



Kapitel 2 Deine Weltansicht formt deine Realität

Wir alle kennen sie, denn sie ist unsere Heimat. Wunderschön, gewaltig, geheimnisvoll und einzigartig: Unsere Welt!

Wir kennen viele Bilder unserer wunderschönen Erde. Und vermutlich sehen wir alle dieselbe Erde.

Aber es gibt nicht nur diese eine Welt. In Wirklichkeit existieren viele Welten. Denn jeder Mensch hat eine eigene, eine einzigartige Sichtweise auf die Welt. Kein anderer Mensch kann die Welt aus deinen Augen und somit auf deine spezifische Art und Weise betrachten. Deine eigene Weltansicht ist unantastbar.

Aus der Art und Weise, wie du die Welt betrachtetest und alles um dich herum wahrnimmst, bildet sich deine eigene Realität heraus – und dein Glaube.

Du hast in dir den Schlüssel und die Macht, dir deine eigene Realität zu erschaffen. Damit du dies mit einem tiefen Bewusstsein erkennen kannst, damit du die Wahrnehmung und das Verständnis für die Wichtigkeit deiner Weltansicht und deiner Gedanken entwickelst, möchte ich dir gerne zu Beginn dieses Kapitels eine Geschichte erzählen. Es ist eine Fabel aus Indien, welche mich zum Nachdenken gebracht hat und welche ich immer wieder gerne erzähle:

Der Hund im Tempel der tausend Spiegel

In einem fernen Land gab es vor langer, langer Zeit einen Tempel mit tausend Spiegeln und eines Tages kam, wie es der Zufall so will, ein Hund des Weges. Der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war, und vorsichtig und ängstlich ging er durch das Tor in den Tempel hinein. Hunde wissen natürlich nicht, was Spiegel sind und was sie vermögen, und nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben. So begann der Hund zu knurren; er sah überall auf den vielen Spiegeln einen Hund, der ebenfalls knurrte. Er begann die Zähne zu fletschen, und im selben Augenblick begannen die tausend Hunde auch die Zähne zu fletschen, und der Hund bekam es mit der Angst zu tun. So etwas hatte er noch nie erlebt und voller Panik lief er, so schnell er konnte, aus dem Tempel hinaus. Dieses furchtbare Erlebnis hatte sich tief in das Gedächtnis des Hundes vergraben. Fortan hielt er es für erwiesen, dass andere Hunde ihm feindlich gesinnt sein mussten. Die Welt war für ihn ein bedrohlicher Ort und er ward von anderen Hunden gemieden und lebte verbittert bis ans Ende seiner Tage.

Die Zeit verging und wie es der Zufall so will, kam eines Tages ein anderer Hund des Weges. Der Hund bemerkte, dass das Tor zum Tempel der tausend Spiegel geöffnet war, und ging

neugierig und erwartungsvoll in den Tempel hinein. Hunde wissen natürlich nicht, was Spiegel sind und was sie vermögen, und nachdem er den Tempel betreten hatte, glaubte er sich von tausend Hunden umgeben. Da begann der Hund zu lächeln und er sah auf die vielen Spiegel und überall sah er einen Hund, der ebenfalls lächelte – so gut Hunde eben lächeln können. Und er begann vor Freude mit dem Schwanz zu wedeln, und im selben Augenblick begannen auch die tausend Hunde mit dem Schwanz zu wedeln, und der Hund wurde noch fröhlicher. So etwas hatte er noch nie erlebt und voller Freude blieb er, solange er konnte, im Tempel und spielte mit den tausend Hunden. Dieses schöne Erlebnis hatte sich tief in das Gedächtnis des Hundes eingepägt. Fortan empfand er es als erwiesen, dass ihm andere Hunde freundlich gesinnt waren. Die Welt war für ihn ein freundlicher Ort und er ward von anderen Hunden gern gesehen und lebte glücklich bis ans Ende seiner Tage.

Fabel aus Indien

Diese Fabel und die beiden Hunde zeigen uns, dass die Weltansicht, der Eindruck und die Interpretation das künftige Leben beeinflusst und auch geprägt haben.

Genauso, wie es den beiden Hunden im Tempel der tausend Spiegel ergangen ist, hast auch du deine Erfahrungen gesammelt; sie haben dazu geführt, dass dein Leben heute genauso ist, wie es ist. Es gibt einen Ursprung für all deine Erfahrungen und einen Zeitpunkt, an dem sie begonnen haben zu existieren.

Zu diesem Zeitpunkt hast du das erste Mal in den Spiegel geschaut. In den Spiegel, welcher dein Leben ist. Also reisen wir durch die Zeit zum Ursprung zurück.

Deine Geburt

Zuerst einmal darfst du verstehen, dass dein ICH schon sehr lange existiert. Dies bedeutet, dass es bereits vor diesem Leben und somit in früheren Zeiten bereits mit anderen Körpern gelebt hat. Denn dein ICH befindet sich auf seiner ganz eigenen Reise. Vielleicht hast du es bisher Geist oder Seele genannt. Dein ICH ist auf der Suche. Nach Selbstverwirklichung, Wachstum und Erfüllung. Dabei ist es wichtig, alte Blockaden zu lösen und ein Bewusstsein für deine Fähigkeiten zu erlangen. Dafür bist du hier und diesen inneren Antrieb kannst du vielleicht auch in dir spüren. Eventuell hat er dich, auf der Suche nach deinem Glück, auch zu diesem Buch geführt. Denn es ist kein Zufall, dass du genau jetzt diese Zeilen liest, und es ist auch kein Zufall, dass du genau zu dieser Zeit lebst. Alles ist von dir bestimmt. Denn...

Am Tag deiner Geburt hast du dich dafür entschieden, gemeinsam mit deinem Körper materielle Erfahrung zu sammeln. Der Tag deiner Geburt ist der Zeitpunkt, an dem dein ICH in die Welt der Materie eingetaucht ist. In seinem Gepäck hat es alle bisher gesammelten Erfahrungen aus anderen Leben, vor allen Dingen aber auch das Wissen um seine eigenen Fähigkeiten und seine Lebensaufgabe eingepackt. Alles das bringst du mit. Alles das macht dich bereits zum Zeitpunkt deiner Geburt einzigartig und unverwechselbar.

Denn das bist du in Wirklichkeit:

Eine Persönlichkeit, die sich von allen anderen Menschen auf dieser Welt unterscheidet, die durch niemanden ersetzbar ist. Du hast ganz bewusst entschieden, dass jetzt, zum Zeitpunkt deiner Geburt, für dich die richtige Zeit gekommen ist, um dich in deinem Sein wachsen zu lassen und durch dein Sein auf dieser Welt eine Wirkung zu verursachen.

