



Leila Bust/Bjørn Thorsten Leimbach

**Springen Sie
über Ihren Schatten!
Glück ist
keine Glückssache**

Ellert & Richter Verlag



eBook
Ellert & Richter

Leila Bust/Björn Thorsten Leimbach

**Springen Sie
über Ihren Schatten!
Glück ist
keine Glückssache**

Ellert & Richter Verlag

Leila Bust/Bjørn Thorsten Leimbach

**Springen Sie
über Ihren Schatten!
Glück ist
keine Glückssache**

Ellert & Richter Verlag

Vorwort

Wenn Sie, liebe Leserin, lieber Leser, diesen Glückskurs in die Hand nehmen, dann erhoffen Sie sich zu Recht Hinweise oder Hilfestellungen, wie Sie mehr Glück, Zufriedenheit oder vielleicht auch Sinnhaftigkeit in Ihrem Leben finden. Denn jeder Mensch sucht Glück in seinem Leben.

Wenn Sie jetzt allerdings lediglich ein paar oberflächliche Tipps oder Ratschläge erwarten, die Ihnen leicht und bequem den Weg zum Glück weisen, werden Sie enttäuscht. Wer jedoch den Wunsch hat, sein Leben, sein Lebensgefühl oder auch seine Beziehungen grundsätzlich zu verändern, der erhält mit diesem Buch wertvolle Impulse zur inneren Ausrichtung und konkrete Übungen, die starke Veränderungen bewirken.

Was bedeutet es Ihnen, glücklich zu sein? Wenn Sie mehr Abenteuer und Lebendigkeit in Ihr Leben bringen könnten, wären Sie dann bereit, ein paar Sicherheiten aufzugeben? Haben Sie auch oft die Vermutung, dass nicht Ihre Umwelt, sondern Sie selbst Ihrem Glück und Erfolg im Weg stehen? Wären Sie manchmal gerne ein anderer Mensch? Dann gibt Ihnen dieser Glückskurs einen konkreten und praktischen Leitfaden, wie Sie immer wieder persönliche Begrenzungen überwinden und Freiheit erleben können.

Sie sind zu ernst und können nicht mitlachen, wenn andere sich über Sie lustig machen? Das sollte sich nach einigen Übungen aus diesem Buch verändert haben. Sie hängen den ganzen Tag in einer schlechten Stimmung fest und öden sich selbst damit an? Die

Versuche von Freunden, Sie aufzuheitern, ignorieren Sie, obwohl Sie sich eigentlich über sich selbst ärgern? Sie sehen einen interessanten Menschen und möchten ihn oder sie gerne kennenlernen. Sie haben gute Ausreden, warum Sie ihn nicht ansprechen, aber danach ärgern Sie sich tagelang über die verpasste Chance? Sie stellen fest, dass Sie sich selbst behindern? Sie fühlen sich in Ihrer Haut gefangen und unfähig, über den eigenen Schatten zu springen? Dann zeigt Ihnen dieser Kurs, wie Sie viele verschiedene Facetten von Glück und persönlicher Freiheit erleben können. Für viele alltägliche Situationen gibt es jede Woche eine praxisnahe Übung, um einen Aspekt Ihrer Persönlichkeit zu erweitern.

Die meisten Ratgeber und Lebenshilfe-Bücher empfehlen, sich mehr Zeit für sich selbst zu nehmen, sich stärker auf sich selbst zu besinnen. Wir glauben aber, dass das häufig nur dazu dient, die eigenen alten Marotten zu pflegen und letztlich alles beim Alten zu lassen. Der Rat, das Bauchgefühl zu beachten, ist zwar gut gemeint und populär, führt aber dazu, dass man bekannte und antrainierte Verhaltensweisen der Vergangenheit wiederholt. Wenn Sie sich mit positiven Affirmationen einlullen wollen und lediglich etwas Wellness für Ihre Seele suchen, dann ist dieses Buch sicherlich nicht für Sie geeignet. Wenn Sie aber abenteuerlustiger, frecher und unkonventioneller werden wollen, dann sind Sie auf der richtigen Fährte. Vielleicht kennen Sie das Gefühl von Stolz und gesteigertem Selbstvertrauen, wenn Sie es geschafft haben, über den eigenen Schatten zu springen, oder etwas ganz Neues gewagt haben. Vielleicht mögen Sie die Momente, in denen Sie Ihre Mitarbeiter, Ihren Partner oder Freunde verblüffen, weil Sie völlig anders reagieren als normalerweise. Wir hoffen, dass Sie die Kraft und Energie kennenlernen, die sich entfaltet, wenn man persönliche Grenzen überwindet.

Wer sich zu sehr in unserer Konsumgesellschaft einrichtet, zu viel Wellness genießt und Vorgekochtes isst, wird zum konturlosen „Jein“-Sager. Wer jede Anstrengung, jeden Konflikt oder jede Herausforderung vermeidet, wird nicht nur körperlich, sondern auch emotional und mental zum konsumierenden Couch-Potato.

Wir möchten Sie nochmals warnen: Dieser Glückskurs ist etwas unbequem und bringt Ihnen Ärger, Unruhe und Überraschungen ins Haus. Sie werden hier keine erbaulichen Texte finden, die man nur lesen muss, um dann glücklich zu sein. Es gibt auch keine Tipps, um sich frei von allen Zwängen zu fühlen. Unsere Erfahrung aus über 20 Jahren Coaching und Persönlichkeitsentwicklung mit über 5000 Menschen ist diese: Nur konkrete Verhaltensänderungen und neue Denkgewohnheiten im Alltag haben eine dauerhafte Wirkung. Das Lesen eines Buches, eine Therapiesitzung oder ein Seminarbesuch können nur dann echte und nachhaltige Veränderungen im Leben bewirken, wenn die Impulse durch kontinuierliche Übungen im Alltag integriert werden.

In diesem Sinne wünschen wir Ihnen viele spannende Wochen, die Ihnen aufregende Erfahrungen, neue Sichtweisen und natürlich Glück bringen mögen.

