

Der Glücksturbo für Singles und Verlassene

Sind Sie schon längere Zeit Single und haben einfach keine Lust mehr darauf? Sitzen Sie am Wochenende alleine herum und beneiden die Pärchen, die gemeinsam spazieren gehen?

Oder sind Sie gar vor kurzem verlassen worden? Haben Sie das Gefühl, dass Ihnen gerade der Boden unter den Füßen weg gezogen wurde? Haben Sie das Gefühl, dass das Leben überhaupt keinen Sinn mehr macht?

Dann habe ich eine gute Nachricht für Sie!

Wenn Sie dieses Büchlein aufmerksam lesen und die Vorschläge annehmen und umsetzen, werden Sie schon in Kürze gar nicht mehr wissen, wohin mit Ihrem Glück.

Als ich mich vor Jahren entschieden habe, Paarberatung in meiner Praxis anzubieten, tat ich dies aus leidvoller Erfahrung. Ich habe alle möglichen Höhen aber auch Tiefen von Beziehungen mit gemacht. Und man kann mir kaum noch etwas erzählen, was ich nicht - zumindest in abgewandelter Form - selbst durchlitten habe.

Wenn mir Paare, oder Singles ihre Nöte und Sorgen erzählen, denke ich mir oft: „Ja, das kenne ich. Genau so habe ich das auch erlebt.“

Ich kenne all` den Schmerz, die Ängste und die Versagensgefühle aus eigener Erfahrung. Und: Ich kenne auch den Weg hinaus.

Also folgen Sie mir und seien Sie gespannt!

Einleitung

Unglaublich viele Menschen glauben, dass Sie nur in einer Beziehung wirklich glücklich sein können. Sie haben das Gefühl, nur durch eine Beziehung vollständig zu sein. Nur mit einem Partner/in an ihrer Seite scheint das Leben überhaupt einen Sinn zu machen.

Aber ist das wirklich so? Während Singles sich oft sehnsüchtig eine Beziehung herbei wünschen, sind in einer solchen lebenden Menschen oft total gefrustet und sehnen sich nach der Freiheit des alleine seins zurück.

Wenn Sie dieses Buch lesen, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass Sie entweder selbst Single sind, es längere Zeit waren, oder Sie wurden vielleicht gerade verlassen, beziehungsweise überlegen sich, ob Sie gehen sollen.

Und mit großer Wahrscheinlichkeit gehören Sie zu der großen Gruppe von Menschen, die enorme Angst vor dem Alleine sein haben.

Eine Trennung gehört mit zu den größten Stresssituationen, die wir Menschen im Leben überhaupt erleben können. Immer wieder kommt es deshalb auch zu heftigen Übergriffen, unnötig geführten Gerichtsprozessen, bis hin zu Gewalttaten.

Eine Trennung geht oft mit größten Ängsten und mit größter Verzweiflung einher. Das Leben scheint keinen Sinn mehr zu haben. Fragen tauchen auf, ob man überhaupt wieder jemals einen Partner finden wird. Man fragt sich, was man alles falsch gemacht hat, fühlt sich schuldig und ist der Verzweiflung nahe. Das schlimmste sind die Wochenenden. Da hilft oft nur eins: Viele Leute treffen, ins Kino gehen und bloss nicht nachdenken.

Ein tiefgrauer Schleier hat sich über die Welt gelegt. Die Angst vor Einsamkeit gehört zu den tieflegendsten und elementarsten Ängsten, die wir Menschen mit uns herum tragen. Und wohl keiner ist wirklich vor ihr gefeit.

Dabei gibt es einen großen Unterschied zwischen der scheinbaren Fähigkeit, allein sein zu können - solange da irgendwo ein Partner/ Partnerin im Hintergrund ist - oder eben wirklich alleine zu sein. Wenn niemand Zuhause auf einen wartet. Vielleicht nicht einmal ein Kind, oder ein Hund.

Wenn Sie diese Gefühle nachempfinden können, habe ich eine sehr gute Nachricht für Sie.

Nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, wird sich Ihre Welt verändert haben. Sie werden das alleine sein mit völlig anderen Augen betrachten. So manchem hat alleine das schon geholfen, wieder auf die Autobahn des Glücks einzuschwenken.

Und sollten Sie bisher sehr weit von der Hauptstrasse abgewichen sein, kann ich Ihnen versichern: Rettung - soweit wir davon sprechen wollen - ist nah.

Ich möchte Ihnen vorab allerdings zwei Dinge ans Herz legen. Das erste ist, dass Sie dieses Buch wiederholt lesen sollten.

Beim ersten lesen werden Sie vielleicht 10% der eigentlichen Botschaft mit bekommen.

Und da uns unser Gedächtnis sehr schnell Streiche spielt, wird es nicht lange dauern, und Sie haben einen großen Teil wieder vergessen.

Das dumme daran ist, dass es sich nicht so anfühlt. Normalerweise ist es so, dass wir uns einen Vortrag anhören, oder ein Buch lesen und dann das Gefühl haben, wir hätten es verstanden. Doch das stimmt nur bedingt.

Zum einen erlahmt unsere Aufmerksamkeit sehr schnell und vieles rauscht an uns vorbei, ohne dass wir uns dessen überhaupt bewusst werden. Im Klartext bedeutet das: Wir haben es gar nicht erst gehört!

Und zum zweiten verstehen wir immer nur den Teil der Wahrheit, der unserer aktuellen Bewusstseinssebene entspricht.

Als ich begann, dieses Büchlein zu entwerfen, gehörte ich noch zu jenen Menschen, die noch nie ohne eine feste Beziehung durch das Leben gegangen waren. Das war ein für mich völlig unvorstellbarer Gedanke. Ohne Beziehung, ohne eine Frau an meiner Seite hatte das Leben absolut keinen Sinn für mich. Ging eine Beziehung zu Ende, hatte ich immer sofort alles daran gesetzt, möglichst schnell wieder jemand kennen zu lernen. Dass ich dadurch sehr viel Kompromisse einging, was wiederum zur Folge hatte, dass schon am Beginn dieser Beziehungen der Kern für das Scheitern derselben gelegt war, verstand ich erst viel später.

Eines Tages war es dann wieder einmal so weit: Schweren Herzens hatten meine Partnerin und ich beschlossen, uns zu trennen. Was wir in den letzten Jahren gelebt hatten, erinnerte mich mehr an eine Bruder Schwester Relation als an das, was ich unter einem Liebespaar verstehe. Schon kurze Zeit später lernte ich eine Frau kennen, die mir wie ein Engel erschien. Es schien so, als ob sie mir meine geheimsten Wünsche und meine größten Sehnsüchte auf einem silbernen Tablett servierte.

Die Frau meiner Träume war vor meinen Augen aufgetaucht. Was sollte jetzt noch passieren...?

Kaum zu glauben, aber: von nun an ging`s nur noch bergab. Und zwar massiv. Die Verbindung zu meiner scheinbaren Traumfrau entpuppte sich schon nach wenigen Monaten als eine unglaubliche Horrorgeschichte, die dazu führte, dass ich massiv krank wurde, keine Nacht mehr schlafen konnte und mich tagsüber vor Schmerzen kaum noch von der Stelle zu rühren vermochte.

Aber das war lange nicht alles. Das Haus, in dem ich bis dahin zur Miete gewohnt hatte, wurde von einer neuen Besitzerin übernommen, die mich sofort mit völlig unbegründeten Abmahnungen belegte und alles daran setzte, um mich aus der Wohnung zu bekommen. Nicht nur, dass ich am Ende nachgab, nein Sie setzte noch einen nach, in dem Sie mich auch noch zu einem Schadensersatz in Höhe von mehreren 10.000 Euro verklagte. Hinzu kam eine Forderung des Finanzamtes - ebenfalls in Höhe von vielen Tausend Euro. Eine Steuernachzahlung der letzten Jahre. Die Entschuldigung meines Steuerberaters dafür, dass er offensichtlich grobe Fehler gemacht hatte, konnte mich nicht wirklich trösten. Und

als wenige Monate später erneut ein fünfstelliger Betrag auf das Schuldenkonto aufgeschlagen wurde, war jegliche Freude am Leben endgültig verschwunden.

Meine Traumbeziehung zerbrach in einem Zeitraum von nur 2 Wochen, nachdem wir zusammen gezogen waren. Und da stand ich nun. Schulden, die kaum noch zu überblicken waren, ohne Beziehung und auch ohne Wohnung. Meine Möbel waren auf drei verschiedene Standorte verteilt und die dubiose Umzugsfirma hatte beim Umzug auch noch Möbel gestohlen, die Anzahlung eingesteckt und war einfach abgehauen.

Ich hatte starkes Übergewicht, fühlte mich sehr unwohl in meinem Körper und rauchte - zwar nicht viel aber regelmässig.

Von einem Moment auf dem nächsten stand ich regelrecht auf der Strasse. In meinem Auto hatte ich noch meinen Computer, ein Telefon und meinen Drucker.

Ich hatte keine Ahnung mehr, was ich als nächstes tun sollte. Also rief ich eine Bekannte an. Die meinte: Such Dir eine Ferienwohnung und sieh zu, dass Du überhaupt erst einmal wieder auf die Beine kommst.

Das schien mir eine gute Idee. Also brauste ich 600km durch die Republik, suchte mir ein paar Telefonnummern von Ferienwohnungen heraus und war entschlossen, noch am selben Tag (es war ein Sonntag) mein Bett in der erstbesten freien Ferienwohnung auf zu schlagen. Erst, als ich die Kautions für das kleine Zimmer unterschrieben hatte, fiel mir auf, dass ich nicht einmal mehr Bettzeug besaß.

Irgendwann in dieser Zeit kam mir der Gedanke, dass das, was ich jetzt am meisten brauche, Energie ist. Energie, Energie und noch einmal Energie. Doch wo sollte ich die jetzt noch her bekommen?

Aus lauter Verzweiflung begann ich nun noch mehr zu rauchen und merkte dabei, dass jede Zigarette meinen ohnehin kaum noch vorhandenen Energiepegel noch weiter senkte. Es folgten weitere Monate des körperlichen Zusammenbruchs und der völligen emotionalen Hölle und Verzweiflung.

Ich war mir sicher, dass das Ende nahe war. Mein Körper spielte völlig verrückt und ich hatte nur noch Angst.

Doch allmählich begann der Nebel sich zu lichten.

Als ich mit diesem Büchlein begann, war das Loch noch nicht ganz verlassen. Aber es war mir bereits gelungen, einige entscheidende Dinge in meinem Leben zu verändern. Und auf einmal war und ist da... ein Gefühl von Glück. Ja, tatsächlich. Es ist kaum zu glauben.

Immer öfter wurde ich mir bewusst darüber, dass ich anscheinend noch nie so viel und so oft glücklich war, wie es seinerzeit der Fall war. Selten habe ich so viel geschafft, war so kreativ - und eben so glücklich. Ich lebe mittlerweile in einer traumhaften Wohnung, in einer traumhaften Gegend und jeden Morgen, wenn ich vor die Tür trete, erstrahlt mein Herz vor Freude und Dankbarkeit.

Wenn mich diese Zeit eines gelehrt hat, dann, dass das Glück nicht da draußen liegt. Es liegt nicht im Geld und nicht beim Partner. Ich kann es nur in mir finden.

Dieses Büchlein erzählt davon, wie auch Sie das erreichen können.

Lesen Sie dieses Büchlein immer wieder und wieder. Machen Sie dazwischen eine Pause von ein paar Wochen oder sogar Monaten und dann lesen Sie es noch einmal. Sie werden erstaunt sein, welche Fundgrube Sie vor sich haben.

Und nun zu meiner zweiten Bitte: Empfehlen Sie dieses Büchlein weiter. Lassen Sie Ihre Bekannten und Freunde nicht im Dunkeln sitzen. Erinnern Sie sich daran, wie es für Sie war, als Sie sich nicht wohl fühlten. Vielleicht sogar an einem Punkt waren, an dem Sie nicht mehr weiter wussten, sich vielleicht als völlig allein auf der Welt erfahren. Haben Sie da nicht auch nach jedem Strohhalm gegriffen?

Also, behalten Sie dieses Wissen nicht für sich. Geben Sie es weiter.

Weitere Unterstützung finden Sie übrigens auf meinen Webseiten:

www.andreas-frenzel.de

www.quantumtao.de

Und nun wünsche ich Ihnen viel Spaß beim „**Glücksturbo für Singles und Verlassene**“.

Lehnen Sie sich zurück - und schnallen Sie sich an. Es könnte eine rasante Fahrt werden!

Die neu größten Fallen in Beziehungen.

Haben Sie sich eigentlich schon einmal gefragt, was Sie wirklich wollen? Ich meine wirklich WIRKLICH. Ja, Sie haben ganz richtig gelesen. Was wollen Sie WIRKLICH?

Die wenigsten Menschen sind sich nämlich hierüber bewusst. Normalerweise wünschen wir uns genügend Geld auf dem Konto, Vielleicht ein größeres oder kleineres Auto, ein oder zweimal im Jahr Urlaub, vielleicht Kinder (die aber bitte sehr immer schön ihr Zimmer aufräumen) und natürlich eine tolle Partnerschaft zu dem ultimativen Mann, beziehungsweise der ultimativen Frau.

Aber haben Sie sich schon einmal überlegt, warum wir uns das alles wünschen? Und bitte belügen Sie sich nicht selbst. Nur, weil Sie sich vielleicht kein großes Auto oder Haus wünschen, heißt das noch lange nicht, dass Sie nicht denselben Weg gehen, wie fast alle anderen Menschen. Sehen Sie sich Ihre Wünsche einmal genau an.

Ich werde es Ihnen zeigen.

Also, das eigentliche Ziel, um das es uns geht ist immer nur das eine:

Wir möchten gerne *glücklich* sein.

Es geht niemals um irgend etwas anderes. Alles, was wir uns wünschen ist, glücklich zu sein.

Eigentlich wäre es uns völlig egal, wenn wir den Rest unseres Lebens als Single verbringen würden, wenn es uns denn gelänge, dabei wirklich glücklich zu sein. Durchdenken Sie diesen Gedanken noch einmal genau.

Wenn Sie glücklich wären, wäre es Ihnen dann egal, ob Sie für den Rest Ihres Lebens Single bleiben oder nicht?

Die meisten Menschen tun sich mit der Beantwortung dieser Frage ziemlich schwer. Und das aus einem einfachen Grund: Sie können sich nämlich nicht vorstellen, als Single glücklich zu sein.

In Gedanken dreht sich alles darum, dass man als Single - bis an das Ende des Lebens - doch gar nicht wirklich glücklich sein kann.

Falls Sie ebenfalls so denken, versuchen Sie es noch einmal.

Stellen Sie sich jetzt einmal vor, Sie sind vollkommen glücklich. Ich meine wirklich total glücklich. Konzentrieren Sie sich auf dieses phantastische Gefühl. Sie spüren es in jeder Zelle. Es geht Ihnen einfach nur gut. Sie haben von Morgens bis Abends das Gefühl, Sie könnten einfach nur lachen und tanzen.

Und nun blenden Sie alle Bilder dabei aus, die Sie womöglich nebenbei mit in Ihren Gedanken produzieren. Diese tolle Wiese auf der Sie tanzen, der Partner, der mit Ihnen

tanzt, die glücklichen Kinder, die sich um Sie herum scharen. Vergessen Sie all` dies einmal für einen kleinen Moment.

Konzentrieren Sie sich einfach nur auf das totale Glücksgefühl.

Wenn es Ihnen gelingt, all die anderen Träume, die mit dem erwünschten Glücksgefühl in Verbindung stehen, einfach einmal auszublenden, dann bekommen Sie langsam eine Ahnung, wohin der Weg führt.

Sie sind glücklich, einfach, weil Sie es sind.

Und nun kommen wir zu den 7 größten Beziehungsfallen, denen Sie wahrscheinlich schon unendlich oft in die Fänge geraten sind.

Wenn Sie diese Beziehungsfallen ersten einmal wirklich durchschaut und gelöst haben, wird Ihnen auf dem Weg zum vollkommenen Glück kaum noch etwas im Weg stehen.

Falle Nr. 1)

„Wir bleiben verbunden, bis dass der Tod uns scheidet“.

Waren Sie schon einmal verheiratet? Dann haben Sie sich auch dieses Versprechen gegeben. Sie waren total verliebt in den anderen - und Sie haben schlichtweg Ihr Hirn ausgeschaltet.

Wie bitte frage ich Sie, können Sie einem Menschen ein solches Versprechen geben?

Sind Sie jetzt schockiert?

Okay, das Risiko gehe ich ein. Ich möchte Ihnen einmal ein Beispiel geben. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Unternehmer. Sie haben eine riesige Produktionsstätte für, sagen wir Autos, aufgebaut.

Eines Tages lernen Sie jemanden kennen, der Ihnen auf Anhieb sehr sympathisch ist. Es stellt sich heraus, dass er Hersteller für Autoersatzteile ist. Weil Sie sich so sehr mögen, werden Sie schnell handelseinig. Dieser Mensch wird fortan Sie und Ihre Kunden mit Ersatzteilen versorgen.

Feierlich schreiten Sie gemeinsam zum Standesamt, oh, ich meinte ja eigentlich den Notar. Voller Vertrauen und Liebe in den Augen versprechen Sie sich feierlich, dass Sie nie wieder einen anderen Hersteller für Autoersatzteile in Ihre Firma lassen. Und der andere gibt ebenfalls sein Ja-Wort, indem er Ihnen verspricht, Sie immer mit hochwertigen, günstigen Ersatzteilen zu versorgen.

Alle sind zufrieden, alle freuen sich. Sie haben endlich den Partner fürs Leben gefunden. Nie wieder brauchen Sie sich Sorgen um Ihre Ersatzteillieferungen machen. Ihr Geschäft blüht und gedeiht.

Auch der andere freut sich, weil er nun nicht mehr mühsam neue Kunden für sein Produkt suchen muss.

Doch wie der Teufel es so will, schleichen sich nach einiger Zeit Unregelmässigkeiten ein. Die Lieferungen der Ersatzteile kommen unpünktlich. Manchmal sind sie qualitativ so schlecht, dass Ihre Kunden anfangen, sich zu beschweren.

Allmählich beginnen Sie, sich Sorgen um Ihr Geschäft zu machen. Immer mehr Kunden beschweren sich bei Ihnen oder wandern sogar ab.

Irgendwann wird es Ihnen zuviel. Sie merken, dass Ihr eigenes Geschäft zunehmend leidet. Wiederholt haben Sie sich mit dem anderen hingesezt und über die Probleme gesprochen. Doch der zeigt sich einfach nicht einsichtig.

Sie merken, wie allmählich Ihr eigener Umsatz zu stagnieren beginnt. Weil immer mehr Kunden abwandern, müssen Sie sogar Mitarbeiter entlassen.

Alle Ihre Freunde raten Ihnen: Trenn Dich endlich von Deinem Lieferanten. Sie haben das schon lange eingesehen, wenn da nicht, ja wenn da nicht dieses Versprechen wäre: Wir bleiben zusammen, bis dass der Tod uns scheidet.

Sie spüren Ihren Gewissenskonflikt.

Einerseits wissen Sie ganz genau, dass es so nicht weiter gehen kann. Andererseits fühlen Sie sich an Ihr Versprechen gebunden.

Wie sollen Sie sich nun entscheiden?

Wenn ich auch der Meinung bin, dass viele Beziehungen heute viel zu schnell gelöst werden, so muss uns auch klar sein, dass wir eigentlich niemals einem Menschen ein Versprechen auf Lebenszeit geben können.

Das geht nicht und kann gar nicht funktionieren.

Wenn Menschen Versprechen (= Verträge) miteinander eingehen, so sind diese immer an bestimmte Voraussetzungen geknüpft. Sind diese Voraussetzung nicht mehr gegeben, so ist es mehr als legitim, die Verbindung wieder zu lösen.

Doch woher kommt dieser fatale Irrtum, der schon so viele Menschen ins Unglück, bis hin zu Krankheit und Tod geführt hat?

Es handelt sich um einen der vielen Irrtümer, die die großen Religionen in uns eingepflanzt haben.

So heißt es in der Bibel: *Was Gott zusammen gefügt hat, dass soll der Mensch nicht trennen.*

Diese Aussage ist an sich schon richtig. Doch sie hat in einem Eheversprechen rein gar nichts zu suchen. Weil Sie völlig anders gemeint ist.

Gott hat uns Menschen geschaffen - ohne eine Trennung. Allein unser Ego fühlt sich ständig von Gott getrennt. Wir glauben, Gott würde uns bestrafen wollen und wir glauben, nicht mehr eins mit Gott zu sein. Wir glauben tief in uns drin, dass Gott uns verstoßen hat. Und das ist die Trennung von der hier gesprochen wird.

Was Gott zusammen geführt hat, das soll der Mensch nicht trennen. Es bedeutet lediglich, dass wir aufhören sollen uns ständig von Gott getrennt zu fühlen.

Es hat nichts - aber auch wirklich überhaupt nichts - mit der Ehe zu tun.

Es ist völlig unmöglich, einem Menschen ein solches Versprechen zu geben. Vielleicht bleiben Sie tatsächlich am Ende ein Leben lang mit einem Menschen zusammen. Eigentlich wollte ich an dieser Stelle schreiben: dann haben Sie Glück. Aber bedeutet das wirklich, dass Sie Glück haben? Unendlich viele Paare bleiben bis an das Ende Ihres Lebens zusammen - aber nicht, weil sie glücklich miteinander sind. Sondern, weil sie es so gelernt haben, sich keinen anderen Weg vorstellen können oder einfach Angst haben, einen neuen Weg einzuschlagen.

Bis an das Lebensende mit einem Menschen zusammen zu bleiben ist in vielen Köpfen immer noch als das große Ideal verankert. Doch wer sagt, dass das wirklich das Beste für Sie ist? Wer sagt, dass Sie nur so wirklich glücklich werden?

Es ist eine nette Hoffnung, die wir in uns tragen, Doch diese Hoffnung ist nirgends wirklich belegt.

Falle Nr. 2)

„Ich werde nie wieder eine neue Beziehung eingehen“

Besonders, wenn Sie verlassen wurden, ist die Gefahr groß, dass Sie in Hoffnungslosigkeit versinken. Sie können sich einfach nicht vorstellen, noch einmal eine Beziehung einzugehen. Zu groß war die Enttäuschung, zu groß der Schmerz. Nie wieder werden Sie jemanden so lieben können, wie diesen Menschen, der bisher an Ihrer Seite war.

Gerade die letzte Aussage ist am leichtesten zu widerlegen. Der größte Wunsch eines jeden Menschen ist, geliebt zu werden. Und zwar vollkommen und bedingungslos. Da es aber nur extrem wenige Menschen gibt, die das beherrschen, kann ich Ihnen sagen, dass Sie der absolute Renner auf dem Heirats- und Beziehungsmarkt wären, wenn Sie den anderen tatsächlich vollkommen lieben könnten.

Ihr Partner hat sich einst von Ihnen sehr geliebt gefühlt. Sonst wären Sie nicht zusammen gekommen. Die Tatsache, dass er sich nun von Ihnen trennt, hängt mit extrem großer Wahrscheinlichkeit damit zusammen, dass er sich von Ihnen nicht mehr wirklich geliebt fühlt.

Ich spreche hier allerdings von wahrer, völlig selbstloser Liebe und nicht von der normalerweise üblichen abhängigen Aussage: „Aber ich liebe Dich doch, bleibe bitte bei mir...“ Die hat nämlich mit Liebe gar nichts zu tun.

Stellen Sie sich vor, Sie wären mit Jesus oder Maria verheiratet. Sie würden Ihnen eine so hohe Form der Liebe entgegen bringen, dass Sie sich nie wieder aus deren Umkreis entfernen wollten.

Die Liebe, die wirkliche Liebe ist nämlich das größte Geschenk, dass uns überhaupt zuteil werden kann.

Wer davon einmal gekostet hat, wird es nie wieder missen wollen.

Was ich damit sagen möchte: Mit Sicherheit haben Sie Ihren Partner nicht annähernd so geliebt, wie Sie sich das vorgestellt haben.

Immer wieder höre ich in meinen Paarberatungssitzungen die Aussage: „Aber ich liebe sie doch so sehr. Sie darf mich nicht verlassen.“

Forscht man dann nur ein wenig weiter, wird man feststellen, dass diese Liebe nur sehr oberflächlicher Natur war.

Teilweise wurde die Beziehung über Jahrzehnte völlig vernachlässigt. Schon seit Jahren ist kein liebes Wort mehr gefallen. Alles war zur Selbstverständlichkeit verkommen. Erkennt der Verlassene, dass die Entscheidung des anderen, zu gehen, endgültig ist, kommt es nicht selten zu massiven Wut- und sogar Hassausbrüchen.

Wie kann da von Liebe die Rede sein?

„Ich liebe Dich, also bleib gefälligst da, sonst streiche ich Dir alle finanziellen Mittel. Und die Kinder bekommst Du auch nicht!“

Entdecken Sie hier auch nur einen Funken von Liebe?

Oft ist man so voller Schmerz und Verzweiflung, dass die Versagensgefühle überhand nehmen. Man ist überzeugt davon, dass man nie wieder in der Lage sein wird, eine Beziehung eingehen zu können.

