

Kostenlose Leseprobe

Viel Spaß beim Lesen 😊



Klappentext

Bist du zu 100 % mit deinem Leben zufrieden? Hast du Wünsche, Träume und Sehnsüchte, die in dir schlummern und darauf warten, ausgelebt zu werden? Wie oft hast du dich schon in deine Träume hineingefühlt, um festzustellen, dass sich dieses neue, andere Leben so überragend leicht anfühlt? Wenn diese wunderbaren Gedanken so viele Glücksgefühle in dir auslösen, warum beginnst du nicht jetzt gleich damit, diese zum Leben zu erwecken? Du weißt nicht wie?

Dann verrate ich dir jetzt ein Geheimnis! Komm näher, damit ich es dir ins Ohr flüstern kann. Noch näher, denn das Geheimnis ist nur für dich persönlich bestimmt! Du trägst jetzt schon, während du diese Zeilen liest, alle Schätze in dir, um ein großartiges, selbstbestimmtes Leben zu führen. Und noch etwas: Du hältst in diesem Moment die Anleitung in den Händen, wie du diese Schätze finden und dafür verwenden kannst, damit aus deinem Leben ein großes Fest wird.

Was du jetzt tun musst?

Folge deinem Bauchgefühl! Wenn es in dir kribbelt wie früher, als du es als Kind kaum erwarten konntest, ein Geschenk zu öffnen, dann schlage jetzt dieses Buch auf und begebe dich mit mir auf eine fantastische Reise. Auf eine Reise zu deinen Wünschen und Sehnsüchten, an deren Ende du vielleicht überrascht sein wirst, dass du dort schneller angekommen bist, als du es dir zuvor hättest träumen lassen.

Heiko Vandeven verpackt in diesem Buch professionelles Expertenwissen in humorvolle, persönliche Geschichten. Er hat für den Leser ein wunderbares, leicht verständliches Werk mit vielen Aha-Effekten erschaffen. Wenn du erfahren möchtest, wie du Lebensveränderungen schnell und einfach anstoßen kannst, dann wird dieses Buch vielleicht zum wichtigsten Begleiter in dein neues Leben.



Der Autor Heiko Vandeven gilt als Querdenker im Bereich Psychotherapie, Coaching und Persönlichkeitsentwicklung. Die Art und Weise, wie er Menschen bei ihren Veränderungswünschen hilft, ist neu, beeindruckend und spannend zugleich. Heiko Vandeven arbeitet in seiner eigenen Praxis als Heilpraktiker für Psychotherapie und Persönlichkeitstrainer. Als Topspeaker gibt der Autor deutschlandweit interessierten Menschen neue und originelle Impulse zum Thema Glück und Lebensfreude. In seinen Live- und Onlineseminaren hat er schon vielen Tausend Menschen dabei geholfen, ihre Ziele und Wünsche schnell und einfach umzusetzen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Kapitel 1	
Wichtige Erkenntnisse für deine perfekte Minute	14
Der Schlüssel im Alltagstest – eine der bedeutendsten Minuten im Leben meines Sohnes	14
Vom Opfer zum Schöpfer deines Lebens.....	18
Hier spielt die Musik	20
Baum im Kopf.....	23
Der Rohbau deines Lebens.....	25
Wenn am Lebenshaus der Putz bröckelt	27
Herr Müller im Kopf	30
Das Müllerprinzip.....	33
Feel back – durch die Augen deiner Kindheit.....	34
Von den Sternschnuppen deines Lebens	38
Gefangen in der Warteschleife des Lebens	40
Wie du dir selbst „Müllerbilder“ machst	42
Wie dir andere Menschen „Müllerbilder“ in dein Gehirn installieren	45
Wie oft warst du selbst schon „Bio-Frau“?.....	50
Von Diplomneidern, Wuttechnikern und Du-bist-wertlos-Spezialisten....	52
Der Brötchen-über-der-Spüle-Aufschneider-Test	56
Die Angst, nicht versorgt zu werden.....	57
Gefühle, etwas natürliches Unnatürliches	60
Das erste Mal	62
Drachensteigen mit Hindernissen	63

Der Unterschied zwischen dem First-emotional-Moment und dem Copy-emotional-moment	67
Was eine Rindswurst mit deinen Gefühlen gemeinsam hat.....	70
Alles, was nicht im Fluss ist, bereitet uns Probleme.....	72
Auch gute Gefühle können dir schaden.....	75
Ein großer Beitrag für die Menschheit und ein noch größerer für dich selbst	77
Gefühlsmagnetismus, der persönliche Bodyguard deines Lebens	79
Schokolade versus Kohlsuppe	81
Ein großer Zaubertrick der Menschheit:	
Wie man aus Gift Freiheit macht	84
Dein Gehirn funktioniert wie ein Computer.....	86
Wenn man dem Navigationsgerät vertraut	91
Die vier Kompetenzen auf deinem Weg zur Veränderung.....	92
Wache auf und sei ehrlich zu dir selbst!	95
Entscheidung – die Macht, die Zukunft macht	97
„Depp vom Campingeck“	101
Staub über deinen Begabungen, Leidenschaften, Zielen und Wünschen	102
Schnelle Entscheidungen sparen Lebenszeit und negative Gefühle.....	105
Lila-Laune-Radler: Entscheidung mit Hintertürchen.....	107
Aus Erfahrungen lernen, um noch einmal neu durchzustarten	110
Beginne jetzt, dich neu zu entscheiden.....	112
Willkommen im Jetzt.....	114
Der Weg ins Jetzt	120
Die vier goldenen Regeln des Jetzt.....	120

Dankbarkeit: Huldigung deiner Ziele von einst	124
„Oh, ein Marienkäfer“	127

Kapitel 2

Das „Müllerprinzip“ in Zeitlupe, Geheimnisse für die perfekte Minute..	131
Haftnotizen in deinem Gehirn.....	131
Key-moment of change	134
Woran glaubt dein Gehirn?	140
Du hältst die Fäden für Glück und Zufriedenheit selbst in der Hand	142
Benötigst du die Originaldarsteller noch?	145

Kapitel 3

Vorbereitungen für deine perfekte Minute	146
Öffne deine Problematik.....	147
Dein Key-moment of change – trotz negativer Gefühle die größte Chance für dein neues Leben.....	153
Der Beweis für gute Gefühle.....	155
Ein neues Rezept für dein Leben	160
Veränderungen müssen kurz und knackig sein	161

Kapitel 4

Flying emotions – deine perfekte Minute.....	163
Teste deine Gefühle	166
Beschäftige dich regelmäßig mit dir, deinen Erinnerungen und deinen Gefühlen	169

Vorwort

Erst einmal vielen Dank für dein Vertrauen und dafür, dass du mein Buch erworben hast. Ich nehme an, dass du am liebsten sofort wissen möchtest, ob es wirklich möglich ist, in einer Minute sein Leben zu verändern. Vielleicht denkst du, der Titel ist nur eine Schlagzeile, um möglichst viele Bücher zu verkaufen. Ich möchte deine Frage mit einer Gegenfrage beantworten. Wie lange hast du gebraucht, um zu verstehen, was „heiß“ bedeutet? Ein Jahr? Einen Monat? Eine Woche? Einen Tag? Eine Stunde? Eine Minute? Eine Sekunde? Wenn du dir als Kind die Hand am Herd oder an der brennenden Kerze verbrannt hast, wahrscheinlich nur eine Sekunde. Wie oft hast du danach noch absichtlich in eine Kerze oder auf eine heiße Herdplatte gefasst? Ich denke, bewusst hast du dies kein einziges Mal mehr getan.

