

Ein Leben in Glück



von Stephan Lang

8 Tipps um dein Leben in Freude zu verwandeln

Wie werde ich - unabhängig von Situationen und Umständen - glücklich? Ist das Glück nur für diejenigen, die sowieso auf der Sonnenseite des Lebens stehen? Kann ich das Glück wieder verlieren, wenn es da ist? Kommt das Glück irgendwann durch Zufall oder muss ich etwas dafür tun? Und wenn, was muss ich tun?

Viele Menschen sind heutzutage sehr abgelenkt von sich selbst und suchen ihr Glück in einer neuen Partnerschaft, einem neuen Haus, Auto usw. Aber auch, wenn alle Wünsche und Ziele erreicht und erfüllt sind, fühlen viele Menschen heutzutage dennoch diese lästige Leere. Ein Beispiel: Warum sind Prominente, die jegliche Anerkennung und Wertschätzung von außen erhalten, häufig nicht wirklich glücklich, nehmen diverse Drogen, um sich zu betäuben oder bringen sich sogar um?

Diese und andere Fragen haben mich schon seit meiner Kindheit beschäftigt. Es kann also nicht am Geld, an Anerkennung, Wertschätzung oder am Einfluss von anderen äußeren Umständen liegen. Auch wenn wir im Leben alles erreicht haben, was wir uns sooo wünschen, können manche Menschen es nicht wirklich genießen. Nach einer gewissen Zeit müssen wir leider feststellen, dass immer noch irgendetwas fehlt, um uns glücklich zu fühlen. Wir brauchen dann wieder ein neues Ziel oder einen neuen Wunsch, der uns vielleicht für eine kurze Zeit befriedigt. Wie anstrengend ist das denn, wenn wir auf unserem Weg nicht glücklich sein können!

In diesem kostenlosen E-Book zeige ich dir, deinen wahren Wert kennen zu lernen. Auf dem Weg glücklich zu sein und nicht erst, wenn du am Ziel bist.

Einen Gefühlszustand, den du bewusst wählst, um frei zu sein. Lass dir ab sofort von den Medien oder der Gesellschaft keinesfalls vorschreiben, was du zu denken, zu fühlen oder zu glauben hast. Es liegt ganz allein in deinen Händen was du denkst, glaubst oder fühlst. Es gibt keine objektive Welt. Der eine Mensch jammert und klagt, während der andere Mensch Lösungen und viele Möglichkeiten entdeckt, unabhängig von Situationen und Umständen. Obwohl beide Menschen vielleicht in der gleichen Stadt leben, ist der eine glücklich und der andere zutiefst unglücklich. Der eine Mensch sieht Reichtum wo er nur hinschaut, der andere sieht Armut.

Jeder Mensch sieht das, was er sehen möchte.

Erforsche dich. Was macht DICH glücklich? Was macht DIR Freude? Was machst DU in deiner Freizeit gerne? Ich selbst habe sehr lange Zeit gelitten an meinen Konditionierungen, die mir nicht einmal bewusst waren. Bewusste und unbewusste Glaubenssätze sowie Überzeugungen, die im Hintergrund abliefen, hielten mich davon ab, mein Leben wirklich genießen zu können. Ich war „so was von fremdbestimmt“, wie man in der Umgangssprache sagt. Ich weiß, wovon ich hier schreibe. Klappte etwas im Leben gut, ging es mir gut. Klappte etwas nicht so gut, ging es mir nicht mehr gut. Und es beeinflusste meine Gefühlsschwankungen von tieftraurig bis jubelnd hoch jauchzend. Es ist sehr anstrengend so zu leben!

Aus heutiger Sicht weiß ich, wie ich meine eigenen Dramen und Schmerzen erschaffen habe. Ich sehe es als meine Aufgabe, dich dabei zu unterstützen, wie du es

schaffen kannst grundlos glücklich zu sein, eine Balance in dir zu finden und somit Erfolg in allen Lebensbereichen magnetisch anzuziehen. Ich wünsche dir jetzt viel Spaß bei meinen 8 Tipps für dein persönliches Glück.



Mein Tipp Nr. 1: Zelebriere ab sofort Ruhe und Gelassenheit in deinem beruflichen und privaten Alltag - gepaart mit Dankbarkeit und Begeisterung für dein einzigartiges Leben!

Das beginnt bereits morgens, bevor du die Augen öffnest. Erwache in Dankbarkeit für den fantastischen und erholsamen Schlaf. Du wachst vermutlich in einem kuscheligen, warmen und bequemen Bett auf. Gehe zunächst im Geiste alles im Zeitraffer durch, was du bereits an Fülle in deinem Leben hast.

