

Davor Baggio

Auf in ein neues Leben!

Blockaden lösen, Ziele erreichen und glücklich sein – und das ganz einfach

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Dieses Werk einschliesslich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ausserhalb der Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

© 2011 Davor Baggio

Alle Rechte vorbehalten

Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt

Lektorat: Corinne Piguet

Umschlaggestaltung, Satz und Layout: © invisual media (www.invisual.ch)

Printed in Germany

ISBN 978-3-8423-4778-6

1. Auflage 2011

*Ich widme dieses Buch allen Menschen,
denen die Fragen im Leben nicht ausgehen.*

Inhaltsverzeichnis

Eine kleine Geschichte – so etwas wie ein Vorwort.....	9
Und jetzt das Vorwort – oder was Sie von diesem Buch erwarten können.....	13
Bewusstsein oder „Mensch, wer bist du?“.....	19
Das Bewusstsein.....	21
Das Huna-Modell des Bewusstseins.....	23
Der Mensch – Opfer oder Schöpfer?.....	27
Von Macht und Ohn-Macht.....	29
Die Wirkung von Gedanken und Gefühlen auf die Materie.....	32
Der Arm-Test.....	33
Der Mensch beeinflusst Materie.....	34
Was ist Materie?.....	37
Gedanken formen die Materie.....	41
Rupert Sheldrake, Rudolf Steiner und C. G. Jung.....	43
Die Emomental-Felder.....	49
Wie ist positives Denken wirklich gemeint?.....	55
Resonanz – das Geheimnis der Anziehung.....	59
Inventur machen – Räumen Sie Ihr Leben auf!.....	66
Das Leben bewusst führen.....	70
Was ist Glück?.....	71
Was ist Erfolg?.....	72
Die Macht des Glaubens.....	74
Negative Glaubenssätze.....	76

Gedanke und Gefühl sind ein unzertrennliches Paar.....	88
Innere Blockaden – emomentale Muster erkennen.....	90
Innere Blockaden loslassen.....	91
Den schweren Rucksack ablegen.....	93
Sich nie mehr ärgern.....	96
Die Opferrolle ablegen.....	97
Nein sagen lernen.....	101
Perfektionismus ablegen.....	105
Gefühle zeigen können.....	108
Konkurrenzdenken aufgeben und frei werden.....	111
Eifersucht loslassen.....	114
Die Vergangenheit loslassen.....	116
Der Körper als Spiegel der Seele.....	118
Das Leben neu gestalten.....	122
Die drei Schritte in eine neue Freiheit.....	124
Was wollen Sie wirklich in Ihrem Leben?.....	129
Die Autobiografie-Technik.....	131
Ziele und Wünsche materialisieren.....	134
Zwei Arten von Motivation.....	137
Ziel definieren.....	139
Das SMART-Modell.....	146
Ziel einprogrammieren.....	151
Affirmationen (verbale Autosuggestionen).....	151
Emomentale Bilder.....	155
Trancezustand und Autohypnose.....	156
Ziel einprogrammieren – die Technik.....	163

Geistiger Werkzeugkasten.....	168
Die Spiraltechnik.....	169
Innere Blockaden auflösen mit der Augen-Technik.....	170
Emomentale Bindungen zu Personen lösen.....	176
Eine einfache, aber effiziente Selbstcoaching-Technik.....	179
Die Wandel-Technik: Gewohnheiten und Verhalten umprogrammieren.....	185
Erwünschtes Verhalten installieren und abrufen (Ankern).....	189
Die Walt-Disney-Technik.....	193
Wenn alle Stricke reißen – ein „magisches“ Wunderwerkzeug.....	195
Einige Beispiele aus der Praxis.....	199
Glaubenssatz verhindert Abnehmen.....	199
Milchallergie mit der Augen-Technik aufgelöst.....	200
Existenzangst mit der Wandel-Technik neutralisiert.....	201
Erfolgsblockade durch „Bindungen-lösen“ überwunden.....	202
Mein Dank.....	203
Über den Autor.....	204
Kontakt.....	205
Literaturempfehlungen.....	206

EINE KLEINE GESCHICHTE – SO ETWAS WIE EIN VORWORT

Felix war ein begabter Schüler mit guten Noten und er bereitete sich auf seinen Schulabschluss vor. Zugegebenermassen war er ziemlich lernfaul, aber wenn er etwas wollte, etwas wirklich wollte, dann schaffte er es auch. Er mochte die Schule nicht besonders, wusste jedoch, dass er sie einigermassen gut abschliessen musste, damit er endlich in die Lehre gehen und sein eigenes Geld verdienen konnte. Nicht viel, in so einer Lehre, aber immerhin sein eigenes Geld. Dann wird er sein Ziel erreicht haben und glücklich sein. Er könnte mit diesem Abschluss auch studieren, aber dann müsste er noch so lange auf dieses selbst verdiente Geld warten. Nein, das wollte er nicht.

