

Siegfried Trebuch

Endlich glücklich!

Wegweiser in ein erfülltes Leben

Copyright © 2017 Siegfried Trebuch

SiegfriedTrebuch.com

Erstauflage August 2017

Coverbild vorne © Fotolia striZh
Coverbild hinten © Fotolia Denchik

T&T Verlag
shop@geistigewelt.tv

Lektorat • Dr. Gerda Poschmann-Reichenau

Satz und Druck • OH Druck GmbH, 83410 Laufen

ISBN 978-3-942500-50-0



Dieses Buch wurde auf Blauer Engel-Papier gedruckt,
welches zu 100% aus Altpapier hergestellt ist.
Dadurch werden viele Ressourcen gespart,
die Wälder geschont und die Belastung der Umwelt reduziert.

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder ver-
tonte Wiedergabe, elektronische Datenträger und auszugweisen
Nachdruck, sind vorbehalten.

Danksagung

Ich möchte Gaby Teroerde meine tiefste Dankbarkeit aussprechen für ihre jahrelange liebevolle Unterstützung, auch bei der Entstehung dieses Buches. Sie gab mir den Raum zum Schreiben und die Freiheit, mich zu entfalten.

Mein Dank geht außerdem an Dr. Gerda Poschmann-Reichenau für die professionelle Betreuung und die wertvollen Ideen für die Überarbeitung des Textes.

Besonders bedanken möchte ich mich bei den vielen Menschen, die mit mir über die Jahre den Weg gemeinsam gingen. In der Arbeit mit ihnen lernte ich die Vielfalt und Tiefe der menschlichen Seele noch besser kennen.

Außerdem möchte ich mich bei all den Weisen bedanken, die sich quer durch alle Kulturen und Epochen auf die Suche nach der Wahrheit begaben, sie schriftlich festhielten und ihr Leben danach ausrichteten. Sie machten mir meinen Weg um vieles leichter.

Schließlich möchte ich mich noch beim größten aller Lehrmeister bedanken: dem Leben selbst.

INHALTSVERZEICHNIS

EINLEITUNG

KAPITEL 1 • DU BIST NICHT DEIN VERSTAND	11
Der autoaktive Verstand	12
Dein Geist ist wie ein See	15
Gedanken, Gefühle und Emotionen	17
Die Dualität der Gefühle	19
KAPITEL 2 • DAUERHAFT GLÜCKLICH SEIN	21
Was ist Glück?	22
Du entscheidest, wann du glücklich sein willst	23
Was uns Kinder voraus haben	26
Du bist deines Glückes Schmied	30
KAPITEL 3 • ERSTE ÜBUNGSWOCHE: KERZENMEDITATION ..	33
Die Oberfläche des Sees glätten	34
Dein ganz persönlicher Meditationsplatz	35
Die Kerzenmeditation	37
Stille erfordert Mut	39
In dich gehen über den Atem	41
Fragen zur Kerzenmeditation	44
KAPITEL 4 • LEBEN AUS DEINER MITTE HERAUS	53
Intensiver genießen	54
Der kreative Verstand	57
Sorgen auflösen	59
KAPITEL 5 • ZWEITE ÜBUNGSWOCHE: LICHTMEDITATION ..	63
Die Kraft des inneren Lichts	64
Die Lichtmeditation	66
Fragen und Erfahrungen: Prioritäten richtig setzen	68
KAPITEL 6 • LEBEN AUS DEM INNEREN LICHT	73
Wahre Inspiration	74
Wie du Weisheit erlangst	75
Deine innere Stimme	79
Das innere Licht gibt Halt	83
Das innere Licht heilt	85
Charisma und Ausstrahlung	87
KAPITEL 7 • DRITTE ÜBUNGSWOCHE: LIEBESMEDITATION ..	91
Auf der Suche nach Liebe	92
Die Quelle der Liebe ist in dir	94