Ich möchte dir und deinem Unterbewusstsein gerne einige Fragen stellen, auf welche du vielleicht bereits eine Antwort hast oder deine eigene Antwort erst finden wirst.

- *Wer bist du in Wirklichkeit?*
- *Was ist dein einzigartiges Talent, welches nur du besitzt und welches die Weltansicht der anderen Menschen verändern kann?*
- *Was ist deine Lebensaufgabe und wofür bist du hier?*

Am Tag deiner Geburt öffnest du die Augen deines Körpers und siehst, wie die Hunde im Tempel der tausend Spiegel, zum ersten Mal eine vollkommen neue Realität.

Jede winzige Erfahrung, jeder Mensch, jede Emotion, jeder Gedanke und jedes Wort prägen ab diesem Moment deine Weltansicht. Denn genau die Situation, in die du hineingeboren wurdest, war und ist vielleicht bis zum heutigen Tag dein Spiegel dieser Welt.

Aber lass mich dir an dieser Stelle sagen:

Egal was du bisher erlebt hast, egal in welchem Teil dieser wundervollen Welt du geboren wurdest, egal ob du reich oder arm bist, egal wie deine berufliche Position aktuell ist – genau jetzt ist der Zeitpunkt gekommen, hinter den Spiegel deiner bisherigen Weltansicht zu blicken und eine viel größere, glücklichere und erfolgreichere Realität zu erkennen. Denn ab diesem Moment beginnt deine eigene Weltansicht.

Das Einzige, was zählt, ist deine Wahl, wie du die Welt tatsächlich betrachten willst, und dein Blickwinkel auf alle Möglichkeiten, die dir diese Welt eröffnet.

Um dies noch besser zu verstehen, kehre ich noch einmal zu dem Moment deiner Geburt zurück. Ab diesem Zeitpunkt hat jedes Ereignis eine Wirkung auf dich und auf deine Realität. Du trägst bereits den Wunsch nach Befriedigung deiner Grundbedürfnisse sowie der Erfüllung des Lebenssinns in dir. Jeder Mensch besitzt diese Grundbedürfnisse und seine individuellen Lebensziele.

Die Grundbedürfnisse sind:

- *Liebe und Anerkennung*
- *Sicherheit*
- *Freiheit*
- *Erfolg*
- *Gesundheit*

Frage dich selbst einmal, welches Grundbedürfnis dich spontan anspricht und welches dir besonders wichtig erscheint. Denn deine Grundbedürfnisse steuern bewusst oder unbewusst deinen damaligen, heutigen und künftigen Anpassungsprozess in unserer Welt. Auch dein Lebenssinn ist tief in dir verankert und steuert dich wie ein Autopilot durch dein Leben.

Und so startest du mit deiner Geburt in dieses Leben und kreierst dir deine eigene Realität durch die Entstehung deiner Weltansicht!

Du lernst ab dem Zeitpunkt deiner Geburt, welche Spielregeln es in deiner neuen Realität gibt; du orientierst dich in der Vielzahl von Menschen und bildest dir deinen eigenen Weg, der deine Grundbedürfnisse berücksichtigt und deine Lebensaufgabe mit einbezieht.

Was ist jedoch deine Lebensaufgabe? Wieso bist du genau jetzt hier? Diese Antwort fällt den meisten Menschen sehr schwer. Sie stellen sich die Frage nach ihrem Lebenssinn – das ist wichtig und du solltest es auch tun!

Du musst deinen Lebenssinn, oder deinen „Purpose“, wie ich ihn nenne, kennen und leben! Nur dann wirst du richtig glücklich.

Wenn du auf die Welt kommst, den Zeitpunkt bestimmt hast und das Wissen über deine Fähigkeiten und Talente mitnimmst, stellt sich die Frage:

Wie kann es sein, dass die Menschen ihren Purpose nicht oder nicht mehr kennen?

- *Wie ist das möglich?*
- *Wie kannst du vergessen oder daran zweifeln, wieso du eigentlich hier bist?*
- *Wie kann es sein, dass du deine Einzigartigkeit Stück für Stück verlierst?*

Die Antwort auf diese Frage ist besonders bei der Suche nach dem persönlichen Glück, aber auch bei der Suche nach deinem Erfolg, enorm wichtig.

Denn: nur wenn du deinen Purpose leben kannst, nur wenn du sein kannst, wer du in deinem tiefsten Inneren wirklich bist, wirst du richtig glücklich und erfolgreich!

Dein ICH ist gemeinsam mit deinem Körper in der Lage, alles zu wissen, jede Fertigkeit zu erlernen, mit seiner Einzigartigkeit für alle Menschen ein Vorbild zu sein und somit ein Visionär der Zeit zu werden. Dafür bist du hier!

Wie kann es sein, dass Menschen ihren Purpose nicht oder nicht mehr kennen und ihre Einzigartigkeit verlieren? Was ist die Ursache dafür? Gibt es nur eine oder sind es mehrere?

Wir wollen nun Schritt für Schritt verstehen, warum du dich außerhalb deines Selbst und deiner Mitte befindest; danach kannst du dir, wiederum Schritt für Schritt, eine neue Realität aufbauen, du kannst zu dir finden und glücklich werden. Und vor allem deinen Purpose leben. Denn das ist der wahre Schlüssel zu deinem Glück!

Die Entstehung deiner Sprache

Eine wichtige Ursache ist die Entstehung deiner Sprache. Mit jedem Wort, das du ab dem Zeitpunkt deiner Geburt gelernt hast, tauchst du allmählich in die Welt der Definitionen ein. Denn jedes Verhalten, jeder Gegenstand und alles Denken hat seine eigenen Worte und somit seine eigene Definition. Du lernst also, was Tisch, Milch, Sonne, Liebe usw. bedeutet. Du lernst aber auch außerhalb des Wortes, welche Bedeutung oder welche Wirkung es für die Außenwelt besitzt.

So entwickelst du durch das Erlernen der Sprache bereits die erste Form deiner Weltansicht. Noch eine weitere Entstehung ist ab dem Zeitpunkt deiner Geburt für deine heutige Realität verantwortlich. Es ist dein Verhaltensmuster, welches du dir durch dein Umfeld und deine Erziehung angeeignet und etabliert hast. So hast du bereits früh gelernt, dass ein Lächeln eine positive Reaktion von anderen Menschen hervorruft, wogegen ein wildes Schreien oder Aufstampfen auf den Boden eher mit Ablehnung, Missverständnis oder Bestrafung belohnt wurde.