Die Schule geschafft, die Lehre begonnen, sich durchgekämpft – denn so prickelnd war die Lehre als Baumaler für ihn nun doch nicht – er stellte es sich viel kreativer vor. Und nun steht er da und sucht mit grosser Hoffnung eine Arbeitsstelle – die im Moment anscheinend so rar sind. Es geht ja schliesslich so eine Wirtschaftskrise herum, schleicht wie ein Grippevirus umher und da ist es nun mal nicht einfach, einen passenden Job zu finden. Nimm doch, was du kriegst – raten ihm alle wohlmeinend. Unser Felix ist unglücklich. Ist ja auch verständlich. Wenn er doch nur einen Job hätte, dann wäre er endlich glücklich. Mehr will er gar nicht. Dann könnte er Geld verdienen, sich eine eigene Wohnung leisten und endlich von zuhause ausziehen. Wow, das wäre toll! Dann könnte er sein Leben beginnen und vollends zufrieden sein. Dank der Hilfe eines engagierten Verwandten findet sich dann schliesslich eine Stelle als La-

germitarbeiter. Nicht gerade das, was er sich gewünscht hat, aber doch besser als zuhause herumzuhängen. Er beginnt den neuen Job, verdient sein erstes richtiges Geld. Eine Wohnung – eine kleine – hat er auch schon gefunden, ist von zuhause ausgezogen und kann sie einigermaßen aus seinem bescheidenen Einkommen als Lagermitarbeiter bezahlen. Viel bleibt jedoch nicht übrig. Und so richtig will sich das Glück auch nicht einstellen. Er weiss aber mittlerweile genau, was er wirklich will. Schon als Baumaler bewunderte er die Architekten, die ganze Häuser entwarfen und sich kreativ verwirklichen konnten. Felix war schon immer kreativ, deshalb hat er sich schliesslich auch für den Beruf des Baumalers entschieden. Gedacht, entschieden und Felix – er war ja eigentlich schon immer ein guter Schüler – beginnt an einer Fachhochschule das berufs begleitende Studium der Architektur. Das wird zwar seine Zeit dauern und viel Energie kosten, aber wenn er es dann erreicht hat, wird er endlich glücklich und zufrieden sein können. Jetzt geht das ja nicht, jetzt muss er sich noch diese Zeit hindurchbeissen.

Oh doch, unser Felix hätte gerne eine Freundin gehabt. Die Sabine macht ihm schon lange schöne Augen. Und er mag sie auch sehr. Aber das liegt halt einfach nicht drin. Freundin, Job und Studium gleichzeitig geht einfach nicht. Wenn er das Studium hinter sich hat, kann er mit Sabine zusammen sein und mit ihr glücklich werden. Jetzt noch nicht.

Das Studium beendet – mit relativ guten Noten – steht er nun da, erleichtert, voller Freude auf sein neues Berufsleben. Gut, das mit Sabine hat wohl nicht sein sollen, denn sie ist mittlerweile mit Tom, einem ehemaligen Kollegen, glücklich und wird demnächst sogar heiraten.

Die Wirtschaftskrise ist ausgestanden und Felix findet einen gut bezahlten Job. Er ist zufrieden. Na ja, nicht ganz, denn jetzt hat er Geld, wieder genügend Zeit und was ihm nun noch zum Glück fehlt, ist eine Freundin, eine liebevolle Partnerin an seiner Seite. Oh ja, dann wäre das Leben für ihn komplett. Nur Geld und Karriere machen nicht glücklich.

Nach einer gewissen Zeit findet Felix eine Frau, die ihn nun endlich glücklich machen wird. Es ist zwar nicht Sabine – sie schwirrt ihm manchmal immer noch durch den Kopf – aber er ist auch mit Marie ganz zu-

frieden. Nein, er ist mit ihr glücklich. Er hat ja alles, was er sich je gewünscht hat. Leider stellt sich dieses Glücksgefühl nicht für längere Zeit ein, denn er und Marie wohnen in seiner kleinen Wohnung und wünschen sich beide eine Familie mit Kindern und allem, was dazu gehört. Also muss eine grössere Wohnung her. Ist doch ganz klar, dass man so nicht wirklich zufrieden und glücklich sein kann.

