehen. Alle haben Recht, mit dem was sie sehen, aber sie sehen nur einen Teil. Wenn sie sich zusammmentun kommen sie der Wahrheit näher, aber sie haben keine Chance das Ganze zu sehen. Dazu müssten Sie schon andere Standorte einnehmen oder schauen, ob es noch andere Betrachter der Fruchteschale gibt, die Ihnen noch etwas Neues vermitteln könnten. Aber auch dann, würden Sie der Wahrheit zwar näher kommen, aber nicht das Ganze sehen, denn unter den Kirschen könnte noch eine Aprikose liegen. Jeder sieht alles immer nur aus seinem eigenen Blickwinkel aufgrund seines Standortes. Er kann dabei immer nur einen Teil des Ganzen sehen.

Die Fruchteschale ist das Ganze, das Leben. Egal was Sie im Leben betrachten, ob ein Thema, einen Menschen, eine Situation oder ein Problem. Sie sehen immer nur einen Teil davon. Der Teil, der von Ihrem Standort aus, aufgrund Ihres Lebens mit Ihren Erfahrungen und Erlebnissen, sichtbar ist. Viele Menschen kommen in Ihrem Leben nicht weiter, weil sie nicht bereit sind, etwas mal aus einem anderen Blickwinkel, von einer anderen Seite zu betrachten. Sie sind festgefahren und stecken fest. Mit ihrer Haltung nehmen sie sich die Möglichkeit, neue Erkenntnisse oder Einsichten zu erlangen, nur weil sie Ihren Standpunkt nicht verändern wollen. Dabei könnten sie vieles in ihrem Leben zum Besseren wenden oder ein Problem lösen, wenn sie nur etwas offener und flexibler wären. Seien Sie also flexibel, seien Sie offen für neue Möglichkeiten und neue Ansichten. Probieren Sie Neues und Ungewohntes aus. Seien Sie tolerant anderen gegenüber, denn andere sprechen und reagieren so, wie sie es aus ihrem Blickwinkel, von ihrem Standort aus, aufgrund ihrer Lebenserfahrungen sehen. Wenn jemand etwas behauptet, werden sie nicht wütend. Er ist aufgrund seines Standortes und Blickwinkels fest davon überzeugt, dass er Recht hat. Zeigen Sie ihm aber ihre Sichtweise, damit verhelpen Sie ihm, wenn er offen und flexibel ist, zu geistigem Wachstum. Mehr miteinander statt gegeneinander hilft allen und ist für alle einfacher und angenehmer. Wir können viel voneinander profitieren, wenn wir uns öffnen, einander zuhören und die verschiedenen Sichtweisen miteinander verbinden und zu einem Ganzen vereinen.

Unabhängigkeit und Freiheit

Unabhängigkeit bedeutet frei zu sein, frei von der Meinung und dem Glauben anderer. Jeder Mensch macht ganz individuelle Erfahrungen und kommt dann zu bestimmten

Überzeugungen und Meinungen. Er glaubt, das sei richtig, das sei gut und das sei der Weg. Dies mag genau für diese Person stimmen. Aber das trifft in den meisten Fällen nicht auf Sie zu. Nur Sie selbst wissen, was das Beste für Sie ist. Was für einen anderen gut ist, kann für Sie falsch sein. Fragen Sie mal hundert Leute, welches das Beste in einer bestimmten Situation ist. Sie werden nahezu hundert verschiedene Antworten erhalten. Was ist nun das Beste? Wer von den anderen hundert Personen weiss denn, was das Beste ist? Keiner. Jeder kann nur sagen, was das Beste aus seiner Sicht ist. Welcher andere sollte also wissen, was das Beste für Sie ist? Keiner, denn keiner ist Sie. Keiner hat genau Ihren Standort mit Ihrem Blickwinkel. Sie können einen Rat annehmen und ausprobieren, aber besser als auf die Ratschläge anderer zu hören, ist, Ihr Inneres zu fragen. Denn Ihr Inneres weiss, was das Beste für Sie ist. Gehen Sie in die Stille, stellen Sie sich die Fragen und horchen Sie auf die Antworten. Am Anfang ist diese innere Stimme vielleicht leise, aber mit der Übung wird diese Stimme immer deutlicher und klarer. Sie können Ihre Fragen auch vor dem Schlafen stellen. Ihr Unterbewusstsein wird daran arbeiten und Ihnen irgendwann eine Antwort darauf liefern. Behalten Sie die Macht über sich und Ihr Leben bei sich. Geben Sie die Macht nicht anderen ab, denn diese können es nicht besser wissen als Ihr Inneres. Nehmen Sie Verbindung zu Ihrem Kern auf. Vertrauen Sie sich selbst! Dazu müssen Sie ruhig, zentriert und entspannt sein. Dies lohnt sich wirklich. Sie müssen nicht alles ausprobieren, was andere Ihnen raten, finden Sie stattdessen Ihren Weg, das für Sie Beste. Das wird Ihnen viel Selbstvertrauen und Unabhängigkeit geben. Sie können auf diese Weise schwierige Situationen viel leichter meistern, denn Sie brauchen keine fremden Meinungen mehr, müssen nichts mehr abwägen und gehen keine Umwege mehr. Seien Sie auch unabhängig, was Ihren Selbstwert betrifft. Ein Selbstwert der von innen kommt ist stabil. Ein Selbstwert, den man von aussen erhält, steht auf sehr wackligen Beinen. Das bedeutet, wenn Sie einen hohen Selbstwert haben, wegen Ihrem Job, Ihrer Frau, Ihren Kindern, Ihrer Aufgabe in einem Verein usw. ist er sehr instabil. Denn, wenn das Objekt des Selbstwertes wegfällt, fällt auch der Selbstwert weg. Viele Menschen sind schon in ein tiefes Loch gestürzt, weil sie das, was ihnen ihren Wert gegeben hat, verloren haben. Geben Sie sich Ihren Wert selbst, einfach, weil Sie sind. Dies macht Sie unabhängig, stark und gibt Ihnen Freiheit.