Dein Gehirn hat von Geburt an alle Voraussetzungen, innerhalb von Sekunden etwas Neues zu lernen, um damit einen anderen Weg als bisher einzuschlagen. Veränderungen entstehen nicht aufgrund von monatelangem Nachdenken und Grübeln. Eine Veränderung ist ein spontaner Impuls in deinem Gehirn. Sicherlich dauert es nach diesem Prozess noch eine gewisse Zeit, bis die Veränderung in deinem Kopf auch in deinen verschiedenen Lebensbereichen und in deinem Umfeld angekommen ist. Der Anstoß dafür, also die Veränderung in deinem Gehirn, hat aber nur wenige Sekunden in Anspruch genommen. Die meisten Menschen müssen erst jahrelang leiden und sogar körperlich oder psychisch krank werden, damit der Impuls der Veränderung in ihrem Gehirn automatisch passiert. Dieser Leidensweg hinterlässt oft tiefe Spuren an Körper, Geist und Seele. Das könnten wir uns ersparen, wenn wir wüssten, was im Moment der Veränderung im Gehirn vor sich geht. Man müsste wissen, was das Gehirn benö-

tigt, damit es sagen kann: „Jetzt habe ich die Nase aber gestrichen voll, ich verändere etwas in meiner Nervenstruktur.“ Wenn es hierfür eine Erklärung geben würde und du diesen Prozess bewusst und gezielt anstoßen könntest, dann könntest du gleich in dem Moment etwas verändern, wenn du merkst, dass sich etwas in deinem Leben nicht gut anfühlt. Denn in der Regel weißt du ziemlich schnell, ob dir etwas guttut oder nicht! Innerhalb von Sekunden spürst du im Körper ein negatives Gefühl, wenn dich jemand verletzt oder etwas so abläuft, wie du es nicht haben möchtest.

Obwohl wir sofort spüren, was wir wollen oder nicht, tun wir oft Dinge, die das Gegenteil von dem sind, was unsere Gefühle andeuten. So gibt es viele Menschen, die anderen Honig um den Mund schmieren, obwohl sie ihnen lieber mal die Meinung sagen möchten. Zahlreiche Menschen gehen täglich auf eine Arbeit, die ihnen keinen Spaß macht. Unbewusst laden sie dann den aufkommenden Frust auf Arbeitskollegen oder die Familie ab. Besser wäre es den Arbeitsplatz zu wechseln oder mutig noch einmal etwas Neues zu beginnen. Frauen oder Männer müssen sich oft jahrelang von ihrem Partner unterdrücken lassen, bis ihr Gehirn die Genehmigung zur Trennung gibt. Viele müssen vom Kindergarten bis ins Erwachsenenalter das Mobbingopfer für andere spielen, um erst Jahre später in der Therapie zu lernen, den Mund aufzumachen.

Einige, verwirklichen täglich die Ziele anderer, weil sie nicht Nein sagen können. Eine tiefe Depression weist sie dann Jahre später darauf hin, dass sie sich lieber um ihr eigenes Leben kümmern sollten. Viele Menschen sind im Erwachsenenalter noch so mit den Eltern verstrickt, dass sie lieber Wut, Demütigung und Bevormundung stillschweigend in Kauf nehmen, als ihre Eltern wissen zu lassen, dass sie keine hilflosen Kinder mehr sind. Wir haben im Moment so viele psychisch kranke Menschen wie nie

zuvor. Den Grund dafür sehe ich darin, dass die meisten Menschen zu lange in ungünstigen Lebensumständen ausharren und sich deshalb dauerhaft gestresst und schlecht fühlen. Die große Frage, die ich mir in diesem Zusammenhang gestellt habe, war deshalb: „Benötigt ein Gehirn denn immer erst jahrelange negative Gefühle, bis es beginnt, eine Veränderung einzuleiten?“ Geht das nicht auch ein wenig schneller, ohne vorausgegangenes Leid? Klar ist, dass Menschen etwas in ihrem Leben verändern, wenn auch oft erst angetrieben durch Krankheit und das Anhäufen von negativen Gefühlen.

Dass die Entscheidung für eine Veränderung oft lange dauert, liegt nicht daran, dass unser Gehirn nicht weiß, wie Veränderung geht. Es liegt daran, dass es erst bestimmte Voraussetzungen benötigt, um einer Veränderung zuzustimmen und sie einzuleiten. Wenn wir wüssten, welche Voraussetzungen das sind und wie wir diese zu einem selbst festgelegten Zeitpunkt im Gehirn hervorrufen können, dann würde das vielen von uns sehr viel Leid und Zeit ersparen. Ich habe am eigenen Leib erfahren, wie lange es dauern kann, bis wichtige Lebensveränderungen schließlich durch einen unerträglich gewordenen Leidensdruck angestoßen werden. Ich hätte mir viele körperliche und seelische Schmerzen ersparen können, wenn ich damals schon gewusst hätte, was ich heute weiß.

Auf meinem Weg zu dem, was ich heute bin und tue, war ich ein Suchender, der sich nicht wirklich im Klaren darüber war, wonach er suchte. Genauso wenig wusste ich, wer oder was mir aus den Problemen heraushelfen konnte. In dieser Zeit fühlte ich mich sehr hilflos, weil mich weder nahestehende Personen noch die Schule auf die Lösung von privaten, beruflichen und seelischen Konflikten vorbereitet hatten. Ich lernte zwar, dass ich nett und brav sein sollte, gute Noten schreiben und einen anständigen Beruf lernen musste, aber was ich tun konnte, wenn das alles am

Ende nicht glücklich machte, hatte mir niemand erklärt. Das Einzige, was ich angeboten bekam, waren Beruhigungs- und Schlaftabletten oder Antidepressiva, die mir helfen sollten, das Unglücklichsein besser zu ertragen. Ich glaube, dass ich kein Einzelfall war und bei vielen spätestens im Erwachsenenalter der von der Gesellschaft eingepflanzte Lebenstraum zerplatzt. Glückliche Partnerschaft, Spaß bei der Arbeit, tolle Arbeitskollegen, netter Chef, eigenes Haus, Kinder, die immer gesund und brav sind, und Geld, das sich auf dem Konto stetig vermehrt. All diese Ziele fühlten sich in unseren Kindheits- und Jugendträumen wunderbar an. Hierfür wollten wir arbeiten und es dann genießen, wenn wir diese Ziele erreicht hatten.

Eigenartig, dass sich trotz ständigen Kampfes bei vielen von uns dieses dauerhafte Glücksgefühl nicht einstellen mag. Wenn wir alle Kindheitsträume verwirklicht haben, merken wir, dass das negative Gefühl der Schuldenlast viel stärker ist als das tolle Gefühl, ein Haus oder eine Wohnung zu besitzen. Wir erkennen, dass uns der Job gar nicht glücklich macht und Arbeitskollegen oder der Chef uns das Leben schwer machen. Wir stellen fest, dass Kinder nicht immer durchschlafen, ab und zu auch anstrengend sind und uns Lebensenergie rauben können. Das Geld auf dem Konto vermehrt sich ebenfalls nicht so einfach, obwohl wir Tag und Nacht dafür arbeiten. „Was ist denn hier los?“, mag sich dann der eine oder andere denken.

Spätestens jetzt sind viele rat- und ziellos und wissen nicht, was sie eigentlich falsche gemacht haben. Das ist der Punkt, auf den uns keiner vorbereitet hat. Jetzt wäre es schön, wenn man ein Werkzeug in seinem Schrank hätte, mit dem man Problemsituationen verändern könnte. Ein Werkzeug, mit dem umzugehen man schon in der Schule gelernt hätte und das einem helfen würde, sein Leben wieder zu ordnen, wenn es nicht mehr nach Plan läuft. Ich selbst war lange Zeit auf der Suche nach solchen Werkzeugen.

gen. Ich durfte dafür viele Bücher lesen, Therapien besuchen, mich coachen lassen und Seminare absolvieren. Ich durfte weinen, mich meinen Ängsten stellen und Wut und Schuld auflösen. Ich durfte mich privat und beruflich verändern und im Laufe der letzten Jahre vielen Menschen in meiner Praxis und in meinen Online- und Live-Seminaren zu einem glücklichen und zufriedenen Leben verhelfen. Während dieser ganzen Zeit war mir nur eines wichtig: Ich wollte die Erfahrungen nutzen, die ich während meiner persönlichen Veränderung und bei der Behandlung meiner mittlerweile mehreren Tausend Kunden und Patienten gesammelt hatte, um den wirklichen Schlüssel für Veränderung zu finden.

