

# DEIN LEBEN DEINE ENTSCHEIDUNG

WIE DU DEINE ZUKUNFT AKTIV UND SELBSTBESTIMMT GESTALTEST



MIT  
ONLINE BONUS-  
MATERIAL

**SHEEMA**

**René Penselin**

# DEIN LEBEN DEINE ENTSCHEIDUNG

WIE DU DEINE ZUKUNFT AKTIV UND SELBSTBESTIMMT GESTALTEST



**SHEEMA**

**René Penselin**



**René Penselin**

# **DEIN LEBEN DEINE ENTSCHEIDUNG**

**WIE DU DEINE ZUKUNFT AKTIV UND SELBSTBESTIMMT GESTALTEST**



**SHEEMA**



*Dieses Buch wurde für dich geschrieben.*

Mit zahlreichen Übungen und Meditationen im Innenteil.

## **Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek**

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2022 Originalausgabe

Copyright © 2022 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D – 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, E-Mail: [info@sheema.de](mailto:info@sheema.de)

<https://www.sheema-verlag.de>

Copyright © 2022 René Penselin

PAPERBACK: ISBN 978-3-948177-18-8

E-BOOK: ISBN 978-3-948177-93-5

**Umschlaggestaltung/-motiv:** Aly Khadziq, Schmucker-digital

**Lektorat:** Susanne Hülsenbeck

**Autorenfoto:** © 2022 Archiv René Penselin

**Gesamtkonzeption:** Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

**Allgemeine Hinweise:** Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, Social Media, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag.

**Haftungsausschluss:** Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Unterhaltungs- und Bildungszwecken. Verlag und Autor haben alle Quellen und Websites gründlich geprüft. Es wurde beim Schreiben dieses Buches großer Wert darauf gelegt, dass alle Informationen präzise, zuverlässig und aktuell sind. Eine Garantie kann aber weder vom Autor noch vom Verlag übernommen werden. Alle Techniken, Ideen und Vorgehensweisen ersetzen im gegebenen Fall keine fundierte medizinische Behandlung. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden werden ausgeschlossen. Wir übernehmen keine Gewähr, dass Links zu Websites bestehen bleiben, wenn sie geändert werden oder neue Inhalte hinterlegt werden.

E-Book-Herstellung und Auslieferung:

Brockhaus Commission, Kornwestheim

[www.brocom.de](http://www.brocom.de)

# Inhalt

Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher: Hilfe, schon wieder ein  
Lebenshilfebuch!

Begrüßung

Einstimmung: Du bist der Meister deines Schicksals

Veränderung ist nichts für Feiglinge

Lars – „So kann es nicht weitergehen!“

Katrin – „Soll das schon alles gewesen sein?“

Praxis: WARUM will ich mich verändern?

Die sieben Leitsätze des Potenzial-Entfaltungs-Prozesses

Praxis: Wo stehe ich?

Leitsatz 1: Eine Veränderung kann nur bei mir selbst beginnen

Leitsatz 2: Meine innere Vorstellung von der Welt ist nicht die Welt

Leitsatz 3: Jeder Mensch verfügt über den freien Willen

Leitsatz 4: Um meine Energie, meine Intelligenz und meine Potenziale zu  
entfalten, muss ich loslassen

Leitsatz 5: Das, was ich aussende, ziehe ich in meine Realität ... 38

Leitsatz 6: Dankbarkeit öffnet die Tür zur Fülle des Lebens

Leitsatz 7: Es gibt eine Kraft, die größer ist als ich

Dein Leben in der Box

Praxis: Was will ich wirklich?

Die Geschichte vom Prediger

Unterwegs vom alten zum neuen Ich und ein kleiner Ausflug in unser  
Gehirn

## Eine persönliche Geschichte der Veränderung

Die Basis ist aktive Bewusstseinsarbeit

Praxis: Was erlebst du immer wieder?

Praxis: Das Pendelexperiment

Die Haltbarkeit von Veränderungen

Cocktailbar Gehirn

Praxis: Von der Emotion zum Gedanken

## Das Ego stellt sich quer

Die vier Aspekte unseres Egos

Der Sitz deines Egos

Wenn das Ego sich wehrt

Praxis: Loslass-Übung

Das Gleichnis vom eigenen Brunnen

## Verändere deine Box

Wie du dich selbst auf deine Vergangenheit programmierst

Auf der Schwelle zur Veränderung

Die Tür zur Veränderung durchschreiten

Praxis: Überprüfe deine Gedanken

Wie wir mithilfe von Gehirnwellen unser Leben verändern

## Von der Persönlichkeit in die Präsenz – Überlebensmodus vs. Schöpfermodus

Praxis: Wo stehst du dir im Weg?

