

Bruno Erni



Dein persönlicher Weg durch das Lebenslabyrinth

**ANLEITUNG FÜR EIN GESUNDES LEBEN
DURCH MENTALE STÄRKE**

GIGER

Bruno Erni

Dein persönlicher Weg durch das Lebenslabyrinth

Anleitung für ein gesundes Leben durch mentale
Stärke

Giger Verlag

Infos über den Verlag und zu weiteren Büchern
unter www.gigerverlag.ch

1. Auflage 2021

© Giger Verlag GmbH, CH-8852 Altendorf

Telefon 0041 55 442 68 48

www.gigerverlag.ch

Lektorat: Monika Rohde, Leipzig

Korrektorat: Susanne Langer-Joffroy MA

Umschlaggestaltung:

Hauptmann & Kompanie Werbeagentur, Zürich

Layout und Satz: Roland Poferl Print-Design, Köln

Printed in EU

ISBN 978-3-039330-41-6

Inhalt

Einleitung

Finde deinen Zen-Garten

Struktur der Kundengeschichten

Wer bin ich, was beeinflusst mich?

Wer bin ich?

Doch warum bist du wie du bist?

Was mache ich gern? Wo liegen meine Talente, Gaben und Stärken?

Das Leben durch das Lebenslabyrinth ist ein Spiel

Die Parker-Methode

Woher kommen Glaubenssätze?

Glaubenssätze harmonisieren nach der Methode von Bruno Erni

Wie denkt es in dir?

Training des Bewusstseins

So kommst du in einen anderen Bewusstseinszustand

Wie stark ist dein Bewusstsein?

Kraft aus sieben Generationen und 210 Jahren

Ahnenreihe

Wohin geht die Reise?

Ablenkung und Fokus

Von der Idee in die Realität

Was wäre, würdest du nur noch 12 Monate leben?

Erstelle deine Löffelliste

So erhöhst du deinen Selbstwert - glaub an dich!

Deine Persönlichkeit nimmst du immer mit

Gehirnwellen

Mit der richtigen Gehirnwellen ist alles möglich!

Entwickle dich weiter, du hast es in der Hand

Wie kannst du deine Gehirnwellen bewusst beeinflussen?

Gehirnwellen wechseln automatisch

Geheimformel TT 3-4-5

Das Erwachen der Gehirnfrequenzen

Wer auf sein Herz hört, findet den Weg

Sinneserweiterungen durch die Sinne

Formen des Fühlens

Wir sind alle Hellseher

Deine Hellsinne

In 60 Minuten kann jeder unbewusste Gedanken oder
das Feld lesen

Mir Antworten intuitiv anzeigen lassen - Amateurversion

Vorleben

Die beeindruckende Geschichte von Jenny Cockell

Der Aufbau deiner Persönlichkeit

Meditation: Heilung deiner Ahnenreihe und Stärkung
deiner Persönlichkeit

Harmonisiere deine letzten sieben Vorleben nach der
Methode von Bruno Erni

Dein Bewusstsein schärfen/erden

Du musst dich erden

Lieber unperfekt gestartet als perfekt gezögert

Die 12 Dimensionen im Lebenslabyrinth.

Lesen im Feld

Worauf richtest du deinen Fokus, um ein Feld zu lesen?

Wie verstehe ich die Sprache des Feldes

Was kann ich alles lesen?

Wie kann ich meine Energiefelder verändern?

Wie nutze ich die Energiefelder?

Wo finde ich den Zugang zum Feld?

Das große Ziel - Genießen/Freude

Mit einem ›Slow Day‹ zum ›Flow Day‹

Schlüsselpersonen sind wie stille Engel am Wegesrand

Schlusswort

Danksagung und ein Geheimnis

Über den Autor

Einleitung

Vielen lieben Dank, dass du dieses wertvolle Buch für dich erworben hast. Ich gratuliere dir aus tiefstem Herzen. Mich freut es sehr! Ich eröffne dir hier eine wundervolle Möglichkeit, wie du dich in deinem Leben zurechtfinden kannst.

Ich zeige dir, wie du aus Sicht logisch denkender Menschen in eine Art Parallelwelt eintauchen kannst, um dort an unfassbar wertvolles Wissen zu gelangen, das für dein Leben von großem Nutzen ist. Niemand kann es dir wegnehmen oder zerstören. Du bekommst auf alle Fragen eine Antwort und findest deinen richtigen Weg. Du wirst in der Lage sein, dich innerlich zu stabilisieren und zu stärken. Dazu lernst du, Menschen in ihren unbewussten Gedanken zu lesen. Du lernst, alles im Außen für dich zu überprüfen, was dir in deinem Leben eine enorme Sicherheit und Freiheit geben wird.

