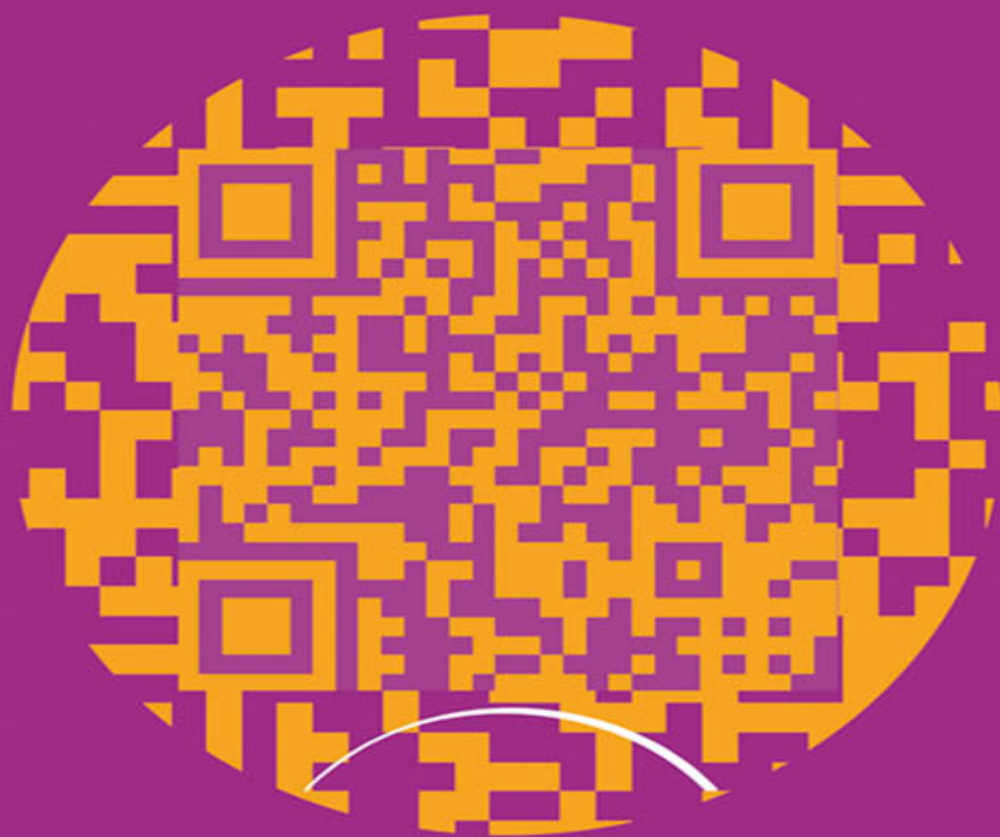


ANDREA GARDNER

ÄNDERE DEINE
WORTE
UND DU ÄNDERST
DEINE
WELT



Titel der Originalausgabe: Change Your Words, Change Your World
Copyright: © 2012 by Andrea Gardner
Herausgegeben von Hay House (UK) Ltd. 2012
Hay-House-Rundfunksendungen unter: www.hayhouseradio.com

Andrea Gardner: Ändere deine Worte und du änderst deine Welt	Übersetzung: Jutta Klingbeil Lektorat: Ulrich Magin
Projektmanagement: Marianne Nentwig © J. Kamphausen Mediengruppe GmbH, Bielefeld 2014 info@j-kamphausen.de	Umschlaggestaltung und Satz: Wilfried Klei Druck & Verarbeitung: Westermann Druck Zwickau

www.weltinnenraum.de

1. Auflage 2014

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet
über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN Printausgabe: 978-3-89901-702-1
ISBN E-Book: 978-3-89901-853-0

*Dieses Buch wurde auf 100% Altpapier gedruckt und ist alterungsbeständig.
Weitere Informationen hierzu finden Sie unter www.weltinnenraum.de*

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten.

Für
Seth,
Charlotte
und
Sophie
in Liebe.