Ich wollte all mein Wissen dafür verwenden, um aus oft sehr langen und kaum verständlichen Therapie- und Coachingmethoden das herauszufiltern, was wirklich wirkt. Es sollte von jedermann anwendbar, einfach zu verstehen und umsetzbar sein. Ich freue mich und bin dankbar dafür, dass ich mich nach jahrelanger Suche und Arbeit an einem Punkt befinde, an dem ich den Schlüssel für schnelle Lebensveränderungen in meinen Händen halte. Mein Bestreben ist es, diesen Schlüssel an so viele Menschen wie möglich weiterzugeben.

Aber nicht erst an dem Punkt, an dem man einen jahrelangen Leidensweg hinter sich hat, sondern schon an dem Punkt, an dem man begonnen hat, über eine Veränderung nachzudenken. Gerne teile ich **das Geheimnis des Schlüssels** mit dir, damit auch du ihn für dein Glück anwenden kannst. In diesem Buch möchte ich dich deshalb anhand kleiner Geschichten aus meinem Leben in die Geheimnisse des Schlüssels einweihen. Ich verspreche dir, es wird eine spannende und auch humorvolle Reise, bei der du am Ende weißt, wie du in einer Minute etwas in deinem Leben verändern kannst.

Vom Opfer zum Schöpfer deines Lebens

Als Kind baust du dir mit allem, was du erlebst, ein Netzwerk an Nervenverbindungen in deinem Gehirn auf. Diese kannst du als Erwachsener eins zu eins weiter benutzen oder Teile davon verändern. Wenn du deine Nervenbahnen so verwendest, wie du sie als Kind erschaffen hast, dann musst du deine heutigen Herausforderungen mit kindlichen Lösungen meistern. Sehr viele Menschen versuchen dies und werden dann von ihren kindlichen Ängsten daran gehindert, einen Weg einzuschlagen, der sie glücklicher machen würde. Veränderung bedeutet demnach, erlernte Strukturen zu hinterfragen und diese – wenn sie dich am Erreichen deiner Ziele hindern – aufzulösen. Nur so kannst du auf die veränderten Anforderungen der Erwachsenenwelt und die sich ständig wandelnde Umgebung reagieren. Veränderung ist demnach eines der wichtigsten Werkzeuge für dein glückliches Leben. Die Kunst, sich jederzeit und nach den eigenen Wünschen zu verändern, ist der Schlüssel zu deinem glücklichen Leben. Es bedeutet, dass du deine Probleme nicht weiter aussitzen musst, sondern dass du darauf zu jeder Zeit angemessen reagieren kannst.

Wenn du gleich an dem Punkt etwas verändern würdest, an dem du merkst, dass etwas nicht mehr so ist, wie du es haben möchtest, dann wärst du automatisch glücklich. Du könntest beginnen, dich so lange von all den negativen Dingen deines Lebens zu verabschieden, bis sich dein Leben so darstellt, wie du es haben möchtest. Vielleicht würdest du „Freunde“ loslassen, weil du erkennst, dass sie dich zuvor nur ausgenutzt haben. Vielleicht würdest du bestimmten Menschen sagen, was du über sie denkst, ohne die Angst, nicht mehr geliebt zu werden. Vielleicht würdest du dich von deinem Partner trennen, weil du schon lange bemerkt hast, dass du mit ihm nicht glücklich werden kannst.

Vielleicht würdest du einfach deinen Job kündigen und das lernen, wovon du als Kind schon geträumt hast. Wenn deine Mutter wieder einmal sagt, dass du deine Fenster putzen sollst, würdest du ihr deutlich zu verstehen geben, dass du allein entscheidest, wann und wie oft du deine Fenster putzt. Es wäre dir dann auch egal, wenn deine Mutter wochenlang trotzen würde, weil sie glaubt, sie könne dir damit noch wehtun. Du würdest dich von Menschen verabschieden, die dir Energie rauben. Du würdest dich von Personen lösen, die dir deine Ideen und Ziele schlechtreden. Du könntest dich entscheiden, einmal nachzusehen, warum du vielleicht Gefühle wie Wut, Neid, Schuld, Ohnmacht, Hilflosigkeit, Traurigkeit und Angst in dir trägst. Und dann könntest du dich entschließen, diese für immer aufzulösen. Ja, wenn du derjenige wärst, der sagt, wann und wo Veränderungen passieren sollen, dann wärst du nicht mehr Opfer, sondern Schöpfer deines Lebens.

Herr Müller im Kopf

Es war einer dieser Tage, an denen die meisten Deutschen denken: „Wenn ich heute etwas vergesse einzukaufen, geht morgen die Welt unter.“ Aufgrund dieses Gedankens, so kommt es mir zumindest vor, sehen die Menschen kurz vor Feiertagen noch gestresster aus als sonst. Die Mundwinkel hängen tiefer und irgendwie machen die meisten Einkäufer einen besorgten Eindruck. An jenem Tag lief selbst eine alte Bekannte im Stechschritt an mir vorbei und nahm mich aufgrund ihres „Jagdblicks“ nicht wahr. Mein zögerliches „Hallo“ wurde von ihrem Fahrtwind aufgesaugt, verwirbelt und eliminiert. Sollte ich ihr nachlaufen und um ihre Aufmerksamkeit bitten? „Nein“, dachte ich, bestimmt bringe ich dann ihren ganzen Feiertagsfahrplan durcheinander.

Außerdem hing sie eine Sekunde später schon kopfüber und fast mit ihrem ganzen Körper in der Gefriertruhe. Ein kleiner Rempfer hätte genügt, um sie zwischen Hähnchenbeinen und Puten-Cordon bleu einzusortieren. Ich beschloss, sie bei ihrer Treibjagd nicht zu stören und ging im großen Bogen an ihr vorbei. Ich begab mich stattdessen auf die Suche nach den Schokoladenosterhasen. Ich sollte nämlich noch etwas „Mobiliar“ für die Einrichtung der Osternester meiner beiden Kinder besorgen. Viel Auswahl gab es nicht mehr, was aber nicht schlimm war, denn das ersparte mir Zeit und Diskussionen zuhause.

Bei Nichtgefallen konnte ich entspannt sagen: „Es gab nur noch die eine Sorte, Schatz.“ Überhaupt sind Schokoladenosterhasen nur die Statisten im Osternest. Ohne sie würde zwar etwas fehlen, aber so richtige Begeisterungstürme lösen sie bei meinen Kindern nicht mehr aus. Meistens werden sie, um Platz für den Einzug der Schokoladenweihnachtsmänner zu schaffen, kurz vor Ablaufdatum sowieso im Schokoladenbrunnen ertränkt. Trotzdem darf natürlich der obligatorische Schokoladenosterhase im Osternest nicht fehlen. Also legte ich mir schnell zwei Exemplare in meinen Einkaufswagen. Als ich meinen Kopf wieder aus demselben hob, stand vor mir ein groß gewachsener Mann, der mich freundlich angrinste. Ich hörte förmlich, wie in meinem Gehirn ein großer Schalter umgelegt wurde, damit die Elektronen in meinem Gehirn weg vom Thema „Schokoladenosterhasen“ hin zum Thema „Gesichterscan“ fließen konnten.

Während das Personenerkennungsprogramm in meinem Kopf ablief, sausten mir im Schnelldurchlauf die Sätze durch den Kopf: „Kennst du den Mann?“, „Woher kennst du ihn?“, „Musst du ihn kennen?“, „Muss ich mich freuen? Oder muss ich so tun, als ob ich mich freuen würde?“ Obwohl ich meine gesamte Gesichterdatenbank dreimal scannte, landete ich keinen Treffer. Trotzdem musste ich ja irgendeine Reaktion zeigen und sagte deshalb zu

dem Unbekannten: „Irgendwie stehe ich gerade auf dem Schlauch, kennen wir uns?“ – „Mensch Heiko, kannst du dich nicht mehr erinnern, der Müller aus der 7a.“ – „Ach, du großer Gott“, schoss es mir durch den Kopf, „nicht der Müller aus der 7a. Das war doch der größte Versager in meiner damaligen Schulklasse. Den konnte niemand leiden, weil er so ein großkotziges Auftreten hatte, obwohl er die größte Niete in der Klasse war.“ Ich war einer der wenigen gewesen, der sich damals Notgedrungen und aus guter Erziehung heraus ein wenig mit ihm abgeben hatte.