Einführung

Freiheit ist die Voraussetzung für Glück

Die meisten Menschen können ihre Ausbildung und ihren Job frei wählen, den Partner selbst suchen und haben auch sonst im Leben umfangreiche äußere Freiheiten. Aber warum sind so viele Menschen unzufrieden mit ihrem Partner, ihrem Job oder ihrer Lebenssituation? Es liegt an mangelnder innerer Freiheit. Unbewusste Prägungen, Bequemlichkeit und Ignoranz sind die Gründe, warum Menschen nicht ihr eigenes Potenzial leben und persönliche Grenzen austesten. Persönliche Freiheit fängt damit an, der Tyrannei der eigenen Gedanken Herr zu werden oder in seinen emotionalen Reaktionen auf andere Menschen flexibel zu sein. Freiheit bedeutet die Freiheit vom eigenen Kritiker und Zensor, vom Zwang, eine eigene Meinung zu allem und jedem haben zu müssen. Wirkliche Freiheit bedeutet, frei von anerzogenen Verhaltensweisen, gesellschaftlichen Vorstellungen und eigenen unbewussten Überzeugungen zu sein. Diese formen das, was charmanterweise Persönlichkeit genannt wird, aber häufig ein selbst geschaffenes Gefängnis darstellt, das im Laufe des Lebens immer enger wird. Wahre Freiheit bedeutet also Freiheit von sich selbst. Der Glückskurs möchte Sie in vielen Facetten einladen, einmal Urlaub von sich selbst zu machen und Neues auszuprobieren: mal provokant, mal humorvoll, mal bewegend. Lernen Sie, wie Sie sich von dem Zwang befreien, immer Sie selbst sein zu müssen.

„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern“, heißt es treffend bei Konfuzius. Die meisten Menschen neigen aber dazu, sich in ihrer persönlichen „Komfortzone“ einzurichten: Sie suchen immer wieder das Vertraute und Gewohnte, das ihnen Sicherheit gibt. So scheint das eigene Leben planbar und kontrollierbar zu sein. Doch Glück lässt sich weder planen noch konservieren. Vielleicht kennen Sie dieses Erlebnis: Sie hatten eine wundervolle Erfahrung oder Begegnung mit einem Menschen. Weil es so schön war, wollen Sie es wiederholen. Sie versuchen, alle Bedingungen genau so wiederherzustellen – in der Hoffnung, dass sich die gleichen Glücksgefühle einstellen werden. Aber meistens geht genau das schief. Wer also Sicherheiten aufbaut und das eigene Leben durchplant, wird einer Erinnerung nachlaufen und versuchen, sie zu kopieren. Leider ist das die Alltagsrealität vieler Menschen und vieler Partnerschaften. Eine wunderbare Begegnung wird immer und immer wieder re-inszeniert, bis daraus Routine und Langeweile wird. Glücksgefühle sind nicht reproduzierbar wie eine CD. Und selbst die Lieblingsmusik wird nach dem hundertsten Mal unerträglich. Und dennoch wird das erfolgreiche Konzept immer wieder kopiert, bis es sich abnutzt. Warum wird es nicht verändert und aktualisiert? Dahinter steckt die Angst vor Veränderung. Die Botschaft lautet also: Lassen Sie Ihre Erinnerungen und Konzepte los, kommen Sie aus Ihrer Komfortzone heraus. Nur wer bereit ist, sich stets auf neue Situationen einzustellen und sich selbst auch zu verändern, wird immer wieder Glück in neuen Facetten erleben.

Glücklich machen die Kleinigkeiten im Leben

Natürlich geht es im Glückskurs auch um die großen Themen wie Lebensvision, Berufung, Liebe. Aber ehrlich gesagt: Für das Lebensgefühl von Glück und für das Erleben persönlicher Freiheit sind die kleinen alltäglichen Situationen oft entscheidender als die

großen. Deshalb ist der Fokus dieses Kurses darauf gerichtet, Ihr alltägliches Leben zu verändern: Lernen Sie heute einen interessanten Menschen kennen! Entdecken Sie heute etwas Liebenswertes in Ihrem griesgrämigen Nachbarn! Sagen Sie Ihrem Kollegen heute endlich mal die Meinung! Lachen Sie heute über das, was Sie sonst zum Heulen bringt! Dies sind Wege zu einer neuen Wahrnehmung und Bewertung von sich selbst und Ihrer Umwelt.

Ohne Humor überstehen Sie diesen Kurs allerdings nicht. Deshalb beginnen viele Wochen mit einer lustigen Geschichte. Wenn Sie aber davon überzeugt sind, dass Ihre Meinung die absolute Wahrheit ist und die anderen im Unrecht sind, werden Sie es schwer haben. Wenn Sie nicht über sich selbst lachen können, dann sind die Übungen wirklich nicht witzig, sondern eine Tortur.

Mullah Nasruddin, ein spiritueller Meister des Islam mit sehr zweifelhaftem Ruhm, wurde eines Tages von einem erbosten Schüler aufgesucht: „Meister, gestern empfahlst du den Menschen, rücksichtsvoll zu sein und anderen zu vergeben, heute aber sagst du, man solle sich nichts gefallen lassen. Wie passt das zusammen?“ – Mullah Nasruddin: „Papperlapapp! Was interessiert mich mein Geschwätz von gestern!“

Lassen Sie den, der Sie einmal waren, nicht darüber entscheiden, wer Sie morgen sein wollen. Unsere Persönlichkeit ist nicht aus einem Guss und ohne Widersprüche. Lernen Sie widersprüchliche Facetten von sich selbst kennen und werden Sie lieber ein funkelnder Diamant, der jede beliebige Farbe annehmen kann, anstatt ein grauer Kieselstein zu bleiben.

