

HARTMUT MÜLLER
ZIELE
VERWIRKLICHEN!
MIND-CLEARING
UND DAS HEILEN
SEELISCHER
VERLETZUNGEN



Simon + Leutner

ZIELE VERWIRKLICHEN!

Textbuch

Erarbeitet in begleiteten
Arbeitslosen-Selbsthilfegruppen

Geschrieben
1992 unter dem Titel
„Heile Deine Gedanken!“
1995 erweitert unter dem Titel
„Ziele verwirklichen!“
neu herausgegeben
Vergriffen

(C) beim Autor
Hartmut Müller
Muskauer Straße 52
10997 Berlin
Tel.: 030 - 612 49 00

Inhalt Textbuch

Einleitung	2
Der organische Ja/Nein-Schalter	3
Die eigenen Ziele klären	7
Affirmationen	9
Ja, danke / Nein, danke	10
Die Ziele bestärken	12
In Erwartung des Erfolgs	12
Die Grenzen des Positiven Denkens	16
Positiv, ja - aber...	18
Mind-Clearing	19
Gedankenbannen	23
Mind-Clearing, Schritt für Schritt	24
Das Heilen seelischer Verletzungen	26
Handeln gegen die Sucht	30
Jagt die Killer-Viren!	33
Wachheit - der Weg zur Heilung	36
Erkenne Dich selbst... an!	38
Die Herzatmung - das letzte Mittel	40
Schlusswort	41

Einleitung

„Was Du willst, bekommst Du. Da ist kein Wenn und kein Aber dabei.“ Das sagte eine junge Frau, nachdem sie an einem meiner Trainings für Arbeitslose teilgenommen hatte. Es war einfach großartig zu sehen, wie die Teilnehmer den Übungen dieses Programms folgten und unvermeidlich zu dem kamen, was sie sich vorgenommen hatten.

Was sich in der harten Praxis begleiteter Arbeitslosen-Selbsthilfegruppen bestens bewährt hat, möchte ich hier für den individuellen Gebrauch zugänglich machen. Alle in den Kapiteln enthaltenen Übungsvorschläge sind an den Kapitelenden noch einmal besonders herausgestellt. So kann ich hoffen, dass über das Lesen hinaus die Übungen auch praktisch angewandt werden und für viele - ebenso wie für die Teilnehmer meiner Trainings - lang ersehnte Veränderungen in ihrem Leben möglich werden.

Zunächst geht es um das Erschaffen eigener, klarer und realistischer Zielvorstellungen. Dabei wird nicht allein mit der Methode des Positiven Denkens gearbeitet. Es werden darüber hinaus vielfältige Möglichkeiten angeboten, um Ziele anzusteuern, Misserfolge, resignative Gefühle, Verletzungen und Ausweichverhalten zu überwinden und Erreichtes auch zu halten und zu genießen. Die wesentliche Rolle spielen dabei die Techniken des Mind-Clearings, das Heilen seelischer Verletzungen und das Handeln gegen die Sucht.

Mind-Clearing bedeutet in erster Linie ein genaues Sichtbarmachen der begrenzenden Vorstellungen, die zwischen dem Menschen und seinen Zielen stehen. Jedermann kennt Gedanken wie: „Ich schaffe es nicht.“ - „Ich kann es nicht alleine.“ Diese verhindernden Vorstellungen werden, nachdem sie erst einmal erkannt sind, wirkungslos gemacht, so dass sie dem Erreichen von Zielen nicht mehr im Wege sind.

Das **Heilen seelischer Verletzungen** besteht aus Übungen, die dazu auffordern, alten Groll und unausgesprochene Vorwürfe gegen sich und andere erst bewusst zu machen und zu überwinden, bevor man in seiner Außenwelt aktiv wird. Man kann befriedigende Lösungen in einer Sache erst dann erwarten, wenn man ihr gegenüber ein reines Gefühl hat.

Handeln gegen die Sucht schließlich beinhaltet einen bestimmten, ungewohnten Umgang mit den Dingen, so etwas wie „über seinen Schatten zu springen“. Im Unbewussten erzielt man damit einen überraschenden Effekt. Folgt man den recht einfachen Anweisungen, ändert sich das tiefere Lebensgefühl in ganz kurzer Zeit auf „magische“ Weise völlig, und Wünsche werden Wirklichkeit.

Wer dieses Buch liest, dem werden sicherlich eine Reihe interessanter Einsichten vermittelt. Wer zudem noch den Übungen und Vorschlägen folgt, dem verspreche ich Wunder - sofern er oder sie bereit ist, sich selbst in Frage zu stellen und seinem Leben eine neue Basis zu geben. Wer sich die vorgeschlagenen Übungen zur täglichen Gewohnheit macht, wird nichts weniger bekommen als diese Lebenssicherheit: „Was Du willst, das bekommst Du.“

Nicht vergessen: In jeder Raupe verbirgt sich ein Schmetterling. Wenn dieser sich genussvoll in den Lüften wiegt, wird man die Raupe nicht mehr erkennen.

Der organische Ja/Nein-Schalter

Es gibt tief in jedem Organismus einen Schalter, den ich den Ja/Nein-Schalter nenne. Stellen Sie sich einen Einzeller vor. Nehmen wir an, er hätte um sich herum die für ihn optimale Temperatur und eine optimal zusammengesetzte Nährlösung - paradiesische Zustände für das kleine Wesen. Was wird es tun? Es saugt sich voll, bläht sich auf und fängt an, sich durch Zellteilung zu vervielfältigen. Alle Lebensprozesse sind auf Hochtouren bis an die Grenze des Möglichen. Nehmen wir nun einmal an, die Lösung wird verdünnt und abgekühlt, vielleicht versäuert. Die Lebensbedingungen werden also ungeeigneter. Was passiert? Die Zellteilung hört auf. Das Wesen versucht sich einzuziehen, trockener zu werden, eine stärkere Schale zu entwickeln und die Lebensprozesse so gering wie möglich zu halten, um das Überleben solange wie möglich sichern zu können.

Im ersten Fall ist der Schalter im Organismus auf „Ja“ gestellt. Das Wesen ist voller, ausgedehnter, wird größer, sexueller, saftiger, schöner, risikofreudiger usw. Im zweiten Fall ist der Schalter auf „Nein“ gestellt. Der Organismus wird enger, zieht sich zusammen, wird unsexuell, zaghaft, zurückgezogen, trockener, häßlicher, auf Sicherung bedacht.

Ihrem Organismus geht es nicht anders. Er schaltet in freundlichem, liebevollem, sicherem Milieu auf „Ja“ und in feindlichem Milieu auf „Nein“. Das machen Sie selbstverständlich nicht bewußt. Es läuft unbewußt ab.

Wenn Sie sich also selbst positiv verändern wollen, ist es wichtig, ja unabdingbar, daß Sie sich über Ihre momentane Schalterstellung im klaren sind. Denn in einem negativen Milieu kann keine Art von Lernen stattfinden, da Lernen immer „Ausdehnung“ bedeutet.

Das „Nein“ ist für viele Gewohnheit, ein heimatliches Milieu, wo sie sich zu Hause fühlen. Wenn Schullehrer den Kindern Angst machen und ihnen ein unangenehmes Milieu schaffen, findet Lernen nicht mehr statt. Erinnern Sie sich einmal an Ihre Schulzeit und achten Sie darauf, ob das Wort „lernen“ jetzt, in diesem Augenblick negative Gefühle bei Ihnen hervorruft.

Mancher von Ihnen wird seinen Ja/Nein-Schalter gerade auf „Nein“ stehen haben. Dann ist dies nicht der Augenblick, in dem Sie richtig erfassen könnten, was ich Ihnen mitteilen will. Lernen ist „Annehmen von Neuem“. Im negativen Milieu bzw. mit dem Schalter in Nein-Stellung kann man aber nichts annehmen.

Nehmen Sie also bitte wahr, ob es Ihnen schwer fällt, diese Zeilen zu lesen. Nehmen Sie wahr, ob Sie noch heute verletzt sind von Lehrern, die in ihrer Unwissenheit darüber, wie Lernen funktioniert, kein geeignetes Milieu für Sie schaffen konnten.

Dann erinnern Sie sich bitte, wie Sie als Schulkind mit diesem Milieu umgegangen sind. Schulkinder versuchen auf ihre Weise im negativen Milieu wieder ins „Ja“ zu kommen. Sie machen die Lehrer lächerlich oder tun alles Mögliche, um die Situation nicht ernst nehmen zu müssen.

Wie haben Sie sich verhalten? Haben Sie Witze über Ihren Lehrer gemacht oder etwa einen Schwächeren gesucht, um dem eins auszuwischen und sich auf dessen Kosten wieder besser, lebendiger, größer usw. fühlen zu können? Schulkinder machen das so, um ihren Ja/Nein-Schalter wieder ins „Ja“ zu bekommen. Wie würden Sie heute auf ein solches Milieu reagieren? Möglicherweise treten Schuldgefühle auf oder der Gedanke, Opfer zu sein. Vielleicht kommt Abwehr oder Widerstand gegen Heuchelei, gegen Leistungsstress in Ihnen hoch. Oder Sie fühlen Angst zu versagen, Fluchtimpulse, usw. usw.

Das Schulumilieu verwirrt die Kinder. Das ist oft kein Lernmilieu. Jedem Kind wird dies mehr oder weniger über acht bis fünfzehn Jahre hinweg oder gar länger fast täglich zugemutet. Worte wie „lernen“, „arbeiten“, „etwas leisten“, „müssen“ sind danach, wie die Psychologie sagt, negativ besetzt. Sie schalten die Menschen einfach aus, schalten einen Überlebensmechanismus ein, der alles Neue als feindlich ausklammert und keine Chance mehr lässt, ruhig zuzuhören und etwas aufzunehmen. Kaum fällt ein Wort, das mit diesen negativen Erfahrungen verbunden ist, schaltet der Organismus auf „Nein“, und es findet keine positive Veränderung mehr statt. Die besten Vorsätze werden daran nichts ändern, jedenfalls nicht auf Dauer.

Es ist nicht nur die Schule, die das üblicherweise bei fast jedem bewirkt. Tausende von Situationen können einen Menschen für lange Zeit oder gar für den Rest seines Lebens ins „Nein“ bringen. Es ist ihm dann einfach nicht mehr möglich, den ihm zustehenden Platz im Leben einzunehmen. Ratschläge helfen da wenig.

Bei Robert, der es bis jetzt noch zu „nichts“ gebracht hat, werden wir es einmal mit Ratschlägen probieren:

- „Du solltest erst mal Deinen Schulabschluss nachholen!“

- „Was? Noch mal diese Quälerei mit stillsitzen, zuhören, büffeln - und dann auch noch der Prüfungsstress! Da kriegt mich keiner mehr hin.“

- „Wie wär's, wenn Du noch eine gute Ausbildung anfängst oder Dir 'ne Arbeit suchst, bei der Du angelernt wirst?“

- „Wenn ich das Wort arbeiten schon höre, stehen mir die Haare zu Berge. Ich krieg doch höchstens nur den letzten Sch..., den kein anderer machen will. Und dann die Kollegen, die sich immer über jede Kleinigkeit aufregen. Da sehe ich rot. Und die Meister oder die Chefs spielen sich auch nur auf und machen sich wichtig. Nee, da halt ich mich raus.“

- „Weißt Du, was Du brauchst, das ist erst einmal, dass das Leben Dir wieder Spaß macht. Das andere kommt dann schon. Vielleicht 'ne nette Freundin...“

- „Bleib mir bloß mit den Weibern vom Hals! Meine Mutter hat mich mit vier Jahren ins Heim gesteckt, weil sie mit ihrem neuen Typen allein sein wollte. Und die Tanten dort konntest Du sowieso alle vergessen. Mit meiner Stiefmutter, der Flamme von meinem Vater, gab's auch immer nur Streit. Mit meiner ersten Freundin? Na, ich wollte immer vorsichtig und zurückhaltend sein, nur ja keinen Anlass zu Ärger geben. Geschlafen hat sie dann mit 'nem anderen und weg war sie.“

Meine Ratschläge mögen richtig sein. Nur für Robert sind es Schläge. Jede meiner Vorstellungen schaltet seinen Organismus auf „Nein“. Nun ist er immerhin ehrlich. Andere mögen so tun, als ob sie die Ratschläge annehmen, glauben es vielleicht sogar selbst. Aber es funktioniert nicht, da der Organismus den Schalter nicht auf „Ja“ umschaltet.

Robert müsste sich selbst wieder eine Chance geben - ganz gegen seine bisherigen Erfahrungen. Niemand kann es für ihn tun. Er selbst müsste die Arbeit, die Chefs, die Kollegen und die Frauen aus seiner „schwarzen Kiste“ entlassen, in die er unbewusst alle hässlichen Erinnerungen hineingesteckt hat, die ihn ausschalten. Erst danach kann er lernen, sein Leben sinnvoll zu gestalten.

Bei Ihnen sieht es hoffentlich nicht so schlimm aus, wie bei Robert. Doch werden Sie bei genauem Hinsehen vielleicht auch Situationen finden, an denen Sie sich als Kind oder auch erst als Erwachsener verletzt haben, und wo Sie sich heute noch scheuen, darüber hinauszuwachsen.

Ich möchte den Prozess, der dazu nötig ist, mit einer Geschichte veranschaulichen, die sich so tatsächlich abgespielt haben soll: Auf der kleinen Philippineninsel Lubang hat es eine kleine Gruppe japanischer Soldaten gegeben, die jahrelang weiterkämpften, obwohl der Krieg lange schon vorbei war. Sie hielten Wache, versteckten sich, schossen um sich, wenn sich jemand näherte. Sie hatten die Nachricht, es sei Frieden, für eine Finte des Feindes gehalten. Was gestern im Krieg gerechtfertigtes Töten war, war auf einmal Mord. Zuletzt wurden sie gejagt. Sie bekamen ihren Krieg, weil sie die Botschaft, es sei Frieden, nicht angenommen hatten.

Es gibt nur eine Lösung. Sie müssen Ihr tiefstes Wesen, Ihren Organismus, im Innersten davon überzeugen, dass „der Krieg vorbei“ ist. Es gibt keine Notwendigkeit zu kämpfen. Nur Sie selbst können jeder alten Erfahrung ihre gefährliche Wirkung nehmen, wenn Sie bereit sind, mit sich und der Welt Frieden zu schließen.

Wenn jemand wie Robert sehr viele Dinge mit den negativen Gefühlen der „Schwarzen Kiste“ verbunden hat, so schaltet der Organismus sofort auf „Nein“, sobald das eine oder andere im Leben auftaucht - ja, sobald man auch nur davon redet. So ist er nicht mehr in der Lage, genug Energie und Engagement zum Aufbau eines befriedigenden Lebens zur Verfügung zu stellen.

Im „Nein“ zu sein, ist anstrengend, eine unterschwellige Dauerspannung. Das Gefühl, nicht am richtigen Platz zu sein, Gefühle von Trotz, Gehetztsein, Ohnmacht belasten Körper und Geist. Auch die Intelligenz leidet, das Vorstellungsvermögen, das Spielerische, Genießerische. Sie werden das sicher aus eigenem Erleben nachvollziehen können. Ich habe großes Verständnis für die Menschen, die versuchen, sich unter diesem Druck in ihrer Hilflosigkeit durch Ablenkung mit Alkohol oder anderen Drogen Entlastung zu verschaffen.

Wenn Sie fühlen, dass Sie im „Nein“ sind, beginnen Sie zu Ihrer Realität und zu Ihren Gefühlen der Realität gegenüber „Ja“ zu sagen.

„Ja, ich bin sauer.“

„Ja, ich erlebe die Welt als feindlich und habe Sehnsucht nach meinem Bett.“

Wenn Sie im „Nein“ sind und zehn solcher Sätze laut und mit dem vollen Gefühl echter Überzeugung sagen, wird es heller werden.

Es wird ein „Es ist nicht so schlimm“ - Gefühl auftauchen. Das ist der Moment, wo es leichter wird und der Schalter auf „Ja“ schalten kann, wenn Sie Ihre negativen Gefühle dahinziehen lassen. Dann werden Sie ruhiger, klarer, direkter und offener sein.

„Nein - engt ein. Ja, - macht klar.“

„Ja“ bedeutet: den Dingen ins Gesicht zu sehen, zu meinen Gefühlen und Schwächen zu stehen, mich zu lieben - so wie ich bin, egal, was aus mir herauskommt, den Dingen, wie sie gerade sind, ein Friedensangebot zu machen. Das Leben ist jeden Augenblick anders. Jeder Atemzug trägt natürlicherweise eine andere Gefühlsqualität. „Ja“ bedeutet, mit der Zeit und dem Leben zu gehen.

Markus konnte sich seinem Chef gegenüber nicht durchsetzen und ließ sich ausnutzen. Anderen Mitarbeitern ging es nicht so. Also musste er einsehen, dass es wohl an ihm lag, dass der Chef sich gerade ihm gegenüber so verhielt.

Markus hatte gelernt, nicht zu widersprechen. Er war von seinem Vater viel geschlagen worden. Widerspruch war nicht erlaubt gewesen. Nicht einmal schreien durfte er, wenn er geschlagen wurde.

Wenn Markus heute einem Vorgesetzten gegenüber ein ruhiges, klares Verhältnis aufbauen will, muss er allen diesen negativen Erlebnissen wieder begegnen, damit er feststellen kann, dass „der Krieg zu Ende ist“, dass diese Erlebnisse für den Erwachsenen keine Bedeutung mehr haben.

Ein Chef wird sich niemals so verhalten, wie es sich dieser wilde und verantwortungslose Vater-Riese dem vierjährigen Zwergenkind gegenüber herausgenommen hatte. Markus muss durch Ohnmacht, Hemmung, Schmerz, Wut, Verzweiflung, durch die Sehnsucht nach einem lieben Papa und nach Geborgenheit und durch jede Art von Selbstunwertgefühl noch einmal hindurch. Nichts darf festgehalten werden. Alles muss im Lichte des Bewusstseins angesehen werden. Nur so kann es aus der „Schwarzen Kiste“ genommen werden. Aber dann gibt es zwei Möglichkeiten. Entweder Markus tut es in die alte Kiste wieder rein, nachdem er sich ausgeschrien oder ausgewütet hat - leider passiert dies in vielen Therapien so - oder Markus entscheidet sich, dass er selbst bereit ist, ab sofort ein anderer, sich selbst unbekannter Mensch zu sein, völlig frei vom Vergangenen.