So ging es bisher Jahr für Jahr in deinem Leben immer darum, die Sprache deines Lebensumfelds zu erlernen und ein Verhaltensmuster zu erarbeiten, welches dich in deinem Umfeld dazugehören ließ und dich mit Liebe und Anerkennung belohnt hat.

Somit ist deine heutige Weltansicht die Summe all deiner Erfahrungen, Glaubenssätze, Definitionen, Verhaltensmuster, deiner Erziehung und des Einflusses anderer Menschen, der Regeln, der Sprache, der Gefühle und Emotionen.

Du hast eine sehr gute Wahrnehmung entwickelt, welche Stimmung, Energie, Gefühlslage oder Atmosphäre gerade herrscht und wie du dich dementsprechend verhalten sollst.

All dies hat dazu geführt, dass dein Leben heute genauso ist, wie es ist.

Dein Körper, dein Wohlstand, dein persönliches Glück, deine Beziehungen und deine persönliche Freiheit sind die Konsequenzen deiner bisherigen Weltansicht. Dies beinhaltet das Schöne und auch das Hässliche in deinem Leben. Das Gute dabei ist, dass du dir deine Weltansicht erschaffen hast und somit auch derjenige bist, der sie wieder verändern kann.

Nachdem du heute damit begonnen hast, dich zu fragen, was du dir wünschst und wie dein Glück und deine Erfüllung für dich in deinem Leben möglich sind, ist alles für dich möglich. Denn du hast damit begonnen, nach mehr zu fragen. Es ist die Entscheidung, aus deiner jetzigen Realität auszubrechen und dein Wunschleben zu erschaffen.

Nachdem du heute gefragt hast, was du dir wünschst und was du gerne verändern möchtest, ist alles für dich möglich.

Es befindet sich jedoch aktuell noch in deiner **Nicht-Realität**.

Deine Nicht-Realität, deine Glaubenssätze

Deine Nicht-Realität ist alles das, was du auf der Basis deiner jetzigen Weltansicht für dich ausgeschlossen oder als unrealistisch und unerreichbar definiert hast. Hierbei spielen deine Herkunft, deine Bildung, andere Menschen oder Erlebnisse aus deinem bisherigen Leben keine Rolle.

Alle diese Faktoren deines bisherigen Lebens bilden buchstäblich den Rahmen, den du als deine Wahrheit angenommen hast.

Jetzt kommt ein Beispiel, das ich sehr gerne für ein tieferes Verständnis der Nicht-Realität verwende:

Stell dir einmal vor, dein jetziges Leben wäre ein Bild.

- *Wie sieht es aus?*
- *Welche Farben verwendest du?*
- *Was kann ein Außenstehender auf dem Bild erkennen?*

Nun stell dir den Rahmen vor. Der Rahmen hat eine bestimmte Form und Farbe, er bildet deine Form und Struktur sowie vielleicht auch deine Sicherheit im Leben. Dieser Rahmen entspricht deiner jetzigen Weltansicht.

Außerhalb des Rahmens könnte dein Bild jedoch noch ganz andere Farben und Inhalte erhalten. Es ist der Raum deiner Wünsche, deiner Träume und all dessen, was du in deinem Leben bisher nicht hast. Es ist deine Nicht-Realität.

- *Wer außer dir kann die Form und die Größe deines Rahmens bestimmen?*

Die Antwort auf die Frage ist einfach. Du kannst ihn verändern!

Solltest du bis zum jetzigen Moment daran geglaubt haben, dass nur andere Menschen den Rahmen verändern können oder dass äußere Regeln und Gegebenheiten auf deinen Rahmen Einfluss nehmen, dann sage ich dir, dass du dich viel zu sehr an den Weltansichten anderer Menschen orientierst und diese größer und wichtiger machst als dich selbst.

Mache niemals die Weltansicht anderer Menschen bedeutsamer als deine eigene, sonst lebst du nur als Gehilfe für die Erfüllung der Ziele anderer Menschen!

Je mehr du deinen eigenen Rahmen erweiterst und Raum für deine Nicht-Realität öffnest, desto glücklicher wirst du.

Dabei ist es absolut in Ordnung, dass deine neue Weltansicht deinen eigenen Rahmen sprengt und du dir ein eigenes Lebensbild nach deinen Bedürfnissen gestaltest.

Viele Menschen haben jedoch Angst, dass sie dadurch andere Menschen verletzen oder nicht mehr dazugehören werden. Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich dir folgendes sagen:

Die Menschen in deinem Leben, die dich nicht so annehmen, wie du bist, die deine persönlichen Ziele und somit deine eigene Wahl nicht akzeptieren, sind kein Beitrag für dich und dein Leben. Sobald du beginnst, für dich selbst einzustehen und dein eigenes Glück einzufordern, wirst du die Menschen in deinem Leben erkennen, die wirklich eine Bereicherung für dich sind.

Vertraue darauf, dass du immer eine Vielzahl an Wahlen und Möglichkeiten hast und ein glückliches und erfolgreiches Leben führen darfst. Denn dafür bist du hier und auf diesem Weg wird dich dieses Buch unterstützen.

Der wichtigste Schritt hierzu, welchen du ab sofort gehen darfst, ist, dich deinen eigenen Glaubenssätzen zu stellen, diese zu überprüfen und deine eigene Wahrheit zu finden.

Denn dein Rahmen und somit deine Weltansicht besteht tatsächlich aus deinen Glaubenssätzen und den dazugehörigen Emotionen.

Was sind jedoch Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind die Aussagen und Definitionen, welche du zu deiner Wahrheit gemacht hast und welche du tief in dir drin glaubst.

Hier möchte ich wieder ein Beispiel anführen:

Gehen wir eine lange Zeit in die menschliche Geschichte zurück. Es ist der Zeitpunkt, als die Menschheit noch geglaubt hat, dass unsere Erde eine Scheibe ist. Die komplette menschliche Erfahrung, die Wissenschaft und Forschung sowie die Weltansicht hatten zu dieser Annahme geführt.

Lange Zeit wurde der Glaubenssatz „Die Erde ist eine Scheibe“ von den meisten Menschen als absolut wahr und richtig betrachtet.

Es gab aber auch Menschen, die mehr wissen wollten; sie haben die allgemeingültigen Glaubenssätze hinterfragt und ihre eigene Forschungsreise begonnen. Es waren die Visionäre der damaligen Zeit. Ihr Wirken sprengte alte Glaubenssätze und führte dazu, dass die Menschen der heutigen Zeit eine viel größere Weltansicht erhalten durften. Denn die Erde ist, wie du weißt, keine Scheibe, sondern eine Kugel.