Doch sehen Sie sich doch einmal Ihr bisheriges Leben an. Wenn Sie nicht gerade zu den ganz jungen Menschen gehören, oder zu den wenigen Menschen, die in ihrem Leben bisher nur eine Beziehung hatten, so kann ich Ihnen mit Sicherheit verraten: Sie werden wieder eine Beziehung eingehen!

Und nicht selten ist diese sogar viel besser, als die bisherige.

Vorausgesetzt, sie fallen nicht in tiefe Verbitterung und Hoffnungslosigkeit! Doch wenn Sie dieses Büchlein gelesen hat, kann Ihnen das gar nicht mehr passieren. Versprochen! Dauert es Ihnen zu lange, bis Sie endlich alles gelesen haben oder sind die Augen so voll mit Tränen, dass Sie den Text gar nicht mehr entziffern können, dann vereinbaren Sie einen Termin mit mir (Die Telefonnummer finden Sie unter: www.andreas-frenzel.de) und lassen Sie uns gemeinsam den Gipfel des Olymp erstürmen.

Vor kurzem kam ein Herr zu mir, der völlig verzweifelt war, weil seine Frau sich nach über 30 Ehejahren für eine Trennung entschieden hatte. Menschen, die zu mir kommen haben eigentlich immer nur einen Wunsch: Bitte bringen Sie mir meinen Partner zurück.

Ist es nicht seltsam, dass noch nie jemand gefragt hat, wie es gelingen kann, dass man einfach wieder froh und glücklich wird!?

Meine Antwort, die ich diesem Herrn (und selbstverständlich auch Ihnen, wenn Sie mich anrufen) gegeben habe/ geben werde, ist die folgende: Ich weiß nicht, wie es am Ende aussehen wird. Vielleicht kommt Ihr Partner wieder (was gar nicht so selten passiert), vielleicht bleiben Sie erst einmal alleine, vielleicht werden Sie sich wieder neu verlieben. Aber eines kann ich Ihnen mit absoluter Sicherheit versprechen: Wenn Sie meinen Vorschlägen

gewissenhaft folgen, werden Sie wieder glücklich werden - und zwar viel glücklicher, als Sie es bisher waren.

Na, ist das nichts???

Im Rahmen der vierten Falle werde ich Ihnen dazu noch ein Geheimnis verraten - aber verraten Sie das bloß nicht weiter...

Noch zum Schluss dieses Punktes: Wir können uns unendlich oft verlieben. Und wir haben das schon unendlich oft getan. Vielleicht im Verlaufe dieses Lebens nur selten, doch im Rahmen unserer Wiedergeburt (keine Angst, Sie müssen nicht daran glauben. Es verlangt ja auch keiner von Ihnen dass Sie an elektrischen Strom „glauben“, es reicht völlig aus, wenn sie einfach den Lichtschalter betätigen und das Licht genießen), haben wir uns tatsächlich schon tausende mal verliebt - und so lange wir nicht in den ewigen großen Geist eingehen, werden Sie noch einige tausend male vor sich haben.

Vorsicht - es könnte anstrengend werden. ;-)

Es gibt sie nämlich nicht, die ewige, große und einmalige Liebe, was uns zur nächsten Falle bringt.

Falle Nr. 3)

„Ich habe meinen Seelenverwandten gefunden“

Kennen Sie Berichte von Menschen, die behaupten, ihren Seelenverwandten gefunden zu haben?

Ich habe schon einige dieser Berichte gehört. Erstaunlicherweise sind diese Menschen meist gar nicht so glücklich, wie man glauben sollte.

Beispiel:

Ein Mann erzählt mir: Wissen Sie was Herr Frenzel? Ich habe meine Traumfrau gefunden. Ich bin überzeugt, dass wir Seelenverwandte sind. Aber soll ich Ihnen etwas sagen? Als ich noch alleine war, ging es mir wesentlich besser...

Als ich mit ihm sprach, stand seine Beziehung gerade ziemlich auf der Kippe. Leider konnte ich nicht bis zu Ende verfolgen, ob die beiden es geschafft haben, ihre Beziehung zu kitten. Zum damaligen Zeitpunkt sah es jedenfalls nicht so aus.

Besonders, wenn jemand meint, seine Seelenverwandtschaft gefunden zu haben, ist es umso schmerzhafter, wenn man auf einmal merkt, dass Schwierigkeiten auftreten.

Eine Dame erzählte mir: Ich habe definitiv meinen Seelenpartner gefunden - er sieht das auch so - und deshalb ist er auch selbst schuld, dass er eine andere geheiratet hat. Kein Wunder, dass es ihm nicht gut geht.

Ich habe in der Zwischenzeit ebenfalls jemand anderes geheiratet.

Wie bitte?

Was bedeutet das denn? Wenn ich der Überzeugung wäre, meine Seelenpartnerin gefunden zu haben, also die Frau, die die einzig wahre Frau für mich ist, wie kann ich dann jemand anders heiraten? Wie kann ich nicht alles, wirklich alles daran setzen, um mit diesem Menschen zusammen zu kommen?

Das ergibt keinen Sinn!

Um zu verstehen, was dahinter steht, muss man sich im klaren darüber sein, dass wir eigentlich keine Körper sind. Unsere Körper sind nur Fahrzeuge, in denen sich ein Teil des von Gott abgespaltenen Geistes bewegt. Es ist ein Vehikel, dessen wir uns vorübergehend bedienen.

Das gleiche gilt aber auch für die Seele. Auch die Seele ist nichts anderes, als eine große Illusion. Sie ist ein Vehikel, das sich vorübergehend vom „Großen Ganzen“ (ich möchte nicht immer Gott sagen, da der ein oder andere Leser mit diesem Begriff sicher auf Konfrontation ist) abgespalten hat.

Jeder Buddhist hat das Ziel, wieder ins Nirwana (Gott, das Große Ganze) einzugehen und nicht mehr wieder geboren zu werden.

Die Seele ist ein abgespaltenen Teil aus dem Nirwana. Sie wird immer wieder geboren und schlüpft jedes mal in einen anderen Körper. Und das tut sie solange, bis sie endlich wieder ihren Frieden gefunden hat.

Bitte verzeihen Sie mir, wenn ich diesen Gedanken nicht bis ins letzte erläutere. Dieses Büchlein soll Ihnen nur eine Einführung in die Thematik geben. Aber ich kann Ihnen versprechen, dass Sie umso glücklicher werden, je mehr Sie sich ernsthaft mit diesen Themen befassen. Das aber nur am Rande.

Wenn Sie das Gefühl haben, eine Seelenverwandschaft gefunden zu haben, dann haben Sie wahrscheinlich jemanden wieder gefunden, den Sie in einem anderen Leben schon einmal getroffen haben.

Das fühlt sich zunächst einmal sehr vertraut an. Allerdings kommt es häufig vor, dass entweder Sie die andere Person, oder eben die andere Person Sie in den vorherigen Leben schlecht behandelt, vielleicht missbraucht oder sogar getötet haben.

Das Gefühl, jemanden wieder zu erkennen bedeutet noch lange nicht, auch gute Erfahrungen mit ihm geteilt zu haben. Und wenn Sie an Seelenverwandschaft glauben, dann glauben Sie auch an Reinkarnation. Sollten Sie mit all diesen Begriffen nichts anfangen können - überlesen Sie einfach diesen Teil.

Fazit: Seelenverwandschaft ist eigentlich mehr eine Seelenbekanntschaft. Letztlich sind wir alle miteinander verwandt. Es gibt und gab nie eine wirkliche Trennung zwischen den einzelnen Seelen. Und ob Sie sich mit einem Menschen hervorragend verstehen hängt in keiner Weise davon ab, wie oft Sie sich in vorherigen Leben schon mit dieser Person getroffen haben. Manche Kriege erstrecken sich über Jahrtausende.

Meist ist es eher so, wenn Sie eine alte Seelenverwandschaft wieder treffen, so kann das sehr wohl bedeuten, dass Sie beide noch die ein oder andere „Rechnung“ miteinander zu begleichen haben. Und wenn Sie beide nicht wirklich bereit dazu sind (das ganze hat dann

sehr viel mit Vergebung zu tun), werden Sie nicht glücklich miteinander werden. Seelenverwandtschaft hin oder her.

Wir sind alle seelenverwandt. Es gibt keinerlei Trennung zwischen uns.

Kommen wir zur ...

Falle Nr. 4)

Dem anderen geht es viel besser als mir.

Jemand anderen zu verlassen ist sehr sehr schwer. Deshalb gelingt es vielen Menschen eigentlich erst dann, wenn Sie bereits jemand anderen kennen gelernt haben.

Und das macht es für den Verlassenen gleich doppelt schwer. Würde der Partner einfach nur gehen, wäre es schon schwer genug. Verlassen werden mag niemand gerne. Doch wenn dann noch eine neue „Liebe“ im Spiel ist, zerreißt es dem zurück gebliebenen schier das Herz.

Die neue Liebe ist noch frisch. Alles erscheint - bei dem anderen - voller Harmonie und Glückseligkeit. Er ist glücklich, man selbst ist der große Looser. Wir stellen uns vor, wie die anderen beiden Spaß miteinander haben, während wir von einem Loch in das nächste fallen.

Und jetzt verrate ich Ihnen ein Geheimnis:

Der andere ist in den seltensten Fällen wirklich glücklich oder glücklicher als sie. Wie kann das sein?

Klar, oberflächlich betrachtet, hat der andere sich erst einmal der Sonnenseite des Lebens zugewandt.

Aber was passiert denn da wirklich? Ein Blick hinter die Kulissen lässt uns einiges verstehen. Und ich kann Ihnen sagen: Ich weiß, wovon ich spreche. Zum Teil aus eigenen Erfahrungen und von meinen ungezählten Beratungsgesprächen, die immer wieder die unglaublichen Parallelen von Beziehungen aufzeigen.

Der Partner, der geht, ist traurig, unzufrieden, unglücklich, von Schmerz erfüllt - genau, wie der zurück gelassene. Allerdings kann oder mag er diesen Schmerz nicht ertragen. Deshalb sucht er sich einen anderen Partner. Der andere ist ein wunderbares Trostpflaster. Man ist frisch verliebt, der Himmel hängt voller Geigen und endlich *scheint* man das gefunden zu haben, was man schon immer vermisste.

Doch die Tatsache, dass der Himmel gerade voller Geigen hängt, ist nichts anderes, als eine Betubungsspritze beim Zahnarzt. Sobald die Betäubung zu wirken beginnt, ist der Schmerz vorbei. Es interessiert Sie nicht mehr, wie viele Wurzeln der Zahnklempler entfernt, am Kieferknochen herum sgt oder sonst eine unerträgliche Behandlung vornimmt. Sie spüren nichts.

Doch irgendwann lässt die Betäubung nach. Und dann kommt der Schmerz wieder nach oben. Ihnen wird klar, dass die Spritze nur eine vorübergehende Hilfe war. Doch der Schmerz der Behandlung steckt noch immer in Ihrem Körper.

Wenn ein Mensch seine Gefühle nicht bewusst be- und verarbeitet, so rücken sie zwar ins Unterbewusstsein. Doch sie sind immer noch da und führen ihr zerstrerisches Werk fort.

Der/ die „Neue“ ist ein wunderbares Trostpflaster. Doch schnell beginnen die alten Wunden darunter sich zu entzünden und zu eitern.

Je länger die neue Beziehung sich fortsetzt, desto deutlicher kommen die nicht bearbeiteten Themen ans Tageslicht - und zerstören nicht selten sogar die neue Beziehung.

Insofern ist der Verlassene - vorausgesetzt, er stürzt sich nicht gleich wieder in eine neue Liebschaft - sogar im Vorteil.

Er hat genügend Zeit, seine Wunden wirklich ausheilen zu lassen.

In meinen Beratungen erfahre ich es immer und immer wieder. Hilfe holt sich normalerweise der Verlassene. Wir arbeiten dann eine Weile miteinander und schon nach kurzer Zeit höre ich dann Rückmeldungen wie: Wissen Sie was Herr Frenzel (die Verlassene), neulich habe ich meinen Ex wieder getroffen (er hat schon lange eine neue Partnerin) und er sah richtig schlecht aus. Es geht ihm gar nicht gut. Er scheint überhaupt nicht glücklich zu sein und hat mir richtig leid getan.

Das es dem anderen besser geht, ist sehr sehr oft nur oberflächlich.

Falle Nr. 5)

Ich werde mich ändern und dann wird alles gut

Wenn Ihr Partner davor steht, Sie zu verlassen, dann kennen Sie mit großer Sicherheit auch dieses Gefühl.

Sie sind hoch motiviert, sich zu verändern. Auf einmal haben Sie das Gefühl, alles zu verstehen, was Sie in den letzten 1, 2 oder gar 30 Jahren nicht verstanden haben. Und es erscheint Ihnen ein leichtes, Ihr Verhalten zu ändern. Sie machen dem anderen tausend Schwüre. „Bitte, verlass mich nicht. Ich werde mich ändern.“ Alkoholiker werden über Nacht trocken, Schläger verlieren von einem Tag auf den anderen ihre Gewalt, Unaufmerksame werden von jetzt auf gleich zu jemandem, der dem Partner alle Wünsche von den Lippen abliest, notorische Fremdgänger erkennen auf einmal, dass sie eigentlich nur einen Menschen lieben.

Das sind ein paar Extrembeispiele. Aber es gilt selbstverständlich auch für alle Untertanen. Und nun einmal Hand aufs Herz: Glauben Sie wirklich daran? Glauben Sie daran, dass Sie oder ein anderer sich von einem Tag auf den nächsten ändert?

Mit großer Wahrscheinlichkeit passiert dies nicht.

Ein Herr, schon über 70 Jahre alt, sucht verzweifelt Hilfe. Er verspricht den Himmel auf Erden, wenn doch nur seine Frau wieder käme. Doch als ihm klar wird, dass sie es nicht tun wird, beschimpft er sie und nennt sie eine „alte Vo...“, genau so, wie er es schon während der ganzen Beziehung über getan hat.

Solche Verzweiflungsversprechen mögen gelegentlich ihre Wirkung haben. Aber es sind die ganz ganz großen Ausnahmen.

Denken Sie doch nur einmal daran, wie oft Sie sich zu Silvester schon vorgenommen haben, mit dem Rauchen aufzuhören, mehr mit den Kindern zusammen zu sein, weniger Alkohol zu trinken, Ihrer Frau jeden Tag Blumen mit zu bringen, nie wieder hinter dem Rücken Ihres Chefs über diesen zu lästern und und und....

Und wie oft haben Sie es durchgehalten?

Ich befinde mich seit über 20 Jahren im „Veränderungsbusiness“, auch Persönlichkeitsentwicklung genannt. Und wir wissen alle, dass es zu den schwersten Dingen im Leben gehört, sich weiter zu entwickeln. Nicht, dass es nicht möglich ist, aber es erfordert unglaubliche Aufmerksamkeit, Selbstdisziplin und Durchhaltevermögen. Und zwar nicht nur für die nächsten 3 Wochen oder Monate, sondern für den Rest Ihres Lebens.

Es ist eine fantastische Reise, doch nur wenige Menschen sind wirklich bereit, sich auf den Weg zu machen.

Wenn Sie sich wirklich ändern wollen, dann tun Sie es. Beginnen Sie am besten jetzt sofort damit. Egal, ob Ihr Partner geht oder nicht.

Tun Sie es nie dem anderen zuliebe oder gar unter der Bedingung, dass er zurück kommt. Tun Sie es Ihrer selbst willen. Dann haben Sie die größten Aussichten auf Erfolg.

Tun Sie es, weil es Ihnen gut tut. Das steigert automatisch Ihre Anziehungskraft, was wiederum dazu führen wird, dass Ihre zukünftigen Beziehungen besser werden.

Falle Nr. 6

Ich habe alles falsch gemacht

Eine sehr beliebte Falle ist die Schuldfrage. Auf einmal nehmen wir die ganze Schuld auf uns. Der andere wird in den Heiligen-Stand erhoben und wir nageln uns selbst an Kreuz. Wenn Sie Ihren Partner nicht gerade verprügelt haben, sollten Sie davon schnellstens Abstand nehmen.

Ja, Sie haben mit Sicherheit Fehler gemacht. Viele Fehler. Und die wahrscheinlich auch unendlich oft wiederholt.

Aber, wer hat Ihnen denn etwas anderes bei gebracht? Sie haben es gemacht, wie man es Ihnen gelehrt hat.

Wenn es in Ihrem Elternhaus viel Gewalt gab, so geben Sie diese Gewalt in der ein oder anderen Form weiter. Sie können gar nicht anders.

Wenn in Ihrem Elternhaus immer den anderen die Schuld zugeschoben wurde, so geben Sie diese Betrachtungsweise weiter. Das ist vollkommen normal.

Wie kann man denn erwarten, dass Sie komplizierte mathematische Berechnungen durchführen, wenn Ihnen nie jemand erklärt hat, wie man das macht?

Und eine Beziehung ist sicher komplizierter, als die umfangreichste physikalische oder mathematische Formel. Ich denke, da sind wir uns alle einig.

Haben Sie jemals etwas derartig kompliziertes gesehen, wie eine Frau?

Haben Sie jemals etwas derartig kompliziertes gesehen, wie einen Mann?

Vielleicht kennen Sie folgende Anekdote: Als Aladin zum erstmal den Geist in der Flasche entdeckt, verspricht der ihm die Erfüllung eines Wunsches: „Danke Aladin, dass Du mich aus der Flasche befreit hast. Ich kann Dir jeden Wunsch erfüllen.“

Aladin ist begeistert und denkt einen Moment lang nach: „Okay, ich wünsche mir eine Brücke quer über den pazifischen Ozean. Dann könnte ich mit einer Kutsche darüber fahren und bräuchte keine Angst mehr vor dem Meer, Stürmen und Meeresungeheuern zu haben. Der Flaschengeist räuspert sich: „Oje Aladin. Da hast Du dir aber wirklich eine Herausforderung ausgesucht. Das wird sich nicht so leicht umsetzen lassen. Tatsächlich werde ich mir Gedanken darüber machen müssen, wie ich das bewerkstelligt bekomme. Hm, wenn ich es mir so recht überlege. Das wird nicht einfach. Sag mal, hättest Du nicht vielleicht etwas anderes, leichteres?“

Na gut meint Aladin, denkt einen Moment lang nach und formuliert dann seinen neuen Wunsch. „Ist in Ordnung, das mit der Brücke. Ist ja auch nicht wirklich so wichtig. Aber ich hätte da einen anderen Wunsch, der mir sehr am Herzen liegt. Bitte hilf mir, die Frauen zu verstehen.“

Erschrocken verzieht der Geist der Flasche das Gesicht und schlägt die Hände über dem Kopf zusammen: „Oh mein Sohn, sag mir, hättest Du Deine Pazifikbrücke gerne 2 oder 4 spurig?“

(Ich habe mir sagen lassen, dass es auch eine Aladine gibt, die den Flaschengeist bat, die Männer zu verstehen. Seine Reaktion soll ganz ähnlich gewesen sein...)

Es mag einige wenige Genies in Sachen Beziehung geben. Doch das sind die absoluten Ausnahmen. Viele wirklich harmonische Beziehungen basieren auch schlichtweg darauf, dass man einfach einen Partner gefunden hat, der optimal zu einem passt. Das kommt vor - aber leider nicht so oft.

Die meisten von uns müssen die Gesetzmässigkeiten einer Beziehung mühsam erlernen. Übrigens ein Grund, warum man mit einer Paartherapie nicht warten sollte, bis der Karren so richtig im Dreck steckt. Je früher Sie damit anfangen, desto leichter ist es, die Weichen auf eine glückliche Zukunft zu stellen.

Wenn ich mit einem Paar arbeite, so höre ich fast regelmässig von einem der beiden die Aussage: Ich möchte keine Paartherapie. Das sollten wir auch alleine hinbekommen. Eine solche Aussage ist einfach völlig falscher Stolz. Sicher verbirgt sich auch oft Angst dahinter, oder peinliches berührt sein, weil man es alleine nicht hinbekommen hat.

Ich persönlich mag den Begriff „Therapie“ überhaupt nicht. Therapie hat etwas mit „krank“ sein zu tun. Doch wenn wir Probleme in einer Beziehung haben (die hat JEDER) heißt das doch nicht, dass wir krank sind. Deshalb sehe ich meine Sitzungen mehr als Beratungen und Lerneinheiten und neudeutsch: Coaching an. Jeder gute Sportler sucht sich einen Coach, um seine Leistungen zu verbessern. Dumm, wer diese Möglichkeit nicht in Anspruch nimmt.

Leider ist es jedoch immer noch so, dass die meisten Menschen erst dann beginnen zu lernen, wenn es so richtig weh tut.

Zu einer Beziehung gehören immer zwei! Vergessen Sie das nie! Es gibt immer ein Opfer und einen Täter. Der Täter sucht das Opfer und das Opfer bietet sich dem Täter an. Das mag vielleicht nicht jeder hören wollen. Aber so ist es nun einmal.

Sie können das abstreiten, die Partei für das Opfer ergreifen und laut hinaus rufen: „Die/der Arme kann doch gar nichts dafür...!“ Die Frage ist nur: Hat das schon einmal jemandem geholfen?

Nein hat es nicht.

In den meisten Beziehungen ist es außerdem so, dass die Täter/ Opferrollen regelmässig einander abwechseln. Mal verletzt die Frau den Mann und dann wieder umgekehrt.

Und dann gibt es da noch die Entscheidung, ob ich mich überhaupt verletzt lasse oder nicht. Egal mit welchem schlimmen Vorwürfen oder Schimpfworten Sie von dem anderen belegt werden, die Entscheidung, ob Sie sich verletzt fühlen oder nicht, liegt immer noch bei Ihnen.

Ja, ich weiß, es ist schwer. Aber man kann es lernen.

Im höchst spirituellen Sinn gibt es sowieso keine Schuld. Doch das soll hier nur am Rande erwähnt werden.

Wenn Sie sich unglaublich schuldig fühlen, weil der andere gegangen ist, erinnern sich daran, dass zu jedem Konflikt immer zwei gehören. Die Henne existiert nicht ohne das Ei und das Ei nicht ohne die Henne.

Falle Nr. 7):

Ohne Beziehung macht das Leben keinen Sinn. Nur in einer Beziehung kann man wirklich glücklich sein.

Liebe Beziehungsmenschen. Bitte unterhalten Sie sich häufiger einmal mit Singles. Sie werden dann häufig zu hören bekommen, dass Sie doch viel besser dran sind. Sie können Ihr Glück miteinander teilen (Wenn Sie das hören, erzählen Sie dem Single mal das Kapitel mit dem geteilten Leid, weiter unten), Sie können sich gegenseitig unterstützen, Sie haben einen Gesprächspartner, Sie sind nicht allein, und so fort.

Liebe Singles unterhaltet Euch doch mal mit jemandem, der in einer Beziehung lebt. Dort werden Ihr dann folgendes häufig hören: Du hast Glück, kannst machen, was Du willst. Niemandem musst Du Rechenschaft abgeben. Du kannst Sex haben, mit wem Du willst, hast keine Verantwortung für Kinder, Haushalt und Familie, kannst hingehen, wo Du möchtest. Ich beneide Dich.

Sie kennen das. Die Wiesen des Nachbarn erscheinen immer grüner, als die eigenen Jagdgründe.

Weder eine Beziehung noch das Single-Dasein ist eine bessere Lebensform. Weder macht das Leben in einer Beziehung mehr Sinn, noch das Leben als Single. Es sind einfach nur unterschiedliche Daseinsformen.

Jede dieser Lebensformen hat ihre angenehmen und die weniger angenehmen Seiten. Wir leben in der Welt der Dualität. Wo es Beziehungen gibt, muss es auch Singles geben. Und umgekehrt.

Was ist besser? Die Henne oder das Ei? Wer gibt dem Leben mehr Sinn, das Ei oder die Henne? Merken Sie, dass diese Frage überhaupt keinen Sinn ergibt!?

Ein Leben ohne Partner ist überhaupt keinen Cent weniger wert, als mit. Die größten Leistungen wurden oft von alleine lebenden Menschen erbracht. Schauen Sie sich einfach einmal in der Hollywood Szene um.

Wunderschöne Männer und Frauen, enorm erfolgreich - und sie sind reihenweise Single.

Vor einigen Jahren hatte ich ein Schlüsselerlebnis dazu. Es sind Momente, die vielleicht nur Sekunden dauern, sich aber tief und intensiv ins Gedächtnis einprägen. Ich war gerade frisch getrennt oder kurz davor. So genau weiß ich es nicht mehr. Da ich es bis dahin immer gewohnt war, mich möglichst schnell wieder in eine neue Beziehung zu stürzen, weil das Leben alleine ja keinen Sinn machte, war ich angespannt und traurig. Eines Tages saß ich mit einem Bekannten an einem See. Die Sonne schien, der Wind bewegte sanft die Blätter der Bäume. Alles fühlte sich sehr ruhig und friedlich an.

Und dann ging auf einmal diese Tür auf. Unversehens wurde mir klar, dass man das Leben vollkommen genießen kann - völlig egal, ob man gerade in einer Beziehung oder alleine ist.