Leben Sie jetzt

Hören Sie auf, Ihre Vergangenheit, Ihre Eltern oder Expartner dafür verantwortlich zu machen, dass Sie sich unfrei fühlen oder

unglücklich sind. Das sind Entschuldigungen eines Menschen, der sich als Opfer fühlt und nicht die Verantwortung für sein Leben übernehmen will. Viele Psychotherapeuten pflegen und hegen zwar diese Haltung, wir glauben aber, dass man glücklich leben kann, ganz gleich, was immer man erlebt hat. Wer die alten Bilder seiner Vergangenheit mit sich herumtragen und behalten möchte, wird in diesem Kurs an Grenzen stoßen. Wer aber bereit ist, sich von geliebten Fotoalben der eigenen Vergangenheit zu trennen, wird einen Raum der persönlichen Befreiung erleben können. Jedes Foto zeigt nur einen Blickwinkel und einen Moment der Realität – aber war alles wirklich so, wie Sie glauben? Hatten Sie die falschen Eltern und einen unpassenden Partner? War die Wahl Ihres Berufes wirklich verkehrt? Solche Überzeugungen über die eigene Vergangenheit hindern uns daran, frei und unvoreingenommen das Leben und neue Begegnungen zu genießen.

Vergessen Sie deshalb nicht, hin und wieder die Festplatte aufzuräumen und einen Frühjahrsputz zu machen. Denn möglicherweise kennen Sie das auch: Die Wohnung quillt über von Krempel, den man irgendwann mal brauchen könnte, es ist kaum noch Platz für Neues! Der Computer wird immer langsamer, weil so viele unnütze Programme und Daten auf der Festplatte sind. Im Hintergrund läuft so vieles ab, was man gar nicht mitbekommt, aber die Ressourcen erheblich blockiert.

Entrümpeln Sie mal Ihren Kopf! So viele Programme, die nicht mehr aktuell sind, werden im Hintergrund abgespult. So viele Meinungen benötigen dringend ein Update, so viele Informationen sind veraltet. Dieser Kurs ist Ihnen dabei behilflich.

Tägliche Erfolge durch den Glückskurs

Wir haben in unserer 20-jährigen beruflichen Praxis als Coaches, Seminarleiter und Therapeuten viele Menschen kennengelernt, die

zwar mit wichtigen Aspekten ihres Lebens unglücklich waren und diese beklagten, jedoch nicht bereit und nicht genügend motiviert waren, um langfristige Veränderungen herbeizuführen. Wenn Menschen sich jedoch wirklich engagiert haben, um nachhaltige Veränderungen ihrer Gesundheit, ihrer Beziehungen oder ihres Lebensgefühls zu bewirken, dann sind unglaubliche Ergebnisse möglich. Echte Persönlichkeitsentwicklung braucht Engagement, Kontinuität und professionelle Begleitung.

Dieser Glückskurs ist aus den Erfahrungen von rund 500 intensiven Seminaren mit etwa 5000 Menschen sowie vielen Coaching- und Therapiesitzungen gewachsen. Er stellt ein kreatives und herausforderndes Trainingsprogramm für ein Jahr dar. In jeder Woche gibt es eine neue Aufgabe, die zum größten Teil keine zusätzliche Zeit erfordert, sondern ins Leben integriert werden kann.

Sinn der Aufgaben ist es, mehr Bewusstheit über sich selbst, das eigene Denken, Fühlen und Verhalten zu erlangen. Mehr noch – dieser Kurs zielt auf eine Änderung bisheriger Verhaltens- und Denkmuster. Das, was wir charmant mit Charakter oder Persönlichkeit beschreiben, ist in Wahrheit ein „Charakterpanzer“, wie Wilhelm Reich (1897 – 1957), der Begründer der Körperpsychotherapie, es bezeichnete. Wer aus dem immer enger werdenden Panzer lieb gewonnener Denkmuster und Verhaltensweisen aussteigen und die eigenen begrenzten Sichtweisen erweitern möchte, für den ist dieser Glückskurs sicherlich ein geeignetes Mittel.

Wir sind uns bewusst, dass manche Übungen sehr provokant sind – es braucht viel Motivation und die Entscheidung, immer wieder über den eigenen Schatten zu springen. Wem das gelingt, wird unglaubliche Ergebnisse erzielen und ein Gefühl persönlicher Freiheit erleben.

Dies bezeugen viele Menschen, mit denen wir gearbeitet, die sich mit Engagement und Kontinuität auf den Weg der persönlichen Weiterentwicklung begeben haben. Sie haben erlebt, dass sie selbst ihre eigene Persönlichkeit formen und verändern können – angefangen mit Vorlieben und Abneigungen, Gefühls- und emotionalen Reaktionsmustern sowie einengenden Denkgewohnheiten und Überzeugungen. Die Veränderungen und Resultate waren manchmal so verblüffend erfreulich, dass nicht nur die Menschen um sie herum erstaunt waren, sondern auch wir selbst, die davon ja bereits wussten und dies beabsichtigt hatten. So durften und dürfen auch wir immer wieder Zeuge dieses wunderbaren Verwandlungsprozesses bei den Menschen sein, der dem Leben Sinn und Freude gibt.

Wir empfehlen Ihnen, den Kurs zusammen mit einem guten Freund oder Lebenspartner zu praktizieren. Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung werden in Phasen der mangelnden Motivation, bei Misserfolgen oder ablehnenden Reaktionen der Umwelt sehr hilfreich sein. Außerdem macht es zu zweit mehr Spaß. Für Menschen, die bereits an einem Training für Persönlichkeitsentwicklung teilnehmen, ist dieser Glückskurs eine kraftvolle Begleitung und Unterstützung.

So stellt dieses Kursprogramm einen kontinuierlichen psychologisch-spirituellen Schulungsweg für den Alltag dar. Es will Sie darin bestärken, ein selbstbestimmtes und glückliches Leben zu führen, in dem Sie sich als Schöpfer erleben und nicht als Opfer. Die einzelnen Texte, Geschichten und Übungen führen Schritt für Schritt durch die Erforschung des eigenen Bewusstseins im Alltag. Oft handelt es sich um Beobachtungsaufgaben, eine Wahrnehmungsschulung oder innere Ausrichtung, die nur wenig zusätzliche Zeit in Anspruch nehmen.

Die Übungen unterstützen Sie darüber hinaus, die Geisteshaltung eines Opfers aufzugeben und sich an den eigenen

schöpferischen Einfluss zu erinnern. Wir hoffen, dadurch wöchentlich Motivation und Freude zu vermitteln, um jeden Tag den Zustand von Glück zu erleben.

Was ist Glück?

