

SYLVIA HAß



**TRAU DICH -  
HILF DIR SELBST**

Dies ist mein zweites Buch nach:

## **Trau dich - wünsch dir was!**

In diesem Buch erfährst du ein paar Geheimnisse des Lebens und wie du spielerisch deine Gedanken beeinflussen kannst. Denn mit guter Laune lebt es sich leichter, als mit schlechter Laune.

Lass dich auf das Abenteuer ein, dich Schritt für Schritt neu kennenzulernen. Du kannst freiwillige Übungen machen und Unbekanntes von dir entdecken.

Dieses Buch begleitet dich auf deinem Weg zu deiner inneren Stärke.

Es erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Das Buch unterstützt die eigene Entwicklung und ersetzt keinen Besuch beim Therapeuten. Für unsachgemäßen Gebrauch wird keine Haftung übernommen.

**Ich sage Danke😊an den Zeichner**

*Eike Herzog*

## **Liebe Eltern und Großeltern:**

### **Warum zweifeln wir an uns?**

Als Kind sind wir voller Liebe. Die Erziehung, was wir dürfen und was wir nicht dürfen, zeigt uns die ersten Grenzen auf. Die Moral signalisiert uns, was sich gehört und was sich nicht gehört. Die Kirche hat ebenfalls ihre Vorstellungen. In der Schule erfahren wir weitere Beschränkungen.

Wir verlieren auf diesem Weg den Kontakt zu uns selbst. Unser Rucksack ist voll mit Regeln, Mustern, kopierten Verhaltensweisen, die nicht zu uns gehören und die uns unbewusst prägen.

Die Schule bereitet uns auf ein angepasstes Berufsleben vor. Sie quetscht uns in ein Format, wie wir sein sollen: fleißig, ruhig, brav, ordentlich, pflegeleicht. Es wird erwartet, dass wir immer lernen, egal, ob uns das Fach liegt oder nicht. Wir pauken Unwichtiges, welches wir im Leben nicht brauchen.

Sinnvoll sind die wirklich wichtigen Themen des Lebens:

- Ernährung
- Selbstwert
- Konfliktlösung
- Kommunikation
- Prägungen
- Fähigkeiten, Talente
- Lebensfreude

Das steht weniger im Lehrplan. Deshalb ist es Zeit für eine Lebensschule, die die Schüler ganzheitlich sieht und auf die Bedürfnisse der Schüler eingeht.

Dieses Buch bietet die Möglichkeit, die Begrenzungen der Kindheit zu hinterfragen und zu neutralisieren. Das Entschlüsseln gelingt bei Eltern und Kindern.

Innere Stärke ist die Basis, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

Ich wünsche viel Erfolg auf dem Weg, sich selbst neu zu entdecken!

***Hab ein Herz auch für dich!  
Sei zu dir wunderbar!  
Herzgaleristin Sylvia***

## **Inhaltsverzeichnis**

Wer bist du?

Kennst du deine Sinne?

Instinkte

Gedankenkarussell und Wortsalat

Gefühlsschaukel / Gefühlsturbulenzen

Deine Zusatzprogramme

Was denkst du über dich?

Download: Prägungen inbegriffen

Lernmodell: Erfahrungen

Lernmodell: Verhalten der Eltern kopieren

Kennst du dein eigenes Wertesystem?

Glaubenssätze

Deine magische Festplatte

Gewinner: Wachstum oder Komfortzone?

Wachstum in der Natur

Was wird aus einer Kastanie?

Wie wertvoll bist du?

## **Wer bist du?**

Du gehst lächelnd durch dein Leben. Ein warmes Gefühl erfüllt dich innerlich. Deine Haltung ist gerade und aufrecht. Mit leichten und kraftvollen Schritten gehst du deinen Weg. Bei mitreißender Musik hüpfst und tanzt du durch die Zimmer. Im Freien atmest du tief die würzige Luft ein. Die Farben und Formen der Natur lassen deine Augen strahlen. Ob Wolken oder Sonne, deine gute Laune ist immer bei dir. Hindernisse und schlechte Noten sind für dich ein Ansporn. Jetzt gebe ich erst recht Gas.

Deine Schultern hängen nach vorne. Du schaust oft auf den Boden. Innerlich ist es eher leer. In der Magengegend fühlt es sich flau und dumpf an. Langsam und mit schweren Schritten gehst du deines Weges. Beim Lächeln ziehen sich deine Mundwinkel leicht nach oben. Deine Augen bleiben ernst. Du hältst dich im Hintergrund und bist gerne unsichtbar. Eine schlechte Note fühlt sich wie ein Backstein auf deinen Schultern an. Du hast keinen Plan, wie du das schaffen sollst.