Ich merkte, wie sich Nacken-, Arm- und Beinbehaarung bei mir aufstellten, ich aber trotzdem versuchen musste, mir dies nicht anmerken zu lassen. „Ach, der Müller aus der 7a, wie krass ist das denn! Dich habe ich ja seit unserem Schulabgang nicht mehr gesehen“, stammelte ich mehr oder weniger selbstsicher. „Du konntest mich am letzten Schultag auch nicht mehr sehen, denn da war ich nicht mehr anwesend“, erwiderte er und lachte, dass ich dabei sein Zäpfchen im Mund tanzen sah. „Ich bin doch damals mit Schwung durch die Prüfungen gerasselt“, waren seine nächsten Worte, während meine Gefühle zwischen „Ich will hier weg“ und „Lieber Gott, mach bitte etwas“ hin und her wechselten.

In meinem Kopf tauchten immer mehr Bilder vom Müller aus der 7a auf, aber auf keinem konnte ich nur eine Spur von Liebe, Zuneigung oder Freundschaft finden. Ganz im Gegenteil, in mir tauchten Gefühle wie Unverständnis, Abneigung und „Lass uns das hier schnell beenden“ auf. Jetzt tat ich etwas, was du garantiert auch schon oft in deinem Leben gemacht hast. Ich freute mich, obwohl ich mich nicht freute. Ich sagte zum Müller aus der 7a: „Ich freue mich, dich wieder einmal zu sehen.“ Hatte ich das gerade gesagt? Wie konnte ich so etwa sagen? Das stimmte doch gar nicht. Meinem Gefühl zufolge müsste ich doch sagen: „Natur-

lich kenne ich dich noch, Müller. Du warst doch damals der größte Versager in der 7a, hattest aber trotzdem die größte Klappe. So richtig leiden konnte dich auch keiner, weil du immer so ein Angeber warst. Ehrlich gesagt habe ich mich damals auch nur aus guter Erziehung mit dir abgegeben.“ Hatte ich eben wirklich gesagt, ich würde mich freuen? Tue ich in meiner Außenwelt öfter Dinge, die meine innere Stimme lieber anders machen würde?

„Damals habe ich ganz schönen Mist gebaut“, sagte der Müller aus der 7a und riss mich mit diesen Worten aus meinen Gedanken. „Gott sei Dank habe ich noch die Kurve gekriegt“, sprach er und lachte. „Naja, ich hatte auch eine bescheidene Kindheit, aber das ist für mich schon lange Vergangenheit“, fuhr er fort. Ich erkannte, dass er bei diesen Worten ein wenig nachdenklich wurde und stellte fest, dass sich etwas in meiner Gefühlswelt veränderte. Die Bilder und Gefühle meiner letzten Zusammenkunft mit dem Müller aus der 7a passten nicht zu dem, was ich gerade vor mir sah und hörte. Er erzählte mir, dass er eine Firma gegründet und mittlerweile 40 Angestellte hatte.

Außerdem sei er glücklich verheiratet und habe zwei Kinder. Meine alten Müllerbilder und die dazugehörigen Gefühle wie Abneigung und Unverständnis konnte mein Gehirn nicht länger aufrechterhalten. Sie wurden ersetzt durch Achtung, Sympathie und Respekt dafür, was er aus seinem damaligen „Startkapital“ alles erschaffen hatte. Durch meinen Gefühlswandel wurde ich ihm gegenüber immer offener, sodass wir sogar nach dem Einkauf noch zusammen einen Kaffee tranken. An diesem Tag hat sich meine Einstellung zum Müller aus der 7a verändert. Im Kopf habe ich jetzt nicht mehr die Bilder des jugendlichen Chaoten Müller, sondern des sympathischen Unternehmers und Familienvaters Müller, über dessen Geschichten ich oft herzlich lachen muss.

Das Müllerprinzip

Vielleicht hattest du schon einmal ein ähnliches Erlebnis und bestimmt fragst du dich jetzt, warum ich dir vom Müller aus der 7a erzählt habe. Diese Geschichte zeigt deutlich, dass Gefühle und Einstellungen durch unsere Erinnerungen gesteuert werden, die wir als Bilder in unserem Gehirn abgespeichert haben. Sie verdeutlicht auch, dass unser Gehirn in der Regel von selbst alte Erinnerungen nicht verändert, wenn es keinen neuen Impuls dazu bekommt. Man könnte sagen: einmal Müller, immer Müller. Wenn ich dieses aktuelle „Müllererlebnis“ nicht gehabt hätte, würde ich mich bis an mein Lebensende mit alten Schulkameraden über den Chaoten-Müller aus der 7a lustig machen. Was hat das jetzt mit deinem Leben zu tun? Etwas ganz Entscheidendes! Denn in diesem Erlebnis steckt ein Teil des Schlüssels für eine schnelle Lebensveränderung. In wenigen Sekunden hat sich bei mir eine alte Einstellung oder besser gesagt ein Gefühl verändert.

Viele Menschen müssen für so eine Moment erst jahrelang leiden, bevor dieser Moment bei ihnen eintritt. Wenn wir negative Gefühle gegenüber einem Menschen in positive verwandeln können, bekommen wir Macht über unser Leben. Warum? Weil die meisten negativen Gefühle, die wir heute in uns tragen, mit anderen Menschen zu tun haben. Überlege dir, welche Freiheit du bekommen würdest, wenn du alle Momente in deinen Erinnerungen auflösen könntest, in denen andere Personen in dir ein negatives Gefühl verankert haben. Wenn du das tun könntest, würde sich dein Leben ab sofort frei anfühlen. Bei meinem Müllererlebnis habe ich genau das gemacht. Ich habe ein altes, abgespeichertes Gefühl in wenigen Sekunden in ein positives Gefühl verwandelt. Ich wusste zwar zu diesem Zeitpunkt noch nicht wie ich es gemacht habe, aber es ist passiert. Weil dieser kurze Moment im Kaufhaus, einen der wichtigsten Prozesse auf dem Weg zu deiner

persönlichen Freiheit enthält, habe ich ihm den großartigen Namen, das „Müllerprinzip“ gegeben☺.

Von den Sternschnuppen deines Lebens

Die meisten Menschen glauben, dass sie durch Veränderungen in der Außenwelt ein Leben in Glück und Zufriedenheit führen können. Sicherlich fühlt es sich gut an, wenn du dir etwas Neues kaufst, du in ein neues Haus ziehst, du heiratest, dein erstes Kind auf die Welt kommt, du erfolgreich bist und viel Geld besitzt. Aber glaubst du, dass diese Erlebnisse dauerhaft etwas in deiner Gefühlswelt verändern können? Glaubst du, dass du durch solche Ereignisse in deiner Außenwelt Gefühle wie Wut, Schuld, Angst, Hilflosigkeit und Traurigkeit in deinem Inneren auflösen kannst? Diese Frage kannst du dir selbst beantworten, indem du dich fragst, ob du mit deinem jetzigen Leben wirklich glücklich bist. Sicherlich sind die oben beschriebenen Ereignisse sehr kostbare Momente in unserem Leben.