Stress im System

Praxis: Steuere deine Gedanken und Emotionen

Stress als Epidemie

Wir haben unsere Natürlichkeit verloren

## Herzintelligenz entfalten

Praxis: Was willst du wirklich?

Unsere drei Energiezentren

Praxis: Herzkohärenz im Alltag herstellen und eigene Lösungen finden

## Dein Leben in Fülle

Das Lebensgesetz der Anziehung

Praxis: Im Hier und Jetzt sein

Die weite Welt der Quantenphysik

Praxis: Du und das Quantenfeld

## Die drei großen Hürden, die dich an der Veränderung hindern

Erschaffe die Landkarte deiner Zukunft

Meditation: Im Leben sterben

## Meditation ist das Geheimnis für jede Veränderung

Praxis: Kurzmeditation für deinen Körper

Schreib dein neues Schicksal

Die Lebenskraft deines Atems

Praxis: Der Schnauzatem

## Die sechs Kreise der Veränderung

Kreis 1: Wechsle deinen Zustand – vom Überlebensmodus in den Schöpfermodus

Kreis 2: Wisse, was du nicht willst, und werde dir deiner Gedanken bewusst

Kreis 3: Erschaffe dein zukünftiges Selbst – wähle, was du willst, und werde der Architekt deiner Zukunft

Kreis 4: Lösche alle negativen oder einschränkenden Glaubenssätze – lösche dein altes Selbst

Kreis 5: Spüre und fühle, wie es ist, wenn du tust oder hast, was du willst

Kreis 6: Lasse jetzt los und übergib deine Kreation dem vereinheitlichten Feld – manifestiere und lass dich überraschen

Die Symbolkraft der Kreise und deren Farben

Mein Geschenk: Einstimmung für einen kraftvollen, ausgerichteten Start in deinen Tag

Auf ein letztes Wort ...

Vita: René Penselin

Literaturverzeichnis und persönliche Empfehlungen für die Vertiefung

Anmerkungen

Glossar

Anhang und Bildquellen

# Hilfe, schon wieder ein Lebenshilfebuch!

## Vorwort von Werner Tiki Küstemmacher

Sich persönlich verändern, neue Möglichkeiten in sich entdecken – davon träumen viele. Aber mal ehrlich: Glauben Sie, dass Sie durch einen Coach, ein Ratgeberbuch oder durch den Besuch eines Seminars wirklich neue Entfaltungsmöglichkeiten in sich entdecken werden?

Sie sollten ehrlich antworten. Meine Erfahrung: So richtig aus vollem Herzen Ja sagen zu dieser Frage nur sehr wenige. In diesen verwirrenden Zeiten voller kollektiver Ängste wird es nicht leichter, für niemanden. Die Menschen, die ihre persönliche Veränderung geschafft haben, sind längst aus diesem System ausgestiegen. Sie leben auf einer Mittelmeerinsel oder unter der Brücke einer Großstadt. Aber wir, wir sind hiergeblieben, weil wir verantwortungsbewusst sind. Weil wir vielfältige Verpflichtungen haben. Oder weil wir einfach nicht den Mumm aufgebracht haben, abzuhaufen.

Und jetzt, mit diesem Buch, da soll es plötzlich gehen?

Ich will selbst ehrlich sein: Den Glauben an ein Leben voller neuer Möglichkeiten spüre auch ich nur selten. Doch genau das ist das Problem. Viele Menschen – zu denen ich leider selbst manchmal gehöre – haben sich das Träumen und Wünschen abgewöhnt. „Wird ja doch nichts!“, seufzen sie.

Aber das stimmt nicht. In jedem Menschen stecken noch große Träume und Wünsche. Alte Energie ist das, von früher. Wie Glutfunken in einem erloschenen Feuer. Mein erster Rat lautet daher: Knien Sie sich vor Ihr inneres Feuer von damals und blasen Sie in die Glut. Entdecken Sie die großen Bilder, die Sie einmal hatten: einer Arbeit nachgehen, die Sie zufrieden und glücklich macht; einen Partner haben, der stolz ist auf Sie und Ihre Tätigkeit; Gutes bewirken können; Menschen ermutigen und ihnen helfen; sich etwas dauerhaft Schönes leisten können von der eigenen Hände Arbeit. Das sind nur ein paar kleine Beispiele. In Ihnen schlummern noch größere, lang vergrabene Visionen.

Diese inneren Bilder sind der Treibstoff, der Sie dazu geführt hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen und schon mal dieses Vorwort bis hierher zu

lesen. Das war doch ein guter Anfang!

