

*MONIKA NUSSHOLD*



**MEIN PERSÖNLICHER LEBENSPLAN**

**FÜR ERFOLG, GESUNDHEIT UND HARMONIE**

*VERLAG BOD*

## **Wichtiger Hinweis**

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden vom Verfasser dieses Buches sorgfältig erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Ebenso ist die Haftung des Verfassers bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

## **Spruch**

***Wer achtsam, erfolgreich und weise durch sein Leben gehen möchte, der muss zuerst lernen Ordnung zu schaffen und Vertrauen in sich selbst zu üben!***

***Monika Nussold***

***Für meinen Mann Hermann Chris!***

***Ohne dich hätte ich nie die Möglichkeit bekommen,  
dieses Buch zu schreiben.***

***Ich danke dir!***

# **Inhalt**

## **Vorwort und Einleitung**

### **Kapitel 1: Wie kann ein Lebensplan mein Leben bereichern?**

Was ist ein Lebensplan

Nichts in unserem Leben ist für uns vorbestimmt

### **Kapitel 2: Ursache und Wirkung**

Erklärung von Ursache und Wirkung

Sie entscheiden immer selbst, was ihr zukünftiges Leben bringt

### **Kapitel 3: Das Polaritätsgesetz**

Der richtige Umgang mit unserem Schatten

Das Polaritätsgesetz und mein Lebensplan

### **Kapitel 4: Unser Geburtsrecht**

Warum werden manche Kinder mit Krankheiten und Behinderungen geboren?

Wie wir unseren Eltern verzeihen?

### **Kapitel 5: Wer bin ich?**

Wie trainiere ich mein Unterbewusstsein richtig?

Sich selbst im Verzeihen finden

### **Kapitel 6: Das Massenbewusstsein**

Alles liegt in ihrer freien Entscheidung

### **Kapitel 7: Dem Leben Werte geben**

Ungleiche Wertereihungen in der Partnerschaft

Werte geben aber nicht bewerten

Die kleinen Dinge achten um selbst groß zu werden

Vorbild sein und Halt geben

## **Kapitel 8: Erden, bewusst leben und handeln**

Wie kontrolliere ich mein Bewusstsein?

Bewusstes Ändern von falschen Gedankenmustern

## **Kapitel 9: Unsere Gesundheit**

Warum ich selbst fast immer gesund bin

Wir entscheiden selbst, ob wir eine Krankheit annehmen oder nicht

Wie kann ich meinen Mitmenschen Gesundheit wünschen?

Krankheiten und Unfälle können auch Hilferufe sein

## **Kapitel 10: Gesundheit - Krankheit - Sterben**

Ein kurioser Sterbenswunsch

## **Kapitel 11: Richtiges und falsches Wünschen**

Warum sich viele Menschen nur Pech wünschen

Der richtige Zeitpunkt für unsere Wunscherfüllung

## **Kapitel 12: Unsere Herzenswünsche**

Das Beste ist für sie gerade gut genug

Geben sie jedem Herzenswunsch auch einen höheren Wert

## **Kapitel 13: Die Liebe**

Die Liebe zu uns selbst

Die Liebe zu unserem Partner und unsere Sexualität

Die Liebe zu unseren Kindern

Die Liebe zu unseren Mitmenschen

Die Liebe zu unseren Tieren

Die Liebe zur Natur

Die Liebe zu Gott

### **Kapitel 14: Beziehung und Partnerschaft**

Wie bereite ich mich auf eine neue Beziehung vor?

Ich bekomme immer nur den falschen Partner

Alte Beziehungen ganz loslassen

Beziehungsarbeit heißt, eine ganzes Leben lang  
gemeinsam zu wachsen

Zärtlichkeit und Sexualität in der Partnerschaft

### **Kapitel 15: Die eigenen Talente entdecken**

Wozu habe ich meine Talente?

Offen sein für das Leben

Stärken fördern

### **Kapitel 16: Das Leben entschleunigen**

Gönne dir deinen Schlaf

Weniger ist mehr

Stressfrei und glücklich arbeiten

### **Kapitel 17: Die Dankbarkeit**

Dankbar handeln

Asket oder Genussmensch?