Es gibt jetzt den geprügelten kleinen Jungen nicht mehr. „Der Krieg ist vorbei; Dschungelkämpfe sind sinnlos.“ Sich ducken ist für ihn nicht mehr nötig, ja sogar schädlich. Alle diese Gefühle sind heute sinnlos, gegenstandslos. Vom Chef zu glauben, dass er hemmungslos losprügeln würde, ist unrealistisch und würde den Chef beleidigen, wenn er davon wüsste. Markus muss lernen, sich selbst bis tief ins Dunkel seines Unbewussten hinein den Frieden zu erklären, um sich dann selber neu zu definieren. „Der Dschungelkämpfer muss umschulen, wenn Kämpfer nicht mehr gebraucht werden.“

„Ja, wenn es so einfach wäre...“, höre ich ihn noch stöhnen. Mit Recht. Denn an jedem Stück Erinnerung hängt ein Stück von ihm selbst. Er ist es, dem das angetan wurde. Seine Verletzungen gehören zu ihm. Seine Reaktionen auf diese tiefen Erschütterungen sind ein Teil seiner Persönlichkeit geworden.

Wenn das plötzlich keine Bedeutung mehr für ihn hätte, wer wäre er denn dann? Wie weiterleben? Wenn nicht aus den verletzenden Erfahrungen heraus reagieren, wie denn dann? Wenn Markus nicht mehr der kleine Junge ist, wer ist er dann? Er kennt diesen Neuen doch gar nicht. Er kennt den Mann gar nicht, der er sein könnte, ohne seine Schwierigkeiten. Was jetzt?

Machen Sie sich bitte klar: Wenn Sie auf Ihre Strategien, die damals der oder die Vierjährige gelernt hatte, verzichten, um sich als Erwachsene zu verwirklichen, stirbt ein Teil in Ihnen. Sie werden Abschied nehmen müssen.

Jedes mal, wenn Elisabeth sich in der therapeutischen Situation entschied, nicht mehr das kleine Mädchen zu sein, vom Urteil ihres Vaters abhängig, musste sie lange weinen. Das kleine Mädchen war nicht mehr da. Es hatte der erwachsenen Frau Platz gemacht.

Die eigenen Ziele klären

Ich möchte in diesem Buch besonders diejenigen Techniken beschreiben, die dem Positiven Denken erst zur Wirkung verhelfen, indem sie das Negative erkennbar machen, so dass wir dann auch dagegen angehen können. Dennoch werde ich hier kurz beschreiben, wie Sie sich geeignete Ziele setzen, um zu Ihren ganz persönlichen positiven Affirmationen im Sinne des Positiven Denkens zu kommen, und wie Sie diese dann „üben“ können.

Bevor ich einen Schritt gehe, egal in welche Richtung, muss ich zunächst einmal feststellen, wo ich mich befinde. Beginnen Sie also Ihren Selbstveränderungsprozess damit, genau zu beschreiben, wo Sie heute stehen, was genau Sie in Ihrem Leben beklagen und was Sie ändern wollen.

Der erste Schritt: Am besten machen Sie schriftlich eine ganz genaue Klage-Liste und lassen möglichst nichts, was anders werden muss, aus. Schreiben Sie einzelne Sätze, -Stichworte sind nicht genug! - die Sie Punkt für Punkt durchnummerieren. Auf diese Liste kommen nur die nackten Tatsachen - Gefühle sind hier auch Tatsachen - und zwar so genau und so klar wie möglich.

Falsch ist also: „Ich habe zu wenig Geld.“

Richtig ist: „Ich habe 1.300,- ?? pro Monat und damit komme ich nicht aus.“

Nicht so gut ist: „Ich bin magenkrank“. - Besser ist: „Ich stehe in dieser oder jener Situation stark unter Druck. Mein Magen reagiert darauf sauer und ist schon geschädigt.“

„Wir müssen uns mehr anstrengen und mehr Wohnungen schaffen,“ sagen die Politiker. Sie sagen nicht: „Wir haben 500 Wohnungen gebaut, und der Bedarf liegt bei 3.000 Wohnungen.“ Seien Sie also auf keinen Fall mit sich selbst politisch. Schauen Sie wirklich hin, wie die Dinge sind.

Der zweite Schritt: Machen Sie einen dicken dunkelblauen Rahmen um die ganze Liste. Sie grenzen damit alles, was da steht, aus Ihrem Leben aus. Besonders empfehlenswert zum Verabschieden der alten Situation ist hier die „Ja, danke“ - „Nein, danke“ - Übung, der das nächste Kapitel gewidmet ist.

Der dritte Schritt: Jetzt gehen Sie die Klage-Liste Punkt für Punkt durch und machen eine neue Liste, Ihre Wunschliste. Wie bin ich, und wie ist die Situation, wenn das jeweilige Problem von der Klage-Liste nicht mehr besteht. Beschreiben Sie diese Zustände und Tatsachen so, als ob sie schon eingetreten und Ihre Probleme schon gelöst wären.

Dann überlegen Sie sich, was Sie vom Leben darüber hinaus haben wollen und formulieren Sie das ebenfalls in Zuständen und Tatsachen, so als ob alles schon wie gewünscht eingetreten wäre.

Richtig lautet eine Feststellung zum Beispiel so: „Ich, Thomas, arbeite als Tierpfleger und erhalte monatlich netto 2.243,- ??.“ Sie benutzen also nicht eine Formulierung mit „wollen“ und „möchten“ oder ähnlichem.

Der vierte Schritt: Wenn Sie so Punkt für Punkt Ihre Vorstellungen entwickelt haben, wie Sie sein werden und wie Ihre Situation sein wird, wenn Ihre Probleme nicht mehr bestehen, dann formulieren Sie Ihre Vision in ganzen, klaren, für jedermann verständlichen Sätzen. Wenn Sie dann auch noch Ihre sonstigen Herzenswünsche so beschrieben haben, als ob alles schon Tatsache wäre, dann gehen Sie die neue Liste noch mal durch und überprüfen sie nach folgenden Punkten:

Gibt es das Gewünschte überhaupt?
Will ich das Gewünschte wirklich, liegt es mir sehr am Herzen?
Ist das Gewünschte richtig für mich?
Wünsche ich das, weil es der Wunsch meines Vaters oder meines Ehegatten ist, oder entspricht es mir wirklich?
Schade ich damit jemandem, mich selbst eingeschlossen?
Schade ich damit Mutter Erde, der Umwelt?
Kann ich damit umgehen, gefühlsmäßig, erfahrungsmäßig, körperlich?
Kann ich damit umgehen in Hinblick auf die Reaktionen meiner Umgebung - Ehepartner, Kinder, Eltern, Arbeitssituation usw.?
Steht es im Widerspruch zu einem anderen Punkt meiner Liste?
Steht es im Widerspruch zu etwas in meinem Leben, das ich auf keinen Fall aufgeben will? Ist es wirklich genug?

Der fünfte Schritt: Jetzt kreuzen Sie die dunkelblau umrahmte Klageliste aus. Streichen Sie sie aus! Verschmieren Sie sie vollständig und verbrennen Sie sie! Denken Sie nicht mehr daran. Der Zustand, den diese Liste beschreibt, ist jetzt, wo Sie festgestellt haben, was Sie wollen, schon nicht mehr gültig. Sagen Sie laut zu sich selbst:

„Nein, so nicht, nie wieder.“

Der sechste Schritt: Machen Sie aus den Sätzen Ihrer Wunschliste nun positive Bestärkungen, Bekräftigungen, Feststellungen, Affirmationen, Erinnerungen oder wie immer Sie es nennen wollen. Es lohnt sich darüber nachzudenken, wie Sie diese Sätze nennen wollen. Ich nenne sie Feststellungen. Neben der Wunschliste gibt es jetzt also auch eine Feststellungsliste.

Feststellungen
haben einen Klang
sind spezifisch
sind positiv
enthalten kein Negativbild.
Ihr Eintreffen ist erwünscht, wird erwartet.
Ich bin bereit, das Gewünschte jederzeit anzunehmen.

Die Liste der Feststellungen ist nicht zu lang. Acht bis zwölf Sätze haben sich bewährt. Der letzte Satz sollte einen Dank enthalten an Gott, an das Leben oder an die Existenz, für alles, was schon eingetreten ist.

Damit Sie sich gut vorstellen können wie das aussehen könnte, habe ich eine Liste erprobter Feststellungen abgedruckt. Sie dient aber nicht dazu, dass Sie sich Beliebiges daraus heraussuchen. Sie sollten auf jeden Fall von Ihren eigenen Wünschen ausgehen.

Der siebte Schritt: Feststellungen werden immer wiederholt - wie im nächsten Kapitel beschrieben - bis sie Realität geworden sind. Dann wird gelobt und gefeiert. Rechnen Sie jetzt allerdings damit, dass plötzlich negative Gegenreaktionen aufkommen. Dafür gibt es im Folgenden spezielle Übungen und Gegenmaßnahmen. Aufkommende Negativität wird also nicht unterdrückt, sondern so bearbeitet, wie in den weiteren Kapiteln besprochen.

Der achte Schritt: Wenn Sie Ihr Ziel erreicht haben und Ihre Erfolge gefeiert, dann genießen Sie Ihr neues Leben. Sollte das aus irgendwelchen Gründen nicht gehen, beginnen Sie das Spiel von vorne. Wenn Sie diesen Prozess einmal verstanden haben, werden Sie damit Ihr Leben immer wieder neu gestalten können.

Beispiele für Affirmationen

Körper:

Ich bin eine lebendige und attraktive Frau.

Ich lebe mein Frausein.

Ich nehme mein Mannsein an.

Was ich esse, dient meiner Lebendigkeit, Schönheit und Gesundheit.

Ich fühle mich wohl damit.

Ich bin eine aktive Frau, wiege 48 Kilo, fühle mich wohl in meinem Körper, gesund und voller Lebensenergie.

Lustvoll genieße ich meinen Körper.

Selbstgefühl:

Ich bin erfolgreich und anerkannt.

Ich fühle Erfüllung.

Ich bin und bleibe natürlich, spontan und bewusst.

Meine Worte haben Wirkung.

Ich bin, wie ich bin und so bin ich gut.

Ich habe Erfolg, und was ich beginne, gelingt mir.

Ich liebe mich, ich achte mich, ich nehme mich an.

Ich bin frei und wach.

Ich liebe mich und erkenne mich an.

Ich bestimme mein Leben selbst.

Ich freue mich, dass es mich gibt.

Was ich tue...

...gelingt, ...ist gut, ...macht mich glücklich.

...gibt mir Ruhe.

Meine Entscheidungen sind richtig.

Ich vertraue mir.

Ich sehe und sichere meine Grenzen.

Ich stehe früh auf und freue mich auf einen aktiven Tag.

Ich vertraue meiner Intuition, treffe klare Entscheidungen und handle danach.

Voll Freude übernehme ich die Verantwortung für mein Leben.

Ich bin eins mit meinem Wesen.

Kein Zweifel, jeden Augenblick tue ich das Richtige.

Ich bin o.k. und genieße diesen Tag.

Ich und die anderen:

Ich bin frei und jeder andere ist es auch.

Meine Liebe strahlt klar und frei auf alle Menschen.

Ich erlaube mir gut zu sein, und jedem anderen erlaube ich es auch.

Ich bin mir selbst und anderen eine Freude.

Lebensgefühl:

Das Leben ist leicht.

Das Leben trägt mich.

Ich lebe ruhig, aufgeräumt, selbstverständlich und frei.

Alles, was ich wirklich brauche, ist jetzt hier.

Liebe ist immer da.

Dank:

Dankbar nehme ich an, was zum Wohle aller geschieht.

Ich danke dem Leben für alles, was auf meinem Wege geschieht.

Ja, danke - Nein, danke

Wenn Sie Ihre Klageliste gemacht haben und nun bereit sind, Ihre Wunschliste zu verwirklichen, so ist es sehr effektiv, davor noch einen weiteren Schritt einzufügen: Die „Ja, danke/Nein, danke-Übung“.

Wenn Sie Ihre Situation nicht akzeptieren, dagegen ankämpfen, davonlaufen wollen, hat Ihr Organismus auf „Nein“ geschaltet. Wie wir schon beim Einzeller gesehen haben, ist es nicht möglich aus diesem seelischen Milieu heraus lebendiger, größer, reicher, aktiver, attraktiver, risikofreudiger usw. zu werden. Sie können sich aus dem Negativen heraus leider nicht positiv verändern. Sie müssen hier sehr aufmerksam sein. Nur durch „Ja“-Sagen schaltet der Organismus auf „Ja“. Also ist es nötig zu Ihrer Situation, so wie sie ist, Punkt für Punkt „Ja“ zu sagen. Ja, das ist jetzt so. So können wir den Tatsachen klar ins Auge sehen und ihren Wert - und sei es als Lernsituation - klar erkennen und annehmen.

Klares Anschauen von Tatsachen bringt Bewußtheit, Akzeptieren und den Willen zu positiver Veränderung in die Situation und schaltet den Organismus wieder auf „Ja“: - „Ja, so habe ich bisher immerhin überlebt.“ - „Ja, diese Situation war notwendig, um dies oder das zu lernen, zu erkennen.“ - „Ja, ich kenne die Bedeutung dieser Zeit für mich noch nicht, aber ich bin bereit zu unterstellen, daß das einen Sinn hat, und bin bereit, diesen zu erkennen und zu akzeptieren.“ - „Ja, diese Situation hat immerhin dieses oder jenes Schöne an sich und es ist gut diese Erfahrung gemacht zu haben.“

Weiter muss ich Sie mit der oft übersehenen Tatsache konfrontieren, dass wir in das, was wir scheinbar ablehnen, nach wie vor in gewisser Weise investieren, bzw. Gewinn daraus ziehen. Sie müssen dem Abgelehnten diese Investition erst bewusst entziehen, um es wirklich zu verabschieden.

Es hat z. B. durchaus Vorteile, in einfacher beruflicher Position keine Stellung beziehen zu müssen und keine Verantwortung zu tragen. Diesem Vorteil steht natürlich der Nachteil des geringeren Gehalts gegenüber. Wenn ich nun mehr Geld erhalten will, werde ich wohl meinen bisherigen Vorteil aufgeben müssen.

Haben Sie gehört, von dem Lahmen, der geheilt hätte werden können, wenn er nur die Therapie richtig zu Ende gebracht hätte? Auf seine Rente hätte er dann allerdings verzichten müssen. Und wann soll der Arbeitslose schwimmen gehen, wenn er wieder in Lohn und Brot ist?

Lassen Sie sich von einem Freund helfen, Ihren offenen oder verdeckten Nutzen in der Situation zu finden. Dann sagen Sie bewusst „Nein, danke“ zu Ihren bisherigen kleinen Vorteilen, oder Sie überlegen sich das Ganze noch einmal. Sie werden sich von der Jetzt-Situation nicht verabschieden können, ohne „Nein, danke“ zu Ihrem „Kleingeldgewinn“ gesagt zu haben.

Werner lebte mit seiner Freundin in einer sehr kleinen Wohnung zusammen. Es war eng in jeder Hinsicht. Sie hatten kaum Geld, keinen Platz sich auszuweichen, auch keine Möglichkeit Freunde einzuladen. Aber sie gingen sehr innig, liebevoll und aufmerksam miteinander um. Da sie beide keine Arbeit hatten, nahmen sie sich viel Zeit miteinander und füreinander. Sie luden 3 000,- € ein und sahen sich in einer Wohngemeinschaft, wo sie jeder ein Zimmer hatten und noch andere mit ihnen zusammenlebten. Auch sollte da ein Raum sein, den sie für ein gemeinsam geplantes Gewerbe nutzen konnten.

Werner und seine Freundin sagten „Ja“ zu allem, was sie in der Enge der Situation miteinander geteilt hatten. Besonders Werner konnte dafür danken, dass er sich selbst so eng auf eine Beziehung eingelassen hatte. Aus der ständigen Not um das Geld wollte er Sorgfalt und Achtung für das, was er verdienen würde, schöpfen. Er war bereit, hart zu arbeiten, wenn er die Chance sah, sein Gewerbe zu beginnen. Er sah auch, dass er in der Zeit der Arbeitslosigkeit Platz für vieles gehabt hatte, das er sonst hätte versäumen müssen und sich nun dagegen entscheiden müsse. Sechs Wochen nachdem sie die „Ja, danke/Nein, danke - Übung“ gemacht hatten, bekam Werner die 3 000,- € aus einer unverhofften Erbschaft eines Onkels.

Also: Bevor Sie aus Ihrer Klageliste Ihre Feststellungsliste machen, nehmen Sie sich die ganze Liste noch einmal vor und entscheiden sich gegenüber jedem einzelnen Punkt.

„Ja, danke, Ich habe diesen Vorteil genossen, er hat mir dies und jenes eingetragen. Es hat mir dies oder jenes erspart. Ich habe daraus dies oder jenes gelernt.“

Und ebenso „Nein, danke“: „Ich bin bereit dieses und jenes gehen zu lassen. Ich habe das nicht mehr nötig. Es entspricht mir nicht, bzw. nicht mehr. Es entspricht meiner Realität nicht, bzw. nicht mehr. Dies sind die Argumente, warum ich es nicht mehr brauche.“

Sie werden sich von der Jetzt-Situation nicht verabschieden können, ohne „Nein, danke“ gesagt zu haben. Wenn möglich lassen Sie sich von einem Freund dabei helfen.

Werner hatte „Nein“ zur Abhängigkeit von einem Arbeitgeber gesagt. Er brauchte diese Art der Sicherheit jetzt nicht mehr, da er nun mehr Vertrauen ins Leben hatte. Er brauchte auch die Enge des Zusammenlebens und die Dichte der Zuwendung, die er dadurch erhalten hatte nicht mehr. Er sagte „Nein“ dazu, sich weiterhin vor Verantwortung für andere Menschen zu drücken. Er hatte gelernt, für die Beziehung zu seiner Freundin Verantwortung zu übernehmen und war jetzt bereit, auch einer Wohngemeinschaft vorzustehen. Somit fühlte er sich wert, dieses Geld in den Schoß gelegt zu bekommen.