Beispiele: Vertrauen, Optimismus, Freude, Zuversicht, Menschen, Kinder, Partner, alle Menschen die du liebst, Haustiere, Gesundheit, einen vollen Kühlschrank, tolle Kleidungsstücke mit denen du dich täglich schmückst, ein Bad, eine Dusche oder materiellen Reichtum usw. Sei unendlich dankbar dafür, denn du gehörst zu den sehr wenigen wohlhabenden Menschen auf der ganzen Welt, die so beschenkt sind.

„Verändere die Betrachtung von Dingen und die Dinge, die du betrachtest, werden sich verändern.“ (Dr. Wayne Dyer)

Jede Schneeflocke, die je vom Himmel fällt, ist mit ihren Kristallen einzigartig. Genau wie du es bist. Es gibt keinen anderen Menschen, der deine Talente und Fähigkeiten hat. Jeder Mensch ist hier auf Erden inkarniert, um sein Potenzial auszudrücken. Das ist unsere Aufgabe, mit unseren Talenten andere zu unterstützen und zu dienen. Das Universum ist bereits Fülle.

Beispiel: Stell dir vor: Du bist gerade irgendwo am Meer und stehst barfuß am Strand im Sand. Kannst du die Vielzahl der einzelnen Sandkörner zwischen deinen Zehen durchrieseln spüren? Diese Fülle an Sand, Trillionen von Sandkörnern, die nur an einem einzigen Strand sind. Es gibt so viele Strände auf Erden. Oder kannst du es erahnen, wie viele Meeresbewohner es im Meer gibt? Das Ausmaß des Universums ist unbegrenzt. Es ist der absolute Hammer. Schau dich bitte neu um, beobachte wie ein Kind und staune über das Wunder LEBEN! Du wirst den Reichtum an unbegrenzter Fülle immer weiter wahrnehmen, wenn du deinen Fokus darauf lenkst. Und achte darauf: „Was passiert im Außen?“

Eigene Notizen:

Erinnere Dich bitte an deine Lebensaufgabe, die du vielleicht bereits aus meinem Buch „Nutze die Kraft der Matrix und handle JETZT“ herausgefunden hast.

Erinnere dich daran, was du heute an diesem wunderschönen, einzigartigen Tag, der so niemals wiederkommt, leben möchtest und bleibe mit einem Teil deiner Aufmerksamkeit (z.B. einer sanften Atmung) mit dir verbunden. Ansonsten verlierst du dich im Alltag und das kostet Energie. Vielleicht möchtest du heute glücklich sein und am Leben bewusst teilnehmen. Bitte lass keine Ausreden mehr zu, wie beispielsweise: „Es sind schwierige Lebensumstände oder Situationen, die mich behindern.“

Wenn du es dir wert bist und die Frage stellst: „Wie kann ich diese Situation, dieses Problem meistern?“ Die Lösungen hält dir das Universum bereit. Öffne dich in der Stille dafür und bitte darum! Du kannst dich dabei direkt an deine göttliche innere Weisheit wenden. Die Weisheit wartet nur darauf, dass du endlich Kontakt aufnimmst. Höre ab sofort auf deine wahre innere Stimme.

Versuche, dir ab sofort im Alltag immer wieder kurze Pausen zu gönnen. Wenn du keine Zeit hast, für ein paar Minuten z.B. deinen Atem zu beobachten, dann hast du wirklich ein Problem. Wenn du diese kurze Zeit nicht mehr findest, nimm dir bitte eine längere Auszeit. Wenn du nicht beginnst, dein Leben selbst bestimmt zu leben, werden es andere für dich lenken. Das macht abhängig, bedürftig und unfrei.

Wer sich keine Zeit nimmt für sich geht leer aus und hat kein Leben, sondern ist gefangen in seinem eigenen, sich selbst erschaffenen Hamsterrad.

In unserem Leben kreieren wir ständig eine Realität, die wir dann letztendlich als Wirklichkeit wahrnehmen. Dies geschieht durch Annahmen, Glaubenssätze und Überzeugungen, Gedanken über uns selbst, über andere und das Leben.

Glaubenssätze, Überzeugungen oder Annahmen über die Welt können dazu führen, dass du dich selbst sabotierst und dich ausbremsst. Im Gegensatz dazu, wenn du aufbauende Glaubenssätze und Überzeugungen in dir vereinigt, bringt es dich stetig voran, dein persönliches Wachstum mit Freude auf ein nächst höheres Level zu bringen.