Gutes tun, ohne Dankbarkeit zu erwarten

Im Geben bekommen

### **Kapitel 18: Positive Spuren hinterlassen**

Sich nicht blenden lassen

Das eigene Glück im Glück der Bedürftigen finden

### **Kapitel 19: Wie erstelle ich meinen persönlichen Lebensplan?**

**Dank**

## **Vorwort:**

Ich möchte mit meinem Buch bewusst polarisieren und so jeden Menschen dazu auffordern, sich selbst Gedanken über sein bisheriges Leben zu machen. An Hand von einfachen und lehrreichen Erklärungen und persönlichen Geschichten, kann ich ihnen zeigen, warum sich diese und jene fatale oder auch überglückliche Situation so und nicht anders, in meinem Leben ereignet hat. Dadurch kann ich auch beweisen, dass wir es selbst ganz alleine in der Hand haben, wie unsere weitere Zukunft aussehen soll. Mit Hilfe eines selbst geschriebenen, persönlichen Lebensplanes soll es von nun an jedem Menschen möglich sein, seine weitere Zukunft selbst zu planen und zu kreieren, genauso wie sie es sich schon immer gewünscht und erträumt haben. Außerdem möchte ich auch ganz bewusst darauf hinweisen, dass wir für alles in unserem Leben und im Leben unserer ungeborenen Kinder, die totale Verantwortung tragen. Durch persönliche meist auch sehr schicksalshafte oder auch lustige Erzählungen, die auf reiner, wahrer Begebenheit beruhen, weise ich so auf Fehler hin, die dadurch anderen Menschen möglicherweise erspart bleiben könnten. Natürlich ist es mir bewusst, dass ich mit meiner Aussage, dass nichts in unserem Leben für uns vorbestimmt ist und es keine Zufälle gibt, auch auf sehr große Ablehnung stoßen könnte. Doch all jene Menschen, die mit meinen Aussagen hadern und sich noch nicht auf derselben Bewusstseinssebene wie ich befinden, bekommen so eine Chance zu lernen, zu verzeihen und zu wachsen. Wenn auch sie zu diesen Menschen gehören, so versuchen sie zuerst sich selbst zu verzeihen und danach auch allen anderen Mitmenschen, ihren Eltern und auch ihrem Partner, ganz gleich wie auch ich es getan habe, um Schluss endlich befreit und glücklich, ein neues und bewussteres Leben beginnen zu können. Nur so ist es möglich alte und falsche

Gedankenmuster aus unserem Unterbewusstsein zu löschen und durch richtiges, bewusstes Denken und Handeln, wieder Ordnung in unser Leben zu bringen, um mit einem grandiosen und positiven Lebensplan, einen Neubeginn zu starten.

## **Einleitung:**

Wie es dazu kam dieses Buch zu schreiben, erzählt eigentlich mein Leben. Ich war schon immer ein freiheitsliebender Mensch und stets auf der Suche nach meinem richtigen Weg, der mich zu Glück, Erfolg, Liebe, Glauben, Reichtum und Freiheit führen würde. Als junges Mädchen lernte ich den Beruf der Einzelhandelskauffrau und übte diesen einige Jahre lang aus. Da ich eigentlich aber viel lieber eine Ausbildung zur Kosmetikerin oder Maskenbildnerin gemacht hätte, war ich totunglücklich mit meinem Beruf und haderte so schon in sehr jungen Jahren mit meinem Schicksal. Ich bekam jedoch leider weder von meinen Eltern noch von meinen größeren Geschwistern eine Unterstützung oder eine Ermutigung für mich und meine persönlichen Pläne. Dadurch wurde mein Selbstbewusstsein schon in sehr jungen Jahren auf ziemlich fatale Weise geschwächt. Da ich auch in meiner Jugendzeit noch sehr unsicher war, verließ ich mich zu sehr darauf, von anderen Menschen geleitet und geführt zu werden. Später bekam ich zwei wunderbare Kinder, heiratete noch sehr jung, meinen Mann und verbrachte fünfzehn Jahre als glückliche Hausfrau, Mutter und Ehefrau zu Hause, in einer schönen, großen Eigentumswohnung in der grünen Steiermark. Das waren die wunderschönsten Jahre an die ich mich erinnern kann. Als meine Kinder heranwuchsen, überlegte ich was nun denn die richtige Aufgabe und Beschäftigung für mich sei. Ich machte verschiedene Kurse wie Computerkurse, Sprachkurse in Kroatisch usw. und arbeitete auch in den verschiedensten Branchen im Verkauf und im Büro, jedoch keine dieser Beschäftigungen machten mich glücklich und zufrieden, also begann ich zu malen. Ich war voller Euphorie und Freude über mein Talent und wollte unbedingt viele Ausstellungen machen, um meine wunderschönen Bilder überall präsentieren zu können. Doch da meine erste große Ausstellung nur ein mäßiger Erfolg war, verlor mein Mann

sehr schnell den Glauben an mich und meine Kunst und erklärte mir, dass wir uns leider keine weiteren Ausstellungen mehr leisten könnten. Also verschenkte ich fast meine sämtlichen Bilder und war wieder einmal sehr unzufrieden mit mir selbst, da ich keine großen Erfolge vorweisen konnte. Leider glaubte auch dieses Mal wieder niemand an meinen Erfolg oder ermutigte mich wenigstens ein bisschen. Obwohl ich nun doch schon etwas reifer und erwachsener war, glaubte ich immer noch daran, mein Glück und mein Erfolg wäre von den Meinungen und Bewertungen anderer abhängig. Also zog ich mich nun immer mehr zurück und suchte mein Glück in der Spiritualität. Ich las verschiedenste Bücher und saugte alles in mich auf, was mir zu dieser Zeit als richtig und gut für mich erschien. Ich las dabei die unterschiedlichsten Bücher, die von Geistwesen handelten, verlor dadurch den Boden unter meinen Füßen und geriet immer mehr in den Bann dieser gefährlichen Spiritualität. Was ich dabei ganz vergas und außer Acht gelassen hatte, war die Tatsache, dass ich alle Anlagen für mein persönliches Glück bereits besaß und die Antworten auf alle meine Fragen bereits wusste. Ich musste nur mein Unterbewusstsein so trainieren, dass es mich wieder auf den richtigen Weg zu mir selbst und Gott in meiner Mitte bringen würde. Nach einigen sehr schweren Erkrankungen, an denen ich ganz alleine die Schuld trug, hatte ich nun endlich gelernt, selbst Verantwortung für mich und mein Leben zu übernehmen und mir selbst und Gott zu verzeihen. Es ist sehr einfach zu sagen: Gott oder wie auch immer wir diese höhere Macht, in meinem Buch auch nennen mögen, zum Beispiel: unser Überbewusstsein, unser höheres Selbst, das Universum, eine mächtige Kraft in uns, und so weiter... hat Schuld an meinen Geldnöten, Krankheiten, Eheproblemen, Verzweiflungen, Verletzungen und so weiter, denn ein guter Gott würde es doch niemals zulassen, dass es mir so schlecht geht. Ich haderte deshalb nach meinen Erkrankungen noch sehr lange mit diesem