Auch eine grössere Wohnung ist bald gefunden und endlich fühlen sich beide so richtig zuhause. Na ja, wenn man schon zusammen ist, eine Familie gründen will, gehört es dazu, dass man dies auch offiziell besiegelt und heiratet. Sonst ist das doch nichts Rechtes und nicht zufrieden stellend. Also heiraten sie.

Eine Ehe ohne Kinder macht doch irgendwie auch nicht so viel Sinn – denken sie – und fühlen, dass da noch etwas zu ihrem Glück fehlt. Und unser Felix und seine Marie machen sich fleissig an die Arbeit, diese kleine Familie so rasch wie möglich zu vergrössern. Denn erst mit Kindern werden sie eine richtige glückliche Familie sein. Anfangs will das nicht so recht klappen. Sie seien beide kerngesund, meinen die Ärzte und können sich nicht erklären, warum sie keine Kinder bekommen. Marie und Felix sind betrübt, investieren viel Zeit und Geld, denken sogar über eine Adoption nach. Als sie die Hoffnung schon fast aufgegeben haben, wird Marie schwanger. Das Glück ist gross und beide freuen sich. Nicht sehr lange, denn das Baby ist zwar kerngesund, aber auch mit einer kräftigen Lunge ausgerüstet, die es vollumfänglich nutzt und dazu hat es irgendwie den Tag mit der Nacht vertauscht. Viel Schlaf bekommen unsere beiden jungen Eltern nicht gerade ab. Das geht noch, auch wenn das Schlafmanko sich bemerkbar macht, aber die Nachbarn! Diese stören sich so sehr am lauten Sich-mitteilen des Babys, dass es in dieser Wohnung so nicht mehr auszuhalten ist. Es wäre viel einfacher, wenn sie in einem Haus wohnen würden, denken sie. Keine Nachbarn, die meckern, dazu noch einen Garten zum Entspannen, wenn die Kleine mal schläft und später genügend Platz zum Spielen. Ach, das wäre doch was. Dann könnten sie endlich glücklich und zufrieden ihr Leben geniessen. So geht's ja nicht, das ist wohl klar. Versteht doch jeder ...

Liebe Leserin, lieber Leser, ich könnte diese Geschichte noch lange weiter erzählen, aber Sie ahnen sicher bereits, wie es mit unseren beiden – nein, nunmehr mit unseren drei – Protagonisten wohl weitergeht. Man kann ihnen nur wünschen, endlich das zu finden, was sie glücklich macht – was sie wirklich glücklich macht. Gehen wir mal davon aus, dass ich diese Geschichte frei erfunden habe, denn so etwas kommt in der Wirklichkeit ja nicht vor. Oder doch? Und hat Felix denn überhaupt etwas falsch gemacht? Er wollte doch nur glücklich sein ...

UND JETZT DAS VORWORT – ODER WAS SIE VON DIESEM BUCH ERWARTEN KÖNNEN

Liebe Leserin, lieber Leser

Würden Sie gerne wissen, wie Sie ein rundum zufriedenes, glückliches, gesundes und erfolgreiches Leben führen können? Hätten Sie gerne das Wissen und die Fähigkeiten, sich selbst und Ihr Umfeld bewusst positiv beeinflussen zu können? Und das alles ohne Anstrengung und grosse Mühe, sondern mit viel Leichtigkeit, Freude, guten Gefühlen, Entspannung und voller Vertrauen?

Ob das möglich ist? Natürlich! Und all das gleichzeitig? Selbstverständlich! Den ersten Schritt haben Sie bereits gemacht: Sie haben dieses Buch gekauft.

Sie halten ein Buch in den Händen, das Ihr Leben von Grund auf positiv verändern kann. Ich weiss, dieser Satz steht am Anfang vieler Bücher. Viele Bücher können ja auch tatsächlich Ihr Leben von Grund auf verändern. Dieses Buch, das ist mein Ziel, hat das Potenzial, Sie glücklicher, freier, zufriedener, neugieriger und innerlich stärker zu machen. Wenn Sie es nicht nur lesen, sondern auch die – übrigens sehr einfachen – Techniken und Übungen praktisch durchführen, werden Sie grosse positive Veränderungen in Ihrem Leben bewirken können. Sie werden staunen, wie einfach es sein kann und wie wenig es benötigt, um spürbare und wirkungsvolle Ergebnisse zu erzielen. Wie gesagt, das Lesen eines Buches ersetzt nicht die Anwendung des Gelesenen. Viele Menschen lesen Rat-