Es war eine Erkenntnis, ein Gedanke und er dauerte nur den Bruchteil einer Sekunde. Aber seitdem weiß ich, dass das Single Dasein genau so lebenswert ist, wie das Leben in einer Beziehung.

Nach dieser Trennung war ich längere Zeit alleine - und ich empfand es als die bisher schönste Zeit meines Lebens.

Falle Nr. 8)

Aber ich liebe ihn/ sie doch

Alleine zu dieser Falle könnte ich Ihnen ein ganzes Buch schreiben. Unzählige Bücher sind tatsächlich zum Thema Liebe verfasst worden. Die Menschen verschlingen Liebesromane und fast jedes Lied handelt irgendwie von der Liebe.

In allen nur erdenklichen romantischen Farben wird die große Liebe besungen, beschrieben und Filme daraus gemacht.

Schmachtend kommen wir aus dem Kino und wünschen uns, eine solche romanische, mitfühlende, verständnisvol, eben traumhafte Liebe zu erleben, wie es uns vor gegaukelt wird.

Aber gibt es das wirklich? Sicher - hier und da. Wie sagt man so schön: Die Ausnahmen bestätigen die Regel.

Die ganz große Liebe zwischen zwei Menschen ist immer noch die große Ausnahme. Vielleicht haben sich zwei Menschen gefunden, die schon viele Leben miteinander verbraucht haben. Das bedeutet dann aber auch, dass sie schon viele Themen miteinander ausgefochten haben.

Wenn Sie sich mit Paaren, die lange zusammen sind unterhalten, erfahren Sie häufig, dass diese bereits sehr schwere Zeiten durch haben. Vielleicht waren Sie auch längere Zeit getrennt und haben sich dann wieder gefunden.

Es gibt kaum eine Beziehung ohne Komplikationen. Und die meisten Menschen sind auch nicht bereit, die Schwierigkeiten gemeinsam bis zum Ende durchzustehen.

Wenn Sie ganz ehrlich zu sich selbst sind, dann überlegen Sie sich jetzt einmal, wie oft Sie selbst sich schon die Trennung gewünscht haben. Wie oft haben Sie heimlich einem anderen Menschen hinterher gesehen, sich etwas anderes gewünscht?

Waren Sie wirklich immer bei Ihrem Partner? War Ihnen wirklich klar, dass Sie auf jeden Fall zu ihm stehen werden, was auch immer passierte?

Haben Sie wirklich Ihren Partner alle seine Fehler begehen lassen? Haben Sie ihm wirklich alles verziehen?

Wenn Sie sich gerade in großem Trennungsschmerz befinden, ist die Wahrscheinlichkeit, dass Sie diese Fragen mit „Ja“ beantworten groß - was aber oft auf Verzweiflung beruht.

Sollte der Partner wieder kommen, kommen damit auch schnell die alten Konflikte wieder. Und schnell merken wir, dass unsere Liebe gar nicht so bedingungslos ist, wie wir uns es oft einreden möchten.

Einen Menschen zu lieben bedeutet: Vergeben, vergeben und noch einmal vergeben. In der Bibel, die ich, einmal abgesehen davon, dass sie völlig verfälscht und missbraucht worden ist, im Grunde für das Lehrbuch der Psychologie halte, finden Sie zu diesem Thema unter anderem folgende Aussage:

Matthäus 18, 21-22

Da wandte sich Petrus an Jesus und fragte: »Herr, wie oft muss ich meinem Bruder vergeben, wenn er immer wieder gegen mich sündigt? Siebenmal?« – »Nein«, gab Jesus ihm zur Antwort, »nicht siebenmal, sondern siebenund-siebzimal!«

Dazu muss man allerdings wissen, was Vergebung wirklich bedeutet. Es hat damit etwas zu tun, anzuerkennen, dass wir eigentlich göttliche Wesen sind und dass es in diesem Sinne gar nichts zu vergeben gibt.

An dieser Stelle ist nicht der Platz, das Konzept näher zu erläutern. Das Thema Vergebung wird ausführlich in meinen Seminaren (<http://www.andreas-frenzel.de/seminare-quantenheilung/>), insbesondere dem QuantumDiamond Seminar (<http://www.andreas-frenzel.de/quantumdiamond-training/>) besprochen.

Und zum Schluss noch eine „provokante“ Frage an Sie. Eigentlich ist sie nicht wirklich provokant. Aber einmal Hand aufs Herz; wenn Ihr Partner beschlossen hat zu gehen - aus welchem Grund auch immer - und Sie ihn wirklich liebten, sollten Sie ihm eigentlich nicht einfach nur ehrlich segnen und ihm das beste wünschen...?

Falle Nr. 9)

Am besten ist es, überhaupt keine Beziehung zu haben.

Nachdem Sie alle diese Fallen studiert haben und am Ende des Buches wissen, wie schön es ist, allein zu sein, könnte es sein, dass Sie zu dem Schluss kommen, eine Beziehung hat eigentlich nur Nachteile. Am besten geht es einem immer noch, wenn man alleine bleibt.

Oder vielleicht denken Sie, dass ich so denke.

Aber da muss ich Ihnen leider widersprechen. Es ist toll eine Beziehung zu haben. Es ist genau so toll, wie alleine zu sein.

Und ja, streben Sie ruhig eine neue Beziehung an. In „Ein Kurs in Wundern“ findet man die Aussage: „In den Himmel kommt man nur zu zweit“.

Natürlich kann man auch diesen Satz wieder leicht falsch verstehen. „In den Himmel kommt man nur zu zweit“ bedeutet nicht, dass man nur zu zweit glücklich sein kann. Das haben Sie sicher schon verstanden.

Es bedeutet auch nicht, dass geteiltes Glück doppeltes Glück ist. Nein, die Bedeutung dieser Aussage liegt auf einer ganz anderen Ebene.

Wenn wir in einer Beziehung leben, dann bedeutet es in der Regel, dass wir einen Menschen an unserer Seite haben, der genau unsere verletzlichen Stellen kennt und, in der Regel unbewusst, wird der Partner genau dort hin immer wieder hinein stechen.

Er tut das nicht absichtlich. Das ist einfach völlig normal. Und es bedeutet für uns, dass wir hervorragende Gelegenheiten haben, uns in Vergebung zu üben.

Wenn Sie wirklich glücklich werden möchten, dann hat das nichts mit Ihrer Beziehung, Ihrer tollen Wohnung oder den aufgeräumten Zimmern Ihrer Kinder zu tun. Es hängt einzig davon ab, wie sehr Sie mit sich und der Welt im Frieden sind. Und das wiederum sollte völlig unabhängig von dem sein, was da draußen in der Welt - oder eben in unserer Beziehung passiert.

Wenn Sie wirklich glücklich werden möchten, dann ist es wichtig, Ihren inneren Frieden zu finden. Und eine Beziehung - gerade, wenn sie nicht sehr einfach ist - ist die beste Arena dazu.

Optimal, wenn Ihr Partner genauso denkt.

Also, der schnellste Weg in den Glückshimmel ist tatsächlich der einer Beziehung - unter der Bedingung, dass Sie bereit sind zu lernen **BEDINGUNGSLOS** zu lieben.

(Ein Grund warum immer mehr Menschen sich am Ende entscheiden, doch lieber alleine zu bleiben...).

Aber das gilt nicht nur für Paarbeziehungen, sondern selbstverständlich für Beziehungen jeder Art. Gelegenheiten um Vergebung und Liebe zu üben haben wir täglich reichlich.

Dazu an anderer Stelle mehr.

Wenn Sie übrigens regelmässig kostenlos weitere Informationen rund um das Thema der Persönlichkeitsentwicklung erhalten möchten, dann gehen Sie einfach auf meine Seite: www.andreas-frenzel.de und tragen Sie sich dort in den Newsletter ein.

Nicht alle Beziehungen sind förderlich

Sagt man nicht eigentlich, dass geteiltes Leid, halbes Leid und geteiltes Glück doppeltes Glück ist? Aber ist das wirklich so? Ist es nicht manchmal sogar genau umgekehrt? Sehr oft geschieht es nämlich, dass geteiltes Leid sich sogar noch verstärkt. Unzählige Beziehungen sind schon daran zugrunde gegangen, dass die Paare von einem Schicksalsschlag getroffen wurden und nicht in der Lage waren, diesen gemeinsam zu tragen.

Doch im folgenden zeige ich Ihnen ein eher einfaches Beispiel, wie es auch oft passieren kann.

Lassen Sie uns das ganze doch einmal von Anfang an untersuchen. Ich bin mir durchaus bewusst, dass die folgende Aussage nur einen Teil der Wahrheit darstellt. Doch wenn Sie gerade in der Situation sind, alleine zu sein, dann mag es genau jetzt der Teil sein, den Sie dringend benötigen.

Beginnen wir mit der ersten Aussage: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Sicher ist das einer der Gründe, warum Menschen sich so gerne austauschen, sich miteinander treffen, und dann nicht selten ihr Leid miteinander teilen.

"Hallo, wie geht es Dir? Ach, naja, geht so. Hab mich grade wieder ordentlich mit meiner Frau gestritten. Die macht aber auch immer wieder Sachen. Es ist einfach nicht zu begreifen. Warum nur? Warum verhält Sie sich immer wieder so? Und gestern hab ich dann noch richtig Überstunden aufgedrückt bekommen. Die Meier, du weißt, meine Kollegin, die hat sich nun schon zum dritten mal in diesem Jahr krank gemeldet. Na und wer muss dann her halten? Ist doch immer das gleiche. Weißt Du, ich merke, wie mir mehr und mehr die Kraft flöten geht. Weiß kaum noch, wie ich die ganze Belastung aushalten soll. Und wenn ich abends völlig müde und erschöpft nach Hause komme, habe ich auch keine Ruhe. Da toben die Kinder herum, sind völlig aus dem Häuschen und streiten sich ohne Ende. Meine Frau hat die einfach nicht richtig im Griff..."

"Ja ja, ich kenn das, mir geht es nicht anders. Ich werde das Gefühl nicht los, dass ich auf meiner Arbeitsstelle gemoppt werde. Ich erhalte immer die schwierigsten Aufgaben. Und wenn ich mal Unterlagen brauche, sind einfach keine da. Neulich habe ich meinen Chef um eine Gehaltserhöhung gebeten. Das hat der doch glatt verneint. Weltwirtschaftskrise und so meinte er. Dabei war er doch schon zweimal in diesem Jahr im Urlaub. Dem geht es doch wirklich gut. Aber ich kann Dir sagen. Es sind nicht nur die Frauen. Mein Mann unterstützt mich nicht wirklich. Weißt Du, neben meinem Job hab ich ja auch noch die Kinder zu versorgen. Und wenn meiner dann abends nach Hause kommt, verkriecht er sich in den Keller, baut an seinen Modellen herum und meint, dass er das zum Ausgleich braucht. Doch wer hilft mir? Er sollte dringend einmal ein Machtwort mit den Kindern sprechen. Doch er tut es einfach nicht..."

Kennen Sie das?

So, und nun frage ich Sie: Ist geteiltes Leid wirklich halbes Leid? Denken Sie sich doch einmal in eine dieser Personen hinein. Stellen Sie sich vor, Sie haben gerade Ihren ganzen Frust vom Stapel gelassen. Nun kommt Ihr Freund/ Freundin und erzählt den eigenen Stress. Spüren Sie genau und lassen Sie sich Zeit, bevor Sie weiter lesen.

Finden Sie nicht auch, dass die Aussage „Geteiltes Leid ist halbes Leid“ womöglich ein wenig vordergründig ist? Wie kommen wir auf eine solche Aussage? Und ist es nicht manchmal sogar umgekehrt?

Warum sind wir der Meinung, dass geteiltes Leid nur halbes Leid ist? Ja, ja, Sie wissen schon. Wenn man sich mal so richtig erleichtert hat, das tut einfach gut. Man hat sich alles, was sich so aufgestaut hat, einmal von der Seele geredet. Das tut einfach gut. Man fühlt sich danach irgendwie besser. Irgendwie entspannter.

Und das ganze hat ja noch einen ganz angenehmen Nebeneffekt. Man erfährt nämlich, dass es dem anderen ja auch nicht gut geht. Und nimmt uns das nicht eine ganze Menge der Last ab? Ist es nicht so, dass wir uns insgeheim gar nicht so schlecht fühlen, wenn wir erfahren, dass auch der andere sein Päckchen zu tragen hat?

Wir wissen, dass wir mit unserem Leid nicht alleine auf dieser Welt stehen. Es scheint also tatsächlich so: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Und das ist einer der Gründe, warum wir uns so gerne mit unseren Freunden treffen (selbstverständlich nicht der einzige). Wir können einfach einmal abladen. Den ganzen Druck loswerden. Dabei kommt es uns selten auf den mehr oder weniger weisen Rat des Freundes an. Ja meist verschmähen wir den sowieso. Wir wollen einfach nur, dass man uns zuhört. Und am besten auch noch versteht, oder zumindest so tut, als würde man es. Das reicht uns schon völlig aus. Geteiltes Leid ist halbes Leid. Oh, wie schön ist doch diese Welt.

Und was eigentlich gäbe es schöneres, als einen Menschen an seiner Seite zu haben, dem man so richtig schön, und am besten auch noch regelmässig, sein Herz ausschütten kann. *„Hallo Liebling - schön, dass Du da bist, endlich, ich muss Dir unbedingt erzählen, was ich heute so alles erlebt habe. Du glaubst es nicht...!“*

Gut, einen Freund oder eine Freundin zu haben, dem/ der man gelegentlich einmal sein Herz ausschütten kann. Schwieriger wird es schon, wenn beide Partner täglich auf einander prall.... oh Entschuldigung, ich wollte eigentlich sagen: aufeinander treffen, und beide das Herz voll haben. Und das ist in nicht wenigen Beziehungen der Fall.

Doch nun lassen Sie uns doch einmal ein wenig tiefer schauen. Ist es wirklich so, dass wir unser Leid teilen, aufteilen oder vermindern, dadurch, dass wir es teilen?

Was passiert eigentlich genau, wenn wir unser Leid miteinander teilen? Vielleicht haben Sie sich heute Abend mit einer guten Freundin verabredet. Sie haben gerade enormen Frust zu verarbeiten und brauchen dringend eine vertraute Person, mit der Sie sich einmal austauschen können. Der Sie Ihr Leid einmal anvertrauen können. Sie fühlen sich wie ein Dampfkessel, der kurz vor dem platzen ist. Und wenn es nicht bald aus Ihnen heraus kommt, können Sie für nichts mehr garantieren.

Sie freuen sich schon. In wenigen Stunden ist es so weit. Es tut immer sehr gut, Ihrer Freundin Ihr Herz auszuschütten. Sie ist wirklich eine tolle Freundin. Und sie hat immer so unglaublich viel Verständnis.

Übrigens braucht Ihr Männer an dieser Stelle nicht weg zu hören. Das ist bei euch genau das gleiche. Es ist nur schwierig, immer zwischen männlich und weiblich hin und her zu wechseln.

Doch kommen wir zurück zum Freundinnen Treff.

Am Abend ist es dann soweit. Sie sitzen beisammen bei einem gemütlichen Glas Wein. Bitte stören Sie sich nicht daran, wenn ich das ein oder andere vielleicht ein wenig überspitzt formuliere. Das dient lediglich dazu, die wichtigen Punkte gezielt zu betonen. Und alles, was ich hier erzähle gilt selbstverständlich sowieso nur für die anderen. Deshalb sollen Sie dieses Büchlein ja auch nur lesen, um es anschließend an die richtigen Personen weiter zu empfehlen...

Wie könnte also ein solcher Abend ablaufen? Unsere leidgeprüfte Frau kann es kaum noch erwarten, sich endlich bei ihrer verständnisvollen Freundin zu erleichtern. Nehmen wir an, dass es der Freundin gerade sehr gut geht. Sie lebt gerade in einer glücklichen Beziehung (die erst seit kurzem besteht) und sie sieht die Welt mit rosigen Augen. Sie hatte heute einen sehr schönen Tag mit ihrem Schatz. Leider konnte sie den Abend nicht mit ihm verbringen, weil doch die beste Freundin angerufen und um Unterstützung gebeten hat. Das geht nun einmal vor. Für beste Freundinnen muss man einfach da sein. Wer weiß, wann man selbst mal wieder diese Hilfe braucht!?

Der neue Freund akzeptiert das. Schließlich schwelgt er selbst gerade noch in Glückshormonen. Und solange das nicht regelmässig vorkommt: alles kein Problem. Wäre nur schön, wenn es nicht allzu lange dauert. Schließlich wollten die beiden ja noch einen gemütlichen, netten und vielleicht turteligen Abend miteinander verbringen.

Kaum zusammen und den ersten Schluck Rotwein probiert, platzt es aus unserer unglücklichen Freundin hervor: *„Du kannst Dir nicht vorstellen, was mir heute schon wieder passiert ist. Warum muss das eigentlich immer wieder mir passieren? Ich weiß wirklich nicht, was ich noch tun soll“.*

Unsere beste Freundin ist voller Verständnis für die Sorgen und Nöte ihrer besten Freundin und sie hört aufmerksam zu. Immer wieder nickt sie, stimmt zu, bekräftigt und wirft hier und da vielleicht einmal eine gezielte Frage ein.

Die Zeit vergeht. Und mit jeder Schwierigkeit, die unsere erste Freundin vorträgt, erinnert sie sich an weitere Themen, die sie schon erlebt hat. Und so kommen die beiden schnell vom Hundertsten ins Tausendste. Aus den aktuellen Beziehungsschwierigkeiten werden die letzten fünf Beziehungen noch einmal reproduziert und es dauert nicht lange, bis man bei der eigenen frühen Kindheit angelangt ist. Die beste Freundin hat gerade wieder den neuesten psychologisch energetischen Selbsthilfe Ratgeber gelesen und ist bestens präpariert. Wenn Freunde/ Freundinnen Probleme haben, dann muss man helfen. Das ist vollkommen klar. Und offensichtlich geht es der anderen gerade wirklich nicht gut.

Zwischendurch wirft sie einen kurzen Blick auf die Uhr. Sie hatte ja ihrem neuen Schatz versprochen, höchstens zwei Stunden weg zu sein. Mittlerweile sind die beiden schon seit 2 1/2 Stunden dabei. Egal. Hier ist dringende und schnelle Hilfe angesagt. Da war doch

noch diese eine schöne Übung aus dem neuen Buch. Die könnten Sie eigentlich einmal durchführen. Erst für die Freundin und dann vielleicht auch noch für sich selbst.

Mit jeder Geschichte, die die traurige Freundin erzählt, kommen der zuhörenden Freundin selbst weitere Bilder und Geschichten in den Sinn. Und ja, sie versteht das alles sehr, sehr gut. Ganz ähnliche Erfahrungen hat sie ja auch schon gemacht. Nachdem Freundin 1 die größten Vorfälle losgeworden ist, kommt nun auch die Zuhörende einmal zu Wort. Und sie beginnt ihre eigenen Geschichten zu erzählen. Ist ja auch normal. Mal erzählt der eine und dann wieder der andere. Und es tut so gut, einen verständnisvollen Zuhörer zu haben. Männer und Chefs sind einfach seltsam. Da wird man nichts dran ändern können. Sicher, die Welt ist ein Spiegel - aber in diesem Fall...

Naja, und wenn es dann wirklich stimmt mit dem Spiegel, dann wird mir doch nur ein weiteres mal klar, was ich noch alles ändern muss. Vielleicht sollte ich mich erst einmal trennen, um mit mir selbst ins Reine zu kommen. Das wäre vielleicht das beste. Naja, in unserem speziellen Fall kann ich ja nun wirklich nichts dazu. Ich werde einfach von den Kollegen gemobbt. Das ist definitiv so. Meine Freundin hat es mir ja bestätigt und schließlich hat sie selbiges ebenfalls schon so erlebt.

4 Stunden später schaut unsere frisch verliebte Freundin noch einmal auf die Uhr. Oh Gott, sie hat völlig die Zeit vergessen. Sie hatte doch ihrem Liebsten versprochen, spätestens um 22⁰⁰ Uhr zurück zu sein. Nun ist es Mitternacht. Naja, er wird sicher Verständnis haben. Schließlich weiß er ja, wo sie ist. Er weiß, wie wichtig es ist. Und wahrscheinlich liegt er jetzt eh schon im Bett und träumt süß - von ihr!? Morgen kann sie ihm das ja dann auch noch einmal alles erzählen. Und hören, was er von der ganzen Geschichte hält. Naja, ein klein wenig schlechtes Gewissen hat sie schon. Schließlich hatte sie sich ja auch auf den gemeinsamen Abend mit ihm gefreut. Einfach völlig unbeschwert beisammen sein. Glücklich sein. Das Leben genießen. Frei von Leid und Sorgen.

Aber wie gesagt: Die Freundin hat Priorität.

Unsere zuhörende Freundin, die vor 4 Stunden noch eine strahlende Insel der Glückseligkeit war, spürt nun dieses Gefühl lange nicht mehr so intensiv. Gelegentlich denkt Sie: „Wie gut, dass es mir nicht so ergeht. Ich bin ja so glücklich. Und sicher wird es bei uns beiden nicht soweit kommen - hoffentlich. Wir sind ja noch nicht solange zusammen“.

Anstatt dem berühmten Glucksen im Bauch, welches Sie noch am frühen Nachmittag verspürte, ist ihre Stimmung jetzt eher sachlich geworden. Sie denkt darüber nach, wie sie ihrer Freundin helfen kann. Eigene alte Geschichten kommen ihr vermehrt in den Sinn. Und gelegentlich ertappt sie sich sogar dabei, wie sie über den Sinn des Lebens reflektiert. Und dass sie bei ihrem neuen Freund ja auch schon das ein oder andere kleine Übel entdeckt hat, dass sich aber sicher noch ändern wird..

Kurz gesagt, der Energiepegel ihrer leidenden Freundin, der vielleicht bei 1 - 2 lag und ihrer, der auf der Zehnerskala bei ungefähr 10 einzuordnen war, haben sich zunehmend angeglichen.

Der traurigen Freundin geht es nun besser. Sie ist nicht mehr ganz unten bei 1 - 2. Ihr Zustand hat sich auf eine 4 bis 5 gebessert - dank ihrer verständnisvollen Freundin. Die glückliche Freundin wurde an eigene Geschichten erinnert. Sie hat eine Menge Mitgefühl für ihre Freundin und es macht sie traurig, dass es ihr nicht gut geht und sie soviel im Leben zu kämpfen hat. Ihr Energiepegel ist von glücklichen 10 Punkten mittlerweile um

einige Punkte abgerückt und nach unten gesunken. So treffen Sie beide bei einer mittleren 5.

Die beiden erheben das Weinglas. Der erste kleine Schwips kündigt sich an und sie fühlen sich irgendwie vereint - bei einem gemeinsamen Energiepegel von jeweils - sagen wir 5 Punkten.

Ja wirklich: Geteiltes Leid ist halbes Leid. Der leidtragenden Freundin geht es nun etwas besser, weil sie einen Teil ihres Leides abgeben konnte. Diesen Teil trägt nun - mehr oder weniger unbewusst - die vorher noch sehr glückliche Freundin. Sie ist jetzt halt nicht mehr ganz so glücklich wie vorher.

Wollen wir das ganze noch ein wenig weiter spielen? Wie ich bereits sagte: Vielleicht empfinden Sie das ein oder andere ein wenig überspitzt. Aber es geht hier um die Grundzüge des Prozesses und seine pointierte Darstellung.

Sie werden solche Situationen mit Sicherheit schon genau so, oder in ähnlicher Form bei sich selbst oder Freunden erlebt haben.

Schließlich ist der Abend vorbei. Freundin Nr. 1, der es Anfangs nicht so gut ging, ist deutlich besser drauf. Zwar sind ihre Probleme nicht gelöst, schließlich wissen ihre mobbenden Arbeitskollegen ja nichts von dem Gespräch und ihr Partner wird sich auch nicht gerade über Nacht geändert haben. Doch sie hat endlich jemanden gefunden, der Verständnis für ihre Situation hat. Und das tut nun einmal richtig gut. Da gibt es einfach nichts dran zu deuteln. Während des Gesprächs hatte sie auch noch einmal die Möglichkeit, über ihre Vergangenheit nachzudenken. Mal wieder ist ihr bewusst geworden - schließlich kennt man sich ja aus - , dass viele Probleme einfach auf ihre problematische Kindheit zurückzuführen sind. Klar, ihre Eltern konnten auch nichts dafür. Darüber ist sie sich schon bewusst. Aber das ändert nichts an der Tatsache, dass sie den ganzen Müll nun ausbaden muss. Vielleicht sollte sie doch einmal eine Therapie anfangen. Es muss doch irgendwie möglich sein, einmal glücklich zu werden. Ihre Gedanken laufen immer weiter. Eine Therapie anfangen. Und das in ihrem Alter. Früher hatte sie einmal davon geträumt, glücklich zu sein. Einen netten Mann an ihrer Seite, der genügend Geld verdient und der einfach für sie und die Kinder da ist. Einen tollen Job und nette Arbeitskollegen, mit denen man gerne zusammen arbeitet. Doch was ist da nun draus geworden? Die Arbeit stimmt nicht, die Kinder hören nicht auf sie und der Partner unterstützt sie einfach nicht. Finanziell sieht es auch nicht gerade rosig aus.