Aber es sind nur Augenblicke, die ähnlich einer Sternschnuppe kurz die Nacht erhellen und uns dadurch einen Moment lang ein wunderbares Gefühl in den Körper zaubern. Gleich darauf verglüht dieses aber wieder und es wird erneut dunkel in uns. Eine Sternschnuppe, so schön sie auch sein mag, wird nie dauerhaft den Himmel erleuchten können. Wirkliches Licht im Leben kann nur die Sonne bringen. Sie schenkt dir nicht nur ein einmaliges Aufleuchten in der Dunkelheit, sondern ein dauerhaftes Gefühl von Licht und Wärme. Wenn du glaubst, dass Glück und Zufriedenheit etwas Materielles ist, wofür du hart arbeiten und kämpfen musst, dann benötigst du regelmäßig Sternschnuppen, die kurz dein Leben erhellen. Wenn es in dir aber dauerhaft warm und hell werden soll, dann darfst du erkennen, dass dieses Leuchten nur tief in dir selbst entstehen kann. Denn in dir wohnen deine Erin-

nerungen und die Gedanken, mit denen du dir täglich deine Gefühle erschaffst. Tief in dir entspringt die Quelle, die außen zum Fluss deines Lebens wird. Diese Quelle gibt deinem Fluss die Richtung vor. Hier entscheidet sich, ob du dich in deiner Außenwelt gemütlich und sicher im Fluss des Lebens treiben lassen kannst, oder ob aus der Quelle ein reißender Strom wird, gegen den du in deinem Leben immer wieder versuchst anzukämpfen. Die Quelle sind deine Gefühle, die du täglich in dir erzeugst. Dafür brauchst du nichts und niemanden. Selbst depressive Menschen, die sich völlig zurückgezogen haben, schaffen es, sich ohne Fremdeinwirkung weiterhin schlecht zu fühlen. Das ist ein sehr wichtiger Punkt, den du verstehen und beherzigen darfst: **Die Quelle für dein glückliches Leben liegt ganz allein in dir.**

Das bedeutet konkret, dass Dinge, Situationen und Menschen in unserer Außenwelt in uns zwar ein Glücksgefühl auslösen können, wenn es in uns aber zuvor schon kalt und dunkel war, wird es danach auch kalt und dunkel bleiben. Kostbares Ziel darf es für dich deshalb sein, dass du Licht und Wärme dauerhaft von innen heraus spürst. Dann wirst du damit dein eigenes Leben und das Leben aller anderen Menschen erhellen. Du wirst dadurch das wunderbare Gefühl von Licht und Wärme in die Welt tragen und ein Vielfaches davon wird wieder zu dir zurückkehren.

Vielleicht fragst du dich jetzt, wie du mehr Licht und Wärme in dein Leben holen kannst? Indem du aufhörst, andere zu kritisieren, auf sie neidisch zu sein oder sie für die Dinge verantwortlich zu machen, die in deinem Leben nicht rundlaufen. Indem du an die Quelle deiner Zufriedenheit gehst, nämlich an den Punkt in dir, an dem du deine Gefühle erschaffst. Indem du dich von den Gefühlen trennst, die dich blockieren und in der Vergangenheit festhalten. Indem du in dir Gefühle wie Liebe, Vertrauen, Dankbarkeit, Wertschätzung, Respekt wieder aufleben lässt und ihnen mehr Raum in deinem Leben zur Verfügung stellst. Auch wenn

sich das jetzt sonderbar anhört, aber der Schlüssel für all das liegt in meinem **Müllererlebnis**. Denn hier habe ich es geschafft, meine Gefühle von negativ in positiv zu verändern. Das **Müllerprinzip** alleine reicht aus, um wieder Licht und Wärme in dein Leben zu bringen.

Wie dir andere Menschen „Müllerbilder“ in dein Gehirn Installieren

Bis vor Kurzem trank ich meinen Kaffee noch mit zwei Löffeln Zucker, bis sich eines Tages meine Waage bei mir unbeliebt machte. Sie spuckte Kilos aus, von denen mir normalerweise nur die anderen erzählten. Mein Spiegel hatte sich ebenfalls gegen mich verschworen. Er zeigte mir Stellen an meiner Hüfte, an denen ich mich wie Kolumbus fühlte, der gerade Neuland entdeckt hatte. Auch meine Hose war irgendwie blöd geworden. Trotz aller Bemühungen ließ sie es nicht mehr zu, dass ich den obersten Knopf schließen konnte. Okay, weder Waage, Spiegel noch meine Hose waren an der neuen Situation schuld. Um etwas zu verändern, musste ich die volle Verantwortung für meine Situation übernehmen.

Wo konnte ich Kalorien sparen? Kaffee ohne Zucker? Vielleicht könnte ich Süßstoff ausprobieren? Die ersten Tage waren sehr gewöhnungsbedürftig. Nach einem Monat fühlte sich der Süßstoff im Kaffee schon besser an. Ja, und nach einem halben Jahr schmeckte mir der Kaffee mit Süßstoff genauso gut wie mit Zucker. Eigentlich konnte ich ein sehr glücklicher Mensch sein, denn ich sparte jeden Tag 250 Kalorien – wäre da nicht diese Frau gewesen. Die Frau, die sich in Dinge einmischte, die sie nichts angingen. Ich griff bei Aldi ins Regal, um mir Süßstofftabletten für meine nächsten 1200 Tassen Kaffee zu holen, als mich die Worte wie aus dem Nichts trafen: „Sie werden doch wohl

nicht Süßstoff verwenden?“ Ich drehte meinen Kopf und erblickte eine kleine, ältere Frau, die selbstbewusst wie eine Eiche vor mir stand. Noch bevor ich etwas erwidern konnte, sagte sie zu mir: „Süßstoff macht Blasenkrebs.“ Wer mich kennt, weiß, dass ich um keine Antwort verlegen bin, in diesem Moment aber stand ich da wie ein kleines Kind, das gerade in die Hose gemacht hatte. Nachdem ich meine Gedanken ein wenig geordnet hatte, gab ich etwas verwirrt zurück: „Wer sagt das?“ Es dauerte nur eine Sekunde, als die allwissende „Eiche“ wieder zu mir sprach: „Das weiß doch jedes Kind, dazu gibt es zahlreiche Studien.“ Ehe ich mich versah und rechtfertigen konnte, machte sie auf dem Absatz kehrt und war weg.

Ich ließ meine Augen prüfend durch den ganzen Aldi schweifen, um festzustellen, ob ich in der Sendung „Verstehen Sie Spaß?“ gelandet war. Ich sah aber nur das Rückenprofil der selbst ernannten „Ernährungsexpertin“, deren Kleidung so was von „Bio“ war, dass selbst ein Kompost die Annahme verweigert hätte. „Blöde Kuh“, schoss es mir durch den Kopf und ich schob meinen Einkaufswagen Richtung Kasse. Nachdem ich bezahlt hatte und zuhause angekommen war, freute ich mich schon auf eine leckere Tasse Kaffee.

Wie immer legte ich das Pad in die Maschine, drückte auf „Start“ und bekam schon die ersten Glücksgefühle, als ich das Brodeln des Milchaufschäumers hörte. Der Kaffeeduft erreichte meine Nase und gab meinem Glücksgefühl einen weiteren positiven Schub. Mit der Kaffeetasse in der Hand setzte ich mich in den Gartensessel. Moment, der Süßstoff fehlte noch ... Während ich den Drücker des Süßstoffspenders betätigte und der Süßstoff vom Auswurfschlitz Richtung Kaffeetasse flog, begann in mir ein Gefühlschaos, das ich zuvor nicht gekannt hatte. Je näher die Süßstofftablette der Kaffeeoberfläche kam, umso heftiger wurden meine negativen Gefühle. „Platsch“: Es fühlte sich an, als hätte

ein riesiger, verseuchter Komet in meine Kaffeetasse eingeschlagen. Wie erstarrt schaute ich auf den Kaffee, auf dessen Oberfläche sich das Bild der „Bio-Frau“ abzeichnete. Aber es wurde noch schlimmer, denn ich hörte auch ihre Stimme, die begleitet von einem erhobenen Zeigefinger sagte: „Süßstoff macht Blasenkrebs.“ Ich schloss kurz die Augen, schüttelte meinen Kopf und sagte zu mir: „Was für ein Quatsch.“ Langsam führte ich die Tasse an meinen Mund ... und zack, schon wieder kamen die negativen Gefühle in mir hoch. Egal, was ich mir einredete oder zu denken versuchte, ich kam nicht mehr an mein altes, positives Kaffeegefühl heran. Die Frau hatte, ohne dass ich es ihr erlaubt oder sie darum gebeten hatte, eine Veränderung in meinem Gehirn vorgenommen.