Und jetzt das Vorwort – oder was Sie von diesem Buch erwarten können

geber und Erfolgsbücher und erwarten, darin Wundermittel und Instantlösungen für ihre Probleme zu finden. Und in vielen Büchern finden sich auch tatsächlich Wundermittel, aber sie wirken nicht, wenn man sie nicht anwendet. Ein Buch ist keine Tablette, die Sie bei Kopfschmerzen schlucken können. Auch nützt es nichts, wenn das Buch im Regal steht oder Sie es gar unters Kopfkissen legen in der Hoffnung, der Inhalt möge sich auf wundersame Weise in Ihnen installieren. Es braucht immer diesen inneren Schritt, diese innere Entscheidung, die angebotenen Techniken und Werkzeuge auszuprobieren und einzusetzen.

Wir leben in einer „Knopfdruckgesellschaft“, in der alles mühelos und sofort abrufbar sein muss. Deshalb ist es verständlich, dass wir Menschen auch in Bereichen der persönlichen Entwicklung nach Instantlösungen suchen. Deshalb stelle ich Ihnen in diesem Buch eine sorgfältig ausgesuchte Auswahl der einfachsten und trotzdem effektivsten Techniken und Methoden vor, die ich kenne und selber damit erfolgreich arbeite – denn was funktioniert, muss nicht kompliziert sein.

Genau genommen verändert nicht dieses Buch Ihr Leben, sondern der einzige Mensch, der das auch tun sollte – nämlich Sie! Und Sie wollen anscheinend etwas in Ihrem Leben verändern. Sonst hätten Sie wohl nicht dieses Buch in die Hand genommen und somit einen wichtigen Schritt in Richtung bewusster positiver Veränderung getan. Um diese positiven Veränderungsprozesse in Ihnen anzukurbeln und zu unterstützen, stelle ich Ihnen an mehreren Stellen Fragen und lade Sie ein, diese für sich – am besten schriftlich – zu beantworten. Alleine schon das kann sehr viele Blockaden auflösen und eine positive Veränderung von innen her in die Wege leiten.

Egal, was Sie in Ihrem Leben ändern wollen, mit den hier vorgestellten Techniken haben Sie die Werkzeuge dazu. Sie lernen zum Beispiel, wie Sie „schlechte“ Gewohnheiten und Verhaltensweisen auflösen können wie beispielsweise das Rauchen, das Sich-ärgern oder anderes destruktives Denken, Sie erfahren, wie Sie Wünsche und Ziele zuverlässig erreichen können, Ängste und Unsicherheiten loswerden und sich dafür positive erwünschte Programme installieren, die entweder automatisch in

Und jetzt das Vorwort – oder was Sie von diesem Buch erwarten können

Ihnen ablaufen oder die Sie, zum Beispiel vor einem wichtigen Gespräch oder Vortrag, sozusagen auf Knopfdruck abrufen können. All dies wird Ihre Beziehung zu sich selbst und zu Ihren Mitmenschen, beruflich wie privat, angenehm beeinflussen, Ihr Selbstwertgefühl stärken und Ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen erweitern. Dieses Buch wird Ihnen Möglichkeiten und Wege aufzeigen, wie Sie innere Blockaden erkennen und auflösen können, wie Sie in Ihrem Leben eine umfassende und tief greifende Inventur vornehmen und Ballast und Hinderliches abwerfen. Nur wer keine schweren Lasten mit sich schleppt, kann glücklich, leichtfüßig und unbeschwert durchs Leben gehen.

Wenn ich Menschen frage, was Sie sich am sehnlichsten erhoffen, antworten die meisten, dass sie sich Glück wünschen. Und natürlich hat jeder Mensch eine eigene Vorstellung von Glück. Oder sollte zumindest eine haben, denn in vielen Beratungsgesprächen bin ich Menschen begegnet, die zwar sehr wohl glücklich sein wollten, aber auf meine Frage hin, was denn das für sie konkret bedeute, konnten sie mir keine klare Antwort geben. Sollten Sie auch zu diesen Menschen gehören, werden Sie in diesem Buch Möglichkeiten finden, genau herauszufinden, was Sie wirklich wollen, was *es* in Ihnen wirklich will. Denn ein Mensch, der sein Leben nicht führt, sondern sich von – hoffentlich glücklichen – Zufällen führen lässt, gibt Kontrolle und Verantwortung ab. Denken Sie daran: Wenn nicht Sie Ihr Leben führen, tun es andere. Und ob das Ihren Vorstellungen und Wünschen entspricht, wage ich zu bezweifeln. Ihr Leben bewusst führen zu können, den Alltag und vor allem auch die eigene Zukunft so zu gestalten, wie Sie es sich wünschen, sollte zum Handwerkszeug eines jeden Menschen gehören und bereits in der Schule gelehrt werden. Und wenn Blockaden in Ihnen verhindern, die gesteckten Ziele zu erreichen, zeige ich Ihnen verlässliche und einfache Techniken und Wege, diese aufzulösen. Ja, auch das ist möglich. Diese inneren Blockaden sind irgendwann und irgendwo entstanden, wirken bis in die Gegenwart und blockieren gute Gefühle und ein glückliches freies Leben. Wenn Sie den größtmöglichen Nutzen aus der Lektüre dieses Buchs zie-

