

KAT LASSEN

**SWITCH CODE
PRAXIS**

.....

**SCHRITT FÜR SCHRITT IN EIN
GLÜCKLICHES LEBEN!**



***Für all die Menschen, die den
Mut haben, ihr Leben und ihr
Glück selbst in die Hand zu
nehmen...***



Die Autorin:

Kat Lassen studierte Kunst und Theologie an der Christian-Albrechts-Universität in Kiel.

Schon früh beschäftigen sie die Fragen, nach den Gesetzmäßigkeiten und der Sinnhaftigkeit des Lebens. Ein Nahtoderlebnis lieferte ihr Antworten. Nach dem Studium gründete sie eine Familie und betrieb eine erfolgreiche Konzert- und Eventagentur, die sie 2005 verließ. Die Ereignisse des Lebens zogen sie in eine andere Richtung. Sie arbeitete als alleinerziehende Mutter in verschiedenen Berufen, und studierte Ihre eigene Existenz und das Leben an sich.

Nach diversen Reisen durch Asien und Südamerika lebt und arbeitet sie als Expertin für Lebensveränderung, Autorin und freie Künstlerin in Hamburg und Spanien.

Bisher von Kat Lassen erschienen:

„Switch Code – öffne die Schatzkammer Deines Lebens“.
ISBN: 978-3-7407-3541-8

Co Autorin in:

„Erfolg geht anders“ – Top Speaker verraten, was wirklich zählt

Erfolg ist denkbar

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

Einleitung

Teil 1 Die Erkenntnis

Es geht los
Feier Deine Träume
Du bist vollkommen
Du hast die Macht
Glaube an Dich
Erkenne Dich selbst
Die Anziehungsenergie
Let`s swing
Der Wunsch
Sei mutig und entschlossen
Vergebung
Liebe und Dankbarkeit

Teil 2 Die Veränderung

Die Veränderung
Sei achtsam

Frieden
Du bist Dein Leben
Verändere Deine Wahrnehmung
Die Macht der Entscheidung
Du hast die Wahl
Programmiere Dich neu
Deine Vision ist Dein Leben
Finger weg vom „Wie“
Sei ein Held
Spieglein, Spieglein
Glück
Achte auf Dich
Du bist die Welt
Adieu

Danksagung

Glossar

Anmerkungen und Links

*Tief in meinem Inneren liegt der See des unbegrenzten
Bewusstseins.*

Zu ihm steige ich hinab.

Ich schöpfe die Tropfen der Erkenntnis.

*Im Lichte des Gewahrseins, werden sie zu Perlen der
Wahrheit.*

Ich bade mich in ihrem Glanz.

*Leuchtende Gedanken und Gefühle verknüpfen die
Perlen*

zu einer wunderschönen Kette.

Ich nenne sie „meine Wirklichkeit“.

Ich lege sie mir um.

Ich kleide mich in ihr, und trage sie voller Stolz.

(Kat Lassen)

Vorwort

Die Rückmeldungen zu meinem Buch „*Switch Code - öffne die Schatzkammer Deines Lebens*“ haben mich tief berührt. Ich habe dieses erste Buch geschrieben, da ich in meinem Leben selbst erfahren habe, dass das, was ich im *Switch Code* schreibe, wirkt. Ich wollte auch anderen Menschen zeigen, dass sie ihr Schicksal selbst in die Hand nehmen können. Mit diesem Praxisbuch vertiefe ich den Einblick in das Wissen, welches mir das Leben gezeigt und geschenkt hat.

Es gibt Hunderte von Ratgebern über erfolgreiches Denken, das Gesetz der Anziehung und positive Lebensveränderung. Mal soll es uns *am Arsch vorbei gehen*, mal sollen wir Tagebuch führen oder mit dem Zauberstab des positiven Denkens unser Leben verändern. Es gibt zahllose Bücher, die den heiligen Gral eines selbstbestimmten und glücklichen Lebens angeblich gefunden haben. In diesem Zusammenhang habe ich mich gefragt, ob es überhaupt Sinn macht, mein Wissen in einem weiteren Buch zu veröffentlichen. Ich habe mich dafür entschieden. In vielen Büchern und Theorien fehlt meines Erachtens ein entscheidendes Element. Sie zeigen im Außen die verschiedensten Möglichkeiten auf, was man machen sollte, um seine Wünsche zu erreichen, vergessen jedoch die innere Entwicklung. Es reicht nicht, seine innere Garderobe mit einem bunten spirituellen Kleidchen aufzupeppen. Der Mensch, der sein Leben wirklich verändern möchte, muss sich selbst verändern. Es reicht nicht, Puderzucker über das Grau einer Lebenssituation zu streuen. Dabei geht es mir nicht um den erhobenen Zeigefinger. Es geht nicht um

richtig oder falsch, sondern immer um das eigene Bewusstsein.