Ein wenig hat sie nun auch Gewissensbisse der Freundin gegenüber. Sie ist doch gerade so glücklich verliebt. Und eigentlich wollte sie den Abend mit ihrem Schatz verbringen. Sie ist so nett, dass sie sich trotzdem Zeit für sie genommen hat. Und ihr Schatz, das ist ja ein so verständnisvoller. Der wird das sicher verstehen. Schließlich hat sie der Freundin ja auch schon oft beigegeben. Und eine Hand wäscht die andere. Die Gedanken über ihre gesamte Lebenssituation kreisen ihr immer und immer wieder durch den Kopf. Was hatte die Freundin noch einmal zu diesem oder jenem Punkt gesagt?

Allmählich sinkt ihr Energiepegel von 5 auf 4. Aber es hält sich noch alles im Rahmen. Ist schon in Ordnung.

Als unsere verständnisvolle Freundin nach Hause kommt, liegt ihr Schatz tatsächlich schon im Bett. Ein Zettel liegt auf dem Tisch: „Habe auf Dich gewartet - alles gut?“ Es tut ihr leid, dass sie ihn hat warten lassen. Aber sie ist noch ganz voll von allem, was ihr die

Freundin erzählt hat. Am liebsten würde sie ihn sofort wecken und ihm alles erzählen. Viele Gedanken gehen ihr durch den Kopf. Irgendwie *leidet* sie mit ihrer Freundin mit. So gerne würde sie ihr helfen, aber letztlich kann sie das ja auch nicht wirklich. Was ihr Schatz wohl zu der ganzen Geschichte sagt?

Sie legt sich ins Bett. Das Einschlafen fällt schwer. Zu viele Gedanken gehen ihr durch den Kopf. Als ihr Schatz sich schlaftrunken an sie kuschelt, streichelt sie gedankenverloren seine Hand und fällt schließlich spät in Schlaf.

Am Morgen als die beiden erwachen, ist Wochenende. Sie hatten sich vorgenommen, dieses Wochenende so richtig zu genießen. Eine Tour raus in die nahe gelegenen Berge. Viel Nähe und das Leben einfach genießen und über nichts nachdenken.

Er erwacht früh und als er ihr zwei Stunden später den Kaffee ans Bett bringt, ist sie noch ganz schlaftrunken. Er möchte mit ihr kuscheln und freut sich auf die beiden vor ihnen liegenden Tage, die ganz alleine nur ihnen beiden gehören sollen. „Hallo Schatz, schön, dass Du wieder da bist. Bist Du bereit für die Berge? Du weißt: Nur wir beide alleine. Sich am Leben freuen und einfach nur glücklich sein. - Was war denn los mit Deiner Freundin?“

„Naja, sie hat halt Kummer mit ihrem Liebsten und außerdem wird sie gemobbt. Mich würde ja mal total interessieren, was Du zu folgender Geschichte sagst....“

Und so zieht das Leid der Freundin immer grössere Kreise.

Sicher können Sie sich denken, worauf es hinaus läuft. Auch die Energie unseres glücklichen Paares ist nicht mehr ganz so hoch, wie noch am Anfang. Schließlich macht unsere beste Freundin sich Sorgen um ihre beste Freundin. Und während die beiden ins gemeinsame Wochenende fahren, ist sie oft mit den Gedanken bei ihr.

Manchmal könnte man den Eindruck haben, dass sie nicht nur zu zweit sondern eigentlich zu dritt in das Wochenende fahren.

Die Energie fließt mit der Aufmerksamkeit

Sicher verläuft eine solche Situation nicht immer nach genau diesem Muster. Es gibt selbstverständlich Abweichungen nach oben oder unten. Nach links oder rechts. Doch das Grundprinzip dürfte immer ähnlich sein.

Da gibt es an einer Stelle einen ganzen Haufen an Energie mit negativem Vorzeichen. Diese viele negative Energie alleine zu ertragen ist sehr schwierig. Also, was liegt näher, als uns jemanden zu suchen, der uns hilft, dieses Leid mit zu tragen? Und was liegt näher, als die beste Freundin, den besten Freund oder eben *den eigenen Partner die eigene Partnerin* dafür zu beanspruchen. Gerade letztere sind ja auch irgendwo dafür da - oder?

Das Problem an der ganzen Gestaltung jedoch ist, dass dadurch die Energie aller Beteiligten sich immer weiter angleicht. Für den Leidenden hat es eine Verringerung der Intensität gegeben. Doch für die Gesamtheit der Beteiligten ist es zu einer Verringerung der positiven Energie gekommen.

An diesem Prozess ist schon manche Freundschaft und nicht wenige Beziehungen zerbrochen.

Ein altes chinesisches Sprichwort sagt, dass die Energie mit der Aufmerksamkeit fließt. Und genau das ist hier passiert.

Die leidende Freundin hatte ihren ganzen Fokus auf ihre Probleme und Schwierigkeiten. In der Hoffnung auf Hilfe wandte sie sich an ihre glückliche Freundin, deren Fokus gerade voll und ganz auf das Glück ausgerichtet war.

Nun haben wir bereits zwei Personen, die ihre Aufmerksamkeit auf die Schwierigkeiten richten. Und wenn die Energie mit der Aufmerksamkeit fließt, so bedeutet das nichts anderes, als dass die gesamte Energie nun auf Probleme und Schwierigkeiten geschickt wird.

Wir tun das in der Hoffnung, eine Lösung oder aber zumindest eine Erleichterung zu finden. Doch wie oft finden wir dadurch wirklich eine Lösung? Ich möchte behaupten, dass das in den wenigsten Fällen der Fall ist. Manchmal erhalten wir vielleicht einen guten Tipp, der uns einer Lösung näher bringt. Das möchte ich gar nicht abstreiten. Doch das setzt voraus, dass solcherlei Gespräche sehr bewusst und konstruktiv geführt werden, was leider eher selten der Fall ist.

Viel häufiger passiert es, dass die Gesamt Energie weiter absinkt. Immer begleitet von angenehmen Begleitgefühlen (wie: Endlich einer, der mich versteht. Es ist nicht mehr ganz so schwer, die Last alleine zu tragen.)

Sie kennen sicherlich dabei auch den folgenden Effekt: Sie tauscht sich mit ihren Freundinnen darüber aus, was für ein Sch....kerl er ist - und bekommt natürlich Recht (*„Meine Freundinnen haben mir das bestätigt, es ist nicht in Ordnung, wie du dich verhältst.“*). Seltensamerweise erhält er für sein Verhalten die gleiche Zustimmung von seinen Kumpels. (*„Sieht so aus, als zickt Deine Freundin mal wieder ziemlich rum.“*)

Ein Gesetz unseres Verstandes ist es zum Beispiel, dass er immer mehr Gedanken in die Richtung produziert, in die wir gerade denken. Der Fokus ging auf die Schwierigkeiten und unser Verstand präsentiert uns mehr Schwierigkeiten. Und das ganze hört da ja nicht auf.

Das ganze zieht weitere konzentrische Kreise, als ob sie einen Stein ins Wasser geworfen hätten.

Wie sieht das aus?

Fangen wir mit der zuhörenden Freundin an. Anstatt ein tolles Wochenende mit ihrem Schatz zu verbringen, hat sie begonnen, sich Gedanken über ihre Freundin zu machen. Selbst wenn sie nicht bewusst darüber nachdenkt, ist doch auf jeden Fall ihre Glücksenergie abgesunken. Sie hat ihren Freund versetzt, was diesen - bei allem Verständnis - sicher nicht glücklich gemacht hat. Die Energie der beiden ist gedämpft. Unbewusst werden auch die beiden an eigene Themen erinnert. Auf jeden Fall werden sie nicht mehr so unbefangen in das Wochenende gehen, wie zuvor noch geplant.

Die Problemfreundin hingegen hat eine Menge Verständnis in ihrer Freundin gefunden. Sie weiß nun entweder, dass die Kollegen doof sind oder sie selbst noch mehr an sich arbeiten muss. Während ihrer Erzählungen sind ihr viele weitere Beispiele in den Sinn gekommen. Und obwohl sie Anfangs nur 1 oder 2 Themen hatte, sind ihr während des Abends weitere 20 Vorfälle eingefallen, die sie gedanklich wieder so richtig aufgewärmt hat. Ihr Partner weiß, dass sie bei ihrer Freundin war. Und er ist sich bewusst darüber, dass die beiden selbstverständlich auch über ihre Beziehungen sprechen.

Der Partner beginnt sich womöglich ebenfalls unsicher zu fühlen. *„Was wird sie wohl erzählt haben? Wird Sie von unserem letzten Streit erzählen? Gibt sie mir wieder die Schuld in allem? Was wird nun die Freundin von mir denken? Nächstes Wochenende wollten wir uns mit den Beiden treffen. Ich traue mich gar nicht mehr denen in die Augen zu sehen. Die wissen schließlich jetzt einiges von mir, von uns, von unseren Schwierigkeiten.“*

Vielleicht haben die beiden Freundinnen über die Welt philosophiert und sind zu dem Schluss gekommen, dass Beziehungen einfach kompliziert sind, Männer nicht verständlich und Kollegen einfach die Aufgabe haben, zu mobben. Sollten Sie sich mit Persönlichkeitsentwicklung beschäftigen, so werden die beiden womöglich an dem Punkt angekommen sein, dass sie wissen, dass das alles etwas mit ihnen selbst zu tun hat. Sie wissen also, dass sie trotz der vielen Mühen noch nicht wirklich weiter gekommen sind und fragen sich die ganze Zeit, warum sie sich solch ein Schicksal erwählt haben.

Ihre Überzeugungen wiederum geben sie mehr oder weniger unbewusst an ihre Kinder weiter. Ihre Partner empfangen diese Energie ebenfalls und die Leidenergie ihrer bewussten oder auch unbewussten Energie wird auch hinaus in die Welt geschickt.

Auf diese Weise erschaffen wir Menschen die sogenannten morphogenetischen Felder. Felder voller Gedanken, die sich immer mehr aufladen und die wir nicht nur mit unseren Gedanken füllen, sondern von denen auch unsere Gedanken genährt werden.

Wie heißt es doch so schön im Volksmund?

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Vielleicht sollten wir das ganze einmal umformulieren in: Geteiltes Leid ist verteiltes Leid.

Unser Verstand produziert immer mehr von dem, was wir erzählen. Das bedeutet, umso mehr Sie sich auf ein Thema konzentrieren, desto mehr Gedanken in diese Richtung wird Ihr Verstand produzieren.

Wissen Sie, was der Vorteil von Freunden ist? Ganz einfach: Man sieht sie nicht so oft. Was bitte soll das nun wieder heißen?

Ist es vielleicht nicht gut, Freunde zu haben. Soll es vielleicht nicht gut sein, seine Probleme mit anderen Menschen zu teilen?

Das möchte ich damit nicht generell sagen. Ich möchte Ihr Augenmerk einfach nur auf die dahinter liegenden nicht ganz unproblematischen Prozesse lenken.

Wir kommen noch darauf, was das alles mit dem Single-Dasein zu tun hat.

Und wie gesagt ist der Vorteil eines guten Freundes, dass man sich eben nicht so oft trifft, wie mit dem eigenen Partner. Und das wiederum bedeutet, dass er oder sie einfach Zeit genug haben, um sich zu regenerieren und aus der aufgezeigten Negativspirale langsam wieder aufzusteigen. Vielleicht haben Sie auch schon Freunde erlebt, die Sie gar nicht mehr treffen wollten, weil Ihnen deren Schwierigkeiten einfach zuviel geworden sind. Oder Sie waren gerade selbst einfach nicht in der Stimmung, um sich selbst noch mehr aufzuladen. Sie waren vielleicht gerade nicht in der Lage, das Leid zu teilen und sich selbst noch mehr aufzuladen, einfach, weil Sie gerade selbst genug Sorgen hatten.

Es ist relativ leicht, bei einem Freund einmal um Abstand zu bitten. Das Leid mit einem anderen zu teilen ist keine leichte Aufgabe. Und nicht selten führt es dazu, dass wir uns selbst auch mal mehr, mal weniger schlechter fühlen, als vorher.

Therapeutisch arbeitende Menschen, die nicht gelernt haben, sich abzugrenzen, können ein trauriges Lied davon singen.

Für jeden Therapeuten ist es wichtig, sich einerseits einlassen zu können, andererseits aber auch in der Lage zu sein, den eigenen Energielevel wieder aufzubauen.

Einer der Gründe, warum viele anfangs gute Beziehungen irgendwann in die Brüche gehen, ist, weil der eine das Leid des anderen nicht mehr ertragen kann. Solange da noch ganz viel Liebe und Zuneigung vorhanden ist, geht es relativ gut. Doch mit der Zeit nimmt diese Energie immer weiter ab.

Und irgendwann beginnt man sich die Frage zu stellen, wo die eigene Liebe geblieben ist. Oder aber man kommt zu dem Schluss, dass man in den letzten Jahren viel Liebe gegeben hat und man nun einfach nicht mehr kann. Oft haben wir das Gefühl, für das, was wir geben, nicht genug zurück zu bekommen.

Und das bedeutet dann unweigerlich das Ende jeder noch so guten Beziehung.

Geteiltes Leid ist halbes Leid. Für den „Teiler“ ja. Fast könnte man meinen, dass Leid sich durch den Akt des Teilens eigentlich eher vermehrt, als vermindert.

Geteiltes Leid ist verteiltes Leid.

Vielleicht fühlen Sie gerade zwei Seelen in Ihrer Brust schlagen. Die eine sagt: „Hey, das ist doch ein liebevoller Akt, wenn ich helfe, einem anderen sein Leid zu tragen, wenn ich für ihn da bin. Dafür sind doch Freunde beziehungsweise Partner da.

Und es gibt die andere Stimme, die mir zustimmen wird. Ja, es stimmt, ich merke, dass es mich sehr anstrengt, wenn andere ihren Müll bei mir ausleeren. Ich möchte zwar für sie da sein. Aber ich habe ja auch meine Probleme und wenn ich die des anderen auch noch tragen soll, dann klappe ich irgendwann selbst zusammen.

Aus der Aufstellungsarbeit kennen wir folgende, sich immer wieder wiederholende Problematik. Da ist die Familie mit ihren Kindern. Vater oder Mutter, schlimmstenfalls beide haben schwer an ihren Themen zu tragen. Und da sind die kleinen unverbrauchten Kinder, die Anfangs noch voller Elan und voller Liebe und Enthusiasmus sind. Sie sind bereit alles, wirklich alles zu geben.

Und das führt dann nicht selten zu dem Prozess, dass die Kinder unbewusst anfangen, das Leid ihrer Eltern mit zu tragen. Sie tun das aus Liebe. Sie möchten gerne helfen - und laden sich dabei eine viel zu schwere Last auf - mit nicht unerheblichen Folgen, unter denen sie oft ihr ganzen Leben lang leiden.

Eine typische Folge ist, dass ihre eigene Unbefangenheit zunehmend abnimmt. Sie tragen die negative Leidenergie mit sich herum und finden keine Antwort auf die Frage, warum sie in ihrem eigenen Leben diese oder jene Schwierigkeiten haben. Oft kommt dann noch dazu, dass sie unbewusst beginnen, sich über die Eltern zu stellen. *„Die schaffen es nicht, ihre eigenen Probleme zu lösen. Ich bin so groß, ich trage das für beide. Also bin ich stärker und größer als sie.“* Ein Mensch, der so denkt, stellt sich energetisch über seine Eltern und blockiert damit den Fluss des Lebens.

Und diese Systematik ist nicht die Ausnahme. Sie kommt sehr sehr häufig vor. Auch hier ist es so, dass diese Systematik wirkt, als hätte man einen Kieselstein ins Wasser geworfen. Am Anfang war da ein Impuls und dieser erzeugt Wellen, die sich immer weiter ausbreiten. Sie erfassen die ganze Wasseroberfläche oder, im übertragenen Sinne eben das ganze Leben.

Die Gefahr, dass geteiltes Leid sich womöglich vermehrt, ist Ihnen jetzt sicherlich deutlicher geworden. Das muss nicht immer so sein und es ist selbstverständlich kein allein gültiges Prinzip. Das aber setzt voraus, dass man es gelernt hat, sehr bewusst mit dieser Thematik umzugehen und sich - wo nötig - auch einmal gezielt abzugrenzen. Doch wer hat das schon gelernt?

Eine weitere Folge ist dann auch nicht selten, dass man irgendwann beginnt abzustumpfen. Anstatt auf sich zu achten, wird irgendwann der große Hammer geschwungen. Man merkt, dass es einem zuviel geworden ist und entweder brennt man selbst völlig dabei aus, oder aber man beginnt, sich immer mehr abzuschotten. Die Verbindung zwischen den Partnern wird zusehend gekappt.

Freundschaften gehen in die Brüche. Und man kommt irgendwann vielleicht sogar an den Punkt, dass man sich dafür entscheidet, alleine zu leben.

Und sollte doch mal wieder ein neuer Partner ins Leben kommen, sind natürlich die Sensoren sehr schnell ausgefahren. Wehe die Spirale deutet sich wieder an.

Die Fähigkeit, mit einer Beziehung umzugehen sinkt. Eine typische Aussage, die darauf hinweisen kann ist: „Wenn nicht alles stimmt, dann beende ich die Beziehung. Ich hab das alles schon hinter mir. Und ich werde mich nicht noch einmal darauf einlassen.“

Platzen vor Glück.

Wenn man sich in Beziehungen so umsieht, kommt man oft nicht umhin zu fragen, warum diese Menschen eigentlich zusammen bleiben. Es scheint nichts wirklich positives vorhanden zu sein. Und doch kommt in vielen Fällen eine Trennung für die Beteiligten nicht in Betracht. Wenn alle Menschen, die sich in einer Beziehung unglücklich fühlen, sich tatsächlich auch trennen würden, wären die offiziellen Scheidungsraten um ein Vielfaches höher.

Ich möchte an dieser Stelle noch einmal einfügen, dass ich keinesfalls ein Befürworter von frühzeitigen Trennungen bin. In meiner Tätigkeit als [Paarberater](#) bin ich immer bemüht, Paaren zu helfen, ihre Beziehung neu zu beleben und möglichst nicht nur aktuelle Konflikte zu lösen, sondern das Erleben als Paar auf eine völlig neue Ebene zu heben. Das ist mir schon sehr oft gelungen und es ist jedes mal eine Freude, wenn Menschen, die glauben, ihre Liebe verloren zu haben, sie auf einmal wieder entdecken. Wenn sie auf einer neuen Ebene zusammen finden. Es ist, als ob sie sich ein zweites mal das Beziehungsversprechen geben - auf einer wesentlich reiferen Ebene.

Insbesondere die praktische Anwendung von [QuantumTao](#) der von mir entwickelten Form der Quantenheilung hat hier schon so manches Wunder bewirkt.

Sollten Sie in einer Beziehung leben, empfehle ich Ihnen unbedingt, eine Beratung in Anspruch zu nehmen. In den allermeisten Fällen können Schwierigkeiten sehr leicht behoben werden, wenn einmal jemand von außen auf die Situation schaut. Für eine solche Beratung ist es nicht einmal unbedingt notwendig, dass beide Partner erscheinen - obwohl das natürlich wunderbar wäre. Ich durfte schon oft hören, dass sich Klienten sehr darüber wunderten, wie freundlich ihr Partner oder Partnerin auf einmal auf sie zugehen, obwohl wir nur zu zweit mit [QuantumTao](#) einige Sitzungen absolviert und den Partner gar nicht mit einbezogen hatten.

Das ist der beste Beweis dafür, dass sich unsere Welt danach gestaltet, wie sehr wir selbst im Gleichgewicht sind.

Raus aus der Schuld, rein in die Verantwortung

Und damit kommen wir wieder zurück zum eigentlichen Thema dieses Büchleins. Was ist, wenn eine Trennung nicht mehr vermieden werden kann oder konnte? Bricht dann die ganze Welt zusammen? Ist das das Ende? Haben wir versagt?

Nein! Weder noch! Wenn sie sich getrennt haben, oder aber verlassen wurden, so sollten Sie das auf keinen Fall als Ende, oder gar als Versagen deuten.

Vielleicht denken Sie jetzt gerade: „Ja, aber ich habe doch soviel versucht. Es ist auch nicht meine erste Beziehung, die kaputt gegangen ist. Ich habe so viele Fehler gemacht. Ich hätte dieses oder jenes nicht tun sollen.“

Ja, sicher ist es so. Sicher haben auch Sie Ihren Anteil am Scheitern der Beziehung. Und ja, ich empfehle Ihnen selbstverständlich auch hinzuschauen, was Ihr Anteil ist. Schließlich wollen Sie es beim nächstenmal besser machen.

Tun Sie das übrigens unbedingt mit Hilfe eines kompetenten Fachmannes bzw. einer Fachfrau. Viele glauben zu wissen, was sie falsch gemacht haben und liegen damit oft völlig falsch. Sonst wären sie ja nicht so damit in die Irre gelaufen.

Aber denken Sie dabei auch immer daran, dass auch Ihr Partner seinen Anteil hatte. Die Kunst ist es, das Gleichgewicht zu finden. Das gilt immer und überall. Sie tun niemandem einen Gefallen, wenn Sie Ihrem Partner oder Partnerin die ganze Schuld zuschieben. Und genauso wenig tun Sie irgend einem Menschen einen Gefallen, wenn Sie die ganze Schuld auf sich nehmen.

Vielleicht hatten Sie einen gewalttätigen Partner. Sie wurden regelmässig geschlagen. Er war vielleicht Alkoholiker, hat Ihnen aufgelauert, sie missbraucht und aufs schändlichste behandelt. Da ist es leicht, seinen Anteil zu sehen und ihn zu verurteilen.

Aber es gibt dabei immer noch den Aspekt, dass Sie die Person waren, die sich auf ihn eingelassen hat. Sie haben diese Person magnetisch in Ihr Energiefeld gezogen. Und wenn Sie so etwas in Zukunft vermeiden wollen, so ist es wichtig, zu erkennen, wo ihre eigene Energie noch im Unreinen ist. Der Fingerzeig auf den Übeltäter hilft Ihnen da in keiner Weise weiter. Es geht niemals und in keinem Fall um die Verteilung von Schuld.

Und das ist der erste Schritt auf dem Weg in eine glückliche Zukunft. Ihr Partner war ihr Spiegel und Sie waren ein Spiegel für ihn. Etwas hat sich geändert und nun war es einfach eine natürliche Entwicklung, dass Ihre Wege sich trennen **mussten**.

Schuld in ein Konstrukt unseres Ego und sie wirkt äußerst zerstörerisch. Wenn Sie Schuldgefühle verteilen, so tun Sie das nur aus einem Grund. Auf irgend einer Ebene fühlen Sie sich selbst schuldig. Vielleicht aufgrund von Fehlern in Ihrer Beziehung. Vielleicht wegen alter Traumata. Wenn wir die Schuld nach außen verlagern, so versuchen wir lediglich von uns selbst abzulenken.

Schuld ist destruktiv. Konstruktiv hingegen ist Verantwortung. Übernehmen Sie Verantwortung. Übernehmen sie die Verantwortung für Ihren Anteil. Krempeln Sie die Ärmel hoch und verändern Sie, was zu ändern ist. Aber hören Sie sofort auf, sich schuldig zu fühlen. Vielleicht gibt es etwas wieder gut zu machen, dann tun Sie das. So schnell wie möglich. Und dann betrachten Sie das Thema als erledigt!

Es gibt kaum ein schädlicheres Gefühl, als sich schuldig zu fühlen. Und es macht sie auch nicht zum Helden, wenn Sie nach einer Trennung überall laut heraus posaunen, dass es nur durch Ihre Schuld dazu kam. Das ist nichts anderes als fishing for compliments. Jemand, der ständig seine eigene Schuld beteuert, reitet sich selbst in die Depression hinein. Es könnte aber auch sein, dass er sich insgeheim erhofft, von außen aufgefangen zu werden durch Kommentare im Sinne von: „*So schlimm war es doch gar nicht.*“ „*Du bist schon ganz in Ordnung*“ oder „*Wir finden es hochanständig von Dir, dass Du die Schuld auf Dich nimmst*“.

Also vergessen Sie einfach die ganze Schuldfrage. Die bringt Ihnen keinen Applaus. Was Sie tun sollten ist, sich aufzurichten, den Blick gerade aus zu nehmen und zu sagen: „Ich bin verantwortlich für dieses oder jenes. Das bereinige ich nun nach bestem Wissen und Gewissen und dann betrachte ich das ganze als erledigt.“

Seien Sie offen und ehrlich. Wo ist Ihr Anteil? Auch hier empfehle ich dringend, die Hilfe eines Therapeuten in Anspruch zu nehmen. Der wird Ihnen nämlich dabei helfen, Ihre Anteile zu sehen, ohne in Extreme abzurutschen.