Werde zu dem Menschen, der du wirklich sein möchtest.

Von Kindheit an wird uns beigebracht, was wir zu denken, fühlen und zu glauben haben. Wir werden durch unsere Umwelt programmiert. Das beginnt nicht erst ab der Geburt, wie wir versucht sind zu glauben, sondern bereits viele Wochen vor unserer Zeugung nehmen wir als feinstoffliche Seelen Informationen wahr. Wir werden weiterhin geprägt durch unsere Eltern, unsere Bezugspersonen, seien es Tanten, Onkel, Opa, Oma, weiterhin im Kindergarten, meist von ErzieherInnen und anschließend in der Schule, Ausbildung, im Studium, Beruf, durch Freunde, Bekannte, Medien usw. Von Generation zu Generation wird das alte überholte Denken weitergegeben, ohne es wirklich zu hinterfragen.

Ein Beispiel: Wenn du sehr häufig streitest in deiner Partnerschaft kann es daran liegen, dass du einen Glaubenssatz verinnerlichst der verhindert, dass du mit deinem Partner glücklich in Harmonie leben kannst. Beispiele von Glaubenssätzen: Ich bin es nicht wert, in meiner Beziehung glücklich zu sein. Ich bin nicht geliebt.

Diese Glaubenssätze, Überzeugungen oder Annahmen sind schädliche Programme, die wir erkennen und verstehen müssen, um eine Veränderung herbeiführen zu können.

Beobachte dich und deine Gedanken. Stell dir die Frage: „Was denke ich über meine Partnerschaft, Familie, Geld, Spiritualität, Beruf, Freunde, Freizeit, Gesundheit und über meine Mission hier auf der Erde?“ Lass dir bitte Zeit dafür. Und sei offen und ehrlich dir selbst gegenüber. Du kannst Menschen etwas vorspielen, aber dir selbst kannst du nichts vormachen, wenn du dich selbst in einem Spiegel ehrlichen Herzens anblickst. Du weißt auf einer tieferen Ebene ganz genau, ob du ehrlich bist zu dir oder nicht. Dein Spiegelbild wirst du im Außen an den Menschen, Umständen und Situationen in deinem Leben erkennen können. Wie du vom Leben behandelt wirst. Wie innen so außen.

Eigene Notizen:

Zudem haben wir in uns einen Mechanismus, der unsere Konditionierungen aus der sozialen Programmierung ausgleichen möchte, um uns selbst zu beschützen. So haben wir vielleicht als Kinder gelernt, dass wir unseren Eltern oder Bezugspersonen immer dann eine Freude bereiten, wenn wir ihre Bedürfnisse und Ansprüche erfüllen, uns möglichst unauffällig verhalten und ihnen nicht zur Last fallen. Ihr Lächeln verstanden wir als Zeichen, dass wir geliebt und akzeptiert wurden. Doch in unserem Unterbewusstsein entwickelte sich über die Jahre hinweg der (unbewusste) Glaubenssatz wie z.B. „Immer wenn ich mich anstrenge, werde ich geliebt.“

Diese unbewusste Ausrichtung hat die Transaktionsanalyse, deren Begründer der amerikanische Arzt und Psychiater Dr. Eric Berne (1910-1970) war, in das Konzept der fünf Antreiber gefasst:

Sei stark!

Sei perfekt!

Beeil dich!

Streng dich an!

Mach es anderen recht!

Ein paar Beispiele dazu in meinem Buch: „Nutze die Kraft der Matrix und handle JETZT“ ...

Wenn auch bei dir Stress durch die inneren Antreiber entsteht, entlarve und durchschaue den destruktiven Zwang. Der Leistungsdruck hilft dir nicht dabei wirklich glücklich und in deiner Kraft zu sein.

Außerdem entsteht diese ungesunde Anspannung aufgrund der Annahme, dass irgendetwas in der Zukunft nicht gut ausgehen wird. Es ist meiner Erkenntnis nach nie die Situation selbst, sondern der Gedanke, der dahinter steht. Wir haben meistens schlichtweg Angst und befürchten unangenehme, nicht vorhersehbare Ergebnisse. Aber wir können ja nicht in die Zukunft schauen. Den einzigen Moment, den wir kontrollieren können, ist der JETZIGE MOMENT. Nur im HIER und JETZT haben wir die Möglichkeit, etwas zu verändern.

