

Robert Prosiegel

Ganzheitliche Klarheit statt billiger Konsum  
Aktiv verstehen statt ahnungslos mitmachen  
Mehr Bewusstsein statt Bankrott der Erde

KLARHEIT?

BRAUCH' ICH DAS?



Für alle Menschen, denen das Wohl  
der Schöpfung am Herzen liegt

# Inhaltsverzeichnis

Ein Wort vorab

Einleitung - Wie Sie ein Fundament der Fülle erschaffen

Alles beginnt innen

Unser Körper: Ein Wunder der Schöpfung

Ist Ihr Fundament solide oder bauen Sie auf Sand?

Teil 1: Respekt vor der Schöpfung - Ernährung im Gleichgewicht

Genuss mit allen Sinnen

Die neue Ess-Klasse: Genuss ohne Reue?

Unser täglich Brot

Was ist der Preis wert?

Massentierhaltung: Frevel an der Schöpfung

Welche Alternativen haben Landwirte, Metzger und Verbraucher?

Wer wird die Suppe auslöffeln

Suppe nährt den Körper

Interview mit Robert Prosiegel

Elektronen und Ernährung

Teil 2: Klarer und bewusster leben - Körper, Geist und Seele stärken

Das Dominanzprinzip: Wie im wahren Leben

Bewusstsein ist wie warmes Wasser

Angst gehört zum Leben

Angst hat viele Gesichter und schaukelt sich auf

Angst hat eine niedrige Frequenz  
Liebe, Freude und Dankbarkeit haben eine hohe  
Schwingung  
Dankbarkeit ist eine Liebeserklärung an das Leben  
Freude geben und nehmen  
Freude ist ein Punkt im Herzen  
Liebe entspringt dem Herzen, nicht dem Verstand  
Gelebte Werte sind Wohlstand, den sich jeder leisten  
kann

Teil 3: Klarheit entsteht durch Wissen. Und durch Tun!

Ernährung  
Ihr Lebensmitteleinkauf  
Unsere Gesellschaft  
Bewusst-sein  
Ihre Werte  
Dankbarkeit  
Freude

Anhang

Quellenverzeichnis  
Dankeschön  
Ich hatte einen Traum  
Robert Prosiegel

## Ein Wort vorab

**H**aben Sie beim Kauf eines Autos schon einmal darüber nachgedacht, dass alle Rohstoffe für dessen Herstellung von unserer Erde kommen? Die Erde spendiert Eisenerz für die Metallteile, Erdöl für die Kunststoffteile und Sand für die Glasteile. Die Erde schenkt uns großzügig ihre Ressourcen, nicht nur für ein neues Auto. Sie sichert in jeder Hinsicht unsere Lebensgrundlagen.

Und auch Sie, liebe Leserinnen und Leser, bestehen aus Rohstoffen, aus natürlich vorkommenden Baustoffen: Von der ersten Zellteilung im Mutterleib an konnten Sie bis zu Ihrer Geburt nur heranreifen, weil Ihre Mutter Nahrung und Flüssigkeit zu sich genommen hat. Solange Sie atmen, werden sich Ihre Zellen erneuern, aber nur dann, wenn Sie essen und trinken. Mit allem, was Sie zu sich nehmen, erschaffen Sie folglich die Lebensbedingungen für Ihren Organismus.



Wenn Sie eine Kartoffel essen, dann wächst diese vorher auf einem Acker – der Bestandteil der Erde ist. Kartoffeln oder Brot, Fleisch oder Gemüse, Schokolade oder Kaffee: Ohne Nahrung wären wir in kürzester Zeit am Ende, denn jede Zelle unseres Körpers benötigt Versorgung. Und doch essen wir meistens gedankenlos, es ist selbstverständlich für uns, dass alles jederzeit zur Verfügung steht. Wir leben einen nie da gewesenen Konsumrausch - und räkeln uns gleichzeitig mollig in einer Art Konsumschlaf. Die Schläfer sind allgegenwärtig in Gesellschaft, Politik, Industrie und Wirtschaft. Sie schließen lieber die Augen, anstatt hinzusehen und zu handeln.

Nach uns die Sintflut? Nein, denn immer mehr Menschen wachen auf und werden sich bewusst, dass es so nicht weitergeht. Sie erkennen, dass es allerhöchste Zeit ist, das nimmersatte Nehmen zu stoppen und mit dem Zurückgeben zu beginnen. Sie denken an die nächsten Generationen, an ihre Kinder und Enkel, denen sie einen lebenswerten Planeten hinterlassen möchten.