Vorwort von Mark Robert Waldman: [Die Macht der Worte](#)

Einleitung: [Der innere Dialog](#)

1. [So fing es an](#)
 2. [Gesundheit](#)
 3. [Zum Wesentlichen kommen](#)
 4. [Das Werkzeug zur Transformation](#)
 5. [Meinen Lebenssinn finden](#)
 6. [Wie wandle ich meine Beziehungen?](#)
 7. [Wie ziehe ich Wohlstand an?](#)
 8. [Wie nähre ich Körper, Geist, Seele?](#)
 9. [Wie kann ich der Welt dienen?](#)
- [Zum Abschluss](#)

Danksagungen

Über die Autorin

Vorwort

Die Macht der Worte

Worte können Ihr Gehirn beeinflussen. Die richtigen Worte, in der richtigen Weise gesprochen, können ein harmonisches Verhältnis zu all ihren Mitmenschen erschaffen. Die Wahl der richtigen Worte führt zu guter Zusammenarbeit, die falschen können innerhalb von Sekunden Streit bringen. Wenn Sie auch nur für wenige Minuten fortfahren, in einer negativen Art zu sprechen, können Sie damit sogar ihr Gehirn schädigen. Das haben zumindest neueste Forschungsergebnisse aus der Neurowissenschaft ergeben.

Worte erzeugen Gedanken und Gedanken verändern Ihre Wahrnehmung der Welt. Positive Gedanken rufen Gefühle des Friedens und der Gelassenheit hervor, während man mit negativen Gedanken Gefühle von Angst, Sorge und Zweifel erzeugt. Neueste Studien belegen, dass die Stimmung steigt, wenn man eine Liste mit positiven Worten liest. Bei einer negativen Liste fühlt man sich danach schlecht. Wenn Sie in dieser Welt irgendwie erfolgreich sein wollen, müssen Sie die richtigen Worte wählen, die Ihr Gehirn zu

positiven Handlungen veranlassen. Und hier stoßen wir gleich auf das erste Problem: Die meisten unserer Gedanken - und damit die Worte, aus denen sie bestehen - sind unbewusst; deshalb merken wir kaum, wie negative Worte uns bei der Erreichung unserer Ziele beeinflussen. Wenn wir unser Leben und unsere Welt verbessern wollen, müssen wir auf die inneren Dialoge hören, die permanent in unseren Köpfen kreisen. Erst dann können wir die Negativausdrücke in lebensbejahende Worte umwandeln.

Andrea Gardner nennt diesen Umstand den „unaufhörlichen inneren Dialog“. Die Forschung zeigt, dass dieser innere Dialog in den ersten beiden Lebensjahren beginnt. Ab dem Alter von zehn Jahren läuft dieser Prozess unbewusst ab, aber der innere Lärm prägt weiterhin fast alles, was wir sagen, fühlen und tun.

Wenn uns die Geschichten, die wir in unserem Kopf hören, nicht gefallen, können wir das innere Skript einfach umformulieren und dabei optimistische Worte verwenden. Wir können uns für Worte entscheiden, die uns ins Handeln bringen und willentlich Worte unterdrücken, die unser Selbstbewusstsein schwächen. Erstellen wir eine Liste von positiven Worten und üben uns in Dankbarkeit, steigen unsere Selbstachtung und Zufriedenheit im Leben enorm.

Den inneren Dialog verändern

Innere Dialoge rasen mit beachtlicher Geschwindigkeit durch unseren Geist. Das führt dazu, dass wir im Gespräch mit anderen immer schneller reden. Fahren wir jedoch unsere Sprechgeschwindigkeit bewusst herunter, versteht uns der andere viel besser und wir verringern unsere eigene Spannung und die des Zuhörers. Lassen wir uns auf positive Worte und Dialoge ein, unterbrechen wir damit die Mechanismen, die zu Missverständnissen und Konflikten führen.

Wenn Sie *sehr* langsam und *sehr* knapp sprechen, können Sie Ihren inneren Dialog besser wahrnehmen und erkennen, wie er Ihnen sagt, was Sie zu tun oder zu lassen haben. Manchmal klingt er wie lästige Eltern oder manchmal auch einfach nur verrückt. Das ist jedoch das Wesen des alltäglichen Bewusstseins - es hält uns derart gefangen in uns selbst, dass wir kaum wirklich auf das eingehen können, was andere uns sagen.