Wer von beiden bist du und wie fühlst du dich innerlich?

Wenn du eine Mischung aus beiden bist oder die zweite Beschreibung auf dich passt – machst du dir Gedanken über:

- Wieso schreibe ich schlechte Noten?
- Weshalb fühle ich mich innerlich leer?
- Woher kommt meine schlechte Laune?
- Warum erfüllen sich meine Wünsche nicht?
- Was blockiert meine Absichten?

- Woher weiß ich, welcher Weg der Richtige ist?
- Was ist der Sinn von Fehlern und Niederlagen?
- Wieso verstecke ich mich und fühle mich klein?

Das Leben erscheint uns manchmal wie ein großes Rätsel. Wir erkennen oft nicht die Zusammenhänge und den Sinn der Ereignisse.

Dein Leben ist anders als das deiner Freunde. Groß und klein haben verschiedene Herausforderungen. Wenn du dich in deinem Umfeld umschaust, kannst du beobachten, dass einige Menschen dem Leben mit einem Lächeln begegnen und wieder andere tragen es wie eine Last. Das fängt schon beim Lernen an. Einige Schüler lernen leicht und anderen fällt das Lernen schwer. Ausgewählte Schüler sind immer umringt von anderen Jugendlichen und manche stehen alleine auf dem Schulhof in einer Ecke und schauen nur von Weitem zu.

Es gibt Eltern, die mit einem dynamischen Gang und aufrecht durchs Leben gehen und solche, die mit langsamen Schritten und hängenden Schultern durchs Leben schleichen.

Gibt es hierzu ein Geheimnis?

Ja, es gibt verschiedene Lebensgeheimnisse oder Lebensregeln, die dein Leben beeinflussen. Wenn du diese Geheimnisse oder Regeln kennst, steigen deine Chancen, deine Vorhaben zu erreichen. In diesem Buch erfährst du Schritt für Schritt die einzelnen Spielkomponenten des Lebens.

Luca, Mika und Marie werden dich durch das Buch begleiten. Luca ist 13 Jahre alt und besucht das Gymnasium, sein Bruder Mika ist 11 Jahre alt und geht ebenfalls aufs

Gymnasium. Marie ist auch 13 Jahre alt und ist bei Luca in der Klasse. Alle drei liefern dir wichtige Informationen zu deiner Spielanleitung des Lebens.

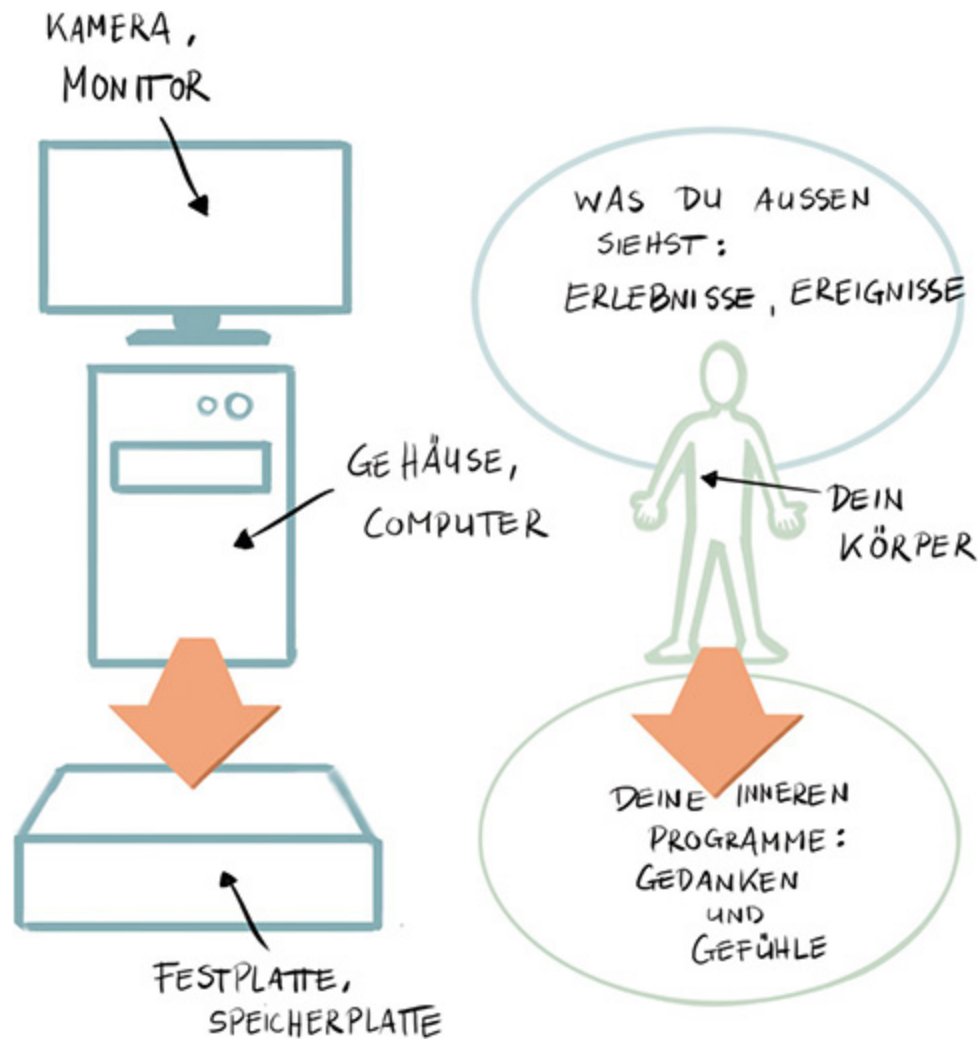
Das Leben ist komplex. Es gibt einzelne Teile oder Variablen, die du beeinflussen kannst, wenn du sie kennst. Zur Verdeutlichung vergleiche ich dich mit einem Computer. Jeder Computer besteht aus Hardware und Software, das bedeutet aus Gehäuse und Programmen. Dein Gehäuse ist dein Körper. Deine Gedanken und Gefühle und einiges mehr sind deine inneren Programme.