Noch können wir im Wald spazieren gehen, durch die herrliche Natur der Berge wandern, in Seen baden und gute Luft atmen. Wie lange noch? Lange war die Erde geduldig, lange hat sie den Raubbau ertragen, den wir Menschen ihr zumuten. Aktuell erleben wir, dass sich die Erde wehrt. Dies spiegelt sich für uns alle erlebbar im Klimawandel: Wetterextreme und deren Folgen, wie zum Beispiel Dürren, Wirbelstürme, sintflutartige Regenfälle mit Überschwemmungen, Schneekatastrophen, Murenabgänge, Abschmelzen der Gletscher warnen uns, dass das Maß endgültig voll ist. Und was passiert als Nächstes?

*Ja, aber . . .* Sie suchen die Schuldigen in Politik, Wirtschaft und Industrie? Sie sind der Meinung, dass zuerst die Autokonzerne, die Discounter, die Pharmaindustrie

umdenken müssten? Sie glauben, dass es nichts bringt, wenn Sie als „kleines Würstchen“ aktiv werden?

Sie täuschen sich! Auch Sie können ihren Beitrag leisten. Wir alle sind jetzt, heute, sofort und auf der Stelle aufgefordert, das Ruder herumzureißen. Dabei ist jede kleinste Bemühung in die richtige Richtung wichtig und wertvoll.

Der eine wartet, dass die Zeit  
sich wandelt, der andere packt  
sie an und handelt.

*(Dante Alighieri)*



Mit meinem Buch folge ich meiner inneren Stimme, denn ich will nicht länger zusehen und warten, sondern handeln.

Mein Buch möchte Sie dabei unterstützen, Ihnen Impulse geben, Sie motivieren: Zwei unterschiedliche Themenblöcke zeigen die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele auf. Sie münden in einen Workbook-Teil, der Ihnen mit

gezielten Fragen mehr persönliche Klarheit darüber verschafft, wo in Ihrem Leben Veränderung möglich ist. An einigen Stellen des Buches finden Sie meine Originaltexte, sie sind aus meinem Gedankenfluss heraus entstanden. Diese Texte standen ganz am Anfang, weit bevor ich die Idee hatte, ein Buch zu schreiben, sie sind direkt aus meinem Herzen gekommen. Deshalb ist es mir wichtig, sie als Ausdruck meiner Authentizität ins Buch einzugliedern.

Meine Vision ist es, dass immer mehr Menschen aufwachen. Und dass Sie, liebe Leserin und lieber Leser, dazu gehören! Denn Sie wissen ja: Ein Kieselstein fällt in den See, er zieht dort große Kreise . . .

# Einleitung - Wie Sie ein Fundament der Fülle erschaffen

## Alles beginnt innen

**E**s gibt Tage, da wäre man besser im Bett geblieben, weil alles schief geht. Es gibt Tage, da hängt man durch. Und es gibt Tage, da möchte man am liebsten den Kopf in den Sand stecken. Kennen Sie das auch?

„Unter jedem Dach ein Ach“, so weiß es der Volksmund. Sicher ist: Bei niemandem läuft es immer glatt, jeder hat Tiefpunkte, schwere Zeiten, Krisen. Aber meistens überwinden wir sie, rappeln uns auf und können die Sonnenseiten des Lebens wieder genießen. Manchen Menschen gelingt dies schneller als anderen. Wie schaffen sie das nur? Worin liegt ihr Geheimnis?



Bereits mit dem Aufwachen stellen Sie die Weichen, wie Ihr Tag sich gestalten wird. Ihre persönliche Brille drückt diesem Tag seinen Stempel auf!

*Wenn Sie die Vorhänge aufziehen und den strömenden Regen vor dem Fenster negativ bewerten, dann setzen Sie damit das erste Minus. Wenn Sie beim Duschen kurz danach das Wasser kalt erwischt, der erste Schluck Kaffee Sie fast verbrüht und Ihnen der Bus vor der Nase wegfährt - dann ist der Tag eigentlich schon gelaufen. Ihre Aufmerksamkeit folgt dem Negativen, so wie die Sonnenblume im Tagesverlauf der Sonne folgt.*

Ruckzuck haben Sie einige Minuspunkte gesammelt, die sich in Ihnen summieren. Dem Tag selbst ist es völlig egal, wie Sie ihm begegnen. Es sind Ihr Blickwinkel und Ihre Haltung, Ihre Brille also, die ihn bewerten. Es gilt: Je mehr Mangel Sie mit Ihrer Haltung erzeugen, desto negativer Ihr Blickwinkel.