schlechten, ungerechten Gott, bis ich erkannte warum ich wirklich krank wurde. Eigentlich wünschte ich mir alle meine Krankheiten selbst und zog sie deshalb auch in mein Leben. Meine Gedanken waren damals erfüllt von Unzufriedenheit, falscher Spiritualität, Angst und mangelndem Selbstbewusstsein. Ich suchte Gott überall außerhalb, nur leider nicht in mir selbst. Als mir das alles so richtig bewusst wurde, veränderte ich mein Leben von Grund auf. Zuerst machte ich einige Selbstfindungsseminare, um Menschen zu treffen, die so wie auch ich, mit Problemen durchs Leben gingen. Dabei lernte ich nun endlich, über meine Probleme und den daraus resultierenden Krankheiten zu sprechen. Denn alles was man ausspricht, kann man später auch leichter loslassen. Danach machte ich eine Ausbildung als Kinderbetreuerin und arbeitete in dieser Zeit sehr viel mit Kindern. So lernte ich nun wieder zu lachen, das Leben mit den Augen der Liebe und der Freude zu sehen und baute mein Selbstwertgefühl und mein Selbstbewusstsein, nun Stück für Stück wieder auf. Ich beendete meine Ausbildung zwar mit Ausgezeichnetem Erfolg, wusste jedoch, dass diese Zeit für mich persönlich nur eine positive und wertvolle Auszeit war. Dadurch bekam ich die nötige Zeit für mich, um selbst für mein weiteres Leben zu entscheiden und so die Weichen dieses Mal richtig, für ein erfülltes Leben zu stellen. Ich lernte mich selbst nun auch wieder wichtig zu nehmen, mich zu lieben so wie ich bin, mich und meine Wünsche an die erste Stelle zu stellen und die Verantwortung für mich, meine Entscheidungen, meine Gedanken und mein Handeln, selbst zu übernehmen. Für mich stellte sich nun auch die Frage, wo ich in meinem weiteren Leben hinwollte, welche Pläne ich nun schmieden sollte und was denn nun eigentlich die Herzenswünsche meines Lebens wären? Ich traute mich mit der Zeit immer mehr aus mir heraus zu gehen und auch mit anderen Menschen über meine Träume und Wünsche zu sprechen. Dabei bemerkte ich, dass ich immer glücklicher und strahlender wurde und sehr viele Wünsche, sich wie von

selbst erfüllten. Daraufhin begann ich meine Wünsche konkret aufzuschreiben. Zuerst schrieb ich diese ganz ohne Zusammenhang in ein Notizbuch, doch mit der Zeit erkannte ich, worauf es beim richtigen Wünschen wirklich ankommt und verfasste daraufhin voller Stolz, meinen ersten persönlichen Lebensplan. Ich las diese Wünsche nun wie ein Mantra, das immer wieder wiederholt gesprochen wird, ein bis zweimal am Tag durch und war von nun an auch wieder sehr glücklich und ausgeglichen. Dabei entdeckte ich, dass all meine Kraft, mein Mut und mein Selbstvertrauen aus mir selbst kamen und ich nur felsenfest an mich selbst glauben musste. Von dieser Zeit an gelang es mir nun auch wieder, in Frieden und Dankbarkeit, mit mir selbst und Gott zu leben. Ich affirmierte oder beziehungsweise betete nun immer wieder: ***“Ich bin in meiner Mitte mit Gott - Danke!”*** Dieses Gebet schenkt mir auch heute noch immer wieder Mut, Kraft und Liebe, wenn ich mir bei Entscheidungen unsicher bin oder kurzzeitig aus der Bahn geworfen werde und Hilfe benötige. Ab diesem Moment, seit ich Gott in mir akzeptieren und lieben gelernt habe, veränderte sich mein Leben von Grund auf. Ich vertraue nun felsenfest darauf, dass ich alle Anlagen und Talente bereits in mir habe und lasse mich seitdem von „niemandem“ mehr verunsichern oder abhängig machen. Wenn ich etwas erreichen will, bitte ich nur mehr Gott um Hilfe und vertraue vollkommen auf ihn und auf meine eigenen Stärken. Das gibt mir auch die Kraft und den Mut dieses Buch zu schreiben, um so allen Menschen die Möglichkeit zu bieten, fest an sich selbst zu glauben und die Verantwortung für das eigene Leben, selbst zu übernehmen. Ich habe mir erlaubt meinen eigenen Lebensplan zu schreiben und ehrlich alle meine Wünsche und Träume darin verfasst, genauso wie ich sie für mich geplant habe. Heute stehe ich mit beiden Beinen fest auf der Erde, außerdem sehe ich mich als wichtige Persönlichkeit mit allen Segnungen Gottes und bin sehr stolz darauf.