Sie sind die Nr. 1 in Ihrem Leben

In Ihrem Leben sind Sie die Nummer Eins. Sie selbst sind der wichtigste Mensch in Ihrem Leben. Tragen Sie deshalb in erster Linie Sorge zu sich selbst. Nehmen Sie sich und Ihre Bedürfnisse wahr und wichtig. Wenn es Ihnen gut geht und Sie glücklich sind, hat Ihr Umfeld viel mehr von Ihnen, als wenn Sie andere wichtiger nehmen oder gar, sich für andere aufopfern. «Liebe deinen Nächsten, wie dich selbst» bedeutet, dass

Sie zuerst sich selbst lieben sollen. Nur wer sich selbst liebt, ist auch fähig andere zu lieben. Wie innen, so aussen. Wer sich selbst wichtig nimmt und liebt, gewinnt viel Selbstbewusstsein, Selbstvertrauen, Selbstwert und der erhält starken Halt in sich selbst. Sie können Ihr Selbstbewusstsein, Ihr Selbstvertrauen und Ihren Selbstwert stärken, indem Sie alle Stärken, positiven Eigenschaften, Fähigkeiten, Talente, Vorzüge und alles, was Sie an sich mögen auf ein Blatt Papier schreiben. Fragen Sie auch Ihr Umfeld, was diese an Ihnen mögen, schätzen und bewundern. Denn meist sehen andere an einem Dinge, die man selbst als selbstverständlich ansieht. Sie werden erstaunt sein, was dabei alles zusammenkommt. Hängen Sie dieses Blatt auf oder legen Sie es an einen Ort, wo Sie immer wieder daran erinnert werden, wie gut und wichtig Sie sind.

Der Moment der Kraft liegt im Jetzt.

Die Vergangenheit hat Sie zu dem gemacht, was Sie heute sind. Die Vergangenheit ist vorbei und die Zukunft ist noch nicht da. Der einzige Augenblick, um zu leben und etwas zu verändern, liegt im Jetzt. Endlos über gewisse Dinge zu reden, bringt nichts. Man muss schon etwas machen, um etwas zu verändern oder etwas zu erreichen. Verlierer sprechen ständig darüber, was Sie tun könnten und sollten. Gewinner tun es einfach. Es gibt viele Menschen, die ständig jammern, wie schlecht sie es haben und was ihnen alles fehlt. Sie geben mit ihren Gedanken, Worten, Gefühlen und Taten diesen Umständen ständig noch mehr Energie. Aber alles, was Energie erhält, wächst und wird sich auf diese Weise nie auflösen. Man muss schon etwas dafür tun, damit andere Ergebnisse erzielt werden. Immer die selben Taten, werden auch immer dieselben Ergebnisse zur Folge haben. Für andere Ergebnisse muss man auch etwas Neues, etwas anderes tun. Aber vor allem muss man es auch tun und nicht bloss davon sprechen. Wer krank ist, sollte nicht ständig über die Krankheit sprechen, sondern etwas für die Gesundheit tun. Wer kein Geld hat, sollte nicht ständig über Armut sprechen, sondern Mehreinnahmen erzielen oder weniger Geld ausgeben. Wer keine Freunde hat, sollte sich nicht isolieren und selbst bemitleiden, sondern unter Menschen gehen oder auch etwas für andere Menschen tun, damit Freundschaften entstehen können. Es nützt nichts, einen Zustand bekämpfen zu wollen. Es ist entscheidend sich darüber klar zu werden, was man anstatt des Problems will und dorthin seine Aufmerksamkeit und damit seine Energie mit Gedanken, Worten, Gefühlen und Taten lenken.

Rucksack erleichtern

Schauen Sie sich Ihren Rucksack einmal gründlich an und lassen Sie alles los, was Ihnen zum jetzigen Zeitpunkt nicht mehr nützlich ist. Sie sollten alles loslassen, was der Vergangenheit angehört und Sie in der Gegenwart und für Ihre gewünschte Zukunft nicht mehr benötigen. Lassen Sie aber auch vergangene Beziehungen zu Menschen oder Tieren los, durchtrennen Sie dazu alle Energiebänder bewusst. Befreien Sie sich. Hören Sie auch auf, etwas oder jemandem nachzutruern, das blockiert Sie nur, das nimmt Ihnen nur den Platz weg, an welchem etwas Neues wachsen könnte. Das sind wie Fesseln an Ihren Füßen, die Sie daran hindern, vorwärts zu gehen. Vorwärts zu neuen Chancen, zum neuen Glück. Egal, wie Ihre Vergangenheit aussehen mag, sie ist vorbei und Sie können nichts mehr daran ändern. Es nützt nichts, wenn Sie sich weiterhin ärgern, wenn Sie weiterhin traurig, frustriert oder bedrückt über etwas sind. Sie schaden nur sich selbst im Jetzt und mit der negativen Energie im Jetzt schaden Sie auch Ihrer Gegenwart und Zukunft. Nehmen Sie einfach an, wo Sie

heute stehen und gehen Sie vorwärts. Lassen Sie allen Ärger, Stress und Schmerz vergangener Erlebnisse los. Alles was war, hat es nur gegeben, weil Sie es mit Ihrer Energie in Ihr Leben gezogen haben. Seien Sie dankbar für alles, was war, denn es hat Sie dorthin geführt, wo Sie heute stehen. Wer in der Vergangenheit lebt, der lebt nicht richtig. Er bewegt sich im Kreis. Wer schon in der Zukunft lebt, der vergisst, dass er sich nur im Jetzt die Zukunft erschaffen kann. Entscheiden Sie sich jetzt, Ihre Vergangenheit hinter sich zu lassen und in der Gegenwart zu leben. Denn nur jetzt leben Sie wahrhaftig und in jedem Moment legen Sie die Bausteine für Ihre Zukunft. Also überlegen Sie sich, welche Bausteine Sie für Ihre Zukunft auch wirklich benötigen. Lassen Sie den Rest zurück, das hält Sie nur unnötig von Ihrem Ziel fern und erschwert Ihren Weg. Alles, was Sie künftig erfahren und erleben werden, ist immer das Ergebnis Ihrer Vergangenheit. Also lassen Sie jetzt alles los, was Sie in Zukunft nicht mehr haben wollen. Alle Gedanken, Gefühle, Taten, Gegenstände, Menschen, Verhaltensmuster und Überzeugungen, die nicht Ihren künftigen Zielen entsprechen und dazu passen.