Die Menschheit hat mutige und neugierige Forscher wie Thales von Milet und Galileo Galilei gebraucht, um die alten Glaubenssätze zu sprengen.

Auch du kannst ein solcher Visionär sein. In deinem Leben und mit deinen Glaubenssätzen. Du kannst jeden Glaubenssatz hinterfragen und dir deine eigene Wahrheit kreieren.

- *Was weißt du wirklich?*

- *Was ist deine Weltansicht?*
- *Welche Glaubenssätze möchtest du in deinem Leben tatsächlich zu deiner Wahrheit machen?*

Auch hier möchte ich gerne eine Geschichte erzählen, welche dich motivieren soll, dich deinen Glaubenssätzen zu stellen.

Ein Wohlhabender unter 100 Armen

Es lebte einmal ein junger Mann in einem Dorf, wo nur arme Menschen lebten. Alle glaubten daran, dass sie ihre Armut niemals durchbrechen könnten und dass kein anderer Lebensstatus für sie verfügbar sei. So lebten alle in ihrer Gemeinschaft und arrangieren sich mit ihren Möglichkeiten, die aufgrund ihrer Armut sehr gering waren. Der junge Mann jedoch fragte sich jeden Tag, ob es nicht doch möglich wäre, aus der Armut auszubrechen und ein vollkommen neues Leben zu führen. So ging er jeden Tag in den Keller seines Hauses und dachte nach. Er überlegte, welches Verhalten und welche Geschäftsidee er entwickeln könnte, um mehr Geld zu verdienen und Reichtum in sein Leben einzuladen. Eines Tages war es soweit. Er hatte seine einzigartige Geschäftsidee entdeckt und setzte sie in die Tat um. Die anderen Dorfbewohner verspotteten ihn hierfür und meinten, er sei verrückt geworden. Doch der junge Mann glaubte an seine Idee und dass es möglich sei, reich und berühmt zu werden. Er gab den Mut und die Hoffnung nie auf. Er ging weiter, Schritt für Schritt, bis er eines Tages der einzige Wohlhabende unter den 100 Armen im Dorf wurde.

Vielleicht kennst du Menschen wie diesen jungen Mann. Viele große Unternehmer und Visionäre unserer Zeit haben eine ähnliche Geschichte; es sind immer dieselben Eigenschaften, die sie zum Erfolg gebracht haben.

Es sind dein Glaube, dein Mut, dein Durchsetzungsvermögen, deine Unerschrockenheit und dein Handeln, welche deine Weltansicht, dein Glück und deinen Erfolg von dem der anderen Menschen unterscheiden. Du bist derjenige, der alles möglich machen kann. Du kannst diese eine Person sein, die alles erreichen wird, was sie haben möchte.

- *Orientiere dich nicht an der Ist-Situation anderer Menschen in Bezug auf deine Realität.*
- *Glaube nicht, was andere Menschen sagen, ohne dass du es selbst auf der Basis deiner Wahrheit geprüft hast.*
- *Und lass dich vor allen Dingen von niemandem auf dieser Welt stoppen.*

Denn jedes Wort, jeder Gedanke und jedes Verhalten anderer Menschen beeinflussen dein Handeln. Dies ist dir vielleicht in manchen Fällen bewusst, in vielen jedoch bleibt es unbewusst.

Ich werde dir in diesem Buch viele wertvolle Methoden und Tipps aufzeigen, wie du deine eigene Positionierung, deine Wahrheit und somit Schritt für Schritt dein eigenes Glück findest.

Es geht nicht darum, andere Menschen zu betrachten und sie als „richtig oder falsch“, als „gut oder schlecht“ zu bewerten.

Jeder Mensch darf und soll seine eigenen Ziele verfolgen und seine Wahrheit leben. Denn jeder Mensch hat das Recht auf seine eigene Weltansicht. Und jede Weltansicht eines jeden Menschen ist richtig. Sie ist jedoch nicht wichtiger als deine und darf somit auch keinen höheren Stellenwert erhalten.

Ich glaube fest daran, dass jeder Mensch glücklich und erfolgreich leben könnte, wenn alle Menschen die Weltansicht der Anderen tolerieren und jedem Einzelnen genügend Raum zur Verfügung stellen könnten.

Die Entstehung von Richtig und Falsch

Für uns alle ist es ganz normal, dass wir Dinge mit „richtig“ oder „falsch“ definieren. Schon in der Schulzeit wurde uns beigebracht, welche Antworten richtig sind und welche falsch, welche Noten man für richtige Antworten bekommt und welche für falsche, welchen Status man innerhalb der Schulgemeinschaft erlangt, wenn man auf der richtigen Seite und nicht auf der falschen steht. Und das ist nur ein Beispiel von sehr vielen.

Denn wie oft wirst du oder dein Verhalten als richtig oder falsch beurteilt und wie oft beurteilst du dich und andere Menschen nach Richtigkeit oder Falschheit? Die Wahrheit ist jedoch, es gibt weder richtig noch falsch. Es gibt lediglich verschiedene Weltansichten, die durch die äußere Definition und Betrachtung zu richtig und falsch gemacht wurden.

Hierzu möchte ich dir gerne ein Beispiel erzählen:

Stell dir vor, du gehst an einem Abend gemeinsam mit deinen Freunden ins Kino. Ihr habt euch alle denselben Film ausgesucht und am nächsten Tag werdet ihr getrennt voneinander über eure Eindrücke oder eure Erinnerungen an den Film befragt.

Was denkst du, was jeder erzählt?

Werden die Erzählungen identisch sein oder gibt es Unterschiede?

Natürlich gibt es Unterschiede! Jeder von euch wird seine Sichtweise auf den Film wiedergeben. Manche Menschen prägen sich einige Dinge viel intensiver ein als andere, da sie für sie entweder emotional wichtiger oder ansprechender sind. So kann es zum Beispiel sein, dass der eine Kinobesucher Sequenzen aus dem Film wiedergibt, von denen ein anderer sich gar nicht bewusst wurde, dass diese tatsächlich im Film vorhanden waren.

Jeder Mensch nimmt nur das wahr, was für ihn verständlich und bedeutsam ist. Dies ist er in der Lage zu reflektieren und wiederzugeben. Alles andere wird lediglich unbewusst aufgenommen und entweder zu einem späteren Zeitpunkt oder niemals wieder betrachtet.