Bevor sie nun jedoch mit ihrem eigenen Lebensplan beginnen, sollten sie verstehen worauf es im Leben wirklich ankommt und warum es so wichtig ist, ihren Lebensplan am Ende mit Gott zu besiegeln. Lesen sie sich bitte zuerst alle Kapitel dieses Buches ganz genau, ein bis zweimal durch und machen sie sich Notizen dazu, wenn ihnen etwas als besonders wichtig erscheint. Danach sind sie fit und gut vorbereitet, um ihren persönlichen Lebensplan ehrlich und mit all ihren Herzenswünschen, ganz alleine nur für sich selbst zu schreiben.

Die Affirmationen die teilweise aus meinem persönlichen Lebensplan stammen, sollten nur Vorschläge und Anregungen für sie sein. Horchen sie ganz tief in sich selbst hinein, was ihr Herz ihnen sagt, dann finden sie bestimmt auch ihre eigenen, passenden Affirmationen und Sätze, für ihren persönlichen Lebensplan. Sollten ihre Wünsche auch nicht sofort in Erfüllung gehen, verzagen sie nicht. Gott hat eine gesetzmäßige Ordnung und nach dieser Ordnung und mit ihrem felsenfesten Glauben an sich selbst, wird früher oder später jeder gute Wunsch erfüllt. Ich kann ihnen zwar leider nicht garantieren, dass sie in einem Monat bereits Millionär sein werden, sollten sie vorhaben diesen Wunsch in ihren Lebensplan zu schreiben. Manchmal werden unsere Wünsche auf so einfache und für uns selbst so unerwarteter Weise erfüllt, wie wir es selbst niemals für möglich gehalten hätten. Ein anderes Mal, wird uns unser Wunsch erst auf Umwegen erfüllt, da die Zeit dafür einfach noch nicht reif ist. Wir müssen manchmal zuerst noch einiges lernen und auch unsere Polarität erst richtig ausgleichen. Auch wenn wir uns vielleicht nur Geld wünschen, weiß es Gott und unser Unterbewusstsein manchmal besser als wir selbst, was zu dieser Zeit das Richtige für uns ist, um auch geistig zu wachsen und zu lernen. Sehr oft müssen wir erst im Nachhinein erkennen und uns selbst eingestehen, dass erst die höhere Entscheidung von Gott, uns zur wahren Selbstverwirklichung gebracht hat. Es kommt vor allen auf

unseren Bewusstseinsstand an, wie stark unser Glaube an uns selbst ist. Es ist auch völlig egal, ob sie an Gott glauben oder vielleicht Atheist sind. Ich persönlich glaube an Gott, da er mir Kraft gibt und mich stärkt. Es reicht aber voll und ganz aus, wenn sie daran glauben, ihre Kraft bereits in sich selbst zu haben und so selbstbewusst und stark durchs Leben gehen. Einzig und alleine die Tatsache ist entscheidend, was für ein Mensch sie sind und ob sie die Bereitschaft aufbringen, ihr Leben positiv zu verändern und so selbst die Verantwortung für ihr Denken und Handeln zu übernehmen. Ganz genau darauf will ich hinaus. Erst wer felsenfest an sich selbst glaubt, hat die Chance alles in seinem Leben zu erreichen und dabei voller Harmonie und Weisheit zu leben. Ich biete ihnen nun die Möglichkeit, mit mir zusammen an ihren persönlichen Lebensplan zu arbeiten, indem wir alle Kapitel dieses Buches gemeinsam durchgehen und so in kleinen Schritten, einen grandiosen Lebensplan für sie persönlich erstellen. Alleine schon das Wissen, dass sie sich mit Hilfe dieses Buches aneignen, erhöht ihre Chance im Leben dazu erreichen, was sie sich bis jetzt vielleicht nur erträumt haben, um ein Vielfaches. Ich wünsche mir von ganzem Herzen, dass alle Menschen dieser Erde lernen, an sich selbst zu glauben, alle ihre Talente und Fähigkeiten zu nützen und das Göttliche in ihrer Mitte zu finden. Denn mit ihrem felsenfesten Glauben an die Erfüllung all ihrer Wünsche und Herzenswünsche und mit ihrem persönlichen Lebensplan, ist es ihnen nun möglich, dass alles mit Leichtigkeit und Freude zu erreichen.

Liebe, Glück, Gesundheit, Harmonie, Wohlstand, Schönheit, Vollkommenheit, Weisheit und alle Segnungen Gottes, mögen von nun an ihre ständigen Begleiter sein und ihr Leben auf allen Ebenen bereichern. Denn als Gott uns alle erschuf, wollte er das wir glücklich sind, also erwachen sie aus ihren Träumen und arbeiten sie nun real an ihrem

neuen, wunderbaren und erfüllenden Leben, mit Hilfe ihres persönlichen Lebensplanes.