Bitte machen Sie weiter. Lassen Sie die Glut nicht verlöschen. Mit dem richtigen Handwerkszeug (das finden Sie in diesem Buch) und dem Feuer Ihrer Begeisterung (ein paar Funken davon haben Sie ja schon entdeckt) ist ein neues, leichteres, begeistertes und auf herrlich einfache Weise kraftvolles Leben möglich. Eine persönliche Veränderung ungeahnten Ausmaßes.

René Penselin ist ein erfahrener Guide für diesen vor Ihnen liegenden Weg. Lassen Sie sich bei der Hand nehmen und anstecken von seiner positiven Kraft, mit der er schon viele Einzelpersonen und Unternehmen angefeuert hat. Er ist für mich ein Simplifyer im besten Sinn, denn er hat eine Menge von Methoden, Übungen und Tools entwickelt, mit denen Sie sich selbst besser kennenlernen. Sie werden lernen, dass der Weg zur persönlichen Veränderung leichter ist, als Sie denken. Aber das erfahren Sie nur, wenn Sie ihn gehen.

Also, tun Sie den ersten Schritt! Der ist wirklich einfach: Sie brauchen nur umzublättern und dranzubleiben.

Eine gute Reise wünscht

*Werner Tiki Küstenmacher*

***Was ist das größte Ideal meiner selbst,  
das ich heute sein kann?***

*Mit dieser Frage starte ich in jeden neuen Tag.*

*Sie erinnert mich daran,  
wieder und wieder zu versuchen,  
zum größtmöglichen Ausdruck  
meines SELBST zu werden.*

# Begrüßung

Danke, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Es soll dir eine erste Idee und einen Überblick vermitteln, wie du dein Leben transformieren kannst.

Du erhältst einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse, wie du persönliche Veränderungen und Potenzialentfaltung auf eine leichte, elegante und natürliche Weise in dein Leben bringen kannst. Konzipiert ist das Buch als Einführung und Anleitung, um erste Veränderungen in dein Leben fließen zu lassen. Ich habe beim Schreiben großen Wert darauf gelegt, dass alle Informationen präzise, zuverlässig und aktuell sind. Alle wichtigen Hintergründe, die im Veränderungsprozess auftauchen, werden detailliert erklärt. Denn wenn wir wissen, WARUM wir etwas machen, dann ertragen wir fast jedes WIE.

Hier noch ein paar Anmerkungen, die ich dir mitgeben möchte:

Lass dir Zeit beim Lesen und lege dir ein schönes Praxis-Notizbuch zu, indem du deine Gedanken und Ideen sofort aufschreiben und später auch ergänzen kannst. Um den größten Nutzen für dich herauszuziehen, bitte ich dich, die vorgestellten Übungen durchzuführen und die Fragen zu beantworten. Nimm dir dafür ausreichend Zeit. Das Lesen allein wird nichts verändern. Denn aktive Veränderung beginnt mit drei großen Buchstaben: T U N.

Manchmal werden Inhalte und Sachverhalte wiederholt oder mit anderen Worten und Beispielen beschrieben. Dies geschieht bewusst und mit voller Absicht, um dein Wissen dieser Grundlagen über Veränderung zu festigen.

Am Ende des Buches (auf S. 215) habe ich ein Glossar zusammengestellt, in dem einige Begriffe so erklärt werden, wie ich sie verstehe. Der

Einfachheit halber verwende ich „Emotion“ und „Gefühl“ synonym, da eine Unterscheidung für unsere Arbeit hier nicht von Bedeutung ist. Mir ist natürlich bewusst, dass es in der Praxis durchaus Sinn macht, Emotionen und Gefühle zu unterscheiden.

Ich habe bewusst entschieden, nicht zu gendern. Und als Ansprache habe ich das persönliche Du gewählt, da ich der Meinung bin, dass das Leben ist viel zu kurz ist, um unpersönlich zu sein.

Sollten beim Lesen Fragen auftauchen, so möchte ich dich ermutigen, diese direkt an meine Mailadresse [rp@wippec.de](mailto:rp@wippec.de) zu senden. Du bekommst auf jeden Fall eine Antwort, aber bitte habe ein wenig Geduld. Ich antworte so schnell, wie es mir möglich ist.

Ich selbst bin seit meiner Kindheit ein eifriger Leser. Bücher haben mich seit jeher fasziniert und ich war und bin neugierig darauf, was in ihnen verborgen ist. Ich bin mit Büchern aufgewachsen und wurde durch sie und die Menschen, die sie geschrieben haben, inspiriert, motiviert und berührt. Ich habe vieles für mein Leben daraus lernen dürfen. Jetzt habe ich das Gefühl, dass es an der Zeit ist, der Welt etwas zurückzugeben – in Form dieses Buches.