Wie also kommst auch du in so einen Flow, in dem dir alles zufällt? Wie nutzt du eine versteckte Urkraft in dir und wie kannst du den richtigen Weg finden, fühlen und lesen? Wie hörst du auf die richtigen Worte, die richtige innere Stimme und wie verstehst du diese Impulse? Wie kannst du eine Welt ›jenseits der Logik‹ dazu nutzen, glücklich und gesund zu leben? Wie soll das gehen? Alle Antworten findest du in diesem Buch.

Erkenne und fühle, wie du dein Leben für dich noch besser nutzen kannst. Wir alle haben einen individuellen und persönlichen Weg, den wir in unserem Leben erfahren dürfen. Finde deinen Fixstern und gleite optimal durch dein Leben.

Im Buch geht es klar um eine Welt ›Jenseits der Logik‹. Wir beginnen mit logischen Informationen und Beiträgen, wie du mithilfe deines Verstandes durch das Lebenslabyrinth deinen persönlichen Weg finden kannst. Dann jedoch wird es unlogisch. Wir finden tief in dir eine alte weise Kraft für dein Leben. Nimm einfach mit, was für dich stimmig ist. Es gleicht einem Besuch im Supermarkt. Du kaufst nicht alle Artikel auf einmal ein. Doch vielleicht entdeckst du Neues, was dir im Leben hilft und das es um Welten leichter macht. So wird es auch mit diesem Buch sein. Du wirst vielleicht Dinge zum ersten Mal lesen. Lass es einfach auf dich wirken. Sei skeptisch, jedoch offen. Teste es, erst dann wirst du es glauben können. Ich bin ein Mensch, der vieles hinterfragt. Doch meine erforschten Entdeckungen sind geprüft, einfach, wertvoll, gehen schnell und sind wirkungsvoll. Was willst du mehr?

2001 wäre ich sehr froh über dieses Wissen gewesen

Lass mich dir in wenigen Worten mitteilen, dass auch ich eine Zeit hatte, in der ich mich im Lebenslabyrinth verirrt hatte. Das war für mich ein Weg der ständigen Suche. Natürlich weiß ich nicht, wo du gerade im Leben stehst. Bestimmt war dein Leben nicht immer einfach. Obwohl ich viele Hochs in meinem Leben genießen konnte, begann rückblickend im Jahr 2001 eine schwere Zeit für mich. Ein Verwirrspiel auf meinem Weg durch das Lebenslabyrinth. Die schleichende Erkenntnis, dass ich schon lange nicht mehr auf dem optimalen Weg war, erhärtete sich Monat für Monat. Doch mein Verstand biss sich durch und machte es nicht gerade besser.

2003 hatte ich meinen ersten Autounfall. Nach über 17 Jahren harter Arbeit bei der größten Versicherung in der Schweiz kündigte ich meinen sicheren Versicherungsjob. Ich leitete in dieser Zeit u. a. eine der erfolgreichsten Hauptagenturen und führte später ein Großprojekt in den Schweizer-Markt ein. Das Großprojekt hatte viele Punkte, die mich an den Rand meiner Fähigkeiten drängten. Ich war Sklave meines hohen Salärs geworden. Rückblickend kratzte ich am Burn-out. 2005 ›befreite‹ ich mich mit der Idee, als selbstständiger Verkaufs- und Kommunikations-Berater tätig zu werden. 2006 nahm ich für ein Jahr eine ›Auszeit‹ auf eigene Kosten. Mein ehemaliger Chef sagte: »Du kannst jederzeit wiederkommen!« Das entspannte mich innerlich, doch ich musste mich schlicht erholen. Zum anderen wollte ich mich perfekt auf meine Seminare vorbereiten. War das wirklich der richtige Weg? So richtig genießen konnte ich diese Zeit nicht. Zu Beginn versuchte ich, mir meine Welt einfach bunt zu reden. Ich spürte in mir

jedoch, dass meine Kräfte nicht mehr da waren. Noch schlimmer, sie schwanden immer mehr. Ich war einfach erschöpft. 2007 passierte dann mein zweiter Autounfall. Diesmal traf es mich richtig heftig. Fünf Jahre Schmerzen waren die Folge, die mich dem feinstofflichen Thema näherbrachte. Mehr Informationen darüber findest du in meinen anderen Büchern.

Auf einem Spaziergang 2012 mit meiner Frau musste ich ihr gestehen, dass ich kein Geld mehr hatte und wieder eine Anstellung suchen musste. Ich hatte dieses Gefühl des Versagens in mir und war tieftraurig. Traurig, weil mir niemand meinen persönlichen Weg durch das Lebenslabyrinth zeigen oder erklären konnte. Niemand gab mir einen konkreten Plan oder einen klaren Hinweis, was ich tun sollte. Ich fand mich als totalen Verlierer wieder. Auch meine Fassade des erfolgreichen Versicherungsexperten war zusammengebrochen. Von ganz oben nach ganz unten. Alle meine Träume waren geplatzt. Bis mir meine Frau auf diesem Spaziergang sagte:

»Auf was wartest du?« Ich schaute sie verwirrt an und verstand nicht. Sie schob den Kinderwagen vor sich hin und wiederholte: »Worauf wartest du? Du hast so viele Ausbildungen, Kurse, Seminare, Workshops, DVDs, Veranstaltungen, Bücher über das Thema im feinstofflichen Bereich aufgesaugt, gemacht, gelesen, geübt, verinnerlicht. Du kannst Menschen scannen, siehst die Energien, meine Seele und kannst mit ihr sprechen. Du weißt, wie man Selbstheilung aktiviert. Worauf wartest du? Mach endlich deine eigene Praxis auf!«

Wie ein heftiger Blitz schoss es durch mich hindurch. Ich spürte, dass meine Frau recht hatte und dass es in der Tat Sinn ergab. Doch ich hatte Angst. Angst vor dem Versagen. Angst zu verlieren. Angst davor, was die anderen denken könnten. Was, wenn es nicht geht? Doch was

konnte ich noch verlieren? Ich hatte ja nichts mehr. Mein Geld, mein Ansehen, alles war weg.

Ich entschied mich auf diesem Spaziergang, dass ich per sofort eine Praxis in Winterthur (Schweiz) habe. Ich konnte nichts mehr verlieren. So begann ich im Kopf ein Spiel. Das Spiel ›Tu so als ob!‹. Ich tat so, als wäre die Praxis schon da. Nun geschah etwas Magisches. Wie ein Zauberfeld öffnete sich alles vor meinem inneren Auge und ich sah und fühlte plötzlich, was ich bisher einfach nicht sehen konnte. Mein innerer Schmerz und meine Angst machten mich blind, um den richtigen Weg zu sehen oder zu fühlen.

Ich war zu sehr mit dem WIE beschäftigt und vergaß dabei das WARUM!

Ich hatte unzählige Fachkenntnisse im Außen angehäuft und viele Menschen nach ihren Meinungen gefragt. Aber ich habe mich nie wirklich gefragt, WARUM ich das tue. Ich war zwar mit mir dauerbeschäftigt, doch der Blick war stets nach außen gerichtet, statt nach innen. Das Verrückte an der Geschichte ist rückblickend, dass ich den Schlüssel für die Lösung immer in mir trug.

Es ist, als ob du bei deinem Handy die SIM-Karte nicht einlegst, weil du nicht weißt, dass du sie einlegen musst, um zu telefonieren. Beides ist da, doch wenn du es nicht weißt, geht es nicht. Ich war rückblickend ›eine Frage‹ und ›etwas Ruhe‹ von meinem Ziel entfernt und habe es nicht gesehen. Ich irrte endlos durch ein Labyrinth und suchte ohne Ende. Bis ich erschöpft war. Wie ein wilder Stier, der um sein Leben kämpft, bis er zusammenbricht. Ist das nicht unfassbar? Aber ich bin nicht der Einzige. So ging ich der Frage nach, woher das kommt, und wurde fündig! Doch dazu später mehr.

Der Kluge lernt aus seinen Fehlern. Ich habe dank diesem Buch ebenfalls etwas sehr Wichtiges gelernt. Weil, oder dank dem ich dieses Buch schreiben durfte, ›musste‹ ich mich zwangsläufig erneut mit mir selber und meiner Geschichte beschäftigen. Dabei ist mir etwas sonnenklar geworden. Klar wurde mir, WARUM ich alle meine Tiefs und Blockaden hatte.

Lichtreihen der Erkenntnisse erhellten sich. Dafür bin ich dir, lieber Leser, sehr dankbar. Denn ohne dieses Buch

wäre es mir wohl nicht so deutlich geworden. So danke ich auch meiner Verlegerin, Sabine Giger, vom Giger Verlag. Ohne sie hätte ich dieses Buch nicht geschrieben. So kannst du es dank ihr in deinen Händen halten und lesen. Sie sorgt täglich dafür, dass Bücher wie dieses ihre Ziele im Buchhandel erreichen. Danke Sabine!

Und wer profitiert nun am meisten davon? Genau, du! Ich gebe dir den perfekten Schlüssel für deinen persönlichen Weg durch dein Lebenslabyrinth. Du erwirbst hier im Grunde für sehr wenig Geld mein wertvolles Wissen. Einfacher wird es nicht gehen. Es ist eine Revolution der Sinne. Dein Verstand wird nicht immer Freude haben, doch wenn wir ihn zu unserem gemeinsamen Freund machen, dann wird er schnell erkennen, dass er gemeinsam mit deinem Herz in einem Top-Team ist und loslassen kann. Folge stets dem Weg des Herzens, denn es kennt den Weg.