Standortbestimmung

Nehmen Sie sich die Zeit, um nun eine Standortanalyse von sich und Ihrem Leben zu machen. Sie können es natürlich auch auf morgen, nächste Woche oder sogar nächstes Jahr verschieben, aber Sie werden dann immer noch dort stehen, wo Sie heute sind. Ausser, dass bis dahin wertvolle Zeit verstrichen ist und Sie ein Jahr älter geworden sind. Eine Standortbestimmung brauchen Sie unbedingt, um sich bewusst zu werden, wo Sie heute stehen und wo Sie eigentlich sein möchten. Nur, wenn Sie sowohl den Start als auch das Ziel kennen, können Sie den Weg erkennen und ihn gehen. Schreiben Sie sich die Antworten zu folgenden Fragen auf und unterscheiden Sie dabei zwischen positiv – möchte ich so lassen – und negativ – möchte ich verändern.

Wo stehen Sie jetzt in Ihrem Leben: Was finden Sie gut, was schlecht?

Womit sind Sie zufrieden und womit unzufrieden? (Familie, Beziehung, Freunde, Job, Wohnsituation, Finanzen, Verein, Hobby, Freizeit usw.)

Welche Ist-Situation könnten Sie einfach noch verbessern?

Wo möchten Sie hin: Was möchten Sie erreichen? Wie möchten Sie sich fühlen?

Wo möchten Sie sein in XY Jahren? Was möchten Sie haben?

Wie sieht Ihr Rucksack aus: Ist er leicht oder schwer?

Welche Altlasten, welchen Ballast können Sie loslassen? Was ist hinderlich für Ihr Ziel? (Prägungen, Einstellungen, Gedankenmuster, Verhaltensmuster, Gewohnheiten, alte Gegenstände, unverarbeitete Emotionen, ungelöste Probleme usw.)

Was brauchen Sie für Ihren Weg zum Ziel: Was müssen Sie noch in Ihren Rucksack packen? (etwas lernen, Gegenstände, neue Gedanken- und Verhaltensmuster, neue Gewohnheiten, neue Eigenschaften usw.)

Do it

Der Moment der Kraft liegt im Jetzt. Machen Sie sich jetzt auf den Weg zu Ihrem Ziel und gehen Sie erfolgreich durchs Leben. Packen Sie Ihren Rucksack neu und gehen Sie von nun an Ihren Weg fokussiert auf Ihr Ziel. Jeder Kontakt und jede Situation ist eine Möglichkeit für etwas Neues, für eine positive Veränderung in Ihrem Leben. Seien Sie offen und flexibel, probieren Sie Neues aus, wagen Sie etwas, packen Sie es jetzt an! Alles was sie tun oder lassen, ist jederzeit ihre Entscheidung. Aber alles, was sie jetzt tun, hat Auswirkungen auf ihre Zukunft. Was Sie heute säen, werden Sie morgen ernten. Egal was, Sie erschaffen es jetzt. Sie legen jetzt die Bausteine für Ihre Zukunft. Es nützt nichts, sich darüber zu ärgern, was Sie gestern nicht getan haben, noch nützt es etwas, darüber zu reden, was Sie morgen vielleicht machen werden. Nutzen Sie das Jetzt, es ist das Einzige, was Sie vorwärts bringt. Seien Sie sich bewusst, dass Sie Ihr Leben stets in die eine oder andere Richtung lenken. Womit beschäftigen Sie sich tagtäglich: mit Glück oder Unglück? mit Gesundheit oder Krankheit? mit Erfolg oder Misserfolg? mit genug Geld oder Geldmangel? Wenn Sie z.B. single sind und sich aber eine Beziehung wünschen, dann konzentrieren Sie sich auf die Zweisamkeit und zwar in Ihrem Denken, Fühlen und Handeln. Wenn Sie den ganzen Tag an die Einsamkeit denken und darüber jammern, geben Sie der Einsamkeit Ihre gesamte Energie und die Verwirklichung der Zweisamkeit hat keine Chance. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit und damit Ihre Energie auf Ihr Wunschziel, nämlich Zweisamkeit. Was für einen Partner wünschen Sie sich? Wie soll er und die Beziehung sein? Malen Sie sich dazu passende Bilder in Ihren Gedanken aus und fühlen Sie sich voll und ganz in diese Situation hinein. Bereiten Sie sich und Ihr Zuhause auf Ihren zukünftigen Partner vor. Seien Sie davon überzeugt, dass Sie zueinander finden werden. Gehen Sie raus und unternehmen Sie alles, damit Sie ihn oder er Sie auch finden kann. Sie können nicht zu Hause auf dem Sofa sitzen und warten, bis er an der Türe klingelt. Sie müssen immer etwas dafür tun, um Ihr Ziel zu erreichen. Es ist sehr wichtig, möglichst viele Möglichkeiten zu schaffen, damit das Leben sie beide zusammenbringen kann. Also tun Sie alles Mögliche für Ihr Ziel, für Ihr Glück und für Ihr Leben. Verlierer reden nur darüber und Gewinner tun es einfach. Seien Sie ein Gewinner und leben Sie Ihre Träume.

Das Steuer in die Hand nehmen.