Viele Menschen ersticken fast unter dem Berg von Ratgebern und esoterischen Büchern, ohne wirkliche Veränderungen in ihrem Leben zu bewirken. Sie meditieren, lassen sich coachen und bezahlen Unsummen für lächerliche Downloads¹. Anstatt der erhofften Freude und Veränderung, erschaffen sie noch mehr Verwirrung. Frustration ist oftmals die Folge. Einige kommen zu der Schlussfolgerung, dass der Mensch sein Leben gar nicht nach seinen Vorstellungen verändern kann, oder es zumindest bei ihnen nicht wirkt. Das mag bei pauschalen Glücksformeln der Fall sein, aber ich kann Dir anhand meines eigenen Lebens versichern, dass der *Switch Code* wirkt. Seitdem ich mich getraut habe, mein Wissen zu leben, bin ich glücklich. Ich fühle mich zum ersten Mal mit dem Leben und den Menschen verbunden. Wenn Du die Schritte dieses Buches ehrlich anwendest, verinnerlichst und in Deinem Leben verankerst, dann wird es sich wandeln. Das ist kein leeres Versprechen, sondern eine Gesetzmäßigkeit.

Natürlich empfehle ich jedem Leser, mein erstes Buch: „*Switch Code - öffne die Schatzkammer Deines Lebens*“ zu lesen, da ich dort sozusagen die Grundlagen des Denkens beschreibe, die auch diesem Buch zugrunde liegen. Aber auch ohne diese Vorkenntnisse, wird Dir dieses Buch helfen, Dich und Dein Leben positiv zu verändern.

Jeder Leser hat ein eigenes Vorwissen. Einiges wird Dir vielleicht bekannt vorkommen, anderes ist vielleicht neu. Ich bitte Dich, lasse Dich auch auf scheinbar bekanntes Wissen nochmal von Neuem ein. Lesen heißt nicht wissen, und wissen bedeutet nicht automatisch begreifen. Oftmals brauchen bestimmte Sätze, Übungen und Sachverhalte mehrere Wiederholungen, bevor sie den Weg in unser

Bewusstsein finden. Um den Spagat zwischen neuen Lesern und alten „Switchern“ besser zu meistern, habe ich einige Worte und Begriffe, die ich bereits in meinem ersten Buch ausführlich beschrieben habe, mit einem * gekennzeichnet. Solltest Du die Worte nachschlagen wollen, findest Du sie alphabetisch geordnet im Glossar.

Mit diesem Praxisbuch möchte ich den Leser, also Dich, auf eine individuelle Reise ins Glück schicken. Schritt für Schritt, bringe ich Dich Deiner wahren Natur und Kraft näher: Du bist einzigartig und wundervoll. Es wird Zeit, dass Du ebenfalls ein einzigartiges und wundervolles Leben führst... egal, wie das am Ende aussieht.

Die Schritte dahin sind zwar kurz und knapp, aber tiefgehend und benötigen ihre eigene Zeit, um in unserem Bewusstsein langfristig verankert zu werden. Nimm Dir die Zeit, die Du brauchst, um Deinen eigenen Weg zu gehen. Lass Dich ein. Es geht nicht um einen weiteren Ratgeber, der möglichst schnell den Weg in Dein Bücherregal oder auf den Flohmarkt findet, sondern um Dein Leben! Deshalb rate ich Dir, mache Dir Notizen und schreibe Deine Gedanken auf. Um Dich zu unterstützen, habe ich bereits einige Seiten für Deine Notizen in diesem Buch angelegt. Vielleicht möchtest Du Dir darüber hinaus ein eigenes Notizheft zulegen, was dann Dein persönlicher *Switch Coach* wird. Egal, wie Du es machst, wichtig ist nur, dass Du Dir genügend Zeit und Raum nimmst, das Gelesene zu verinnerlichen.

Dieses Buch ist auch für mich eine Reise. Ich bin mir selbst ein Stück nähergekommen, habe tiefgreifende Erkenntnisse gewonnen und bin in das Vertrauen gegangen. Ich habe das Leben und seine Mechanismen erkannt, die Freude gespürt und tiefe Dankbarkeit empfunden. Ich habe die Liebe gefunden. Die Liebe zu mir, dem Leben und der Schöpfung.