Wenn wir das innere und äußere Gerede verlangsamen, können wir unsere Worte viel sinnvoller wählen. Dabei erhält jedes Wort mehr Ausdruck, mehr Mitgefühl und Bedeutung. Das kann im Gehirn des Zuhörers inspirierende Gedanken hervorrufen. Es kann sogar sein, dass der Zuhörer genau Ihre eigene Gemütslage widerspiegelt. Diesen Prozess nennen wir „neurale Resonanz“. Es ist die effektivste Art, gegenseitiges Verständnis und Vertrauen aufzubauen. Man kann den eigenen Worten sogar durch Schweigen mehr Nachdruck verleihen und somit den anderen zu mehr Bewusstheit verhelfen.

Die Kraft des Schweigens

Andrea Gardners Geschichte wird Sie sicherlich inspirieren, wobei die Inspiration stärker durch Ihre eigene Fantasie hervorgerufen wird als durch die tatsächliche Wortwahl in diesem Buch. Worte sind nur Worte, Symbole, die jeder Mensch auf diesem Planeten auf seine einmalige Art und Weise verwendet. Denken Sie z.B. an das Wort Liebe. Wir wissen alle, was es bedeutet. Wenn wir jedoch nach einer Definition des Wortes fragen, hat jeder eine andere Erklärung. Ich gebe Ihnen dazu ein persönliches Beispiel. Ich *liebe* Schokolade sehr. Ich liebe tiefschürfende Gespräche. Ich liebe die Wissenschaft. Und ich liebe besonders meine Familie. Jede dieser Arten von „Liebe“ ist jedoch grundverschieden. Dieser Unterschied

wird deutlich durch den Tonfall, durch die Erinnerungen, die mit den Vorstellungen und Gefühlen der Liebe verknüpft sind.

Worte sind tatsächlich das Allerunwichtigste im Kommunikationsprozess. Andrea Gardner und ihr Mann Seth haben diese Tatsache in einem erstaunlichen kleinen Video eingefangen, das weniger als 90 Sekunden dauert. Dieses Buch basiert auf der Aussage dieses Films, der mich ausgesprochen bewegt hat. Er überzeugt derart, dass ich ihn in all meinen Trainings benutze. Wenn Sie diesen Film mit dem Titel *Die Macht der Worte* noch nicht gesehen haben, schauen Sie ihn sich unter folgendem Link an: <http://www.youtube.com/watch?v=Hzgzim5m7oU>.

Ich habe mir dieses Video schon unzählige Male angesehen, und jedes Mal kommen mir die Tränen. Es wird bei Ihnen vermutlich auch Traurigkeit oder Freude auslösen. Wenn ich Ihr Gehirn dabei durchleuchten würde, könnte ich sehen, wie der Film wichtige Nervenschaltkreise in Ihnen stimuliert, die mit sozialem Bewusstsein und Mitgefühl verknüpft sind.

Wie ist das möglich? Wie können ein paar Worte, schweigend „gesprochen“, Ihr Herz, Ihren Geist und Ihre Seele berühren? Die Antwort darauf werden Sie auf den Seiten dieses Buches finden. Sie müssen sich nur auf die verborgenen Bilder, die durch Ihre Fantasie wachgerufen werden, einlassen.

Andrea Gardner berichtet in diesem Buch von ihrem Weg, den sie ohne einen Cent begann, als sie um ihre Existenz kämpfte. Sie war jedoch nicht voller Sorge, Angst und Zweifel. Sie hielt an ihrem heiligen inneren Traum fest, einem Traum, der auf Hoffnung und unerschütterlichem Vertrauen basierte. Ihre Geschichte und ihre Worte werden Ihre geistige Einstellung und Ihr Leben verändern. Es wird Ihnen gelingen. Sie können Ihre eigene Lebensgeschichte und Ihre Worte nehmen und sie von Herzen leben. Wenn Sie das tun, bringen Sie größere Freude und Frieden in diese Welt.

Vielen Dank, liebe Andrea, dass du meine Welt mit deinen Worten verändert hast!

Mark Robert Waldman

Lehrbeauftragter an der Loyola Marymount University, Los Angeles, Autor von *Words Can Change Your Brain: 12 Strategies to Build Trust, Resolve Conflicts, and Increase Intimacy*.