Wer ist jedoch in der Lage, über dich und deine Freunde bezüglich der Richtigkeit oder der Falschheit eurer Aussagen zu urteilen? Erzählt doch jeder von euch seine eigene Wahrnehmung auf der Basis seiner Weltansicht.

Aus meiner Sicht hat jeder recht! Und zwar im Hinblick auf seine eigene Sichtweise.

Für mich war es ein wichtiger Schlüssel zu meinem persönlichen Glück und zu meinem Erfolg, als ich aufgehört habe, andere Menschen von der Richtigkeit meiner Person, meiner Gedanken und meiner Handlungen überzeugen zu wollen.

Wenn du auf deine Richtigkeit beharrst, lebst du in einem ständigen Kampf. Du kämpfst mit anderen Menschen, du willst sie von deiner Meinung überzeugen, obwohl sie oftmals eine vollkommen andere Sichtweise haben.

Was wäre, wenn du deine Sichtweise lediglich als das verstehst, was sie ist – nämlich deine Weltansicht? Die Anderen dürfen für sich alleine entscheiden, ob sie diese Ansicht teilen oder nicht. Bis heute hast du vielleicht geglaubt, dass du dich dadurch schlechter positionierst oder nicht durchsetzen kannst, aber genau das Gegenteil ist der Fall.

Wenn du aus der Betrachtung anderer Menschen und aus der Bewertung durch richtig oder falsch aussteigst, wirst du Gespräche führen können, die sowohl für dich als auch für die andere Person auf Augenhöhe und wertvoll sind. Wenn du dies in einem Gespräch erreichst, wirst du von deinem Gesprächspartner mit Akzeptanz, Zustimmung, Respekt und Unterstützung belohnt werden. Das ist dein Geschenk, es erwartet dich, wenn du dich entscheidest, die Brille von richtig und falsch abzulegen.

Probiere es ruhig einmal im Alltag aus. Wahrscheinlich wirst du überrascht sein, wie oft du bisher über richtig und falsch nachgedacht hast.

Darüber hinaus ist es ein großer Vorteil, wenn du eine ganz andere Perspektive und viel mehr Möglichkeiten im Leben erkennen kannst. Denn wenn nichts mehr richtig oder falsch ist, kannst du allein entscheiden, wie du die Dinge gerne sehen möchtest.

Wenn es also den richtigen Weg, die richtige Denkweise, die richtige Antwort, das richtige Verhalten und die richtige Vorgehensweise *nicht* gäbe, wie würdest du dann für dich persönlich die cleverste, sinnvollste und leichteste Verwirklichung wählen?

- *Nun mal ehrlich: Fühlt es sich für dich immer leicht an, wenn du alles richtig machen musst, um das Falsche zu vermeiden?*
- *Wäre es nicht viel entspannter und leichter für dich in deinem Leben, wenn du alles einfach nur auf deine eigene Art und Weise tun könntest, ohne darüber nachzudenken, wie die Außenwelt dich bewertet oder kategorisiert?*

Stell dir vor, welche Last dann wirklich von deinen Schultern fallen würde. Alles das kannst du verändern. Denn nur du bist die- oder derjenige, die/der den ersten Schritt aus richtig oder falsch heraus gehen kann. Es ist ein wichtiger Schritt zu deiner persönlichen Freiheit und deinem Glück.

Merke dir!

Jeder Mensch nimmt die Welt auf seine eigene Art und Weise wahr und interpretiert sie aus seiner Sicht. Menschen sind verschieden. Auch wenn wir alle an demselben Ort sind, hat jeder von uns seine eigene Realität. Jeder Mensch besitzt seine eigene Prägung, Erziehung, Erfahrungen, Informationen, Wissen, Wahrnehmung und Werte.

Nachdem wir deine Ketten von richtig und falsch gesprengt haben und du dir schon bewusst geworden bist, dass an dir absolut nichts falsch ist, möchte ich gerne über die Einzigartigkeit deiner Wahrnehmung mit dir reden.

Deine Weltansicht ist einzigartig!

Es gibt keinen Menschen, der die Welt genauso betrachtet wie du. Es gibt niemanden, der mit derselben Vorgehensweise agiert, wie du es tust, und auch niemanden, der mit seinem gesamten Wirken und Sein, mit seiner Energie denselben Einfluss oder dieselbe Wirkung auf die Welt der Materie hat.

Du bist also unter allen Menschen einzigartig, auch wenn du vielleicht bisher versucht hast, sich den anderen Menschen anzugleichen. Die Gleichheit gibt es bestimmt auch, jedoch lediglich als Schnittmenge.

In Wahrheit bist du besonders und einmalig.

Bist du bereit, deine Einzigartigkeit anzuerkennen, sie zu entdecken und der Welt zu zeigen?

Denn es gibt einen Grund, wofür du hier bist; es gibt eine Aufgabe für dich in dieser Welt und einen Platz, welchen du und nur du einnehmen kannst. Es ist dein Purpose, für den du hier bist und für den du lebst.

Nur wenn du deine einzigartigen Fähigkeiten in dein Leben, in dein Sein und Handeln integrieren kannst, wirst du tatsächlich richtig glücklich sein.

Hierfür gilt es, deine Einzigartigkeit anzuerkennen und deine Wahrheit zu entdecken.

Es gibt nicht *eine* Wahrheit und es gibt auch nicht nur *viele* Wahrheiten. Es gibt in Wirklichkeit eine unendlich große Anzahl von Wahrheiten. Nämlich so viele, wie es Menschen auf dieser Welt gibt. Jede Weltansicht ist immer Wahrheit.

Wenn etwas für dich schön ist und für alle anderen nicht, darfst du trotzdem die Schönheit feiern. Wenn etwas für dich hässlich ist und für alle anderen nicht, musst du nicht ihre Ansicht teilen, sondern darfst bei deiner eigenen bleiben.

Deine Weltansicht hat viel mit deinem Bewusstsein und deinem Selbstbewusstsein zu tun. Nur wenn du dir selbst deiner Gefühle, Gedanken, Talente, Aufgaben und Stärken bewusst bist, kannst du selbstbewusst auftreten. Nur wenn du es auch nach außen zeigen und verwirklichen kannst, wird diese Welt zu deiner Welt.

Wie ich schon erwähnt habe, ist es hierbei enorm wichtig, dass du dich mit Menschen umgibst, welche dich sein lassen, wie du bist, dich in deiner wahren Größe neben sich akzeptieren und dich vor allen Dingen fördern und wachsen lassen.

Mein Rat an dich ist, dich mit Menschen zu umgeben, die deine Weltansicht durch ihre eigene vergrößern und dich somit durch ihre Weltansicht wachsen lassen.