Wenn Sie Ihre Anteile gefunden haben, können Sie aktiv Verantwortung übernehmen. Das kann im Einzelfall sehr unterschiedlich aussehen. Vielleicht möchten Sie sich bei Ihrem Partner entschuldigen. Vielleicht gibt es etwas wieder gut zu machen. Ein finanzieller Ausgleich oder ähnliches. Sprechen Sie mit Ihrem Berater. Sorgen Sie für einen Ausgleich. Das ist sehr wichtig, sonst hat Ihr Ego nämlich einen hervorragenden Ansatzpunkt, um Sie für die nächsten 100 Jahre wieder klein zu machen. „*Hättest Du mal, eigentlich solltest Du,...* „ und so weiter.

Wenn Sie den Ausgleich geschaffen haben, machen Sie einen Strich drunter. Das Thema ist vorbei. Aus und vorbei. Es gibt nichts mehr zu tun.

Ich sag es noch einmal: Das Gefühl Schuld hat nichts mit Verantwortung zu tun. Es ist ein vom Ego geschaffenes Konstrukt und dient nur dazu, um Sie zu zerstören. Das Prinzip der Schuld ist, dass sie niemals ein Ende nimmt und Sie somit in die ewige Verdammnis führt.

Und damit haben wir auch gleich einen sehr wichtigen Punkt bearbeitet, der Ihr künftiges Wohlbefinden massiv beeinflussen wird.

Sie werden in Zukunft nämlich nicht mehr glücklich werden können, wenn Sie auf Ihrem Ex oder auf sich selbst herum hacken.

Immer wieder erlebe ich Menschen, die auch Jahre nach einer Trennung sehr unglücklich sind, weil sie es nicht geschafft haben, aus diesem Kreislauf auszubrechen.

Wenn Sie aus den Schuldgefühlen und Vorwürfen herausgetreten sind, haben Sie die wichtigste Grundlage für Ihr zukünftiges Glück geschaffen.

Und ich möchte auch noch einmal betonen, wie wichtig es ist, sich nicht als Versager zu fühlen. Mit dem Gefühl des Versagens ist es ganz ähnlich, wie mit der Schuld. Es ist einfach nur destruktiv und hat keinerlei praktischen Nährwert.

Wie bitte definieren Sie einen Versager? Ein bekannter Therapeut hat einmal gesagt, dass es in einer Beziehung notwendig ist, 60.000 Schritte aufeinander zuzugehen. Diese Zahl ist fiktiv. Aber sie drückt aus, dass man immer und immer wieder neu anfangen muss.

Versagt hat nur derjenige, der liegen bleibt. Vielleicht haben Sie gerade die 20. Beziehung hinter sich gebracht. Das bedeutet nichts anderes, als dass Sie 20 mögliche Wege kennen gelernt haben, wie Beziehung nicht funktioniert. Umwege erhöhen die Ortskenntnis.

Immer wieder sagen mir Klienten, dass sie schon alles probiert haben. Ich brauche dann höchstens eine Minute, um ihnen zu zeigen, dass sie eben noch nicht alles probiert haben, sondern nur einen minimalen Anteil aus den ihnen bekannten Möglichkeiten ausgeschöpft haben.

Vielleicht haben sie 10 verschiedene Wege versucht, um Ihr Gewicht zu reduzieren. Aber sie waren immer noch nicht erfolgreich. Das bedeutet nichts anderes, als dass Sie von den möglichen eine Millionen Irrwegen eben 10 erkundet haben. Und damit haben Sie

sich weiter an die Lösung heran getastet. Sie versagen erst in dem Moment, an dem Sie aufhören, weiter zu machen.

Spielen Sie ein Musikinstrument? Wie oft müssen Sie eine schwierige Passage spielen, damit Sie sie aus dem FF beherrschen. 3mal ? 10 mal? oder eher 100 mal?
Sicher gibt es Talente, die es schon nach dem dritten mal drauf haben. Doch die meisten Menschen müssen es 100mal probieren. Und das liegt eher noch im unteren Bereich!

Wussten Sie, dass Genie zu 90% aus reinem Fleiß besteht? So genannte Genies, wie zum Beispiel bekannte Erfinder, große Sportstars oder sonst erfolgreiche Menschen werden gerne für ihre herausragenden Fähigkeiten bewundert.

Doch die wenigsten sind sich darüber bewusst, wie viel Mühe, Arbeit und Schweiß sich hinter solchem Genius befindet.

Der Unterschied zwischen dem Erfolgreichen und dem Erfolglosen besteht einfach darin, dass der Erfolgreiche einmal mehr aufgestanden ist. Er macht einfach weiter. Damit sich das wirklich in Ihr Gehirn einhämmert, sage ich das noch einmal: Der einzige Unterschied zwischen dem Erfolgreichen und dem Erfolglosen ist der, dass der Erfolgreiche einmal mehr aufsteht. Stehen Sie wieder auf. Das sollte zu Ihrem Lebensmotto werden: *„Ja, ich stehe noch einmal auf“.*

Es gibt unendlich viele Beispiele von berühmten Menschen, die unendlich viele Gründe gehabt hätten, um aufzugeben, aber wieder aufgestanden sind und am Ende doch ihr Ziel erreicht haben. Winston Churchill der vielleicht berühmteste Politiker Groß Britanniens hat das einmal so formuliert: *„Erfolg ist die Fähigkeit, von einem Mißerfolg zum anderen zu gehen, ohne seine Begeisterung zu verlieren.“*

Also hören Sie auf, sich als Versager zu titulieren. Mitleidsbekundungen von außen sind nicht das, was Sie sich wirklich wünschen. Sie sind auch nur von kurzer Dauer und sorgen mit der Zeit dafür, dass Sie die Achtung vor sich selbst verlieren.

Wenn Sie eine Trennung oder einen anderen Mißerfolg hinter sich haben: Geben Sie sich ein wenig Zeit, lecken Sie Ihre Wunden, segnen Sie alle Beteiligten und bedanken Sie sich bei ihnen für die Lehren, die sie Ihnen erteilt haben, und dann stehen Sie wieder auf und machen einfach weiter.

Wenn Sie sich nun darüber bewusst geworden sind, dass es weder Schuldige noch Versager gibt, so sollte es Ihnen schon um einiges besser gehen. Wenn man frisch getrennt ist, oder sich aus einem anderen Grund in einem tiefen Loch befindet, so wird das Lesen dieses Buches sich vorübergehend positiv auf Sie auswirken. Doch vielleicht rutschen Sie in einigen Tagen in das nächste Loch. Alles scheint vergessen. Oder vielleicht haben Sie ja die Empfindung, dass der Inhalt doch nicht so schlau ist, wie Sie beim ersten mal dachten. Denken Sie immer dran, dass das alles Versuche Ihres Egos sind, um Sie wieder zurück zu werfen. Wir selbst sind unser größter Feind.

Unterbrechen Sie Ihre negativen Gedankengänge mit einem energischen STOP! - und fangen Sie erneut an zu lesen.

Mit jeder Wiederholung, werden Sie neue Erkenntnisse erwerben. Sie werden immer wieder neue Inhalte erkennen, die Ihnen beim ersten mal noch gar nicht ins Bewusstsein gedrungen sind.

Während einer Phase, in der es mir persönlich nicht gut ging, und ich durch eine tiefe Krise hindurch musste, hörte ich eine spezielle Vortrags CD 20 mal hintereinander. Ich fertigte mir eine Strichliste an. Nach anfänglicher Begeisterung kam eine Phase der Langeweile, weil ich dachte, ich kenne alles schon. Aber dann ging die Welle wieder nach oben. Ich war jedes mal ganz erstaunt, immer wieder neues zu hören. Manchmal fragte ich mich gar, ob jemand die CD vertauscht hatte.

Dabei war es nichts anderes, als mein Bewusstsein, das sich geöffnet hatte und nun in der Lage war, weitere Informationen zuzulassen. In diesen Worten, die Sie gerade lesen, ist viel mehr verborgen, als Sie zunächst glauben. Probieren Sie es aus.

Wenn Sie merken, dass Ihnen der Weg zu schwer ist, holen Sie sich die Hilfe eines Therapeuten. Es ist absolut unsinnig, alles alleine bewältigen zu wollen und auch gerade das ist häufig eine Quelle weiteren Unglücks. Wir fühlen uns als Versager, wenn wir es nicht alleine durch das Tal des Frusts und der Depression schaffen.

Schlaue Menschen holen sich einen erfahrenen Scout, der sie geschickt an den Untiefen vorbei lotst.

Am Ende des Buches finden Sie weitere Adressen und Möglichkeiten zur Hilfestellung.

Wenn wir eine Trennung erlebt haben, durchlaufen wir verschiedene Phasen, wie Verdrängung, Wut und Verzweiflung. Das ist völlig normal und gehört einfach mit dazu. Wenn Sie nicht versuchen, diese Schritte möglichst zu unterdrücken und nicht zu fühlen, wird das der schnellste Weg sein, um wieder - und diesmal sogar richtig - glücklich zu werden. Doch dieser Prozess erfordert ein wenig Übung und am besten auch Begleitung.

Das Glück finden

Ich könnte mir gut vorstellen, dass es Ihnen nach dem voran Gegangenen schon wieder ein wenig besser geht. Und das ist gut so. Es zeigt Ihnen nämlich, dass unser Wohlbefinden tatsächlich nur in unserer eigenen Hand liegt. Allzu oft machen wir unser Glück von den äußeren Umständen abhängig und müssen am Ende doch immer wieder erfahren, dass das einfach nicht funktioniert, ja, nicht funktionieren kann.

Neulich sagte eine Klientin zu mir - wir unterhielten uns eigentlich gerade über ihre finanzielle Situation - dass das ja letztlich alles daran liege, dass sie keinen Partner habe.

Ich war erstaunt. Wir sprechen über ihre finanzielle Situation und ihr seelisches Wohlbefinden und sie ist der Meinung, dass das ja letztlich an dem fehlenden Partner liegt. Möglicherweise haben Sie ganz ähnliche Empfindungen: *„Wenn ich einen Partner oder Partnerin hätte, würde es mir viel besser gehen.“*

Überlegen Sie sich einmal den Druck den ein solches Denken auf einen potenziellen Partner ausübt. *„Mir geht es nur dann wirklich gut, wenn Du da bist.“* Möchten Sie einen solchen Druck ertragen? Wenn Sie sich für ein paar Sekunden dort hinein fühlen, werden Sie feststellen, dass dieser Druck kaum auszuhalten ist.

Wir haben normalerweise mehr als genug mit uns selbst zu tun. Es fällt uns oft genug schwer, selbst dafür zu sorgen, dass es uns gut geht. Und nun sollen wir auch noch für das Glück eines anderen Menschen mit verantwortlich sein? Das kann nicht gut gehen.

Und es ist *der* Grund, warum so viele Beziehungen kaputt gehen.

Vielleicht sind Sie jetzt ganz erstaunt und sagen sich, dass das doch genau der Grund ist, warum man eine Beziehung eingeht.

Wie heißt es so schön: „Geteiltes Glück ist doppeltes Glück“ und „Geteiltes Leid ist halbes Leid“.

Doch am Anfang dieses Vortrags habe ich ja schon deutlich gemacht, dass zumindest das mit dem Leid nicht unbedingt der Fall ist. Ja, es ist wunderbar, wenn ich mein Glück mit jemandem teilen kann. Aber es ist ein großes Problem, wenn ich mein Glück davon *abhängig* mache. Und genau an diesem Punkt liegt die Schwierigkeit.

Wir Menschen neigen zu Süchten. Süchte kommen in den unterschiedlichsten Varianten vor.

Eigentlich gibt es nur einen Wunsch, der uns im Leben ständig antreibt: Wir möchten gerne glücklich sein. Das ist der Wunsch, der über allen anderen steht.

- Wenn ich den richtigen Mann gefunden habe, werde ich endlich glücklich sein
- Wenn ich meine Traumfrau gefunden habe, werde ich glücklich sein
- Wenn ich reich bin, werde ich glücklich sein
- Wenn wir Kinder haben, wird uns das glücklich machen
- Wenn wir in unserem eigenen Heim wohnen, wird das unser Glück perfekt machen.
- Wenn ich den richtigen Job habe, die richtigen Kollegen, das Wetter schön und die Kinder artig sind.

Wenn, wenn, wenn

Zusammenfassend können wir sagen, dass wir nur dann wirklich glücklich sind, wenn die Welt sich gefälligst nach unseren Wünschen ausrichtet.

Doch wie oft ist das der Fall? Man könnte fast meinen, dass unsere gesamte Wirtschaft und unsere gesamte Industrie auf dieser Prämisse aufgebaut ist.

- *Essen Sie die 8 Minuten Schlerine und Ihre Familie wird glücklich sein.*
- *Arbeiten Sie jetzt noch schneller mit der neuen Software und sie werden glücklich und zufrieden Ihren Job erledigen.*
- *Wenn Sie diesen Wagen fahren, wird das ein glückliches Lächeln auf Ihr Gesicht zaubern.*

Und auch die so genannte Esoterik macht davor nicht halt:

- *Bestellen Sie jetzt beim Universum, was immer Sie brauchen, um glücklich zu sein*
- *Lernen Sie „Das Geheimnis“ der richtigen Manifestation, damit Sie glücklich sein können oder auch:*
- *Erfolgreiches Beten - leicht gemacht.*

Immer wieder geht es darum, dass wir erst etwas haben müssen, um uns dann glücklich fühlen zu können.

Auch der Wunsch nach ständigen Glücksgefühlen ist nichts anderes, als eine Sucht. Und wir sind bereit, einen hohen Preis dafür zu zahlen.

Ich möchte gar nicht bestreiten, dass es einen ganz schön glücklich machen kann, ein tolles Auto zu fahren, die beste Frau der Welt an seiner Seite zu haben und über ein pralles Bankkonto zu verfügen. Die Frage ist vielleicht eher, ob wir uns auch ausführlich über die Risiken und Nebenwirkungen informiert haben.

Da ist zum Beispiel dieser Mensch in unserem Leben, der uns vollkommen glücklich macht oder ohne den wir glauben, nicht leben zu können. Eines Tages wird er gehen. Das ist sicher! Vielleicht wird er sich trennen, vielleicht zieht er sich emotional aus der Beziehung zurück, was mit Sicherheit der Fall sein wird, wenn wir unser Glück zu sehr von ihm abhängig gemacht haben. Oder, was ist, wenn er stirbt? Das wird eines Tages mit Sicherheit der Fall sein. Und es ist keine Seltenheit, dass der Partner ihm kurze Zeit später nach folgt, weil man das Gefühl hat, dass das Leben alleine keinen Sinn macht.

Ein Mann, dessen Frau gerade gestorben war, fiel in eine tiefe Depression und seine Aussage war: *„Ich hatte immer gehofft, einmal vor ihr zu gehen“*
Das ist Bedürftigkeit und Selbstbezogenheit in ihrer Reinform!

Weniger dramatisch ist es dann mit dem tollen Auto, das mit Sicherheit früher oder später kaputt gehen wird. Was, wenn das Wetter nicht schön ist? All die so erworbenen Glücksgefühle sind äußerst fragil. Und das bedeutet nichts anderes, als dass der Kern des unglücklich seins schon in Ihnen angelegt ist, wenn Sie sich nicht darum bemühen, andere Glücksquellen aufzutun.

Wenn Sie sich gerade in einer schwierigen Beziehungssituation, oder einer Trennung befinden, dann wissen Sie am besten, wovon ich spreche.

Ich möchte Ihnen noch ein ganz anderes Beispiel nennen.

Laut einer Statistik trinkt jeder Bundesbürger 150 Liter Kaffee im Jahr. Dieser Konsum ist in den letzten fünf Jahren permanent angestiegen.

Jetzt müssen wir natürlich noch die eisernen Teetrinker, Kleinkinder und Kaffeeverweigerer heraus rechnen. Das bedeutet, dass es immer mehr Kaffee Trinker gibt, die über **2 Liter** des schwarzen Muntermachers täglich konsumieren.

Hinzu kommen die modernen Wachmacherlimonaden, die uns Flügel verleihen sollen. Soll heißen, der Koffeinkonsum nimmt rapide zu.

Die Erklärung dafür ist ganz einfach. Koffein ist ein Muntermacher par Excellence. Er macht nicht nur wach. Auch die Konzentrationsfähigkeit wird gesteigert und er ist ein echter Stimmungsmacher. Das geht hin bis zu euphorischen Gefühlen, die er erzeugen kann.

Wenn der Konsum so massiv zunimmt, so bedeutet das nichts anderes, als dass die Menschen immer mehr Unterstützung brauchen, um wach zu werden und gute Gefühle zu erleben. Das Problem dabei ist, dass wir dabei immer mehr abstumpfen. Das heißt, umso regelmässiger wir Kaffee trinken, desto geringer wird der Effekt. Für mich wäre es zum Beispiel undenkbar nach 15 Uhr noch Kaffee zu trinken, da ich dann garantiert eine schlaflose Nacht vor mir hätte. Gleichzeitig gibt es aber auch eine Menge Nebenwirkungen über die sich die meisten Menschen gar nicht bewusst werden.

Dauerhafter Konsum von Kaffee führt nämlich zu Müdigkeit, Erschöpfungszuständen, bis hin zu Depressionen. Man kann das gut feststellen, wenn man täglich seine Koffeindosis zu sich nimmt und am Wochenende damit einmal aussetzt.

Die meisten Menschen reagieren dann mit enormer Müdigkeit, Reizbarkeit und auch Kopfschmerzen.

Um diesen unangenehmen Symptomen zu entgehen - was machen wir? - wir trinken weiter Kaffee. Und schon sind wir in der Suchtspirale gefangen.

Das ist ein typisches Beispiel dafür, wie Sucht funktioniert. Die anfangs belebende Wirkung ist so schön, dass man immer mehr davon haben möchte. Der Körper kann diese Wirkung aber immer weniger aufrecht erhalten. Man braucht mehr davon. Und sollte es zu einer Unterbrechung der Zufuhr kommen, kommt der große Kater. Der ist bei Kaffee nicht wirklich schlimm und ertragbar. Aber umso heftiger die Droge, desto heftiger sind auch die Entzugserscheinungen.

Nicht anders verhält es sich mit unserer Beziehung. Wenn wir von unserer Beziehung sehr abhängig sind, so wollen wir es ständig haben. Ist der Partner dann auf einmal nicht mehr da, kommt der große Kater.

Soll man deshalb keinen Kaffee mehr trinken oder keine Beziehungen mehr eingehen?

Auf keinen Fall. Die Dosis macht das Gift.

Eine Beziehung kann etwas wunderschönes sein, solange wir auf die richtige Dosis achten.

Die Frage lautet, wie schaffen wir es am besten, nicht in die Abhängigkeitsfalle zu laufen, oder, wenn wir bereits drinnen waren, dort wieder heraus zu kommen?

Die Antwort ist einfach.

Unser größter Wunsch ist der, glücklich zu sein. Wir haben festgestellt, dass die äußeren Quellen unseres Glücks sehr zerbrechlich sind und wir dazu neigen, uns davon abhängig zu machen. Aber zum Glück gibt es noch andere Quellen. Und diese Quellen haben den Vorteil, dass wir sie ständig zur Verfügung haben, dass die Gefahr einer Abhängigkeit nicht gegeben ist und vor allem eine völlig andere Nachhaltigkeit besteht.

Was wäre, wenn Sie Glücksgefühle jederzeit quasi auf Knopfdruck erzeugen könnten? Und zwar ohne jede von außen zugeführte Droge. Genau das ist möglich.

Die wahre Quelle des Glücks liegt nämlich in Ihnen und nirgendwo da draußen.

Wahrscheinlich haben Sie das schon hier und gehört. Doch wenn Sie sich gerade in einer schmerzlichen Trennungsphase befinden, kann es sein, dass diese Aussage nicht wirklich bei Ihnen ankommt.

Zu groß ist der Schmerz und die Verzweiflung. Endlos die Gedanken und die Frage, was man falsch gemacht hat. Nicht selten macht sich das Gefühl breit, dass das Leben nun keinen Sinn mehr macht.

Aber einmal Hand aufs Herz, macht das Leben mit einem Partner wirklich mehr Sinn? Ich meine, haben Sie das einmal so richtig hinterfragt? Macht es wirklich mehr Sinn? Vielleicht nehmen Sie sich an dieser Stelle einmal ein paar Minuten Zeit zum Nachdenken. Macht das Leben mit einem Partner wirklich mehr Sinn?

- Wenn Sie einen Partner haben, können Sie längst nicht mehr so frei über Ihre Zeit verfügen, wie mit ohne einen... ;-)
- Ein Partner ist häufig anderer Meinung und es ist ständig nötig, Kompromisse zu finden.
- Der Partner ist oft der schlechteste Zuhörer von allen.
- Unser Partner gibt uns selten, was wir uns eigentlich von ihm erhoffen
- sicher fallen Ihnen auch noch ein paar Punkte ein, die das Leben mit einem Partner eher verkomplizieren - oder?

Ich möchte noch einmal betonen: Ich spreche mich hier in keinsten Form gegen Beziehungen aus. Ich möchte lediglich darauf hinweisen, dass eine Medaille immer zwei Seiten hat.

Und ich möchte Sie dazu anregen, einmal ernsthaft darüber nachzudenken, ob ein Leben ohne Partner wirklich weniger Sinn macht.

Denken Sie auch noch einmal an den Anfang dieses Büchleins: Ist geteiltes Leid wirklich halbes Leid? Wie oft hat uns das Leid/ die Probleme unseres Partner selbst mit herunter gezogen? Manchmal tut es gut, sich jemandem mitzuteilen und es ist schön, wenn man Glücksgefühle teilen kann. Doch wie hoch ist der Preis, den wir in einer festen Beziehung so oft dafür bezahlen?

Das Leben ohne einen Partner kann bedeutend leichter sein, als zusammen mit ihm. Erst vor kurzem erzählte mir ein Klient, dessen Frau sich zur Trennung entschieden hatte: „Wenn ich einmal ganz ehrlich bin, dann geht es mir gar nicht so sehr um die Frau“ (er hat-

te einige Sitzungen bei mir gehabt, weil er glaubte, mit der Situation nicht klar zu kommen), „*eigentlich habe ich mehr Angst vor dem allein sein.*“

Dieser Mann hat seine wahren Motive erkannt und auch dazu gestanden. Können Sie das auch?

Waren Sie wirklich glücklich mit Ihrem Ex-Partner? Die wenigsten können diese Frage mit „Ja“ beantworten. Und wenn doch, dann sollten Sie sich fragen, ob Sie sich nicht vielleicht selbst etwas vormachen.

Denn wenn Sie wirklich glücklich waren, und ihr Partner nicht, sonst hätte er sich ja nicht getrennt, dann kann etwas entscheidendes in Ihrer Beziehung nicht gestimmt haben.

Aber uns geht es ja jetzt darum, dass Sie wieder glücklich werden. Und das so schnell, wie irgend möglich. Das wollen Sie doch - nicht wahr?

Ich verspreche Ihnen, wenn Sie die hier vorgeschlagenen Tipps und Tricks wirklich anwenden, werden sie vor Glücksgefühlen bald gar nicht mehr wissen, wohin damit. Glück zu empfinden liegt in Ihrer Hand und es ist viel leichter, dort hinzukommen, als sie glauben. Ja, nicht selten ist es sogar so, dass es alleine noch leichter ist, als zu zweit.

Am Anfang sind sie vielleicht traurig, verzweifelt, deprimiert, empfinden große Sinnlosigkeit und unendlichen Schmerz. Sie haben das Gefühl, nie wieder da raus zu kommen. Und doch wird Ihre Erfahrung wahrscheinlich etwas ganz anderes sagen. Es ist mit großer Wahrscheinlichkeit nicht Ihre erste Trennung. Mit großer Sicherheit haben Sie schon viele Abschiede in Ihrem näheren und weiteren Umfeld erlebt. Und Sie konnten beobachten, dass irgendwann nach einem Tal der Tränen, die Sonne wieder aufging.

Der Satz: „*Das ist nicht die erste Katastrophe, die ich erfolgreich überwunden habe*“ kann hierbei äußerst hilfreich sein.

Vorab möchte ich Ihnen einen Tipp geben. Nehmen Sie sich von Anfang an eine Zeit lang Partner frei. Stürzen Sie sich nicht gleich wieder in die nächste Beziehung, das gilt auch für reine Sex-Kontakte, sonst gehen Ihnen nämlich eine Menge Schätze verloren, die es jetzt nämlich zu entdecken gilt.

Ja, Sie haben mich ganz richtig verstanden. Ihnen gehen sonst enorme Schätze verloren. Und wenn **ich** Ihnen das sage, dann können Sie mir das wirklich glauben. Ich gehörte nämlich sehr lange Zeit auch zu den Menschen, für die das Leben ohne eine Partnerin an der Seite völlig sinnlos war. Sobald eine Beziehung beendet war, stürzte ich mich sofort in die nächste, nur um dem Gefühl des alleine seins nicht ausgesetzt zu werden. Es brauchte viele Jahre, um mich erkennen zu lassen, dass genau in dieser Situation unglaublich wundervolle Schätze verborgen sind. In einer Beziehung zu sein kann etwas wunderschönes sein.

Doch einige der schönsten Zeiten in meinem Leben habe ich erlebt, als ich alleine war!

Lassen Sie uns nun gemeinsam diese Schätze bergen. Und freuen Sie sich auf eine wunderbare Zeit, die Ihnen jetzt bevor steht.