Einleitung

Der innere Dialog

„Die Welt, die wir erleben und die uns so verrückt erscheint, ist das Ergebnis eines Glaubenssystems, das nicht funktioniert. Wir müssen bereit sein, unser Glaubenssystem zu ändern, uns allmählich von der Vergangenheit zu lösen, unseren Sinn auf das Jetzt auszurichten und unsere Ängste in unserem Geist aufzulösen, um die Welt mit anderen Augen wahrnehmen zu können.“

William James

An Flughäfen muss ich immer schmunzeln, wenn ich an Bord gehe und man mich fragt:

„Haben Sie Gepäck zum Einchecken?“

„Oh ja, jede Menge.“

„Haben Sie Ihre Koffer selbst gepackt?“

„Nun, manchmal soll ich für andere Leute Dinge mitnehmen, die ich dann mit mir herumschleppe, aber ich entscheide selbst, was ich mitnehme.“

„Hat eventuell jemand Ihr Gepäck manipuliert?“

„Das soll jemand mal versuchen!“

Ich verabschiede mich glücklich von meinem Gepäck und fühle mich für ein paar Stunden frei und erleichtert. Wenn ich dann auf einem anderen Kontinent lande, entdecke ich, wie mir mein Gepäck wie ein treuer und vertrauter Freund gefolgt ist. Ein Teil von mir ist erleichtert, der andere kennt die Last des Wiedererkennens und bereut die Verpflichtung, dass er das Gepäck wieder vom Laufband nehmen muss. Aber ich hole es, schließlich ist es meins.

So ist es auch mit unserer eigenen Last. Es kann lästig sein, sie immer mit sich herumzuschleppen. Aber ohne sie wüssten wir nicht, wer wir sind. Und ehrlich gesagt wissen wir die meiste Zeit gar nicht, was alles in unserem Rucksack steckt!

Wenn Probleme in unserem Leben auftauchen, sind wir aufgefordert zu handeln: nach innen zu gehen, zum Kern der Sache und auf unser Herz zu hören. Vielleicht ist es die Chance, einen Blick in den Rucksack zu werfen und alles loszuwerden, was uns im

Leben nicht mehr auf konstruktive Weise dient. Das Werkzeug dazu liegt in unseren Vorstellungen, unseren geistigen Konzepten und den Worten, die wir verwenden.

Der Ursprung der Glaubensvorstellungen

Aus der Psychologie wissen wir, dass unsere Glaubenssätze im Alter von drei bis zwölf Jahren geformt werden. In dieser Lebensphase verfestigt sich unsere Weltsicht tief in unserem Gehirn. Wir sind in diesem Alter sehr aufnahmefähig und differenzieren kaum. Wir hoffen, dass die Erwachsenen, von denen wir abhängig sind, unser Bestes wollen. Sogar in stabilen Familienverhältnissen, in denen Eltern ihr Bestes geben, trägt der Erwachsene immer noch sein ererbtes negatives Glaubenssystem mit sich herum. Er ist sich dessen möglicherweise nicht bewusst oder er kommt erst gar nicht auf die Idee, es infrage zu stellen. Sie sehen also, wie leicht sich Muster wiederholen - unsere Lehrer können uns nur das vermitteln, was sie selbst gründlich gelernt haben.

Im Geiste erzählen wir uns selbst andauernd irgendwelche Geschichten. In seiner Reihe *Magical Mind, Magical Body* erklärt Deepak Chopra, dass wir täglich etwa 50 000 Gedanken denken, wobei 98 Prozent sich nicht von denen des Vortages unterscheiden. Wenn wir eine Reihe von Glaubenssätzen in uns haben, die sich hauptsächlich aus den Erfahrungen anderer zusammensetzen und uns als Kind übertragen wurden und die wir wortwörtlich jeden Tag wiederholen, ist es dann ein Wunder, dass sich unser Leben genauso entfaltet, wie wir es uns vorstellen? Zeichnet sich dann eine Veränderung ab, neigen wir allgemein dazu, sie niederzuringen.