Jeder Mensch sucht Glück in seinem Leben. Doch die wenigsten Menschen erreichen dieses Glück auf Dauer. Sicherlich hat jeder Phasen in seinem Leben, die er als glücklich empfindet, zum Beispiel wenn er verliebt ist. Dann strahlt die Welt in frischem Glanz oder er sieht die Welt mit neuen Augen: Leichtigkeit und Freude erfüllen ihn, die Menschen erscheinen ihm freundlich und wohlgesonnen, die Arbeit geht leicht von der Hand. Er könnte die ganze Welt umarmen.

Wann haben Sie sich das letzte Mal so richtig glücklich gefühlt? War es der Moment, in dem Sie frisch verliebt waren oder die Liebe zu Ihrem Partner sehr intensiv gespürt haben? War es bei der Geburt Ihres Kindes, als Sie staunend das kleine Wesen in Ihren Armen gehalten haben? War es vielleicht bei Ihrem letzten Spaziergang durch den Wald, einem Theaterstück oder Konzert, das Sie tief berührt hat? Oder vielleicht auch der Moment, an dem Sie die Zusage für den neuen Job erhielten, den Sie sich so sehr gewünscht hatten?

Jeder sucht Glück in seinem Leben und möchte es bewahren. Die einen suchen das Glück in der Liebe, die anderen in der Freude. Frieden, Verbindung, Muse, Schönheit, Lust und Ekstase sind nur einige der besonderen „guten“ Gefühle, die uns glücklich machen. Das Gefühl des Glücks ist bei allen Menschen ähnlich, denn es entsteht durch bestimmte Schaltungen in unserem Gehirn. Doch was genau Menschen unter Glück verstehen und was genau bei den Einzelnen die Glücksgefühle auslöst, ist unterschiedlich, so wie die Menschen auch in ihrer Persönlichkeit verschieden sind.

Was ist aber nun Glück? Glück ist ein im Körper verankertes Gefühl von pulsierender, intensiver oder expansiver vitaler Lebensenergie. Jeder, der sagt: „Ich bin glücklich“, meint diese durch den Körper strömende Energie, die den Eindruck von Lebendigkeit, Schönheit, Einzigartigkeit, Großartigkeit und Fülle vermittelt. Es ist eine Empfindung, von den Gaben des Lebens beschenkt zu sein, zu empfangen und zu geben in aller Leichtigkeit, wie auf Wolken zu schweben.

Oder auch das Gefühl, sich selbst, die Liebsten und die ganze Welt umarmen zu können, eine Stimmung des Einklangs, der Harmonie und einer tiefen Resonanz mit sich selbst, den Menschen und dem Leben. Das Glücksempfinden berührt uns tief in unserer Seele und motiviert uns, über uns selbst hinauszuwachsen.

Dass Glück ein erstrebenswerter Zustand ist, darin sind sich wohl alle einig. Und in den letzten Jahren begannen auch die Hirnforscher, ihr Interesse auf die guten Gefühle zu richten. Neue Forschungsarbeiten werfen ein Licht auf die Verbindungen von Körper, Gefühlen und Gehirn. Gute Gefühle wirken nicht nur auf den Geist, sondern auch auf den Körper. Glück baut den Körper auf, Unglück richtet ihn zugrunde. Andauernde Angst und Niedergeschlagenheit bedeuten Anspannung und Stress für den Körper. Stress wiederum erhöht das Risiko zum Herzinfarkt oder Schlaganfall. Glücksgefühle wirken dem Stress und dessen gesundheitlichen Folgen entgegen.

Positive Emotionen fördern die Leistungsfähigkeit unseres Geistes und lassen Menschen kreativer sein. Glück wirkt entspannend, sodass Aufgaben und Probleme einfacher, schneller und flexibler gelöst werden. Die guten Gefühle lassen die Nervenverbindungen im Gehirn wachsen und neue Verknüpfungen eingehen: Glück macht klug – und zwar auf Dauer.

Und schließlich haben glückliche Menschen mehr Kontakte. Zum einen weil sie in ihrer offenen und charismatischen Art leicht und

gerne auf andere Menschen zugehen. Aber auch umgekehrt sind Menschen lieber mit glücklichen Menschen zusammen als mit griesgrämigen oder verschlossenen. Schmerz zieht zusammen und schränkt Menschen ein: körperlich, emotional und beziehungsweise. Glück erweitert dagegen die Möglichkeiten des Menschen.

Bisher hat die Psychologie fast ausschließlich die schmerzhaften Emotionen erforscht und die Psychotherapie hat ihr Interesse auf die kranken, belastenden Zustände im Menschen gerichtet. Nun wird es Zeit, unseren Blick auf das Glück und die positiven Gefühle zu lenken und darauf, wie wir sie erreichen können. Dabei dürfen wir uns auf neueste, spannende neurowissenschaftliche Forschungen berufen, die einige interessante Ergebnisse vorlegen, die sich mit dem alten Wissen der buddhistischen Tradition decken und sie ergänzen.

Glück ist keine Glückssache

Wenn wir anhaltendes Glück finden wollen, ist es sinnvoll, etwas Zeit und Energie für uns selbst aufzubringen. Wenn wir die Gesetzmäßigkeiten unseres Geistes, Körpers und unserer Seele erkennen, können wir auf uns selbst Einfluss nehmen und uns dahingehend ausrichten, dass wir all die guten Gefühle erleben, die wir so sehr suchen.

Wir sind immer wieder erstaunt, wie wenig Menschen es gibt, die sich selbst als glücklich bezeichnen oder die zumindest mit ihrem Leben zufrieden sind. Die Ursache dafür mag darin liegen, dass viele nicht zwischen äußerem und innerem Glück unterscheiden.

Äußeres Glück bedeutet, den Lebensstandard zu haben, den man sich erwünscht hat, und diesen halten zu können. Da sind die materiellen Besitztümer wie zum Beispiel Haus, Auto oder Segelyacht zu nennen, aber auch die immateriellen Güter wie

Gesundheit, Ehe und Familie, Freunde, Auszeichnungen, Titel, Hobbys gehören dazu. Natürlich sind all diese schönen und angenehmen Dinge im Leben erstrebenswert, und in einem gewissen Umfang lohnt sich die Anstrengung, diese äußeren Lebensziele zu erreichen. Die Gesellschaft vermittelt allerdings den Menschen, dass sich das Glück in diesen äußeren Dingen erschöpft. Und so glauben sie, das Leben auf dieser Welt sei wie im Märchen: Ist der Traumprinz gefunden und das Schloss gebaut, leben sie glücklich und zufrieden bis ans Ende ihrer Tage.

