

Wer bist Du wirklich?

Wir leben in einer Zeit, in der der technische Fortschritt uns das Leben so leicht wie nie zuvor gemacht hat. Alles ist nahezu unmittelbar verfügbar und dazu auch in einer Vielfalt, die es nie zuvor gegeben hat. Wir verfügen in der Regel über wesentlich mehr Freizeit und auch eine weitaus längere Lebenserwartung als die Generationen vor uns. Wir können jederzeit mit jedem Menschen in Kontakt treten, zu jedem beliebigen Thema unmittelbar und detailliert Informationen erhalten sowie uns lebenslang bilden. Und dennoch fühlen sich viele von uns einsam, machtlos, fremdbestimmt und unglücklich. Viele Menschen befinden sich auf der Suche nach dem tieferen Sinn ihres Daseins, nach innerer und wahrhaftiger Zufriedenheit. Nach dem Gefühl, mit sich selbst im Reinen - „zu Hause“ zu sein. Jeder von uns spielt täglich mehrere Rollen und manch einer fragt sich zu Recht: Wer bin ich eigentlich? Wer bin ich jenseits der Rollen, die ich täglich auf der Bühne meines Lebens spiele? Was bleibt, wenn ich mich nicht mehr durch meine Rollen definiere? Wer oder was bleibt übrig, wenn ich nicht Mutter, Vater, Banker, Arzt, Krankenschwester, Jogger, Schwimmer oder Künstler bin? Wer bin ich im Kern meines Wesens und was bringt mir die wahrhaftige Erfüllung im Leben? Was bringt mein Herz zum Lachen? Kannst du diese Fragen für dich selbst beantworten?

Denke bitte einen kurzen Augenblick darüber nach, was übrig bliebe, wenn du all deinen materiellen Besitz und deine berufliche Stellung verlieren würdest. Wer bist du dann und was sind in dieser Situation deine wirklichen Bedürfnisse? Welche Menschen sind dann deine Begleiter und welche nicht mehr?

Wir ziehen oft Bilanz in unserem Leben, wenn es um Kleinigkeiten geht. Wir werten den letzten Urlaub aus, wir bewerten unsere gemachten Geschäfte, unsere Einkäufe und unsere Leistungen. Wir können meist sehr gut benennen, wann wir einen guten Schnitt gemacht haben und was weniger „erfolgreich“ lief. Doch wie oft halten wir Rückschau auf unser bisheriges Leben und gleichen dieses mit unseren innersten Bedürfnissen ab? Hast du schon einmal darüber nachgedacht, ob das Leben, das du jetzt lebst, deinen Vorstellungen aus der Jugend oder Studienzeit entspricht? Lebst du deine damaligen Träume? Was waren eigentlich deine damaligen Träume? Was wolltest du erreichen? Welche Menschen hattest du gern um dich und welche Art von Menschen umgibt dich heute größtenteils?

Sehr oft zeigt sich, dass wir auf der Reise zur persönlichen Selbstverwirklichung einen Weg einschlagen, den wir sehr lange nicht hinterfragen. Der Weg führt uns durch die Zeit der Ausbildung, der ersten beruflichen Position und der sich im Anschluss daran bietenden Optionen. Es ist ein Weg ohne Unterbrechungen, Umwege und Pausen – denn diese wirken sich im Lebenslauf sehr nachteilig aus. Der direkte Weg zur Spitze. Das ist unser Ziel. Der Wunsch ist dabei natürlich stets eine Steigerung und eine Verbesserung im Hinblick auf Status, Einkommen und Verantwortung/Einfluss. Die Angst, eine falsche Entscheidung zu treffen, nicht zur richtigen Zeit am richtigen Ort zu sein, eine Chance verpassen zu können und der Wunsch nach stetiger Steigerung der Lebensverhältnisse (und des vermeintlich damit verbundenen Glücks) sind unsere ständigen Begleiter. Zahlreiche hoch qualifizierte und intelligente Menschen absolvieren sodann über lange Zeiträume hinweg 65-80 Stunden Wochen, so dass sie kaum noch Zeit haben, auf der Autobahn ihres Lebens anzuhalten, um durchzuatmen geschweige denn, sich Gedanken darüber zu machen, ob der gewählte Weg in dieser Form der einzig mögliche

für sie ist oder es noch Alternativen gebe. Um etwas zu erreichen und die Karriereleiter stetig emporklettern zu können, braucht es Einsatz, so mag es zunächst aussehen. Doch ist das wirklich so oder ließe sich auch die berufliche Verwirklichung in einer anderen Form realisieren unter Rahmenbedingungen, die neben der Karriere auch Raum für Leben und Begeisterung ließen? Für Gedanken dieser Art bleibt keine Zeit. Die Zeit läuft und wir haben alle Hände voll zu tun mit unserem Leben.