Alles Gute wünscht ihnen allen ihre Monika Nusshold!

## **Kapitel 1**

### **Wie kann ein Lebensplan mein Leben bereichern?**

Mir wird immer wieder dieselbe Frage gestellt, warum es für uns Menschen eigentlich so wichtig sein soll, sich selbst einen persönlichen Lebensplan zu erstellen? Die enorme Wichtigkeit eines eigenen Lebensplanes ist gewissermaßen vergleichbar mit der Planung eines neuen Eigenheimes. Angenommen sie ziehen es in Erwägung ein Haus zu bauen. Wie gehen sie persönlich nun mit dieser großen Aufgabe um? Bauen sie nun einfach darauf los und lernen sie in den vielen unterschiedlichen Bauphasen aus ihren Fehlern, die sie dabei gemacht haben, oder meistern sie diese große Herausforderung mit Hilfe eines gut durchdachten und effizienten Bauplanes? Wie sie sich auch entscheiden, es wird auf alle Fälle immer noch eine enorme Herausforderung für sie sein, denn diese beginnt bereits mit der Überlegung, wo sie ihr Haus überhaupt bauen möchten und ob die ganze Infrastruktur des neuen Ortes all das zu bieten hat, was sie sich wünschen und vorstellen. Im Weiteren stellt sich noch die Frage, wie das Haus beschaffen sein soll? Welche Art von Architektur sie in ihrem Bauplan mit einfließen lassen möchten und ob es sich um ein umweltbewusstes Haus handeln sollte oder vielleicht doch lieber um ein Traditionelles? Sie sehen wie viele unbeantwortete Fragen bereits ein so unscheinbares Thema, wie das Bauen und Planen eines Hauses, unser ganzes Leben beeinflussen und verändern kann. Nun gibt es aber auch noch ihr ganzes persönliches übriges Leben, dass vor ihnen liegt und bis jetzt weder gut durchdacht noch fix und fertig selbst von ihnen geplant wurde. Damit sollte eigentlich der erste Gedanke in Richtung eines eigenen Lebensplanes bei ihnen

schon geschürt und entfacht worden sein. Mir persönlich entsprang der Gedanke an meinen persönlichen Lebensplan erst, als ich bemerkte, dass ich stets wiederholt dieselben Fehler in meinem Leben gemacht hatte und mich somit immer nur im Kreis drehte, ohne auch nur ein Stückchen weiterzukommen und zu wachsen. Daraufhin beschloss ich selbst die Verantwortung für mein weiteres Leben zu übernehmen und mit Hilfe eines effizienten und gut durchdachten Lebensplanes, wieder Ordnung und Sinn in meinem Leben zu gewährleisten. Als ich bemerkte, wie glücklich und geordnet mein Leben seit dieser großen Entscheidung verlaufen ist, begann ich dieses Buch zu schreiben, um damit auch allen anderen Menschen die Möglichkeit und Chance zu bieten, ihr Leben in die richtigen Bahnen zu lenken und positiv davon zu profitieren. Heute könnte ich mir mein Leben ohne einen perfekten Plan überhaupt nicht mehr vorstellen. Denn ich bin sogenannten Zufällen, die es eigentlich gar nicht gibt, aus der Bahn werfen zu lassen. Mein Leben verläuft seitdem geordnet und gut überschaubar für mich ab und ich lerne jeden Tag aus positiven und bereichernden Erfahrungen und Erkenntnissen, die ich effizient für mich, meine Talente und meine besonderen Begabungen sinnvoll nutze und auch anwende.

### **Was ist ein Lebensplan?**

Sie werden sich jetzt sicher fragen, was ist denn nun ein persönlicher Lebensplan und welche wesentlichen Aussagen muss dieser eigentlich beinhalten? Diese große Frage möchte ich nun in diesem Arbeitsbuch mit ihnen gemeinsam erörtern und erarbeiten, damit sie schlussendlich gut vorbereitet und positiv motiviert, an ihren eigenen Lebensplan herangehen können. Sie müssen sich diesen Lebensplan wie ein sehr wichtiges, persönliches Dokument vorstellen, dass ihnen in Zukunft hilft, ihre ganz