Opfer oder Schöpfer

Es gibt zwei Sorten Menschen. Die einen sehen sich als Opfer und fühlen sich dem Leben ausgeliefert. Sie schieben die Schuld und die Verantwortung für ihr Leben nach aussen ab. Rund 95 Prozent der Menschen gehören in die Gruppe der Opfer. Sie bleiben erfolglos, jammern herum und beklagen sich andauernd, das Leben sei ungerecht. Die restlichen 5 Prozent sind sich bewusst, dass sie selbst für Ihr Leben verantwortlich sind und es selbst in der Hand haben, ihr Leben zu bestimmen und zu steuern. Dies sind die erfolgreichen Menschen, die in die Gruppe der Schöpfer gehören. Sie sind unabhängig und haben eine starke und klare Ausstrahlung. Der einzige, aber grosse Unterschied zwischen einem Opfer und einem Schöpfer besteht darin, dass das Opfer schlafend ist und sein Leben unbewusst gestaltet und der Schöpfer wach ist und sein Leben bewusst gestaltet. Aber beide gestalten ihr Leben selbst. Niemand kann sein Leben nicht gestalten, entweder Sie gestalten bewusst oder unbewusst. Sollten Sie noch schlafend sein, ist jetzt der Augenblick da, um endlich aufzuwachen und Ihr Steuer selbst in die Hand zu nehmen. Dies verleiht Ihnen grosse Macht und wird Ihr Leben zum Besseren hin verändern.

Zwei Kräfte zur Zielerreichung

Egal ob bewusst oder unbewusst, Sie steuern sich selbst ständig in eine bestimmte Richtung: Zum Ziel – weg vom Ziel, erfolglos – erfolgreich, krank – gesund, arm – reich usw. Ihre Vergangenheit hat Sie dorthin gebracht, wo Sie heute stehen und heute bestimmen Sie, wo Sie in Zukunft sein werden. Es nützt nichts wütend über das Leben oder sich selbst zu sein. Wichtig ist, dass Sie sich darüber klar werden, dass Sie sich selbst mit Ihren Gedanken, Gefühlen und Taten genau dorthin gebracht haben, wo Sie heute stehen. Wenn Sie die Verantwortung für alles in Ihrem Leben übernehmen, haben Sie schon einen grossen Schritt gemacht. Sie können sich nun bewusst der Werkzeuge bedienen, die Sie dorthin bringen werden, wo Sie künftig sein wollen.

Dies ist wie bei einem Gärtner. Heute erntet er, was er in der Vergangenheit gesät hat und was er heute sät, kann er in Zukunft ernten. Dazu muss der Gärtner zuerst einmal wissen, was er ernten möchte. Dann braucht er die entsprechenden Samen, einen fruchtbaren Boden und eine optimale Pflege während des Wachstums.

Um ein Ziel zu erreichen braucht es immer zwei Kräfte, eine männliche und eine weibliche. Die männliche Kraft ist das Bewusstsein, der Verstand. Man muss schon wissen, was man ernten will, damit man das richtige säen kann. Die weibliche Kraft ist der Glaube und das Vertrauen. Das ist der Nährboden, worauf die Saat gedeihen und wachsen kann. Es braucht beide Kräfte, um ein Ziel zu erreichen.

Die männliche Kraft

Ganz wichtig, um nicht ziellos im Leben herumzukurven, ist, sich bewusst zu werden, wohin man eigentlich will. Wo wollen Sie in Zukunft sein? Was wollen Sie künftig haben? Was wollen Sie in Ihrem Leben erreichen? Denn ohne ein Ziel, werden Sie nirgendwo ankommen. Sie können sich das so vorstellen: Sie fahren mit Ihrem Auto los. Sie fahren der Reihe nach von Zürich, nach Rom, Berlin, Barcelona, Wien, Paris und schlussendlich in Ihre Nachbargemeinde. Sie haben eine lange Strecke zurückgelegt, um schlussendlich in Ihrer Nachbargemeinde anzukommen. Dies macht keinen Sinn oder? Es ist also wichtig, dass Sie wissen, bevor Sie losfahren, wohin Sie fahren möchten, wo Ihr Ziel ist. Dies ist im Leben genauso. 95 Prozent der Menschen wissen nicht, wohin Sie in Ihrem Leben wollen, was Sie haben und erreichen möchten. Diese Menschen kurven ziellos herum und verbrauchen dabei viel Zeit und Energie. Einige werden über viele Umwege Ihr Ziel erreichen und dann merken, dass Sie genau dorthin wollten. Aber sie haben dabei sehr viel Zeit und Energie unnötig verbraucht. Hätten sie von Anfang an gewusst, wo ihr Ziel ist, hätten sie den direkten Weg nehmen können. Andere werden Ihr Leben lang nirgendwo ankommen, weil sie nicht wissen, wohin ihre Reise gehen soll. Sie ändern stets ihre Richtung, wollen plötzlich wieder etwas anderes, obwohl sie das letzte noch gar nicht erreicht haben. Es ist für Ihr Leben sehr wichtig, dass Sie sich ein Ziel stecken, damit Sie von jetzt an ohne Umwege dorthin fahren können. Also überlegen Sie sich, was Sie in Zukunft haben und erreichen wollen. Dies ist der erste Schritt für eine bewusste Lebensgestaltung. Wenn Sie Ihr Ziel kennen, können Sie jetzt beginnen, sich darauf auszurichten und die Schritte bzw. Taten dorthin zu tun. Ihre Taten müssen natürlich Ihrem Ziel entsprechen. Der Gärtner kann auch nicht Kartoffeln setzen und Tomaten ernten. Jeder erntet, was er gepflanzt hat. Wenn Sie wissen, was und wohin Sie wollen, können Sie die entsprechenden Samen säen. Diese Samen kann man auch als männliche Kraft bezeichnen, die es zur Zielerreichung braucht.

Die weibliche Kraft

Egal was man sät, es kommt immer darauf an, auf welchen Boden die Saat fällt. Der Nährboden ist die weibliche Kraft. Glaube und Vertrauen sind die weibliche Kraft, die es für die Zielerreichung braucht. Es kommt auf die Gefühle an, die mit dem Ziel oder Wunsch verbunden sind. Die positiven und lichtvollen Gefühle öffnen die Türe zum Ziel, sie machen den Boden fruchtbar. Erst wenn ich etwas für möglich halte, kann es sich auch verwirklichen. Sie müssen daran glauben, dass Sie Ihr Ziel erreichen werden. Sie müssen Vertrauen in sich und Ihre Taten haben. Wenn jemand kein Glaube und Vertrauen bezüglich des Ziels in sich trägt, dann hat er automatisch das gegenteilige Gefühl – Angst und Zweifel – in sich. Dies sind negative und dunkle Gefühle.