Viele Menschen stellen irgendwann fest, dass sie nur noch existieren. Sie durchlaufen jeden Tag ihre routinierten Stationen und fallen spätabends völlig erschöpft und ausgebrannt ins Bett. Das Leben beschränkt sich nur noch auf die Arbeit, für mehr bleibt keine Zeit. Ist das nun der Sinn deines Lebens? Und falls nicht, wie lässt sich diese Entwicklung wieder in lebensbejahende und kraftschenkende Umstände umkehren?

Um aus diesem Kreislauf heraus zu kommen, benötigen wir Zeit. Zeit zum Innehalten und unser Leben auf Lebensfreude hin zu prüfen. Alles im Leben folgt der Gesetzmäßigkeit vom ausgewogenen rhythmischen Ausgleich. Auf Anspannung folgt Entspannung. Nur so bleibt alles in Balance. Spannen wir ein Gummiband kontinuierlich an, wird es früher oder später reißen. Das ist sicher. Und mit genau der gleichen Sicherheit ergeht es uns Menschen. Dauerhafte Anspannung (mehrdimensionale Belastung durch Arbeit, Familie, finanzielle Verpflichtungen) lässt unsere Lebenskraft reißen. Wir werden krank und dadurch zwangsläufig früher oder später in den Ruhemodus versetzt. Spätestens jetzt erhalten wir die Ruhe und Zeit, die wir brauchen, um Bilanz über unser Wirken zu ziehen und ggf. eine Kursänderung herbeizuführen. Jetzt haben wir die Möglichkeit, über die Rollen in unserem Leben nachzudenken und uns für diejenigen zu entscheiden, die uns Freude

bereiten, Kraft schenken und glücklich machen. Den Ballast können wir verabschieden.

Doch was macht uns glücklich und wie finden wir heraus, was unsere tatsächlichen Bedürfnisse sind? Und wie lässt sich herausfinden, was die eigene Berufung ist und was das persönliche Glück sabotiert? Das Ziel meines Buches ist, dir dein Potenzial bewusst zu machen und dabei zu helfen, in Harmonie mit deinen inneren Bedürfnissen zu leben. Mithilfe des Buches und der Übungen findest du heraus, wer du wahrhaftig bist, was du im Leben wirklich willst und was dich auf deinem bisherigen Weg blockiert hat.

Innere Zufriedenheit (Glück) ist kein Zustand und auch kein Zufall; es ist eine geistige Haltung. Es ist ein Reichtum, der niemals verloren gehen kann. Einmal gefunden, bleibt er dir erhalten. Und deshalb bin ich der Meinung, dass es sich lohnt, nach innen zu schauen und Verantwortung für das eigene Lebensglück zu übernehmen, anstatt sich vom Leben und fremden Maßstäben (an-)treiben zu lassen. Es gibt unzählige Beispiele dafür, dass Menschen ihr Leben lang nach dem Glück in äußeren Umständen suchten und am Ende ihrer Tage erkennen mussten, dass sie am falschen Ort gesucht haben. Sei es im materiellen Reichtum, sei es in Beziehungen oder in Leistungen. Sie suchten im Außen nach dem, was nur im Inneren zu finden ist. Manch ein nach Erleuchtung strebender Mensch wandert auf seiner Reise von einem Therapeuten, Meister, Coach oder Guru zum nächsten, nur um sich selbst zu finden. Doch auch das ist lediglich Konsum und nichts anderes. In dem wir uns dermaßen beschäftigt halten mit spirituellen Lehren, Familienaufstellungen und Praktiken, verpassen wir einfach wir selbst zu sein. Wir gehen den Weg anderer und nicht unseren eigenen. Denn alles, was du brauchst, ist bereits in dir. Kein Lehrer oder Therapeut kann dir geben, was du bereits hast. Das Einzige, was du zu tun brauchst, ist einfach wieder nach innen zu

schauen und auf deine innere Stimme zu hören und dabei lediglich das Überflüssige und den Ballast loszulassen.

Wann immer wir erkennen, dass uns unser Leben so wie es ist, nicht passt, können wir sicher sein, dass wir es dennoch selbst so eingerichtet haben. Nicht unser Partner, nicht unser Chef oder sonst jemand – nein, es sind immer wir selbst. **Unsere innersten Überzeugungen (Glaubenssätze) steuern aus dem Unterbewusstsein unser Handeln und stellen uns vor meist wiederkehrende Probleme in unserem Leben.** Solange wir gegen diese wiederkehrenden Situationen ankämpfen und sie zu verdrängen versuchen, werden sie uns immer wieder begegnen. Dies geschieht so lange, bis wir uns der Ursache widmen und einen Blick hinter die Fassade wagen. Hier begegnen wir unseren Glaubenssätzen. Es hilft auch nichts, seinen Problemen entrinnen zu wollen, indem man den Partner, die Arbeit oder den Wohnort wechselt. Sich selbst hat man dabei immer im Gepäck und damit auch seine Sammlung an Glaubenssätzen.