Stell dir zum Beispiel einen Kurzstreckenläufer vor.

Für ihn ist es wichtig, mit mindestens gleich schnellen, wenn nicht sogar mit schnelleren Läufern zu trainieren. Nur dann wird er motiviert, über seine Grenzen hinauszugehen, nur dann wird er an seine Möglichkeiten glauben und kann seine eigenen Grenzen sprengen.

Aus diesem Grund habe ich mir in meinem Leben immer Menschen an meine Seite genommen, welche mich reflektieren und mir neue Möglichkeiten aufzeigen.

Heute übernehme ich diese Rolle bei vielen meiner Kunden und zeige ihnen meine gesamten Erfahrungen, Weltansichten und vor allen Dingen die einzigartige Methode Blossom im High Level Mentoring. Hier schreiben wir Erfolgsgeschichten. Und damit meine ich wirklich Erfolgsgeschichten.

- *Eine Hausfrau, die Sängerin wird.*
- *Ein Unternehmer, der noch erfolgreicher als bisher wird.*
- *Ein Mensch, der komplett aus seiner Lebensmitte gerissen wurde und sich in einem geregelten Alltag wiederfinden kann.*
- *Menschen, die ihren Purpose entdecken und aktiv leben möchten.*
- *Menschen, die unglücklich und unzufrieden waren und durch ihren Purpose und ihre Fähigkeiten wieder Freude am Leben gefunden haben.*
- *Menschen, die eine vollkommen neue Beziehung zu ihrem Körper erleben konnten und dadurch geheilt wurden.*
- *Und viele mehr...*

Es ist nämlich ganz egal, womit du starten möchtest, beziehungsweise welche Veränderung du in deinem Leben anstrebst. In ELP ist es mir möglich, jede Barriere zu überwinden, damit du deinen Weg zum persönlichen Glück, aber auch in ein vollkommen neues Level an Lebensqualität und Erfolg finden kannst.

Hierfür ist es wichtig, dass du dich deinen Glaubenssätzen und auch deinen eigenen Definitionen stellst und diese überprüfst.

Definitionen

Eine Definition ist immer gleichzeitig ein Glaubenssatz. Sie bezeichnet neben der Tatsache, dass du an die Existenz von etwas glaubst (Glaubenssatz), wie etwas tatsächlich ist. Somit erhält dein Glaubenssatz seine Form und Struktur und wird zur Definition.

Beispiele von Definitionen:

- *Bananen sind immer gelb.*
- *Frauen sind emotional.*
- *Männer sind sportlicher als Frauen.*
- *Kohlenhydrate sind Dickmacher.*
- *Wer Macht haben möchte, muss reich sein.*
- *Menschen in einer Partnerschaft sind glücklicher.*
- *Der Mann ernährt die Familie...*

Wie du bereits bei den Glaubenssätzen gelernt hast, muss deine Definition nicht immer mit der Definition eines anderen Menschen gleich sein.

Wenn wir beide zum Beispiel über eine Banane sprechen, ist sie für dich vielleicht gelb, lecker, süß und gesund – für mich kann aber eine Banane für Urlaub, Sommer, Palmen und Freude stehen, da ich sie besonders gerne im Urlaub esse. Ein Ernährungsberater würde vielleicht sagen, dass in der Banane die wichtigsten Nährstoffe enthalten sind und sie zum täglichen Ernährungsplan gehören sollte. So hat jeder von uns eine andere Vorstellung sowie eine andere Definition von der Banane.

Und keine davon ist richtiger als die andere. Sie sind einfach nur aus einer anderen Weltansicht entstanden und formuliert worden.

Kaufe also die Definitionen anderer Menschen nicht blind als deine Wahrheit ab, bilde dir deine eigenen Definitionen, welche deiner Wahrheit entsprechen, und glaube vor allem nicht daran, dass es nur die eine Definition gibt.

Exkurs: Die Definition von „Ich bin“

Vielleicht bist du bereits, wie viele andere Menschen vor dir, in die größte Falle deines Lebens hineingeraten: die Falle des „Ich bin“!

Dies kannst du ganz einfach überprüfen.

Beschreibe dich als Persönlichkeit einmal vor einem anderen Menschen. Wie oft beginnst du einen Satz mit folgenden Aussagen?

- *Ich bin Hans Mustermann.*
- *Ich bin sehr sportlich.*
- *Ich bin verheiratet.*
- *Ich bin manchmal faul, aber meistens sehr motiviert.*
- *Ich bin ein geselliger Mensch.*
- *Ich bin eher ruhig und entspannt...*

Immer dann, wenn du dich oder eine Eigenschaft von dir mit „ich bin“ formulierst, definierst du dich und erstellst einen Glaubenssatz über deine Fähigkeiten. Du kannst dir jedes „ich bin“ wie einen kleinen Rahmen vorstellen, welcher um deine Person oder deine Fähigkeiten als festes Konstrukt geschlossen wird.

Wenn du nämlich glaubst, du wärest zu dick, ist das deine Ansicht auf dich selbst, eine Definition über deinen Körper, die die Realität des „Ich bin dünn“ nicht zulässt. Denn wie kannst du gleichzeitig ordentlich und unordentlich sein, sportlich und unsportlich oder introvertiert und extrovertiert? Mit jeder „Ich bin“-Definition schließt du eine andere Möglichkeit für dich aus.

Jedes „Ich bin“, das du selbst über dich formulierst und daran glaubst, hat dich zur Person gemacht, welche du heute bist.

Aber du bist so viel mehr, wenn du aufhörst, dich selbst zu definieren und dir selbst Grenzen zu setzen!

Du bist ein Mensch mit unendlichen Möglichkeiten und du kannst alles sein, was du dir vorstellst. Du hast jeden Tag die Möglichkeit, vollkommen neu zu wählen und dich somit jeden Tag neu zu erfinden. Deine Lebensgeschichte ist nicht mit dem heutigen Tag bereits geschrieben. Du kannst sie schreiben. Jeden Tag! Und du kannst sie immer wieder verändern. Verändere hierfür deine Glaubenssätze und hör auf, dich selbst zu definieren.

Um dir eine Hilfestellung für den Alltag zu geben: Beginne zunächst einmal damit, deinen eigenen Gedanken über dich selbst zuzuhören. Jedes Mal, wenn du eine „Ich bin“-Definition über dich oder deinen Körper formulierst, halte an und schreibe sie dir auf.

Beispiel:

Ich bin zu dick.