Aber auch diese haben eine magnetische Kraft und ziehen genau das in Ihr Leben. Ihre Ängste und Zweifel werden sich verwirklichen. In beiden Fällen werden Sie sich selbst bestätigen: Wenn Sie ängstlich waren, gezweifelt haben und das Ziel verfehlt haben, können Sie sagen «Ich habe ja gewusst, dass es schief geht». Oder wenn Sie ans Gelingen und Erreichen geglaubt und vertraut haben, können Sie sagen «Ich habe ja gewusst, dass ich das schaffe». Das heisst aber nicht, dass jeder negative Gedanke und jedes negative Gefühl zum Scheitern führt, sondern ob Sie mehr positive oder negative Gefühle bezüglich Ihres Ziels haben. Denn die Mehrheit Ihrer Gedanken und Gefühle bestimmen, ob Sie Ihr Ziel erreichen oder ob Sie scheitern.

Um ein Ziel zu erreichen, benötigen Sie also unbedingt einen Nährboden aus Glaube und Vertrauen. Nur auf einem Boden aus Glaube und Vertrauen können die Samen, die Sie bewusst mit Ihren Gedanken streuen dort auch gedeihen und wachsen. Die wichtigere Kraft ist die weibliche. Denn auf einen unfruchtbaren Boden können Sie soviel säen, wie Sie wollen, es wird nie etwas wachsen. Aber auf einen guten und fruchtbaren Boden brauchen Sie nur wenig zu säen und einige Pflanzen werden trotzdem wachsen. Fragen Sie sich selbst bezüglich Ihres Ziels: «Glaube ich selbst, dass ich es schaffe? Habe ich Vertrauen in mich und meine Fähigkeiten?» Spüren Sie bei der Antwort in Ihren Bauch hinein. Spüren Sie ein warmes, wohliges, entspanntes Gefühl und ein Lächeln auf Ihren Lippen, so ist der Nährboden äusserst fruchtbar. Spüren Sie aber ein verspanntes, unangenehmes Gefühl in Ihrem Körper, so müssen Sie noch daran arbeiten, dass der Nährboden fruchtbar wird. Also schaffen Sie Umstände, unter welchen Sie glauben, dass Sie Ihr Ziel erreichen und setzen Sie sich Teilziele, die Sie leicht erreichen und die Sie in Ihrer Zielerreichung bestärken.

Pflege

Sie haben nun die richtigen Samen gesät und darauf geachtet, dass der Nährboden fruchtbar ist. Als nächstes kommt es auf die richtige Pflege an. Um Ziele zu erreichen, ist es wichtig, dass Sie geduldig sind, Ausdauer und Disziplin haben. Sie müssen etwas tun, um Ihr Ziel zu erreichen. Sie müssen all das tun, was für die Zielerreichung wichtig ist, was es braucht. Dazu gehört auch das Entfernen von Unkraut. Also alles, was Ihrer Saat Nährstoffe, Licht und Luft wegnimmt, müssen Sie ständig entfernen. Das bedeutet umgesetzt auf Ihre Ziele, dass Sie alles, was Sie vom Verwirklichen Ihres Ziels abhält, entfernen sollten. Alles unnötige, was Zeit und Energie kostet und alles, was Sie ablenkt, sollten Sie entfernen. Denn das bremst nur und meistens leidet so auch die Qualität der Taten für das Ziel. Beschränken Sie sich auf wenige, aber wichtige Ziele. Wenn Sie hundert Ziele haben, werden diese nur langsam wachsen, denn Sie verteilen Ihre Zeit und Energie auf zuviele Ziele. Sie werden auch schnell den Überblick verlieren, weil überall etwas wächst. Es wird auch schwierig für die Ernte sein,

weil die Reifezeit unterschiedlich lange dauert. Gewisse Ziele werden einfach untergehen, weil Sie sie aus den Augen verlieren – vor lauter Unkraut – und sie so keine Energie oder Nährstoffe mehr bekommen. Mit zuvielen Zielen werden Sie viele kleinere, unterschiedliche Früchte ernten, aber nirgends einen richtig grossen Erfolg haben.

Konzentrieren Sie sich bei Ihren Zielen auf den Moment, auf die kleinen Fortschritte und haben Sie Freude an jedem Erfolg, sei er auch nur so klein. Jedes kleine Wachstum ist ein Schritt in Richtung Ziel. So streuen Sie mit Ihrer Freude wichtige Nährstoffe für Ihre Pflanze bzw. Ihr Ziel. Der Nährboden wird noch fruchtbarer, d.h. Ihr Glaube und Ihr Vertrauen werden noch stärker. Teilziele bringen Teilerfolge und diese positive Energie beschleunigt das Wachstum und bringt Sie schneller zu Ihrem Ziel.

Säen Sie also genügend Samen für das selbe Ziel und achten Sie vor allem auf einen fruchtbaren Nährboden. Sie werden auf diese Weise schneller im Ziel sein und Ihre Ernte wird gewaltig ausfallen. Diesen Erfolg können Sie dann als Treibstoff für weitere Ziele benutzen. Denn, wenn Sie einmal ein grosses Ziel erreicht haben, werden Sie es auch bei einem nächsten Ziel wieder schaffen.