Die Liebesmeditation	95
Eigenwille und Hingabe	97
Der mühsame und der einfache Weg	100
KAPITEL 8 • LEBEN AUS DER LIEBE	103
Minderwertigkeitsgefühle ablegen	104
Selbstvertrauen gewinnen	106
Ausgeglichenheit erlangen	108
Fragen und Erfahrungen: Liebe löst Ängste auf	110
KAPITEL 9 • DAS 3-WOCHEN-ÜBUNGSPROGRAMM	117
Das 3-Wochen-Übungsprogramm im Überblick	118
Wie geht es nach drei Wochen weiter?	119
Was eine gute Meditation ausmacht	123
KAPITEL 10 • LIEBE ZU DIR SELBST	125
Nimm dir Zeit für dich	126
Erkenne dich selbst	129
Bleibe bei dir	133
Raus aus der Komfortzone	136
Geistige Kraft und körperliche Kraft	139
Lebe deine Sexualität	141
KAPITEL 11 • SCHUTZ VOR NEGATIVER ENERGIE	143
Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben	144
Energieräuber	147
Reinheit des Geistes	150
Gedankenkontrolle	152
KAPITEL 12 • BEZIEHUNGEN HARMONISIEREN	155
Der autoaktive Verstand will immer Recht haben	156
Alte Konflikte lösen	158
Befreiung von emotionaler Abhängigkeit	161
Kugelmenschen	163
Dein Leben folgt deiner Aufmerksamkeit	167
Ein gutes Vorbild sein	169
Befreiung aus der Ahnenkette	172
KAPITEL 13 • IM FLUSS BLEIBEN	175
Im Jetzt sein	176
Wille und Gelassenheit	178
Innere Fülle erschafft äußere Fülle	180
Authentisch sein	183
So machst du die Welt zu einem besseren Ort	186
Wir sind alle durch das Licht verbunden	188
Keine Angst vor Veränderung	190

Einleitung

Alles begann im August 1990. Ich war neunzehn und studierte Physik an der Harvard Universität in den USA. Zwei Studienkollegen und ich beschlossen, einen Ausflug nach New York zu machen. Es war unser erster Besuch dort, und wir wollten unbedingt die Stadt von oben sehen. Nach einer langen Aufzugs-Odyssee standen wir dann in 246 Metern Höhe auf dem Dach des Pan Am Buildings. Ein Gefühl von Aufregung und Faszination erfüllte uns. Die Aussicht war atemberaubend, und der Anblick der New Yorker Skyline von oben verschlug uns die Sprache. So etwas hatten wir alle noch nie zuvor in unserem jungen Leben gesehen.

Die beiden anderen begannen, unsere persönliche Aussichtsplattform zu erkunden. Meine Aufmerksamkeit aber wurde gänzlich von einem benachbarten Wolkenkratzer angezogen, der zum Greifen nahe schien. Erst später erfuhr ich, dass es sich um das Chrysler Building handelte. Seine Spitze ist mit Chrom verkleidet, so dass sie wie ein gigantischer Spiegel wirkte, in dem sich die tief stehende Nachmittagssonne reflektierte. Dieses in allen Variationen von Gold, Gelb und Orange strahlende Licht zog mich magisch in seinen Bann. Ich war wie hypnotisiert und konnte nicht anders, als in dieses Licht zu starren. Plötzlich veränderte sich meine Wahrnehmung. Ich verlor das Zeitgefühl und spürte meinen Körper nicht mehr. Mein ganzes Sein war von diesem Licht durchdrungen. Es war ein wohliger warmes, von Liebe getragenes Gefühl, wie ich es noch nie zuvor erlebt hatte. Worte reichen nicht aus, um es adäquat zu beschreiben. Ich war zutiefst ergriffen und von einer unbeschreiblichen Freude erfüllt. In diesem Zustand hatte ich Zugang zu einer Erkenntnisebene, die keine Fragen mehr offen ließ. Ich fühlte

mich eins mit allem, was ist. Raum und Zeit spielten keine Rolle mehr. Sie waren in mir, wie alles andere, was existierte. Gleichzeitig war ich von einer himmlischen Seligkeit erfüllt, die mir die Tränen über die Wangen laufen ließ. Ich wünschte mir, dieser Zustand würde ewig andauern.

Doch bald darauf spürte ich, wie ich ihn wieder verlassen musste, um in mein altes Ich zurückzukehren. Eine tiefe Trauer überkam mich, als sei ich aus dem Paradies vertrieben worden.