Wie genau das geht und warum deine Gehirnwellen der Schlüssel für den Weg durch dein Lebenslabyrinth sind, erfährst du in diesem Buch. Du wirst lernen, wie du das für dich nutzen kannst. Wir tauchen, wie ein Jacques-Yves Cousteau, in die tiefsten Ecken von dir und fliegen wie Neil Armstrong an die Grenzen deiner Wirklichkeit. Wir fühlen zusammen die Freude von Pippi Langstrumpf und kombinieren für die Lösung wie Sherlock Holmes oder Agatha Christie. Wir hinterfragen Welten der Realitäten wie Albert Einstein und erhaschen unfassbare wertvolle Schlüssel fürs Leben wie Leonardo da Vinci. Die Aborigines lebten bereits vor etwa 40 000 bis 60 000 Jahren sehr bewusst mit dem Wissen. Auch die Urvölker der Indianer oder die Menschen im alten Ägypten, vor 5000 Jahren, wussten davon und nutzten es im Leben. Wohl war es auch den Mayas um das Jahr 300 bis 900 nach Christus bekannt,

sowie den Inkas im 13. bis 16. Jahrhundert und vielen weiteren weisen Kulturen auf dieser Welt.

Das Wissen aus dem Innen ist nicht sichtbar für das Auge, obwohl immer wieder versucht wurde, es in den Religionen zu benennen oder aufzuzeichnen. In aktuellen Zeiten wie diesen hätte es wohl viele Freunde, wenn es nicht von den heutigen Menschen vergessen wäre. Denn dieses Wissen wurde schon in der Geschichte immer wieder bewusst verändert, um es geheim zu halten. Doch warum?

Dieses geheime Wissen liefert dir für dein Leben alle Antworten, die du brauchst. Es ist ein transparenter persönlicher Kompass und Kraftspender für dein Leben durch dein Lebenslabyrinth, sodass du in kompletter Freiheit leben kannst. Dank dem Internet können wir uns weltweit vernetzen und zu diesem Wissen austauschen. Dank E-Mail und Handy können wir gewisse Themen sofort überprüfen.

Klingt das interessant? Ich sage: »JA!«

Das musst du noch wissen

Das ist übrigens mein viertes Buch und bereits das dritte im Giger Verlag. Darauf bin ich sehr stolz und dankbar dafür. Schließlich waren alle drei Bestseller und landeten in den Top 10 der Schweizer Bestsellerliste. In den einzelnen Kategorien sogar auf Platz eins. Vielen lieben Dank! Damit man meine Bücher leichter lesen kann, schreibe ich immer in der männlichen Form. Das schließt natürlich die weibliche Form mit ein. Wie in den bisherigen Büchern, werde ich dich wiederum mit DU ansprechen. So kommen wir uns etwas näher. Schließlich geht es um eine sehr spannende Reise zusammen mit dem wichtigsten Menschen. Mit dir!

Ich persönlich freue mich schon jetzt sehr auf das Ende dieses Buches. Sicher, du wirst bestimmt begeistert vom Inhalt sein und sehr viel Nutzen davon für dein Leben haben. Ich für mich habe mir eine Belohnung für das Schreiben eingebaut. Was das genau ist, wirst du auf den letzten Seiten erfahren.

Überlege dir, wie du dich belohnen kannst, wenn du dieses Buch gelesen und die Übungen darin gemacht hast. Hast du eine Idee? Meine Belohnung hat etwas mit meinem Zen-Garten und Entspannung zu tun. Ich werde sie dir bald verraten. Doch dazu möchte ich dich zuerst etwas besser kennenlernen.

Das bin ich heute

Ich startete 2012 mit meiner Praxis. Anfang 2013 gab ich für eine große Krankenkasse und mehrere Vereine das Referat *Jenseits der Logik - Schmerzfrei in 60 Sekunden!*. Du kannst es auf YouTube sichten. Es hat über 100 000 Klicks.

Bereits im ersten Jahr hatte ich derart viele Anfragen, dass ich auf 100 000 CHF Umsatz kam. Von 0 auf 100! Ich war offensichtlich plötzlich auf dem richtigen Weg. Sehr viele herzberührende Begegnungen geschahen und immer wieder auch kleine Wunder. Alles wurde größer. Im Dezember 2017 kam Jutta Egger als Therapeutin in mein Team. Jutta lernte ich 2011 in einer energetischen Ausbildung kennen und schätzen. Ich war bereits damals sehr beeindruckt von ihren Fähigkeiten. So war es auch sie, die mich von meinen Dauerschmerzen in die Selbstheilung führte. Im Mai 2018 kam meine liebe Jenni, für die Organisation im Büro. Jenni ist es auch, die mir zurzeit den Rücken freihält, damit ich dieses Buch schreiben kann. Danke, liebe Jenni, du machst das fantastisch und ich bin sehr dankbar.