„Nein, danke“ - das heißt: Finden Sie Ihre Argumente, die Ihnen helfen, Ihre kleinen Vorteile aufzugeben, um Ihre wirklich lohnenden Ziele anzuheben zu können.

Machen Sie die „Ja-Danke/Nein-Danke - Übung“, wenn Sie in einer Situation sind, die Sie verlassen wollen. - Wenn Sie etwas haben, das Sie nicht mehr haben wollen. - Wenn Sie etwas nicht haben, das Sie haben wollen. Und dann denken Sie nicht mehr an die Situation, die Sie verabschiedet haben. Erlauben Sie sich den „Kleingeldgewinn“ nicht mehr. Es hat mit Ihnen nichts mehr zu tun.

Die Ziele bestärken

Wir haben jetzt eine Liste von positiven Feststellungen, schön klar und einfach formuliert. Was nun anfangen damit? Damit kann man sehr viel machen. Die wirkungsvollste Methode: Jeden Morgen und jeden Abend machen Sie eine Feststellungsmeditation.

Das geht so: Sie nehmen sich Ihre Liste von Feststellungen und lesen sich die erste laut vor, zum Beispiel: „Ich, Hans-Herrmann, habe einen gesunden, energievollen Körper, bin zufrieden und fühle mich wohl.“ Dann schließen Sie die Augen und sprechen im Innern die Feststellung nach. Dabei rufen Sie sich ein Bild von dem, was Sie erreichen wollen, vor Ihr inneres Auge. Fühlen Sie sich in dem Bild. Zum Beispiel: „Ich, Hans-Herrmann, habe einen gesunden, energievollen Körper, bin zufrieden und fühle mich wohl.“ Und Hans-Herrmann stellt sich nun vor, wie gerne er seinen Körper spürt, wie er ausdauernd Sport treibt, wie er zufrieden und wohligh in der Badewanne liegt usw. Wenn das ausgekostet ist, öffnen Sie Ihre Augen wieder und lesen sich die zweite Feststellung laut vor und verfahren damit genauso.

Morgens soll diese „Meditation“ das erste sein, was Sie tun, abends das letzte. Es hat sich bewährt, bei jeder Feststellung, die mit „Ich...“ beginnt, den eigenen Namen zu nennen, also „Ich, Marianne, ...“ oder „Ich, Martin, ...“

Natürlich kann man mit den Feststellungen auch noch eine Menge anderer Dinge tun: - Ich singe meine Feststellung nach einer gerne gehörten Melodie. - Ich schreibe sie auf meine Seife und seife mich damit ein. - Ich lasse eine Perlenkette durch meine Finger laufen. Bei jeder Perle sage ich im Innern die Feststellung einmal. - Ich stelle mich vor eine mir sehr vertraute Person und führe theatermäßig vor, wie ich sein werde, wenn sich die Affirmation erfüllt hat. - Ich schreibe die Feststellung auf eine Backoblate und esse sie. - Ich male ein Bild oder klebe eine Collage, wo ich nach Erreichen meines Ziels dargestellt bin. - Ich schreibe meine Feststellungen auf Zettel, die ich überall in der Wohnung aufhänge, so dass ich sie immer sehe. - Ich schreibe die Affirmationen auf einzelne Karteikarten. So habe ich sie immer bei mir und kann sie einzeln durchblättern, mischen usw. und natürlich lesen. - Ich schreibe die Feststellungen einzeln auf Kärtchen, die ich als Lesezeichen während meiner Arbeit und Freizeit verwende. So muss ich immer auf meine Sätze stoßen.

Wie Sie sehen, sind Ihrer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Jede Kreativität auf diesem Gebiet bringt Sie Ihrem Ziel näher. Das Wichtigste ist, dass Sie dabei Spaß haben. Also: Viel Spaß beim Üben!

In Erwartung des Erfolgs

Wenn ich die Angel ausgeworfen habe, muss ich ganz ruhig warten, bis der Fisch anbeißt. Wenn ich ständig nachschaue, ob schon was dran ist, wenn ich schimpfend herumlaufe, weil kein Fisch anbeißt und gar noch die Angel mit Fußstritten traktiere, weil sie ihre Arbeit nicht macht, dann werden sich die Fische sehr weit zurückziehen, und ich werde leer ausgehen. Es ist besser, wenn ich in aller Ruhe meinen Teil an der Sache tue und mich dann zurücklehne und die Dinge auf mich zukommen lasse. Unter anderem wird über kurz oder lang das Erwartete dabei sein.

Eine Gruppenteilnehmerin, Mary, suchte eine Arbeit in einer Kindertagesstätte. Es sollte eine kleine, möglichst private Tagesstätte sein und nahe an ihrer Wohnung liegen. Sie stellte sich dabei vor, dass sie mit ihrem Fahrrad in ca. 10 Minuten ihren Arbeitsplatz würde erreichen können.

Eines Tages war sie in einem Kaufhaus und folgte zufällig dem Impuls, das Kaufhaus entgegen ihrer Gewohnheit über den Parkplatz zu verlassen. Am Ausgang hielt sie einer jungen Frau, die sich mit sehr vielen Tüten und Kartons und einem kleinen Kind abschleppte, die Tür auf und half ihr dann, die Dinge zu einem Auto zu tragen und alles zu verstauen.

Die Frauen kamen dabei ins Gespräch. Mary erfuhr, dass das Kind heute nicht in seiner Tagesstätte sei, weil diese wegen Ausfall einer Erzieherin geschlossen hätte. Zwei Tage später hatte Mary genau das, was sie gewollt hatte: Arbeit in einer kleinen nahegelegenen Tagesstätte. Eine klare Vision und die ständige Bestärkung dieser Vision macht so etwas möglich.

Wir nennen das den kontrollierten Zufall. Er kann eintreten, wenn wir lernen, Impulsen einfach zu folgen, mit Gewohnheiten zu brechen, offen zu sein für Zufallsbekanntschaften, wach zu sein in allen Lebenssituationen. Es ist die Erwartung, dass die Lösung meines Problems, wenn ich sie erst mal eingeladen habe, auch den Weg zu mir findet. Ich selbst muss nur meine Antennen ausgestreckt und mich lebendig halten.

Mary wollte die Arbeit. Locker folgte sie dem scheinbar sinnlosen Impuls, über den Parkplatz zu gehen. Sie machte das sonst nie. Wozu auch, sie hatte doch kein Auto. Wäre sie ihrer Gewohnheit gefolgt, wäre ihr diese Situation entgangen. Sie half der Frau. Wer anderen hilft, öffnet sich selbst, Hilfe zu empfangen. Freundlich zu allen Menschen? Kein Problem! Wenn mein Organismus auf „Ja“ geschaltet ist, kann ich mich leicht mit jedem vertragen. Wenn ich für alles Lebendige bin, ist das Leben auf meiner Seite, arbeitet auch der Zufall für mich. Wie könnte es anders sein.

Ein anderes Beispiel für „zufällige“ Wirkungen. Bertold wollte sich mit einem Einzelhandelsgeschäft selbständig machen. Geld hatte er keines und so traf er die Feststellung, dass er 200.000 DM besäße, mit denen er sein Geschäft eröffnen wollte. Auch stellte er sich schon vor, in welcher Gegend es liegen würde und was genau er darin handeln würde. Entsprechende Geschäftskontakte nahm er ebenfalls schon auf und ließ sich von seiner ärmlichen Situation nicht beeindrucken.

Zur selben Zeit entdeckte Bertolds Mutter, dass der Verwalter ihres Mietshauses sie schon über Jahre betrogen hatte, und es reifte in ihr der Entschluss, das Haus besser zu verkaufen und einen Teil des Erlöses schon jetzt an ihre Kinder weiterzugeben. Kaum ein halbes Jahr, nachdem er die Feststellung getroffen hatte, trafen 225.000 DM bei Bertold ein, und schon nach weiteren drei Monaten war Geschäftseröffnung.

Bertold war ganz einfach und ohne Eile bei seiner Feststellung geblieben. Mit seiner Mutter hatte er kein Wort über seine Pläne gesprochen. Jahrelang schrieb der Verwalter falsche Quittungen. Was half Bertolds Mutter gerade in diesem Augenblick dazu, den Betrug zu entdecken und sich zum Verkauf zu entscheiden? Kontrollierter Zufall! Während der Urheber der Vision nicht einen Finger rührt. - Auch das gibt es.

Wenn Sie für sich ähnliche Zufallskontrolle betreiben wollen, seien Sie dem ganzen Reichtum des Lebens gegenüber so offen wie nur möglich. Nehmen Sie die kleinen Freuden wahr, halten Sie Ihren Organismus auf „Ja“ und ändern Sie Ihre Gewohnheiten. Je größer Ihr Bekanntenkreis, desto leichter kann jemand wissen, wo es das gibt, was Sie brauchen. Je vielfältiger die Menschen sind, mit denen Sie reden, umso erreichbar sind Sie für den Zufall.

Niemand sieht den Zufall kommen, bevor er da ist. Und wenn in Ihrer Nähe etwas für Sie vom Himmel fällt, müssen nur Ihre Hände gerade geöffnet sein. Man lädt Sie auf eine Fete ein. Sie sagen „Nein“ und es entgeht Ihnen die Person, die Ihnen ihr Auto für einen Urlaub geliehen hätte. Dabei steht doch das Auto auf Ihrer Feststellungsliste.

Sie folgen einem Impuls und gehen in ein Kaufhaus. Eine junge Frau hat direkt vor Ihnen einen Disput mit einer Verkäuferin. Es geht Sie nichts an, Sie gehen Ihrer Wege. Auf der Liste Ihrer Feststellungen steht: „Ich habe eine Freundin...“ Vielleicht hätten Sie nur Ihre Zähne auseinander kriegen müssen. Vielleicht hätten Sie sogar eingegriffen und etwas gesagt, wenn Sie sich vorgestern die teure Jacke doch gekauft hätten und sich jetzt in Ihrer alten Jacke für dieses Wesen nicht zu unscheinbar vorgekommen wären? Das Leben ist ja so reich, und Sie lassen sich eine Gelegenheit nach der anderen entgehen?

Wenn Sie jetzt sauer auf sich sind, sich Vorwürfe machen und sich Ihre Misserfolgsprogramme erzählen: „Nie machst Du etwas wirklich richtig. - Bist Du wohl wieder zu blöd, das Maul aufzumachen. - Träumst wohl lieber vor Dich hin, als mal einen Korb zu riskieren...“, dann machen Sie alles noch viel schlimmer. Ihr Organismus wird noch Stunden, vielleicht Tage danach im „Nein“ sein, und nichts kann an Sie herankommen.

Diese Art Erfahrungen haben Sie wahrscheinlich schon zur Genüge gemacht. Jetzt werden wir es auf der Stelle anders machen:

1. Sie verzeihen sich sofort jeden Fehler. Strafe genug, dass Ihnen eine Möglichkeit entgangen ist.
2. Sie stellen fest: „Ja, das ist ein Fehler, so will ich es nicht mehr.“
3. Sie suchen, was Sie aus dieser Situation lernen können und halten diesen Lernerfolg bewusst fest. Wenn Sie registrieren: „Ja, ich habe aus diesem Erlebnis dies und dies gelernt“, schaltet Ihr Organismus wieder auf „Ja“, Sie entwickeln sich an der Lernerfahrung weiter, und Sie haben aus dem Erlebnis etwas bekommen, was Ihnen bei einer anderen Gelegenheit - und die kommt sicher - nützlich sein wird.
4. Loben Sie sich für Ihren Lernerfolg. Es ist ein Schritt in Richtung auf Ihr Ziel.
5. Wiederholen Sie Ihre Feststellung, die Sie in der Sache getroffen haben und malen Sie sich Ihr Ergebnis in den buntesten Farben aus.

Wenn Sie es verstehen, aus jedem Misserfolg einen Lernerfolg zu machen, sind Sie immer erfolgreich. Mit einiger Übung werden Sie lernen, durch diesen ganzen Prozess in weniger als vier Sekunden zu gehen, um in entscheidenden Situationen vielleicht doch noch rechtzeitig „Ihr Maul aufzukriegen“.

Danach ist es notwendig, sofort wieder bewusst in der Realität einen Schritt in Richtung auf Ihr Ziel hin zu machen. Der junge Mann in unserem Kaufhausbeispiel etwa könnte sofort losgehen und sich die neue Jacke kaufen, sich sagen: „Ja, ich habe mich der Person nicht würdig gefühlt, will mich aber nicht unwürdig fühlen. Ich bin ihrer würdig und drücke das aus, indem ich mir jetzt diese Jacke kaufe.“ Wenn er die Jacke dann gleich anbehält und sein Selbstvertrauen wieder gewachsen ist, vielleicht... an der nächsten Ecke...

Das Leben ist so reich. Nur „gegen die Angel zu treten“ vertreibt die Fische. Besser ist es, das Holz zu sammeln, das Feuer schon zu entfachen und die Pfanne zu heizen, denn gleich kommt der Fisch. Ich bin ja bereit für ihn.

Wenn Sie Anrufe haben wollen, setzen Sie sich neben das Telefon. Wenn Sie Besuch haben wollen, räumen Sie die Wohnung auf, putzen das Zimmer, beziehen das Bett frisch und stellen den Sekt kalt. So sagen Sie Ihrem Unbewussten: „Wir haben bald Besuch.“

Wenn Sie Arbeit haben wollen, sagen wir 40 Stunden pro Woche, erledigen Sie alles gleich, was Sie hindert zu arbeiten, Arzt- und Amtsbesuche, Wäsche waschen, Einkäufe. Organisieren Sie alles so, als ob Sie schon am nächsten Montag anfangen könnten. Oder wollen Sie nicht?

Helmut suchte eine Arbeit als Fahrer. Erst aber sollte er seiner Mutter beim Renovieren helfen; seine Freundin im Krankenhaus musste jeden zweiten Tag Besuch haben; er wartete noch auf einen Gerichtstermin und in sechs Wochen wollte er mit einem Freund für einen Monat nach Italien. Seine Hände sind nicht offen für eine Arbeitsstelle. Also erreicht ihn auch keine. Was ihn erreicht, ist das Gefühl von Verwirrung, Unentschiedenheit und Selbstunwert.

Helmut könnte lernen, Verantwortung zu übernehmen für die Situation, die er sich schafft: „Ja, ich hab jetzt keine Zeit und auch keine Lust zu arbeiten. Also muss ich die Konsequenz tragen, wenig Geld und Laufereien auf Ämter zu haben. Aber dafür brauche ich auch keine 40 Stunden zu arbeiten und habe Zeit, anderen Menschen zu helfen.“

Wir können es das **Gesetz der offenen Hand** nennen, gegen das Helmut verstößt, wenn er alle Hände voll zu tun hat und sich gleichzeitig eine volle Arbeitsstelle einlädt. Sie werden also darauf achten, dass Sie Ihre Hände leer haben, wenn Sie etwas haben wollen.

Auch das **Gesetz der angeheizten Pfanne** ist eine sehr wirkungsvolle Methode, Erfolg sofort erscheinen zu lassen. Sie erinnern sich: Ich empfahl, die Wohnung aufzuräumen und das Bett frisch zu beziehen, wenn Sie einen Liebhaber einladen wollen. Aber das ist nur ein kleiner Anfang. Ich selbst wandte dieses Gesetz in einer schwierigen Situation an, als ich das Programm, aus dem auch dieses Buch hervorgegangen ist, zusammenstellte. Meine Freundin hatte sich von mir getrennt. Ich war die doppelte Miete schuldig, war seelisch belastet, und in meinem „Nein“ blieben natürlich auch meine Beratungsklienten aus. Es war Freitag früh. Ich besaß noch 220,- DM, und es herrschte gähnende Leere auf meinem Terminkalender.

Ich hatte nun die Feststellung getroffen, dass ich monatlich 2.500,- DM durch meine Beratungstätigkeit einnehmen würde. Wenn ich nur einigermaßen besucht wäre, wäre das ohne weiteres möglich. Nur kam eben keiner. Ich hatte ein paar Schuhe gesehen, genau so, wie ich sie schon lange haben wollte. Nur kosteten diese Schuhe eben 190,- DM, ein Vermögen in meiner Situation. Ich überlegte: „Wenn meine Feststellung so stimmt, ist es kein Problem, 190,- DM für ein Paar Schuhe auszugeben. Im Gegenteil, es ist lachhaft, sie nicht auszugeben, zumal ich Schuhe wirklich brauche. Also werde ich meiner Feststellung trauen und mir heute, wo ich gerade keine Termine habe, diese Schuhe leisten.“ Als ich mit meinen neuen Schuhen in der Wohnung zurück war, läutete das Telefon. Ein Termin für Samstag früh! Die Klientin war dankbar, dass ich so schnell für sie Zeit hatte. Nachmittags um fünf wurde wieder eine Stunde für Montag gebucht. Bis zum Ende der Woche darauf waren schon weit über 500,- Mark eingenommen und ich hatte gute Chancen, mein angesteuertes Ziel zu erreichen.

Das Gesetz der angeheizten Pfanne sagt also: „Handle nicht nach dem, was Du siehst, sondern so, wie Du handeln würdest, wenn das Gewünschte schon eingetreten wäre.“ Ich kontrolliere den Zufall dadurch, dass ich sein Eintreten erwarte, ja, mit ihm rechne.

Die Grenzen des Positiven Denkens

Wenn jemand nun regelmäßig - so wie hier und an vielen anderen Stellen beschrieben - seine Affirmationen übt, seine Feststellungsmeditationen macht, kreativ visualisiert, Subliminals hört - das ist Entspannungsmusik, in die unhörbar Affirmationen eingearbeitet sind, die unterschwellig das Unbewusste beeinflussen - oder auf andere Weise positiv denkt, führt das in aller Regel dazu, dass er anfängt, sich schlecht zu fühlen, verwirrt und unruhig.

Dabei kann man noch von Glück sagen, wenn man nicht von negativen Zufällen heimgesucht wird. Da kann jemand sein Geld verlieren, krank werden, in Unfälle verwickelt werden usw. Es kracht in den Beziehungen, Arbeitsverhältnisse werden gekündigt und was derlei negative Zufälle mehr sein können.