Nach diesem überwältigenden Erlebnis war mein Leben nicht mehr wie vorher. Ich wollte diesen Zustand unbedingt wieder erleben, hatte aber keine Ahnung, wie ich dort hin gelangen konnte. Der Wunsch alleine reichte noch nicht aus. Es fühlte sich an, als stünde eine undurchdringliche Wand zwischen mir und dieser Glückseligkeit. Also machte ich mich auf die Suche. Ich begann, Bücher über Psychologie, Philosophie und Spiritualität zu lesen, reiste um die halbe Welt und sprach mit spirituellen Lehrern aller Traditionen. Ich entwickelte ein Verständnis für das, was ich erlebt hatte, und erkannte, dass das, wonach andere suchten, für mich bereits Wirklichkeit geworden war. In Büchern entdeckte ich, dass schon in vergangenen Zeiten Menschen ähnliche Erfahrungen gemacht hatten wie ich. Sie beschrieben geistige Übungen, mit deren Hilfe man wieder in diesen Zustand gelangen konnte. Also begann ich, mit verschiedensten Meditationstechniken zu experimentieren. So vergingen viele Jahre des Suchens und Studierens. Stück für Stück kam ich der New York-Erfahrung näher, bis ich eines Tages das gleiche Erlebnis wieder hatte, nur dieses Mal zu Hause in meinem Meditationsraum. Seitdem steht mir die Tür

in diesen glückseligen Zustand jederzeit offen. Ich habe gelernt, wie der menschliche Geist funktioniert und was die Ursache dafür ist, dass es uns so schwer fällt, tiefes Glück zu erfahren.

In diesem Buch findest du¹ die Essenz dessen, was ich über Jahrzehnte in eigener Seelenarbeit und in der Arbeit mit Menschen gelernt habe. Alles stammt aus unmittelbarer Lebenserfahrung und bewährt sich jeden Tag aufs Neue, nicht nur in meinem Leben, sondern auch für die Menschen, die mit mir diesen Weg gegangen sind.

Mit diesem Buch möchte ich die Erkenntnisse, die ich auf meinem Weg gewonnen habe, anderen zugänglich machen. Das ist möglich, denn unser Denken und Fühlen folgt gewissen Gesetzmäßigkeiten, die jedem Menschen zu eigen sind. Wer über sie Bescheid weiß, kann diese Mechanismen bewusst zur Überwindung alter Grenzen einsetzen und zu mehr Frieden und Erfüllung finden. Wenn du dieses Buch liest und dich darauf einlässt, kann es dir den Weg zu tiefem, wahren Glück zeigen.

Du wirst den Wirkmechanismus des »autoaktiven Verstandes« kennenlernen, der dich wie eine unsichtbare Wand davon abhält, dich selbst zu leben und somit wahres Glück zu erfahren. In einem 21-Tage-Übungsprogramm lernst du, wie du diese Wand Schritt für Schritt abbauen kannst und somit Zugang zu der in dir bereits angelegten Kraftquelle erhältst.

Zahlreiche Erfahrungsberichte helfen dabei, das geistige Wissen anschaulich darzustellen. Im Weiteren gehe ich

¹ Da in diesem Buch die Seele direkt angesprochen wird, habe ich das persönlichere »du« als Anrede gewählt.

auf konkrete Fragen ein, die mir von Menschen gestellt wurden, welche sich auf diesen Weg begeben haben.

Jedem Kapitel ist ein Zitat vorangestellt, um zu verdeutlichen, dass andere Sucher, quer durch alle Epochen, Kulturen, Religionen und Traditionen, zu den gleichen Einsichten gelangt sind. Dieses Buch kann als die Essenz aller Religionen und Weisheitslehren gesehen werden.

Jeder kann diesen einfachen und wirksamen Weg gehen. Dazu brauchst du keine besonderen Vorkenntnisse oder Begabungen. Es spielt auch keine Rolle, welcher Religion oder Tradition du folgst, ob du an die Wissenschaft glaubst oder an »gar nichts«. In erster Linie bist du Mensch und somit hast du alles bereits in dir. Niemand kann dich etwas lehren, das du nicht tief in dir bereits kennen würdest. Ich kann dich mit Hilfe dieses Buches lediglich an das erinnern, was du vergessen hast.