Ziele

Diese Methode funktioniert für alle Lebensbereiche und Ziele. Zuerst müssen Sie wissen was Sie wollen und was nicht, z.B. Gesundheit anstelle von Krankheit. Nun müssen Ihre Gedanken auf Gesundheit ausgerichtet sein, Sie müssen sich für die Gesundheit entscheiden. Dies bedeutet manchmal auch, dass jemand gewisse Vorteile, die eine Krankheit mit sich bringt, loslassen muss. Dies kann sein, dass jemand Aufmerksamkeit erhält, gepflegt und sanft angefasst wird und sowohl Zeit als auch Energie von Besuchern und Pflegern erhält. Sie müssen Glauben und Vertrauen schaffen, dass Sie wieder gesund werden und Ihr Handeln muss auf die Gesundheit ausgerichtet sein, d.h. Sie müssen etwas für Ihre Gesundheit tun, etwas wobei Sie glauben, dass es Sie wieder gesund macht. Daran müssen Sie mit Ausdauer, Geduld und Disziplin festhalten. Erfreuen Sie sich an kleinen Schritten, so dass diese Erfolge den Prozess beschleunigen können. Je mehr Sie Ihre Gedanken, Gefühle und Taten auf Ihre Gesundheit richten, desto schneller genesen Sie.

Wenn Sie einen neuen Partner suchen, müssen Sie aufhören über Ihre Einsamkeit zu klagen. Richten Sie Ihre Gedanken auf die Zweisamkeit. Schaffen Sie Glauben und Vertrauen: Irgendwo ist genau der Partner, der sich Sie genauso wünscht, wie Sie sich ihn. Jemand ist für Sie der ideale Partner und für jemanden sind Sie der richtige Partner. Sie müssen diese Möglichkeit offen lassen, das bedeutet die Türe für die Verwirklichung zu öffnen. Wenn Sie zweifeln und Angst haben, werden Sie Ihren idealen Partner nicht finden und er Sie auch nicht. Vielleicht werden Sie sich dann immer

knapp verfehlen. Vertrauen Sie darauf, denn für jeden Menschen gibt es einen passenden Partner. Jetzt müssen Sie natürlich noch etwas tun, etwas wobei Sie glauben, dass Sie ihn oder er Sie findet. Gehen Sie raus unter die Leute, suchen Sie per Annoncen oder im Internet. Tun Sie etwas, damit Sie ihn oder er Sie finden kann. Freuen Sie sich über jede neue Bekanntschaft, auch wenn diese vielleicht nicht der ideale Partner für Sie ist, hat diese Person vielleicht einen Freund oder Freundin oder einen Bruder oder Schwester, der für Sie der ideale Partner ist. Verhalten Sie sich auf jeden Falle immer so, dass Ihr idealer Partner sich von Ihnen angezogen fühlt, so wie Sie sich selbst als Partner wählen und lieben würden. Wenn Sie arbeitslos sind oder eine neue Stelle suchen, müssen Sie sich bewusst werden, was Sie wollen. Wenn Sie ahnungslos sind, dann geben Sie Ihrem Unterbewusstsein den Auftrag, Ihnen Hinweise auf Ihre ideale Tätigkeit zu geben, die Sie erfüllt. Schaffen Sie Glauben und Vertrauen, dass Sie Ihr Ziel erreichen und tun Sie Dinge, bei denen Sie glauben, dass sie Sie zum Ziel führen. Denken, sprechen, fühlen und handeln Sie Ihrem Ziel entsprechend. Wenn Ihre Energie mehrheitlich auf Ihr Ziel ausgerichtet ist, werden Sie ihm Schritt für Schritt näher kommen.

Für jedes Ziel gilt: Ihre Gedanken und Ihr Handeln müssen Ihrem Ziel entsprechen und positive Gefühle auslösen. Sie brauchen Ausdauer, Geduld und Disziplin. Haben Sie Freude an jedem kleinen Erfolg, er wird den Prozess beschleunigen. Wenn Sie sich auf ein Ziel ausgerichtet haben und an die Erreichung glauben und vertrauen, dann ist es wichtig, dass Sie auf Ihre Intuition hören. Denn das Leben versucht nun, Sie und Ihr Ziel zusammenzubringen. Dazu gibt Ihnen das Leben immer wieder Möglichkeiten und Gelegenheiten Ihrem Ziel näher zu kommen. Die Intuition ist ein Gefühl, das Ihnen vermittelt, etwas Bestimmtes zu tun oder zu lassen, mit jemandem zu sprechen, einen anderen Weg als gewöhnlich zu nehmen usw. Das Intuitive kann man nicht mit dem Verstand erklären. Die Intuition ist ein Geschenk des Lebens, Sie und Ihr Ziel auf direktem Weg zusammen zu führen. Sie ist eine Art Abkürzung zum Ziel. Menschen, die auf Ihre Intuition hören, erreichen Ihre Ziele viel schneller.

Vorbilder

Jeder von uns hat in seinem Leben schon mindestens ein Vorbild gehabt. Als Kleinkind waren dies meist die Eltern, Lehrer, grössere Geschwister, Verwandte, Trainer oder Figuren aus dem Fernsehen. Als Kind ist das Nachahmen eine Möglichkeit, um zu lernen. Wenn man jemanden vergöttert, strebt man danach, so zu sein wie diese Person. Ein Kind kann noch nicht unterscheiden, ob eine Verhaltensweise es weiterbringt, ob sie gut oder schlecht für ihn ist. Aber jedes Kind geht davon aus, dass diese Vorbilder das Leben gut meistern und Recht haben mit ihrem Verhalten und ihren Aussagen. Viele Verhaltensweisen und Ansichten übernimmt das Kind deshalb von

seinen Vorbildern mit der Einstellung «Es ist ganz normal das zu tun und das zu denken. Jener hat das auch so gemacht, das ist gut und es hat immer funktioniert.» Es ist unglaublich, wieviel von uns selbst, von unserem Verhalten und Denken, von unserer Einstellung und unseren Ansichten nur eine Kopie von jemand anderem ist. Das Vorleben der Erwachsenen um uns, unsere Vorbilder und unser Umfeld haben uns stark geprägt. Liebe Eltern, haben Sie sich schon einmal gefragt, was Sie Ihren Kindern alles vorleben? Egal ob Sie ordentlich oder unordentlich sind, ob Sie Spass am Leben haben oder das Leben als hart anschauen, wie Sie mit Problemen umgehen, Ernährung, Freizeitbeschäftigung usw., das Kind nimmt alles auf und betrachtet es als normal. Wenn Sie unordentlich sind, wie soll Ihr Kind lernen, wie man Ordnung hält? Wenn Sie bei Problemen zu Suchtmitteln greifen wie Zigaretten, Alkohol, Essen usw. wie soll Ihr Kind dann lernen, wie man anders damit umgehen kann? Wenn Sie ausrasten, wenn etwas nicht funktioniert, wie sollen dann Ihre Kinder anders reagieren?