persönlichen Ziele und Wünsche zu erreichen. Dieser Lebensplan soll ihnen aber auch dabei behilflich sein, Harmonie, Lebensfreude und Sicherheit an jedem Tag ihres Lebens, für sie selbst zu gewährleisten. Durch ihre eigenen Affirmationen, die sie gut überlegt und für sie selbst glaubhaft vorbereitet haben, erschaffen sie sich einen eigenen Kodex, der nur durch ihren Glauben an sie selbst, an Kraft und Macht gewinnt. Diese Macht verleihen sie ihm nur durch ihr positives Denken und Handeln, dass sie stets als die wichtigste Intention und Wahrheit, in ihr weiteres Leben integrieren sollten. Sehr viele Menschen betrachten es als realistisch und vertretbar, andere für ihre Probleme, für ihr Pech und auch für ihren Stillstand in ihrem eigenen Leben, verantwortlich zu machen. Ich sage ihnen jetzt aber klipp und klar, dass nur sie selbst, für alles was ihnen in ihrem bisherigen Leben gutes und auch schlechtes widerfahren ist, ganz alleine die Verantwortung tragen. Im Laufe dieses Buches werden sie verstehen warum ich diese Feststellung so vehement vertreten kann und darf. Die beiden großen Kapitel wie „Ursache und Wirkung und das Polaritätsgesetz“, erklären auf anschauliche und leicht verständliche Weise, warum wir Menschen so viel Macht auf uns selbst ausüben können. Leider wird diese Macht meist unbedacht und negativ für uns selbst angewandt, da nur sehr wenige Menschen bis jetzt die Bereitschaft aufbringen wollten, um zu lernen, wie diese großen Gesetze richtig verstanden und angewandt werden sollten. Doch genau sie, die sie nun dieses Buch lesen, sie bekommen jetzt die wunderbare Gelegenheit, selbst für ihr weiteres Leben zu entscheiden, sich nur mehr positiv zu orientieren und somit auch nur mehr eine glückliche und erfolgreiche Zukunft für sich selbst zu kreieren und zuzulassen. Ich möchte sie auch lehren wieder einen Sinn in ihrem weiteren Leben zu finden und ihnen zeigen, was die wirklich wichtigen Ziele unseres Lebens beinhalten sollten. Es ist nicht immer nur das Ziel, dass uns glücklich machen sollte, sondern der ganze Weg,

bis wir dieses Ziel erreicht haben und dort angekommen sind, wo wir eigentlich hinwollen. Manchmal sind wir unseren Zielen schon so nahe, doch wir lassen diesen Erfolg für uns selbst einfach noch nicht zu, da es uns an Selbstbewusstsein und Selbstliebe mangelt. Oder wir setzen uns Ziele für unser Leben, die in Wirklichkeit gar nicht unseren eigenen Vorstellungen entsprechen, sondern nur von anderen Personen für uns bestimmt waren. Sie müssen zuerst lernen sich selbst anzunehmen und sich an die erste Stelle in ihrem Leben zu stellen, denn sonst verfolgen sie ihr ganzes weiteres Leben lang nur Ziele, die sie weder glücklich machen, noch in irgendeiner Weise befriedigen. Es ist auch ganz egal ob sie die passende Ausbildung für ihre angestrebten Ziele jemals abgeschlossen haben oder nicht. Wenn ein Wunsch in ihnen von Herzen kommt und sie ein Leben lang schon davon träumen ihn zu verwirklichen, so benötigen sie nur einen tiefen Glauben an sich selbst und die nötige Ausdauer sowie den Mut, etwas Neues und Richtiges in ihrem Leben zuzulassen. Ich möchte ihnen eine kleine wahre Geschichte dazu erzählen, wie es jemand, den ich sehr schätze und sehr gut kenne geschafft hat, etwas zu erreichen, obwohl er niemals eine diesbezügliche Ausbildung dazu absolviert hat. Nennen wir diesen Mann in meiner Geschichte einfach Jeff. Also Jeff lernte in seinem jungen Leben sehr lange Zeit das zu machen, was seine Mutter von ihm erwartete. Er lernte sehr gut und wurde deshalb von ihr auf das Gymnasium geschickt. Jeff missfiel das viele Lernen, denn seine Interessen waren ganz anderer Natur. Also verschlechterten sich auch seine Noten und seine Mutter war nun sehr enttäuscht von ihm, nahm ihn aus der Klasse und schickte ihn auf eine ganz normale Hauptschule. Somit hatte Jeff nun wieder mehr Zeit für seine Hobbies und siehe da, auch seine Noten verbesserten sich grundlegend. Nun wurde von ihm erwartet, dass er einen Beruf erlernte, bei dem er eine gute Position erreichen konnte. Er machte daraufhin eine Lehre bei der Post und

wurde Beamter. Doch auch diese Arbeit befriedigte ihn keineswegs und so studierte er in jeder freien Minute, die ihm zur Verfügung stand, alles über Computertechnik. Er las ununterbrochen irgendein Buch über Computertechnik und kaufte sich als erster in unserem Ort einen eigenen Computer. Ich muss dazusagen, dass sich diese Geschichte vor fast fünfundzwanzig Jahren abgespielt hatte, wo ein Computer noch etwas sehr undefinierbares und seltenes in einem normalen Haushalt war. Doch Jeff interessierte sich für nichts anderes und brachte sich selbst bei, wie man mit so einem ungewöhnlichen Ding umzugehen hatte und damit auch sinnvoll arbeiten konnte. Als bei uns in Feldbach ein neues Computergeschäft eröffnete, war Jeff natürlich der Erste, der darin herumstöberte. Der Besitzer dieses Geschäftes war so beeindruckt von Jeff's Wissen, dass er ihm anbot, bei ihm arbeiten zu können. Nun war Jeff wieder in einer Zwickmühle, da er mit der Entscheidung dort zu arbeiten, seinen Beamtenstatus bei der Post aufgeben müsste und somit als Vater von zwei Kindern und Alleinverdiener, nun einer unsicheren Zukunft entgegensehen würde. Doch nicht Jeff. Er war so von sich selbst und seinem Erfolg überzeugt, dass er es innerhalb kurzer Zeit schaffte, sein eigenes Computergeschäft zu eröffnen. Auch heute fünfundzwanzig Jahre später, ist Jeff ein sehr wohlhabender und erfolgreicher Geschäftsmann mit seinem eigenen Computergeschäft in einer anderen großen Stadt. Er beschäftigt inzwischen sehr viele Mitarbeiter und zu seinen Kunden und Geschäftspartner zählen bereits sehr einflussreiche und bekannte Menschen aus der Wirtschaft und der Politik, aus ganz Österreich. Was ich mit dieser Geschichte erklären will, ist folgendes: Erstens ist es absurd zu glauben, wir müssen für alles was wir erreichen wollen, die passende Ausbildung absolvieren und alle möglichen Qualifikationen vorweisen. Zweitens liegt es nur an uns selbst, ob wir Erfolg oder Misserfolg in unser Leben ziehen, unabhängig von unserer Ausbildung. Jeff konnte niemals