Deine innere Quelle ist der Ursprung positiver emotionaler Energie. Darüber hinaus fließt dir aus ihr auch nützliches Wissen zu, das passend auf deine aktuellen Erfordernisse zugeschnitten ist. Hier findest du Zugang zu Antworten auf alle wichtigen Fragen, denn all das ist bereits tief in dir vorhanden.

Ich möchte dir empfehlen, dieses Buch nicht nur mit dem Verstand allein zu lesen. Höre auch auf die Stimme deines Gefühls. Sie führt dich oft in tiefere Erkenntnisbereiche, die dem Verstand nicht zugänglich wären.

*»Das einzige Diktat,
dem ich mich in dieser Welt füge,
ist die sanfte innere Stimme.«*

Mahatma Gandhi

Deine innere Stimme

Hast du dich schon einmal gefragt, was eigentlich den Lebenslauf eines Menschen bestimmt? Jeder Lebenslauf ist einzigartig. Es ist wie mit Schneeflocken: Es gibt Ähnlichkeiten, aber keine gleicht der anderen in jedem Detail. Was waren in deinem bisheriges Leben die entscheidenden Faktoren, die zu diesem konkreten Lebenslauf geführt haben? Manche wurden dir einfach in die Wiege gelegt, wie dein Geschlecht, deine Eltern und Geschwister, das Land, in dem du aufgewachsen bist. Dann wurden viele Entscheidungen von anderen für dich getroffen, besonders in deiner Kindheit und Jugend. Je älter du wurdest, desto mehr Gestaltungsraum wurde dir zugestanden. Ein Großteil deines heutigen Lebens ist das Ergebnis der Entscheidungen, die du in der Vergangenheit getroffen hast.

Woher kommen aber die Kriterien, Vorlieben und Wünsche, die zu diesen Entscheidungen geführt haben? Es gibt in dir offensichtlich eine Instanz, die hier ein ganz kräftiges Wörtchen mitredet. Eine innere Stimme flüstert dir dein ganzes Leben hindurch zu, wohin dein Weg gehen sollte. Du bist natürlich nicht gezwungen, ihr zu folgen. Kraft deines Willens kannst du dich für einen anderen Weg entscheiden. Die Frage, die sich dir

dann stellt, ist: »Womit fahre ich besser? Wenn ich dieser inneren Stimme folge oder wenn ich mich gegen sie entscheide, aus welchen Gründen auch immer?«

Das Abenteuer Mensch-Sein kann einen manchmal sehr fordern. Täglich müssen wir zahlreiche Entscheidungen fällen. Die meisten davon sind klein, aber manche sind weitreichend und wirken sich auf viele Jahre unseres Lebens aus. Wir werden von Kindesbeinen an darauf trainiert, Entscheidungen mit Hilfe unseres Verstandes durch Abwägen von Vor- und Nachteilen zu treffen. Das ist im Prinzip auch richtig und gut so, jedoch fehlt ein wesentlicher Aspekt:

Der Verstand hat seine Grenzen. Er kann unmöglich immer alle Eventualitäten berücksichtigen und schon gar nicht die Gefühlskomponente.

Tiefliegende Gefühle beziehen häufig eine ganz klare Position für oder gegen eine Option, obwohl der analytische Verstand keine logischen Argumente dafür finden kann. Unsere Gefühle scheinen wie ein Navigationssystem zu wirken, das uns zu unserer ganz individuellen Bestimmung führt. Auf deiner Lebensreise teilt dieses System dir mit, in welcher Richtung du deine persönliche Erfüllung findest und ob du auf dem richtigen Weg bist. Wenn ja, wirst du dich entsprechend gut fühlen, wenn du dich hingegen verfahren hast, wird dein Navigationsgerät sofort Alarm schlagen und dich auffordern, wieder auf die Route zurückzukehren, die zum Ziel führt. Dein Kopf

weiß nicht genau, warum die Richtung so stimmen sollte, aber du spürst ein ganz klares Gefühl in dir, das dir sagt: »Hier geht's lang!« Auf rationale Argumente nimmt es dabei nicht immer Rücksicht. Wenn du auf dein bisheriges Leben zurückblickst, wirst du feststellen, dass viele wichtige Entscheidungen, wie z.B. die Berufswahl, die Partnerwahl, die Wahl des Wohnortes usw., letztendlich auf der Grundlage von Gefühlen getroffen wurden. Es gibt eine Stimme in dir, die dich zu führen scheint.