Im Dezember 2019 kam Ursula als Therapeutin hinzu. Sie ist Naturheilärztin und absolvierte mit Bravour unsere Energie-Coach-Ausbildung, die wir 2019 starteten. Auch gab es viele wundervolle Zusammenarbeiten in dieser Zeit mit Ärzten oder sie wurden verstärkt. Steffi unterstützt uns bei den Sozialen Medien. Nadia hilft uns im Lektorat und im Blog. Eine wundervolle Zusammenarbeit hat sich mit dem Aurachirurgen, Dr. Mathias Künlen, ergeben. Mit ihm gebe ich regelmäßig Seminare. Daneben arbeitet er öfter in unserer Praxis. 2015, 2017 und 2020 landete ich mit meinen Büchern drei Bestseller. Im September 2020 startete Anne-Lea im Marketing und half sehr, das Online-

Geschäft aufzubauen. Jenseits der Logik®< wurde als Marke angemeldet und anerkannt. Im Mai 2021 stiegen unsere ersten drei lizenzierten Energie-Coaches, Rahel Lörtscher, Karin Inderbitzin und Sandra Bammert, die unsere Ausbildung ebenfalls mit Bravour durchlaufen haben, in unsere Praxis ein. Dieses Wachstum macht mich sehr stolz und glücklich. Wenn ich mich mit meiner Geschichte noch vor zehn Jahren vergleiche, dann scheine ich auf dem richtigen Weg zu sein. Die Blockaden sind weg und ich werde von einem Feld der Leichtigkeit navigiert und getragen. Diese Zeilen sollen dir bewusst Mut machen. Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht. Es braucht einen sanften Blick nach vorn und den richtigen Fühler im Jetzt.

Eines sei hier erwähnt: Die verflixte Schule

Wenn ich in meinen Energie-Coachings meine Kunden oder auch mich selber beobachte, dann suchen wir im Leben immer wieder viel zu viel mit der Logik. Obwohl ich nun schon so viele Vorträge und Seminare dazu gegeben habe, passiert selbst mir das immer mal wieder. Der Grund ist wohl einfach. Wir alle haben neun Jahre logische Schule hinter uns. Die Konditionierung mit dem Suchen im Außen nach Fehlern. Im Außen? Ich glaube, wir alle haben da einen schönen Salat gelernt. Selbst Politiker grübeln sich den Kopf heiß, statt das Herz, die Energie und das Feld zu befragen. Wir vertrauen dem Messbaren und vergessen das Unfassbare.

Deinen optimalen Weg durch das Lebenslabyrinth findest du niemals über die Logik. Die Logik brauchen wir für die richtigen Fragen, doch die für dich richtige Antwort kommt immer aus dem Bereich ›Jenseits der Logik‹. Das ist für viele eine große Herausforderung, darum erwähne ich es bewusst.

Fliege schlägt Elefant

Dein Bewusstsein ist so groß wie eine Fliege von ein bis zwei Gramm. Dein Unterbewusstsein ist so groß wie ein Elefant von 20 Tonnen. In der Schule lernen wir alles über die Fliege und nur sehr wenig über den inneren Elefanten. Eine ganze Welt bleibt für viele so ihr Leben lang unentdeckt. Meine Welt ist aufgrund meiner Kindheitsphase ›Jenseits der Logik‹, und somit die Elefanten-Welt. Hier fühle ich mich wohl und kenne mich gut aus. Gern gebe ich dir meine Erfahrung, mein Wissen, meine Forschung und meine Ergebnisse weiter. Sie sollen dir wie durch Magie einen Weg öffnen, den deine Logik niemals verstehen kann. Ich werde dir erklären, warum du deine Logik zwar brauchst, sie trotzdem diese Welt nicht versteht. Die Lösung wird ein spannendes gemeinsames Abenteuer, das dein Leben zu 100% bereichern wird.

Wir werden hier im Buch deiner ›Logik‹ den nötigen Raum und Respekt geben, bevor wir in die Welt ›Jenseits der Logik‹ eintauchen. Die Menschen neigen dazu, alles schnell haben zu wollen. Du auch?

Finde deinen Zen-Garten

Lass uns deine Reise starten. Was nimmst du mit auf deine Reise durch dein Lebenslabyrinth? Was packst du alles ein? Was wirst du finden? Ich lade dich schon heute bewusst ein, deinen inneren ruhigen Zen-Garten zu finden, um achtsam durch deinen Tag zu gehen. Das hilft dir und ist eine weise Vorbereitung für den Teil jenseits der Logik, damit du schnelle und gute Ergebnisse für dich erschaffen kannst.

Es ist morgens um acht Uhr. Ich habe gerade 20 Minuten meditiert und schlendere gemütlich in die Küche. Das Meditieren ist meine Kraftquelle und Tankstelle für den Tag. Ich entspanne alle meine Chakren und so meinen Geist. Ich sende vielen Personen Liebe, wie auch mir selber. Dazu nähre ich mein Feld für das Lebenslabyrinth und vieles mehr. Später mehr dazu.