Die Ernüchterung setzt bei vielen Menschen ein, wenn sie nach einigen Jahren feststellen, dass der entscheidende Teil in allen Märchen fehlt: Wie geht es weiter? Wie kann man anhaltend glücklich sein? Denn sie bemerken, dass sich just an dem Punkt, an dem alle Ziele erreicht sind, eine Krise einstellt. Wenn das Haus gebaut und eingerichtet ist, die Kinder durch die schwierigen ersten Jahre durch sind oder die gemeinsame Firma etabliert ist, kommen Paare in die Krise. Diese zeigt sich individuell als eine Sinnkrise: Langeweile, Monotonie, mangelnde Begeisterungsfähigkeit und Leidenschaft, eventuell auch Depression und ein Gefühl der inneren Leere machen sich breit. In der Partnerschaft zeigt sich dies an häufigen Streitereien, mangelndem Interesse am Partner, am Aneinander-vorbei-leben und am eingeschlafenen Sexualleben.

Mit erstaunlicher Regelmäßigkeit ist dieses Phänomen zu beobachten. Wieso? Der Grund liegt tiefer und hat eine psychologische und eine spirituelle Komponente. Wer davon ausgeht, dass wir glücklich sind, wenn die äußeren Dinge funktionieren, und dass bei Fehlfunktion nur eine Reparatur erfolgen muss, verkennt die Natur des menschlichen Geistes grundsätzlich. Zur Erklärung eine kurze Geschichte:

Ein König begegnete bei seinem Morgenspaziergang einem Bettler. Da er besonders gut gelaunt war, fragte er ihn: „Was

begehrt du?“ Der Bettler lachte und sagte: „Ihr fragt so, als könntet Ihr mir meine Wünsche erfüllen!“ Da entgegnete der König beleidigt: „Natürlich kann ich deinen Wunsch erfüllen. Sprich ihn aus und du wirst es sehen.“ Und der Bettler sagte: „Majestät, überlegt lieber noch einmal, bevor Ihr irgendetwas verspricht, was Ihr vielleicht nicht halten könnt.“ Der Bettler war kein gewöhnlicher Bettler, sondern ein spiritueller Meister. Doch der König bemerkte das nicht. Also bestand er darauf: „Ich werde dir alles erfüllen, worum du bittest. Ich bin ein mächtiger Herrscher; was könntest du dir als Bettler schon wünschen, was ich dir nicht erfüllen könnte?“ Der Bettler sagte daraufhin: „Mein Wunsch ist sehr einfach. Hier ist meine Bettelschale. Könnt Ihr sie mir mit irgendetwas Wertvollem füllen?“ Der König sagte: „Nichts einfacher als das!“ Er rief einen seiner Wesire herbei und befahl ihm mit einer großzügigen Geste: „Fülle diese Bettelschale mit Goldstücken.“ Der Wesir holte etwas Gold und schüttete es in die Schale ... und das Gold verschwand auf mysteriöse Art darin. Also schüttete der Wesir immer mehr Gold nach, aber sobald es hineinfiel, verschwand es auch schon. Und die Bettelschale blieb ständig leer. Allmählich versammelte sich der ganze Hof und schließlich strömten viele Menschen aus der großen Stadt zusammen. Nichts weniger als das Ansehen des Herrschers stand auf dem Spiel. Er sagte zu seinen Wesiren: „Und wenn das ganze Königreich dabei draufgeht, ich bin bereit, es zu verlieren. Ich lasse mich schließlich nicht von diesem Bettler schlagen.“ Gold und Silber, Diamanten und Schmuck – die königlichen Schatzkammern leerten sich bereits. Diese Bettelschale schien bodenlos zu sein: Alles, was man hineinschüttete, verschwand augenblicklich. Schließlich war es Abend geworden, und sämtliche Schätze des Reiches waren in der Bettelschale verschwunden. Die Menschenmenge stand schweigend da. Der König fiel zu Füßen des Bettlers nieder und gestand seine Niederlage ein. „Du bist der

Sieger – aber bevor du gehst, verrate mir dein Geheimnis. Woraus ist deine Bettelschale gemacht?“ Der Bettler lachte und antwortete: „Sie ist aus menschlichem Geist gemacht. Da gibt es kein Geheimnis – sie ist ganz einfach aus menschlichem Begehren gemacht.“

Der menschliche Geist will sich niemals mit etwas Erreichtem begnügen. Das Begehren will immer mehr und gibt sich nie zufrieden. Dieses Bedürfnis ist unstillbar. Dabei muss sich das Begehren nicht allein auf äußere Besitztümer wie in der Geschichte beziehen – es ist ebenso der Wunsch nach Veränderung und Weiterentwicklung. Es gibt einen natürlichen Impuls der Neugier und des Forscherdrangs, den jedes Kind in sich trägt. Nach jeder Antwort des Erwachsenen auf eine Frage kommt doch nur eine neue Frage.

Leben bedeutet Veränderung und Wachstum

Unsere Psyche ist so angelegt, dass wir stets Neues, Anregungen, Herausforderungen und Weiterentwicklung suchen. Stillstand, der sich zu Starre und Rigidität entwickeln kann, widerspricht zutiefst dem Verlangen der Seele und des Geistes nach Entwicklung und Veränderung. Gesellschaftliche Normen suggerieren uns aber, dass das Erreichen bestimmter Ziele und deren Absicherung der Sinn des Lebens sei. Das Festhalten an bewährten Gewohnheiten und bequemen Privilegien spiegelt den gesellschaftlichen Konformismus wider. Wandlung und Veränderungen, die immer auch eine gewisse Unsicherheit enthalten, sind gesellschaftlich unerwünscht, weil sie nicht kontrollierbar sind. Tatsächlich darf der Prozess der persönlichen Weiterentwicklung und Veränderung aber nicht unterschätzt werden. Er berührt die Frage nach Sinn, Glück und Lebensqualität, die jeder nur für sich selbst beantworten kann. Je mehr jemand sein Leben als einen Prozess der persönlichen

Weiterentwicklung ansieht und die Möglichkeit wahrnimmt, zu lernen und neue Ressourcen zu entdecken, umso flexibler geht dieser Mensch mit Misserfolgen und Krisen um, die schließlich auch zum Leben dazugehören. Sie werden als Herausforderungen und Korrekturen gesehen und nicht so sehr als Verlust, Bedrohung oder persönliches Scheitern. Wer sein Leben dagegen am Erreichen und Absichern eines Lebensstandards misst, der wird fast zwangsläufig Krisen als Unheil und als schwere Schicksalsschläge erleben.