Diese Stimme hilft dir dabei, gute Entscheidungen zu treffen. Angenommen, dir liegt ein konkretes Stellenangebot vor und du musst entscheiden, ob du es annehmen willst oder nicht. Zuerst wirst du mit deinem gesunden Menschenverstand abwägen, ob die äußeren Rahmenbedingungen passen. Dabei sollte es aber nicht bleiben. Ziehe auch deine intuitive Seite zu Rate. Versetze dich gedanklich in dein zukünftiges Arbeitsumfeld. Stelle dir vor, du arbeitest bereits an diesem Arbeitsplatz, mit diesen Leuten, in dieser Tätigkeit. Was fühlst du bei dieser Vorstellung? Macht es dich glücklich? Erfüllt dich dieser Gedanke mit Freude? Dann kannst du davon ausgehen, dass es die richtige Entscheidung ist. Hast du hingegen ein mulmiges Gefühl im Bauch, dann solltest du besser eine andere Option in Betracht ziehen.

Eine Ausnahme stellt Angst vor Veränderung dar. Jeder Schritt in eine bisher unbekannte Richtung ist mit einem unangenehmen Gefühl verbunden. Auf einer tieferen Ebene spürst du, dass es der richtige Weg wäre, auch wenn dieses Gefühl von Unsicherheit überlagert wird. Das tiefere Gefühl zählt. Dann geht es darum, den

Mut aufzubringen, die Angst vor dem Unbekannten zu überwinden. Das ist der geringe Preis, den es zu zahlen gilt, um völlig neue und bereichernde Erfahrungen zu machen.

Deine innere Stimme ist dein bester Wegweiser in ein glückliches Leben. Sie empfiehlt dir eine Richtung, zwingt dich aber nicht, diese auch einzuschlagen. Es bleibt immer deiner Entscheidungsfreiheit überlassen, ob du deiner inneren Stimme folgen willst oder nicht. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass diejenigen Menschen am glücklichsten sind, die den Mut aufbringen, ihrer emotionalen Intelligenz zu vertrauen. Eine gute Entscheidung sollte immer beide Instanzen einbeziehen: Verstand und Gefühl.

Schenke deiner inneren Stimme Gehör. Sie weiß auf geheimnisvolle Art, was gut für dich ist, auch wenn es dein Verstand noch nicht weiß. So gehst du immer deinen ganz persönlichen Weg. Ein starkes Selbstbewusstsein und tiefe Zufriedenheit sind der Lohn.



*»Das Vergleichen ist das Ende des Glücks
und der Anfang der Unzufriedenheit.«*

Sören Kierkegaard

Minderwertigkeitsgefühle ablegen

Wir vergleichen uns gerne mit anderen Menschen und stellen dabei häufig fest, dass sie etwas haben, das wir nicht haben. Wenn wir jemanden für intelligent halten, kann uns das vor Augen führen, dass wir nicht so intelligent sind. Wenn jemand eine schlanke Figur hat, stört es uns, dass wir nicht so schlank sind. Ist jemand reich, so wird uns unsere relative Armut bewusst. Egal, wie schön, intelligent oder reich wir auch sein mögen, wir werden bei anderen immer etwas finden, das wir für begehrenswert halten.

Dieses Minderwertigkeitsgefühl im Vergleich zu anderen hält dich davon ab, Glück und Fülle zu erfahren. Es ist wie eine Blockade, die den Zugang zu deiner eigenen inneren Quelle verstellt. Anstatt den Blick immer auf die anderen zu richten, wäre es wesentlich weiser, ihn ins eigene Sein zu richten. Dort gibt es unendlich viel zu entdecken. In der immer wieder aufs Neue fühlbaren Verbindung mit der dir innewohnenden Lichtkraft entwickelst du eine neue Identität: »Ich bin nicht meine äußere Erscheinung, ich bin diese Energie, die ich inwendig in mir spüre und die völlig unabhängig von allen äußeren Merkmalen existiert.« Du bist nicht dein Körper, du bist nicht dein Geld, du bist nicht dein sozialer Status, du bist diese positive inwendige Kraft, die alle Äußerlichkeiten überstrahlt. Äußere Attribute spielen dann keine so große Rolle mehr. Ein

molliger Mensch wirkt plötzlich attraktiv, ein armer Mensch wirkt von einem inneren Reichtum erfüllt.