Auf dem Monitor kannst du deine Software, die Programme wie zum Beispiel Word und Excel oder Spiele usw. sehen.

Dein persönlicher Monitor ist im Vergleich zum Computer riesig. Er zeigt dir Lachen und Weinen, Wärme und Kälte, Nähe und Abstand, Gewinnen und Verlieren, gute und schlechte Noten, beliebte Schüler und Außenseiter – und vieles mehr. Du denkst jetzt vermutlich darüber nach, was damit gemeint ist.

Es ist dein Leben. Dazu gehört alles, was du außerhalb von dir siehst und erlebst: Freundschaften, Streit, gute und schlechte Noten, Erfolg, Misserfolg, sich geliebt und geborgen fühlen und so weiter. Die Ereignisse und Erlebnisse in deinem Leben zeigen dir im Außen, was deine Festplatte abgespeichert hat. Deine inneren Programme werden so außerhalb von dir sichtbar.

Wie das genau funktioniert, erfährst du Schritt für Schritt in diesem Buch. Hier ist ein Schaubild zur Verdeutlichung:



Luca, Mika und Marie erklären dir in verschiedenen Geschichten und Beispielen deine inneren Programme. Was genau deine eigene Software ist, siehst du in der folgenden Übersicht:

### **Grundprogramme:**

- Sinne
- Instinkte
- Gedanken
- Worte, Sprache, Töne
- Gefühle

## ***Zusatzprogramme - kommen dazu:***

- Glaubenssätze
- Prägungen
- Erfahrungen
- Muster = kodierte Verhaltensweisen
- Werte

So siehst du im Inneren aus. Da ist einiges los. Die Zusatzprogramme sind quasi die Bibliothek deines Lebens und auf deiner Festplatte ist alles abgespeichert, was du bisher erlebt hast. Sämtliche Erfahrungen mit wohligen und mit dumpfen Gefühlen.

Diese gespeicherten Daten beeinflussen dein Leben. Sie wirken, ob du sie kennst oder ob du sie nicht kennst. Mithilfe dieses Buches wirst du deinem inneren Speicher auf den Zahn fühlen. Du wirst Neues über dich selbst erfahren. Die einzelnen Bausteine ergeben zusammen die Spielanleitung für dein Leben.

Du wirst in Geheimnisse des Lebens eingeweiht, die dir helfen, zukünftige Erlebnisse zu beeinflussen. Du bist jetzt dein eigener Detektiv für dich selbst. Entdecke, was in dir steckt.

Luca, Mika und Marie erklären dir in Beispielen deine innere Programmiersprache und deine Software. Sie liefern dir nach und nach die Antworten zu den zu Beginn aufgeführten Fragen. Du wirst neue Zusammenhänge erkennen.

Diese inneren Programme sind deine Basis. Das heißt, sie wirken sich auf dein Leben aus. Ihre Kraft ist enorm und sie können dich zum Gewinner oder Verlierer machen.