Wovor fürchten wir uns eigentlich? Nichts bleibt auf ewig so, wie es ist. Im Grunde hat jeder Gedanke und jede unserer Zellen die Möglichkeit, sich in jedem Moment zu ändern. Betrachten wir uns

beispielsweise die Vorstellung, die wir von unserem Körper haben. Unser physischer Körper besteht aus einer Ansammlung von Ideen, die wir über ihn haben. Wenn wir unsere Worte ändern, können wir auch unsere Welt ändern. Ändern wir also unsere inneren Dialoge und Vorstellungen über uns selbst, können wir letztendlich auch unseren Körper verändern.

Wenn es uns schlecht geht, fragt uns vielleicht jemand, was los ist.

Der Spruch „Der Geist ist stärker als die Materie“ wird dann angewendet, wenn wir etwas im Außen überwinden wollen. Materie wird definiert als der Stoff, aus dem alle Dinge gemacht sind. Materie besteht auch aus chemischen Substanzen. Die Quantenphysik und die Neurowissenschaft sprechen davon, dass Materie von Energie beeinflusst wird und dass Gedankenmuster und Emotionen auch aus Energie bestehen. Wenn demnach unsere Gedanken und Emotionen unseren physischen Körper beeinflussen und wir diese Gedanken bewusst steuern können, dann können wir konsequenterweise auch unser Inneres und unsere Umgebung beeinflussen.

Auf den Körper hören

Ungleichgewichte entstehen auf verschiedenen Ebenen, bevor sie sich körperlich äußern. Deshalb funktionieren häufig Techniken wie Reiki oder Gesunbeten, die Energien ausgleichen. Die physische Materie ist das dichteste unserer Energiefelder. Es kann viel Kraft kosten, etwas auf dieser Ebene aufzulösen, wenn wir nicht auch das emotionale und spirituelle Ungleichgewicht behoben haben. Wenn wir nicht zur wahren Ursache des medizinischen/körperlichen Problems vordringen, behandeln wir lediglich die Symptome. Die Erkrankung wird vermutlich wieder auftauchen. Das hat mich meine Erfahrung gelehrt.

Wir als holistisch praktizierende Therapeuten müssen jeden Aspekt berücksichtigen, der möglicherweise mit einer Krankheit zusammenhängen kann, um zu der wahren Ursache des Symptoms vorzudringen. Gärtner haben dafür ein intuitives Verständnis. Wenn ein Rosenstock irgendwo schwarze Punkte hat, nützt es nichts, ihn einfach mit Pestiziden zu behandeln. Wichtig wäre, festzustellen, ob er sich am richtigen Platz befindet, ob er die richtigen Nährstoffe erhält, genügend Licht, Platz und Wasser bekommt. Sind die Rosen mit Parasiten befallen? Fühlen sich die Rosen dort, wo sie stehen, wohl? Meiner Meinung nach besitzen alle Pflanzen, Bäume und Tiere ein eigenes Bewusstsein. Wenn sie ein Problem haben, wird es sich physisch niederschlagen, damit sie Aufmerksamkeit erhalten. Genauso macht es unser Körper.

Meiner Erfahrung nach gibt uns unser Körper ständig ein Feedback. Unser Leben ist oft zu laut und hektisch, als dass wir die zarte, leise Stimme in uns hören, die uns sagt, wann wir uns nicht mehr im Gleichgewicht befinden. Unser westliches Leben in diesem 21. Jahrhundert ist „komplett ausgefüllt“. Dennoch fühlen wir uns nicht „erfüllt“. Wenn wir weiterhin die kleineren Symptome ignorieren, wird unser Körper eine ernsthaftere Krankheit hervorbringen, die uns dann zwingt, etwas zu unternehmen. Wir sind gesegnet mit dieser inneren Weisheit und müssen nur bereit sein, Fragen zu stellen, zuzuhören und manchmal geduldig auf die Antwort zu warten.

Wir verbringen normalerweise viel mehr Zeit damit, uns zu überlegen, was wir durch unseren Mund aufnehmen als damit, welche Worte wir aus ihm herauslassen. Natürlich spielt dabei vieles eine Rolle: welche Nahrung wir zu uns nehmen, welches Wasser wir trinken, unser soziales Milieu, unsere Gene. Ich bin jedoch felsenfest davon überzeugt, dass wir unsere Lebensqualität positiv beeinflussen können, wenn wir bewusst mit unseren

Gedanken, Gefühlen, Überzeugungen und unserer Wahrheit umgehen und diese ausdrücken.