Und jetzt das Vorwort – oder was Sie von diesem Buch erwarten können

hen wollen, machen Sie sich zu den einzelnen Themen schriftliche Notizen mit Bezug auf Ihr eigenes Leben, beantworten Sie die Fragen im Buch offen und ehrlich und schreiben Sie Ihre Antworten auf. Sie können dafür ein Tagebuch verwenden, einen einfachen Notizblock oder sogar ein eigens dafür gekauftes kleines Heftchen, vielleicht liebevoll verziert, in das Sie Ihre Gedanken, Gefühle, Antworten und Erkenntnisse eintragen und es vielleicht immer bei sich haben, um auch auf Reisen und unterwegs Geistesblitze und Inspirationen festzuhalten. Dieses Buch wird in Ihnen nämlich unweigerlich – alleine schon dadurch, dass Sie sich damit beschäftigen – positive innere Veränderungsprozesse auslösen. Diese mögen manchmal skurril, manchmal anfänglich unangenehm erscheinen, sie sind jedoch stets im Sinne einer positiven persönlichen Entwicklung.

Ich werde in diesem Buch mehr über gute positive Gefühle und Glückseligkeit reden als über Erfolg im Aussen, materiellen Reichtum und Wunscherfüllung. Dabei will ich diese Aspekte nicht als schlecht oder weniger gut bezeichnen. Im Gegenteil, ich sehe diese angenehmen Erscheinungen im Aussen als etwas sehr Positives. In meinem Verständnis ist jeder Erfolg und noch so grosse äussere Reichtum aber nur dann ein Segen, wenn er allen Beteiligten Vorteile und gute Gefühle bringt. Allen Beteiligten.

Gewisse Inhalte mögen vielleicht für manche Leserinnen und Leser etwas provokativ erscheinen, was meinerseits durchaus beabsichtigt ist. Ich werde Sie offen und direkt ansprechen. Wir Menschen brauchen manchmal einen Stoss, um uns in Bewegung zu setzen und wenn ich Sie ein bisschen schubsen darf, werden Sie es mir – so hoffe ich inständig – verzeihen. Dieser Schubs von mir ist liebevoll gemeint und wird nicht weh tun.

Wenn Sie dieses Buch mit offenem Wesen angehen und das, was Sie annehmen können, auf sich wirken lassen, die Erkenntnisse womöglich in

Und jetzt das Vorwort – oder was Sie von diesem Buch erwarten können

Ihren Alltag integrieren, werden Sie sehr rasch signifikante Verbesserungen Ihrer Lebensqualität erfahren. Als Nebenerscheinung wird Erfolg in vielen, gar allen Lebensbereichen für Sie unausweichlich werden. Die Grundgesetze des Lebens, um glücklich, in sich zufrieden und erfolgreich zu sein, sind einfach. Das werden Sie nach der Lektüre dieser Seiten erkennen. Und das Beste: Es ist lernbar, glücklich zu sein!

Möglicherweise können Sie von sich behaupten, glücklich und zufrieden zu sein. Sie können die Techniken, die ich Ihnen in dieser Schrift vermittele, dafür nutzen, noch glücklicher zu sein und Ihr Leben noch bewusster und effizienter zu gestalten, sie jedoch auch in einer Beraterischen oder therapeutischen Tätigkeit einsetzen oder ganz einfach Ihre Mitmenschen ein bisschen dabei unterstützen, auch zufriedener und selbstbestimmter zu sein. Trotzdem ist dieses Buch nicht als Ersatz für irgendeine Art von Therapie gedacht. Das wäre ein Missverständnis. Sollten Sie an psychischen oder körperlichen Beschwerden leiden, suchen Sie bitte auf jeden Fall eine Fachperson auf.