Hier nicht nur über theoretische Themen zu schreiben, sondern auch über mein Leben, meine Gedanken, Erkenntnisprozesse und Gefühle, erfordert immer wieder Mut. Doch genau den möchte ich gern anderen Menschen mit meiner Geschichte und den praktischen Beispielen geben. Ich habe lange überlegt, ob ich das alles schreiben kann. „Was sollen die Leute über mich denken? Was ist, wenn es Kritik gibt? Interessiert das überhaupt jemanden?“ Solche Gedanken begleiteten mich immer wieder. Es hat einige Zeit gebraucht, um zu erkennen, dass all das völlig egal ist. Dass ich es sowieso nicht allen recht machen kann und vor allem auch nicht will. Dass es immer Menschen geben wird, die etwas nicht gut finden werden. Das zu erkennen – nicht intellektuell in meinem Kopf, sondern mit dem Gefühl – hat Zeit

gebraucht. Seitdem konzentriere ich mich auf die Menschen, die ein wirkliches Interesse daran haben, sich ihr Leben anzuschauen, die sich auf Veränderungen einlassen wollen, die vielleicht noch auf der Erkundung sind, welcher Weg für sie am besten ist. Menschen, die auf der Suche nach Methoden sind, die wirklich funktionieren. Menschen, die an Möglichkeiten glauben und sich das, was ich zu sagen habe, anhören oder es eben lesen möchten.

Jeder Mensch hat sein Leben zu großen Teilen in der eigenen Hand. Sicherlich haben wir nicht auf alles Einfluss, was im Außen geschieht, aber wir können selbst entscheiden, wie wir darauf reagieren. Dieses Buch ist darum für alle Menschen, die so denken, wie es William Ernest Henley in seinem Gedicht „Invictus“ wundervoll ausdrückt: „Ich bin der Meister meines Los’. Ich bin der Käpt’n meiner Seel.“ Also lasst uns gemeinsam starten!

Viel Freude beim Lesen!

*René*

Alle im Buch vorgestellten Meditationen findest du auf meiner  
Website:

[www.wipec.de/buchbonus](http://www.wipec.de/buchbonus)

# Einstimmung: Du bist der Meister deines Schicksals

Seit 25 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema ‚Veränderung und Transformation im Leben‘ – nicht nur in Bezug auf mein eigenes Leben, sondern auch auf das anderer Menschen.

Es geht dabei immer um Fragen wie:

- Was ist der Sinn meiner Existenz hier auf Erden?
- Wie kann ich ein friedvolles, freies, freudvolles und erfülltes Leben nach meinen Vorstellungen leben?
- Wie finde ich meine Bestimmung?
- Wie kann ich die Veränderungen in mein Leben bringen, die ich möchte?
- Wie kann ich mich auf eine natürliche Weise verändern und mein Potenzial entfalten?

Ich habe viele Seminare und Ausbildungen absolviert (schau dir dazu gern meine Vita auf S. 209 an), zahlreiche Modelle und Praktiken kennengelernt und ausprobiert und ich begann, immer mehr und tiefer zu forschen. Das hat bis heute nicht aufgehört und tut es hoffentlich nie. Nun stehe ich in der Mitte des Lebens und stelle fest: Sich selbst zu begegnen, ist keine einfache Sache. Das schrieb schon der Schauspieler Joachim Fuchsberger in seinem gleichnamigen Buch „Altwerden ist nichts für Feiglinge“. Persönlich bin ich in den letzten Jahren durch viele Höhen, aber auch Tiefen gegangen. Es gab schmerzhafteste Momente, Situationen, in denen ich mich am Abgrund gefühlt habe, dem Tod sehr viel näher als dem Leben – letztendlich hat es sich gelohnt, diesen Weg der Veränderung und persönlichen Transformation zu gehen. Heute bin ich für all diese Erfahrungen unendlich dankbar. Ich freue mich darauf, mich jeden Tag immer wieder neu zu entdecken und zu entfalten. Es braucht Mut, sich selbst zu begegnen, zu schauen, wer hinter der Fassade lebt. Ähnlich einem Kartenhaus, bei dem es gilt, vorsichtig Karte für Karte zur Hand zu nehmen, damit nicht plötzlich alles zusammenbricht.