Hinter den meisten und vor allem wiederkehrenden Problemen verbergen sie sich. Überzeugungen, die du glaubst und die in deinem Unterbewusstsein abgespeichert sind. Das können z. B. Aussagen sein wie: **„Das schaffe ich nie!“** oder **„Ich bin immer an allem schuld!“** oder **„Ich bin einfach nicht gut genug!“**. Du bist dir dessen nicht bewusst, aber Aussagen wie diese manifestieren sich über die Jahre hinweg als feste Überzeugungen in deinem Unterbewusstsein und treten bei bestimmten Situationen immer wieder durch emotionale Reaktionen in Erscheinung. Das können Wut, Zorn, Traurigkeit, Frustration, Scham oder Angst sein.

Glaubenssätze sind wie Fesseln deiner Seele. Unbemerkt schnüren sie sich enger und enger, bis sie zu deinem seelischen Korsett werden und du kaum

noch in der Lage bist, dich in deiner wahren Natur zu entfalten. Ist dieser Zustand erreicht, agierst du fremdgesteuert, hast den Zugang zu deiner inneren Stimme – der Intuition verloren und definierst dich durch äußere Faktoren, die dein Ego stärken, jedoch deine wirklichen Bedürfnisse und Herzenswünsche außer Acht lassen. Die Folge sind Burnout, Einsamkeit, Verschlossenheit, unglückliche oder gar keine zwischenmenschliche Beziehungen sowie ernsthafte körperliche Beschwerden wie Krebserkrankungen und Depressionen. Oft tun wir Dinge, die wir aus innerer Überzeugung im Grunde gar nicht tun wollen. Wir werden darum gebeten und haben ein schlechtes Gefühl dabei, nein zu sagen. Bei manchen ist die Angst davor, nein zu sagen so groß, dass sie sich immer wieder wissentlich ausnutzen lassen und es trotzdem nicht schaffen, sich gegen die Forderungen eines anderen aufzulehnen, aus Angst vor Zurückweisung, Konfrontation oder dem Verlust von Ansehen. Manche Menschen erleben in bestimmten Situationen immer wieder emotionale Ausbrüche und können sich nicht erklären, was in ihnen diese heftigen Gefühle auslöst. Es ist wie bei Dr. Jekyll und Mr. Hyde. Andere haben das Problem, zwar sehr schnell Kontakte knüpfen zu können, diese jedoch nicht in langfristige Freundschaften verwandeln zu können. Sie sehnen sich nach tiefen Freundschaften, vermögen es jedoch nicht, diese aufrecht zu erhalten. Und manche Menschen haben unheimlich viele Ideen und Pläne für ihr Leben, schaffen es jedoch nicht, diese Vorhaben tatsächlich voran zu treiben oder sie geben auf halber Strecke entmutigt auf. So beginnen sie vieles, beenden jedoch kaum etwas, obwohl es ihnen weder an Intelligenz, Talent noch Umsetzungsvermögen mangelt. **Wann immer ein Mensch vor wiederkehrende Probleme stößt, begegnet er seinen unbewussten Glaubenssätzen.** Und das geschieht genau so lange, bis sich derjenige bewusst darüber wird, welche Überzeugungen sich hinter seinem Verhalten verbergen.

Da du dieses Buch in deinen Händen hältst, hast du dich sicher dazu entschlossen, dich aus dem Korsett deiner Glaubenssätze zu befreien und wieder authentisch, unbeschwert und glücklich leben zu können. Doch bevor du damit beginnst, möchte ich dich bitten, dir deinen **Startpunkt** bewusst zu machen. Die nachfolgende Übung dient dazu, dir klar zu werden, wo du startest und wohin du willst. Vor jeder Reise weißt du genau, woher du kommst und wohin du willst. Und dieses Buch ist unsere gemeinsame Reise hinter die Fassade deiner Lebenssituation. Sieh es als eine Art Inventur. Wenn wir am Ende unserer Reise sind, hast du die Möglichkeit, dir den Anfang nochmals anzuschauen und Bilanz zu ziehen.