Wann immer wir eine Handlung ausführen, ist es offensichtlich, dass wir JETZT handeln müssen. Wir haben keine Möglichkeit in der Vergangenheit zu handeln, die ist vorbei. Genauso wenig können wir in der Zukunft handeln, weil die Zukunft schlichtweg noch nicht da ist. Wir können nicht sagen: „Erst wenn ich in mein neues Haus ziehe, eine bessere Arbeit habe, die mich erfüllt, oder in einer anderen Umgebung bin, ja, dann bin ich wirklich glücklich und habe keinen Stress mehr. Ja, dann geht es mir gut“. NEIN! HANDLE JETZT. Du bist im HIER und JETZT am richtigen Ort zur richtigen Zeit, am richtigen Arbeitsplatz und genau in der richtigen Umgebung. Du kannst JETZT auch GLÜCKLICH sein. Du kannst unmöglich an irgendeinem anderen Ort oder einer anderen Umgebung handeln, wo du dich nicht JETZT befindest.

Schließe dabei kurz die Augen, beginne sanft zu atmen, vertiefe dich und erforsche in dir, was dir Unbehagen bereitet und dich davon abhält, zuerst einmal Ruhe und Gelassenheit in dein Leben zu bringen. Welche alten Gedanken verfolgst du noch, die dich hinunterziehen bzw. dich in alten Gewohnheiten verharren lassen?

Eigene Notizen:

Mit Leistungsdruck fertig werden zu müssen ist eine Aufgabe, die nur schwierig erscheint. Unglücklicherweise geraten viele Menschen an Lösungen, die selten etwas zur Besserung der Dinge beitragen, sondern ihre Situation häufig noch verschlimmern. Gewohnheiten wie eine zu extreme Identifikation mit der Spiritualität, übermäßiger Alkoholkonsum, Beruhigungsmittel, Wut- und Gewaltausbrüche, verletzen nur

dich selbst und die Menschen, die du liebst. Außerdem werden sie dir kaum bei der Bewältigung der Situation helfen, die deinen Stress verursacht.



Tipp Nr. 2: Inanspruchnahme deiner besten Version, zeige deine Einzigartigkeit!

Trotz allem gibt es einige Dinge, die sehr effektiv sind, die sich in meiner Arbeit mit Menschen seit vielen Jahren bewährt haben, wenn es darum geht, stresserfüllte Lebenssituationen anzugehen und Glück und Erfolg magnetisch anzuziehen. Imitiere niemanden nach, sondern finde deine persönlichen Stärken und Ressourcen um ein glückliches, erfülltes und zufriedenes Leben führen zu können.

Voraussetzung ist deine innere Einstellung dazu, den Verstand zu kontrollieren und nicht umgekehrt - sich von ihm kontrollieren zu lassen, besser gesagt, das Kommando über das eigene Leben selber zu übernehmen. Dies wird magisch bei der Veränderung helfen, dein Leben in die richtigen Bahnen zu lenken. Versuche tagtäglich ein nächst höheres Level in deinem Leben anzustreben. Das fängt bei kleinen Dingen an. Erweitere deine Komfortzone. Gehe aus der Bequemlichkeit heraus und beginne dein Leben zu leben. Die Bequemlichkeit ist für Leute reserviert, die ein laues Leben führen wollen. Ohne besondere Momente und Erfahrungen.

Tue ab sofort Dinge im Alltag, die du sonst nicht tun würdest, z.B. fremde Menschen auf der Straße ansprechen und sie irgendetwas fragen. Interessiere dich für deine Mitmenschen. Woher sie kommen, was sie so tun evtl. beruflich oder in ihrer Freizeit? Lächle den Kellner oder die Kellnerin an und gib ein höheres Trinkgeld, unabhängig davon, ob sie freundlich ist oder nicht. Gib den Menschen einfach das Gefühl, dass es schön ist, dass es sie gibt. Sei spontan und kreativ. Achte darauf, wie sich dein Gefühlszustand dadurch verändert. Wie fühlt sich das für dich an?

Eigene Notizen:

Stelle dir bei verschiedenen Situationen in deinem Alltag die Frage: Wie würde jetzt mein genialster, selbstbewusstester, mutigster, liebevollster und geduldigster Teil in mir handeln? Danach stelle dir vor, wie dein durchschnittlichster, unsicherster, mutlosesster, unselbstständigster und ungeduldigster Teil in dir handeln würde. Du hast die freie Wahl, welchen Teil in dir du ab sofort bedienen möchtest! Natürlich den mutigsten und selbstbewusstesten Anteil, der sich einfach gut anfühlt. Alles andere wäre ja ge-

gen dich gerichtet. Eine Selbstsabotage. Denke daran: Jede Information ohne Bewertung in gut oder schlecht ist bereits in dir vorhanden. Du triffst lediglich die Entscheidung als Mitschöpfer.