In tiefer Liebe und Verbundenheit

Deine Kat

¹ Siehe Glossar

Einleitung

Der Mensch besitzt als einziges Lebewesen die Fähigkeit, Wünsche zu haben und in die Zukunft zu träumen. Das ist großartig! Leider nutzen bisher nur sehr wenige dieses Privileg. Aus Angst vor Veränderungen oder als naiver Spinner betitelt zu werden, vergraben viele Menschen ihre wahren Wünsche. Träume verenden unter dem Morast eines grauen und alltäglichen Lebens mit vielen Sorgen und Ängsten. Selbst wenn wir uns unserer tiefen Wünsche bewusst sind, finden wir oftmals Ausflüchte, warum wir ihnen nicht folgen können. Dieser Mechanismus kann so weit gehen, dass wir - oftmals völlig unbewusst - in Schuldgefühlen und Selbstverurteilung erstarren. Das bedeutet, dass wir unsere Wünsche verdrängen und insgeheim Schuldgefühle hegen, falls wir sie wahrnehmen. Unsere Träume werden zu disharmonischen Klängen in der eintönigen und lahmen Melodie unseres Lebens.

Wenn wir unser Leben nach unseren Wünschen gestalten wollen, müssen wir unsere Wertungen über uns und das Leben überprüfen. Die Verdrängung unserer Gefühle, die Missachtung unserer seelischen Struktur und das Unverständnis unserer Körperlichkeit sind die Ursachen für das Leid in unserem individuellen Leben und unserer Welt. Viele zwischenmenschliche Konflikte, sowie körperliche und seelische Leiden, sind auf das mangelnde Verstehen unseres Selbst, des Lebens und seiner Mechanismen zurückzuführen. Das Leben ist ein Geschenk, das jeder von uns bekommen hat. Jeder sein eigenes. Unser Leben ist prall gefüllt mit Wünschen, Träumen, Möglichkeiten, Chancen, Liebe und Freude.

Du musst Dich bloß dazu entschließen, dieses Geschenk auszupacken. Wenn wir unser Leben nach unseren Wünschen gestalten wollen, sollten wir unsere Urteile über uns und das Leben dementsprechend verändern. Wir sollten unseren Horizont erweitern, und uns von unserem alten Weltbild verabschieden. Das Leben ist so viel mehr. Du bist so viel mehr.

Der *Switch Code* hat die Kraft, Dein gesamtes Leben zu transformieren. Er sprengt die Ketten unseres Denkens und öffnet die Tür zu Deiner inneren Schatzkammer. Dieser Wandel Deines Lebens, bringt Dich näher zu Deinem Wahren Selbst. Du wirst Dich selbst erkennen. Du wirst besser für Dich sorgen können und Selbstliebe erfahren.

Aber keine Sorge, Dir steht kein weltabgewandtes, einsames Leben bevor. Du wirst kein egozentrischer Einsiedler. Du musst keine steilen Berge erklimmen oder Opfer erbringen. Ganz im Gegenteil. Es ist der Anfang einer spannenden Reise, die Dich der Schönheit Deiner Existenz und dem Wunder des Lebens näherbringt.

Einsamkeit und das Gefühl des unverstanden seins kennen viele Menschen. Dabei ist es egal, ob sie viele soziale Kontakte haben. Es ist ein Gefühl des Mangels und der Leere. Es sind unsere destruktiven und begrenzten Denkmuster, die uns in negativen Lebensumständen widergespiegelt werden. Nicht das Leben begrenzt uns, sondern unsere Einstellung dem Leben gegenüber.

Wenn Du die Schritte des *Switch Codes* gehst, dann kommst Du in Deine Schöpferkraft. Du kannst Dein Leben selbst gestalten. Wenn Du Dich in der kommenden Zeit auf Dich und Deine Lebensgestaltung konzentrierst, dann tust Du nicht nur Dir einen großen Gefallen, sondern auch Deinem gesamten Umfeld. Deine Lebensveränderung wird auch andere Menschen positiv beeinflussen. Gleiches zieht Gleiches an.

Jetzt hast Du die Möglichkeit, die Wolken zu vertreiben und die Sonne in Dein Leben scheinen zu lassen. Kein anderer Mensch hat diese Aufgabe. Wir können zwar im Außen Menschen und Situationen erleben, die uns glückliche Momente schenken, aber für ein glückliches Leben sind wir selbst verantwortlich. Das Glück, was Dich als der Mensch, der Du bist, im Inneren erfüllt und Dein Dasein verändert, kannst Du nur in Dir selbst finden. Du hast jetzt die Möglichkeit, Dein Leben von alten Lasten zu befreien.