Übung „Dein perfektes Leben“

Nun stell dir bitte vor, du seist einen Tag lang Gott und in der Lage, in deinem Leben alles so umzugestalten, wie es deinem persönlichen Traumzustand entspräche. Ganz ohne Einschränkungen und ohne Ballast. Wie sähe dein Leben dann ab morgen aus und was von deinem jetzigen Leben hätte darin Bestand? Lass dich einfach nur von deinem Bauch leiten und gehe ganz frei an die Sache heran. Du musst dich vor niemandem rechtfertigen oder es jemandem Recht machen. Es zählt nur dein eigener Wunsch. Fühle dich in dein neues Leben hinein, so als wäre es ein Film und sauge alle Eindrücke, Emotionen, Gesten und Gedanken auf, die du in diesem Zustand erfährst. Als du noch ein Kind warst, war es für dich ganz natürlich, solche „Träume“ zuzulassen. Dein Unterbewusstsein unterstützt dich dabei, nach innen zu blicken und dir einen wichtigen Hinweis auf deine Bedürfnisse zu geben.

Auf der nachfolgenden Seite findest du einige Inspirationen, die dir diese Übung leicht machen. Notiere bitte gleich alles, was mit deiner Vision zu tun hat direkt im Buch. So hast du es auch später immer wieder im Blick.

Meine Vision/mein Traumleben:

- Was wünschst du dir im Grunde schon sehr lange wirklich?
- Gibt es einen Jugendtraum, den du dir schon immer erfüllen wolltest?
- Gibt es etwas, das du zu tun planst, sobald du in Rente gehst, im Lotto gewinnst oder einmal viel Zeit hast?
- Wo und wie lebst du in deiner Vision und welcher Arbeit gehst du nach?
- Wie riecht es und wie sieht die Welt um dich herum aus?
- Welche Ausstrahlung hast du in dieser Version deines Lebens?
- Wie sehen die Menschen um dich herum aus und wie verhalten sie sich dir gegenüber in deiner Vision?
- Siehst du Berge, Meer, Wald, Stadt oder etwas anderes?

Und nun vergleiche deine beiden Leben. Das „Jetzt“, also das Leben, das du momentan täglich lebst und dein soeben kreierte „Traumleben“. Ist es ein gänzlich anderes Leben und finden sich kaum Elemente deiner jetzigen Realität darin wider? Oder gibt es nur wenige Abweichungen und viele Übereinstimmungen zu „Heute“? Notiere bitte die Dinge, die du aus deinem heutigen Leben verabschieden willst und die in deiner neuen Vision keinen Platz mehr haben. Denn genau hinter diesen Dingen verbergen sich die für dich relevanten Glaubenssätze, die sich dir bewusst machen WOLLEN. Du hast dir nun etwas bewusst gemacht, das dir vorher unbewusst war. Es ist wichtig, sich von Zeit zu Zeit zu fragen, was dir wichtig ist und welches Leben dich erfüllen würde, um so auch deinem Unterbewusstsein die richtigen Signale und deinem Leben die gewünschte Richtung geben zu können.

Dinge, die in meinem heutigen Leben keinen Platz mehr haben

Wenn es dir schwer fällt, deiner Fantasie auf diese Weise freien Lauf zu lassen, sei nicht enttäuscht. So geht es vielen Menschen. Wir haben einfach verlernt, an unsere Träume zu glauben. Wir haben im Laufe unseres Lebens gelernt, mehr auf unseren Verstand als auf unsere Intuition, unser Bauchgefühl zu vertrauen und haben dadurch vergessen, an die Macht unserer Gedanken und an unsere Fähigkeiten zu glauben. Begleite mich mit diesem Buch nun auf unsere gemeinsame Reise. Denn ich behaupte, dass du bereits jetzt alles hast, was du brauchst, um dir deinen Traum zu erfüllen. Was dich jedoch (noch) daran hindert, sind deine Glaubenssätze, die du im Laufe deines Lebens angesammelt hast und die durch dein Unterbewusstsein **täglich** deine Art zu denken und zu handeln prägen.

Es lohnt sich, sich diese Glaubenssätze ins Bewusstsein zu rufen, sie zu erkennen, zu durchschauen und zu verarbeiten. Denn am Ende dieser Reise nach innen steht deine innere Freiheit, deine Gelassenheit äußeren Ereignissen gegenüber und das Grundvertrauen in das Leben und deinen eigenen unschätzbaren Wert.

Sobald du herausgefunden hast, welchen Situationen in deinem Leben welche Glaubenssätze zugrunde liegen, hast du die Möglichkeit, eingefahrene Reaktionsmuster hinter dir zu lassen. Du wirst herausfinden, was du wirklich willst und was Erwartungen anderer sind, so dass du dann entscheiden kannst, auf welcher Basis du künftig Entscheidungen treffen möchtest. **Du wirst wieder der Gestalter deines Lebens sein anstatt deine Lebensumstände erdulden zu müssen.** Freue dich darauf, jetzt den alten emotionalen Ballast abzuwerfen und dich ganz mit dir selbst zu beschäftigen.

Du bist es wert, dir die Zeit für dich zu nehmen! Wenn du es nicht tust, wer dann?

*„Wenn man sich selbst zu einem niedrigen Preis verkauft,
wird niemand anderes diesen Preis erhöhen.“*

Wilson

Kennst Du Deinen Wert?