Bevor wir irgendetwas betrachten, ob es Menschen, Dinge, Situationen oder widrige Umstände sind, ist alles NEUTRAL. Eingebettet im Meer aller Möglichkeiten. Erst wir als Betrachter geben dem Ganzen eine Bedeutung in Form einer Bewertung.

Diese Bewertung ist entstanden aufgrund unserer Konditionierungen, was wir alles schon gehört, erlebt und erfahren haben. Beginne ab sofort bezüglich Menschen, Dingen und Situationen deiner Bewertung keine große Beachtung mehr zu schenken, sondern schaue auf die Dinge und Menschen, die dir gefallen und achte darauf, was passiert!

Eigene Notizen:



Tipps Nr. 3: Werde zu einem Beobachter deiner Gedanken sowie deiner alltäglichen Tätigkeiten!

Wenn du möchtest, schließe deine Augen.

Beginne zunächst für zehn Sekunden, deine Gedanken zu beobachten, wie eine Katze, die vor einem Mauseloch lauert, wie es Eckard Tolle, der Autor des Buches „JETZT!“ beschreibt. Stell dir vor, du bist die Katze und deine Gedanken sind die Maus. Beobachte die Maus vor dem Mauseloch. Es ist in etwa so, als würdest du fernsehen. Nur findet das Ganze in deinem Kopf statt.

Stelle dir eine beliebige Frage, z.B.: Was denke ich jetzt gerade? Vielleicht bemerkst du dabei schon, wie zwischen der Frage und den kommenden Gedanken ein Raum, eine Lücke entsteht, wenn du deine Aufmerksamkeit darauf richtest. Wie sich die Gedanken zurückziehen, wie sie weniger werden. Es entstehen Gedankenlücken, wenn auch anfangs nur unmerklich. Diese Lücke ist der Ursprung der Gedanken. Wiederhole es noch einmal, indem du deine Aufmerksamkeit in diese Gedankenlücken lenkst. Was passiert? Natürlich, deine Gedanken werden weniger und es entsteht eine Entspannung des Körpers und des Geistes.

Es gibt gewisse Situationen in unserem Leben, die einfach manchmal vorhanden sein werden und die auch Anspannung und Stress mit sich bringen können. Statt sich darüber Gedanken zu machen, wie man all diese Situationen in Ordnung bringen

kann oder zu denken, dass der Stress einfach verschwinden und nie wiederkehren sollte, ist ein wesentlich besserer Ansatz, die Gedanken wie Wolken an uns vorüberziehen zu lassen. Die Gedanken haben nämlich nichts, absolut nichts mit uns zu tun. Außer wir halten an einem Gedanken fest. Dann geben wir dem Gedanken Energie. Energie folgt der Aufmerksamkeit. Der Gedanke bekommt eine Bedeutung in Form einer Bewertung.

Wir können uns entweder von einem Gedanken runterziehen lassen oder wir nehmen das Ruder selbst in die Hand und denken Gedanken die uns ein gutes Gefühl geben. Es liegt einzig und allein in unseren Händen, welchen Gedanken wir Kraft und Energie geben wollen. Denn davon bekommen wir *mehr* in unserem Leben geschenkt.

Wenn trübe Gedanken auftauchen, hilft es mir persönlich sehr, zwischendurch motivierende Musik zu hören, mich durchzuschütteln, zu spüren, im Raum zu tanzen oder zu springen, sodass die Lebendigkeit und Leichtigkeit wieder zum Vorschein kommen kann. Die Energie kann wieder weiter fließen und die trüben Gedanken sind meistens verflogen.

Jeder Gedanke, den wir als weit, leicht oder lichtvoll empfinden und der uns wiederum reichlich Energie gibt, ist ein Gedanke, der unserer Wahrheit entspricht. Dein wahres Wesen beginnt dann von innen nach außen zu wirken. Das Licht deines Bewusstseins wird immer mehr von innen nach außen zu leuchten beginnen.

Alle Gedanken der gesamten Menschheit sind im Meer aller Möglichkeiten, auch morphogenetisches Feld genannt, gespeichert.