Es ist ausschließlich eine Frage der Identifikation. Frage dich: »Identifiziere ich mich mit meinen äußeren Makeln oder identifiziere ich mich mit meiner inneren Fülle?« Diese Entscheidung liegt ganz bei dir. Du brauchst niemanden zu fragen oder äußere Umstände zu verändern. Du allein hast es in der Hand, wie du dich wahrnehmen willst. Wie wir bereits wissen, geht deine Energie dorthin, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest. Schenkst du deinen Makeln Aufmerksamkeit, so wirst du sie verstärken. Setzt du dich täglich hin, um dich bewusst mit der unerschöpflichen inneren Quelle der Liebe zu verbinden, so wird diese mächtige Kraft von Tag zu Tag stärker durch dich strömen. Du wirst dich mit ihr identifizieren. Du weißt dann einfach: Ich bin Liebe! Für ein Gefühl von Minderwertigkeit bleibt dann kein Raum mehr. Die Stärken und Schwächen der anderen werden für dich damit bedeutungslos. Du lebst und strahlst aus dir heraus.

Im Vergleichen mit anderen liegt kein Glück.
Das kannst du nur in dir finden. Genieße deine
Einzigartigkeit!



*»Das Glück besteht darin, zu leben wie alle Welt
und doch wie kein anderer zu sein.«*

Simone de Beauvoir

Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben

Du hast jetzt gelernt, wie du positive emotionale Energie aus dir selbst heraus generieren kannst, indem du den autoaktiven Verstand zur Ruhe bringst und dich mit deiner inneren Kraftquelle verbindest. Du kennst nun die Prozesse, die sich in deinem mental-emotionalen System abspielen. Du weißt, wie du dich wieder in den grünen Bereich zurückholen kannst, wenn du, aus welchem Grund auch immer, in den roten Bereich negativer Emotionen geraten bist. Doch du lebst nicht für dich allein. Du bist ein soziales Wesen, das in Interaktion mit anderen steht. Deine Mitmenschen sind natürlich ebenso Träger von emotionaler Energie wie du. Ob diese positiv oder negativ gelagert ist, spürst du, sobald du mit ihnen in Kontakt trittst. Wenn du ins Büro gehst und auf deinen Chef triffst, wirst du sehr schnell feststellen, ob er einen guten oder einen schlechten Tag hat. Gleichgültig, wie es um seine Gefühlsverfassung steht, es wird Rückwirkung auf deine eigene Gefühlslage haben. Entweder erhebt es dich oder es belastet dich. Wenn es dich erhebt, geht es beiden gut. So kann der Tag weitergehen. Aus emotionaler Sicht besteht dann kein Handlungsbedarf.

Anders sieht es aus, wenn dein Chef miese Laune hat. Dann liegt es an dir, wie robust dein emotionales Kostüm ist. Negative Energie, die von außen an dich

herangetragen wird, ist wie ein Belastungstest. Du kannst dir das vorstellen wie bei einem Gewichtheber. Je stärker er ist, desto mehr Gewicht kann er stemmen. Damit er aber stark wird, muss er zuvor trainieren. Die regelmäßige Verbindung mit deiner inneren Kraftquelle ist das Training für deine emotionale Stärke. Je sicherer du darin verankert bist, desto mehr hältst du auch aus. Wenn du emotional fit ins Büro gehst, wird dir die miese Laune deines Chefs wenig anhaben können. Du ruhst so in dir, dass sie wie Wasser an dir abperlt. Nichts kann dich aus deiner Mitte bringen. Diese innere Stabilität vermittelst du natürlich auch nach außen. So wie du die Energie deines Chefs spürst, so wird auch er die deine spüren. Bist du in deiner positiven Energie stärker gefestigt als er in seiner negativen, so kannst du ihn sogar positiv beeinflussen. Dazu brauchst du gar nicht viel zu sagen oder zu tun. Deine Präsenz alleine genügt, um einen Eindruck zu machen. Es geht jedoch in erster Linie nicht darum, das Energieniveau deines Gegenübers anzuheben. Das Wichtigste sollte dir sein, dein eigenes Niveau stabil und hoch zu halten. Alles andere ergibt sich von selbst.