Hast du jemals die Existenzberechtigung eines Rehs, Hundes oder eines Fuchses in Frage gestellt? Wahrscheinlich nicht. Warum solltest du auch? Sie sind da und sie dürfen da sein, auch ohne Rechtfertigung und Druck, etwas leisten und sich beweisen zu müssen. Und doch leisten sie so viel. Jedes Geschöpf trägt auf seine Weise zum Erhalt des Großen bei. Jedes Tier hat seinen Daseinszweck und kommt diesem auf ganz natürliche Weise nach. Auf den ersten Blick mag es so aussehen, als ob ihr Dasein von keiner großen Bedeutung sei, bei näherer Betrachtung jedoch stellt sich heraus, dass jedes Wesen die Welt beeinflusst, prägt und formt. Jeder lebende Organismus nimmt einen Platz im Zusammenspiel aller Organismen ein, der ihm gebührt und notwendig ist. Ohne manche Tiere könnten bestimmte Pflanzen sich beispielsweise nicht verbreiten, sie würden aussterben, was wiederum zum Aussterben der Tierarten führen würde, die sich von diesen Pflanzen ernähren oder auf ihnen leben. Die Natur ist wie ein fein justiertes Uhrwerk. Alles greift ineinander und beeinflusst sich gegenseitig. Alles ist mit allem in Verbindung. So auch wir Menschen. Wir sind ebenfalls ein Teil dieses „Uhrwerks“ auf Mutter Erde. Jeder Beitrag ist wichtig und kein Leben ist mehr oder weniger wert als ein anderes.

Warum zweifeln aber so viele Menschen daran, ebenfalls das gleiche Recht auf Leben zu haben? Warum gestehen wir einem beliebigen Tier das uneingeschränkte Existenzrecht zu und halten unser eigenes Leben nur dann für wert- und sinnvoll, wenn wir nach Möglichkeit zu Lebzeiten etwas „Herausragendes“ vollbringen? Und nach welchen Kriterien beurteilen wir dieses „Herausragende“? Nach kognitiven, wissenschaftlichen, materiellen und messbaren Kriterien oder nach ideellen, humanitären, gesellschaftlichen und emotiona-

len? Wiegt hierbei das eine mehr als das andere? Und wer entscheidet nun, was sinn- und wertvoll ist und was nicht? Was gilt denn gemeinhin als wertvoller: z. B. eine Mutter, die gesunde, emotional stabile und selbständige Kinder zu Erwachsenen herangezogen hat und ihnen Liebe und Nestwärme schenken konnte, so dass sie sich ein Leben lang geborgen und geliebt fühlen und davon zehren können? Oder eine Frau, die zwar kinderlos blieb, jedoch eine steile Karriere in einem führenden Unternehmen vorweisen kann und ihre Fürsorge der einfühlsamen und wohlwollenden Führung ihrer Mitarbeiter und Kollegen zuteilwerden lässt? Kann man Erfolge überhaupt miteinander vergleichen?

Ich denke, dass dies absolut keinen Sinn macht. Es ist so, dass jeder Mensch seinen einzigartigen und eigenen Weg geht und im Zusammenspiel aller Organismen seinen Raum einnehmen darf. Es mag jedoch sein, dass beide Frauen aus dem Beispiel sich gegenseitig etwas wehmütig betrachten würden, weil jede die Leistung und das Werk der anderen als wertvoller einstufen würde als ihre eigene. Und das ist die Krux an der Sache. Viele Menschen empfinden ihr eigenes Leben als relativ wertlos (im Vergleich zu anderen) und fühlen sich ohnmächtig im großen Getriebe des Systems, der Gesellschaft. Der natürliche Zustand eines Menschen ist jedoch der gleiche wie der eines jeden Tieres: aus purer Freude am Leben die Entfaltung **seines** Potenzials ausleben zu dürfen und dadurch zum Erhalt und zur Bereicherung des Großen beizutragen. Lediglich die Glaubenssätze hindern einen Menschen daran, sich seiner Einzigartigkeit und seines unschätzbaren Wertes bewusst zu sein und sein Leben voller Freude zu genießen. Dein persönliches Dasein wirkt sich nicht nur auf dein eigenes Leben aus. Nein, es prägt und beeinflusst das Leben aller Menschen, die mit dir in Kontakt stehen. Seien es Familie, Freunde, Kollegen oder auch nur kurze Begegnungen. Du hinterlässt **IMMER**

Spuren im Leben anderer. Ohne dir darüber bewusst zu sein, kannst du nur durch eine Äußerung das Leben eines Menschen maßgeblich beeinflussen und bereichern.