Übernehme ab sofort die Verantwortung über die Gedanken, denen du Kraft gibst, und was du dir aus dem Feld holst. Wenn deine Gedanken sich eng, schwer, dunkel und Energie raubend anfühlen, kannst du davon ausgehen, dass dich dein Höheres Selbst darauf aufmerksam macht, dich wieder den Gefühlen zuzuwenden, die dich glücklich und zutiefst zufrieden machen.

Dein wahres Wesen ist immer glücklich und selig und schwingt dementsprechend hoch.

Daraus ergeben sich die folgenden Fragen: Lebe ich in Übereinstimmung mit meinem Höheren Selbst?

Wo würde ich mich selber auf der Gefühlsskala einordnen?

Wo halte ich mich gerade auf?

Alle Emotionen sind weder gut noch schlecht. Sie sind neutral, bevor wir sie bewerten. Alle Emotionen sind wertvolle Mitteilungen! Sei dankbar dafür (aus dem Buch „Nutze die Kraft der Matrix und handle JETZT“ – Die Emotionsskala nach Esther Hicks mit Ergänzung).



Tipp Nr. 4: Achtsamkeit!

Dazu eine schöne Geschichte:

Ein Zen-Schüler fragt seinen Meister: „Was unterscheidet den Zen-Meister von einem Zen-Schüler?“

Der Zen-Meister antwortet: „Wenn ich gehe, dann gehe ich. Wenn ich esse, dann esse ich. Wenn ich schlafe, dann schlafe ich.“ „Wieso? Das mache ich doch auch.“

Der Zen-Meister antwortet: „Wenn du gehst, denkst du ans Essen und wenn du isst, dann denkst du ans Schlafen. Wenn du schlafen sollst, denkst du an alles Mögliche. Das ist der Unterschied!“ (Quelle unbekannt)

Es ist überraschend, in wie vielen Fällen die Achtsamkeit auf den eigenen Körper und sich selbst helfen kann, bei allem, was wir gerade tun, ebenso beim Abbau von mentaler und emotionaler Anspannung. Wenn wir körperlich in guter Verfassung sind fühlen wir uns oft auch mental gut und umgekehrt. Wenn andererseits der Körper verkrampft und steif ist und schmerzt, dann ist oft auch der Geist angespannt und gereizt. Bleib in jedem Augenblick achtsam mit dir selbst.



Tipp Nr. 5: Plane Auszeiten für dich ein und bewege dich mit Freude!

Wenn du denkst, es ist schwierig zu planen, weil du keine Zeit hast, wirst du Recht behalten. Du kannst es glauben oder nicht. Du wirst immer Recht behalten. Dein Glaubenssatz im Inneren „du hast keine Zeit“, wird sich im Außen als ein Spiegel deiner „Realität“ bewahrheiten. Diese Realität ist veränderbar. Deine Wahrnehmung ist nur eine Variante deiner Realität. Die Wahrheit ist, du kannst dir jede Realität kreieren, die du möchtest.

Es braucht nur deine Inanspruchnahme und deinen Willen!! JETZT!

Überlege dir, wie du körperlich aktiv sein kannst. Entscheide dich für Aktivitäten, die dir auch gefallen, die du mit Freude machst und die du regelmäßig wiederholst. Hier sind ein paar Beispiele:

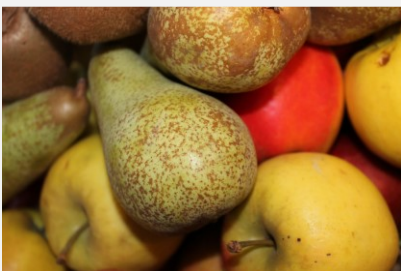
- In die Natur hinausgehen, z.B. in den Wald oder auf Wiesen. Genieße die Umgebung und schaue dich um. Welche Fülle nimmst du wahr? Wenn du im Wald bist: diese vielen einzigartigen Bäume. Auf der Wiese: diese Fülle an Gräsern, welche alle unterschiedlich aussehen, wenn man sie einmal genauer unter die Lupe nimmt. Alle Geräusche, die du wahrnehmen kannst, wenn du darauf achtest. Die Fülle ist in dir und um dich herum. Und du brauchst sie nur wahrzunehmen.