Du bist der Mensch in deinem Leben, für den du die erste Verantwortung trägst. Du bist nicht verantwortlich für die miese Laune deines Chefs, aber es liegt an dir, auf dich selbst zu achten. Wenn du dein emotionales Kostüm vernachlässigst und mit »dünner Haut« ins Büro gehst, so wird die negative Energie deines Chefs deinen Tag bestimmen. Dir wird es am Ende genauso schlecht gehen wie ihm und du wirst froh sein, wenn du endlich nach Hause gehen kannst. Schade um den Tag! Wenn dich hingegen die positive Energie trägt, bist du jeder Situation gewachsen. In heik-

len Gesprächen wirst du die richtigen Worte finden, Angriffe werden dir nichts anhaben können, und in aufgeheizten Situationen wird deine Präsenz beschwichtigend wirken. Trotzdem wirst du ein negatives Umfeld als Belastung empfinden, die du nicht endlos ertragen kannst. Kein Gewichtheber kann 200 Kilo auf Dauer stemmen. Er braucht Zeit zur Erholung, einen Raum für sich, in dem er keine Leistung erbringen muss. Genauso ist es im geistigen Bereich. Lerne, deine emotionale Energie weise einzusetzen. Dazu gehört auch, dich nicht unnötigerweise negativer Energie auszusetzen. Wenn du die Möglichkeit hast, entziehe dich negativen Einflüssen. Hüte deine emotionale Ausgeglichenheit wie einen wertvollen Schatz.

Jeder Mensch verfügt über einen emotionalen Schutzmechanismus, den du dir wie die Blende eines Fotoapparates vorstellen kannst. Sie lässt sich stufenlos öffnen und schließen. Lerne einzuschätzen, wem gegenüber du dich öffnen willst und wem gegenüber du besser vorsichtig bist. Es ist nicht klug, stets mit weit geöffnetem Herzen durch die Welt zu gehen. Verletzungen bleiben nicht aus, und in den meisten Fällen sind sie vermeidbar. Wenn du jemanden noch nicht so gut kennst, fange mit kleiner Blende an. Wächst das Vertrauen im Laufe der Zeit, so kannst du dich weiter öffnen.

Im beruflichen Umfeld kannst du dir die Leute nicht immer aussuchen, mit denen du zu tun hast, aber im privaten Bereich ist das leichter möglich. Du musst keine Kontakte pflegen, die dir nicht guttun. Genauso, wie du Hygiene für deinen Körper betreibst, betreibe auch Hygiene in deinen Beziehungen. Die alltäglichen

Verpflichtungen und das Leben an sich bringen genügend Herausforderungen mit sich. Es gibt Negativität, der du dich stellen musst, weil sie Teil deines Lebens ist. Du lernst und wachst daran. Es gibt aber auch Negativität, der du dich nicht aussetzen musst. Verbringe deine Freizeit mit Menschen, die dir gut tun und denen du gut tust. Und noch wichtiger: Vergiss nicht, dir genug Zeit für dich selbst zu nehmen. Du bist der wichtigste Mensch in deinem Leben.

Die erste Verantwortung in deinem Leben gilt dir selbst.



*»Halte dich von negativen Menschen fern.
Sie haben ein Problem für jede Lösung.«*

Albert Einstein

Energieräuber

Es gibt Menschen in deinem Leben, denen du gerne begegnest. Du hast Freude daran, Zeit mit ihnen zu verbringen. Wenn ihr auseinandergeht, schwingt ein positives Gefühl auf beiden Seiten nach. So ist es, wenn sich zwei Menschen mit positivem Energieniveau treffen und sich gegenseitig emotional bereichern. Es gibt aber auch welche, mit denen sich auch ein freundliches

»Bedenke, dass die beste Beziehung die ist, in der jeder Partner den anderen mehr liebt als braucht.«