Sie hatte mir unbewusst ein Stück Selbstbestimmtheit geraubt und somit Macht über mein Denken und Fühlen bekommen. Selbst wenn ich diese Frau nie mehr sehen sollte oder sie gestorben ist, kann der Gedanke und das Gefühl in mir weiterleben und aktiv sein. Aus dieser Geschichte ergibt sich eine wichtige Erkenntnis: **Sobald ein Mensch oder eine Situation in dir ein negatives Gefühl verankert hat, hat das Ganze nichts mehr mit diesem Menschen oder der Situation zu tun. Das Gefühl ist dann als Synapsenverbindung in deinem Gehirn abgespeichert und du kannst von nun an diese Synapsenverbindung immer und überall anwenden**

Gefühlsmagnetismus, der persönliche Bodyguard deines Lebens

Deine Gefühlswelt arbeitet nach gewissen Gesetzmäßigkeiten und ist vergleichbar mit einem Magneten. Ein Magnet hat zwei Pole: einen negativen und einen positiven. Die eine Seite des Magneten zieht Dinge an und die andere Seite stößt

Dinge ab. Auch deine Gefühlswelt hat diese zwei Pole. Du wirst von guten Gefühlen angezogen und von schlechten abgestoßen. Dieses Prinzip habe ich wie bereits erwähnt **Gefühlsmagnetismus** getauft. Der **Gefühlsmagnetismus** ist neben deinem Herzschlag wohl einer der wichtigsten Abläufe in deinem Körper. Er ist wie ein unsichtbarer Bodyguard, der versucht Gefahren von dir fernzuhalten, bevor du diese überhaupt bewusst wahrnehmen kannst. Wenn sich ein negatives Gefühl in dir ausbreitet, arbeitet dein Bodyguard schon auf Hochtouren und mit allen Mitteln daran, dieses wieder loszuwerden.

Aber so weit kommt es oft gar nicht, denn dein Bodyguard versucht schon im Vorfeld durch das Einleiten bestimmter Verhaltensweisen dafür zu sorgen, dass du erst gar nichts Negatives fühlen musst. Dein **Gefühlsmagnetismus** arbeitet also daran, dich vor negativen Gefühlen zu schützen und dir möglichst gute Gefühle zu schenken. Das ist schon eine große Aufgabe bei all den Dingen, die uns im Laufe unseres Lebens widerfahren. Der Prozess des **Gefühlsmagnetismus** ist ein Naturgesetz, dem du dich nicht dauerhaft widersetzen kannst. Er sorgt unbewusst für deine Sicherheit, während du dich bewusst mit anderen Dingen beschäftigen kannst. Das bedeutet, dass du Entscheidungen nicht mit deinem Verstand triffst, sondern mit deinen Gefühlen.

Wenn du versuchst, mit deinem Verstand Dinge zu entscheiden, die im Gegensatz zu deinen Gefühlen stehen, dann kämpfst du gegen das Gesetz des **Gefühlsmagnetismus**. Vergleichbar ist dies mit der Situation eines Schwimmers, der ständig versucht flussaufwärts zu schwimmen. Diese Anstrengung kostet dauerhaft Kraft, und wenn du dich ausruhen möchtest, weil dir die Kraft ausgeht, treibt es dich wieder an den Punkt zurück, an dem du losgeschwommen bist. Somit hat sich dann nichts in deinem Leben verändert, außer dass deine Lebensenergie immer mehr schwindet. Zum besseren Verständnis, wie der **Gefühlsmagne-**

tismus dein Leben steuert, hier ein Beispiel, das die meisten von uns schon einmal erlebt haben.

Schokolade versus Kohlsuppe

Stell dir vor, du möchtest abnehmen und beschließt, in Zukunft mehr Gemüse als Schokolade zu essen. Du betrittst den Supermarkt und schon von Weitem lachst dich das Regal mit den Süßigkeiten an. Ganz besonders die Schokolade, die du so gerne abends vor dem Fernseher isst. Natürlich sagst du: „Liebe Schokolade, ab heute mag ich dich nicht mehr, weil ich abnehmen möchte, verstehe das bitte!“ Deine Gefühle sprechen aber eine andere Sprache und du hörst die Botschaft der Schokolade, die dir bildlich gesprochen ins Ohr flüstert: „Nimm mich mit nach Hause, wir haben schon so viele schöne Abende gemeinsam vor dem Fernseher verbracht.“ Trotz dieser positiven Gefühle in dir wendest du dich ab und gehst auf das Gemüseregal zu. Deine Augen schweifen über das Regal, aber so sehr du auch suchst, du findest kein Gemüse, das in dir die gleichen positiven Gefühle auslöst wie die Schokolade. Leicht gefrustet, aber hoch motiviert legst du dir trotzdem Gemüse in deinen Einkaufswagen.

An dieser Stelle beginnt dein persönlicher Kampf gegen deinen Bodyguard, den **Gefühlsmagnetismus**. Du tust ab jetzt täglich etwas, was sich in dir schlecht anfühlt. Im Grunde ist es ähnlich, wie wenn du auf eine Arbeit gehst, die dir keinen Spaß macht, einen Partner hast, den du nicht mehr liebst, Ja sagst, obwohl du Nein meinst, deinem Arbeitskollegen Honig um den Mund schmierst, obwohl er jeden Tag auf deinen Gefühlen herumtrampelt, oder du Menschen auf deine Party einlädst, die du nicht magst. Nur mit großer Anstrengung gelingt es dir, mithilfe deines Bewusstseins (Willens) eine Zeit lang gegen deine Gefühle zu essen. Du bist stolz auf dich, denn du hast in diesem Monat vier

Kilo an Gewicht verloren. Weil du jetzt dein Wunschgewicht erreicht hast, beschließt du, dich in Zukunft vernünftiger und gesünder zu ernähren. Wieder stehst du im Supermarkt und überlegst dir, was du in den Einkaufswagen legen sollst. Im Grunde hat sich aber nichts an deiner Einstellung verändert. Nein, das stimmt nicht ganz! Die Schokolade lacht dich noch mehr an als an dem Tag, an dem du mit deiner Diät begonnen hast, und das Verlangen danach ist noch stärker geworden. Gemüse und Obst fühlen sich noch genauso an wie vor dem Beginn der Diät. Nein, das stimmt auch nicht! Beim Betrachten des Gemüses kommt dir sofort die Kohlsuppe in den Sinn, die du einen Monat lang früh, mittags und abends essen musstest.

Vielleicht spürst du jetzt sogar einen leichten Ekel, wenn du das Gemüse vor dir liegen siehst. Komisch, zuvor war das Gemüse wenigstens noch neutral. Du legst gezwungenermaßen ein wenig Gemüse und Obst in den Einkaufswagen, doch wie von Geisterhand gesteuert zieht es deinen Wagen an das Süßigkeitenregal. Du spürst eine noch nie dagewesene, fast magnetische Anziehungskraft. Da liegt sie, die erste große Liebe deines Lebens. Sie hat dich schon mit vier Jahren getröstet, wenn es dir schlecht ging. Schnell packst du drei Tafeln Schokolade in den Einkaufswagen und zum ersten Mal seit einem Monat bist du mit deinen Gefühlen im Einklang.

Zufrieden verlässt du nun den Supermarkt und ein halbes Jahr später hat sich einiges in deinem Leben verändert. Du bist dicker als vorher und deine Abneigung gegen gesundes Essen ist noch größer geworden. Den Gesetzmäßigkeiten des **Gefühlsmagnetismus** kannst du dich auf Dauer nicht widersetzen und wenn du es probierst, fühlt sich dein Leben anstrengend an. Trotzdem versuchen die meisten Menschen, mit ihrem Willen ihr Leben zu meistern und scheitern wenig später an ihren Gefühlen. **Veränderungen müssen in Einklang mit deiner Gefühlswelt stehen,**

sonst kannst du sie nicht dauerhaft beibehalten. Aus diesen Grund solltest du dir vor jeder Veränderung zuerst die Gefühle zu diesem Thema bewusst machen. Du wirst dabei schnell feststellen, dass sich das fast immer negativ in dir anfühlt, was du tun müsstest, um glücklich zu werden. Wäre das nicht so, hättest du nämlich deine Ziele schon lange erreicht. Würdest du dich trotz ungueter Gefühle auf den Weg zu deinem Ziel machen, wäre dieser Weg von ständig auftauchenden negativen Gefühlen gesäumt. Es wäre dann nur eine Frage der Zeit, bis dich dein **Gefühlsmagnetismus** wieder in dein altes Leben zurückholt, weil er vermeiden möchte, dass du dich dauerhaft schlecht fühlst. **Bevor du auf dem Weg zu deinem Ziel losläufst, musst du blockierende Gefühle ausfindig machen und auflösen.**

Erst wenn sich der Kohl anfühlt wie Schokolade und sich Schokolade anfühlt wie Kohl, kannst du z. B. einfach und schnell abnehmen. Vielleicht fragst du dich jetzt: „Ja, geht das denn?“ Kann sich eine Schokolade, die dir ein so wunderbares Gefühl in den Körper zaubert, auf einmal negativ oder neutral anfühlen? Kann es sich auf einmal gut anfühlen, Nein zu sagen? Kann es sich gut anfühlen, die eigenen Ziele zu verfolgen, ganz egal, was andere darüber denken? Ist es möglich, sich wertvoll zu fühlen, obwohl man sich zuvor unnütz vorgekommen ist?