eine qualifizierte Ausbildung vorweisen, doch er glaubte so fest an sich selbst und an sein sich selbst angeeignetes Wissen, dass er sich niemals von seinem Ziel abbringen lies. Ich möchte damit nicht sagen, dass wir ohne Fleiß etwas erreichen können, doch sobald wir das tun, was wir auch mit Herz und Seele gerne machen, ist die Anstrengung reine Freude und der Erfolg somit vorprogrammiert, sofern wir ihn für uns selbst auch zulassen. Keine noch so gute Ausbildung garantiert ihnen einen Erfolg, wenn sie ihre Tätigkeit nicht mit ihrer ganzen Liebe und mit großem Enthusiasmus ausüben. Deshalb ist es auch so wichtig, dass sie sich einen für sie persönlich passenden Lebensplan schreiben, indem sie ganz ehrlich nur die Ziele ins Auge fassen, die sie selbst für sich als richtig und erfüllend ansehen und auch so empfinden. Nur so können sie auch ihre wahren Ziele verwirklichen und auf ihrem Weg dorthin bereits in Freude und Harmonie leben. Glauben sie mir, es ist nie zu spät das Leben in andere Bahnen zu lenken. Unser Alter ist nur eine Zahl, die unbedeutend wird sobald wir uns auf unsere echten, wirklichen Bedürfnisse und unsere konkreten Ziele konzentrieren. Es ist ihr absolutes Recht glücklich durch ihr Leben zu gehen und das zu erreichen, was sie sich wünschen. Mit Fleiß und dem richtigen Lebensplan stehen ihnen alle Türen offen. Sie müssen nur noch selbst den ersten Schritt in ihr neues Leben wagen. Sehen sie mich an, ich habe weder eine Ausbildung als Schriftstellerin noch verfüge ich über irgendwelche Kenntnisse, wie man ein Buch schreibt. Doch glauben sie wirklich allen Ernstes, das könnte mich davon abhalten dieses Buch zu schreiben? Keinesfalls! Ich erlaubte mir einfach das zu tun, was ich selbst als richtig und befriedigend für mich empfand und gönne mir auch jeden Erfolg für mein weiteres Leben. Was sollte ich denn zu verlieren haben? In meinem Lebensplan steht deshalb folgender Eintrag: **„Danke, dass ich eine erfolgreiche Schriftstellerin sein darf und mein Wissen an alle Menschen dieser Erde weitergeben**

**kann!**“ Dadurch gönne ich mir natürlich auch den damit in Verbindung stehenden Erfolg und den Wohlstand, stelle ihn aber nicht an die erste Stelle, da mein Wunsch Gutes zu tun, für mich mindestens ebenso wichtig ist. Sie sehen es ist meine Bestimmung Bücher zu schreiben, da ich mir sonst den Weg, zu meinem persönlichen Glück und meiner Erfüllung selbst versperren würde. Auch sie haben die Möglichkeit ihre wahren Begabungen und ihre besonderen Fähigkeiten zu erkennen und diese vor allem auch auszuleben. Denn nur so finden sie zu ihrem persönlichen Glück und ihrer Zufriedenheit. Es ist jedoch enorm wichtig zu verstehen, dass unsere Arbeit keinesfalls unser ganzes Leben in Anspruch nehmen darf. Sonst landen sie neben den anderen Workaholics auf dem Friedhof, die leider darauf vergasen, ihrem Leben auch einen Sinn, an Hand eines Ausgleiches zu geben. Auch ich musste mich anfangs immer wieder noch selbst daran erinnern, wie wichtig es ist Pausen zu machen und Urlaube zu genießen, ohne dabei etwas zu arbeiten. Sobald ich schreibe, übermannt mich ein so großes Glücksgefühl, sodass ich auf alles andere neben mir vergesse. Das ist ein Lernprozess, den ich erst erkennen und ändern musste, als ich merkte, dass Arbeit immer den Ausgleich der richtigen Erholung verlangt, auch wenn sie noch so erfüllend und schön ist. Heute weiß ich es zu schätzen, wenn ich mir den halben Tag für meine Familie und meine Tiere freihalte und nur noch am Vormittag sechs Stunden schreibe. Nun warum ist das so wichtig? Sie werden im Kapitel „das Polaritätsgesetz“ erkennen, warum nur ein richtiger Ausgleich zur völligen Harmonie und Gesundheit in unserem Leben führen kann. Es erschüttert mich immer wieder, wenn ich davon lese oder höre, wie manche erfolgreiche, wohlhabende und überaus fleißige Menschen plötzlich an Krebs oder sonst einer schweren Krankheit verstorben sind, ohne richtig bewusst gelebt zu haben. Es heißt dann meistens, diese Menschen seien in ihrem Beruf voll und ganz aufgegangen und äußerst erfolgreich