Albert saß gemütlich in seinem Wohnzimmer und las. Nebenbei lief eine Subliminalkassette. Plötzlich roch es nach Rauch. Er kam gerade noch rechtzeitig, um das Feuer in seiner Küche ohne fremde Hilfe löschen zu können. Eine Kerze, die er unbeachtet gelassen hatte, hatte den Vorhang in Brand gesetzt. Text der Affirmationen: „Ich habe Erfolg und was ich beginne, gelingt mir.“

Eine mit Kraft und Willen ständig wiederholte Affirmation ist ein Angriff auf Ihr seelisches System, so wie es bisher ist. Die Diskrepanz zwischen dem, was bis jetzt war und dem, was Sie bestimmen, wird Ihnen von Tag zu Tag deutlicher spürbar. Dabei geht der Anfangselan, wie ihn ein Erfolgsbuch auszulösen pflegt, schnell verloren. In der ständig stärker werdenden Spannung wird der Wille zur Veränderung unklar. Wenn jetzt auch noch scheinbar gegenteilige Ereignisse eintreten, werden Sie bald bereit sein, Ihre Affirmationen in die Ecke zu schmeißen.

In den Erfolgsbüchern wird jetzt konsequentes Weitermachen empfohlen. Die Negativität würde dann schon auf die Dauer verschwinden und der ersehnte Erfolg eintreten. In der Regel aber hört man dann eben wieder auf, positiv zu verstärken. So werden größere seelische Spannung und Schaden in der Außenwelt meistens vermieden. Leider findet dann aber auch keine Entwicklung mehr statt. Ich verwende immer ein einfaches Beispiel. Nehmen wir an, ich spreche eine Frau an, die ich nicht weiter kenne:

„Oh, Sie sind eine lebendige und attraktive Frau.“ In aller Regel wird sie sich abwenden und entweder so etwas denken wie: „Der kann mich doch gar nicht meinen.“ Oder: „Was will der schräge Typ von mir?“ Dabei habe ich nichts anderes getan, als eine gute, positive Affirmation gesagt, die jede Frau benutzen könnte, um ihr Lebensgefühl zu steigern. Nur selten würde die so angesprochene Frau mit „Oh ja, danke“ und einem Lächeln reagieren. Das wäre eine angemessene Reaktion auf eine positive Bestärkung. Die negative Reaktion ist die übliche. Positiv angesprochen, werden wir in der Regel negativ, sei es gegen uns selbst oder gegen den anderen. Wir werden depressiv oder aggressiv reagieren.

Was für eine Reife, was für ein Vertrauen und welche Selbstverständlichkeit gehört für eine Frau dazu, auf meine Worte einfach positiv zu reagieren? Wie mein Kompliment der Frau meines Beispiels gegenüber wirken meine positiven Bestärkungen provokativ auf mein Unbewusstes. Alle verletzenden und begrenzenden Erfahrungen werden angesprochen.

Es ist nicht selbstverständlich, dass sie bewusst werden. Sie werden eher meine Gefühle bedrücken und meinen Willen verwirren. Unerwünschte Zufälle sind nicht selten die Folge. Mein Unbewusstes will bei seiner bisherigen Wahrheit bleiben und an dem festhalten, was mich bis jetzt gehindert hat ein neues, erfolgreicherer, gesünderes Leben zu führen. Wenn ich weiter mit positiven Bestärkungen arbeite und bei meinem Willen bleibe, wird mein Unbewusstes alles herbeibringen, was der neuen Lebensform bis jetzt im Wege stand. Mir wird jetzt nichts anderes übrig bleiben, als mich mit diesen Hindernissen wirksam auseinander zusetzen. Das führt mich dann zu der Nachreife, die nötig ist, das Gewünschte zu schaffen und zu erhalten.

Wie äußern sich nun diese Hindernisse? Einige möchte ich näher beschreiben, die besonders häufig auftauchen: Bei jeder Art von Veränderung, kann Ihr Unbewusstes tief gestört reagieren. Es ist Ihnen vielleicht nicht bewusst, wie hoch Ihre Investition in alles ist, was Ihnen gewohnt und bekannt erscheint.

Der Ochse vor dem neuen Tor findet nicht in den Stall und auch der Mensch ist ein Gewohnheitstier. Für uns heißt das: Wir müssen damit rechnen, dass bei jeder Veränderung, ob positiv oder negativ, etwas in unserem Inneren tief gestört reagieren kann.

Sätze, wie etwa „Ich bin... (klein, schwach, ohnmächtig, nicht gut genug)“, die ich in meiner Familie unter der Übermacht der Eltern und in der Schulsituation gelernt habe, stellen sich gegen meine Positivsätze, mögen sie bewusst noch so sehr erwünscht sein.

Wenn ich aus Angst vermieden habe, bestimmte Dinge zu tun, dann bekomme ich eben Angst, wenn ich dann endlich versuche, sie doch zu tun. Das kann auch unbewusst geschehen. Wenn dann die Angst in der Verdrängung bleibt, führt vielleicht der Umweg über eine Krankheit oder ein anderes hinderndes Ereignis dazu, dass ich das Ersehnte eben doch wieder nicht tun kann.

Ich werde im Kapitel Mind-Clearing noch ausführlicher über die sogenannten Wenn-Dann-Schaltungen reden. Bei Vorstellungen, wie: „Wenn ich mich auf eine Beziehung einlasse, werde ich enttäuscht werden“, erzeugt Ihr Unbewusstes die Enttäuschung. Eine Affirmation wie: „Ich lebe eine erfüllende Partnerschaft“ kann dann viel Unruhe hervorrufen. Die Schaltung muss entdeckt und aufgearbeitet sein, damit sie sich nicht letztlich durchsetzt.

Vorbehalte gegen mich und andere müssen erst aufgegeben werden. Ich kann eine „erfüllende Partnerschaft“ erst leben, wenn ich mir Verständnis für die Menschen erarbeitet habe, die mich verletzt haben, und auch mein eigenes Verhalten verändert habe. Solange z. B. das andere Geschlecht nicht aus der „Schwarzen Kiste“ entlassen ist, kann ich ihm eben nicht ruhig und selbstverständlich begegnen.

Das Positive Denken sagt: „Ich bin der Schöpfer meines Lebens.“ Das bedeutet aber auch, dass ich jetzt, wenn ich mit dem Neuerschaffen meines Lebens beginne, für das bis hierher Geschaffene erst einmal die Verantwortung übernehmen muss. Wer aber ist bereit, wirklich niemand anderen für seine jetzige Situation verantwortlich zu machen? Wer ist bereit, sich der Tatsache auszusetzen, dass er selbst wirklich so viel Macht hat?

Auf einen Fehler, der im Zusammenhang mit positiven Affirmationen gerne und sehr häufig gemacht wird, möchte ich noch besonders hinweisen.

Die meisten lernen ja das Positive Denken durch Bücher und manche Autoren können sich nicht genug daran tun, schön formulierte Positivsätze abzdrukken. (Ich selbst habe mich dem ja ebenfalls nicht enthalten.) Ganz zu schweigen von Tonkassetten mit Suggestionen und Subliminals.

Ich möchte hier ausdrücklich warnen: Das Anwenden von Affirmationen, die nicht für Sie persönlich gemacht sind, ist wie das Nehmen einer Arznei, die für jemand anderen angerührt wurde.

Ich will auch erklären, warum das so ist. Jedes Wort ist im Unbewussten jedes Menschen mit anderen Worten, inneren Bildern, Wirkungs- und Gefühlszusammenhängen wie in einem wirren Netz verknüpft - und zwar bei jedem Menschen völlig anders, oft völlig zufällig und ohne jede Logik. Auf der Ebene des Bewusstseins haben wir uns in etwa auf dieselbe Bedeutung geeinigt. Das gilt aber nicht für die unbewussten Ebenen.

Spreche ich ein Wort aus, bedeutet es für das Unbewusste, dass alles mit diesem Wort Verknüpfte auch angesprochen wird. Ich kann nie wissen, was da alles dranhängt. Ich kann nur nachspüren, - und zwar Wort für Wort - ob sich die gebrauchten Worte für mich wirklich gut anfühlen und eine Tendenz in die von mir angestrebte Richtung entsteht.

Erika fühlte sich eher wie ein Schulmädchen und übte, um diesen Zustand zu ändern, die Worte: „Ich lebe meine Weiblichkeit.“ Sie spürte jedes Mal bei diesem Satz eine kleine Rebellion in ihrem Körper. Nach einer Woche nahm sie den Satz aus ihren anderen Sätzen heraus und hatte wieder ein gutes Gefühl bei ihrer Feststellungsmeditation. Das Wort „Weib“ hatte sie zu sehr mit unbewusst Negativem in Kontakt gebracht. In einer ruhigen Stunde versuchte sie dann, den Satz durch einen passenden zu ersetzen. Sie drückte denselben Sinn durch unterschiedliche Worte aus, bis sie den für sie richtigen Satz gefunden hatte. Er lautete jetzt: „Ich lebe mein Frausein.“

Positiv, ja - aber...

Der Baron von Münchhausen pflegte die „haarsträubende“ Geschichte zu erzählen, wie er in Russland mitsamt dem Pferd in einen Sumpf geraten sei und dabei im Moor zu versinken drohte. Weit und breit kein Baum, kein fester Grund zu erreichen und keine Hilfe. Wie nun das Tier schon bis zum Bauch versunken war, habe er seine Hand genommen, sich in die Haare gegriffen und mit einer großen Anstrengung sich und sein Pferd selbst herausgezogen. Nun gut, für diese und andere Geschichten wurde er „der Lügenbaron“ genannt. Bei einem richtigen Moor ist diese Art des Herausziehens kaum erfolgreich.

Das heißt nun aber nicht, dass Sie sich nicht auch alleine aus einer unerwünschten Lebenssituation herausbringen könnten. Sie haben alles, was Sie dazu brauchen in sich. Irgendwo ist es. Wenn Sie es bewusst jederzeit zur Verfügung hätten, würden Sie höchstwahrscheinlich jetzt gerade etwas anderes tun, als dieses Buch zu lesen. Gleichzeitig wäre das Buch aber sinnlos, wenn nicht alles in Ihnen selbst angelegt wäre, denn dann könnten Sie es nicht entdecken und für sich nutzen.

Es gibt sehr tief im Unbewussten eine wichtige Lernerfahrung: „Ich kann nicht alleine.“ Der Säugling ist ohne Mutter oder Amme verloren. Das kleine Kind braucht die Erwachsenen usw. Sie haben also dieses „Ich kann nicht alleine“ mindestens 12 Jahre in sehr eindrücklichen Erlebnissen und mit vielen heftigen Emotionen gelernt.

Ihnen wird also erst mal von Natur aus und später als Kind unter Erwachsenen dieses „Ich kann nicht alleine“ tief und eindrücklich eingeprägt. Sie glauben es, weit über die Kindheit und Jugendzeit hinaus. Ich nenne solche Sätze Glaubenssätze oder Programme. Ihr Unbewusstes ist jederzeit bereit, aus diesen Prägungen, diesen Programmen heraus zu leben.

Wenn der Mensch sich nun nicht bewusst selbst programmiert, - Positives Denken ist letztlich nichts anderes, - dann laufen diese Programme automatisch ab und gestalten oft das Leben nicht mehr auf wirklich lebenswerte Weise.

Eine wesentliche Aufgabe, der Sie sich stellen müssen, wenn Sie Ihr Leben erfolgreich verändern wollen, ist es, die Kraft und die Automatismen dieser Programme zu brechen. Unglaube ist notwendig - nämlich gegenüber Programmen wie: „Ich kann nicht alleine“. Es ist noch gar nicht raus, ob ich nicht doch alleine kann.

Schreiben Sie einmal eine Liste mit negativen Sätzen die beginnen mit: „Das Leben ist...“ Bevor Sie weiterlesen, tun Sie es jetzt wirklich. Fünf Sätze sind genug.

Erst die 5 Sätze bilden.
Dann weiterlesen!

Sagen Sie jetzt zu jedem Satz: „Das ist noch gar nicht raus.“ Nun spüren Sie nach, wie sich das anfühlt. Wenn Sie das intensiv gemacht haben, ist eine Art Verwirrung, Orientierungslosigkeit oder Leere entstanden. Hier hinein können wir dann unsere neue Vision, unsere positiven Affirmationen setzen. Dies ist die einfachste Art, sich innerlich von seinen einschränkenden Vorstellungen so weit zu lösen, dass man sich wenigstens nicht mehr mit ihnen identifiziert. Sonst „ist das eben so“ - und damit unveränderbar.

Merke: Jeder positive Bestärkungssatz, den ich sage, ruft in meinem Unbewussten negative Glaubenssätze hervor, die bisher mein Leben bestimmten. Sie sind allgemeine Lebensauffassungen aus meinem kindlichen Milieu und Ergebnis vergangener Erfahrungen aus Jugendzeit, Kindheit, Säuglingszeit und vielleicht noch viel früher.

Damit Sie mit Ihren positiven Affirmationen zum Ziel gelangen, dürfen Sie sich nicht mehr mit den früher gelernten Einschränkungen identifizieren. Beim Durcharbeiten des nächsten Kapitels werden Sie erleben, dass Sie Ihre Einschränkungen in der Tat weitgehend „glauben“. Sie nehmen tatsächlich an, dass Sie oder die Dinge „eben so sind“.

Als Kind haben Sie ja gelernt: „Ich bin so.“ Oder Sie haben von Ihren Eltern die Botschaft bekommen: „Sei so!“ Oder, was schlimmer ist: „Sei nicht so, wie Du bist!“ Das zementiert das von den Eltern nicht Gewünschte und dazu verbaut es die Möglichkeit zur Veränderung und die Möglichkeit, sich selbst zu lieben. Das tut weh, verwirrt und hat nur den Zweck, die Liebesunfähigkeit der Eltern zu kaschieren. Die positive Feststellung „Ich bin so und so (jetzt neu)“ ist ein Sprung in eine neue Selbstdefinition. Sie werden sich identifizieren müssen mit einer neuen, Ihnen noch nicht bekannten Persönlichkeit. Durch diese Identifikation mit dem Neuen werden Sie diese neue Persönlichkeit aus sich selbst heraus entwickeln, wie Münchhausen sich selbst aus dem Sumpf zog.

Mind-Clearing

Eines dürfen wir nicht mehr machen, wenn wir uns entwickeln wollen: uns mit unseren einschränkenden Programmen identifizieren. Dies ist das größte Hindernis für unseren Reifungsprozess. Dazu müssen wir diese Programme aber erst einmal entdecken und vollständig ins Bewusstsein holen. Also am besten in Worten klar formuliert auf ein Blatt schreiben: So, das ist die Vorstellung, die hier an diesem Punkt meine Welt bestimmt hat.

Am besten teilen Sie ein Blatt Papier in zwei Spalten und schreiben in die linke Spalte eine Ihrer positiven Affirmationen. Dann lassen sie sich im Sinne von „Ja, aber...“ Ihre verhindernden Vorstellungen einfallen, die Ihnen nicht erlauben, an das Eintreffen Ihrer Vision zu glauben. Diese schreiben Sie in die rechte Kolonne. Später können Sie sie dann so „deprogrammieren“, wie ich es im Folgenden beschreibe.

Nehmen wir an, eine Frau trifft die Feststellung: „Ich, Martina, habe einen schönen, anziehenden Körper und lebe meine Weiblichkeit.“ Jetzt beobachtet sie, welche Gedanken, Programme, negativen Glaubenssätze diese Feststellung in ihrem System hervorruft:

„Ich habe gar keine richtigen weiblichen Formen.“

„So wie ich aussehe, bin ich nicht begehrenswert.“

„Wenn ich weiblicher wäre, hätte ich ja nur Ärger damit.“

„Man darf den Männern nicht gefallen wollen, das ist unanständig.“

„Mit der Liebe bekommt man nur Schwierigkeiten, also besser nicht auffallen.“

„Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden.“

„Beim Sex hört bei den Männern die Liebe auf, die wollen ja nur das eine.“ usw.

Martina wird eine Unmenge an Fehlvorstellungen, Verletzungen und kindlichen Programmen herausarbeiten müssen, bevor ihre Feststellung locker und ohne Widersprüche selbstverständlich werden kann.

Wir können sogar soweit gehen zu sagen: „Unsere positiven Feststellungen sind in erster Linie dazu da, die Negativität in unseren Systemen sichtbar zu machen, damit wir die Vergangenheit überwinden und erlösen können.“

Alle Gedanken, die nach Aussprechen der Feststellung durch Martinas Bewusstsein gingen, hatten einmal irgendeine Bedeutung. Sie hat Ablehnung erfahren. Sie hat moralische Verurteilungen erfahren. Sie hat unangenehmes Begehren durch Männer erfahren.

Deshalb sind diese Sätze aber nicht einfach wahr. Welche Bedeutung Martina ihnen in ihrem weiteren Leben geben will, kann erst einmal nur sie selbst entscheiden. Dann muss ihr Unbewusstes umlernen. Martina muss die neuen Vorstellungen entwickeln und ihr Unbewusstes muss sie aufnehmen und verwirklichen.

Niemand weiß, „wie die Welt wirklich ist“. Alle oben angeführten Glaubenssätze haben die Qualität von „die Welt ist schlecht.“ Sie schalten den Organismus auf „Nein“, wenn Martina sie glaubt. Martina will aber leben, nicht nur überleben. Also trifft sie ihre positive, neue Feststellung und entscheidet sich nun, diese ihrem Unbewussten aufzuprägen. Jetzt muss sie bis in die Tiefe ihres Organismus hinein ihr Unbewusstes davon unterrichten, dass es von nun an bei dem Gedanken an weibliche Schönheit und Körperlichkeit auf „Ja“ schalten, aufmachen und genießen darf.

Dazu muss sie aber alle Bedenken ihres Unbewussten ernst nehmen, wahrnehmen und sie ihm nehmen. Das geht so:

Martina nimmt einen der aufgefundenen Sätze - zu Beginn einen leichteren - und fragt in ihre Erinnerung: „**Wo hast Du das gelernt?**“ Bei jedem dieser Sätze wird eine Erinnerung auftauchen, in der dieser Satz Wirklichkeit war und sich gebildet hat - vielleicht verbunden mit viel Schmerz, Wut, Ohnmachtgefühlen oder was auch immer. Natürlich will ihr Organismus verletzende Erlebnisse vermeiden, nicht wieder erleben. Also wird er in Situationen, die auch nur in etwa das Unbewusste an ein verletzendes Erlebnis erinnern, auf „Nein“ schalten und mit Steifheit, Zurückziehen usw. reagieren. Martina muss also zuerst eine sichere, liebevolle Atmosphäre schaffen und ins Unbewusste beruhigende und ermutigende Worte sprechen, damit es auch bereit ist, diese Erinnerungen zu zeigen, falls sie dem Bewusstsein nicht schon zur Verfügung stehen.