Wie gesagt, ich bin in der Küche und belohne mich nun mit meinem sehr persönlichen Zen-Garten, der mit Sicherheit anders aussieht, als der, den du dir jetzt im Geist vorstellst. Mein persönlicher Zen-Garten ist meine heiß geliebte Kaffeemaschine. Ja, du hast richtig gelesen. Wir wechseln immer mal wieder von Nespresso zur Bohnenkaffeemaschine, wegen dem Abfall. Die Kaffeemaschine ist die Quelle meiner zweiten Entspannung für den Tag. Natürlich, und du hast recht, Kaffee hat Koffein und kann auch als Nervengift angesehen werden. Tja, ich liebe Kaffee, weil er für mich eine besondere Bedeutung hat, die ich irgendwann per Zufall entdeckte. Denn VOR dem Kaffeetrinken geschieht noch einiges.

Wenn ich bei der Kaffeemaschine die Kaffeebohnen auffülle, ordne ich beim Auffüllen mit den Händen die Bohnen so an, dass sie überall im Gefäß verteilt sind. Das mache ich in halber Trance und sehr achtsam. Wie ein

Kind, das in sich versunken eine Sandburg baut, also bewusst langsam und genussvoll. Bereits wenn ich die Packung öffne, rieche ich mit geschlossenen Augen den Duft der Bohnen. Im Gehirn jubelt es. Manchmal betrachte ich die Bohnen und überlege mir, wo und wie die wohl an der Sonne getrocknet wurden. Dann schütte ich sie sorgfältig ins Gefäß der Maschine. Ein achtsames Ritual. Der Duft, der mir in die Nase steigt, erhöht die Vorfreude auf das, was noch kommt. Nun schließe ich den Deckel der Kaffeemaschine, fülle das Wasser ein und drücke vorsichtig auf die Espresso-Taste. Das Mahlen der Bohnen erzeugt den typischen Restaurantklang. In Gedanken sitze ich längst an einer Kaffeebar in der Südsee. Dann tröpfelt die braune Flüssigkeit langsam in die vorgewärmte Tasse. Ein weiterer Nasengruß bis ins Zentrum des Hirns erschließt sich mir in diesem Moment. Ich hebe freudig die Tasse von der Maschine und setze sie auf die vorbereitete Untertasse, wo ein kleiner Kaffeelöffel den Vibrationsklang verstärkt und meinem Gehirn den Impuls liefert, dass die Südsee doch ein einmaliges italienisches Kaffee-Restaurant ist. Ich rieche nochmals am Kaffee und sehe innerlich erneut ein Feuerwerk. Erst dann führe ich die Tasse zum Mund und genieße eine Oase der Ruhe. Dann setze ich die Tasse wieder auf die Untertasse, wo der Löffel unbenutzt nur dem Klang dient. Ein Ritual, bei dem ich für ein paar Minuten in meditativer Stimmung im vollkommenen Sein verschmelzen kann. Ist das nicht unfassbar einfach und genial?

Dieser kurze Moment ist mein sehr eigener, heiliger und persönlicher Zen-Garten-Moment der Ruhe mit mir allein. Alle Sinne sind eingebaut und ich bin komplett im JETZT. Ich lasse los und genieße es bewusst. Für mich eine wundervolle Form von Meditation.

Der Zen-Garten meiner Tochter

Beim Sonntagsfrühstück dürfen unsere Kinder einen süßen Brotaufstrich genießen. Unsere Tochter liebt ihre süßen Schokoladenstreusel. Schon das ›aus der Packung kippen‹ ist ein Abenteuer für sie. Dann mit den Fingern gleichmäßig auf dem Brot verteilen. Das kann eine ganze Weile dauern. Für sie ist das offensichtlich ihr heiliger Zen-Garten voller Genuss im Jetzt. Als Belohnung genießt sie dann jeden Bissen innig, oft mit geschlossenen Augen. Meine Tochter hat viele solche Zen-Momente. Beim Zähneputzen, beim Puzzeln usw. Kinder sind da wahre Vorbilder.

Wenn wir in die Ruhe kommen, dann können wir empfangen. Wir finden Antworten aus anderen Quellen und haben plötzlich einen klaren Kompass für unser Leben. Wir finden intuitiv die richtige Richtung heraus, und was gerade wichtig ist im Leben. Darum sind Pausen auch Pausen für unseren Verstand.

Frage: Was ist dein heiliger Zen-Garten im Alltag? Welcher Moment in deinem Alltag ist für dich so heilig wie dieser Zen-Garten-Moment?

Wenn du keinen solchen Moment hast, dann erschaffe dir ab jetzt bewusst solch einen Moment.

Zen-Momente im Garten

Als ich gestern im Garten stand, suchte mein Blick das Surren einer großen Biene, die in einem Wettbewerb für Klänge wohl den ersten Platz gewonnen hätte. Ich stand staunend vor einem Strauch mit lauter Blüten. Ein Universum der Sinne tat sich mir auf. Es surrte und tönte wie wild unter den Blättern. Als ich dann an der Blüte roch, huschte die Biene haarscharf an meiner Nase vorbei. Ui, war das ein Abenteuer.