gewesen. Doch ich frage sie persönlich jetzt allen Erstes: Ist es das, was sie erreichen möchten, dass alle Welt darüber spricht wie fleißig und erfolgreich sie waren? Oder wünschen sie sich ein harmonisches, ausgeglichenes und erfolgreiches Leben, auf das sie auch im hohen Alter noch zufrieden und glücklich zurückblicken können? Ich persönlich entscheide mich für die zweite Variante und ziehe die Harmonie in meinem Leben vor. So ist es mir möglich, sowohl fleißiges Arbeiten als auch ein ausgeglichenes Leben mit allen Genüssen, miteinander zu vereinbaren. So verschwindet auch mein schlechtes Gewissen im Urlaub, wenn ich eine oder zwei Wochen lang einfach einmal mein Leben genieße und nicht schreibe. Ich habe zwar immer einen Notizblock dabei, in dem ich mir plötzliche Ideen oder wichtige Ereignisse kurz notiere, verzichte nun aber darauf, gleich wieder ein neues Kapitel zu beginnen und somit auch in meinen Urlaub erneut zu arbeiten. Dieses bewusste Leben und diese geplanten Auszeiten verlängern und bereichern unser Leben auf die positivste Weise. Denn sie geben auch dem langen Weg, bis wir unser Ziel erreicht haben, einen viel größeren Sinn und Wert, da wir auch inzwischen nicht auf das glückliche und erfüllte Leben vergessen. Wir alle sind hier auf dieser wunderbaren Erde um zu lernen und ein glückliches Leben zu führen. Sie entscheiden selbst, ob dieses Leben auf negativen Erfahrungen beruhen soll oder ob sie den Weg der glücklichen Erkenntnis einschlagen möchten. Ich persönlich habe mich für den glücklichen und erfolgreichen Weg der Erkenntnis entschieden und mir genau diesen Eintrag in meinem Lebensplan geschrieben. Seitdem erkenne ich Fehler und komplizierte Situationen von anderen Menschen, ohne dieselben Fehler selbst machen zu müssen. Ich bin unendlich dankbar für diese Erkenntnisse und gebe sehr viele davon auch in meinem Buch an sie weiter, um auch ihnen die Möglichkeit zu bieten, daraus zu lernen. So bekommen sie einen weiteren Beweis

dafür, wie wichtig ein ehrlicher und guter Eintrag in ihren Lebensplan, ihr weiteres Leben positiv verändern kann.

### **Nichts in unserem Leben ist für uns vorbestimmt!**

Es gibt noch hundert andere Gründe, warum sie sich einen eigenen Lebensplan erstellen sollten. Einer davon gibt ihnen eine gewisse Sicherheit, keine kranken und behinderten Kinder in diese Welt zu setzen. Sie werden im Kapitel „Unser Geburtsrecht“ aus einigen wichtigen Erfahrungen von mir persönlich lernen, wie unendlich entscheidend positives Denken und ein richtiger Lebensplan, unser Leben und das Leben unserer ungeborenen Kinder beeinflussen können. Sie sollten sich folgenden Satz sehr zu Herzen nehmen und ihn in großen Blockbuchstaben immer in ihrer Augenhöhe platzieren: **„Nichts in unserem Leben ist für uns vorbestimmt!“** Wenn sie diesen Satz von nun an akzeptieren und glauben können, so sind sie auf dem besten Weg, ein positives und bewusstes Leben zu genießen und zu lernen, in ihrem Leben auch weiter zu kommen. Nur unsere Gedanken und unser Handeln sind verantwortlich für unser ganzes Leben. Überlegen sie nur wie wunderbar es sein könnte, wenn sie von nun an bewusst und positiv an ihrem eigenen Leben Hand anlegen und selbst bestimmen können, wie ihre weitere Zukunft aussehen soll. Dieser Gedanke soll vor allem all jenen Menschen Mut und Kraft verleihen, die in ihrem bisherigen Leben glaubten, benachteiligt oder sozial ungerecht behandelt worden zu sein. Es liegt immer in unserem eigenen Ermessen, wie andere Menschen und wir selbst mit uns umgehen. Wir tragen für alles die eigene Verantwortung, auch für Schicksalsschläge, Nötigungen und andere Verbrechen an uns. Das heißt noch lange nicht, dass jene Menschen, die uns das angetan haben, von ihrer Verantwortung freigesprochen werden. Aber alleine unsere falschen und ängstlichen Gedanken, zogen jene Menschen oder Situationen in unser Leben. Im Kapitel „Wer bin ich?“