Menschen, die ihr Leben nicht nur als ein zufälliges Produkt von Genen und Sozialisation ansehen, sondern Zugang zu einem ursprünglichen, mystischen Glauben oder der spirituellen Welt haben, fällt es leichter, Schritte der persönlichen Weiterentwicklung und der spirituellen Schulung als sinnvoll und notwendig zu betrachten.

Bei dieser spirituellen Schulung geht es aber weder um einen bestimmten Glauben, Dogmen, Moral noch um irgendwelche Vorschriften. Um diesen Kurs erfolgreich zu praktizieren, müssen Sie weder Buddhist oder Christ sein noch einer anderen Religion oder spirituellen Richtung angehören. Vielmehr kann die Zugehörigkeit und dogmatische Vertretung einer Religion ein Hindernis sein, wenn die entsprechenden Überzeugungen und moralischen Werte nicht reflektiert werden dürfen.

Unser Verständnis von spiritueller Schulung, das diesem Kurs zugrunde liegt, ist äußerst pragmatischer Natur und hat konkreten Nutzen im Alltag.

Durch diesen Glückskurs

- erlangen Sie eine erhöhte Bewusstheit über die eigenen Gedanken und Überzeugungen,
- finden Sie innere Ruhe und Harmonie,

- erkennen und erweitern Sie persönliche Begrenzungen im Denken und Verhalten,
- stärken Sie die eigene Willenskraft und Konfliktbereitschaft,
- befreien Sie sich von einengenden Bewertungen und Vorurteilen über andere Menschen sowie von den eigenen Sympathien und Antipathien,
- führen Sie wünschenswerte Verhaltensänderungen bei sich selbst herbei,
- können Sie auf das eigene Lebensgefühl und die persönliche Ausstrahlung Einfluss nehmen,
- finden Sie Vertrauen in Ihr eigenes Potenzial und die Freude an Herausforderungen,
- erlangen Sie innere Freiheit und vermehrte Glücksgefühle in Ihrem Alltag,
- überwinden Sie innere Zwänge, Ängste, Einschränkungen,
- lernen Sie, Gefühle und Stimmungen zu beeinflussen,
- haben Sie die Möglichkeit, die alltäglichen Gewohnheitsmuster in grundlegender Weise zu reflektieren und aus einschränkenden und unerwünschten Verhaltensweisen „auszusteigen“,
- überdenken Sie Kommunikation und Konflikte und nehmen bewusst darauf Einfluss,
- führen Sie die Versöhnung mit der eigenen Vergangenheit herbei und finden Frieden mit den Menschen in Ihrem Leben,
- entdecken Sie unbekannte Facetten Ihrer Persönlichkeit und leben sie aus,

- entwerfen Sie eine Vision für das eigene persönliche Leben sowie Ihrer beruflichen Zukunft.

Vorgehensweise

Das wöchentliche Kursprogramm besteht aus einem einführenden Text, einer konkreten Übung, die eine Woche lang durchgeführt wird, und einer inneren Ausrichtung.

Die drei tragenden Säulen des Kurses sind durch Symbole gekennzeichnet, die immer wiederkehren.



Die Papierrolle steht für die alten Geschichten aus verschiedenen spirituellen Traditionen, die auf humorvolle Art in die Thematik der Woche einführen.



Am Fragezeichen erkennen Sie das Hintergrundwissen, das wir Ihnen vermitteln, damit Sie die konkreten Übungen verstehen und durchführen.



Die Übungen wiederum sind durch den Yoga-Kopfstand symbolisiert.

Wenn Sie die Übungen praktizieren, gehen Sie neugierig und unvoreingenommen daran. Halten Sie sich innerlich offen für Überraschungen. Behalten Sie die Übung den ganzen Tag über in Ihrem Bewusstsein und setzen Sie sie bei passenden Gelegenheiten um.

Das meiste lässt sich während des normalen Tagesablaufs realisieren – Sie brauchen also keine zusätzliche Zeit zu investieren. Was Sie jedoch benötigen, ist eine Portion Neugierde und Forschergeist, um neue Verhaltensweisen, Beziehungsqualitäten und Gefühle in Ihrem Leben zu etablieren.

Ziehen Sie dafür die Möglichkeit in Betracht, dass es jenseits Ihrer Vorstellungen und Ihrem Erleben Perspektiven gibt, die Sie noch nicht kennen und bisher nicht für möglich gehalten haben. Das Gute hierbei ist jedoch: Sie müssen uns nichts von dem, was wir behaupten, glauben. Sie müssen es einfach nur mal eine Woche lang ausprobieren – aber das ernsthaft und konsequent, sonst funktioniert es nicht. Nur für eine Woche versuchen Sie etwas Neues, als würden Sie einen neuen Mantel anprobieren oder mit einem neuen Auto eine Probefahrt machen. Danach können Sie wieder auf Ihr altes Modell umsteigen, wenn Sie das dann noch wollen. Sie können entweder Ihre alten Gewohnheiten wieder aufnehmen oder sich entscheiden, ob Sie auch die weiteren Übungen absolvieren wollen.

Für die Übungen müssen Sie sich möglicherweise von bestimmten Einstellungen und lieb gewordenen Verhaltensweisen lösen. Wenn Sie die Übungen stringent durchführen, werden Sie die versprochenen Veränderungen und einen Raum der inneren Freiheit erleben. Was genau Ihnen ein Gefühl von Freiheit vermittelt, können Sie dabei selbst wählen.