Die schönste Zeit beginnt genau JETZT

Wir beginnen von Anfang an. Was glauben Sie, was das schlimmste an einer Trennung ist? Dass der Mann, die Frau weg gegangen ist? Vielleicht denken Sie das. Doch das ist nicht der Fall. Das schlimmste ist nicht, dass der Partner weg ist.

Das schlimmste, das wirklich allerschlimmste an einer Trennung sind einzig und allein unsere Gedanken. Nur unsere Gedanken lassen diese Situation zu einer Katastrophe gigantischen Ausmaßes anwachsen.

Wie kann das sein?

Nehmen wir einmal an, wir wären nicht in der Lage, bewertende Gedanken zu denken. Wir könnten also nicht denken: „*Das ist gut, oder das ist schlecht, er hat Schuld, ich habe Schuld, was soll nun aus mir werden, vielleicht werde ich nie wieder einen Partner finden... und so fort...*“. Was wäre dann? Ganz einfach: Sie würden registrieren: Ich sitze hier und mein ehemaliger Partner befindet sich an einem anderen Ort. Punkt Ende aus. Sie würden die Situation wahrnehmen und sie wäre einfach so, wie sie ist.

Das würde für Sie bedeuten: Sie wären im Frieden. Es würde Ihnen weiterhin gut gehen, ja und sie hätten sogar den optimalen Grundstein für eine eventuelle neue Beziehung gelegt.

Laotse formulierte einst: *Wer in seiner Mitte bleibt, ist unbesiegbar.*

Lassen Sie sich diesen Satz immer wieder in auf der Zunge zergehen: *Wer in seiner Mitte bleibt, ist unbesiegbar.*

Wenn es Ihnen gelingt, in Ihrer Mitte zu bleiben, so kann nichts, aber auch gar nichts Ihnen etwas anhaben.

Lassen Sie uns das jetzt gleich einmal ganz praktisch ausprobieren. Schließen Sie einen Moment die Augen - bitte nicht während der Autofahrt, stellen Sie sich vor, Sie wären nicht in der Lage irgend einen negativen oder bewertenden Gedanken zu denken. Und erleben Sie ihre aktuelle Situation, in der Sie sich gerade befinden.

Lassen Sie sich Zeit. Und vielleicht stellen Sie gerade fest, dass Sie tatsächlich schon den Knopf gefunden haben, um sofort in tiefen Frieden einzutauchen. Sie beobachten, ohne einen bewertenden Gedanken zu denken.

Gestern rief mich eine verzweifelte Frau, in Tränen aufgelöst, an. Ihre Beziehung lief schon lange nicht gut. Beide Partner litten an Depressionen und nun hatte sich der Mann zur Behandlung in eine Klinik einweisen lassen.

Die größte Sorge der Frau war, dass er nun drei Monate lang nicht wieder kommen würde. Sie hätte keine Ahnung, wie sie diese Zeit überstehen solle. Es ging um 3 Monate...

Dabei hatte sie zwei Hunde - oder soll ich lieber sagen: Zwei Freunde, die direkt an ihrer Seite waren. Doch die hatte sie überhaupt nicht mehr im Sinn.

Und immer wieder sagte sie auch, dass ihre Beziehung ja gar nicht toll sei. Ist das nicht der vollkommene Widerspruch? Auf der einen Seite sagt sie mir, dass die Beziehung nicht gut sei - und sie wahrscheinlich nicht zuletzt genau deswegen beide an Depressionen litten und auf der anderen Seite wollte sie nichts mehr, als unbedingt ihren Mann zurück.

Der Gedanke, alleine zu sein, war ihr noch unerträglicher, als den Frust an der Seite ihres Partners zu erleben. Man könnte fast vermuten, dass da eine Sucht nach dem Leid vorhanden ist.

Und wenn Sie ganz ehrlich zu sich sind, bin ich mir ziemlich sicher, dass Sie das wahrscheinlich schon ganz ähnlich erlebt haben. Vielleicht nicht ganz so extrem, aber Hand aufs Herz, war Ihre Beziehung gut? War sie wirklich in Ordnung? Mit Sicherheit nicht. Denn wenn, dann hätte es keine Trennung gegeben. Die Trennung hatte einen Grund. Und mit großer Wahrscheinlichkeit haben auch Sie schon oft genug insgeheim darüber nachgedacht.

Die Fälle, in denen ein Partner ganz plötzlich und unerwartet geht, sind zum einen selten und zum anderen bedeuten auch sie nichts anderes, als dass die Beziehung schon lange nicht mehr in Ordnung war.

Wenn ein Partner sich entscheidet zu gehen, so tut er nichts anderes, als das auszuführen, was schon lange irgendwo im Untergrund schwelte. Es ist also nur die natürliche Konsequenz der Kräfte, die schon lange am arbeiten sind.

Und jetzt kommen zwei große Aussagen, die es alleine Wert sind, das Buch für heute weg zu legen und ausführlich darüber nachzudenken:

Nichts hat eine Bedeutung

Die erste Aussage (ist übrigens die erste Lektion aus dem Buch „Ein Kurs in Wundern“) lautet: *Nichts hat eine Bedeutung*.

Tatsächlich hat nichts auf dieser Welt irgendeine Bedeutung. Vielleicht schrecken Sie jetzt empört auf. Wie kann ich so etwas behaupten? Natürlich haben die Dinge eine Bedeutung. Natürlich ist es bedeutend, dass....

Doch lassen Sie uns an dieser Stelle eine kleine Übung machen.

Sehen Sie sich Ihre momentane Situation an. Nehmen Sie alle Gefühle wahr. Lassen Sie sich einen Moment ganz hinein fallen. Und dabei ist es völlig egal, ob Sie gerade glücklich oder unglücklich sind.

Nun stelle ich Ihnen eine Frage: Wie werden Sie über diese aktuelle Situation wahrscheinlich in einer Woche denken?

Vielleicht haben Sie schon einen kleinen Unterschied bemerkt?

Meine nächste Frage lautet: Wie werden Sie über diese Situation in einem Monat denken?

Jetzt dürfte der Unterschied schon deutlicher werden.

Was glauben Sie, wie Sie über diese Situation in einem Jahr denken werden?

Spätestens jetzt merken Sie, wie der Schleier sich allmählich zu lüften beginnt.

Doch sagen Sie mir bitte auch, wie Sie über Ihre aktuelle Situation in 10 Jahren denken werden.

Sie werden wahrscheinlich feststellen, dass es immer leichter werden wird.

Lassen Sie uns das Spiel noch ein wenig weiter treiben und fragen Sie sich nicht, ob und wie das nun möglich ist oder nicht. Nehmen Sie es einfach als ein interessantes Gedankenexperiment und genießen Sie die sich dadurch einstellende Erleichterung.

Also: Wie werden Sie über diese Situation wohl in 100 Jahren denken? Nehmen Sie sich Zeit und fühlen Sie genau hinein.

Wir wollen den Bogen noch weiter spannen: Wie werden Sie über diese Situation in 1000 Jahren denken?

Es geht hier nicht darum, ob Sie dann noch leben werden oder nicht. Stellen Sie sich einfach vor, Sie sein reiner Geist (manche behaupten ja, dass es tatsächlich so ist) und betrachten Sie die Situation nun mit einem Abstand von 1000 Jahren.

Wenn Sie sich wirklich dort hinein gefühlt haben, dann betrachten Sie die Situation jetzt mit einem Abstand von 10.000 Jahren...

... und ja, Sie haben es schon richtig erraten. Nun nehmen Sie 100.000 Jahre.

Und zum Schluss betrachten Sie die Situation mit einem Abstand von 1.000.000.000 Jahre.

Fühlen Sie dieses Gefühl der Erleichterung? Nehmen Sie sich einen Moment lang Zeit und lassen Sie diese Erleichterung Besitz von Ihnen ergreifen. Wenn Sie die Möglichkeit haben - bitte nicht während der Autofahrt - schließen Sie die Augen. Betrachten Sie die Situation, vielleicht sogar ihr Leben mit einem Abstand von 1.000.000.000.000 Jahren.

Was ist Ihr Leben da noch? Nicht mehr, als ein kurzer Lichtblitz, kaum wahrnehmbar.

Und das zeigt uns, dass es nur eine Frage der Perspektive ist, aus der heraus wir etwas betrachten.

Wenn es uns gelingt, die Dinge in einem großen Zusammenhang zu betrachten, verändert sich auf einmal die gesamte Wahrnehmung.

Forscher, die nach immer kleineren Teilchen suchen, erzeugen kontrollierte Zusammenstöße irgendwelcher Quantenteilchen. Diese so gefundenen Teilchen bestehen oft nur für den Milliardsten Teil einer Sekunde. Wer sagt uns, dass in dieser Zeit auf diesem Teilchen nicht auch ganze Welten entstehen und wieder untergehen? Vielleicht gibt es auf diesen Teilchen auch so etwas wie Lebewesen, die Schicksale durchleben, während es aus unserer Sicht nur ein winziger Lichtblick ist.

Machen Sie sich groß, sehen Sie die Dinge aus der Distanz und erleben Sie, dass tatsächlich nichts eine Bedeutung hat.

Das bedeutet nicht, dass wir uns nicht mehr an Dingen erfreuen dürfen. Wenn Sie einen tollen Sonnenuntergang sehen, dann genießen Sie ihn, atmen Sie ihn ein, fühlen Sie die Energie, laden Sie sich damit auf. Und wenn er vorbei ist - vergessen Sie ihn. Denn er ist vorbei. Er ist Vergangenheit. Und unsere Zeitrechnung beginnt. In 1.000.000.000.000 Jahren wird sich niemand mehr daran erinnern.

Wenn Sie gerade Schmerz und Trauer empfinden, dann empfinden Sie es aus vollem Herzen, lassen Sie sich richtig hinein fallen - aber und das ist das wichtigste daran - geben Sie dem ganzen keine Bedeutung. Fragen Sie nicht, warum ausgerechnet Ihnen das passiert, welche Fehler Sie begangen haben, wer die Schuld trägt. Vergessen Sie das.

Ja, fühlen Sie Ihre Trauer. Während des von mir angebotenen [QuantumDiamond Trainings](#) bekommen Sie Übungen an die Hand, die Sie lehren werden, mit Leichtigkeit mit Gefühlen jeglicher Art umzugehen. Auch unangenehme Gefühle werden Sie erkennen, als das, was sie wirklich sind. Eine Welle, die kommt und geht.

Ihre negativen Gefühle nehmen nur dann kein Ende, wenn Sie sie durch Gedanken und Ablehnung verstärken. Wenn Sie traurig sind, dann seien Sie ganz bewusst traurig. Das ist gar nicht so schlimm. Schlimm wird es erst, wenn Sie ihre Gedanken nicht abstellen und Gott und die Welt verurteilen, dass es so gekommen ist, wie es eben gekommen ist.

Ich bin mir bewusst darüber, dass das am Anfang nicht ganz leicht ist. Deshalb ist es sinnvoll, sich in der Anfangszeit jemand zu suchen, der einen in diesem Prozess unterstützt.

Und damit meine ich *nicht* die guten Freunde, die Ihnen letztlich nur helfen, Ihre Meinung über die Unfähigkeit des anderen zu festigen.

Nehmen Sie wirklich nur professionelle Hilfe in Anspruch. Sonst ist die Gefahr groß, dass Sie sehr schnell ins Verurteilen kommen. Wenn Sie sich mit Freunden unterhalten, so erzählen Sie zunächst nur Ihre Version der Geschichte. Ihre Freunde werden Ihnen in den meisten Fällen zustimmen. Auf diese Art wird aber nur noch mehr negative Energie produziert, die Ihnen nicht wirklich weiterhelfen wird.

Kontaktmöglichkeiten finden Sie am Ende dieses Buches.

Loslassen so funktioniert`s

Kommen wir zum berühmten „Loslassen“. Sicher hat Ihnen schon jemand gesagt, dass es an der Zeit ist, dass Sie endlich loslassen müssen. Sie wissen das, aber sie haben keine Ahnung wie bitte das geschehen soll.

Loslassen können Sie nicht erzwingen. Loslassen ist ein Vorgang, den Sie zwar positiv beeinflussen aber nicht wirklich erzeugen können.

Loslassen findet ganz automatisch statt. Und umso mehr Sie es bewusst versuchen, desto weniger wird es Ihnen gelingen. Allerdings bedeutet Loslassen nicht das gleiche, wie „Die Zeit heilt alle Wunden“.

Wenn Sie nur auf Vergessen zählen, sind Sie vollkommen auf der falschen Schiene. Wir Menschen können niemals wirklich vergessen. Es bedeutet lediglich, dass unsere Erinnerungen in unser Unterbewusstsein absinken und dann von dort aus weiter wirken - nicht selten auf eine sehr zerstörerische Art und Weise.

Loslassen ist eine Mischung aus der Veränderung der Wahrnehmung und dem richtigen Umgang mit Ihren Emotionen.

Fangen wir noch einmal mit der Veränderung der Wahrnehmung an. Das dümmste, was wir tun können - und wir sind leider Weltmeister darin - ist, sich gegen eine bestehende Situation zu sträuben.

- Es regnet, wir können uns noch so sehr darüber aufregen, das wird das Wetter nicht ändern.
- Ihr Kind hat die teure Vase zerdeppert. Auch das lauteste Gezeter wird sie nicht wieder reparieren
- Sie haben einen Anschluss bei Ihrer Telefongesellschaft gebucht und schon seit Wochen funktioniert gar nichts. Egal, ob Sie nun einen Herzinfarkt erleiden oder nicht, das wird die Computerstimme am anderen Ende der Leitung nicht im geringsten beeindrucken.
- Ihr Partner hat sich entschieden zu gehen. Egal, wie traurig Sie sind, egal, wie viel SMS Sie versenden oder versuchen ihn anzurufen oder anzuflehen, er ist weg. In diesem Fall ist es sogar so, umso mehr Widerstand Sie dieser Situation entgegen setzen, desto sicherer wird er oder sie weg bleiben.

Nehmen Sie die Situation an. Ja, Sie dürfen traurig sein. Aber hören Sie auf, sich gegen die Situation zu wehren.

Sie sind im 7. Monat schwanger und Ihr Partner hat das Weite gesucht. Das tut weh. Aber es ist genau so, wie es ist. Versuchen Sie nicht etwas zu ändern. Weder an der Situation, noch an Ihren Gefühlen.

Vergessen Sie alle Tipps und Tricks, Bücher, Seminare und Workshops, wie Sie Ihren Partner zurück gewinnen könnten. Das ist pure Geldschneiderei. Den größten Erfolg im Leben werden Sie haben, wenn Sie lernen, die Dinge - was auch immer es gerade ist - zu akzeptieren, wie sie sind.

Vor allem sollten Sie einen großen Bogen um so genannte Hexenrituale mit Liebeszauber machen. Wenn Sie so etwas tun - und vielleicht sogar noch kurzfristigen Erfolg damit ha-

ben - bedeutet das, dass Sie sich in den freien Willen eines anderen Menschen eingemischt haben. Sie können davon ausgehen, dass sich das schon bald bitter rächen wird.

An dieser Stelle möchte ich ihnen einen wirklichen Zauberspruch mit auf den Weg geben. Er lautet: **Unendliche Geduld zeigt sofortige Ergebnisse.**

Wenn Sie diesen Satz verstanden und in Ihr Leben integriert haben, wird es nicht mehr aufhören, Ihnen ein Wunder nach dem anderen zu präsentieren.

So, wie es wichtig ist, die Situation anzunehmen, ist es aber auch wichtig, Ihre Gefühle anzunehmen. Hören Sie auf, stark sein zu wollen. Geben Sie sich Raum und Zeit und lassen Sie sich vollkommen fallen. Stehen Sie zu Ihrer momentanen Gefühlslage. Seien Sie geduldig mit sich.

Noch einmal: Sie müssen und sollten das nicht alleine durchlaufen. Wenn ich mit meinen Klienten solche Prozesse durchlaufe, natürlich von [QuantumTao](#) begleitet, ist es immer wieder wundervoll zu sehen, welch unglaublicher Frieden schon in kürzester Zeit aus tiefstem Kummer heraus entstehen kann. Das liegt einfach daran, dass wir dabei die Unterstützung von allerhöchster Quelle erhalten.

Ein Teil des Loslass-Prozesses ist es also, Ihre Gedanken bewusst zu unterbrechen. (Auch hier gibt es im [QuantumDiamond Training](#) einige ganz hervorragende Techniken). Der nächste Schritt ist es, die Situation und Ihre aktuellen Gefühle voll und ganz zu akzeptieren, wie sie sind und sich dabei auch Hilfe holen.

Somit haben Sie die Grundlage gelegt, um schon in kürzester Zeit die ersten Schätze zu entdecken, die auf Sie warten.

An dieser Stelle möchte ich gern ein Zitat aus „Ein Kurs in Wundern“ einfügen:

„Es ist ein Ort in dir, an dem die ganze Welt vergessen ist, an dem keine Erinnerung an Sünde und an Illusion immer noch verweilt. Es ist ein Ort in dir, den die Zeit verlassen hat und wo der Widerhall der Ewigkeit zu hören ist. Da ist ein Ruheplatz, der derart still ist, dass kein Laut außer dein Lobgesang zum Himmel aufsteigt...“.

[QuantumTao](#) ist einer der schnellsten Wege, um diesen Ort zu erreichen. Und es bedeutet tatsächlich, dass Sie alle Illusionen, denen Sie bisher hinterher gelaufen sind, hinter sich lassen. Ein Ort, an dem es Ihnen einfach nur noch wunderbar ergeht.

Vielleicht sagen Sie an dieser Stelle: Ja, aber ich habe meine Gefühle ja schon so oft gefühlt und es hört einfach nicht auf.

Es hört nur dann nicht auf, wenn Sie sich immer noch dagegen wehren. Oft ist es so, dass eine Emotion uns völlig überflutet. Vielleicht sind wir traurig, weil jemand uns verlassen hat. Wir weinen und weinen und weinen. Auch Wochen und vielleicht sogar Monate später fließen uns immer noch die Tränen, beim leisesten Gedanken an den oder die Ex.

Funktioniert es also nicht mit der Wahrnehmung und dem Zulassen der Gefühle? Doch schon. Allerdings haben Sie in diesem Fall die Situation immer noch nicht akzeptiert. Und Sie haben auch Ihre Gefühle nicht akzeptiert. Sie möchten nicht traurig sein - das ist das einzige Problem.

Denken Sie daran, Sie können sich zu nichts zwingen. Sie können sich nicht zwingen, eine Situation zuzulassen oder zu akzeptieren. Ihre Aufgabe ist einzig und allein, wahrzu-

nehmen, was ist. Und zwar auf allen Ebenen. Das erfordert Anfangs etwas Übung und in Verbindung mit einem geschulten Coach oder während eines Seminars werden Sie diesen unglaublich transformativen Prozess kennen und schätzen lernen.

Die Transformation und das Loslassen entstehen vollkommen allein aus dieser Akzeptanz heraus. Wer einmal die enorm heilende Wirkung dieses Vorgehens erlebt hat, wird nie wieder versuchen, einen anderen Weg zu gehen.

Es ist der viel gepriesene Weg zum Licht. Das Paradies ist gleich um die nächste Ecke herum. Es ist nicht annähernd so weit entfernt, wie immer noch viele von uns glauben.

Wenn Sie es gelernt haben, auf diese Weise mit Ihren Gefühlen umzugehen, haben Sie schon 95% der Arbeit erledigt. Der Rest kommt fast wie von allein. Auf einmal werden Sie spüren, dass all` das, was die vielen „Wanderprediger“ den lieben langen Tag immer wieder neu rezitieren, tatsächlich wahr ist. Sie werden auf einmal erleben, dass Sie tatsächlich ein göttliches Wesen sind. Aber was heißt das eigentlich?

Sie werden feststellen, dass hinter all` diesem Stress, dem Frust, den Ängsten, den Versagensgefühlen, dem nicht Loslassen können, eine Welt voller Glück und Liebe liegt. Und Sie werden feststellen, dass Sie viel weniger dafür tun müssen, als Sie bisher immer geglaubt haben.

Da wir jedoch aus unterschiedlichen Ebenen bestehen, ist es sinnvoll, sich nicht nur auf eine dieser Ebenen zu konzentrieren. Jeder Teil von uns möchte unsere Aufmerksamkeit haben. Ein glückliches Leben leben ist eigentlich nichts anderes, als einen Kuchen backen. Sie wissen ganz genau, welche Zutaten Sie brauchen. Und Sie wissen auch, dass jede einzelne Zutat in ausgewogenem Verhältnis da sein muss.

Und ab in die Backstube

Der Emotionalkörper

Sie möchten ein glückliches Leben leben? Das kann ich verstehen. Wer möchte das nicht? Wenn Sie die Tipps in diesem Buch umsetzen, können Sie das in weniger als einer Woche erreichen. Selbst vorübergehende Tiefpunkte werden Sie nicht mehr schrecken, da Sie ja gelernt haben, genau damit umzugehen.

Welche Zutaten also braucht es? Fangen wir bei unseren Bedürfnissen an. Wir bestehen aus einem mentalen Anteil, auch Verstand genannt, einem spirituellen Anteil, auch Geist genannt, einem Körper, auch bioenergetischer Raumanzug genannt und aus einem Emotionalkörper.

Wenn diese vier Ebenen ausgeglichen sind, geht es uns gut. Stimmt nur eine dieser Ebenen nicht, kommt es zu einem Ungleichgewicht und früher oder später laufen erst ein und dann immer mehr Teile aus dem Ruder.

Tun Sie einem Anteil etwas gutes, so hat es immer auch positive Auswirkungen auf die anderen Anteile. Kümmern Sie sich hingegen nur um einen Anteil, verkümmern allmählich die anderen Anteile.

Die meisten Menschen in der westlichen Zivilisation haben es zum Beispiel verlernt, sich um ihren Emotionalkörper zu kümmern. Emotionen ja, die haben wir alle. Doch wie geht man damit konstruktiv um? In meiner täglichen Praxis, insbesondere im Bereich der [Paarberatung](#) ist es immer wieder erschreckend zu sehen, wie wenig die meisten Menschen mit ihren wahren Gefühlen vertraut sind. Auf die Frage: „*Wie geht es Ihnen gerade?*“ erhalte ich in 90% aller Fälle weitschweifige Aussagen darüber, worum man sich gerade so Gedanken macht. Doch die einfache Frage, welche Gefühle gerade gefühlt werden, bleibt fast immer unbeantwortet.

Gehen wir weiter zum Geist oder spirituellen Anteil unserer Persönlichkeit. Was braucht dieser Anteil? Eigentlich ganz einfach: Ruhe und Stille. Mehr nicht. Geist ist Ruhe und Stille. Wenn Sie nicht wissen, was das ist, schauen Sie einmal Nachts in den Sternenhimmel. Lassen Sie die unendliche Weite und die Stille auf sich wirken. Diese Stille macht vielen Menschen zunächst Angst. Das ist der Grund, warum wir ständig Musik hören, den Fernseher laufen lassen, uns permanent mit Freunden treffen, oder sonstigen Tätigkeiten nachgehen. Bloss nicht zur Ruhe kommen. Es könnte ja sein, dass noch ein unangenehmes Gefühl mit hochkommt.

Während der [QuantumTao](#) Ausbildung lernen Sie, in wenigen Sekunden in diese Stille einzutauchen und Sie lernen den Balsam kennen und schätzen, den sie für die Seele darstellt. Aller Erfolg, alle Heilung, alle Transformation, ja alles was ist, kommt letztlich aus der Stille, dem Nichts, dem Ursprung, Gott. Lassen Sie diese Worte einen Moment auf sich wirken.

Schenken Sie Ihren Gefühlen Aufmerksamkeit und Wertschätzung. Schenken Sie Ihrem Geist Momente der Stille und des Friedens.

Mentalkörper

Nachdem wir uns nun intensiv unserem Emotionalkörper und unserem spirituellen Anteil zugewandt haben, wollen wir nun unserem Mentalkörper noch ein wenig mehr Aufmerksamkeit widmen. Der Mentalkörper, der unseren Verstand beherbergt, ist vielleicht die wichtigste Komponente unseres Daseins überhaupt. Nicht, weil von ihm alles abhängt. Eher, weil der Mentalkörper der Bereich ist, über den wir die meiste Kontrolle haben - sollten.

Seit Jahrzehnten beschäftigte ich mich schon mit Persönlichkeitsentwicklung und habe die unterschiedlichsten Techniken ausprobiert. Doch wie so vielen, die auf diesem Weg sind, ging mir eine Frage nicht aus dem Kopf. Wann wird es endlich vorbei sein? Wann bin ich endlich glücklich? Wann wird es mit den Schwierigkeiten, überbordenden Emotionen, dem negativen Denken und den ständigen Rückschritten endlich vorbei sein? Immer wieder arbeite ich mit Menschen, die völlig verzweifelt sind - vor allem über die Tatsache, dass sie ihrem Empfinden nach schon alles mögliche getan haben und es immer noch nicht vorbei ist.

Hier kommt das nächste Geheimnis des vollkommenen Glücks: Es wird nicht vorüber gehen. Wenn Sie bisher die Illusion verfolgten, dass Sie irgendwann all Ihre Blockaden, Ängste, Schwierigkeiten und was auch immer noch für Probleme vorbei sind, dann muss ich Ihnen hier leider sagen, dass das nie der Fall sein wird.