Es genügt nicht, wenn sie das verletzende Erlebnis nur weiß. Sie muss es erneut ganz durchleben. Sie wird also das ganze Erlebnis von Anfang bis zum Schluss mit geschlossenen Augen in der Erinnerung noch einmal durchleben. Dann kann sie - jetzt mit offenen Augen - noch mehr negative Vorstellungen, die in diesem Augenblick Wahrheit waren und sich ihrem Unbewussten eingeprägt haben, herausfinden und notieren.

Sie wird dabei aber auch empfinden, wo das Erlebnis körperlich getroffen hat, wo der Körper mit Spannungen, Schmerzen und Druckgefühlen reagiert. Genau an diesen Stellen sind noch weitere Lernerfahrungen vorhanden, die in Glaubenssätzen ausgedrückt werden können. Wenn im Hals etwas weh tut, hat sie etwas über ihre Stimme gelernt. Ist es Druck im Bauch, sollte sie noch mal nachfragen, wie es mit Ohnmachtgefühlen steht. Tut es in der Nähe des Herzens weh, kann sie an die Themen Angst und Liebe denken usw. usw. Alle diese negativen Lernerfahrungen schreibt Martina nun als einschränkende Glaubenssätze auf ein Blatt. Wie sie genau sein sollen, werde ich später sagen.

Wenn Martina keine weiteren Sätze einfallen, kann sie das Erlebnis von Anfang bis zum Schluss noch einmal mit geschlossenen Augen durchgehen und weitere Lernerfahrungen und Programme herausholen und zu Papier bringen. Besonders wird darauf geachtet, wo noch körperliche Reaktionen auf diese Erinnerungen spürbar sind. Genau dort stecken noch auf „Nein“ schaltende Erfahrungsfetzen fest, die so ans Licht des Bewusstseins gebracht werden.

Dieser Vorgang kann ruhig mehrfach wiederholt werden. Martina ist mit dem Erlebnis fertig, wenn sie die Erinnerung durchlaufen lassen kann und keinerlei körperliche Emotionen mehr dabei zu spüren sind.

Jetzt nimmt sie sich das Papier noch mal vor und entscheidet sich Satz für Satz, keinen dieser Sätze mehr als Wirklichkeit zu akzeptieren. Sie tut das am besten gemeinsam mit einer Freundin, die bereit ist, sie bei diesem Prozess zu begleiten. Martina fragt, ob sie bereit ist, ihr „die Sätze abzunehmen“. Dann liest sie ihre Liste Satz für Satz vor. Zu jedem fragt die Freundin:

„Bist Du bereit diesen Satz aufzugeben und nicht mehr zu glauben?“

Wenn Martina mit „Ja“ geantwortet hat, wird der Satz abgehakt und der nächste Satz ist dran. Sind so alle Sätze abgehakt, wird die ganze Liste verbrannt und niemand denkt mehr daran. Jetzt muss Martina mit einem Ereignis rechnen, das in allernächster Zeit genau auf der Schiene kommt, auf der das deprogrammierte Erlebnis lag. Dann hat sie Gelegenheit, neu zu reagieren und neue Erfahrungen zu machen.

Eine Teilnehmerin in einer meiner Gruppen, Marion, war frustriert, weil sie immer an ältere Männer geriet. Sie wollte auch mal einen jüngeren Freund haben. Sie fragte in ihre Erinnerungen, was sie daran hinderte, Männer ihres Alters zu kontaktieren. Es kamen ihr mehrere ungute Erlebnisse mit ihrem jüngeren Bruder in den Sinn. Sie machte mit diesen Erlebnissen ein Mind-Clearing.

Da sie alleine war, deprogrammierte sie die vier eng gefüllten Seiten mit negativen Vorstellungen über junge Männer vor einem Spiegel. Sie las den Satz laut vor, schaute sich im Spiegel in die Augen und sagte zu sich selbst den Satz: „Bist Du bereit diesen Satz aufzugeben und nicht mehr zu glauben?“ Dann antwortete sie sich selbst laut mit „Ja“ und hakte den Satz ab. Gerade war sie dabei dem Feuer zuzuschauen, in dem ihre Sätze verbrannten, als das Telefon klingelte. Es war ein junger Mann am Apparat, dem sie zwei Wochen vorher ihre Telefonnummer gegeben und ihn dann vollkommen vergessen hatte. Sie konnte sogleich beweisen, dass jetzt die Welt für sie anders war und dass sie bereit, war neue Erfahrungen zu machen.

Glaubenssätze sind die Vor-Stellungen, die in älteren Erfahrungen gewachsen sind und mit denen wir jetzt unsere Welt ohne weiteres Nachfragen bestimmen und definieren. Um herauszuarbeiten, wie diese Erfahrungen genau sind, formulieren wir diese so exakt und spezifisch wie möglich. Zu jedem verletzenden Erlebnis fragen Sie sich:

„Was habe ich da gelernt?“
„Wie bin ich?“
„Wie sind die anderen?“
„Wie ist die Welt, das Leben usw.?“
„Was ist, wenn...“

Achten Sie besonders auf:

Selbstdefinitionen

Ich bin...
Als Mann/Frau bin ich...
Ich kann nicht...
Immer wenn ich...

Fremddefinitionen

Die Anderen sind...
Die Großen sind...
Wenn die Großen mich...
Frauen sind...
Männer sind...

Welterklärungen

Das Leben ist...
Arbeit ist...
Es gibt keine...
Das Schlimmste ist...

Alles wird so ausgedrückt, als sei es eine Tatsache.
Also nicht: „Ich glaube, alle Männer prügeln Frauen.“
Sondern: „Alle Männer prügeln Frauen.“
Gefühle werden als Zwang ausgedrückt:
„Ich muss verzweifelt sein, wenn ich nichts machen kann.“
Es ist gut, harte Schwarz- Weißmalerei zu betreiben:
„Immer..., Nie..., Es gibt keine..., das Schlimmste ist...“
Achten Sie besonders auf „Wenn-Dann-Schaltungen“,
die sich mit schlafwandlerischer Sicherheit zu verwirklichen pflegen:
„Immer wenn ich mich für einen Mann interessiere, ist er schon vergeben.“
„Wenn ich in einer Prüfungssituation bin, muss ich Fehler machen.“
„Wenn es anfängt, mir richtig Spaß zu machen,
werde ich furchtbar unterbrochen.“
„Wenn jemand Macht über mich hat, wird er sie missbrauchen.“

Insbesondere sind Gefühle oft unnötig über Wenn-Dann-Schaltungen an bestimmte Tatsachen gekoppelt:

„Wenn andere Spaß haben, muss ich zurückstehen.“

„Ich muss Angst haben, wenn jemand stärker ist als ich.“

„Wenn mich jemand auslacht, muss ich zornig werden.“

Real ist, dass sich zu jeder Tatsache jedwedes Gefühl einstellen kann, das man haben will. Dies gibt uns wirkliche Freiheit. Alles andere ist Automatismus. Wenn ich frei bin, kann ich den auslachen, der mich beleidigt. Dann ist der Zwang, mit bestimmten Gefühlen automatisch zu reagieren, gebrochen.

Viel Spaß beim Suchen Ihrer Glaubenssätze! Erinnern Sie sich daran, dass das Kind keine Vergleichsmöglichkeiten hatte, keine Geduld kannte und alles sehr schwarz-weiß zu sehen pflegte. Das allein schon macht den wesentlichsten Teil unserer Schwierigkeiten aus.

Das Gedankenbannen

Es gibt nun zwei Stufen des Deprogrammierens von negativen, einschränkenden Glaubenssätzen. Die eine nenne ich Gedankenbannen und möchte dieses vom eigentlichen Mind-Clearing unterscheiden. Das Gedankenbannen erreicht bei weitem nicht die Wirkung des Mind-Clearings. Dazu arbeitet es einfach nicht tief genug. Es ist aber immer und jederzeit verfügbar. Zum Mind-Clearing bedarf es doch mindestens einer ruhigen Stunde, wenn nicht sogar eines helfenden Freundes oder eines Therapeuten. Eines haben die beiden jedoch gemeinsam: In jedem Fall werden bewusste oder auch bisher unbewusste Vor-Stellungen wörtlich ausgedrückt und die Entscheidung getroffen, dass dieser Satz nicht ohne weiteres wahr ist.

Zum Gedankenbannen verwenden wir Bannsprüche. Wir sprechen zuerst den negativen Gedanken aus und den Bannspruch sofort danach. Das nimmt dem negativen Gedanken seine Wirkung. Dies ist eine neue, ganz bewusst eingesetzte Wenn-Dann-Schaltung.

Es beginnt zu regnen und ich hab keine Jacke:

„Wenn ich nass werde, werde ich frieren.“

Sofort folgt der Bannspruch: „Ist noch gar nicht raus.“

Die Arbeit ist nicht fertig:

„Noch zwei Stunden so weiter, dazu bin ich viel zu müde.“

„Das ist nur im Kopf.“

Meine Freundin ist unzufrieden:

„Wenn jemand unglücklich ist, darf es mir nicht gut gehen.“

(Aha, das kenne ich doch. Ich musste als Zehnjähriger meine Mutter trösten.)

„Das gilt jetzt nicht mehr.“

Noch ein paar bewährte Bannsprüche, wie wir sie in einer Gruppe gesammelt haben:

Negative Gedanken, wo und wie auch immer, haben keine Wirkung auf mich.
(Aus José Silva, Mindcontrol).

Vergleichen verboten! (Bei Neid).
Das war einmal.
Glaub ich nicht, glaub ich nicht. (Sehr wirkungsvoll).
Das gilt nicht.
Das gilt nicht für mich.
Das gibt's nicht mehr.
Don't worry - Be happy. (Schlager).
Quatsch!
Aus dem Weg, jetzt komm' ich. (Direkt zu dem Programmsatz).
Das ist jetzt nicht mehr nötig.
Der Krieg ist zu Ende.
Ich bin doch kein Kind mehr.
Alles Lüge.
It's all over now, Baby Blue. (Schlager).
Das ist nur ein Übergang. (Bei starken Negativgefühlen).
Das ist die Intensität des Abschieds. (Ebenso).
Ich brauche keine Angst zu haben vor der Wahrheit
(...meiner positiven Affirmationen).

Seien Sie kreativ. Kreativität und spielerischer Umgang halten den organischen Schalter im „Ja“, und das ist es, was wir in jedem Fall erreichen wollen. Weiter oben sagte ich, wir sollten erst die Glaubenssätze und dann die Bannsprüche sprechen. Das machen wir am besten folgendermaßen: Habe ich die Gelegenheit, laut zu reden, ist das gut. Habe ich diese Möglichkeit nicht, dann sage ich es bewusst in meinem Innern. Es ist immer sinnvoll, dazu Entspannung in den Körper zu bringen, z. B. kurz die Augen zu schließen, während ich diese „geistige Arbeit“ mache.

Mind-Clearing - Schritt für Schritt

Oft ist es besser, das Mind-Clearing nicht alleine zu machen, sondern mit einer vertrauten Person, die dieses Buch gelesen hat und mit der Methode des Mind-Clearings vertraut ist.

Seien Sie sich aber bewusst, dass die andere Person auch plötzlich „in die Übertragung“ geraten kann. Sie wird dann entweder plötzlich so erlebt, als hätte sie mit der Erinnerung, um die es jeweils geht, etwas zu tun, als sei sie also eine der Personen aus der erinnerten Situation, oder als hätte sie tatsächlich den Impuls, gemäß der erinnerten Situation zu handeln. Plötzlich finden Sie sich dann in der Auseinandersetzung mit dieser Person und nicht mehr mit Ihrer Erinnerung. Programme haben, gerade wenn sie angesprochen werden, eine sehr starke Tendenz, sich zu verwirklichen.

Erster Schritt: Zu einem negativen Glaubenssatz, der mich regelmäßig quält, nehme ich mir wirklich Zeit, um ihn in seinem ganzen Zusammenhang kennen zulernen. Den Satz schreibe ich als ersten auf ein leeres Blatt.

Zweiter Schritt: Dann frage ich in mein Unbewusstes hinein, wo ich das gelernt haben könnte. Auch scheinbar unzusammenhängende Erinnerungsfetzen werde ich nicht zurückweisen, sondern ernst nehmen. Ich werde nicht davon ausgehen, dass ich mich nicht erinnern könnte, denn auch das ist noch gar nicht raus. Je mehr Vertrauen mein Organismus ins Leben hat, umso mehr Erinnerungen kann er auch zulassen.

Erinnerungsfetzen sind Hinweise auf mehr. Also frage ich in die Erinnerung: „Und was hat das mit dem Satz zu tun?“ - „Und was war davor?“ - „Und was war danach?“ - bis es sich ausreichend aufschließt.

Dritter Schritt: Dann ist es Zeit, die Erinnerung von Anfang bis zum Schluss als innere Bilder bei geschlossenen Augen durchlaufen zu lassen. Es ist dabei nötig, sich auch auf die dazugehörigen Gefühle einzulassen.

Vierter Schritt: Nachdem ich die Erinnerung von Anfang bis zum Schluss wiedererlebt habe, ohne mich auf andere innere Bilder eingelassen zu haben, öffne ich die Augen. Nun schreibe ich die Schlussfolgerung, die ich aus dieser Erfahrung - bewusst oder unbewusst - gezogen habe, auf mein Blatt. Es kommt dabei nicht darauf an, wie viel das nun als Lernerfahrung Aufgezeichnete mit dem ursprünglichen Satz noch zu tun hat. Die Begleitperson wird dabei helfen, klare und eindeutige Formulierungen für die Glaubenssätze zu finden. Wie diese Sätze formuliert werden, habe ich ja weiter oben beschrieben.

Die Sätze können durchaus im Widerspruch zu meinem derzeitigen Erleben sein. Sie können auch untereinander im Widerspruch stehen. Auch Programme, aus denen heraus andere Beteiligte handelten, werden beachtet, zum Beispiel: „Kinder muss man...“ - „Das Leben ist...“ - „Es kann nicht akzeptiert werden, dass...“ Auch solche Sätze sind Teil der Lernerfahrung eines Ereignisses und werden aufgezeichnet.

Fünfter Schritt: Erst wenn mir wirklich nichts mehr einfällt, beginne ich von vorne und lasse das Ereignis noch einmal vor dem inneren Auge von Anfang bis zum Schluss ohne Abschweifungen durchlaufen. Dabei werde ich feststellen, dass die großen Emotionen vom ersten Mal möglicherweise schon verschwunden sind. Aber an bestimmten Stellen des Ereignisses werde ich noch körperliche Reaktionen fühlen. Genau das sind die Stellen im Ablauf des Geschehens, wo Lernerfahrungen noch nicht ausgesprochen und aufgeschrieben wurden. Das muss nun noch geschehen.

Dieser Vorgang wird solange wiederholt, bis ich das Ereignis vor dem inneren Auge ablaufen lassen kann, ohne die geringste körperliche Reaktion. Jetzt erst ist den Programmen die Kraft genommen. Nun müssen sie auch noch verschwinden. Wir verfahren also so, wie im Beispiel oben beschrieben, bis wir uns gegen jeden Satz entschieden haben und die Liste brennt.

Manchmal kann man sich die Arbeit dadurch erleichtern, dass man Sätze besonders radikal ausdrückt. „Alle Männer schlagen Frauen.“ - „Immer...“ - „Nie...“ Manchmal fällt es sehr schwer, Sätze für nicht wahr zu halten. Es lohnt sich aber, den Blick auf folgende Fragen zu werfen:

Wie ist das Leben für mich und was hab ich davon,
solange dieser Satz Wirklichkeit ist?

Wie ist das Leben für mich und was hab ich davon,
wenn dieser Satz nicht Wirklichkeit ist?

Bin ich bereit, mein Selbstbild aufzugeben,
um mir ein neues erarbeiten zu können?

Bin ich bereit, die anderen aus meinen Vorstellungen zu entlassen
und neu zu erleben?

Gerade die Sätze, die am schwersten aufzugeben sind, sind oft die, hinter denen sich die tiefsten Ängste verbergen. „Man hat nur ein Leben.“ - Glauben Sie das? Das macht Todesangst. Wissen Sie das denn aus eigener Erfahrung? Sind Sie bereit, einer anderen Möglichkeit eine Chance zu geben? Es könnte doch neugierig machen! Ich bin möglicherweise gar nicht der, für den ich mich halte - ich bin ein unsterbliches Geistwesen und alles andere ist Schein? Vielleicht. Ich kann es nicht wissen. Aber weniger glauben sollte man auch nicht.

Das Heilen seelischer Verletzungen

Sie haben jetzt gelernt, Ihren Willen klar festzustellen und diesen mit positiven Bestärkungen Ihrem Unbewussten aufzuprägen. Sie haben Ihre verhindernden Vorstellungen bewusst aufgesucht, akzeptiert und sich mit Mind-Clearing dagegen entschieden.

Nun wollen wir eine Technik vorstellen, mit der wir Lebenssituationen verarbeiten, in denen andere Macht über uns hatten. Uns wurde Unrecht getan und das blockiert uns heute noch schwer. Wir sollen nicht nur über sie hinwegkommen, sondern auch darüber hinauswachsen können. Unser Groll über angetanes Unrecht mag sehr berechtigt sein. Doch er hält uns im „Nein“, und wir sind es, die stecken bleiben.

Es wird im Folgenden darum gehen, dass Sie sich da heilen, wo Sie sich von anderen oder von Lebenssituationen ernsthaft verletzt fühlen, um zu den Beteiligten oder zu ähnlichen Situationen ein neues Verhältnis gewinnen zu können. Ihr organischer Schalter wird dann wieder auf „Ja“ schalten, so dass Ihrer eigenverantwortlichen Lebensgestaltung nichts mehr im Wege steht.

Susanna stellte im Laufe ihrer Kindheit fest, dass sie liebend gerne kochte. Es machte ihr großen Spaß, an den Töpfen zu stehen, schöne, duftende Dinge entstehen zu lassen und sie erlebte mit kindlicher Begeisterung, wie durch Zufügen eines Gewürzes sich der Geschmack ihrer Schöpfungen verwandelte. Sie wollte Köchin werden.