Etliche Menschen, die mich in meiner Praxis aufsuchen und ein Coaching wünschen, haben den Glauben an ihren eigenen Wert verloren. Sie denken, nichts bewirken zu können und machtlos zu sein im großen Getriebe des Systems. Selbst Menschen in angesehenen Führungspositionen fühlen sich innerlich wertlos und versuchen nach außen hin einen gewissen Schein zu wahren. Viele Menschen glauben, dass andere glücklicher, befähigter, intelligenter, beliebter, liebenswerter, attraktiver oder wichtiger seien als sie selbst. Dies ist jedoch ein absoluter Irrtum und ein tief verankerter und verbreiteter Glaubenssatz. Jeder Mensch hat seine Existenzberechtigung, seine Talente und Begabungen und seine einzigartige Natur. Jeder Mensch stellt eine Bereicherung für andere Menschen dar und ist wichtig, sonst wäre er nicht auf dieser Erde. **„Die Natur kreiert nichts ohne Bedeutung.“** sagte bereits Aristoteles. Und so hat jeder Mensch auch seinen eigenen Weg. Und das zu erkennen, fällt vielen von uns recht schwer. Wir neigen dazu, uns permanent mit anderen zu vergleichen und natürlich schneiden wir hin und wieder dabei schlechter ab. Was wir dabei übersehen, ist, dass jeder einzelne Mensch auf dieser Erde seinen ureigenen Lebensweg und Lebensplan hat. Kein Leben und kein Weg gleichen dem anderen. Deshalb ist ein Vergleich untereinander vollkommen zwecklos. Mach das Beste aus **deinen** Anlagen, **deinen** Talenten und Begabungen und gehe **deinen** persönlichen Weg. Du hast ein Recht auf Lebensfreude und dies ist auch gleichzeitig die einzige Verpflichtung dir selbst gegenüber und anderen. Würden sich mehr Menschen darauf besinnen, ihre eigene Lebensfreude zu steigern, würde sich das auf alle Menschen in ihrem Umfeld auswirken und das Leben aller signifikant

verbessern. Fang einfach bei dir an und sieh selbst, wie nach und nach positive Veränderungen in deinem Lebensumfeld stattfinden.

Um dir zu verdeutlichen, wie wichtig der Einzelne im Hinblick auf das „Große Ganze“ ist, möchte ich dir das Modell der morphischen Felder (nach Rupert Sheldrake) vorstellen.

Rupert Sheldrake, der an der Cambridge University Biologie und Biochemie studierte, vertritt die Theorie eines lebendigen, sich entwickelnden Universums mit eigenem Gedächtnis. Er wurde als Autor mehrerer Bücher und durch seine Theorie der morphogenetischen Felder und der morphischen Resonanz bekannt. Als morphogenetische Felder bezeichnet er feine unsichtbare Energiefelder, durch die alle Organismen miteinander verbunden sind und durch die feinstoffliche Information transportiert werden. Demnach folge das Universum nicht nur konstanten und festgelegten Mustern, sondern auch Gewohnheiten, die durch Wiederholungen entstünden. In diesen Feldern sei alles gespeichert, was eine bestimmte Lebensform im Laufe ihres Daseins erlernt habe. Diese Informationen würden durch die morphische Resonanz auf die einzelnen Lebewesen innerhalb der Spezies übertragen und stünden somit der gesamten Spezies in Form des Kollektivgedächtnisses zur Verfügung. (Ausführliche Informationen hierzu findest du u.a. unter www.sheldrake.org/Deutsch/).

Ich möchte dies am Experiment der Ratten gerne verdeutlichen. Sheldrake verweist auf die Ergebnisse des Forschers William McDougall von der Harvard-Universität, der in den 1920er Jahren die Fähigkeit von Ratten untersuchte, aus einem Labyrinth herauszufinden. Er fand heraus, dass Ratten schneller aus dem Labyrinth herausfanden, wenn bereits andere vor ihnen diese Aufgabe erfolgreich gelöst hatten. Zuerst brauchten die Ratten 165

Fehlversuche, bevor sie jedes Mal ohne Fehler aus dem Labyrinth herausfanden. Nach einigen Generationen jedoch waren es nur noch 20 Fehlversuche. Die Ratten, welche das Labyrinth zuerst durchliefen, schufen nach Sheldrakes Ansicht ein Lernmuster innerhalb eines Ahnenfeldes, auf das die Nachkommen dieser Ratten zurückgreifen konnten, auch wenn sie nicht miteinander verwandt waren. Sheldrakes Theorie zufolge benötigt eine Spezies eine „kritische Masse“, also eine gewisse Anzahl an Artgenossen, um mittels des morphogenetischen Feldes eine neue Fähigkeit allen Artgenossen weltweit und zeitgleich zugänglich zu machen. Übertragen auf uns Menschen würde das bedeuten, dass bereits eine relativ kleine Anzahl an Menschen (in Relation zur Gesamtbevölkerung) ausreichen würde, um beispielsweise eine Bewusstseinsveränderung aller Menschen zu bewirken.