Es ist an der Zeit, dass Sie auch hier einmal aufräumen. Es gibt bestimmt einige Prägungen, die Sie von Ihren Eltern, Geschwistern, Erziehungspersonen oder Vorbildern übernommen haben und die sehr nützlich für Sie sind. Aber es gibt bestimmt auch einige Prägungen, die Ihre Entwicklung blockieren und Sie von Ihrem Ziel fernhalten. Werden Sie sich bewusst, welche Verhaltensweisen und Ansichten Ihnen mehr schaden als nützen. Was blockiert und hemmt Sie? Hinterfragen Sie Ihre einstigen Vorbilder und lassen Sie negative Prägungen und Ansichten aus Ihrer Kinderstube los. Sie haben jetzt die Chance, sich so zu verändern, wie Sie sein möchten. Sie entscheiden immer selbst, wie Sie sein möchten, was Sie von jemandem annehmen oder ablehnen. Wenn Sie früher erfolglos gewesen sind, dann entscheiden Sie sich nun für den Erfolgstyp. Wenn Sie einmal den Entschluss gefasst haben, etwas zu verändern, haben Sie die grösste Hürde schon genommen. Fragen Sie immer zuerst Ihre innere Stimme, was und wie etwas zu tun ist. Wenn Sie keine Antwort erhalten, schauen Sie sich die Menschen an, die das haben oder machen, was Sie wollen. Schauen Sie es von denen ab, die dort sind, wo Sie hinwollen. Wenn Sie mehr Gesundheit möchten, fragen Sie sich selbst, was Sie für Ihre Gesundheit tun können. Wenn keine Antwort kommt oder Sie sie noch nicht hören, dann schauen Sie auf gesunde Menschen, fragen Sie diese. Wenn Sie mehr Erfolg und Reichtum wünschen, fragen Sie wieder zuerst sich selbst und dann schauen Sie auf erfolgreiche und wohlhabende Menschen. Am besten ist es immer, wenn Sie die Antworten von ihrer inneren Stimme erhalten. Wenn dies noch nicht funktioniert, nehmen Sie sich Vorbilder, die Ihr Ziel schon erreicht haben, die dort sind, wo Sie hinwollen. Ihr Innerstes und jene, die schon im Ziel sind, kennen den Weg dorthin. Schauen und hören Sie nur auf Sieger, aber niemals auf Verlierer.

Nichts ändert sich, ausser ich ändere mich.

Es bringt nichts, im Aussen etwas verändern zu wollen. Denn mit Ihrem Energiefeld werden Sie immer etwas anziehen, das Ihrem Energieniveau entspricht. Denn alles im Aussen ist ein Spiegel des Innern. Der Mensch hat immer das Bedürfnis nachdem, was zur Zeit seinem Energieniveau entspricht. Dieses Verhalten jedoch, hält Sie auf dieser Stufe gefangen. Wenn Sie sich schlecht fühlen und gerne besser fühlen möchten, dann müssen Sie bewusst etwas tun, das Sie auf ein höheres Energieniveau bringt. Dazu ein Beispiel: Sie haben Liebeskummer und weil Sie sich so schlecht fühlen, hören Sie Herzscherzmusik und sehen sich Liebesfilme an. Dies verstärkt Ihren Schmerz noch, denn Sie wälzen sich darin. Der Schmerz wird vergehen, wenn er weniger Energie erhält. Er wird schneller vergehen, wenn Sie sich mit etwas anderem beschäftigen, etwas das Ihnen gut tut und wobei Sie sich gut fühlen. Sie fühlen sich zwar nicht nach Spass und Lachen, aber genau das wird die Wunden heilen und dafür sorgen, dass Sie schneller darüber hinwegkommen. Ein anderes Beispiel: Sie hatten Ärger im Geschäft und kommen müde und erschöpft nach Hause. Am Liebsten möchten Sie jetzt schnell etwas essen, d.h. etwas in den Backofen schieben oder Pizza bestellen und Fernseh schauen. Mit diesem Verhalten würden Sie aber auf demselben Energieniveau bleiben. Werden Sie sich also bewusst, dass Sie sich im negativen Energiebereich befinden und tun Sie etwas, das Ihre Energie anhebt, d.h. Ihnen gut tut, Freude bereitet, Sie entspannt usw. Sie könnten z.B. an der frischen Luft einen Abendspaziergang machen, die Natur verhilft Ihnen zur inneren Harmonie und die frische Luft würde Ihren Kopf durchlüften oder Sie treffen sich mit Freunden, die Sie zum Lachen bringen.

Wenn Sie sich also schlecht fühlen und sich im negativen Energiebereich befinden, ist es wichtig, dass Sie sich dem bewusst werden. Tun Sie nicht aus Bequemlichkeit Dinge, die Sie auf dieser Ebene gefangen halten. Wählen Sie in solchen Momenten bewusst etwas, von dem Sie wissen, dass es Sie Ihnen gut tut, was Ihnen positive Energie gibt oder schauen Sie bei den positiven Energiequellen, was Ihre Energie anheben kann. Vielleicht denken Sie jetzt, dies sei Ihnen zu anstrengend, wenn Sie sich mies fühlen. In solchen Momenten hätten Sie überhaupt keine Lust sich zu überwinden. Natürlich können Sie das. Sie können tun und lassen, was immer Sie wollen, aber Sie müssen auch die Konsequenzen selbst tragen. Mit diesem Verhalten bleiben Sie nämlich länger in dem miesen Gefühl und ziehen nach dem Gesetz der Anziehung Dinge an, die diesem Energieniveau entsprechen. Ihre Trägheit wird Sie also gleich doppelt bestrafen.