Sie strengte sich an, ihren Hauptschulabschluss zu machen und landete als Kochlehrling in einer Kantine. Es war fürchterlich für sie. Sie konnte nicht einen Augenblick lang das finden, was sie am Kochen gereizt hatte. Der Krach, der Leistungszwang, alles nach der Uhr. Dazu die Menschen - herzlos, hart, intrigant. Ständige Schimpfereien. Niemand war gerne da. Keiner liebte seine Arbeit. Alles wurde schnell-schnell und unter Druck hingeschludert. Susanna hielt ein Jahr durch. Dann war ihr letzter Mut zerbrochen. Der Beruf war für sie gestorben.

Aber auch ein anderer Beruf war ihr nicht möglich. Sie hatte ja wirklich gewusst, was sie wollte. Sie wollte nichts anderes als Köchin werden. „Was ich will, geht nicht, und was geht, will ich nicht.“ Das war ihre Falle. Sie machte vier Jahre lang nichts, streunte und gammelte herum und fühlte sich mit der Welt und ihrem Leben nur schrecklich.

In meiner Gruppe sagten wir ihr: „Du hast in den Augen anderer in einer gewissen Weise versagt, aber Du bist kein Versager. Du bist einfach nur tief verletzt. Und das kannst Du heilen, wenn Du willst.“

Ich bitte Sie, folgendes zu verstehen: Wenn jemand mir weh tut, der mich nichts angeht, dann kann ich das vergessen, sobald der Schmerz nachgelassen hat. Dann hat es mit mir nichts zu tun und ich bin frei. Wenn ich aber an den anderen Wünsche habe, sagen wir, eine echte, tiefe Beziehung haben oder behalten will, und mir nun wirklich weh getan wird, dann werde ich auch seelisch verletzt sein und die Beziehung bleibt belastet. Ich werde diese seelische Kränkung nicht so bald vergessen können.

Kann ich dem anderen denn nicht verzeihen? Doch, aber wird das Verzeihen echt sein und wirklich die Beziehung erneuern, solange ich nicht auch selbst über die Verletzung hinausgewachsen bin? Nur bei genauem Hinsehen werde ich erkennen, dass auch ich mir in meinem Selbstgefühl etwas angetan habe, was ich mir noch nicht verzeihen habe. Dieser Schmerz vergeht nicht von selbst. Ich muss mir den Vorgang erst bewusst machen, mir zuerst selbst verzeihen und für mich selbst neue Entscheidungen treffen. Danach erst kann ich sehen, was ich mit dem Menschen, der mich verletzt hat, bzw. mit den Umständen in der Außenwelt tun werde.

Um dem unruhigen Geist nicht zu erlauben herumzuspringen, gehen wir auch hier wieder Punkt für Punkt vor. Wir machen vier oder fünf Listen oder Spalten und nummerieren unsere Sätze durch. Außerdem nehmen wir uns immer ein begrenztes Thema vor, das wir auch in 10 bis 15 Punkten schaffen können. Für Susanna war es nicht mit einem Mal geschafft.

Die erste Spalte heißt: Ich beschuldige den anderen.

Hier schreiben Sie bitte in ganzen Sätzen ohne wenn und aber: „Du hast..., Du bist...“ Hierbei sehen wir noch ganz von uns selbst ab.

Ich weiß Susannas Sätze nicht mehr, sie lauteten etwa so:

1. „Ihr seid unmenschlich.“
2. „Ihr habt mir allen Spaß verdorben.“
3. „Ihr habt mich runtergemacht.“
4. „Ihr habt mich nie richtig gesehen.“ (Es folgten weitere).

Erst denken Sie genau darüber nach, ob Sie mit den Beschuldigungen wirklich fertig sind. Dann beginnen Sie mit der zweiten Spalte.

Die zweite Spalte heißt: Ich beschuldige mich...

Auch hier wieder: Schreiben Sie ganze Sätze. Gehen Sie Punkt für Punkt entsprechend zur ersten Liste voran! In manchen Punkten werden Sie sich wiederholen, das macht nichts.

Für Susanna könnte es für alle Punkte der ersten Liste heißen:

„Ich hab mich nicht richtig gewehrt.“

Dabei würde sie es sich aber zu einfach machen, da ja jeder Punkt auch etwas Spezifisches hat.

1. „Ich hab von mir zu viel verlangt und zu lange mitgespielt.“
2. „Ich hab mir den Spaß verderben lassen und mir die Weltauffassung der anderen zu Eigen gemacht.“
3. „Ich bin nicht bei dem geblieben, was ich gewollt habe.“
3. „Ich habe geglaubt, dass ich nicht o.k. sei und mich selbst mit runtergemacht.“
- „Ich habe ihr Urteil über mich übernommen.“
4. „Ich habe mich nicht getraut, mich zu zeigen und zu dem zu stehen, was ich wollte. Und ich habe mich auch nicht bemüht, die anderen zu verstehen.“

Es ist nötig, in dieser Spalte absolut korrekt zu sein und tief in sich hineinzusehen. Lassen Sie sich am besten von einem Menschen Ihres Vertrauens helfen. Es ist der Sprung in die eigene Verantwortung. Wer Verantwortung für seinen Teil an der Sache übernimmt, hat schon die halbe Miete. Die andere Hälfte ist, sich nun konsequent anders zu verhalten. Dass das nicht ohne Rückschläge geht, ist selbstverständlich und verzeihlich. Aber die Richtung ist klar.

Die dritte Spalte heißt: Dies verzeihe ich mir (unter der Bedingung...)

Wenn ein Freund mein Auto kaputtfährt und stellt es mir stillschweigend wieder hin, gefährdet er unsere Freundschaft erheblich. Wenn er fragt, wie er den Schaden wieder gutmachen kann, fragt er nach den Bedingungen, unter denen ich ihm verzeihen kann. Und ich werde auch Bedingungen haben, die mein Freund mir erfüllen muss.

Nur wenn ich wirklich in mich hineinschaue und nicht eher zufrieden bin, bis sich ein gutes Gefühl einstellt, bleibt unsere Freundschaft ungetrübt. Kann ich wirklich sagen: „Ist ja schon gut“? Muss ich nicht sagen: „Bring den Wagen zur Reparatur und bezahle sie!“ Genügt das? Wie ist es damit, dass ich auf den Wagen solange verzichten muss? Wie mit dem Schadenfreiheitsrabatt der Versicherung, wenn er andere geschädigt hat? Wie ist es mit Wertverlust und späteren Folgen? Wie viel Opfer ist ihm die Freundschaft wert? Wie viel bin ich bereit hinzunehmen, um es ihm nicht zu schwer zu machen, aus der Sache wieder heraus zu sein? Wie Sie sehen, muss man sich schon etwas Mühe machen, um bei großem Schaden echt, wirklich ehrlich zu verzeihen.

Nicht anders ist es für Sie sich selbst gegenüber, wenn Sie sich selbst verzeihen wollen. Bei jeder Verletzung wird Ihr Selbstgefühl gekränkt und kann nur geheilt werden, wenn Sie Ihre eigenen Bedingungen herausfinden und sie auch erfüllen. Gleichzeitig ist damit die Aufgabe klar, wo und wohin Sie über sich hinauswachsen müssen, um dann ein ruhiges und klares, erfüllendes Leben zu haben.

Für Susanna war es wirklich viel, was zu verändern war. Wir gehen wieder Punkt für Punkt durch. Wenn Punkte zusammengefasst worden sind oder auch zu zwei Sätzen geworden sind, berücksichtigen wir das.

- 1a. „Ich verlange von mir genau das, was ich auch zu leisten bereit bin. Was andere denken und wollen höre ich an und ändere dann meine Entscheidung oder auch nicht.“
- 1b. „Was ich wirklich nicht hinnehmen will, nehme ich nicht hin. Ich bin bereit, dafür die Konsequenzen zu tragen.“
2. „Nie wieder lasse ich mir den Spaß verderben. Ich werde feststellen, was ich will und wie die Dinge für mich richtig sind und werde dabei bleiben.“
3. „Nie wieder werde ich mich selbst an dem verletzen, was andere über mich sagen. Ich bin OK, auch wenn ich nicht perfekt bin. Ich lerne jetzt, mich zu achten und zu lieben.“
- 4a. „Ich erlaube mir so zu sein, wie ich bin. Ich erlaube mir, mich anderen zu zeigen, ob es ihnen gefällt oder nicht. Ich werde das ab jetzt üben.“
- 4b. „Ich lerne jetzt jeden zu achten, auch wenn er nicht meinen Wünschen entspricht.“

Diesen Sätzen in der Spalte 3 geben Sie bitte eine ganz große Wichtigkeit. Es sind die Bedingungen, unter denen Sie Ihre Vergangenheit loslassen werden und sich frei machen für einen neuen Anfang. Setzen Sie sie auf eine eigens dafür geschaffene Liste und/oder verarbeiten Sie sie zu neuen Feststellungen.

Sie können auch einen schriftlichen Vertrag mit sich selber machen. Es ist nötig, sich selbst von Zeit zu Zeit daran zu erinnern. Wenn Sie dann neu und anders, entsprechend Ihren Abmachungen handeln konnten, vergessen Sie nicht, sich dafür zu loben und zu feiern.

Nachdem Sie so den Abmachungen mit sich selbst ihren Wert gegeben haben und sich verziehen haben, ist es Zeit, einen Blick auf Ihre Umgebung zu werfen.

Die vierte Spalte heißt: Wie werde ich jetzt mit dem anderen umgehen?
Oder eine fünfte Spalte: Wie gehe ich mit neuen, ähnlichen Situationen um?

Zuerst stellen Sie bitte fest, was Sie von dem Beschuldigten jetzt noch wollen. Dann fragen Sie sich, ob es einigermaßen Chancen hat, dass Sie es bekommen. Wenn Sie so Ihre Wünsche überprüft haben, machen Sie einen Plan, wie Sie glauben, dass Sie bekommen, was Sie jetzt wollen.

Beispiele:

Ich hab da nichts mehr verloren.

Ich vergesse die Sache.

Ich erkläre meine Situation und bitte ihn, er möchte um Entschuldigung bitten.

Ich sage, unter welchen Bedingungen ich mit ihm noch zu tun haben will.

Für Susanna war klar, dass sie von der Kantine, wo sie sich verletzt hatte, nichts mehr wollte. Aber sie wollte wieder kochen. Sie musste also dem Kochberuf verzeihen, dass es Plätze mit solchen Arbeitsbedingungen gibt. Dann machte sie ihre eigenen Bedingungen:

1. Sie würde nicht mehr als Lehrling gehen, sondern in eigener Verantwortung arbeiten.
2. Sie würde keine große Einrichtung akzeptieren, in der es unpersönlich zugeht.
3. Sie würde keine 40 Stunden arbeiten, sondern weniger.
4. Sie würde z. B. keine Gaststättenarbeit annehmen, wo sie mit der Fertigstellung jeder Portion unter Zeitdruck wäre, sondern nur eine Arbeit, wo sie selbst das Tempo bestimmen könne.

Jeder Koch, der diese Bedingungen liest, wird sagen, dass es so etwas für eine Frau, die ein Jahr gelernt und dann vier Jahre nicht gearbeitet hat, nicht gibt. Susannas Feststellung lautete in etwa: „Ich, Susanna, arbeite als Köchin ruhig, gelassen und selbständig und so, dass es mir Spaß macht.“

Nach diesem Heilungsprozess und nachdem sie diese Feststellung mit echtem Willen geübt hatte, fand sie eine Stelle in weniger als 14 Tagen und wurde angenommen. Sie arbeitet als Köchin verantwortlich jeden Samstag und Sonntag in einem kleinen Altersheim. Die Hauptköchin disponiert und stellt bereit, was Susanna fertig auf den Tisch zu bringen hat. Ihre mangelnde Ausbildung stört dabei nicht. Unter der Woche hat sie Zeit noch an einem oder zwei Tagen andere Arbeit anzunehmen. Die Schwierigkeiten mit älterem Küchenpersonal, den Insassen, der Leitung und der Küchenleiterin bewältigte sie, indem sie bei jeder Kleinigkeit sofort ein Mind-Clearing machte.

Handeln gegen die Sucht

Was immer ich für mich als absolute Bedingung setze, um glücklich sein zu können, davon bin ich abhängig. Was immer es ist, es ist offensichtlich mächtiger als ich und kann mich zappeln lassen. Es gibt keinen Sklaven, der seinen Herren wirklich liebt. Er sieht ihn nicht gerne und er geht ihm aus dem Weg. Auch der Herr ruft nur nach dem Sklaven, wenn er ihn für sich nutzen will. Wenn der Sklave etwas will, muss er lange warten.

Wenn ich Geld „brauche“, dann ist keines da oder zumindest nicht genug.

Wenn ich als Mann eine Frau „brauche“, stellt sich niemand zur Verfügung. Wer will schon gebraucht werden?

Wenn Sie als Frau, einen Mann „brauchen“, stellt sich niemand zur Verfügung. Wer will schon gebraucht werden.

Wenn ich Arbeit „brauche“, muss ich sie um jeden Preis annehmen und verliere meine Würde. Und wer hat Lust jemanden einzustellen, der nur sein Geld will?

Alles, was ich „brauche“, kann ich nicht lieben. Und was ich nicht liebe, kommt nicht zu mir. Aus einer freiwilligen Haltung heraus, aus reinem Spaß, um meinen Reichtum, meine Fähigkeiten, meine Liebenswürdigkeit auszudrücken - das ist die richtige Stimmung, um die Dinge zu bekommen, die mich bereichern.

Marlis wollte Intuitive Massagen geben und inserierte in Stadtzeitungen. Sie brauchte dringend Geld. Es riefen nur wenige an und von den Wenigen kam kaum einer zum ausgemachten Termin. Sie war der Verzweiflung nahe. Eines Tages entschloss sie sich, es aufzugeben, und nahm eine Aushilfsarbeit an. Sie hatte gegen 17 Uhr zugesagt, an den folgenden vier Tagen von früh bis spät hinter einem Marktstand zu helfen. Bis 21 Uhr erreichten sie acht Anrufe mit Anfragen nach ihren Massagen. Wie konnte das geschehen? Marlis hatte ihre Situation akzeptiert und „brauchte“ die Leute nicht mehr.

Was immer Sie verzweifelt suchen, es wird nicht kommen. Ich kann das wieder mit unserem Ja/Nein-Schalter erklären. Brauchen, Sucht, verzweifelte Suche - das alles kommt aus dem „Nein“. Das Milieu wird vom Unbewussten als lebensfeindlich erlebt. Unbewusst hat sich der Mensch zurückgezogen.

Dem Problem gegenüber gleich-gültig - mit einer „das ist doch nicht so schlimm“-Haltung - ist es leichter, den Schalter auf „Ja“ zu halten.

Dann gehe ich in meiner Vorstellung von der Wirklichkeit aus, die ich erzeugen will, fühle mich wert, zu bekommen, was ich mir vorstelle und arbeite an allen inneren Widerständen. Jetzt bin ich bereit, das große und wertvolle Geschenk der Verwirklichung meiner Vorstellungen anzunehmen. Sie fühlen sich von mir angezogen und werden eintreffen. Ich habe gelernt, dass ich mich von jeder Sucht befreien kann, wenn ich genau das, was ich so dringend haben will, ohne das ich nicht leben kann, umsonst und ohne nachzudenken anderen gebe. Wie soll das gehen: geben, was ich nicht habe?

Thema Liebe:

Wenn Sie einsam sind und einen Mann, eine Frau als Freund oder Freundin suchen, schauen Sie sich um und stellen fest, dass Sie nicht alleine auf der Welt sind. Suchen Sie jemanden, dem Sie Aufmerksamkeit und Freundlichkeit geben können - Hunde, Katzen, Kinder, alte Leute, gleichgeschlechtliche Menschen, Männer und Frauen, die nicht für eine Beziehung in Frage kommen - vor allem geben Sie sich selbst Aufmerksamkeit.

Geben Sie unterschiedslos Ihre Liebe und Aufmerksamkeit. Wenn alle für Sie liebenswert sind und von Ihnen Liebe bekommen, dann leben Sie in einer Welt voller Liebe. Ihr Unbewusstes lernt, dass Sie auch liebenswert sind, wie die anderen. Wenn Sie dann einen Liebhaber einladen, werden Sie bekommen, was Sie wollen.

Es ist hierbei unbedingt wichtig, ohne Berechnung und persönliche Interessen zu sein. Gib bedingungslos!

Thema Geld:

Beim Thema Geld hört für viele der Spaß auf und sie schalten auf „Nein“. Das ist der Grund, warum sie so wenig haben. Wer freigiebig Geld geben kann, wird auch freigiebig Geld bekommen. Das Leben ist so reich und bei Geld hören die meisten auf, das zu glauben. Sie glauben, wer Geld ausgibt, wird ärmer. So als ob nichts nachkäme. Es ist aber bisher immer noch nachgekommen. Also kann ich mich auch so verhalten, als ob immer was nachkommt, und es ausgeben.

Nehmen wir an, Sie sind arm. Sie haben genau 50,- € Das ist wirklich nicht viel. Wenn Sie statt der 50,- € nun 55,- € hätten, wären Sie viel besser dran? Die 55,- € sind doch genau so schnell ausgegeben. Werden Sie wirklich satter davon? Umgekehrt, wenn Sie nur 45,- € hätten, wären Sie ernsthaft ärmer? Wären Sie nicht fast genauso dran? Diese 5,- € können Sie weggeben - sei es an jemand, der Sie darum fragt oder an eine Institution, die sich um Notleidende in der Welt kümmert. Diese 10 % machen Sie nicht wirklich ärmer. Sie investieren aber damit in die Vorstellung, dass Geld nachkommen wird.

Es ist auch hierbei unbedingt wichtig, ohne Berechnung und persönliche Interessen zu sein. Gib bedingungslos!