Kann man im Leben alles erreichen, obwohl man zuvor geglaubt hat, dass man dumm ist? Kann man viel Geld verdienen, obwohl man jahrelang geglaubt hat, dass man es nie zu etwas bringen wird? Kann man ein freies Leben führen, obwohl man in der Vergangenheit viele negative Dinge erlebt hat? Die gute Nachricht: es funktioniert. Du musst dir nur merken, **dass du bei allem, was du in deinem Leben verändern möchtest, zuerst etwas in deiner Gefühlswelt verändern musst.** Wenn du das weißt, bist du schon einen großen Schritt weiter, du musst jetzt nur noch erfahren, wie du das machst. Dann kannst du deine Zie-

le erreichen, und das schneller, einfacher und leichter als je zuvor. Vielleicht glaubst du jetzt noch, dass es sehr schwierig ist, aus etwas Negativem etwas Positives zu machen. Im Folgenden möchte ich dir anhand eines bekannten Beispiels zeigen, dass dies ein Großteil der Menschheit schon so ganz nebenbei praktiziert hat.

Willkommen im Jetzt

Vor einiger Zeit kam ich bei einem Spaziergang an einer Weide vorbei. Der bekannte Landduft – eine Mischung aus dem Geruch von Gras und Kuhfladen lag in der Luft. Ich blieb kurz stehen und schaute den Kühen beim Fressen zu. „Pflatsch...“, hörte ich und meine Augen folgten dem Kuhfladen, der Richtung Erde flog. Sofort fiel mir der Witz ein, in dem sich eine unter einem Kuhfladen begrabene Ameise langsam aus dem Kuhfladen herauskämpfte. Nach acht Stunden kam sie endlich oben an und sagte: „Mist, genau aufs Auge.“ Ich weiß nicht, wie viele Ameisen die Kuh unter ihrem Stuhlgang schon begraben hatte, aber das Gefühl musste für eine Ameise ganz schön unangenehm sein. Ich betrachtete weiter die ländliche Idylle.

Ein Kälbchen sog hungrig am Euter ihrer Mutter, die währenddessen genüsslich ein Büschel Gras verspeiste. Einige Kühe lagen einfach auf der Wiese und wackelten die ganze Zeit mit dem Schwanz, um die Fliegen zu vertreiben. „Sieht so pures Glück aus?“, „Ist das ein sorgenfreies Leben?“ Ich entdeckte eine Bachstelze, die in bekannter Manier in großen Sätzen über das Feld hüpfte. Ich weiß nicht, wie gut du dich im Tierreich auskennst, eine Bachstelze ist keine zickige, ältere Frau, die am Bach wohnt, sondern ein kleiner, schwarzweißer Vogel, der sich gerne in Bachnähe aufhält. Immer wieder unterbrach der Vogel seine Hüpfbewegungen, um nach etwas Essbarem zu picken. Eben hat-

te er einen etwas größeren Wurm erbeutet, der sich im Schnabel des Vogels hin und her kringelte. Den Tag hatte sich der Wurm sicherlich anders vorgestellt! Gleich darauf hob der Vogel ab, um Minuten später ohne Wurm auf der Bildfläche zu erscheinen. Sicherlich hat er den Wurm bei seiner Frau abgeliefert oder ihn seinem Kind verfüttert. Obwohl der Vogel bestimmt viele Jungen versorgen musste, sah es nicht so aus, als wäre er im Stress. Es sah eher locker und leicht aus. Man merkte, dass er genau wusste, was er tun musste, um an fette Beute zu kommen. Es sah auch nicht so aus, als mache er sich Sorgen darüber, dass er es nicht schaffen würde, seine Kinder zu ernähren.

Ups, da hatte es doch tatsächlich eine Nacktschnecke geschafft, sich ein Stück meine Turnschuhe „hochzuschleimen“. Wird wohl Zeit, dass ich mich mal wieder von der Stelle bewege. Mit einem Stock kickte ich die Schnecke von meinem Turnschuh, sodass diese einen Meter weiter im Gras landete. „Komisches Tier“, dachte ich „und sicherlich keines, das auf der Beliebtheitsskala bei uns Menschen ganz oben steht.“ Man kann diese Dinger ja auch schlecht streicheln. Aber ich glaube, dass Schnecken nicht an einem Herzinfarkt oder Schlaganfall sterben. Ich glaube auch nicht, dass es Schnecken gibt, die mit Burnout-Symptomen in der Psychiatrie für Schleimer eingeliefert werden.

Vielleicht könnten wir von den klebrigen Dingen sogar noch etwas lernen. Stress haben sie bestimmt nicht. Ob Tiere die Uhr kennen? Ob sie wissen, wie alt sie sind? Ob sie wissen, welchen Wochentag, Monat und welches Jahr wir schreiben? Ich glaube, das geht der Kuh und allen anderen Tieren ziemlich am Hintern vorbei. Ich glaube, für Tiere existiert überhaupt keine Zeit, denn Zeit ist ja etwas, was Menschen erfunden haben. Was würde sich zum Beispiel für einen Frosch ändern, wenn er wüsste, dass er im Jahr 2015 lebt. Welchen Nutzen hätte ein Wildschein, wenn es wüsste, dass heute Montag ist. Ich glaube, ein Tier reagiert ein-

fach auf das, was gerade eben passiert. Wenn es kälter wird, dann gräbt sich eine Kröte in den Boden ein und wenn die Kröte eine bestimmte Temperatur spürt, kommt sie wieder heraus. Auch Bäume treiben dann aus, wenn die Temperaturen steigen und nicht, weil ein bestimmter Tag ist. Wenn sich die Natur nicht an einer Zeit orientiert, sondern an dem, was sie gerade vorfindet, dann existiert für sie bestimmt auch keine Vergangenheit oder Zukunft. Wofür bräuchten die Tiere das auch, denn sie verlassen sich einfach auf das, was sie gerade eben im Jetzt vorfinden. Und sie müssen ja alles vorfinden, was sie brauchen, um zu überleben, denn sonst gäbe es sie nicht.

Wenn es kein Gras gäbe, dann gäbe es logischerweise auch keine Kuh. Ein Vogel existiert nur, weil es Insekten gibt, und eine Biene lebt nur, weil sie Blüten vorfindet. Das gesamte Tier- und Pflanzenreich existiert also, weil es im Jetzt alles zum Überleben hat. Tiere überlegen sicher auch nicht, ob vielleicht morgen eine bestimmte Sache noch da ist. Und wenn wirklich mal etwas fehlen sollte, dann wird sich die Population bestimmter Pflanzen und Tiere einfach verringern oder ganz aussterben. Aber ich glaube, auch darüber machen sich Tiere keine Gedanken. Es würde sich ja auch nichts Positives in ihrem Leben verändern, wenn sie sich täglich darum sorgen würden, ob sie morgen noch etwas zu essen haben.