Seien Sie bereit, für den Zeitraum der Übungen einmal Ihre Sichtweise der Welt aufzugeben und die Perspektive zu übernehmen, die wir Ihnen anbieten.

Wenn Sie eine Übung lesen, gönnen Sie sich die Freiheit, sich nicht sofort eine Meinung dazu zu bilden. Bewerten Sie sie nicht schon im Vorhinein als leicht oder schwierig und fragen Sie nicht danach, was sie bewirkt. Machen Sie einfach die Aufgabe und bilden Sie sich erst am Ende der Woche eine Meinung dazu. Die Übungen folgen einem inneren Aufbau. Sie sollten deshalb der Reihenfolge nach vorgehen – es ist aber manchmal auch möglich, einzelne Übungen auszuwählen. Gehen Sie die Übungen mit Leichtigkeit und Neugierde unvoreingenommen an. Seien Sie offen für Überraschungen.

Um es einmal ganz deutlich zu formulieren: Einige Übungen dieses Kurses werden Sie in Schwierigkeiten bringen, zumindest, wenn Sie sie konsequent durchführen. Aber das ist gewollt, es sind kreative Herausforderungen, an denen Sie über sich selbst hinauswachsen – und das geschieht immer nur jenseits der persönlichen Komfortzone. Es gibt destruktive und konstruktive Schwierigkeiten; wir konfrontieren Sie natürlich nur mit konstruktiven Schwierigkeiten. Und wenn Sie sich dabei beobachten, wie Sie häufiger über sich selbst lachen und sich von Ihren Problemen nicht mehr in Ihrem Glück beeinträchtigen lassen, dann haben Sie bereits viel gelernt. Humor macht es Ihnen leichter, durch die Übungen zu gehen.

Wir möchten hier noch einmal betonen: Wir stellen Ihnen eine Sichtweise vor, von der wir behaupten, dass sie uns anhaltend Glück erfahren lässt; wir verkünden keine neuen absoluten Wahrheiten. Wir zeigen Ihnen aber neue Perspektiven und Verhaltensweisen und ermutigen Sie, diese für jeweils eine Woche konsequent auszuprobieren. Es muss ja nicht gleich ein dreifacher Salto sein:

Karl und Michael arbeiten auf dem Gerüst. Ein Zirkusdirektor geht vorbei. Ihn plagen große Sorgen, da sein Akrobat erkrankt ist und er keinen Ersatz für die abendliche Vorstellung hat. Da hört er einen Schrei und sieht, wie Michael ganz oben auf dem Gerüst einen dreifachen Salto schlägt, danach einen Salto rückwärts, bis er wieder sicher auf seinen Füßen landet. Der Direktor ist begeistert, klettert sofort hoch und fragt Michael: „Hättest du Lust, mit dieser Nummer in meinem Zirkus heute Abend aufzutreten, ich suche händeringend jemanden?“ – „Ja, in Ordnung.“ – „Wie viel willst du dafür?“ – „Zweimal 500.“ – „Zweimal 500?“ – „Ja, 500 für mich und 500 für Karl. Der hat mir nämlich mit dem Hammer auf den Fuß gehauen.“

Willen

Der menschliche Geist ist etwas Großartiges. Er besitzt grenzenloses Potenzial. Mit ihm haben wir alles, was wir brauchen, um ein selbstbestimmtes Leben in Freiheit, Liebe und Glück zu führen. Unser Geist hat die Fähigkeit und Freiheit zu entscheiden und dem eigenen Willen gemäß zu handeln. Zu der Freiheit des Geistes gehört der freie Wille, der sich in allem, was wir tun und wie wir es tun, ausdrückt. Nicht immer ist uns der eigene Wille bewusst, jedoch ist er die Grundlage für unser Verhalten uns selbst und anderen gegenüber, unserer Beziehungen und Kommunikation.

Jeder Mensch hat grundsätzlich die Fähigkeit, dem eigenen Willen gemäß zu handeln. Jedes Kind hat einen ganz natürlichen Kontakt zum eigenen Willen und seinen Impulsen. Es ist für das Kind auch selbstverständlich, den eigenen Willen zum Ausdruck zu bringen und danach zu handeln. In der sogenannten Trotzphase erlebt und entwickelt das Kind bewusst das eigene Wollen, speziell, wenn es im Widerspruch zu dem Willen der Eltern steht. Der Wille gibt den luftigen Gedanken das nötige Feuer, um die Ideen und Vorstellungen in die Tat umzusetzen. Durch die Willenskraft nimmt man Einfluss auf die Umwelt, mit der Intention, diese zu verändern und nach den eigenen Vorstellungen zu gestalten. Der Wille sorgt dafür, dass der Fokus bei der Planung und Durchführung eines Projekts gehalten wird und man sich nicht durch Ablenkungen verzettelt. Dies betrifft den beruflichen wie den privaten Bereich. Durch den bewussten Einsatz des Willens gelingt es, unangenehme

Situationen zu verändern und angenehme selbst zu kreieren. Ein Zeichen gut ausgeprägter Willenskraft ist die Motivation aus sich selbst heraus und die Beständigkeit und Konsequenz, mit der ein Mensch sein eigenes Leben in die Hand nimmt. Man lässt sich nicht durch andere beeinflussen und riskiert Kritik und Konflikte mit anderen und vielleicht auch Unannehmlichkeiten, um den eigenen Willen zu realisieren. Ein Mensch mit ausgeprägter Willenskraft erlebt sich selbst als Schöpfer seines Lebens und seiner Lebensumstände, da er sie aktiv gestaltet.