Alle Gedanken und Handlungen, die der Einzelne ausführt, werden also im morphogenetischen Feld der Menschen gespeichert und wirken sich auf alle Menschen aus. Negativ wie positiv. Je mehr Menschen demnach verbittert und feindselig miteinander umgehen, desto intensiver speisen sie diese Wirkungskräfte in das morphogenetische Feld hinein. Das Ergebnis sehen wir aktuell täglich in den Nachrichten. Gewaltverherrlichende Computerspiele, Filme und Musik wirken sich ebenfalls in negativer Weise auf das morphogenetische Feld aus, da alle Gedanken und Handlungen Energie freisetzen. Positive wie negative. Selbst für unseren Körper spielt es ja keine Rolle, ob wir eine bestimmte Tat nur gedanklich oder leibhaftig durchführen. Gedanklicher Stress löst unmittelbar die Ausschüttung von Stresshormonen aus und ebenso verhält es sich mit Glückshormonen bei Wohlbehagen. Dabei spielt es keine Rolle, ob wir etwas nur denken oder real erleben.

Finden sich jedoch beispielsweise ausreichend Menschen, die innerlich Abstand von Gewalt und Unterdrückung nehmen, so überträgt sich das ebenfalls auf den Rest der Weltbevölkerung. Und wie lässt sich z. B. ein Krieg führen, bei dem niemand mitmachen möchte?

Sehnen sich ausreichend Menschen nach wertschätzendem Umgang untereinander und nach harmonischen zwischenmenschlichen Beziehungen und leben entsprechend selbst danach, so wird sich auch dies mittels der morphogenetischen Resonanz unmittelbar auf den Rest der Bevölkerung übertragen. Demzufolge ist jeder von uns ein mächtiges Werkzeug. Denn ein Kollektiv beginnt immer bei dem Einzelnen. Beginnt jeder bei sich im Kleinen, hat er die Macht, Großes zu bewirken. Dies ist doch eine gute Nachricht für alle Menschen, die glauben, keine Macht zu haben und nichts bewirken zu können. Niemand muss die Welt verbessern, es reicht bereits aus, das eigene Denken human und lebensbejahend zu gestalten, um allen anderen Menschen damit etwas Gutes zu tun.

Durch das Erkennen deiner Glaubenssätze hast du die Möglichkeit, dir deine Denkweise und dein Verhalten bewusst zu machen und durch das Verstehen nachhaltig positiv zu verändern. Du wirst von der Fremdbestimmung zur Eigenbestimmung wechseln können und wieder in der Lage sein, deine eigenen Bedürfnisse zu erkennen und zu leben. Du gewinnst an Authentizität und Selbstbewusstsein und strahlst Charakterstärke aus. Werde wieder ein Lebensgestalter anstatt das Leben und gewisse Lebensumstände zu erdulden.

Ich möchte an dieser Stelle gerne ein recht ausführliches Beispiel aus meiner Coaching-Praxis geben, in welcher Form Glaubenssätze unser Leben beeinflussen und unsere Handlungen steuern können. Dieses erste Beispiel ist

für mich sehr wertvoll, weil es bereits einige wichtige Glaubenssätze veranschaulicht.

Beispiel aus meiner Coaching-Praxis

Caroline, eine 37-jährige Frau, verheiratet, zwei kleine Kinder, konsultierte mich mit dem Wunsch nach einem persönlichen Coaching. Im ersten Telefonat schilderte sie mir ihre aktuelle Lebenssituation und entlang verschiedener Dimensionen erkannte ich, dass sie sich zutiefst unglücklich, verzweifelt, traurig und überfordert fühlte. Sie empfand eine gewisse Ohnmacht im Leben und fühlte sich allem hilflos ausgeliefert. Sie hatte kaum noch mentale Kraft, um ihren Alltag zu bewältigen und ihr Selbstbewusstsein war sehr niedrig. Als ich sie zu unserer ersten Sitzung persönlich traf, war ich sehr überrascht, denn vor mir stand eine außergewöhnlich attraktive Frau in aufrechter Haltung mit einem würdevollen und sympathischen Lächeln und einer sehr gewinnenden Art. Dem Telefonat entsprechend habe ich eine hilflos wirkende und gezeichnete Frau erwartet. Kaum zu glauben, dass diese strahlend schöne Frau sich von innen heraus so gänzlich anders fühlte als sie es nach außen hin ausstrahlte. (Der erste Glaubenssatz war bereits zu diesem Zeitpunkt sehr ersichtlich: „Immer Haltung bewahren“ oder „Lächle, auch wenn dir zum Heulen zumute ist.“)