- Fahrradfahren, allein oder mit den Kindern oder Freunden
- Trampolin springen
- Einem Sportverein beitreten
- Alleine oder mit einem Hund in der Natur spazieren gehen
- Klettern
- Schwimmen
- Wandern
- Walken
- Mit deinem Partner/deiner Partnerin oder mit Freunden tanzen
- Mit Kindern oder Freunden Federball spielen
- Pilates oder Yogaübungen praktizieren

Du kannst dir selbst einige Dinge ausdenken, wie du körperlich aktiv sein kannst. Du brauchst dazu keine teure Ausrüstung und es muss auch nicht zeitaufwendig sein. Aber mache bitte die Bewegungen regelmäßig. Zwanzig Minuten am Tag reichen normalerweise völlig aus, um den Blutkreislauf anzuregen und um die Muskeln mit Sauerstoff zu versorgen und zu kräftigen.

Wenn du dir wichtig bist und dein Denken sowie dein Verhalten sich in eine aufbauende und förderliche Richtung entwickelt, profitiert auch dein Umfeld, dein Partner/deine Partnerin, deine Kinder, Freunde und Bekannte. Wenn es dir gut geht, fühlst du dich glücklich. Deine Ausstrahlung erhöht sich immens und andere Menschen fühlen sich in deiner Gegenwart sehr wohl.

Du kannst dir auch einen MP3- oder CD-Player besorgen (wenn du ihn nicht schon besitzt) und sanfte, ruhige und wohlklingende Musik abspielen, ihn verwenden, wenn du mit dem Hund spazieren gehst. Wenn du keine Musik hörst, dann achte bewusst auf die Geräusche um dich herum und lenke deine Aufmerksamkeit auf den Frieden und die Stille beim Spaziergang durch die Nachbarschaft.



Tipp Nr. 6: Lass dir Zeit beim Essen und genieße mit allen Sinnen!

Zuviel oder ungesunde Nahrung, dazu hastiges Essen überlastet dein Verdauungssystem, so dass dein Magen zu viel Magensäure produziert.

Dies gilt besonders dann, wenn du vor dem Zubettgehen Nahrung zuführst. Liegst du auf dem Rücken, fließt die Magensäure in deine Speiseröhre und führt zu Sodbrennen. Fertignahrung hat außerdem nicht die notwendigen Nährstoffe, die du benötigst, um gesund zu bleiben und sich dem Alltag zu stellen. Iss darum täglich viel frisches Obst und Gemüse und vor allen Dingen abwechslungsreich.

Meide ungesundes Essen, wie z.B. Kohlenhydrate in Form von Weißmehlprodukten, weiße Nudeln, Einfachzucker, so gut es geht. Höre auf deinen Körper, auf deine ei-

gene somatische Intelligenz und iss das, was dir wirklich gut tut. Aktiviere beim Essen alle deine Sinne. Wie sieht das Essen aus? Was riechst du? Welchen Geschmack hast du auf deiner Zunge? Welche Temperatur hat dein Essen? Wie fühlt es sich an? Hart, weich, samtig, usw.

Bewusstes und gesundes Essen steigert deine Lebensqualität enorm und trägt zu einer optimalen Gesundheit bei.



Tipps Nr. 7: Beginne mehr auf deine Bedürfnisse zu achten und sage auch mal NEIN!

Achte mehr auf deine Bedürfnisse und eigne dir, wenn nicht schon vorhanden, die beiden Glaubenssätze an:

Ab sofort achte ich auf meine Grenzen.

Ich bin der wichtigste Mensch in meinem Leben.

Schreibe die Glaubenssätze auf deinen Badezimmerspiegel oder anderswo auf, sodass du mehrmals täglich darauf aufmerksam wirst.

Wenn du selber für dich nicht wichtig bist, warum sollten es andere Menschen für dich sein. Die Menschen in deinem Umfeld und natürlich du selbst profitieren nicht davon, wenn du unzufrieden, überfordert oder krank bist, sondern wenn du psychisch und gesundheitlich fit bist. Nur dann, wenn es dir gut geht, wenn du auch für deine Mitmenschen ein Nutzen sein kannst, ist es dir möglich, sozusagen präsent zu sein.



Tipps Nr. 8: Alles, was du dir in deinem Leben vorstellen kannst, kannst du visualisieren und in dein Leben ziehen! Die Vorgehensweise eines Zen-Meisters im Bogenschießen in 5 Schritten!

Erstelle nun eine Liste von deinen wichtigsten fünf Zielen und nimm davon ein Ziel heraus.

Beispiele: finanzielle Freiheit erfahren, glückliche Beziehungen führen, spiritueller sein, mehr Zeit für Familie, Hobbies, eigene Lebensaufgabe/Mission finden, gesunde Ernährung, abnehmen, gute Fitness usw.