- *Nun gilt es, diese Definition für dich selbst abzuändern.*
- *Erarbeite eine neue Definition von dir, welche sich für dich richtig, leicht und positiv anhört.*

In Anbetracht unseres Beispiels könntest du folgendes formulieren:

Ich bin genau richtig, so wie ich bin!

Diesen Glaubenssatz gilt es nun sehr oft zu wiederholen. Hierfür kannst du dir kleine Zettel in deiner Wohnung verteilen oder dir jeden Abend deine Wunschformulierung, die deinen neuen Glaubenssätzen und Definitionen entspricht, vorlesen. Je öfter du den neuen Glaubenssatz wiederholst, desto mehr kannst du diesem vertrauen und ihn zu deiner neuen Realität machen.

Es existiert nämlich in dir noch ein „Instrument“, welches du überzeugen musst – dann wird es dich auf deinem künftigen Lebensweg unterstützen und fördern.

Es ist dein Gehirn und somit sind es deine bewussten und unbewussten Gedanken.

Dein Gehirn

Weißt du eigentlich, wie dein Gehirn funktioniert?

Dies ist besonders wichtig, da du dadurch ein viel tieferes Verständnis für deine Transformationsmöglichkeiten bekommst.

Schauen wir es uns gemeinsam an.

- *Im ersten Schritt erreicht dich eine Information aus der Außenwelt. Diese wird von deinem Gehirn als Impuls wahrgenommen.*
- *Nun ist es sehr wichtig, was du aus diesem Impuls machst. Verleihst du ihm Bedeutung? Denkst du darüber nach? Entsteht in dir ein Gefühl hierzu? Wenn du diesem kurzen Impuls keine Bedeutung beimisst, wird dein Gehirn ihn nicht weiterverarbeiten und er zieht spurlos an dir vorbei. Empfindest du ihn jedoch als bedeutsam und machst ihn zu deinem bewussten Gedanken, gelangt er automatisch eine Stufe tiefer in deinem Gehirn.*
- *Er gelangt in den Arbeitsspeicher beziehungsweise in den Zwischenspeicher. Da dein Gehirn eine riesige Datenbank darstellt und bereits sehr viele Emotionen und Gedanken gespeichert hat, beginnt es damit, diesen neuen Gedanken einzuordnen und ihn in Referenz mit bisher Erlebtem zu bringen. Es versucht also, die Wichtigkeit und die Kategorie des Gedankens zu lokalisieren, um zu entscheiden, ob die Information gespeichert wird oder nicht.*
- *Je intensiver du diesem Prozess bewusst folgst und je intensiver du den Gedanken mit Emotionen unterstützt, desto bedeutsamer wird er und landet schließlich im Langzeitspeicher deines Gehirns: Er ist somit als wichtige Information oder auch als Glaubenssatz gespeichert.*

Du kannst dir dein Gehirn als eine Festplatte, voll von für dich signifikanten und wichtigen Informationen, vorstellen, die es in Sekundenschnelle immer wieder abrufen kann.

Wie kannst du dir dies nun zunutze machen? Denn es geht ja darum, dass du Glaubenssätze und Definitionen aus deinem Langzeitspeicher löschen und sie mit deinem Wunschglauben oder deiner neuen Definition ersetzen willst.

Dies ist im Prinzip ganz einfach, da dein Gehirn auch bei einem bewussten neuen Glaubenssatz auf dieselbe Art und Weise vorgeht.

Kurz gesagt bedeutet es, du musst das, was du denken und glauben möchtest, dir in Gedanken immer wieder aufsagen und auch eine Emotion dazu entwickeln, damit dein Gehirn diese Information als wichtiger im Vergleich zur bisherigen empfindet und die alte überschreibt.

Merke dir!

Je öfter du einen Gedanken denkst und je intensiver du ihn mit Emotionen begleitest, desto schneller wird er in deinem Langzeitspeicher als Grundlage für dein weiteres Handeln gespeichert.

Schauen wir uns hierfür noch einmal ein Beispiel aus der Praxis an:

Wenn du dem Gedanken „Ich bin dick“ zu große Aufmerksamkeit schenkst, wenn du oft Menschen um dich betrachtest, die ebenfalls dick sind, wenn du Emotionen wie zum Beispiel Neid oder Scham oder Zweifel empfindest, aber auch wenn du sehr dünne Menschen triffst, wird dein Gehirn mit jeder Betrachtung des Gedankens „Ich bin dick“ seine Wichtigkeit realisieren und „Ich bin dick“ in deinem Langzeitspeicher verankern.

Nun wird das Gehirn dir aus all deinen Erfahrungen Beweise oder vergleichbare Informationen aufzeigen, mit denen du dieses Gefühl oder diesen Glaubenssatz noch verstärkst – somit gerätst du in eine Spirale, die du wahrscheinlich in deiner Realität lieber vermeiden möchtest oder sie sogar sprengen willst.

Exkurs: Glaubenssätze und dein Körper

Das Besondere bei Glaubenssätzen in Bezug auf den Körper ist, dass dein Körper dir das Ergebnis in einer Form übermittelt, welche du als Glaubenssatz besitzt. Dies bedeutet, dass er immer dicker wird, da er dich immer in deinen Gedanken und deinem Glauben unterstützen möchte und nicht unterscheiden kann, ob es nun für dich vorteilhaft ist oder nicht. Er handelt entsprechend der Intensität deiner Gedanken. Tiefer gehe ich hierzu noch einmal im Kapitel „Deine Beziehung zu deinem Körper“ ein.

Wie löschst du nun deinen Glaubenssatz „Ich bin dick“?

Genau, du musst beginnen, genau das Gegenteil von dem zu denken, was bisher deine Realität oder Gedanken waren, damit du es wirklich in deinem Leben erreichen kannst.

Dies ist eins der Geheimnisse, wie du erfolgreich manifestierst und wie du Ziele und Ergebnisse erfolgreich umsetzen kannst. Eine wertvolle Ergänzung hierzu ist **das Erfolgsbuch**: Es zeigt einen tieferen Einblick und essenzielle Lösungsansätze für deinen Erfolg auf.

Bevor du nun beginnst, deine alten Glaubenssätze aufzulösen und dir selbst die Basis für dein persönliches Glück aufzubauen, vermittele ich dir noch eine entscheidende Information:

Dein Gehirn speichert eine neue Information in seinen Langzeitspeicher, wenn du dich mindestens 15-30 Minuten intensiv damit beschäftigst.

Ja, du hast richtig gelesen, es benötigt 15-30 Minuten deiner Zeit, um einen neuen Gedanken oder einen neuen Glaubenssatz zu etablieren.