Wenn Sie sich diese Methode aneignen, schaffen Sie es, schnell wieder in die positive Energie zu kommen. Einerseits fühlen Sie sich dort gut und verlieren nicht unnötige Energie und andererseits werden Sie nach dem Gesetz der Anziehung auch Positives

anziehen. Sie sehen also, Sie gewinnen gleich doppelt. Mit dieser Methode können Sie auch Abstand zum Problem gewinnen und mit etwas Distanz sieht alles anders aus, als wenn Sie mitten drin stecken. Probieren Sie es aus! Oder wollen Sie sich lieber wegen Ärger im Geschäft Ihren freien Abend vermiesen lassen? Oder wegen Liebeskummer gleich die nächsten Wochen oder Monate? Je länger Sie in der negativen Energie bleiben, desto mehr negative Situationen und Erlebnisse werden Sie haben. Je schneller Sie wieder zurück in die positive Energie kommen, desto mehr Ärger und Frust, der durch die negative Energie entstehen wird, können Sie dadurch verhindern und durch die positive Energie ziehen Sie auch positive Situationen, Erlebnisse und Menschen in Ihr Leben.

Wenn Sie also andere, bessere Erfahrungen, Erlebnisse und Menschen in Ihrem Leben wünschen, müssen Sie sich immer selbst verändern, dann ändert sich Ihr Energiefeld und somit auch Ihr Spiegelbild im Aussen. Sie werden nie etwas erreichen, wenn Sie versuchen das Aussen zu verändern. Sie haben vielleicht kurzfristig das Gefühl, etwas bewirkt zu haben, aber Sie werden immer wieder genau das anziehen, was Ihrem Energiefeld entspricht. «Nichts ändert sich, ausser Sie selbst ändern sich. Alles ändert sich, sobald Sie sich verändern.»

Es gibt tausende Möglichkeiten sich mehr zum Positiven zu verändern. Sie könnten z.B. ordentlicher, disziplinierter, liebenswerter, freundlicher, verständnisvoller, hilfsbereiter, gebildeter, gepflegter, gesünder, erfolgreicher, zielgerichteter, dankbarer, zufriedener, selbstbewusster, mehr Selbstvertrauen, mehr Selbstliebe, klarer, kommunikativer, anspruchsvoller, effizienter, mutiger, ausdauernder, geduldiger, ausgeglichener, mehr Wertschätzung für sich, andere und die Arbeit werden. Es gibt viele Möglichkeiten, die Frage ist nur, wie Sie sein möchten und welche Eigenschaften Sie Ihren Zielen näher bringt.

Wenn Sie z.B. einen anderen Job möchten, geben Sie bei Ihrer Arbeit immer Ihr Bestes und machen Sie stets mehr als Sie müssten. Sobald Sie grösser sind als Ihre gegenwärtige Position wird das Leben Sie auf irgend eine Art und Weise in eine grössere Position bringen. Sie können sich auch weiterbilden, dann werden Sie bestimmt einen Job finden, der zu Ihnen und Ihren neuen Fähigkeiten passen wird. Wichtig dabei ist, dass Sie genug Selbstvertrauen haben und sich den neuen Job oder die neue Position auch zugestehen. Sonst haben Sie zwar die Fähigkeiten, verschliessen aber mit Ihrer inneren Einstellung die Türe zur Verwirklichung.

Solange Sie so bleiben, wie Sie sind, werden Sie auch dort bleiben, wo Sie sind. Egal was Sie verändern möchten, Sie müssen sich selbst verändern. Aber sobald Sie sich selbst verändern wird sich automatisch auch alles um Sie herum verändern, denn alles im Aussen ist nur ein Spiegel des Innern.

Schlusswort

Für Ihren weiteren Lebensweg

Ich habe Ihnen nun sehr viel Wissen vermittelt. Dieses Wissen allein wird Ihr Leben aber nicht zum Guten verändern. Dies können nur Sie allein, indem Sie dieses Wissen nutzen und in Ihrem Leben anwenden. Mit dem Erwerb und dem Lesen dieses Buches haben Sie bereits bewiesen, dass Sie Ihr Leben verbessern möchten. Aber jedes Wissen nützt nur soviel, wie man es nutzt und umsetzt. Wenn es Ihnen nun wirklich wichtig und ernst ist, auf die Sonnenseite des Lebens zu wechseln und Ihr Leben in vollen Zügen zu geniessen, dann werden Sie die Energiegesetze anwenden und sich selbst und Ihre Verhaltensmuster und Gewohnheiten Ihren Zielen entsprechend verändern müssen. Denn nichts ändert sich, ausser Sie ändern sich. Alles ändert sich, sobald Sie sich selbst verändern.

Am Anfang wird es immer gute und schlechte Tage geben. Jene an denen Sie sich leicht auf das Positive ausrichten können und jene, an denen Sie in Ihr altes Verhalten zurückfallen. Dies macht überhaupt nichts. Wichtig ist, dass Sie immer dran bleiben, dass Sie Ausdauer, Geduld und Disziplin haben. Egal wie oft Sie hinfallen, entscheidend ist nur, dass Sie immer wieder aufstehen und den gewählten Weg weitergehen. Sie können nur gewinnen!

Die Gesetze in diesem Buch sind uralt und schon tausendfach angewandt worden. Sie haben schon vielen vor Ihnen zu einem schöneren und erfüllteren Leben verholfen. Ich selbst habe es mit den Gesetzen und Techniken in diesem Buch geschafft auf die Sonnenseite des Lebens zu wechseln. Jetzt sind Sie an der Reihe. «Jeder ist seines eigenen Glückes Schmied». Nehmen Sie also Ihr Glück selbst in die Hand. Werden Sie zum bewussten Schöpfer, werden Sie zum Gewinner!

Falls Sie noch Fragen oder Anregungen haben, dann schreiben Sie mir doch eine e-Mail auf info@successkey.ch.

**Alles Gute und Liebe auf Ihrem weiteren Lebensweg
Herzlichst, Ihre Michèle Taverner-Egli**