Diese Willenskraft ist aber bei vielen Menschen unzureichend entwickelt und gefördert worden. Unsere Konsumgesellschaft verführt mit zahlreichen Ablenkungen und Angeboten dazu, den eigenen Fokus zu verlieren. Wenn man etwa am Computer schreibt und mit dem Internet verbunden ist, dann ist die Versuchung groß, zu surfen, zu chatten oder kurz eine Mail zu beantworten, anstatt konzentriert zu arbeiten. Wenn man in die Stadt fährt, um etwas Bestimmtes zu kaufen, dann ist das Überangebot in den Geschäften so verlockend, dass man letztendlich Zeit und Geld für etwas anderes als geplant investiert. Die Versuchung ist speziell beim medialen Überangebot und bei den Konsumgütern groß, sich von der Auswahl, die andere getroffen haben, verleiten zu lassen, anstatt dem eigenen Willen zu folgen. Gibt es in einem Supermarkt fünf Schokoladensorten, wählt man bewusst eine aus, bei einem Überangebot von 50 Sorten aber greift man eher intuitiv oder zufällig hin, weil die bewusste Wahl zu zeitraubend und anstrengend wäre. Dies schwächt aber auf Dauer die eigene Willenskraft.

Hinzu kommt ein weiterer Aspekt unserer Wellness-Kultur: die sofortige Befriedigung der Bedürfnisse wie Hunger, Durst, Entspannung oder anderer Genüsse. Dadurch verweilen viele Menschen im Alltag in ihrer behaglichen und gewohnten Komfortzone – ohne nennenswerte Herausforderungen, Abenteuer

oder Anspannung. Jeder Verzicht auf sofortige Bedürfnisbefriedigung oder körperliche Anstrengung wird abgelehnt, was zu Lethargie und Willenlosigkeit führt. Ebenso werden aus Angst und Bequemlichkeit Konflikte und Auseinandersetzungen mit anderen Menschen vermieden, stattdessen wird der eigene Wille untergeordnet. Diese Menschen fühlen sich dann nicht als Schöpfer, sondern als Opfer des eigenen Lebens. Sie sehen sich als Opfer von Entscheidungen, die andere für sie treffen (der Chef, die Politiker, der Partner, die Eltern), und als Opfer von Ereignissen, auf die sie scheinbar keinen Einfluss haben. Die Vorstellung, Opfer zu sein, gibt vielen Menschen ein Gefühl von Ohnmacht, Resignation und Gleichgültigkeit sich selbst, den Menschen und dem Leben gegenüber. Das Leben wird auf diese Art langweilig und freudlos.

Aus diesen Gründen beginnen die Übungen dieses Buches mit einer Stärkung und Entwicklung der eigenen Willenskraft. Dies wird zunächst im gedanklichen Bereich bei der bewussten Lenkung der Aufmerksamkeit und Gedanken geübt, danach auch im Bereich der aktiven Handlungen im Alltag. Ziel dieses Kapitels ist also das Erleben der eigenen schöpferischen Willenskraft, die kleine alltägliche Handlungen genauso prägt wie grundlegende Lebensentscheidungen und den eigenen Lebensplan.

1. Woche

Die Aufmerksamkeit lenken



Realitäten werden geschaffen durch Aufmerksamkeit: Worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten, das wächst, wovon wir sie abziehen, das wird kleiner.



Unser Wille steuert alle inneren und äußeren Aktionen den ganzen Tag über: unsere Handlungen, Worte und Gedanken, unsere Wahrnehmungen und in gewissem Maße sogar unsere Gefühle. Allerdings ist uns bei den meisten Handlungen unser Wille vollkommen unbewusst. Wir fahren fast die gesamte Zeit auf Autopilot und wundern uns anschließend, wo wir ankommen, und stellen dann fest, dass wir dort gar nicht hin wollten. Als Erstes steuert unser Wille unsere Wahrnehmung. Normalerweise hüpfte sie sprunghaft hin und her. Wie ein Äffchen springt die Aufmerksamkeit von Eindruck zu Eindruck. Nervosität, Unruhe, Unkonzentriertheit sind die Folge. Unsere schnelllebige Gesellschaft verstärkt dies noch. So ist insgesamt der Rhythmus des Lebens schneller geworden, deutlich sichtbar an den häufigen Sequenzwechseln in Filmen, am schnelleren Beat in der Musik und

einem Übermaß an Eindrücken und Informationen. Wenn aber die eigene Fähigkeit, willentlich die Aufmerksamkeit auszurichten, nicht entwickelt ist, verliert man sich.

Oft hängen wir umgekehrt mit unserer Aufmerksamkeit aber an etwas oder jemandem fest und erzeugen dadurch bestimmte Probleme oder Gefühle, obwohl das eigentlich nicht unsere Intention war. Allein durch die unbewusste Fixierung unserer Konzentration erzeugen wir Unwohlsein, Verstimmung oder sogar Probleme, Konflikte und Leid. Die folgenden Beispiele zeigen dies deutlich:

Ich bemerke, wie meine Aufmerksamkeit als Beifahrer immer wieder vom Fahrer und seinem Fahrstil angezogen wird, der meiner Ansicht nach zu langsam und zu unsicher fährt. Da ich es eilig habe, werde ich ungeduldig und gereizt. Ich warte förmlich auf die nächste Situation, in der er sich „dumm“ verhält, und kommentiere sein Verhalten innerlich. Ich schaue demonstrativ auf die Uhr und sehe den roten Punkt, den ich darauf geklebt habe, um mich daran zu erinnern, dass ich meine Aufmerksamkeit lenken kann. Ich bemerke, wie meine Wahrnehmung festhängt, und beschließe meine volle Konzentration auf die Musik, die aus dem Radio klingt, zu richten. Ich entscheide mich, für die Länge dieses Musikstücks aufmerksam bei der Musik zu bleiben und alles andere auszublenden. Ich schließe die Augen und höre intensiv einige Minuten der Musik zu, tauche ganz ein. Als ich die Augen wieder aufmache, bemerke ich, dass ich gelassener geworden bin. Eigentlich fährt der Fahrer wie jeder andere auch ...

Mein Flug nach Rio de Janeiro, Brasilien, geht in fünf Tagen. Ich freue mich auf Sonne, die Freunde, Lebensart und Meer. Da höre ich die Nachricht, dass es schwere Unruhen im Land gibt und die ganze Stadt in Aufruhr ist. Besorgt rufe ich mehrmals täglich alle Nachrichten über Gewalt und Polizeirazzien im Internet ab. Meine Stimmung sinkt und erste Zweifel und Ängste werden durch die