Die Natur und die Tiere zu beobachten, versetzt mich immer wieder ins Staunen. Alles wächst im Frühling und in wenigen Tagen wurde alles grün. Auch stehe ich gern an einer Blumenwiese und staune, wie da ein ganzes Universum vor mir liegt. Dazu muss ich nicht nach Hawaii fahren, das Paradies ist in deinem Garten. Wann hast du zuletzt über die Natur gestaunt?

WEGWEISER LEBENSLABYRINTH

Ich beginne bewusst, mir Zen-Gärten anzulegen für meine Lebensfreude im Lebenslabyrinth. Sie sind wie Blumen am Wegesrand, geben Kraft und Ruhe für mein Leben. Es nährt mein Herz und so den Sinn im Leben. Ich beobachte mit allen Sinnen und staune wie ein kleines Kind. Ich spüre die Freude in mir und fühle das Jetzt.

Wichtig ist, wenn du noch nicht meditierst, dann beginne ab heute damit, mindestens zweimal die Woche. Das kann zwischen 5 und 30 Minuten sein. Für mich sind 20 Minuten ideal. Versuche, deine Dauer zu finden. Finde für dich auch heraus, wann ein guter Zeitpunkt dafür ist. Fröhlich morgens noch im Bett? Vor oder nach dem Frühstück? Über Mittag? Am Abend? Das findest du nur heraus, wenn du es testest.

Du kannst es nur richtig machen. Warum das wichtig ist? Meditieren macht deinen inneren Bergsee, deinen Verstand ruhig. Das benötigst du, wenn du im Feld lesen willst. Es nährt deine Gesundheit und du erschaffst so dein eigenes Energiefeld für dein Lebenslabyrinth. Dieses nutzen wir später für all deine Fragen und Antworten.

Struktur der Kundengeschichten

Damit du weißt, wie die folgenden Kundengeschichten aufgebaut sind, nun eine kurze Erklärung. Im Buch lasse ich viele Bereiche weg. Wir fokussieren uns hier nur noch auf das Feld des Menschen. Dort sind alle Informationen gespeichert, wirken und sind veränderbar. Wir wollen sie verstehen, lesen und ändern. Im Energie-Coaching machen wir das in der Regel gegen Ende der Sitzung. Da lesen wir den Klienten und geben ihm mit, was wichtig für sein Leben ist und welche Fähigkeiten in ihm vorhanden sind. Als Sahnehäubchen lesen wir den Seelenauftrag, das ist gleichbedeutend wie der Fixstern im Lebenslabyrinth.

Die Kundenbeispiele sind so aufgebaut, dass ich dir nur über das Energie-Coaching am Ende berichte. Eben dann, wenn ich dem Kunden die Lösung lese.

In diesem Buch spreche ich bewusst von Energiefeldern. Ein Fußballfeld ist auch ein Feld. Verwenden wir also symbolisch so ein Fußballfeld. Dort suchen wir die beiden neuen Gefühle, die wir ins Positive umgewandelt haben. Schnell wirst du feststellen, dass sie zu Beginn nicht vorhanden sind, da dein inneres Wesen diese Gefühle in Form von Spielern noch nicht im Einsatz hat. Sonst hättest du ja keinen Mangel. Aber wir werden das bewusst ändern. Mithilfe deiner Ahnen und mit Unterstützung deines inneren Begleiters wirst du in der Lage sein, es wie mit Magie zu verändern. Wir machen so das Unsichtbare sichtbar und zaubern mit der Unterstützung der Energie deiner Ahnen hier etwas hervor.

Wir suchen immer auf dem Fußballfeld diese Energien. Zu Beginn befinden sie sich noch außerhalb und nach der Behandlung erscheinen sie wie aus dem Nichts. Glaube mir, das ist pure Magie und jenseits der Logik.

Zusammenfassend hier noch mal die Struktur der Kundengeschichten:

1. Wir lesen die Probleme in der Energie des Klienten.
2. Wir fassen es auf zwei negative Emotionen zusammen und wenden sie ins Positive.
3. Wir erstellen ein Fußballfeld, suchen dort diese Energien und lassen sie dank der Ahnen der Klienten und deren Begleiter im Feld erscheinen.
4. Wir lesen die Lösungen.

Die ersten Kundengeschichten sind noch etwas einfacher, quasi um warm zu werden. Beginnen wir mit einer sehr beeindruckenden Geschichte.

Kundengeschichte

1:

Ertrinken

Birgit ist eine junge Dame und sitzt fröhlich vor mir in der Praxis. Sie hat seit 40 Jahren das angstvolle Gefühl, im Wasser zu ertrinken. Sie beschreibt es so, dass sie im Wasser immer das Gefühl hat, dass sie jemand nach unten zieht. Angst vor tiefem Wasser ist es nicht direkt, erst wenn mehr Menschen hinzukommen, dann wird es ihr unangenehm und sie bekommt Panik. Auf einer Skala von 1 bis 10 würde sie das Gefühl auf 7 einstufen.