Sie erzählte mir, dass sie aus einem sehr traditionellen Elternhaus stamme und ihre Eltern eine recht klare Rollenverteilung gelebt hätten. Ihr Vater sei streng gewesen und motivierte seine Tochter zu Höchstleistungen, die sie aus dem Wunsch nach Anerkennung stets zu erbringen versuchte. Dem entgegen vertrat der Vater jedoch die Ansicht, dass eine junge Frau recht jung heiraten solle, da eine Frau über dreißig auf dem Heiratsmarkt nicht mehr vermittelbar

sei. Weil die Eltern beruflich (in der eigenen Arztpraxis) sehr eingebunden waren, hatten sie keine Zeit, Caroline in schulischen Dingen zu unterstützen. Deshalb musste Caroline auch einen erheblichen Teil der Hausarbeit mit übernehmen sowie Verantwortung für ihre beiden jüngeren Geschwister, insbesondere auch in schulischen Belangen, tragen.

Beruflich hat Caroline sich nach ihrem Studium als kaufmännische Angestellte eines großen Unternehmens in eine Führungsposition emporgearbeitet und leitete erfolgreich eine Abteilung. Die Arbeit erfüllte sie mit Stolz und sie erhielt sehr viel Zuspruch von Seiten ihrer Vorgesetzten. Trotzdem hatte sie immer das Gefühl, es noch besser machen zu können und war selbst nie zufrieden. Da sie mit 27 Jahren noch nicht verheiratet war, beherrschte dieser Zustand jedes Familientreffen und ihr Vater verdeutlichte ihr immer wieder, dass sie nun bald kaum noch Chancen hätte, einen „anständigen“ Mann abzubekommen. Trotz aller Leistungen und Erfolge hatte sie konstant das Gefühl, versagt zu haben.

Als sie nur ein halbes Jahr später Mark, ihren heutigen Mann, kennen lernte, schien das Glück perfekt und die beiden heirateten innerhalb eines Jahres. Mark war ein erfolgreicher Rechtsanwalt mit eigener Kanzlei und Carolins Vater war mit ihrer Wahl sehr zufrieden, was für eine gewisse Zeit Ruhe in ihr seelisches Leben brachte.

Mit 30 und 32 wurde Caroline Mutter und fügte sich dem Wunsch ihres Mannes und ihrer Eltern, die Arbeit für längere Zeit aufzugeben und zu Hause zu bleiben, bis die Kinder im Schulalter seien. Obwohl sie sich immer Kinder gewünscht hatte, traute sie sich nicht zu, eine gute Mutter sein zu können und versuchte nun in ihrer Mutterrolle wenigstens perfekt zu sein. Sie kochte alle Breie selbst, versorgte das Haus und kümmerte sich um alles, was

mit Kindern und Haushalt zusammen hing. Da beide Kinder unter starken Koliken litten und nachts häufig weinten, war Caroline innerhalb kurzer Zeit selbst komplett ausgezehrt und traute sich nicht, bei ihren Eltern oder ihrem Mann um Unterstützung zu bitten. Sie hatte das Gefühl, auch als Mutter versagt zu haben und versuchte, sich nichts anmerken zu lassen. Nachdem sie die ersten drei Jahre auf diese Weise überstanden hatte, fühlte sie sich ausgelaugt und hatte erheblich an Gewicht verloren, weswegen ihr Mann ihr auch oft Vorhaltungen machte. Er bat sie, doch mehr auf sich zu achten und sich nicht so gehen zu lassen. All diese Umstände versuchte sie selbst zu bewältigen aus Angst, kritisiert oder als unfähig benannt zu werden. Sie wurde häufig krank und erholte sich nur schlecht und sehr schleppend von Infekten.

Nachdem sie nun vor einem Jahr durch Zufall herausfand, dass ihr Mann eine Affäre hatte, ist ihre innere Welt komplett zusammen gebrochen. Aus Angst, alles (Haus, Status, Ehe, Sicherheit) zu verlieren, stellte sie ihn nicht zur Rede, sondern tolerierte diese Situation, obwohl sie täglich massiv darunter litt. Ihre Kinder waren mittlerweile sieben und fünf Jahre alt und besuchten Schule und Ganztagskindergarten. Sie war sich bewusst, dass sie jetzt die Möglichkeit hatte, wieder in ihren Beruf zurück zu kehren, fühlte sich jedoch so handlungsunfähig und hatte Angst, das Leben mit den Kindern als alleinerziehende, berufstätige Mutter zu bewerkstelligen. Sie traute sich nicht zu, nach so langer Berufspause wieder erfolgreich berufstätig sein zu können und sie war davon überzeugt, dass sie aufgrund ihres Alters, ihres Aussehens und der beiden Kinder kein Thema mehr für Männer sei und auch keinerlei Chancen auf eine neue Beziehung hätte.