Und wenn wir schon beim Klären von möglichen Missverständnissen sind, möchte ich hier auch festhalten, dass ich, nur aus Gründen der leichteren Lesbarkeit und um holprige Textpassagen möglichst zu vermeiden, die männliche – für mich hier neutrale – Form verwenden werde. Wenn ich also meine Sätze auf die Art formuliere, dürfen sich sowohl weibliche wie auch männliche Leser gleichberechtigt angesprochen fühlen. Ja, Sie dürfen sich angesprochen fühlen – und zwar so persönlich, wie Sie es nur ertragen können.

Ich bitte Sie, alles, was Sie hier lesen, mit Ihrem Herzen und Ihrem Bauch zu prüfen und nichts einfach so anzunehmen. Der Verstand wird sich vielleicht gegen das eine oder andere wehren, weil er es nicht *versteht*. Das ist nicht schlimm. Aber lassen Sie nicht Ihren Verstand entscheiden, er ist auf die Logik der Vergangenheit eingestellt. Lassen Sie sich von Ihrem Herzen führen.

Glücklich zu sein ist kein Zufall oder der willkürliche Segen irgendeines Schicksals. Es ist vor allem und zunächst eine bewusste und klare Ent-

Und jetzt das Vorwort – oder was Sie von diesem Buch erwarten können

scheidung. Der Rest ist schon fast nur Handwerk, das erlernbar ist und sehr viel Spass macht. Seien Sie bewusst Ihres eigenen Glückes Schmied, denn Sie sind es sowieso und Sie sind auch der einzige Mensch in diesem Universum, der Sie wirklich und auf Dauer glücklich machen kann. Während dieses Schmiedens dürfen Sie Ihre eigenen Erfahrungen machen und die Wirksamkeit der hier vorgestellten Methoden und Wege selbst erleben. Dann wird sich Ihnen – und ich übertreibe nicht – eine neue, ganz andere, spannende und faszinierende Welt eröffnen.

Ich wünsche Ihnen beim Entdecken dieser Welt mindestens so viel Spass und Freude, wie ich es beim Schreiben dieser Seiten hatte – und ich wünsche Ihnen unendlich viel Spass beim Glücklichen.

Davor Baggio
im Januar 2011

BEWUSSTSEIN ODER „MENSCH, WER BIST DU?“

Die meisten Menschen wünschen sich Glück, Erfolg und gute Gesundheit. Nicht alle jedoch haben das. Haben Sie schon Menschen beobachtet, die glücklicher und erfolgreicher zu sein scheinen als Sie und sich gefragt, was die denn anders machen? Es ist bekannt, dass die schulischen Noten keinen verlässlichen Hinweis darauf geben, ob der Mensch später im Leben später und glücklich sein wird oder nicht. Also kann es an der Intelligenz oder am Talent allein nicht liegen. Ich kenne einige intelligente und fleissige Menschen, die weder erfolgreich noch wirklich glücklich sind. Es braucht also mehr als nur Intelligenz, Fleiss und Bemühen.

Und haben Sie schon unglückliche Menschen beobachtet und sich gefragt, warum sie nicht glücklich sind? Was machen die einen richtig und die anderen nicht? Alles nur Zufall?

Wenn man sich mit beiden dieser Menschen beschäftigt, erkennt man beim glücklichen eine andere Art des Denkens und Wahrnehmens als beim unglücklichen. Der Glückliche und Erfolgreiche – wobei wir den Begriff „erfolgreich“ später noch genauer anschauen werden – scheint von sich überzeugt zu sein, dass er Glück und Erfolg haben wird. Er ist erfolgs- und zielorientiert in seinem Denken und Tun und sieht überall Chancen und Möglichkeiten. Der Unglückliche sieht sich in allem mit seinem Pech konfrontiert und erwartet schon den nächsten Rückschlag, um sich dann vielleicht bestätigen zu können: „Ich habe es ja gewusst!“ Er ist eher problemorientiert und sieht in allem Schwierigkeiten und Hindernisse.

Das war jetzt natürlich eine etwas schwarzweisse Darstellung der inneren Einstellungen und die meisten Menschen sind nicht so extrem, Sie sicher auch nicht. Aber es lohnt sich nachzudenken, wo in dieser Bandbreite Sie stehen. Und vielleicht erkennen Sie, dass Sie mehr auf der negativen Seite der inneren Einstellungen leben als es für Sie förderlich ist.