Dalai Lama

Befreiung von emotionaler Abhängigkeit

Viele Beziehungen sind geprägt von gegenseitiger emotionaler Abhängigkeit. Der andere gibt dir etwas, von dem du meinst, dass es dir selbst fehlt. Du brauchst den anderen, hängst an ihm oder ihr, fühlst dich leer oder verlassen, wenn dein Gegenüber nicht da ist. Du wirst eifersüchtig, wenn sich der geliebte Mensch jemand anderem zuwendet. All diese Gefühle, Mangel, Eifersucht, Unfreiheit, haben ihren Ursprung im eigenen emotionalen Defizit. Der Partner oder Freund wird unbewusst dazu benutzt, dieses Defizit aufzufüllen. Um das sicherzustellen, würdest du ihn am liebsten an dich ketten. Darin liegt die Ursache einer breiten Palette an Beziehungsproblemen, denn in einem Zustand der Unfreiheit kann Liebe nicht gedeihen. Liebe braucht Freiheit. Sie will sich zwanglos verschenken. Sobald Forderungen und Druck ins Spiel kommen, versiegt sie. Die Beziehung wird kompliziert, verliert ihre Leichtigkeit und gleicht immer mehr einem Kampf.

Wie lässt sich das nun vermeiden? Das geht nur, indem das emotionale Defizit durch emotionale Fülle ersetzt wird. Der erste Schritt liegt darin, zu erkennen, dass sowohl das Defizit als auch die Fülle in dir zu finden sind. Dein Partner ist lediglich der Auslöser von Gefühlen, die sich ausschließlich in dir abspielen. Beziehungsprobleme sind in erster Linie individuelle

emotionale Probleme. Eine Beziehung macht diese nur sichtbar. Das Gute daran ist: Du als Individuum hast alle Mittel in der Hand, Beziehungskonflikte zu lösen. Du brauchst deinem Gegenüber nicht die Schuld zu geben, dass er sich nicht so verhält, wie du es erwarten würdest. Der andere ist frei zu tun und zu lassen, was er will. Was du jedoch verändern kannst, ist deine eigene innere Ausrichtung. Dort gilt es anzusetzen.

In dir liegt die stärkste Quelle für positive emotionale Energie. Du brauchst deine Aufmerksamkeit nicht lechzend nach außen zu richten, um deinen Durst nach Liebe zu stillen. Alles ist bereits in dir. Durch die tägliche Verbindung mit deiner dir innewohnenden Liebe wirst du immer mehr aus der eigenen Quelle genährt. Du fühlst dich einfach gut, egal, ob dein geliebter Mensch gerade da ist oder nicht. Die Abhängigkeit löst sich auf. Dein Gegenüber wird spüren, dass du aus dir selbst heraus strahlst. Das hat eine starke Steigerung deiner Attraktivität zur Folge, denn von einem Menschen, der positive Energie ausstrahlt, fühlt man sich magisch angezogen. Du entwickelst dich förmlich zu einem Kraftwerk, das mehr Strom erzeugt, als gebraucht wird. Den Überschuss kannst du an jemand anderen abgeben und ihn damit bereichern.

Wenn du angefüllt bist mit deiner inneren Liebe, dann nimmt das die Spannung aus deiner Beziehung heraus. Anstatt aus einer Position der Bedürftigkeit gehst du aus einer Position der Fülle in die Partnerschaft. Das kann sich auf beide Seiten nur positiv auswirken. Du erwartest vom anderen nicht mehr, dass er dir etwas geben muss. Du hast es ja schon, und zwar mehr, als du vielleicht selbst brauchst.

Die schönste Beziehungskonstellation ist die, wenn sich zwei Menschen begegnen, die in emotionaler Fülle leben. Man könnte vielleicht denken, das wäre langweilig, denn beide haben ja schon alles. So ist es nicht. Jede Seele ist ein einzigartiges Individuum. Deshalb ist eine solche Begegnung für beide Seiten immer eine zauberhafte Bereicherung.

Du brauchst deine Aufmerksamkeit nicht nach außen zu richten, um deinen Durst nach Liebe zu stillen. Du trägst die Quelle der Liebe bereits in dir.



*»Was du liebst, lass frei.
Kommt es zurück, gehört es dir –
für immer.«*

Konfuzius

Kugelmenschen

Im Normalfall kommt jeder Mensch mit einem spezifischen Geschlecht zur Welt. Der Körper bestimmt, ob wir Mann oder Frau sind. Dadurch werden viele Eckpunkte im Leben schon im Voraus festgelegt. Wir