Naja, nicht ganz. Spätestens, wenn Sie unter der Erde liegen, wird es soweit sein - wenn es da nicht auch noch das Leben nach dem Tod gäbe...

Vielleicht finden Sie das jetzt ungeheuerlich. Versprechen nicht alle großen Meister das Glück auf Erden? Ist es nicht so, dass man reich, glücklich, zufrieden, ja erleuchtet sein wird, wenn man nur konsequent die Technik a3, b4 und c 25 anwendet? Ist es nicht so, dass unter der vielgerühmten Quantenheilung sich alle Probleme plötzlich in Luft auflösen - sollen?

Nein, so ist es nicht. Und wenn Sie diesen Umstand wirklich, wirklich, wirklich und von ganzem Herzen angenommen haben, haben Sie die Erleuchtung erreicht.

Stellen Sie sich vor, jeden Tag scheint die Sonne. Der Himmel ist blau. Ihre erste Reaktion wird wahrscheinlich sein: *Ja, toll, das wünsche ich mir!* Ich kann das verstehen, allerdings kann ich Ihnen versprechen, dass der Tag kommt, an dem das einfach nur noch langweilig ist. Während meiner fliegerischen Ausbildung verbrachte ich ein Jahr lang in den USA, in Texas. Jeden Tag Sonne und blauer Himmel. Jeden Tag. Regen gab es fast nie. Ich kann Ihnen sagen, dass es eine Zeit gab, da ich den Winter herbei gesehnt habe.

Genau das ist es ja, was das Leben auf der Erde so reizvoll macht. Mal geht es auf, und mal geht es wieder abwärts. Warum gehen Menschen in eine Achterbahn? Weil sie genau diesen Nervenkitzel erleben möchten. Sie möchten merken dass sie leben. Sind Sie bereit, das Tal in der Achterbahn mit vollem Karacho zu durchlaufen? Wenn ja, dann haben Sie den richtigen Schwung, um auf der anderen Seite wieder ganz nach oben kommen. Wenn Sie sich jedoch gegen den Abschwung wehren, so ist das, als ob Sie die Handbremse angezogen haben. Nur zögerlich gehen Sie in das Tal hinein und am Ende reicht die Kraft nicht, um überhaupt noch aus dem Tal heraus zu kommen.

Das Leben ist wie eine Achterbahnfahrt. Sie haben Ihr Ticket gelöst. Nun machen Sie das Beste draus. Schnallen Sie sich an und genießen Sie die Fahrt!

Dann erübrigt sich übrigens auch das vielzitierte Gebet des Amerikaners Reinhold Niebuhr zum Teil:

Gott gebe mir die Gelassenheit, Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann, den Mut, Dinge zu ändern, die ich ändern kann, und die Weisheit, das eine vom anderen zu unterscheiden."

Wenn Sie die Gelassenheit erreicht haben, die Dinge anzunehmen, die sind, brauchen Sie keine extra Portion Mut mehr und auch keine Weisheit, um irgend etwas zu unterscheiden. Wenn ich dieses Gebet auch irgendwie gut fand, machte es mir andererseits doch über viele Jahre Schwierigkeiten. Immer wieder fragte ich mich, was ich nun ändern soll, und was nicht. Wo ist da die Grenze?

Das ist ganz einfach. Sobald Sie alles angenommen haben - wirklich zu 100% angenommen haben, werden Sie genau wissen, was zu tun ist. Und Sie werden es einfach tun! Weil es Ihrem tiefsten Bedürfnis entspricht.

Akzeptieren Sie, was immer gerade ist. Und das erreichen Sie am leichtesten dadurch, dass Sie nicht nur eine äußere Situation akzeptieren, sondern auch und ganz besonders Ihre persönlichen Gefühle dazu. Das ist der einzige Punkt an dem es in den meisten Fällen fehlt.

Wenn Ihr Mann gerade weg gelaufen ist, akzeptieren Sie es. Es gibt einen Grund, warum es genau so und nicht anders sein musste. Nehmen Sie aber auch Ihre Wut, Ihre Trauer, Ihren Schmerz und Ihre Verzweiflung liebevoll an.

Ich weiß, dass das jetzt vielleicht zu einfach klingt. Aber betrachten Sie es doch einmal so: Es gibt eine einzige Wahrheit im Leben und die besagt: Die Dinge sind, wie sie sind. Es regnet. Ende. Die Sonne scheint: So ist es. Sie sitzen gerade alleine in ihrer Wohnung. Das ist nicht mehr und nicht weniger, als eine Tatsache. Warum sich dagegen wehren? Die Verzweiflung entsteht erst in dem Moment, in dem wir beginnen, uns zu wehren. Vorher ist es einfach so, dass Sie in Ihrer Wohnung sitzen. Genau so, wie Sie es auch hunderte mal schon vorher getan haben.

Anstatt nun die ganze Zeit darüber nachzudenken, WARUM die Situation so ist, wie sie ist (und ich garantiere Ihnen, Sie werden sowieso mit Sicherheit keine befriedigende Antwort darauf finden), wäre es viel sinnvoller, einmal ganz bewusst alleine in der Wohnung zu sitzen. Und zwar mit einer Form von Achtsamkeit und Aufmerksamkeit, wie Sie es vielleicht noch niemals zuvor getan haben.

Sitzen Sie und beobachten Sie, was gerade passiert. Ihre Gedanken und Gefühle hängen eng miteinander zusammen und vielleicht fragen Sie sich gerade, wie Sie Ihre ständig kreisenden Gedanken in den Griff bekommen sollen. Gedanken erzeugen Gefühle und Gefühle erzeugen Gedanken.

Achten Sie allerdings darauf, Gefühle auf keinen Fall zu unterdrücken. Alles, was Sie dadurch erreichen wäre, dass Sie die damit verbundene Energie immer weiter in den Untergrund verschieben. Sie ist dann nicht mehr so deutlich spürbar, aber sie hat nichts von ihrer Wirksamkeit verloren. Gleichzeitig ist es so, dass die ständig kreisenden Gedanken

immer weitere Gedanken anziehen. Und damit natürlich auch unangenehme Gefühle intensivieren.

Gehen wir davon aus, dass Ihr Partner Sie gerade verlassen hat. Im besten Fall denken Sie vielleicht: „*Der Idiot!*“ Und jetzt geht es los: „*Der Idiot - wie konnte er das tun - wahrscheinlich hat er eine Andere - ich konnte mich ja sowieso noch nie auf ihn verlassen - ich hatte doch gleich so ein blödes Gefühl, als ich ihn damals kennen lernte - und überhaupt, in der letzten Beziehung war es doch genau so - das sind eben Männer - die sind einfach so - können keine Gefühle zeigen - das ging doch in der Kindheit schon los - wo war eigentlich die ganze Zeit mein Vater? - weil der nie da war, geht es mir heute so - wahrscheinlich werde ich auch in der Zukunft nie eine vernünftige Beziehung zustande bringen, sicher bin ich sowieso beziehungsunfähig...*“, und so fort, und so fort.

Mit jedem Gedanken werden Sie sich schlechter fühlen und sich immer weiter in Ihre Frustration hinein denken, was nicht selten in Depression und schlimmstenfalls sogar in die Krankheit führen kann.

Aber es gibt einen Ausweg. Verschiedene sogar:

Variante 1: Brechen Sie alle Zelte ab, verkaufen Sie Ihr Hab und Gut, wandern Sie aus nach Indien und mieten Sie sich in einen Ashram ein. Noch besser wäre es vielleicht, gleich eine Höhle im Himalaya bei Spiritual-Tours dem Spezialanbieter für individuelle Erleuchtungsreisen zu buchen. Falls Sie damit nicht einverstanden sind, hätte ich noch eine

Variante 2: Und die lautet: Halten Sie mentale Disziplin. Das ist gar nicht sooooo schwer, wie Sie vielleicht glauben. Die größte Herausforderung ist einfach nur, daran zu denken.

Gedankendisziplin ist nicht zu verwechseln mit positivem Denken im Sinne von: „*Es geht mir gut, es geht mir gut.*“

Gedankendisziplin hat eher etwas mit Bewusstheit zu tun. Seien Sie sich Ihrer Gedanken bewusst! Seien Sie achtsam.

Beobachten Sie einfach Ihre Gedanken. Probieren Sie das jetzt einmal aus. Beobachten Sie jetzt Ihre Gedanken. Ja, tun Sie es jetzt! Geben Sie sich einen Moment Zeit.

Wahrscheinlich wird Ihnen dabei auffallen, dass da kaum noch Gedanken sind. Wo sind die auf einmal hin? Gedanken sind wie Ehepartner. Sie lassen sich nicht gerne kontrollieren. Und wenn Sie das versuchen - zum Beispiel durch bewusste Veränderung, wie positives Denken, werden sie rebellisch. Wann haben Sie zum letzten mal jemand zu ändern versucht?

Aber was ist, wenn Sie Ihnen Aufmerksamkeit schenken? Wie gesagt: Gedanken verhalten sich wie Menschen. Wenn Sie Ihren Gedanken liebevolle Aufmerksamkeit schenken, dann werden sie auf einmal ganz ruhig und zahm. Sie können sich entspannen, die Ladung entlädt sich und die aufgewühlte Oberfläche wird wieder ganz glatt.

Während meiner [Seminare](#) lernen Sie außerdem unterschiedlichste Techniken kennen, die Ihnen alle wunderbar zu einem ruhigen Geist verhelfen werden. Ein ruhiger Geist ist unbezwingbar. Ein ruhiger Geist weiß immer, was zu tun ist. Ein ruhiger Geist bedeutet Frieden. Nur, wenn Sie in einem ruhigen Geist verweilen, werden Sie Heilung, Glück, Wohlbefinden

und die Lösung Ihrer Probleme, welcher Natur sie auch immer gerade sein mögen, erfahren.

Spiritueller Körper

Kommen wir zum spirituellen Anteil unserer Persönlichkeit. Was braucht unsere Seele? Ich möchte fast sagen, dass dieser Aspekt am leichtesten und mit dem geringsten Aufwand zu erreichen ist. Und doch ist gerade dieser Aspekt uns in unserer westlichen Welt oft so unglaublich fern. Ich habe 40 Jahre meines Lebens gebraucht, um diesen Anteil in mir zu öffnen. Und was mich letztlich dazu gebracht hat, war die Not und die bittere Erkenntnis, dass auch das beste psychologische Wissen und die beste Coachingtechnik klare Grenzen hat. Wenn Sie einmal erkannt haben, dass wir auch einen spirituellen Anteil in uns tragen, und dass aus diesem Anteil tatsächlich ganz praktische Hilfe für Ihr Leben kommt, werden Sie das nie wieder vergessen.

In eingeweihten Kreisen heißt es, dass wir nicht Menschen mit einem spirituellen Anteil sind, sondern spirituelle Wesen, die vorübergehen die Gestalt von Menschen angenommen haben.

Stellen Sie sich doch einmal Ihren Geist, Ihre Seele vor. Tun Sie es jetzt. Welches Bild haben Sie vor Augen? Haben Sie überhaupt ein Bild vor Augen? Wenn ja, dann befinden Sie sich gerade in einem Trugbild. Unser Geist oder unsere Seele haben nämlich keine manifestierte Form. Das bedeutet, dass sie nicht dar- und somit auch nicht vorstellbar sind. Tatsächlich ist da zunächst einfach nichts.

Es ist nichts da - und doch ist da etwas. Ein für den Verstand nicht zu ergreifender Umstand. Das ist der Grund, warum es im zweiten christlichen Gebot heißt, dass wir uns kein Abbild Gottes machen sollen. Es geht gar nicht! Sobald wir uns nämlich ein Bild machen, haben wir den Geist schon wieder eingegrenzt. Wir sprechen dann von Begriffen wie dem Universum, dem Nullpunktfeld oder, wie es gerade so modern ist: der Matrix. Verwechseln Sie diese Dinge niemals mit dem reinen Geist. Der reine Geist ist nicht darstellbar. Wir können den reinen Geist mit unserem Verstand nicht erfassen. Das ist am Anfang sicher etwas verwirrend. Wie bitte soll ich mir NICHTS vorstellen?

Ich kann Ihnen sagen, wenn Sie sich an diesen Gedanken gewöhnt haben, ist es unvorstellbar schön und entspannend. Es ist nämlich die totale Erholung für unseren geplagten Verstand, der sich fortwährend mit ständigen Fragen, Urteilen, Angriffen, Illusionen und tausend Ideen herum schlägt und doch nie zu einem Ende kommt.

Was bedeutet es nun, Kontakt zu seiner Seele aufzunehmen? Müssen wir jetzt regelmäßig in die Kirche gehen und beten, stundenlang im perfekten Lotus Sitz sitzen oder Mantras rezitieren? Wenn Sie das möchten und es Ihnen hilft, dürfen Sie das gerne tun. Es gibt jedoch auch einen ganz einfachen Weg.

Und der lautet: Gehen Sie in die Stille. Gehen Sie über all` ihre Gedanken hinaus und suchen Sie ganz bewusst die Stille. Sie brauchen dabei keine besondere Technik, und kein besonderes Ritual. Auch wenn diese durchaus hilfreich sein können. Und Sie können das tatsächlich fast zu jeder Zeit und überall tun.

Zwei ganz einfache Wege sind zum Beispiel: Schauen Sie Nachts in den Sternenhimmel. Wenn Sie das tun, was sehen Sie da? Sterne? Wenn Sie Sterne sehen, dann fixieren Sie

sich auf die manifestierte Form. Das ist Nicht-Geist, Nicht-Leere. Dann schauen Sie auf den geringsten Anteil dessen, was da ist. Mein Tipp: Schauen Sie zwischen die Sterne. Bekommen Sie ein Gefühl für die unendliche Weite des Weltalls. Hören Sie bewusst die Stille. Nehmen Sie einzig den Raum zwischen den hellen Punkten wahr. Das ist Unendlichkeit. Das ist purer Geist.

Das können Sie übrigens auch jederzeit und überall in Ihrem Alltag praktizieren. Achten Sie doch einmal nicht so sehr darauf, was Sie da draußen sehen. Sondern achten Sie einfach einmal auf die Zwischenräume. Achten Sie auf den leeren Raum zwischen allem was Ihnen begegnet. Das kann Ihnen viele Jahre intensiver Meditation ersparen.

Ein zweiter Weg, der sehr einfach ist und fast jederzeit und überall praktiziert werden kann ist es, die Hände wie zu einem Gebet aneinander zu legen. Bitte nicht falten. Haben Sie schon einmal ein Heiligenbild mit gefalteten Händen gesehen, wie es uns in der Kirche immer noch beigebracht wird?

Die Heiligen haben die Hände immer aneinander gelegt. Man nennt diese Haltung auch das „Mudra der Stille“. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die sich berührenden Fingerspitzen. Schon in kurzer Zeit werden Sie in einen tiefen Frieden und eine tiefe Stille eintauchen. Das ist der direkte Draht zu Ihrer Seele. Einfacher und schneller geht es nicht.

Sie können das sogar in der Öffentlichkeit machen, ohne dass es auffällt. Legen Sie Ihre Hände in den Schoß, die Fingerspitzen leicht aneinander. Bleiben Sie mit Ihrer Aufmerksamkeit an den Kontaktstellen der Fingerspitzen. Und genießen Sie sofortigen Frieden.

Während meiner [Seminare](#) erfahren Sie weitere wundervolle und einfach anzuwendende Techniken und Methoden, die Sie mit Leichtigkeit in Ihren Alltag integrieren können und die Ihnen sofort, in welcher Situation Sie sich auch immer befinden, tiefen Frieden beschere-

ren.

Was bedeutet nun diese Stille? Ist das einfach nur nett?

Der Zugang zu dieser Stille bedeutet nichts anderes, als den direkten Zugang zu Ihrem Zentrum, zu Ihrer Seele, zu Ihrem Geist, zu dem göttlichen Prinzip in Ihnen. Praktizieren Sie das täglich zu einem festen Zeitpunkt und so oft wie möglich zwischendurch. Allein das wird Ihrem Leben eine völlig neue Ausrichtung geben. Sie bekommen einen Zugang zu Ihrem intuitiven Wissen, dass es Ihnen ab sofort leicht machen wird, immer die richtigen Entscheidungen zu treffen.

Warum legen Sie das Büchlein nicht jetzt für ein paar Minuten weg und probieren es einfach einmal aus?

Materieller Körper

Kommen wir nun zu unserem greifbaren Körper. Die Veränderung an unserem Körper sind einerseits die greifbarsten, sichtbarsten. Hier können wir unsere Augen benutzen und eventuell auf Laboruntersuchungen zurück greifen. Sie sind somit am offensichtlichsten. Aber vergessen Sie nie, dass sie nur ein Teil der Wahrheit sind. Wir sind nicht unserer Körper. Unser materieller, stofflicher Körper ist nur ein Bestandteil unserer gesamten Persönlichkeit. Und doch geht oft der größte Teil unserer Aufmerksamkeit dort hin. Wenn Sie

unter einem körperlichen Gebrechen leiden, so können Sie mit Sicherheit davon ausgehen, dass vorher etwas in Ihrem seelischen oder mentalen Bereich richtig schief gelaufen ist. Und wenn Sie Heilung erfahren möchten, so geht der Weg immer über die Seele. Auch wenn das viele Matrix Jünger noch nicht ganz erfasst haben. ([Matrix Energetics oder Quantenheilung](#))

Immer wieder haben Menschen die Hoffnung, dass man mit der Quantenheilung in Sekundenschnelle die kompliziertesten Krankheiten heilen kann. Aber so funktioniert das nur in den seltensten Fällen.

In der geistigen Welt brauchen wir uns nur etwas vorzustellen und schon ist es da. Stellen Sie sich das einmal mit einem Orgasmus vor. „Ich hätte jetzt gerne.... ups, schon erledigt“. Wie langweilig. Nun ja, manch männlicher Zeitgenosse soll es in diesem Bereich ja durchaus zu beachtlichen Fähigkeiten gebracht haben..“

Materie ist träge und braucht Zeit. Und im Falle des soeben beschriebenen Beispiels kann das ja auch etwas sehr schönes sein.

Aber es kann auch sehr sinnvoll sein. Wie oft haben Sie zum Beispiel gedacht: „*Ich fühle mich ganz alt und schwach.*“ Oder etwas ähnliches. Stellen Sie sich doch einmal vor, das würde sofort in Erfüllung gehen! Das wäre überhaupt nicht gut. Denn die meisten Menschen haben ihre Gedanken/ Gefühle keinesfalls unter Kontrolle.

Wenn Sie möchten, dass es Ihnen gut geht, so haben Sie aus dem vorher Gesagten schon erkannt, dass unser Wohlbefinden niemals allein von außen abhängt. Nicht mit einem Wort habe ich gesagt, dass Sie sich einen neuen Partner suchen, den alten mit Gewalt zurück zwingen oder sonst etwas dergleichen tun sollen. Wenn Sie möchten, dass es Ihnen wirklich gut geht, dann vergessen Sie magische Rituale, die Ihnen ihren Liebsten zurück bringen. Ihr Partner ist NICHT für Ihr Glück und Wohlbefinden verantwortlich!

Aber bitte verstehen Sie mich nicht falsch. Ich predige hier nicht die Enthaltbarkeit. Wenn Sie den von mir vorgeschlagenen Weg gehen, so bedeutet das, dass Sie zunächst lernen, wie Sie es schaffen, dass es Ihnen so richtig richtig gut geht. Egal, ob da draußen gerade jemand ist, oder nicht. Und dann, wenn Sie diesen Schritt vollzogen haben, werden Sie in der Lage sein, wesentlich befriedigendere Beziehungen aufzubauen, als das bisher der Fall war. Dann ist die Beziehung nur noch das Sahnehäubchen zum sowieso schon vorhandenen Glück.

Das macht doch viel mehr Sinn, als immer nur irgend einer Illusion da draußen hinterher zu laufen, nicht wahr? Und glauben Sie mir, ich weiß aus eigener Erfahrung nur zu gut, wovon ich spreche.

Wer in seiner Mitte bleibt, ist unbesiegbar

Sie haben schon richtig festgestellt, dass unser Wohlbefinden einzig und allein davon abhängt, wie wir mit uns selbst umgehen.

Okay, das ist nicht ganz richtig. Natürlich ist es so, dass es uns gut tut, wenn uns jemand Anerkennung schenkt, wenn wir ein schönes Eis essen oder wir viel Geld auf dem Bankkonto haben. Das ist auch alles in Ordnung.

Der entscheidende Unterschied ist, dass wir die hier vorgestellten Wege selbst in der Hand haben. Während wir die äußeren Umstände eher selten im Griff haben. Nicht immer ist eine Eisdiele in der Nähe, wenn wir es uns wünschen. Vielleicht kann uns unser Partner einfach nicht die Nähe schenken, die wir so ersehnen. Wenn Sie sich schlecht fühlen, weil Ihr Partner Mist gebaut hat, ist die Situation bereits passiert. Sie können sie nicht mehr ändern. Aus und vorbei. Es ist, wie es ist. Auch liegt die Wahrscheinlichkeit, Ihren Partner ändern zu können bei annähernd Null.

Was Sie aber definitiv ändern können, ist Ihr Umgang mit der Situation. Egal, was auch immer Ihnen zustößt. Sie haben schon oft im Leben die Erfahrung gemacht, dass Ihnen Dinge widerfahren und dass es eigentlich nur von Ihrer inneren Einstellung abhängt, wie Sie mit der entsprechenden Situation verfahren.

Das erfordert Anfangs ein wenig Übung, wird aber mit jedem Erfolg, den Sie erringen, immer beglückender. Und es hat noch einen weiteren Vorteil. Wer es gelernt hat, in seiner Mitte zu verweilen - was auch immer da draußen passiert - wird unbesiegbar, wie es vor 5000 Jahren Laotse schon formulierte. Unbesiegbar zu sein bedeutet allerdings nicht, immer zu bekommen, was sich das eigene Ego wünscht. Unbesiegbar zu sein in diesem Sinne bedeutet, in seiner Kraft und Freude zu bleiben - auch wenn die Dinge da draußen mal nicht so gut laufen.

Einmal sprach ich mit einer Klientin, die sich die unterschiedlichsten Sachen nicht mehr traute, weil sie eben schon einmal schlechte Erfahrungen damit gemacht hatte.

Wir alle machen ständig Erfahrungen, die nicht immer angenehm sind. Sie werden von uns als umso unangenehmer, oder negativer empfunden, je weniger Mittel wir haben, ihnen zu begegnen.

Als Baby ist es für uns das schlimmste Unglück, das uns überhaupt widerfahren kann, wenn unsere Mutter für längere Zeit weg ist. Als Teenager würden wir in diesem Fall eher eine wilde Party veranstalten.

Es gilt also nicht, unangenehme Erfahrungen zu vermeiden, sondern vielmehr Fähigkeiten zu erwerben, die uns in Zukunft helfen werden, auch unangenehme Erfahrungen mit Gelassenheit hinzunehmen und im besten Fall sogar in angenehme Momente zu verwandeln. In meinen [Seminaren](#) erhalten Sie dazu jede Menge an Techniken und Methoden, die Sie mit Leichtigkeit und Freude zu einem Meister Ihres Lebens machen werden.

Doch alle Technik sollte immer auf einer guten Grundlage basieren. Und eine dieser wunderbaren und tatsächlich auch sehr einfach zu handhabenden Grundlagen ist Ihr eigener Körper. Ich durfte schon oft erleben, dass Menschen innerhalb kürzester Zeit - wir spre-

chen hier von einem Zeitraum von 1-3 Wochen aus tief depressiven Zuständen heraus gekommen sind, wenn sie sich an einige wenige Tipps gehalten haben, die ich ihnen gab. Und es ist immer wieder wunderbar zu hören und zu sehen, wenn sich ein Mensch innerhalb kurzer Zeit völlig verwandelt, was sich selbstverständlich auch sofort in äußerem Erfolg niederschlägt.

Während ich diesen Text schreibe, betreue ich eine Frau, die ziemlich am Boden zerstört war. Sie hatte ihren Job verloren, ging kaum noch aus dem Haus, litt unter massiver Einsamkeit und hatte keine Beziehung.

Während unserer [QuantumTao](#) Sitzungen kam sie immer wieder sehr schnell in einen Zustand tiefer Entspannung und tiefen Friedens. Auf ihre Frage, was sie für sich selbst ergänzend zu unseren [telefonischen Sitzungen](#) unternehmen kann, gab ich ihr ein paar der folgenden Tipps. Ihre Verwandlung war unglaublich und vor allem ging sie in extrem kurzer Zeit vonstatten.

Bei unserem ersten Gespräch sagte ich ihr: *„Ihnen ist schon klar, dass Sie mit dieser Ausstrahlung niemals einen Job finden werden.“* Ihr war das auch bewusst.

Nur eine Woche später war die Frau wie ausgewechselt. Sie strahlte während des ganzen Gesprächs und hatte sich Dinge getraut, an die sie sich vorher niemals heran gewagt hätte. Ich fragte sie, ob sie verliebt sei, weil sie genau das ausstrahlte. Sie verneinte und meinte: Ich habe einfach nur getan, was sie mir gesagt haben.