Es scheint auf jeden Fall eine Verbindung zu bestehen zwischen den inneren Einstellungen und dem äusseren Erleben. Wenn das äussere Leben auf die innere Einstellung reagiert, und das zeigt sich immer wieder, gibt diese Erkenntnis uns die Möglichkeit, unser Leben so zu gestalten, wie wir es gerne hätten. Wir müssen nur unsere inneren Einstellungen ändern. Das Wort sagt es ja schon, dass es Einstellungen sind. Wenn etwas so oder so eingestellt ist, kann ich es doch auch anders einstellen. Oder? Das ist eigentlich sehr einfach. Ja, eigentlich. Hier mögen Sie vielleicht einwenden, dass das nicht unbedingt leicht ist und die alltägliche Erfahrung genau das zeigt. Ich habe auch nicht behauptet, dass es immer leicht ist, aber es ist wirklich einfacher als Sie vielleicht denken. Und wenn Sie die Techniken und Wege, die ich Ihnen in diesem Buch vorstelle, anwenden, werden Sie bewusst und unbewusst an genau diesen Einstellungen „schrauben“, bis sie Ihnen entsprechen. Das geht. Denn die jetzigen Einstellungen sind auch nur das Ergebnis jahrelangen „Schraubens“, jedoch meist in die negative Richtung. Das wollen wir nun auf den folgenden Seiten Schritt für Schritt ändern, damit sich eine neue Art des Denkens und Fühlens in Ihnen installiert. Eine Art, die für Sie und Ihr Glück und Erfolg förderlich ist. Und sie ist nicht nur angenehmer und schenkt Ihnen positivere Gefühle und Erlebnisse, nein, sie ist – und das werden Sie mit der Zeit feststellen – viel einfacher als die alte negative innere Einstellung. Denn Ihr Unterbewusstsein will, dass Sie es schön haben, es kann von guten positiven Gefühlen nie genug haben und wird Sie gerne dabei unterstützen, noch mehr davon zu bekommen. Dazu müssen Sie nur die Sprache Ihres Unterbewusstseins kennen und wissen, wie Sie es ansprechen und kontaktieren können, um Ihren mächtigsten Freund, Ihr Unterbewusstsein, mit ins Boot zu holen. Die ersten Schritte dazu finden Sie schon auf den nächsten Seiten.

Die moderne Psychologie unterscheidet zwischen einem Unterbewusstsein – dort auch Vorbewusstes genannt – und dem Unbewussten. Der Unterschied liegt darin, dass wir auf unser Unbewusstes willentlich so gut wie keinen Zugriff haben. Dazu gehören die lebensnotwendigen Körperfunktionen wie zum Beispiel die Verdauung, die völlig unbewusst abläuft. Auch in unserer Psyche liegen einige Bereiche in den Tiefen des Unbewussten. Um diese Tiefen zu ergründen, bedarf es besonderer Techniken. Unser Unterbewusstsein hingegen ist wie eine Schublade, in der alle unsere Einstellungen, Erfahrungen, Erinnerungen, Eindrücke, inneren Bilder, Motivationen etc. schlummern und gerade nicht aktiv sind. Sobald sie aktiv werden, werden sie uns bewusst. Trotzdem wirken sich auch die unterbewussten Anteile ständig auf unser Fühlen, Denken und Handeln aus. In diesem Buch beschäftigen wir uns vor allem mit dem Unterbewusstsein.

DAS BEWUSSTSEIN

Was Bewusstsein ist, darüber streiten sich seit ewigen Zeiten Gelehrte und Wissenschaftler. Zu einem eindeutigen Ergebnis sind die wenigsten gekommen. Diese Frage beschäftigt doch den Menschen, seit es ihn gibt. Auch ich werde hier nicht die Behauptung aufstellen, dass ich wüsste, was Bewusstsein wirklich ist. Für mich persönlich – Sie dürfen ruhig eine andere Meinung haben – ist jeder Mensch nichts anderes als ein reines Sich-bewusst-sein, das einen Körper „bewohnt“. Auch die Weisheit der Sprache weist darauf hin. Sie sagen: Mein Körper, meine Hände, mein Gehirn etc. Wenn Ihnen etwas weh tut, sagen Sie ja auch nicht: „Ich schmerze“, sondern zum Beispiel „Mein *wasauchimmer* tut weh“. Auch sind Sie – und das ist für die späteren Übungen und Anwendungen in diesem Buch wichtig – nicht Ihre Gedanken und auch nicht Ihre Gefühle. Sie *haben* Gedanken und Sie *haben* Gefühle. Sie sagen ja auch richtiger-