Nehmen wir an, Sie hätten genau 500,- €. Es ist fast so als hätten Sie nur 450,-. Wenn Sie jetzt bei allen den Dingen, die Sie „brauchen“, es sich ehrlich leisten, 50,- € zu verschenken, dann wird Ihr Unbewusstes glauben, Sie seien gar nicht so unter Druck. Es glaubt auch, dass Sie ein guter Mensch sind, der andere unterstützt und der deshalb auch Unterstützung verdient. Nehmen wir an, Sie bekommen 5000,- €. Es ist leicht, 500,- € davon abzugeben, wenn monatlich 500,- € nachkommen. Aber eine einmalige Summe? Da tun Ihnen die 500,- € aber weh. Das ist der Augenblick, wo klar wird: Wenn Sie die 10% von allem Geld, das bei Ihnen eingeht, regelmäßig abgeben an Bedürftige oder an Organisationen, die an der Rettung unseres Planeten und für Frieden und Ausgleich auf der Welt arbeiten, dann hat das nur Sinn, wenn Sie gleichzeitig in den Glauben investieren, dass Ihnen Geld immer nachfließt.

Wenn Sie immer von allem Geld, das Sie verdienen, diese 10% weitergeben, dann werden Sie diesen Glauben tief in Ihrem Unbewussten verankern. Dann sorgt Ihr Unbewusstes für alle die Zufälle, die nötig sind, damit das Geld immer nachfließt und Sie werden locker und selbstverständlich Ihre Erfolge erleben.

Thema Macht:

Nehmen wir an, Sie fühlten sich ohnmächtig, Ihr Leben in der richtigen Weise auf die Reihe zu bekommen. Nichts klappt und Sie hätten keine Lust mehr.

Sie „brauchen“ jemanden, der Ihnen Mut machen kann, der Ihren Wert erkennen kann, der Ihnen Ihren Willen stärken kann. Jemand sollte Ihnen erlauben, dass Sie ihm Ihr Herz ausschütten und sich an ihm festhalten können.

Und wieder sage ich: „Geben Sie genau das, was Sie brauchen!“ Wie soll das gehen? Suchen Sie jemanden, dem Sie Mut machen, den Sie in seinem Willen bestärken und dem Sie erlauben, Ihnen sein Herz auszuschütten. Sicher werden Sie dabei oft denken: „Das ist ja gar nicht so schlimm!“ Oder: „Da sind doch wirklich einige Chancen vorhanden!“ Oder: „Der andere müsste doch nur...“

Anschließend werfen Sie dann einen Blick auf sich selbst, und Ihre eigenen Probleme werden Ihnen lösbarer erscheinen. Ihr Selbstgefühl wird sich gehoben haben, wo Sie doch dem anderen geholfen haben. Auch hier gilt es wieder, das rechte Maß zu beachten. 10% sind genug.

Geben Sie etwas Liebe an die Welt, da wo Liebe nötig ist. Geben Sie etwas Geld an die Welt, da wo Geld gebraucht wird, und geben Sie etwas von Ihrem Mut und Ihrem Willen an andere, die davon brauchen.

Es ist hierbei unbedingt wichtig, ohne Berechnung und persönliche Interessen zu sein. Gib bedingungslos!

Sie werden zurückbekommen - mehr als Sie annehmen können. (Und dann deprogrammieren Sie, dass Sie das nicht können und nehmen es an.)

Können Sie glauben, was ich hier sage? Nein? Es ist gar nicht nötig, es zu glauben. Sie können sofort die Erfahrung machen, dass dies die Wahrheit ist, indem Sie meinen Anweisungen folgen. Sie werden dann sehr genau verstehen, was ich meine.

Möglicherweise springen jetzt viele Gedanken in Ihrem Kopf herum, dass das nicht ginge usw. Hier zeigt sich Ihre Sucht, Ihr mangelndes Vertrauen. Diese Gedanken sind es genau, die den Organismus im „Nein“ halten und Ihnen Ihre erwünschten Veränderungen nicht erlauben. Spüren Sie bei sich selbst nach, wie Ihr Organismus auf „Ja“ schaltet, in dem Augenblick, in dem Sie so handeln.

Jagt die Killer-Viren!

Computer brauchen Software, komplizierte vorgeformte elektronische Ablaufstrukturen, um zu funktionieren. Wer sich damit beschäftigt, lernt schnell, dass es auch Strukturen gibt, die in der Lage sind, den Ablauf zu stören und befriedigende Ergebnisse zu verhindern. Manch weniger nette Zeitgenosse hat solche Computer-Viren in die Welt gesetzt und sonnt sich im Licht seiner unrühmlichen Berühmtheit.

Ich habe mich nun im menschlichen Gedankensystem nach Ähnlichem umgesehen und habe dort die „Gedanken-Viren“ entdeckt. Wenn die in Ihren Gedanken stecken, ist das für jede Sache, die Sie beginnen, sehr schädlich, manchmal sogar einfach tödlich.

Ich treffe Konrad, einen alten Bekannten, den ich zehn Jahre nicht gesehen habe. Er ist sehr aktiv, intelligent, hat ein großes Wissen über viele Dinge, verfügt über Körperkraft, Gesundheit und Durchhaltevermögen, setzt sich wirklich ein und kann, was er beginnt, auch lange durchhalten.

Jetzt kommt er, hat wieder ein neues Projekt am Wickel, will mich dafür interessieren. Nach den ersten drei Sätzen weiß ich: Er hat wieder eine Sache nicht zu einem guten Ende gebracht. Er ist nicht glücklich mit dem, was er tut. Die Sache wird wieder nicht das abwerfen, was seinem Einsatz gerecht wäre.

Woher ich das weiß? Konrad gebrauchte in diesen ersten drei Sätzen fünfmal das Wort „irgendwie“ und je einmal die Worte „irgendwo“ und „eigentlich“. Schon vor zehn, zwölf, fünfzehn Jahren hatte er genau diese Angewohnheit. Ich darf wohl sagen, dass er es wegen dieser Gewohnheit nicht geschafft hat, sich mit seinem großen Einsatz sein Leben in befriedigender Weise aufzubauen.

Wo diese Wort-Viren grassieren, wächst nichts mehr so richtig. Wo immer Sie sie in ihrem Wortschatz entdecken, sei es im Sprechen oder im Denken, merzen Sie sie aus - und ein paar Brüder, die ich noch erwähnen werde, auch gleich mit.

Spüren Sie den Unterschied?

„Ich hatte eigentlich zu viel getrunken.“

- Ich hatte zu viel getrunken.

„Du bist eigentlich zu alt, um solche Fehler zu machen.“

- Du bist zu alt für solche Fehler.

„Eigentlich mag ich Dich ja.“

- Ich mag Dich.

„Für die Arbeit, die sie machen soll, ist Lisa eigentlich nicht geeignet.“

- Dafür ist Lisa nicht geeignet.

„Eigentlich“ ist ein Killer. Sie können jeden dieser Sätze genauso gut weglassen. Mit dem Wort „eigentlich“ verliert der Satz seinen Sinn. Er bleibt besser ungesprochen. Oder Sie sagen geradeheraus, was gesagt werden muss, und stehen dazu. Dann haben Ihre Worte Gewicht und Wirkung.

Der Gedanken-Virus „eigentlich“ hat auch noch ein paar Brüder, die nicht besser sind als er, nur etwas seltener. Darf ich Sie Ihnen vorstellen?

„an sich“ - „im Prinzip“ - „im wesentlichen“

Sie selbst können bestimmt noch ein paar weitere Viren dieser Art entdecken. Sollten Sie mal einen guten Freund darauf aufmerksam machen, dass er das Wort „eigentlich“ besser aus seinem Wortschatz streicht, und nehmen wir an, er ist aufmerksam genug, im weiteren Gespräch diese Gewohnheit zu lassen, dann werden Sie erstaunt sein, zu beobachten, wie schnell einer der „Brüder“ die Rolle übernimmt.

Der nächste Patient bitte! Spüren Sie wieder den Unterschied:

„Irgendwie fühle ich mich gut.“ - - Ich fühle mich gut.

„Ich werde es irgendwie schaffen.“ - Ich schaffe es.

„Irgendwie weiß ich, wie das gemacht wird.“ - Ich weiß, wie das gemacht wird.

„Irgendwie“ vernebelt. Ohne dass wir es merken, erscheint das Ziel oder der Weg nicht mehr klar. Mein alter Freund Konrad baut eine Nebelwand aus lauter „Irgendwies“ zwischen sich und seine Wirklichkeit. Es ist nicht erstaunlich, dass er mit all seiner Energie viel weniger erreicht als manch einer, der kaum je soviel Einsatz bringt. Klare, eindeutige Situationen entgleiten in Unwirklichkeiten, Unfähigkeiten, Unberechenbarkeiten. Sehen Sie ein, dass das eine Krankheit ist?

Wenn nicht, beobachten Sie Personen, die dieses Wort sehr häufig verwenden. Sie werden erstaunt sein, was Sie entdecken werden. Beobachten Sie sich selbst, ob Sie den Satz, der dieses Wort enthält, sprechen würden, wenn Sie es weglassen würden. Sprechen Sie Ihren Satz aus, ohne dieses Wort! Die Dinge werden sofort klar. Seien Sie sich dabei auch bewusst, dass diese Krankheit ansteckend ist. Wenn Sie länger mit jemandem sprechen, der so ein Wort häufig benutzt, werden Sie selbst dieses Wort anschließend in Ihrem Sprechen und in ihrem Denken häufiger wiederfinden. Verboten Sie sich diese Unreinheiten im Sprechen und Denken, damit Ihre Anstrengungen nicht im Nebel des „Irgendwie“ versumpfen, bevor Ihre Ziele erreicht sind und Sie in Ihrem Leben die Erfüllung gefunden haben, die Ihnen zusteht. Auch dieser Virus bringt gerne seine „Brüder“ mit. Wo er ist, sind alle Viren der „Irgend-Familie“ nicht weit.

Ein weiterer sehr gefährlicher Virus ist das kleine Wörtchen „aber“. Im Kapitel vom Ja/Nein-Schalter habe ich klargestellt, dass Sie sich nur positiv fühlen und positive Dinge schaffen können, wenn Sie im „Ja“ sind. Dazu habe ich eine Übung empfohlen, die Sie aus jeder Lage durch Akzeptieren der Situation wieder ins „Ja“ bringt.

Verstehen Sie, was dieses Wörtchen „aber“ macht? Meistens ist es ein verstecktes „Nein“, eine Ablehnung. Wenn immer Sie einer Aussage mit „aber“ begegnen, schaffen Sie einen Widerstand, eine Gegensatzspannung, ein „Nein“. In dieser Spannung bleibt der Ja/Nein-Schalter im „Nein“. Es wird sich also nichts bewegen und, was schlimmer ist, die Stimmung wird negativ. Die nötige Kreativität geht verloren.

Gegensätze und Widerstände gibt es nun einmal. In meinen Gedanken werde ich mich dazu erziehen, sie mit dem Wort „und“ nebeneinander zu stellen. Zuerst akzeptiere ich also das Gegensätzliche. Dann habe ich die kreative Freiheit mit diesen Gegensätzen möglicherweise ohne Kampf umgehen zu können.

Spüren Sie!

„Es ist schon höchste Zeit, aber Lisa ist noch nicht fertig.“
- Es ist schon höchste Zeit, und Lisa ist noch nicht fertig.

„Ich möchte gerne Arzt werden, aber ich habe kein Abitur.“
- Ich möchte gerne Arzt werden, und ich habe kein Abitur.

„Ich möchte darüber gerne ein Buch schreiben, aber ich habe keine Zeit.“
- Ich möchte darüber gerne ein Buch schreiben, und ich habe keine Zeit.

„Ich würde gerne mit Inge ein Wochenende verbringen, aber sie will nicht.“
- Ich würde gerne mit Inge ein Wochenende verbringen, und sie will nicht.

Führe ich ein „und“ ein, wo ein „aber“ war, dann erlebe ich, dass ich Gegensätze und Widerstände leichter als Tatsachen akzeptieren kann, ohne mir die Laune verderben zu lassen. Anstelle einer Frustration entsteht eine Herausforderung. Das ist der Anfang einer kreativen Lösung.

Nun der letzte Gedanken-Virus, den ich erwähnen werde. Er ist nicht ganz so gefährlich, wie die anderen, aber gerade an ihm kann man sehen, wie lohnend es ist, seinen eigenen Worten sehr genau nachzuhören. Es war in Österreich. Ich hatte ein Vier-Tage-Seminar zu leiten. Ich sah meine Aufgabe darin, die Teilnehmer aus ihrem konventionellen Verhalten heraus zu ihrer eigenen Spontaneität und zu ihrem originalen Lebensgefühl zurückzubringen.

Helga war dieser Sprung immer wieder gut gelungen. Nach einigen Höhen und Tiefen konnte sie ganz genau unterscheiden, wann Sie aus ihrer eigenen Wurzel heraus lebte und wann sie ihr Verhalten nur nach gelernten Konventionen richtete und selber nicht mehr dahinter stand. Und dann fiel es uns plötzlich auf: Aus ihrer Wurzel heraus lebend, hatte Helga „irrsinnig“ getanzt, „irrsinnig“ gelacht und sich überhaupt „irrsinnig“ gut gefühlt. Aber nichts war daran verkehrt. Sie war doch einfach nur sie selbst gewesen. Ist es nicht Irrsinn, das „irrsinnig“ zu nennen, was natürlich und spontan ist? Macht man das nur in Kärnten so?

Auf meiner Jagd nach den Gedanken-Viren war mir wieder ein Fang gelungen. An der Leine hingen gleich dahinter die Brüder „wahnsinnig“ und „verrückt“ und nach etwas längerem Hinsehen entdeckte ich noch das Wörtchen „peinlich“.

Wenn Sie sich mit Ihrem Leben wohl fühlen wollen und eines dieser Worte zu ihrem Wortschatz gehört, ersetzen Sie es durch „natürlich“ oder „selbstverständlich“ oder etwas in dieser Art. Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass Sie aus Ihrer Wurzel heraus leben, „natürlich“ tanzen, „natürlich“ lachen und sich ganz „selbstverständlich“ gut fühlen.

Wachheit - der Weg zu Heilung und Erfolg

Nehmen wir also an, Sie haben jetzt gelernt, Ihren Willen klar festzustellen und diesen mit positiven Bestärkungen Ihrem Unbewussten aufzuprägen. Sie haben Ihre Negativität bewusst erlebt, akzeptiert und sich mit Mind-Clearing dagegen entschieden.

Gehen wir weiter davon aus, dass Sie überall da, wo Sie sich von anderen oder von Lebenssituationen ernsthaft verletzt fühlten, Sie sich davon geheilt haben und auch mit den anderen ins Reine gekommen sind. Sie haben auch erfahren, dass es sinnvoll ist, was Sie selbst brauchen, zuerst bedingungslos Ärmeren zu geben. Dann gibt es nur noch eines, was zu Ihrem endgültigen Lebenserfolg nötig ist: **„Ständige Wachheit.“**

Margarete hatte sich nach einem Wochenendworkshop sehr wohl gefühlt - aktiv, zufrieden mit sich und dem Leben. Und sie hatte gemerkt, dass sie auch mit ihrer achtjährigen Tochter viel angemessener umgehen konnte. Das ging ein paar Tage gut. Dann war die alte Depression wieder da. Sie fühlte sich wieder antriebslos, gelähmt und merkte es letztlich erst daran, dass sie auf Ihre Tochter ständig „genervt“ reagierte.

Schließlich kam sie am Freitag zu ihrer Stunde zu mir, aufgelöst und verbittert. „Was hat es für'n Sinn, Workshops zu machen, um sich dann drei Tage später doch wieder schlecht zu fühlen.“ - „Seit wann genau geht es Dir wieder schlecht?“

„Am Mittwochnachmittag habe ich die Susi angebrüllt. Da muss es mir also schon schlecht gegangen sein.“ - „Wie war es Mittwochvormittag? Warst Du da noch o.k.?“

„Also, da wollte ich... Nein, da hab ich auch schon nichts mehr auf die Reihe bekommen.“ - „Dienstagabend, warst Du da o.k.?“

„Ja, ich glaube schon.“ - „Gab es irgendetwas zwischen Dienstagabend und Mittwochvormittag, was Dich runtergezogen haben könnte?“

„Hm, ja, Mittwoch früh hatte mein Geschiedener angerufen.“ - „Und habt ihr über etwas gesprochen, das Dich so runterziehen konnte?“

„Ja, er hat mir Vorwürfe gemacht, wegen dem Wochenende, weil er Susi so lange gehabt hatte. Dabei hatten wir ...“ - „Hinter alledem hat er Dir also wieder einmal gesagt, dass Du nicht gut genug bist.“

„Ja.“ - „Und was hättest Du von ihm gewollt?“

„Ich will endlich, dass er mich einmal akzeptiert, wie ich bin.“ - „Und Du weißt, dass er Dir das schon seit 10 Jahren nicht gibt.“

„Ja.“ - „Du bist also in der Zwicke. Einerseits kannst Du nicht bekommen, was Du willst und andererseits hast Du nicht darauf verzichtet. Das macht Dich verrückt und löst die Depression wieder aus. Nachdem wir ihn nicht ändern können, kommst Du nur raus, wenn Du auf sein O.K. verzichtest und Dir selber gibst, was Du von ihm haben willst. - Leg also Deine Hand auf Deinen Bauch, rede Dir selbst gut zu und versprich Dir, das nächste Mal besser aufzupassen. - Und wenn das Telefon wieder klingelt, sag zuerst zu Dir selbst, dass Du o.k. bist und heb dann erst ab und pass auf Dich auf, dass Dich keiner mehr herausbringt.“

Sie fühlen sich jedes Mal schlecht, wenn Sie etwas wollen, es nicht bekommen und nicht verzichten.

Sie fühlen sich jedes Mal gut, wenn Sie entweder dafür sorgen, dass Sie bekommen, was Sie wollen, und es dann genießen oder bewusst darauf verzichten.

Sie sind also selbst verantwortlich, ob Sie sich in diesem Augenblick wohl fühlen oder ob Sie leiden. In anderen Worten, ob ihr organischer Ja/Nein-Schalter auf „Ja“ oder auf „Nein“ geschaltet ist, hängt absolut von Ihrem Umgang mit sich selbst ab.

Was also kann Ihnen helfen, immer wach zu bleiben und Ihren Schalter auf „Ja“ zu halten?