Pack es an!

Du schaffst das!

Teil 1

Die Erkenntnis

Du bist wundervoll

Wir sind alle reich und wertgeschätzt, sonst wären wir gar nicht da. Du bist wundervoll und einzigartig. Das Leben ist in seinen Gedanken wunderschön und die Welt ein toller Ort. Lasst uns gemeinsam das Geschenk unseres Daseins auspacken und das Leben feiern. Das Leben liegt Dir zu Füßen, schwebt um Dich herum und hüllt Dich liebevoll ein. Es ist alles da. Du musst es bloß wiedererkennen. In dem ersten Teil dieses Buches geht es um dieses Erkennen. Du wirst die Mechanismen des Lebens verstehen und Dich selbst besser kennenlernen.

Alles, was Du brauchst, um Dein Leben positiv zu verändern, liegt bereits in Dir. Es geht immer um Dich.

„*Alles geschieht nach Deinem Glauben*“. Den Spruch kennen wir aus der Bibel, als Jesus ihn zu den Blinden nach ihrer Heilung sagte. Aber auch der Buddhismus und die anderen großen Weltreligionen und Weisheitstraditionen beschreiben einen inneren Weg. Es geht um die Entdeckung Deiner eigenen Schöpferkraft! Nur der gewandelte innere Mensch kann einen Wandel im Außen bewirken. Natürlich gibt es äußere Faktoren, die sich positiv oder negativ in unserer Lebenswirklichkeit widerspiegeln, aber wahres Glück wird im Inneren geboren. Es gibt keine allgemeingültige geheime Formel, die Dich in die Glückseligkeit schleudert. Der Schlüssel liegt in Dir. Werde Dir Deiner eigenen Göttlichkeit gewahr, und viele Dinge werden sich von allein verändern. Gib Gott, dem Universum – oder wie immer Du es nennst – die Chance, durch Dich in Deinem Leben zu wirken.

Befreie Dich von den Ketten eines überholten Denkens.

Freue Dich auf die positiven Veränderungen, die Dein neues Bewusstsein für Dich erschafft. Du bist großartig! Es wird Zeit, dass sich auch Dein Leben so anfühlt.

Das Leben präsentiert Dir das, was Du von ihm denkst und erwartest. Ändere Dein Denken und Deine Erwartung, und Dein Leben wird sich ändern.

Auf geht's!



*Das Glück entsteht nicht aus dem, was Du
hast und besitzt, sondern aus dem, was Du
bist...*



Es geht los

Du hast Wünsche? Prima. Du hast Träume? Klasse. Du möchtest Dinge in Deinem Leben verändern? Super.

In dem Du Dir erlaubst, Wünsche und Träume zu haben, hast Du bereits einen großen Schritt in ein glücklicheres und erfüllteres Leben getan.

In unserem ersten Schritt geht es darum, dass Du Dir alles in Deiner Fantasie zugestehst, was Du Dir wünschst.

Schritt 1:

Schreibe alles auf, was du Dir wünschst oder was Du in Deinem Leben verändern möchtest.

Alles darf sein und nichts muss.

Du musst keine konkrete Vorstellung haben und keine wissenschaftliche Abhandlung schreiben. Wichtig ist nur, dass du Dir wirklich die Zeit nimmst, in Deinem Innern zu forschen, welche Wünsche, Träume und Bedürfnisse Du hast.

Mach Dir keine Gedanken über die richtige Formulierung, sondern schreibe alles so auf, wie es Dir in den Sinn kommt.

- *Sei spontan und intuitiv.*
- *Es gibt kein zu groß, zu schwer oder unerreichbar.*
- *Sei spielerisch.*

Du kannst das gerne in Deinem Notizheft machen, hier ins Buch schreiben oder ein extra Blatt nehmen.

Lege Deine Aufzeichnungen erst mal zur Seite, aber bewahre die Liste auf.

Jetzt ist der erste Schritt in Dein bewusstes und glückliches Leben getan! Du hast bereits etwas geschafft, was viele andere Menschen sich nicht trauen.

Du hast in Deinem Inneren nach Deinen Wünschen und Träumen gesucht und Dir eingestanden, dass Du etwas in

Deinem Leben verändern kannst und willst.

Herzlichen Glückwunsch!



*Der Wunsch ist die Spielwiese
auf der das Glück ausgelassen tobt...*