weise: „Das ist mein Gefühl. Das sind meine Gedanken.“ Also muss es jemanden geben, der sagen kann: „mein“. Dieser Jemand sind meiner Meinung nach Sie als reines Bewusstsein, das nicht irgendwo im Körper lokalisiert werden kann. Man könnte es auch Geist nennen. Das wäre zwar nicht falsch, aber Bewusstsein gefällt mir besser, weil es das, worum es geht, besser und umfassender beschreibt. Auf die Frage, wo sich denn das Bewusstsein befindet, kann ich Ihnen auch keine abschliessende Antwort liefern. Auf jeden Fall glaube ich nicht, dass es im Gehirn sitzt. Das Gehirn ist für mich, ohne seine Bedeutung schmälern zu wollen, nichts anderes als eine Schnittstelle – in der Technik würde man sagen Interface – zwischen dem Bewusstsein, also dem Geist, und der Materie des Körpers. Auch wenn es ein sehr kompliziertes ist, ist es meiner Meinung nach nur ein Zwischenglied, eben eine Schnittstelle zwischen den mentalen, geistigen, immateriellen Ebenen des Menschen, den unsichtbaren Kraftfeld-Systemen und seinem materiellen Körper. Wobei wir Materie später noch genauer betrachten werden, nur um zur klaren und physikalisch begründeten Erkenntnis zu kommen, dass Materie in der Form, wie wir sie verstehen, gar nicht existiert.

Machen wir doch den etwas vereinfachten, aber ziemlich passenden Vergleich mit einem Fernsehgerät. Das Fernsehgerät ist ein höchst kompliziertes technisches Wunderwerk, mit dem Sie unzählige Programme aus aller Welt empfangen und schauen können. Wo befinden sich jedoch diese Programme? Niemand würde ernsthaft auf die Idee kommen zu behaupten, sie würden sich irgendwo im Gerät verstecken. Obwohl es zur Anfangszeit der Rundfunktechnik angeblich Leute gab, die ihren Radioempfänger aufgeschraubt haben sollen, um zu sehen, wer sich dort drinnen versteckt. Ich weiss nicht, ob das wahr ist, aber ich weiss, dass ich als kleiner Junge immer wieder absolut fasziniert vor so einem Gerät sass und ungläubig lauschte, wie da die verschiedensten Menschenstimmen und allerlei Musik herauskamen.

Es ist vielmehr so, dass die Programme von den einzelnen Stationen ausgestrahlt und über eine Antenne empfangen werden, heute meistens über ein Kabel. Also handelt es sich bei den Programmen um Informationen,

die entweder durch die Luft oder über ein Kabel ins Fernsehgerät gelangen und dort in eine für uns sichtbare Form umgewandelt werden. Oder können Sie sich neben eine Fernsehantenne stellen, die Augen schliessen und das ausgestrahlte Programm schauen? Nein, Sie benötigen eine Schnittstelle, also Ihr Fernsehgerät, das diese Informationen in eine für Sie nutzbare Form umwandelt. Ich bin überzeugt, das Gleiche geschieht auch mit unserem Gehirn. Es ist ein Zwischenglied, ein Interface. Es verbindet den materiellen Körper mit dem Geist, dem Bewusstsein. Und diese Erkenntnis macht es uns viel einfacher, geistige beziehungsweise mentale Techniken anzuwenden.

Wir sind also nicht unser Körper, sondern haben einen. Wir sind reines Bewusstsein, wo auch immer es „sitzen“ mag. Oft genug identifiziert sich der Mensch mit seinem Körper, seinen Gedanken, seinen Gefühlen. Wenn Sie jedoch erkennen, dass Sie nicht Ihr Körper, Ihre Gefühle und Gedanken sind, sondern der, der Gedanken und Gefühle hat, wird es viel einfacher, genau diese Gefühle und Gedanken zu steuern und positiv zu beeinflussen. Sie bestimmen, was in Ihrem System Körper-Geist-Seele gedacht und gefühlt wird. Dass vieles davon natürlich automatisch abläuft, werden wir noch sehen. Dies ist aber kein Hindernis für uns. Ich werde Ihnen Techniken und Wege anbieten, mit denen Sie wunderbar und effektiv Ihre Gedanken, Gefühle und Ihr Verhalten bewusster und gezielter beeinflussen können.

Um mit diesem Begriff des Bewusstseins ganz praktisch arbeiten zu können, helfen uns verschiedene Modelle, die zwar nicht zwingend die Realität abbilden, jedoch deren Funktionsweise aufzeigen.

DAS HUNA-MODELL DES BEWUSSTSEINS

Das Modell des Bewusstseins, das mir persönlich sehr hilfreich scheint, wird uns von den Kahunas, den Priestern der hawaiianischen Huna-Tra-