Es dauerte dann noch 2 oder 3 Wochen und sie hatte gleich 2 Top-Stellenangebote und brauchte nur noch zu wählen.

Sind Sie Interessiert, wie das funktioniert?

Der biochemische Schalter zum Glück

Was hier für die Stellenangebote gilt, hat selbstverständlich auch volle Gültigkeit beim Thema Beziehungen in seiner ganzen Bandbreite.

Es ist bereits allgemein bekannt, dass mir das im Leben begegnet, was ich ausstrahle. Möchte ich, dass mir das Glück begegnet, ist es sinnvoll, dass ich Glück ausstrahle. Einige Wege dorthin habe ich oben schon angesprochen.

Aber auch auf der körperlichen Ebene hat das Glück ganz klare Ursachen. Und es ist äußerst hilfreich, diese nicht zu vernachlässigen. In unserem Körper sitzen einige Knöpfe, die uns ganz gezielt helfen können, das Glück in uns regelrecht an- oder eben auszuschalten. Unsere Gefühle werden nämlich unter anderem durch unseren Hormonhaushalt gesteuert. Stimmt der Hormonhaushalt, verändert sich unser Wohlbefinden, wir werden glücklich und erfolgreich. Wir sind nicht nur ein Homo, sondern eben auch ein Homo - Sapiens.

Das wohl bekannteste und vielleicht auch das wichtigste Hormon, um das es an dieser Stelle geht, ist das Serotonin. Es hat vielerlei Wirkungen im Körper. Zu den bekanntesten gehört seine stimmungsaufhellende Funktion. Depressive Verstimmungen lassen sich häufig auf einen Serotoninmangel oder seiner Vorstufe, der Aminosäure Tryptophan zurück führen. Gleiches gilt auch für Angst oder gesteigerte Aggressionen.

Serotonin wird auch gerne als das Glückshormon bezeichnet. Wenn es also gelingt, die natürliche Serotoninausschüttung erfolgreich anzuregen, dann macht uns das glücklich, wenn wir glücklich sind, werden wir weitere positive Ereignisse in unser Leben ziehen, die uns wiederum noch glücklicher machen. Anstatt also von einem **Teufelskreis** in den nächsten zu gelangen, erzeugen wir ab sofort, hm, wie wärs mit **Engelskreisen**, die uns in immer größere Höhen führen.

Und die Anregung der Produktion von Serotonin ist denkbar einfach.

Es gibt hierbei drei Schlüsselfaktoren: Bewegung, Licht und Ernährung. Sorgen Sie ganz einfach für genügend Bewegung, Licht und die richtige Ernährung und ihr Körper wird so viel Serotonin produzieren, dass es Ihnen einfach nur noch gut geht.

Dafür brauchen Sie keine große Sportskanone zu werden. Wenn Sie zum Beispiel Jogger sind, dann werden Sie die typischen Glücksgefühle kennen, die nach einigen Minuten des Laufens aufkommen. Sollten Sie Interesse am Joggen haben, aber Anfänger sein gibt es einen wichtigen Tipp. Vergessen Sie Tempo. Wichtig ist einzig, dass Sie sich überhaupt bewegen und die Zeitdauer. Sie sollten mindestens 30 Minuten, besser 45 Minuten unterwegs sein. Wenn Sie das nicht schaffen, ist das lediglich der Beweis dafür, dass Sie *zu schnell* gelaufen sind. Orientieren Sie sich auf keinen Fall an den schnaufenden, verbissenen oder einfach nur super sportlichen Mitjoggern, die mehr oder weniger elegant an Ihnen vorbei ziehen. Die meisten laufen viel zu schnell und übersäuern permanent ihren Körper, womit sie sich mehr Nach- als Vorteile einhandeln.

Laufen Sie - gerade als Anfänger - immer nur so schnell, dass Sie keinesfalls aus der Puste kommen. Und wenn Sie auf der Stelle traben ist das auch vollkommen in Ordnung.

Wichtig ist die einzig Zeitdauer und in keinem Fall das Tempo. Wir wollen hier nicht für einen Marathon trainieren, sondern für uns handelt es sich einzig um ein Glückstraining. Bewegung macht glücklich. Wenn Sie sich dabei nicht unter Druck setzen!

Nach etwa 30 - 40 Minuten werden Sie einen Kick spüren. Vielleicht haben Sie das Gefühl, noch ewig weiter rennen zu können. Oder sie möchten auf einmal die Welt umarmen. Oder, es macht einfach nichts mehr aus, dass es gerade regnet und Sie bis auf die Haut durchnässt sind. Das Leben ist einfach nur noch schön. Nebenbei wird Ihr Immunsystem dadurch aktiv, Sie werden kaum noch krank werden, Ihr Gewicht wird sich regulieren, was ebenfalls zu ihrem Wohlbefinden beitragen wird und es hat noch vielerlei Effekte mehr.

Wenn Sie keine Lust auf Joggen haben, beginnen Sie doch mit Nordic Walken. Sie kennen noch nicht Nordic Walken? Das ist eine Sportart aus Skandinavien, die von den dortigen Skilangläufern entwickelt wurde, damit sie auch im Sommer ihr Training fortsetzen können. Nein, ich meine nicht das hierzulande überwiegend praktizierte Stöckehinterher-schleifenundsichangeregtdabeiunterhaltensspiel. Diese Sportart ist mir unbekannt und ich konnte seinen Ursprung bisher noch nicht identifizieren.

Wenn Ihnen Joggen zu heftig ist, könnte das Nordic Walken eine wunderbare Alternative sein. Nur bitte besuchen Sie unbedingt einen Kurs. Bei über 90% der in den Parkanlagen beobachteten Spezies, die laut krachender Weise ihre Stöcke über den Boden schleifen handelt es sich nicht um Nordic Walking. Das ist Spazierengehen mit einem Stock in der Hand und nicht wissen, was damit anzustellen ist. Das ist sicher auch der Grund, warum viele Menschen sich nicht trauen, die Stöcke in die Hand zu nehmen. Es sieht einfach furchtbar aus, wenn man völlig unwissend durch die Gegend spaziert und bunte Stöcke mit Schlaufen hinter sich her schleift. Das hat auch keinen wirklichen Effekt. Wissen Sie andererseits, wie es geht - und es ist wirklich nicht kompliziert, dann ist Nordic Walking eine wunderbare Form der Bewegung, die Sie in jedem Alter und in jedem Trainingszustand sofort beginnen können. Übrigens, was den Muskelaufbau angeht - wesentlich effizienter, als Joggen.

Es gibt kaum etwas schöneres, als am frühen Morgen, wenn die meisten noch schlafen, die Stöcke anzuschlappen und in flottem Tempo die Gegend zu erkunden. Sie werden Glücksgefühle produzieren, die Sie durch den ganzen Tag begleiten.

Das ist auch immer noch zu schnell? Nun gut. Dann gehen Sie doch einfach spazieren. Auch das ist vollkommen in Ordnung. Bedingung: Tun Sie es täglich. Tun Sie es bei jedem Wetter, tun sie es mindestens 1 Stunde und gehen Sie zügig.

Die fittesten Menschen mit überaus positiver Ausstrahlung die ich in meinem Leben kennen gelernt habe waren nicht selten äußerst eifrige Spaziergänger. Eine Bekannte von mir geht täglich 7 km zu ihrer Arbeitsstelle und wieder zurück. Sie ist mittlerweile über 60 Jahre alt und strahlt nur so vor Lebensfreude und Vitalität. Dass Krankheiten ihr nichts anhaben können, sei nur am Rande erwähnt.

Der Mensch ist ein Geh-tier und kein Muckibuden Sapiens. Gehen Sie raus. Täglich. Sie werden sich schon in einer Woche nicht mehr wieder erkennen. Kaufen Sie sich zu diesem Zweck die richtige Kleidung. Dazu gehört auch ein sehr großer und stabiler Regenschirm, der nicht gleich beim ersten Windstoß weg fliegt. Golfschirme sind hierfür sehr gut geeignet. Wenn das Wetter schlecht ist, brauchen Sie etwa 15 Minu-

ten um sich aufzuwärmen und sich daran zu gewöhnen. Bewegen Sie sich. Schon eine Viertelstunde später werden Sie sich besser fühlen. Außerdem tanken Sie dabei Tageslicht. Winterdepressionen werden für Sie zum Fremdwort. Und schon nach kurzer Zeit werden sie gar nicht mehr ohne können.

Übrigens gibt es auch für das Thema Tageslicht hervorragende ergänzende Lösungsmöglichkeiten, wenn Sie sehr viel Zeit in geschlossenen Räumen verbringen müssen, was heute ja eher die Regel ist. Auch durch Fensterscheiben wird ein wesentlicher Anteil des blauen Lichtspektrums heraus gefiltert. Und das ist genau der Anteil, dessen wir tagsüber so dringend bedürfen. Auf meinem Schreibtisch steht eine Schreibtischlampe, die Tageslicht erzeugt. Das macht so wach und gibt soviel Energie, dass ich sie spätestens um 18⁰⁰ Uhr abschalten muss, da ich sonst nicht mehr ins Bett finde.

Sie werden eine völlig neue Qualität in Ihrem Leben etablieren. Einfacher und kostengünstiger geht es wirklich nicht mehr. Führen Sie Ihrem Körper Licht zu. Licht, Licht und noch einmal Licht.

Wenn wir zu wenig Licht haben, produziert der Körper vermehrt Melatonin. Ein Schlafhormon. Das führt dazu, dass wir uns müde und schlapp fühlen. Licht stoppt die Melatoninproduktion, und macht Sie wach, munter und fröhlich.

An dieser Stelle noch ein wichtiger Tipp zum Schlaf- und Wachrhythmus. Wenn Sie sich mit Methoden der körperlichen und geistigen Ertüchtigung beschäftigen, so werden Sie immer wieder hören, dass man früh aufstehen soll. Auf das Argument hin bekomme ich häufig zu hören: „*Ich bin aber so ein Nachtvogel.*“ Ich werde erst am späten Abend noch einmal so richtig wach.

Es mag sein, dass es solche Menschen gibt. Ich behaupte aber, dass das in den wenigsten Fällen wirklich so ist.

Fakt ist, dass der Schlaf vor Mitternacht die meiste Erholung bringt. Umso später Sie ins Bett gehen, desto länger brauchen Sie, um am nächsten Tag wieder in Ihre Kraft zu kommen. Und somit verpassen Sie einen großen Teil der Sie umgebenden Chi Energie, die nun mal bereits am frühen Morgen von der uns umgebenden Natur produziert wird. So genannte Nachteulen tanken einfach zu wenig Licht und Qi. Häufig ist das nur eine Frage der Gewohnheiten - und die kann man ändern.

Hinzu kommt ein zweiter Aspekt. Sie kennen sicher das Phänomen, dass Sie sich schon so oft etwas bestimmtes vorgenommen haben. Doch am Ende war der Tag dann immer vorbei und Sie haben es wieder nicht geschafft. Das ist der Grund, warum die meisten Bücher nie geschrieben werden, und 99% aller Träume, die wir einst hatten am Ende auf der Strecke bleiben.

Sie sollten sich unbedingt angewöhnen, das, was für Sie persönlich wichtig ist im Leben, in die ersten Tagesstunden zu verlegen. Sie werden sich wundern, wie sich allein dadurch Ihr Leben in eine positive Richtung verändert.

Oft stehe ich Morgens um halb sechs im Park und mache meine Qi Gong Übungen. Dabei beobachte ich dann die vielen Pendler, die unterwegs zu ihrer Arbeitsstelle sind. Sie sind gerade aus dem Bett gekrochen, die Augen noch schlaftrunken wanken sie zu ihrer Arbeitsstelle. Die beste Zeit des Tages gehört dem Arbeitgeber. Und wenn sie Abends nach Hause kommen, ist die meiste Kraft und Power, die ganze Inspiration bereits aufgebraucht. Oft reicht es dann nur noch zu einem Abend vor dem Fernseher.

Unsere natürliche Leistungskurve beginnt Morgens gegen 6 Uhr anzusteigen. Jetzt erwachen Sie und Ihr Geist. Jetzt erwacht Ihre Kreativität. Ab 12 ° Uhr sinkt die Leistungskurve, von einigen Zwischenhochs abgesehen, beständig wieder ab.

Vielleicht graut es Ihnen ja davor, früh aufzustehen. Vielleicht kommen Sie einfach nicht frühzeitig genug ins Bett. Das hat viel damit zu tun, wie wir unseren Abend gestalten. Sitzen wir noch vor dem Fernseher oder gar dem Computer? Die Lichtstrahlung dieser Geräte enthält sehr viel Blauanteil und hält Sie künstlich wach.

Es fällt schwer sich zu lösen und obwohl kaum noch etwas produktives entsteht, wird der Abend immer später.

Probieren Sie es doch einmal mit frühem zu Bett gehen aus. Im Fernseher verpassen Sie nicht wirklich etwas. Früher sind die Menschen viel mehr den natürlichen Rhythmen gefolgt. Sobald es dunkel wurde, machten sie sich für das Bett fertig. Es gab überwiegend Kerzenlicht. So konnte der Körper beginnen Melatonin zu produzieren. Auf diese Weise schläft man früh ein. Weil der Schlaf weit vor Mitternacht beginnt, ist er sehr erholsam. Sie wachen am morgen früh auf und fühlen sich wesentlich vitaler und wacher. Melatonin ist übrigens auch ein wichtiger Wächter Ihrer Gesundheit. Ich selbst benutze schon seit Jahren keinen Wecker mehr. 5 Uhr ist eine wunderbare Zeit zum Aufstehen. Sie haben den Morgen noch für sich allein. Niemand stört Sie. Auch vier Uhr ist gar nicht so schlimm, wie es erscheinen mag. Sie kümmern sich um sich. Vielleicht bewegen Sie sich draußen. So tanken Sie gute Laune und Energie für den ganzen Tag. Anschließend haben Sie noch eine weitere Stunde Zeit, um etwas für Sie wichtiges zu tun. Ich hatte einen gut situierten Finanzier als Klient, der jeden Morgen, **bevor** er zur Arbeit ging, erst einmal eine Stunde lang Klavier spielte. Das ist Lebensqualität pur! Dieser Mann weiß, was ihm wichtig ist. Und er nutzt es täglich. Die beste und einfachste Art, Glückshormone zu produzieren.

Um noch einmal ganz klar zu sagen, worum es hier eigentlich geht.

Die meisten Menschen leben in einem sehr großen Irrtum. Sie denken, sie könnten nur glücklich sein, wenn die Umstände optimal sind, sie einen vernünftigen Partner haben, die Kinder brav sind, der Chef ruhig ist und die Schwiegermutter sich brav im Hintergrund hält. Wenn, wenn und noch einmal wenn.

Doch je nachdem wie viele Jahrzehnte Sie schon auf diesem Planeten wandeln, ist Ihnen mit Sicherheit sehr bewusst geworden, dass all diese „Wenn,s“ nur sehr selten in Erfüllung gehen. Und wenn, dann ist es oft nur eine Frage der Zeit, bis sie wieder vorbei sind.

Einer meiner Klienten meinte einmal: *„Ich habe wirklich meine Traumfrau gefunden. Doch als ich alleine war, war ich wesentlich glücklicher“.*

Finden Sie das Glück in sich selbst. Helfen Sie Ihrem Körper Serotonin zu produzieren. Sie könnten zum Beispiel auch Ihre Ernährung umstellen. Kein Fleisch, keine Milchprodukte, kein Zucker. Früher dachte ich, das sei vollkommen unmöglich. Doch dann las ich ein interessantes Buch und hatte innerhalb von nur drei Tagen komplett umgestellt. Seitdem hat sich mein Gewicht reguliert, ich fühle mich fitter und verfüge über wesentlich mehr Energie, als jemals zuvor.

Und wenn ich Lust auf Fleisch und Süßes habe, dann esse ich das auch. In der Menge lege ich mir keine Begrenzung auf. Nur in der Häufigkeit. Einmal pro Woche. Und ich merke, dass mein Verlangen danach zusehends sinkt.

Das Buch heißt übrigens: „Heilung der Mitte“ von Georg Weidinger. Sehr bildhaft beschreibt er dort die Grundzüge der chinesischen Ernährungslehre.

Die zwei Fragen zum Glück

Ich möchte dieses Büchlein mit einer wunderbaren und sehr einfach zu handhabenden Fragetechnik beenden, die wir der faszinierenden Byron Katie aus den USA zu verdanken haben. Sie schaffte es, sich mit wenigen und sehr einfachen Fragen, selbständig aus einer tiefen Depression zu befreien.

Diese Fragen sollten Sie für den Rest Ihres Lebens begleiten. Sie sind immer parat, wenn Sie sie brauchen. Sie brauchen keine Meditation und keine therapeutische Umgebung und doch sind diese Fragen ungeheuer wirksam.

Dabei geht es lediglich darum, *Ihr Denken* einmal in Frage zu stellen.

Die erste Frage lautet: *Ist das wirklich wahr?*

Wann immer ich einem meiner Klienten diese Frage stelle, wird es auf einmal sehr still. Ist es wirklich wahr, was Sie gerade denken?

Ist es wirklich wahr, dass es nicht in Ordnung ist, wenn die Kinderzimmer unordentlich sind?

Ist es wirklich wahr, dass es nicht in Ordnung ist, wenn Ihr Partner gerade laut ist?

Ist es wirklich wahr, dass Ihr Kind bessere Noten mit nach Hause bringen sollte?

Ist es wirklich wahr, dass es besser ist, in einer Beziehung zu leben?

Sollte Ihre Antwort jemals „Ja“ lauten, dann rufen Sie mich bitte an. Und erzählen Sie mir woher Sie das wissen. Denn dann haben Sie eine neue Quelle der Weisheit entdeckt, die mir bisher unbekannt war.

Wer sagt, dass es wirklich wahr ist, dass.... spricht immer nur von seiner eigenen Meinung. Und das ist der beste Garant für Unglück. Wenn Sie immer nur Ihrer eigenen Meinung folgen - wie es die meisten Menschen tun, ist das der direkte Weg in die Hölle.

Jeder Mensch ist ein göttliches Wesen. Jeder Mensch hat das gleiche göttliche Potenzial in sich, wie Sie. Jeder Mensch hat hier auf der Erde seine persönliche Aufgabe. Wer sind wir, dass wir uns anmaßen, anderen zu sagen, wie sie sich zu verhalten haben?

Erst, wenn wir gelernt haben, die Dinge zu akzeptieren, wie sie sind, öffnen sich für uns die Pforten zum Glück.

Das bedeutet übrigens nicht, dass man Dinge nicht verändern darf. Aber erinnern Sie sich ein das weiter oben zitierte Gebet: „*Liebe Gott gib mir die Gelassenheit, die Dinge anzunehmen, wie sie sind...*“

In diesem Satz stecken zwei Aussagen: Zum einen ist die Gelassenheit und die Akzeptanz der Welt gegenüber der wichtigste Weg zum persönlichen Glück. Und zum zweiten ist es leider so, dass wir uns an diesem Punkt so schwer tun, dass es durchaus sinnvoll sein könnte, göttliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Auch in diesem Punkt ist [QuantumTao](#) eine phantastische Möglichkeit, die Ihnen helfen kann, sofort in den inneren Frieden zu kommen und damit Ihr Leben zu verändern.

Egal, welchen Gedanken Sie auch immer denken. Egal, wie auch immer Sie über irgend etwas urteilen. Letztendlich können Sie nie sagen, ob es wirklich wahr ist. Es handelt sich dabei immer und ausnahmslos um unsere persönliche Meinung.

Kennen Sie die ewig kreisenden Gedanken, die einen nicht zur Ruhe kommen lassen. Die ewige Fragerei: „*Warum ist das so? Dies und jenes sollte anders sein...*“ Sie kennen die Hölle, die daraus entsteht. In vielen spirituellen Büchern steht, dass wir uns stattdessen lieber dem Licht zuwenden sollen. Durch die praktische Anwendung von [QuantumTao](#) können Sie das in jeder Situation in wenigen Sekunden. Einfacher geht es wirklich nicht.

Doch zurück zur oben vorgestellten Frage: „Ist es wirklich wahr...?“ Sollten Sie nach dieser Frage ins Grübeln gekommen sein, dann fragen Sie sich:

Wer wäre ich ohne diesen Gedanken? Wer wäre ich, wenn ich diesen Gedanken nicht denken könnte?

Fühlen Sie sich da einmal richtig hinein. Sie werden sich wundern, denn Sie werden augenblickliche Erleichterung erfahren.

Beispiel gefällig?

„Ist es wirklich wahr, dass es ein Unglück ist, dass er/ sie mich verlassen hat?“

Lassen Sie sich Zeit bei der Beantwortung der Frage. Sie lautet nicht: Sind Sie wirklich unglücklich darüber, dass Ihr Partner oder Ihre Partnerin Sie verlassen hat. Die Frage lautet: *Ist es wirklich wahr, dass ES EIN UNGLÜCK ist, dass Sie verlassen wurden?*

Woher wollen Sie das wissen? Vielleicht wird Ihnen gerade eine Tür in eine phantastische Zukunft voller neuer Chancen geöffnet!?

Wie können es nicht wissen!

Wer wären Sie, wenn Sie diesen Gedanken nicht hätten? Würden Sie sich vielleicht wesentlich entspannter fühlen? Würden Sie vielleicht viel mehr im Hier und Jetzt leben? Hätten Sie nicht viel weniger Groll im Bauch? Wären Sie nicht viel offener für den vollen Genuss Ihres aktuellen Lebens? Würden Sie nicht die optimale Basis für eine neue Beziehung legen?

Denken Sie einmal darüber nach.

Im Rausch des Glücks

Zum Schluss dieses Büchleins möchte ich Ihnen noch eine phantastische Übung verraten, die Ihre Glückshormone gleich einem rauschenden Wasserfall aktivieren wird. Wann immer möglich starte ich damit in den Tag. Und es ist einfach wunderbar. Diese Übung kann von jedem mit Leichtigkeit durchgeführt werden. Sie entschlackt den Körper, regt den gesamten Nierenkreislauf (im chinesischen Sinne) an, steigert Ihre Leistungsfähigkeit und schüttet massiv Endorphine aus, die auch als Glückshormone bezeichnet werden. Außerdem sinkt die Schmerzempfindlichkeit, Triebe und Gefühle werden harmonisiert.

Am Anfang mag Sie Ihnen ein wenig seltsam erscheinen, aber wenn Sie sich wirklich darauf einlassen, werden Sie einfach gar nicht mehr anders können, als unglaublich glücklich zu sein.

Am besten machen Sie die Übung gleich morgens nach dem Aufstehen. Sie dauert 30 Minuten und bringt Ihnen Energie für den ganzen Tag. Wenn Sie glauben, diese Zeit nicht zu haben, darf ich Ihnen verraten, dass Sie durch die dadurch angesammelte Energie soviel mehr Power haben, dass Sie nicht nur die 30 Minuten im Laufe des Tages mit Leichtigkeit wieder einsparen sondern noch zusätzliche Zeit gewinnen werden. Probieren Sie es aus. Sie werden begeistert sein.

Es ist ganz einfach. Machen Sie sich bereit für einen halbstündigen entspannten Spaziergang. Das besondere daran ist, dass sie eine spezielle dem chinesischen Qi Gong entsprechende Atemtechnik benutzen.

Und zwar atmen Sie viermal stoßartig ein und dreimal stoßartig wieder aus. Atmen Sie bewusst in die obere Lunge und ziehen Sie dabei den Bauch ein. Nachdem Sie dreimal ausgeatmet haben, drücken Sie bei Takt vier der Ausatmung den Bauch nach außen. Das war's schon.

Sie können das Tempo dabei beliebig variieren. Finden Sie Ihren persönlichen Rhythmus. Halten Sie 30 Minuten durch und atmen Sie nur durch die Nase. Nach 30 Minuten bleiben Sie ca. 1-2 Minuten stehen. Legen Sie die Hände unter den Bauchnabel und spüren Sie, wie das Chi in ihnen fließt. Sie werden begeistert sein. Dafür brauchen Sie keine Sportklamotten. Aber wenn Sie die phänomenale Wirkung einmal gespürt haben, werden Sie sie nie wieder missen wollen.

Ein Wort zum Schluss

Ich hoffe sehr, dass Ihnen dieses Ebook und die darin enthaltenen Tipps gefallen haben. Und ich würde mich sehr darüber freuen, wenn Sie diese Informationen auch an Ihre Freunde weiter geben.

Lesen Sie das Buch gleich noch einmal von Anfang an. Ihr Verstand wird Ihnen sagen, dass Sie alles begriffen haben. Doch erst beim wiederholten Lesen werden Sie feststellen, dass sich noch so manches bisher nicht entdeckte Kleinod darin befindet.

In diesem Sinne bedanke ich mich herzlich für Ihre Aufmerksamkeit und wünsche Ihnen, dass Ihre innere Sonne immer scheinen möge.
Ihr Andreas Frenzel

Weitere Informationen rund um Partnerschaft, QuantumTao und Gesundheit finden Sie unter:

www.andreas-frenzel.de

www.naturheilpraxis-frenzel.de

www.quantumtao.de