Die neuesten wissenschaftlichen Erkenntnisse von inspirierten Pionieren wie Dr. Candace Pert und Dr. David Hamilton belegen, dass Körper und Geist eng miteinander verbunden sind. Die Wissenschaft hält es nicht mehr für nötig, die beiden Worte voneinander zu trennen. Somit ist der „Körpergeist“ der Teil von uns, der unsere Gedanken verarbeitet und sie Realität werden lässt.

Aber wo bleiben dabei die Spiritualität, die Inspiration, diese außergewöhnlichen Erlebnisse, die uns ohne jeden Zweifel wissen lassen, wer wir sind und warum wir hier sind? Ich würde sogar noch weitergehen und Sie daran erinnern, dass wir eine Dreiheit sind, ein KörperSeeleGeist-Wesen. Deshalb müssen wir Krankheiten gleichzeitig auf allen diesen Ebenen angehen. Wenn ich von Krankheit, von Un-Wohlsein spreche, meine ich damit nicht nur physisches Leiden. Das „Wohlsein“ ist unser natürlicher, spiritueller Zustand. Das wird jeder wissen, der seine sterbliche Form schon einmal überwunden hat! Es ist nicht leicht, an einen Körper gebunden zu sein! Er wird älter und brüchig, er braucht regelmäßige Pflege und viele von uns haben noch weitere körperliche Beschwerden, die uns im Leben herausfordern.

Es ist zu wenig, lediglich die physische Hülle zu behandeln, auch wenn es die Symptome vorübergehend erleichtert. Es ist auch nutzlos, nur mit dem Geist zu arbeiten, obwohl viele meinen, dass er das Kontrollzentrum des Körpers sei. Ebenso wenig können wir ein rein spirituelles Leben führen, denn wir müssen gleichzeitig Körper und Geist nähren.

Kreative Intuition

Damit wir rundum gesund sind, müssen wir uns als Ganzheit fühlen. Erst wenn die drei Aspekte unseres Seins - Körper, Geist und Seele - im Gleichgewicht sind, fühlt sich unser Leben „richtig“ an; wir befinden uns in Übereinstimmung mit dem Kosmos.

Immer mehr Menschen wird bewusst, dass sie daran gehindert werden, ihr wahres Potenzial zu leben und dass sie nur einen kleinen Prozentsatz davon umsetzen. Es sind nicht die Regierungen oder Unternehmen, die Terroristen oder die ökologischen Gefahren, die sie daran hindern. Es sind auch nicht die Eltern, die Partner, die Kinder, die Religion oder die Arbeit. Es ist auch nicht der eigene Gesundheitszustand. Nein, es sind die Menschen selbst, die sich behindern, und zwar durch ihre inneren Dialoge, diese heimtückischen inneren Saboteure, die sie an ihrer inneren Weisheit zweifeln lassen.

Wir alle kennen diese weise, innere Stimme, die uns bittet, einen Regenschirm mitzunehmen, selbst wenn der Himmel gerade wolkenlos blau ist, oder diese absolute Sicherheit, wer gerade am Telefon ist, wenn es klingelt oder das Bauchgefühl, das uns bei wichtigen Entscheidungen leitet. Es ist das gleiche innere Führungssystem, das unser Herz schlagen lässt, unsere Atmung reguliert, einen Fötus heranreifen lässt und die monatliche Menstruation mit den Mondphasen steuert.

Wir können auch auf unsere Intuition zugreifen, um Hinweise zur Heilung des Körpers zu erhalten, um kreative Lösungen zu finden und um unserem Leben mehr Sinn und Freude zu geben. Wir müssen nur bereit sein, uns mit dieser inneren Intelligenz zu verbinden und uns ihr hinzugeben. Dann stellen wir fest, dass wir unsere eigene Lebenslandkarte erschaffen.

Vor einiger Zeit hatte ich einen Traum, in dem ich in einem rasend schnellen Zug fuhr. Ein kleiner Mann näherte sich und fragte mich geheimnisvoll: „Soll ich dir zeigen, wie man dieses Ding fährt?“