Ganz im Gegenteil, ihr Leben verliert dadurch an Lebensqualität und die ständige „Sorgerei“ würde sie körperlich und geistig krank machen. Sorgen sind in der Schöpfungsgeschichte nicht vorgesehen. Zumindest habe ich den Satz: „Am siebten Tag sollst du dir Sorgen machen über dich, deine Finanzen, deinen Partner, deine Kinder, deine Zukunft und deine Vergangenheit“ noch nicht gelesen. Sorgen sind das Abfallprodukt aus Zukunft und Vergangenheit, denn wenn du dir Sorgen machst, verlässt du das **Jetzt**, also deine Gegenwart. Du gehst dann mit deinen Gedanken

in Bereiche, die nicht mehr oder noch nicht existieren, nämlich in Vergangenheit und Zukunft. Du holst deine Informationen nicht aus dem, was im Moment um dich herum passiert, sondern aus deinen Gehirnwindungen. Dabei versäumst du sehr viel, nämlich dass es in deinem **Jetzt** so gut wie keine Probleme gibt. In der freien Natur befindet sich alles im **Jetzt**. Tiere und Pflanzen verwenden die Dinge zum Leben, die **jetzt** gerade da sind. Und es ist immer etwas da, sonst gäbe es sie nämlich nicht mehr. Du hast dir bestimmt auch schon unzählige Sorgen gemacht und dich dabei komplett vom **Jetzt** entfernt.

Ich weiß nicht, wie alt du bist, aber ohne die Sorgen der letzten Jahre wärst du genauso alt wie jetzt, mit dem großen Unterschied, dass sich dein Leben anders anfühlen würde. Ein Bekannter von mir wurde erst von Schlafstörungen heimgesucht, dann von einer Depression überrannt und am Ende von einem Schlaganfall auf den Boden der Tatsachen zurückgebracht. Auslöser war die ständige Angst, dass sein Geld nicht reichen und er laufende Kosten, wie seinen Hauskredit, nicht bezahlen könnte. Er verfügte zwar über ausreichend Geld, hatte aber Panik, dass er aufgrund nicht zu beeinflussender Umstände nicht mehr damit auskommt. Die Krankheiten haben bei ihm ihren Zweck erfüllt: Er konnte durch die erzwungene Auszeit und eine Psychotherapie die Angst, sein Geld zu verlieren, loslassen. Heute lebt mein Bekannter viel glücklicher und tut nur noch das, was ihm Spaß macht.

Du hältst die Fäden für Glück und Zufriedenheit selbst in der Hand

Das Problem, das du mit einem Erlebnis hattest, repräsentiert dein Gehirn als Gedankenbild. Dieses dient dir als Gedankenstütze damit du in Zukunft beurteilen kannst

was gut oder schlecht für dich ist. Auf einem Gedankenbild kannst, du Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft unterscheiden. Auf einer Kindheitserinnerung z.B., wirst du deutlich erkennen, dass du noch kleiner warst und anders ausgesehen hast als heute. Aus diesem Grund wirst du dieses in die Rubrik Vergangenheit einordnen. Wenn du dir ein Gedankenbild von einem Wunsch für deine Zukunft machst, weißt du, dass sich dieser noch nicht erfüllt hat. Die Zuordnung würde dann Zukunft heißen. Deine Gefühle dagegen, lassen sich nicht in Vergangenheit und Zukunft einteilen, denn immer, wenn du Gefühle in deinem Körper spürst, sind sie für dich aktuell. Dabei ist es egal, ob sie durch einen Gedanken an deine Kindheit, durch ein gegenwärtiges Problem oder den Gedanken an deine Zukunft ausgelöst werden. Somit wird für dein Gehirn ein Gefühl von Hilflosigkeit, das du in einer Situation in deiner Kindheit erlebt hast, automatisch zum Problem in deiner Gegenwart, wenn du es abrufst und fühlst. Mit Sätzen wie „Schwamm drüber, Schnee von gestern, alte Kamelle oder das ist schon lange vorbei“ versuchst du zwar, negative Erlebnisse in der Vergangenheit zu lassen, durch die damit verknüpften Gefühle werden sie aber zum täglichen Begleiter deines Lebens.

Merke dir bitte, dass eine Zeiteinteilung bei Gefühlen nicht möglich ist. Sie werden immer im Jetzt empfunden. Merke dir auch, dass es dadurch für dein Gehirn keinen Unterschied gibt zwischen einem Problem aus deiner Kindheit und einem aktuellen Problem. Dein Gehirn stört im beschriebenen Fall nämlich nur das Gefühl von Hilflosigkeit, nichts anderes. Es ist ihm ganz egal, ob das Gefühl aktuell von deinem Arbeitskollegen oder aus einer Kindheitserinnerung mit deinen Eltern stammt. Je mehr unaufgelöste negative Erinnerungen du angesammelt und verdrängt hast, umso schwieriger wird jeder Arbeitstag für dein Gehirn. Diesem bürdest du immer mehr Last auf, weil es ja bestrebt ist, negative Gefühle von dir abzuwenden.

So ist es für dein Gehirn „normal“, dass es sich täglich mit der gesamten Palette deiner über viele Jahre angesammelten Gefühle beschäftigen möchte, um diese aufzulösen. Du selbst empfindest es als störenden Ballast, der dein Leben immer unkontrollierter und depressiver macht. **Wenn du ein glückliches und freies Leben führen möchtest, kommst du nicht darum herum, dich den Problemen aus deiner Vergangenheit zu stellen. Warum? Weil die Probleme deiner Vergangenheit durch die verknüpften Gefühle zu den Problemen deiner Gegenwart werden.**

Veränderungen müssen kurz und knackig sein

Wie schon einmal erwähnt, muss meines Erachtens eine Veränderung schnell gehen. Wenn du dir dafür Zeit lassen würdest, dann fände dein Gehirn tausend Gründe, warum etwas nicht funktioniert, warum du etwas nicht machen sollst und warum es sicherer ist, den alten Weg weiterzugehen. Wenn du deine Probleme durch Abwarten und tagelanges Grübeln lösen könntest, hätten sich diese schon lange in Luft aufgelöst. **Kurz und knackig muss eine Veränderung angestoßen werden**, so wie bei uns auch die meisten unserer negativen Gefühle installiert worden sind. Es muss so schnell gehen, dass dein Gehirn keine Zeit zum Überlegen hat. Außerdem muss es eine Technik sein, bei der dein Gehirn gar keine andere Wahl hat, als die alte Information zu verändern. Bei meinem Müllererlebnis habe ich unbewusst negative Informationen aus meinem alten Aktenordner spontan mit den neuen positiven überschrieben. Wenn ich jetzt gerade an den Müller denke, kann ich trotz großer Anstrengung nichts mehr Negatives fühlen. Ich weiß zwar noch, dass der Müller früher ein Chaos war, es fühlt sich aber nicht mehr so an. Das heißt, mit dem großartigen mentalen Hilfsmittel, das ich dir gleich erklären werde, löschen wir keine Erinnerung, sondern wir machen sie nur unbedeutend, indem wir die Gefühle

auflösen. Erst dann kannst du die ehemals negativen Erinnerungen ohne Ängste oder andere blockierende Gefühle anschauen und etwas daraus lernen. Das ist ein großer Schritt in eine positive Zukunft. Normalerweise bringen dich nämlich verdrängte, unaufgelöste Erinnerungen ungewollt immer wieder in vergleichbare Situationen, d. h. du ziehst ähnliche Menschen, Gegebenheiten und Gefühle in dein Leben, von denen du dich eigentlich lieber verabschieden möchtest. Wenn du also ein negatives Gefühl einer Erinnerung aufgelöst hast, kannst du sie offen anschauen und sie als Lernerfahrung für deine Zukunft nutzen. Ab diesem Zeitpunkt wirst du die Menschen, Situationen und Gefühle in dein Leben ziehen, die dich glücklich machen. Doch nun genug geredet, jetzt wird es spannend! **Kommen wir zu deiner perfekten Minute!**

Vielen Dank das du mir deine Zeit geschenkt hast☺

Wenn du das ganze Buch lesen möchtest, es ist ab 14.10.2015 auf meiner Homepage (auch mit Widmung), oder in jedem guten Buchhandel erhältlich.



Sonnige Grüße

Heidi Junck