Ich gebe dir ein Beispiel anhand einer glücklichen Partnerschaft.

1. Schritt: Die Aufmerksamkeit auf das Ziel *Partnerschaft* richten

2. Schritt: Intention (Absicht)

Was gilt es zu erreichen? (glückliche Partnerschaft)

3. Schritt: Visualisierung (wie schaut zukünftig eine glückliche Beziehung mit deinem Partner aus?)

Erlaube dir, dein ausgesuchtes Ziel, beispielsweise eine glückliche Partnerschaft, geistig in Besitz zu nehmen und mit allen Sinnen zu fühlen >sehen, riechen, hören, schmecken und tasten<. Fühle die Freude beim Erreichen des Zieles. Stelle es dir vor, welche Eigenschaften einer glücklichen Partnerschaft für dich von Bedeutung sind. Viel lachen, Humor, Respekt, gute Gespräche, sich gegenseitig zuhören, Anerkennung, Vertrauen, erfüllende Sexualität, gemeinsame Unternehmungen/Hobbies usw. Spüre, wie das Wohlgefühl jede Zelle deines Körpers durchflutet. Umso detaillierter du es dir vorstellen kannst, mit allen Sinnen, desto wahrscheinlicher und genauer wird das Ergebnis ausfallen.

4. Schritt: Dankbarkeit

Fühle, dass es geschehen ist. >Fühle die Dankbarkeit im Herzen<.

5. Schritt: Loslassen

Der Meister spannt den Bogen und lässt los. Er dreht sich um und geht. Das Ergebnis interessiert ihn nicht mehr.

Er hat es bereits vor seinem geistigen Auge erlebt und in Besitz genommen.

Die Weichen des Glücks und der Fülle in deinem Leben sind nun gestellt. Es liegt nun an dir, die neuen Verhaltens- und Denkstrukturen in deinem Inneren zu festigen und diese Tipps ein Leben lang zu beherzigen, dich immer wieder daran zu erinnern und danach zu leben.

Erinnere dich also selbst daran, warum du dies heute machst und beginne heute noch damit, deine Ziele zu visualisieren und mache sie ganz groß.

Ob du dein Ziel dann erreichst, ist so was von egal, es ist nicht mehr wichtig. Von Bedeutung ist der WEG zum Ziel. Deine aufbauende innere Einstellung, auf dem Weg zu sein, ohne etwas unbedingt haben zu wollen, bedürftig und abhängig von deinem Ziel oder Wünschen zu sein, das ist Glück.

Sich auch von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen, sondern immer weiter zu wachsen. Wie ein Baum der Sonne entgegen wächst, so wachsen und entfalten wir unsere Stärke, Kraft und unser Potenzial.

Jede Krise ist ein Geschenk des Lebens an uns. Alles anzunehmen, was das Leben uns zeigt, ist ein Weg zum Glück. Das Geschenk kann sich in vielen Gesichtern zeigen. Z.B. in Unwohlsein, Müdigkeit, Schlafstörungen, Befindlichkeiten, Krankheiten, Verlust/Trauer, Burnout, Schicksalsschläge usw. Das Geschenk erinnert uns an unsere unglaublichen Stärken und Potenziale, die in uns sind. Es ist nur eine Seite der Medaille. Jede Krise bietet die Möglichkeit, über uns selbst hinauszuwachsen um „NEUES“ entstehen zu lassen. Sich von ALTEN ÜBERHOLTEN DENKWEISEN zu lösen.

Getragen zu werden von einer Kraft, einer Intelligenz, der allumfassenden Liebe, die wir vom Verstand her nicht verstehen oder begreifen können, dazu erfordert es lediglich unsere Inanspruchnahme unserer Ressourcen und das Loslassen von uraltem Denken. Dann kann diese universelle Intelligenz durch uns und mit uns wirken und er-

schaffen. Diese Kraft besitzen wir nicht, wir sind EINS mit dieser unendlichen Intelligenz, die wir LEBEN nennen.

Bereits am Morgen aufzuwachen mit einem inneren Brennen der Begeisterung und funkelnden Augen mit der Absicht, heute wieder sein Bestes zu geben, seine Talente und Fähigkeiten mit anderen Menschen zu teilen, das ist für mich Glück.

Last but not least geht es darum, neue Lebensgewohnheiten neu zu erlernen und umzusetzen, diese für den Rest unseres Lebens anzupassen, um magnetisch anziehend für Glück zu sein. Und das wünsche ich dir von ganzem Herzen auf deinem persönlichen Weg zum Glück.