1. Nutzen Sie jede Gelegenheit, Ihr Ziel zu verwirklichen. Das Ziel könnte heißen: „Ich bin frei und wach“ oder: „Ich liebe mich und erkenne mich an.“ Dies gilt aber auch für jedes andere Ziel.
2. Keine Gewohnheiten! Jede Gewohnheit zieht mich in die Vergangenheit. Dort wurde sie ja erworben. Wenn Margarete gewohnheitsmäßig den Hörer abnimmt, sobald das Telefon klingelt, ist sie schon im Alten gefangen. Wenn sie sich zuerst an ihr Ziel erinnert und dann erst den Hörer abhebt, wird sie auch während des Telefongesprächs leichter wach bleiben. Hierüber könnte noch viel gesagt werden. Die bestimmte Art, wie mancher nach der Zigarette greift, erlaubt ihm nicht mehr, sich über das, was wirklich geschieht, bewusst zu werden. Wer seine Kreise nie verlässt, lernt nie die neuen Menschen kennen, die er zur Verwirklichung seiner Ziele braucht.
3. Keine Vor-Stellungen! Immer wenn ich schon weiß, was passieren wird, wie der andere reagieren wird oder Ähnliches, bin ich im Alten und fördere das Alte. Real ist: Jeder Augenblick ist anders, und es gibt keine Wiederholungen. Nur unter dieser Voraussetzung werde ich mich ändern können und auch andere Dinge erleben.
4. Keine Kompromisse! Entweder ich bekomme, was ich will und genieße es oder ich verzichte wirklich und akzeptiere, was geschieht. Wenn mein Verzicht nicht echt ist, werde ich ins „Nein“ geraten.
5. Geduld und Selbstliebe! Sie werden den Begriff „Hier und Jetzt“ kennen. Fügen wir dem ein weiteres hinzu: „Hier und Jetzt und Dies“ (= exakt so viel). Ungeduld mit mir, den anderen, der Welt bringt mich ins „Nein“. Negativ sein mir selbst gegenüber, egal aus welchen Gründen, ebenso. Seien Sie also positiv, zuerst sich selbst gegenüber.

Wenn Sie merken, dass Sie wieder im Leiden sind, gehen Sie in der Erinnerung genau zu dem Ereignis zurück, das Sie ins Leiden gebracht hat. Es ist immer ein ganz bestimmter Augenblick: Versuchen Sie nicht, irgendetwas zu ändern, weder sich selbst noch die Außenwelt!

Stellen Sie fest, was Sie gewollt haben.

Verzichten Sie bewusst auf das, was Sie gewollt haben!

Geben Sie jedem die Freiheit so zu sein, wie immer er will!

Geben Sie sich selbst das, was Sie von anderen gewollt haben.

Trösten Sie sich bewusst!

Üben Sie sich in Geduld und Selbstliebe!

Sagen Sie sich „Danke für's Merken“.

Verzeihen Sie sich sofort, dass Sie nicht wach waren. Dass Sie schon wieder im Leiden waren, ist genug Strafe. Jedes „Herunterfallen“ ist eine Gelegenheit zu beweisen, dass Sie es mit Ihrem Willen zur Selbstveränderung ernst meinen. Sie wissen jetzt, wie Sie aus dem Leiden herauskönnen. Die Zeiten zwischen „Herunterfallen“ und „Merken“ werden mit der Übung immer kürzer werden, bis Sie den Angriff merken, während er geschieht. Dann haben Sie gewonnen.

Erkenne Dich selbst... an!

Wenn Kinder noch ganz klein sind und z.B. lernen, sich ihre Strümpfe anzuziehen, dann werden sie für ihre Lernleistungen oft gelobt. Sie kommen an und fragen um Lob: „Schau mal...“ Und oft bekommen sie es dann auch. Älter geworden ist es plötzlich so, als sei alles selbstverständlich, vielleicht sogar selbstverständliche Pflicht.

Hundeerzieher sagen, man solle das Tier, wenn es das Gewünschte getan hat, deutlich, begeistert, übertrieben, enthusiastisch loben, denn dann wisse der Hund ein andermal, was er tun solle.

Kleine Kinder und Hunde lobt man also mit Begeisterung. Wann haben Sie sich das letzte Mal selbst gelobt? Wie loben Sie sich? Mit Begeisterung? Glauben Sie wirklich, Sie könnten sich mit Positivem Denken weiterentwickeln und mehr in Ihrem Leben erreichen, ohne auch Ihren kleinsten Entwicklungsschritt enthusiastisch, begeistert, übertrieben und deutlich zu loben?

„Eigenlob stinkt.“

„Ab jetzt gilt dieser Satz nicht mehr für mich.“

Leistung anzuerkennen hat wiederum einen Haken, der erwähnt werden sollte. Wir haben fast alle in der Schule erlebt, dass einige Kinder ihre Einser und Zweier abholen durften und alle anderen waren eben nicht so gut. Das bedeutet, die Mehrheit erfährt jedes Mal eine Zurücksetzung und die Besseren werden dem Neid der anderen ausgesetzt. Jetzt ist Lob mit Neid und Zurücksetzung gekoppelt. Wie viele Menschen in unserer Gesellschaft können Leistungen anderer wirklich neidlos anerkennen? Wer kann seine eigene Leistung zeigen, ohne den Neid anderer zu fürchten? Vielleicht haben Sie Lust bei Gelegenheit ein Mind-Clearing zu machen über das, was Sie in der Schule gelernt haben.

Bei Neid und Angst vor Lob oder Zurücksetzung wenden wir wieder unsere Bannsprüche an:

„Vergleichen verboten! Ich bin, wie ich bin und so bin ich gut.“

„Ich erlaube mir gut zu sein, und jedem anderen erlaube ich es auch.“

Jedes Lob ist eine positive Bestärkung, die Sie nicht auslassen sollten. Was wollen wir nun loben? Natürlich lobe ich mich, wenn sich etwas verwirklicht hat, was ich erreichen wollte. Aber auch jeden Schritt auf das Ziel hin sollte ich loben.

Oft strecken sich meine Wünsche in eine bestimmte Richtung und plötzlich kommt mir etwas aus genau dieser Richtung entgegen. Es mag noch nicht das Gewünschte sein, aber es ist ein Hinweis, dass die unbewussten Kräfte am Wirken sind. Natürlich ist dann besonders großes Lob fällig.

Als ich nach der Grenzöffnung einmal um Berlin herumreiste, entstand bei mir der Wunsch, ich könnte doch auch ein Haus im Grünen haben. Ich legte keinen größeren Wert auf den Gedanken, da er meiner Lebensplanung zu dem Zeitpunkt nicht entsprach. 14 Tage später sagte ein Bekannter, dass er sich ein Wochenendhaus gekauft habe. Ich könne ruhig mal dort wohnen. Großes Lob an mein Unbewusstes, das wirklich gerne im Grünen wäre. Heute schreibe ich diese Zeilen weit weg von meinem Telefon in eben diesem Haus.

Wenn aus einer angesprochenen Richtung etwas entgegenkommt, bedeutet das, dass das Unbewusste zu wirken begonnen hat. Also: Keine Kritik, dass das Erhaltene zu klein sei. Sondern großes Lob für das Wirken des Unbewussten. „O.k., Du hast verstanden, was ich meine und Du strengst Dich an und bringst schon den Anfang. Das muss gefeiert werden.“ Mit den Würmern angelt man die kleinen Fische und mit diesen ködert man dann die großen.

Auch bei allen Glückszufällen, nach denen ich nicht gefragt habe, ist großes Lob fällig. Habe ich meinen organischen Schalter auf „Ja“, kann mich jede Art von Glück erreichen. Ich muss immer bereit sein, es dankbar anzunehmen.

Schwieriger ist es, wenn sich ein altes Programm verwirklicht hat und ich „wieder einmal“ einen Nachteil einstecken musste oder ins Leiden zurückgefallen bin. Was tun?

Ich stelle die Tatsachen fest (Ja-Übung), bedanke mich fürs Merken und verzeihe mir.

Ich stelle fest, welches Programm gewirkt hat und entscheide mich, dass das jetzt nicht mehr meine Wirklichkeit sein soll (Gedankenbannen).

Ich bedanke mich, dass ich bereit bin, die alten Gedanken aufzugeben.

Ich drücke meinen Willen aus, erkläre, wie die Dinge jetzt sind und bedanke mich bei mir selbst fürs Zuhören.

Großes Lob für das Neulernen.

Ich bin gerade wieder einen Schritt in Richtung auf mein Ziel gegangen.

Wie wollen wir uns nun loben? Beobachten Sie Kinder und junge Hunde, wenn sie vor Freude herumspringen. Das ist die richtige Art, sich über etwas zu freuen und sich begeistert zu loben. Knuddeln Sie sich, schmeißen Sie sich vor Begeisterung über sich selbst auf's Bett und schlagen sich jauchzend auf den Bauch und die Schenkel. Tun Sie das allerdings nur, wenn Sie allein sind, oder im Beisein ganz Vertrauter, die dieses Buch gelesen haben! Aber ganz kurz die Augen zu schließen, dabei die Hand auf den Bauch legen und sich selbst „Danke“ sagen - das ist in fast jeder Situation möglich. Ich halte auch mal die Hand in die Nähe meines Ohres, strecke die Finger nach oben und sage „Danke“ höheren Orts. Die Mitwirkung dieser Ebene ist ja unbestreitbar.

Also für das Danke-Sagen und Loben unter den Augen Fremder denken Sie sich bitte etwas für Sie Passendes aus! Es ist ganz sicher nützlich, sich selbst bei entsprechender Gelegenheit kleine Geschenke zu machen, sich bei der Arbeit die Pausen besonders zu verschönen oder, z. B. wenn man mal besonderen Mut gezeigt hat, sich durch Essen gehen oder eine andere besondere Unterhaltung zu belohnen.

Sie sehen, die Begeisterung darf auch mal stiller sein, soll aber durchaus intensiv bleiben. Achten Sie auch auf den Zusammenhang zwischen Lob und Belohnung und dem positiven Geschehen, das Sie unterstützen wollen. Eine weitere gute Möglichkeit ist es, ein Erfolgstagebuch zu führen und alles einzutragen, für was Sie sich loben wollen. Und dann möge ein Mensch in Ihrem Leben sein, dem Sie das vorlesen können und der sich mit Ihnen neidlos freut.

Die Herzatmung - das letzte Mittel

Auch ich komme immer wieder an den Punkt, wo Worte sinnlos werden. Dann kann nur noch eins getan werden, die Herzatmung.

Bitte lassen Sie sich nicht durch die Kürze des Kapitels über die Wichtigkeit des hier Gesagten hinwegtäuschen. Die Herzatmung ist „das Aspirin des Positiven Denkens“. (Billig, jederzeit gegen alles anwendbar und hilft immer.)

Wenn ein Mensch vor mir sitzt, in Selbstmitleid, Verletztheit, Trauer, Wut, Depression oder Angst, beginne ich ins Herz zu atmen. Wenn ich jetzt „Herz“ sage, meine ich die Mitte der Brust, das Zentrum der Gefühle. Ich stelle mir alles Negative, das beim anderen oder bei mir ist, wie einen dunklen Brei vor und ziehe ihn mit der Einatmung in mein Herz. Mit meinem Atem saugt mein Herz es auf und es verschwindet wie in einem Schwarzen Loch im All.

Mit der Ausatmung atme ich alles Positive, was ich habe, durch das Herz zum Anderen hin aus. Die Sonne und alle Sterne scheinen aus meinem Herzen auf den anderen. Und ich kann erwarten, dass der andere sich gleich aufhellt und aus seiner Negativität auftaucht.

Dieses erste und letzte Mittel versagt nie und jeder kann es ausführen. Selbst Kinder können es lernen. Allerdings muss man sich beim Einatmen genau auf das Herz konzentrieren. Genauso mache ich es mit meiner eigenen Negativität. Ich habe gelernt, so weit wie möglich aus meinem „Nein“ heraus gar nicht erst zu handeln. Ich nehme meine eigene Negativität, atme sie in mein Herz und sage „Ja“ zu meinen „Neins“. Das tue ich möglichst solange, bis ich spüre, dass mein Organismus wieder auf „Ja“ geschaltet hat.

Diese Herzatmung wirkt immer. Probieren Sie sie überall im Leben aus und Sie werden nur noch wenig mit Negativität zu tun haben. Ist es nicht das, was Sie schon immer wollten?

Schlusswort

Gestern Abend in der Gruppensitzung sagte Martin, der das erste Mal eine unserer Erfolgsrunden erlebte: „Wie ihr anfingt, fiel mir gar nichts ein, was ich erzählen könnte. Dann merkte ich: Alle Erfolge, die ich hatte, passen nicht in mein Konzept: ‘Mir geht es schlecht.’ Deshalb fielen sie mir nicht ein.“ Martin verstand in diesem Augenblick, dass er sein Selbstkonzept, seine Vorstellungen, wie er selbst ist, ändern müsse, wenn er in seinem Leben anderes entstehen lassen will, als bisher entstanden ist.

Dieses ist eine unabdingbare Voraussetzung für Erfolg, egal, auf welcher Ebene. Sie können sich vorstellen, Sie seien Wasser, in ein bestimmtes Gefäß gegossen und dann in der Kälte zu Eis erstarrt. Wie soll dieser Eisblock in eine andere Form passen, oder auch nur aus der alten Form herauskönnen? Wir werden ihn schmelzen müssen. Flüssig ist es keine Schwierigkeit, jede beliebige Form anzunehmen und wieder und wieder die Form zu wechseln. So halten Sie bitte nicht Ihre alte Form, Ihr altes Selbstkonzept fest, wenn Sie Neues erreichen wollen. Nur flüssig können Sie alles erreichen und ohne Ecken und Kanten aushalten. Die Raupe löst sich auf und aus ihrer Substanz wird der Schmetterling mit völlig anderen Eigenschaften, ein völlig neues Wesen...

Können Sie es nachspüren, wie jedes Hartmachen gegen diesen Veränderungsprozess Schmerzen bereitet und jedes Annehmen des Neuen eine Erlösung ist?

Dieses Buch könnte nicht vollständig sein ohne Hinweis darauf, wie wesentlich Körperarbeit in diesem Zusammenhang ist. Wenn Sie mit Affirmationen arbeiten und echte, bleibende Veränderungen erzielen wollen, dann versäumen Sie nicht, den Körper so locker und gelöst wie möglich zu machen.

Das kann z. B. durch Tanzen geschehen. Alleine, oder in einer Gruppe. Bauchtanz oder Afrikanischer Tanz, bioenergetische Übungen, Yoga, Tai-Chi, Aikido. Suchen Sie sich heraus, was Ihnen entgegenkommt und wo Sie sich wohlfühlen.

Kaum jemand kommt aus ohne eine Art von Atemübung wie etwa Rebirthing oder Vivation. Auch Massagen können helfen, alte Körperstrukturen wieder „flüssig“ zu machen. Besonders Rolfing, PI und Rebalancing sind hier zu nennen. Beim Üben mit diesem Buch werden Sie selbst körperliche Reaktionen auf unsere geistige Arbeit feststellen. Auch hier heißt es Selbstveränderung wahrnehmen und dann mit gezielten Körperübungen verstärken. Es ist hier nicht der Platz, das im Einzelnen zu erläutern. Hier also nur diese kurzen Hinweise mit der Aufforderung: „**Tun Sie es wirklich!**“

Alkohol, Haschisch und anderes werden sehr oft benutzt, um den organischen Schalter auf „Ja“ zu schalten. Sie verstehen jetzt, was für eine Sackgasse das sein kann.

Man will sich gut fühlen. Deshalb muss das Mittel immer wieder eingesetzt werden - mit all seinen Nebenwirkungen. Ich habe Verständnis, aber Wachheit ist der bessere Weg. Erst wenn ich alleine, ohne fremde Hilfe, nicht durch bestimmte Mittel oder durch andere Menschen meinen Schalter ins „Ja“ bringen kann, bin ich frei und unabhängig.

Und seien Sie immer absolut geduldig und liebevoll mit sich selbst. Krankmachende Verhaltensweisen und Gewohnheiten im Umgang mit der eigenen Seele können die größten Hindernisse in der Entwicklung des Einzelnen sein.

Ihre Gewohnheiten sind Ihre größten Widersacher auf Ihrem Weg. Dass Sie wach bleiben und sich immer in Kontakt mit Ihren Zielen und Ihren Fähigkeiten sie zu verwirklichen befinden, das wünsche ich Ihnen von ganzem Herzen.

Inhalt Textbuch

Einleitung	2
Der organische Ja/Nein-Schalter	3
Die eigenen Ziele klären	7
Affirmationen	9
Ja, danke / Nein, danke	10
Die Ziele bestärken	12
In Erwartung des Erfolgs	12
Die Grenzen des Positiven Denkens	16
Positiv, ja - aber...	18
Mind-Clearing	19
Gedankenbannen	23
Mind-Clearing, Schritt für Schritt	24
Das Heilen seelischer Verletzungen	26
Handeln gegen die Sucht	30
Jagt die Killer-Viren!	33
Wachheit - der Weg zur Heilung	36
Erkenne Dich selbst... an!	38
Die Herzatmung - das letzte Mittel	40
Schlusswort	41

Dank

Als erstes möchte ich meinen vielen Gruppenteilnehmern danken, die mir ihr Vertrauen schenkten und deren Probleme mir immer eine Herausforderung waren, die geistigen Gesetze und psychischen Mechanismen tiefer begreifen zu lernen und meine Werkzeuge zur Veränderung des Menschen und seiner Situation zu verfeinern. Besonderer Dank gilt denen, deren Geschichten ich hier als Beispiel zu Markte trage - natürlich in Abänderung der Namen. Ich hoffe, dass sie sich gut wiedergegeben finden. Was den Inhalt betrifft, wurden selbstverständlich auch Hinweise und Methoden anderer mit verarbeitet. In der Reihenfolge ihres Auftauchens in diesem Buch sind insbesondere John A. Lester (Doppelmethode), Jovana (Gedankenheilung), José Silva (Mindcontrol), Frank Natale (Resultate) und Osho Rajneesh (Herzatmung) zu erwähnen. Bei der Erstellung und Korrektur des Manuskriptes halfen mir besonders meine Freundin Julika Epstein und Elke Mertens. Von Euch beiden bekam ich viel Unterstützung und Ermutigung. Auch meine früheren Verleger sollen mit Dank Erwähnung finden. Sie haben mir geholfen, aus der Fülle des Materials das auszusuchen, was Sie jetzt hier so handhabbar vor sich haben.