Sie denken und fühlen. Die Qualität Ihrer inneren Einstellung tragen Sie vor sich her. Diese wird gesehen, gerochen, gespürt. Andere reagieren darauf und begegnen Ihnen entsprechend. Sie sind also in gewisser Weise Schöpfer Ihrer eigenen Erlebniswelt.



Dabei könnte es viel, viel öfter wie geschmiert laufen! Denn umgekehrt funktioniert es natürlich ebenso: Je mehr Pluspunkte Sie sammeln, desto positiver Ihr Tag, desto mehr *Fülle* erleben Sie.

*Wie fühlen Sie sich, wenn Sie gut geschlafen haben? Wie geht es Ihnen, wenn beim Aufziehen der Vorhänge die Sonne lacht und Sie Bäume ausreißen könnten vor Tatendrang? Sie nehmen vermutlich Ihre erste Tasse mit duftendem Kaffee viel intensiver wahr, die beschwingte Musik aus dem Radio beflügelt Sie. Und mit ziemlicher Sicherheit starten Sie gut gelaunt, vielleicht sogar fröhlich oder pfeifend in den Tag!*

Eine positive Grundhaltung und gute Gefühle bringen kein unmittelbares Resultat, wie etwa mehr Geld auf dem Konto. Zunächst haben sie keinen messbaren Vorteil. Beide wirken leise, dafür strahlen sie weiter und nachhaltiger in alle Lebensbereiche aus. Sie lösen über kurz oder lang eine Kettenreaktion, einen Dominoeffekt aus, den Sie spüren und erleben werden.

*Angenommen, Sie sind krank.  
Angenommen, Sie haben zu viele Kilos auf den Rippen.  
Angenommen, Sie rauchen oder trinken zu viel.  
Angenommen, Sie sind süchtig nach Ihrem Smart Phone,  
Ihrem Computer, Ihrem Fernseher.*

In diesen und vielen weiteren Situationen haben Sie genau zwei Möglichkeiten, damit umzugehen:

1. Sie ergeben sich dem Umstand und sehen sich als Opfer. Alle anderen sind schuld an Ihrem Zustand. Der übliche Spruch dazu: „Da kann (will) man (ich) nichts machen.“ Denn wer nicht will, findet Gründe . . .

2. . . . doch wer will, findet Wege! Sie erkennen, dass Sie Schöpfer Ihrer Realität sind und übernehmen Verantwortung für sich. Wenn Sie sich klar darüber sind und wissen, dass nur Sie die Situation verändern können, wenn Sie 0,0 Prozent Angst vor der Situation haben und zusätzlich 1.000 Prozent Zuversicht mitbringen, dann lassen Sie alle Grenzen hinter sich. Begrenzungen, die Sie sich bis zu diesem Zeitpunkt selbst auferlegt, Mauern, die Sie selbst errichtet haben. Ihre innere Haltung ist entscheidend! Der Glaube versetzt also tatsächlich Berge, dafür gibt es zahllose Beispiele. Können auch Sie ein Lied davon singen - so wie ich?

## **Unser Körper: Ein Wunder der Schöpfung**

Der menschliche Körper ist ein Wunder, für das die Natur sich mächtig ins Zeug gelegt hat. Im Verlauf von 3,8 Milliarden Jahren hat die Evolution einen unendlich komplexen, perfekten Organismus aufgebaut. Aus unzähligen kleinsten Teilen entstanden die Strukturen, die unser heutiges Leben ermöglichen.

Dass der Erwachsene bis zu 32 Zähne hat, das wissen wir alle. Aber ist Ihnen klar, wie viele Billionen Zellen Ihr Körper hat? Wie viele Quadratmeter Oberfläche Ihr Verdauungssystem aufweist? Und wie phantastisch alle Funktionen und Abläufe ineinandergreifen? Holt man sich zu solchen Fragen Informationen ein, dann kommt man aus dem Staunen nicht mehr heraus.

Ihre kleine Zehe, Ihr Zahnfleisch, Ihre Milz: Alles ist wie selbstverständlich „dran und drin“. Wir nehmen in der Regel keine Notiz von unseren Körperteilen, solange alles reibungslos funktioniert. Erst wenn ein Hühnerauge sich