Dies kannst du jedoch in mehreren kurzen oder längeren Teilabschnitten für dich realisieren. Es zählt, wie beim Trainieren einer neuen Routine im Sport, deine persönliche Ausdauer und dein Wille zu trainieren, um das zu schaffen.

Genauso kannst du das Etablieren von Glaubenssätzen betrachten. Es ist die Aneignung einer neuen Fertigkeit oder Fähigkeit, welche du deinem Gehirn als Lernaufgabe präsentierst. Je öfter du sie übst, desto sicherer wird der Erfolg. Je öfter du die Gedanken denkst, die du wirklich in deinem Leben haben willst, desto schneller werden sie zu deiner neuen Weltansicht. Und je intensiver du deine Gedanken fühlen kannst, desto wichtiger und umso bedeutsamer werden sie für dein Gehirn, damit es sie abspeichern kann.

Ich rate jedem meiner Kunden, sich ein Gedankenbuch anzulegen. Denn, wie du bereits erkannt hast, zählt jeder Gedanke, den du denkst.

- *Schreibe dir auf, was du denkst.*
- *Verschaffe dir einen Überblick.*
- *Achte auf alle Gedanken, die du in Zukunft nicht mehr denken möchtest.*

Und genau damit beginnen wir jetzt.

Übung: Die Veränderung deiner Glaubenssätze

Schritt 1:

Suche dir einen Glaubenssatz aus, welchen du verändern möchtest.

Nimm dazu ein Blatt Papier und einen Stift und schreibe den Glaubenssatz auf. Schreibe auch die dazugehörige Emotion auf, wenn du sie empfinden und beschreiben kannst.

Schritt 2:

Frage dich, ob dieser Glaubenssatz in deinem Leben tatsächlich wahr ist.

Schreib dann unter dem Glaubenssatz sämtliche Ereignisse oder Beweise auf, die ihn auf der Basis deiner bisherigen Lebenserfahrung bestätigt haben.

Vielleicht kannst du dabei den Ursprung dieses negativen Glaubenssatzes erkennen. Denn jeder Glaubenssatz hat irgendwo seinen Ursprung. In meiner Arbeit gilt es, diesen immer zu finden und zu transformieren.

Wenn du alles aufgeschrieben hast, was du an Beweisen finden konntest, schau dir das Ergebnis noch einmal an.

Welche Perspektive hast du nun auf deinem Glaubenssatz?

Vielleicht bist du schon an dieser Stelle bereit, deinen Glaubenssatz loszulassen, da du keine logischen Beweise gefunden und die Lüge hinter dem Glaubenssatz erkannt hast. Sollte dies noch nicht so sein, geh zum nächsten Schritt über.

Schritt 3:

Formuliere nun deinen Glaubenssatz ins Positive um bzw. formuliere einen neuen Glaubenssatz, welcher das Ergebnis beinhaltet, nach dem du gerade gesucht hast.

Zum Beispiel:

Alter Glaubenssatz:	Ich bin müde.
Neuer Glaubenssatz:	Ich bin motiviert und weiß genau, wann mein Körper Ruhe zum Schlafen benötigt und wann nicht.
Oder:	
Alter Glaubenssatz:	Andere Menschen sind erfolgreicher als ich.
Neuer Glaubenssatz:	Ich weiß, dass ich erfolgreich bin und wie ich dies in der Realität umsetzen kann.

Nachdem du deinen alten Glaubenssatz nun also ins Positive umgekehrt und ihn auf dem Zettel notiert hast, suche dir auch hier Beweise dafür, dass es in deinem Leben bereits so ist.

- *Welche Bilanz ziehst du nun?*
- *Bist du überrascht darüber, wie oft du deinen neuen Glaubenssatz bereits in deinem Leben realisiert hast?*

Ich bin mir sicher, dass du bereits Beweise für deinen neuen Glaubenssatz finden konntest.

Stärke diesen neuen Glaubenssatz von nun an täglich!

Du weißt schon, dass dein Gehirn mindestens 15-30 Minuten intensive Beschäftigung mit einem Glaubenssatz benötigt, um ihn abzuspeichern.

Sag ihn dir also immer wieder auf oder schreibe ihn dir als Erinnerung auf Zettel und klebe sie an die verschiedensten Stellen bei dir zu Hause. Ich habe mir zum Beispiel meinen Bildschirmschoner auf dem Handy mit meinen neuen Glaubenssätzen versehen. Du wirst mit Sicherheit Tipps und Tricks für dich finden, wie du dein Gehirn im wahrsten Sinne des Wortes umprogrammieren kannst. Bei mir hat sich eine Audio-Aufnahme als Loop hervorragend dazu geeignet.

An dieser Stelle noch ein sehr wichtiger Tipp von mir für dich:

Der Alpha-Zustand

Es gibt eine magische Zeit, die dich bei deinen neuen Glaubenssätzen hervorragend unterstützt. Dies ist die Zeit kurz vor dem Einschlafen: Da geht das Gehirn bereits langsam in den Alpha-Zustand über, bevor es in die Tiefschlafphase eintaucht.

Der Alpha-Zustand ist die Phase zwischen dem bewussten und dem unbewussten Denken und Sein. Er eignet sich hervorragend zum Etablieren neuer Glaubenssätze und wird deshalb in der Meditation, in der Hypnose oder einfach auch kurz vor dem Schlafengehen genutzt. Wenn du deine neuen Glaubenssätze in kürzerer Zeit und mit größerer Intensität mithilfe deines Unterbewusstseins etablieren willst, empfehle ich dir als Ergänzung zu diesem Buch die Mentalreisen, welche dich tiefer und schneller bei der Transformation zu deinem persönlichen Glück unterstützen. Den Link hierzu findest du am Ende dieses Buches.

Merke dir!

Nutze den Alpha-Zustand, um neue Glaubenssätze in deinem Gehirn und Unterbewusstsein zu etablieren und zu verankern. Sprich deinen neuen Glaubenssatz entweder in Gedanken oder in Worten aus und wiederhole ihn so oft wie du kannst.

Mich leiten meine neuen Glaubenssätze als Audio-Aufnahme abends regelmäßig in den Schlaf; man könnte sagen, ich habe im Schlaf eine vollkommen neue Realität erreicht. Erlebe auch du diese Realität!

Nun ist es jedoch an der Zeit, noch eine Stufe tiefer zu dir selbst zu gehen und eine weitere, lebensverändernde Tür für dich zu öffnen. Sie wird dein Leben in eine vollkommen neue Richtung, nämlich zu deinem persönlichen Glück lenken.