Und es braucht eine Portion Urvertrauen ins Leben – beides können wir entwickeln. Das musste ich auch. Wenn ich heute darüber schreibe, Urvertrauen in das Leben zu haben, meine ich:

- Ich weiß und fühle, dass ich geführt werde und geschützt bin.
- Ich weiß und fühle, dass alles, was geschieht, für mich und nicht gegen mich ist.
- Ich weiß und fühle, dass immer alles da sein wird, was ich gerade brauche.
- Ich weiß und fühle, dass ich am richtigen Platz im Leben stehe.
- Ich weiß und fühle, dass ich Teil des großen Ganzen und mit der Schöpfung verbunden bin.

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse aus all meinen eigenen Prozessen ist: Wenn wir wirklich anfangen wollen, ein Stück des Lebens zu begreifen, dann sollten wir anfangen, paradox zu denken. Kein Entweder-oder, kein Denken in Schwarz-Weiß. Diese Art zu denken ist uns zwar vertraut und für unser Gehirn angenehmer, weil sie Energie spart, aber das Leben ist immer ein Sowohl-als-auch. Es ist vielfältig.

Dazu möchte ich dir gern eine Metapher an die Hand geben, die du gleich praktisch als kleine Übung anwenden kannst:

Stell dir vor, du gehst zu einer Wahrsagerin, die dir aus beiden Händen liest. Sie nimmt zunächst deine linke Hand, dreht die Handfläche nach oben und fährt mit ihren Fingern darüber. Sie sagt:

„Ich sehe, dass du ein einzigartiger, wunderbarer und wirklich wichtiger Mensch in diesem Universum bist. Du bist hier, um eine Aufgabe zu erfüllen und deine Gaben anderen Menschen zuteilwerden zu lassen. Es ist so wichtig, dass du hier bist. Du machst die Welt um so vieles besser.“

*Sieh jetzt auf deine linke Handfläche und spüre selbst einmal nach, was diese Worte mit dir machen.*

Dann nimmt die Wahrsagerin deine rechte Hand, dreht die Handfläche nach oben und fährt mit ihren Fingern darüber. Dann sagt sie: „Ich sehe, dass du nichts bist. Du bist noch nicht einmal ein winziges Staubkorn im unendlichen Universum. Es ist egal, ob es dich gibt. Nimm dich nicht so wichtig.“

*Spüre jetzt in deiner rechten Handfläche nach, was diese Worte mit dir machen.*

*Lege nun beide Hände zusammen, wie bei einem Gebet, und fühle, was dies mit dir macht.*

*Und wenn du möchtest, schreib dazu in dein Notizbuch.*

Für mich bedeutet es: Beides ist die Wahrheit. Das Leben ist immer ein Sowohl-als-auch.

Eine zweite wichtige Erkenntnis stellte sich ein, als ich mich mit meiner Sterblichkeit befasste. Als ich mir den Tod als Lehrmeister nahm.

*Was würdest du tun, wenn du nur noch ein Jahr zu leben hättest?*

Bevor du jetzt einfach weiterliest, nimmt dir Zeit, diese Frage in dir wirken zu lassen: „Was würde ich jetzt tun, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?“ Oder anders: „Was würde ich jetzt sofort ändern, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?“

Schließe für einen Moment deine Augen. Welche Gedanken und Gefühle, welche Antworten tauchen in dir auf?

Lass diese Fragen an dich herantreten und auf dich wirken. Was ist dein erster Impuls, der auftaucht?

Schreib alles auf, was dir jetzt bewusst wird.

Und wenn du den Impuls hast, das Buch zur Seite zu legen, um etwas zu tun, das für dich wirklich wichtig ist, dann folge diesem Impuls.

Die meisten Menschen schlafen ihr Leben lang und wachen erst auf, wenn sie sterben.

Steve Jobs, der Gründer von Apple, soll gesagt haben, dass für ihn das wichtigste Mittel, das er je gefunden habe, um große Entscheidungen zu treffen, die Erinnerung daran gewesen sei, dass er bald tot sein würde. Ich selbst habe eine App auf meinem Handy installiert, die die Zeit rückwärtslaufen lässt. Ich tue so, als ob mein Sterbetag bereits feststünde. Die App ist auf ein Jahr eingestellt. Ein Jahr, das ich bewusster leben werde, weil ich mir immer wieder vor Augen halte, wie vergänglich das Leben ist. Der Tag meines fiktiven Todes ist der 6. August und diese Zeit läuft Sekunde für Sekunde ab. Bei allem, was ich tue, frage ich mich: „Würde ich das tun, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?“ Auch beim Schreiben dieses Buches – und meine Antwort war: JA! Falls du diese App ebenfalls nutzen möchtest, dann findest du den Link im Anhang.

Was also würdest du tun, was würdest du ändern, wenn du nur noch ein Jahr zu leben hättest?