Ich reduziere meine Gehirnfrequenz und lese den für mich wahren Grund in ihrem Feld und sehe, dass sie wie eine Boje im Meer festgemacht ist. Ich befreie sie, gehe mit ihr an Land und betrachte mit ihr zusammen vom sicheren Strand aus die Boje im Meer. Sie stampft auf den Boden und erkennt, dass sie nicht die Boje ist.

Ich öffne die Augen, schaue Birgit an und erzähle ihr diese Geschichte. »Auf deiner Skala 1 bis 10, wo würdest du es nun einstufen?« Birgit kann es nicht mehr greifen. Auch am Folgetag, eine Woche, zwei Monate später war es weg. Weg ist weg. Ich liebe meinen Job.

Solche Umschreibungen in einem Feld gehen sehr schnell, wenn der Klient offen dafür ist. Mich freut es sehr, wenn ich so einfach helfen kann.

Kundengeschichte **2:** ***Schmerz als Wahrheit oder Liebe macht frei!***

Silvia sitzt fröhlich vor mir und kommt gleich auf den Punkt. Sie hat oft das Gefühl, dass sie verletzt wird und nichts für immer hält. Weiter sagt sie: »Bruno, ich habe schon viel im Leben erreicht mit meinem Geschäft, doch die Kunden und Menschen sind so mühsam!« Im Gespräch finden wir heraus, dass sie das Gefühl hat, im Leben immer »durch den Schmerz« gehen zu müssen, um sich zu entwickeln. Silvia hat oft wiederkehrende Depressionen, findet das Leben schlicht anstrengend.

Wenn wir die Emotionen bei Silvia zusammenfassen, dann finden wir hier deutlich:

1. Schmerz als Wahrheit
2. Die Menschen sind blöd oder ärgern sie

Gerne lade ich dich an dieser Stelle als Coach ein. Wie würdest du diese beiden Gefühle ins Positive umwandeln? Da wir erst am Start sind, helfe ich dir hier etwas.

- Punkt 1 wird zu: Liebe macht frei!
- Punkt 2 wird zu: Ich bin okay - du bist okay.

Ich erstelle für Silvia ein Fußballfeld und suche dort die beiden neuen Punkte als Energie. Je nach Stärke können sie größer oder kleiner sein. Nachdem wir die Energien mithilfe der Ahnen umgewandelt haben, machen wir auf dem Fußballfeld die neuen Energien sichtbar. Zwei große und wundervolle Energien sind nun vorhanden. Wie das

genau geht und eine exakte Anleitung wirst du in der Kundengeschichte 5 von Nicole erhalten. Ich blicke zu Silvia und frage, was sie fühlt. Sie: »Hm, ich fühle mich sehr gut. Es ist so ruhig in mir geworden.«

Oft spüren die Menschen genau das. Als würde eine unsichtbare Kraft plötzlich aktiv. Je nach Empfinden eines Klienten kann es auch erst in den kommenden Tagen besser gespürt werden.

Dann lese ich aus ihrer Energie in den drei Bereichen ›Privat‹, ›Gesundheit‹ und ›Beruf‹:

Ich: »Nimm dir immer wieder Zeit und Raum für deine eigenen Gedanken. Du brauchst einen starken Partner an deiner Seite und sei dem Leben gegenüber etwas tolerant. Für deine Gesundheit sind Sport, Dehnen und Yoga sehr wertvoll. Atme immer wieder tief ein. Schwitze und laufe. Beruflich ist es wichtig, dass du stopp und go anwendest. 60 Minuten arbeiten — 10 Minuten Pause — 60 Minuten arbeiten und 10 Minuten Pause. Gib dein Wissen weiter und trage deine Vision nach draußen. Stehe zu dir. Erforsche dein Bewusstsein und gebe es weiter. Erforsche das Thema der Emotionen.«

Am Ende gebe ich gern einen übergeordneten Satz mit. So kannst du dich auf ein Thema fokussieren. Ich: »Das Wichtige für dich ist, dass du dir selber vertrauen kannst.«

Dann bestärke ich sie in ihrer Fähigkeit: »Du kannst enorm viel auf einmal wahrnehmen. Geh nicht davon aus, dass das auch andere können, denn es ist deine Fähigkeit.« Oft ist einem Menschen das nicht wirklich bewusst, da es als normal angesehen wird.

»Und zum Schluss noch dein persönlicher Weg durch das Lebenslabyrinth: Fühle und verstehe. Fühle in dich und beginne zu verstehen, was du alles wahrnehmen kannst. Lerne die verschiedenen Formen der Wahrnehmung kennen und spiele damit. Verstehe, wie die Menschen

ticken und wie du tickst. Fühle darin die Freude und genieße deinen Weg. Gib dein Wissen weiter und wachse so auch im Fühlen und Verstehen. Das Freuen dabei ist dein schnellster Weg.«

Diese persönlichen Worte klingen sehr einfach, doch sie sind für Silvia die tiefste Wahrheit und geben ihrem Leben Sinn.