

mind
& soul

ROBERT BETZ



DEIN WEG ZUR SELBST- LIEBE

Mit **Mut zur Veränderung**
deine **Wahrheit leben**

G|U



Mit kostenloser App
Robert Betz live erleben!

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tolino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.

Was im **LEBEN** wichtig ist, zeigt dir **DEIN WEG** zur Selbstliebe:

- Ein glückliches Leben ist nicht abhängig von ›Glück‹ oder ›Zufall‹, sondern eine Frage der bewussten Entscheidung.
- Nur wer sich selbst liebt, kann auch andere lieben.
- Krisen und Konflikte im Leben sind eine Aufforderung, sein Herz zu öffnen für die Liebe zu sich selbst und zum Leben.
- Was wir über uns selbst denken, bestimmt unsere Gefühle und die Art, wie andere Menschen uns behandeln.
- Selbstliebe beginnt mit neuen wertschätzenden Gedanken über sich, das Leben und seine Mitmenschen.

Mit der GU Mind&Soul Plus App kannst du Robert Betz live erleben!



Lass dich auf deinem persönlichen Weg zur Selbstliebe von Robert Betz mit geführten Übungen und gemeinsamen Meditationen begleiten – das kleine Smartphone-Icon zeigt dir, wo noch mehr dahintersteckt.

So einfach geht's: Du brauchst nur ein Smartphone und eine Internetverbindung.

1. APP HERUNTERLADEN

Lade die kostenlose GU Mind&Soul Plus-App im Apple Store oder im Google Play Store auf dein Smartphone. Starte die App und wähle diesen Ratgeber aus.

2. BILD SCANNEN

Scanne das gekennzeichnete Bild mit der Kamera deines Smartphones. Klicke im Display den Funktionsbutton deiner Wahl.

3. LOSLEGEN UND ÜBEN

- Einführung ([➤](#))
- Begegne dir selbst im Spiegel ([➤](#))
- Begegnung mit deinem inneren Kritiker ([➤](#))
- In deine innere Ruhe und Mitte finden ([➤](#))
- Gedanken fühlen lernen ([➤](#))
- Die Signale deines Körpers wahrnehmen und annehmen lernen ([➤](#))

- Die 120 Sekunden-Pause – in zwei Varianten ([≥](#))
- Eine Reise in dein Herz ([≥](#))

*»Ich geh meinen Weg, auch wenn ich nicht weiß,
wohin er mich führt. Aber es wird mein Weg sein,
wenn ich ihn gegangen bin. Und ich werde bei mir
selbst angekommen sein.«*

EINFÜHRUNG

Mit diesem Buch wirst du dein Leben, dein Lebensgefühl, den Zustand deines Körpers, deine Beziehung zu dir und deinen Mitmenschen und zum Leben selbst grundlegend verändern – **wenn** du dich dazu entscheidest. Das heißt, wenn du dich öffnest für das Vertrauen in das Leben selbst und in die größte Kraft, die in dir unerkannt und völlig unterschätzt schlummert: die Liebe.

Dies wird keine schwere Arbeit, nein, im Gegenteil, es wird ein leichter Gang. Das Buch hilft dir dabei und du machst dir damit das größte Geschenk deines Lebens. Ein Leben voller Freude an dir und deinem Weg, an deinen Erfahrungen und reichhaltigen, wunderbaren Begegnungen mit dir selbst und den Menschen, die ein Stück deines Weges mit dir gehen, im Privaten wie im Beruflichen.

»MICH SELBST LIEBEN LERNEN«

hießen bereits meine ersten Seminare, mit denen ich vor 15 Jahren auf der griechischen Insel Lesbos begann und die auch heute noch dort stattfinden. Seit dieser Zeit durfte ich viele Tausend Menschen erleben, die sich das große Geschenk der Selbstliebe gemacht und ihrem Leben eine völlig neue Richtung und Qualität gegeben haben. Das hier sind also keine leeren Versprechen, sondern ist an sehr vielen Menschen und an mir selbst erlebte Wirklichkeit. An jedem meiner Vortragsabende und in jedem Seminar kommen Menschen auf mich zu, junge und alte, Männer und Frauen, die mir tief bewegt die Hand mit den Worten reichen: »Ich möchte nur Danke sagen, Sie haben mein Leben gerettet« oder »Sie haben mir ein neues Leben geschenkt«. Das schreibe ich nicht, um damit anzugeben, sondern weil es wahr ist und auch dir Mut machen kann, falls du gerade in einer Krise steckst und nicht weißt, wie es weitergehen soll. Ich danke all denen, die den Mut fanden und finden, **in diesem Leben** ein zweites zu beginnen. Die

sich entschieden, aus einem Leben der Unbewusstheit, des sich von der Liebe trennenden, verurteilenden Denkens, des Gegeneinanders und der vermeintlichen ›Opferrolle‹, auszusteigen. Die sich entschlossen, als bewusster, liebender Schöpfer und Gestalter ihr Leben in die eigenen Hände zu nehmen und sich für ein neues Denken mit dem Herzen, für die Kraft der Vergebung und die Liebe zu sich selbst, ihren Mitmenschen und zum Leben entschieden. Zu diesen Menschen kannst auch du gehören. Denn unser Leben ist verstehbar, es ist nachvollziehbar in seinen Ursache-Wirkungs-Beziehungen – und es ist veränderbar. Der große dänische Philosoph Sören Kierkegaard schrieb sinngemäß:

» Wir leben unser
Leben vorwärts
und verstehen es rückwärts.«

SÖREN KIERKEGAARD

Das heißt, wenn wir zurückschauen auf unser bisher gelebtes Leben, können wir den Sinn und die Zusammenhänge erkennen und uns aufgrund dieser Erkenntnis neu entscheiden und die Richtung ändern. Beim Lesen dieses Buches und beim Durchführen der leichten Übungen und empfohlenen Meditationen wirst du nicht nur erkennen, warum dein Leben bisher so verlief, wie es das tat, sondern auch Lust verspüren, es zu verändern, und Mittel und Wege finden, mit denen das klappt. Durch das aufmerksame Lesen mit dem sich öffnenden Herzen wird sich schon vieles in dir wandeln.



SCHLÜSSELSATZ ...

... zur Veränderung

Der erste Schritt zur Veränderung heißt, mich zu öffnen für einen neuen Blickwinkel, ein neues Schauen auf mich und mein Leben, für neue Gedanken, die der an das ›normale‹ Denken gewöhnte Verstand erstmal oft ablehnt.

DER VERSTAND IST DARAUF TRAINIERT,

›recht zu behalten‹, er will seine über viele Jahre gefestigten Gedanken, Überzeugungen und Glaubenssätze über sich, das Leben und seine Mitmenschen verteidigen. Das ist auch sein ›Job‹. Darum versuche nicht, diese Gedanken zu unterdrücken. Tue dir keinen Zwang an und lass ihn während des Lesens ruhig in seiner Ablehnung zu Wort kommen mit Bemerkungen wie ›Unsinn‹, ›Quatsch‹, ›Schmarrn‹, ›geht nicht‹, ›stimmt nicht‹, ›leicht gesagt, aber schwer umzusetzen‹. Wenn du dich entscheidest, das Buch dann ein zweites oder drittes Mal zu lesen – und das lege ich dir sehr ans Herz –, wirst du über manches sagen:

»Interessant, wie ich noch vor kurzem dachte!«

In uns gibt es ein Zentrum, eine Führungszentrale, und das ist unser Herz. Nicht das organische Herz, sondern ein unsichtbares Zentrum in unserer Brust, das kein Chirurg finden kann. Sobald uns etwas sehr berührt, legen wir dorthin spontan unsere Hand. In diesem Herzen ist alles vorhanden, was du für ein glückliches Leben benötigst. Es ist die Quelle deiner Liebe, deiner Freude und deiner inneren Weisheit. Falls es bei dir vielleicht noch weitgehend zu ist, weil du es – um psychisch zu überleben – in deiner Kindheit einmal verschließen musstest, wirst du das im Moment wahrscheinlich kaum glauben können. Dieses Herz weiß alles über dich (weit mehr als dein Kopf) und möchte dich auf deinem Erfahrungsweg durch dein Leben zu dir selbst

führen, zu der Erkenntnis, wer und was du in Wirklichkeit bist.

UNSER HERZ IST EINE ART ›NAVI‹,

das du nutzen oder ignorieren kannst. Sehr kopflastige, rational betonte Menschen glauben in der Regel nicht an die Weisheit oder Präsenz solch eines Herzens. Sie gelangen oft erst durch negative Erfahrungen und Schicksalsschläge zu einer Haltung der Demut – und der Einsicht, dass sie von Natur aus Herzensmenschen sind und Liebe das Wichtigste im Leben eines Menschen ist.

Mit diesem Buch möchte ich dein Herz berühren, ohne deinen Verstand außen vor zu lassen. Das denkende Gehirn ist ebenso wie unser Körper ein wunderbarer Diener und arbeitet perfekt wie ein PC. Allerdings wurde er mit der falschen ›Software‹ gefüttert, mit Tausenden unwahren Gedanken, die uns zu einem völlig verzerrten Selbst-, Welt- und Menschenbild geführt haben. Unendliches Leid und viele Mangelzustände in unserem Leben und auf Mutter Erde haben wir dadurch erschaffen und bisher aufrechterhalten.

Unser Verstand wird von demjenigen, der sein Herz für die Liebe öffnet, mit einer ›neuen Software‹ ausgestattet. Der Verstand wird von der unendlichen Weisheit des Herzens lernen dürfen und dann heißt es: »Herz über Kopf.«

In diesen Jahren der Transformation, des großen Bewusstseinswandels werden wir von persönlichen, gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Krisen aufgerüttelt. Durch eine starke Schwingungserhöhung der Erde werden wir jetzt dazu bewegt, unser verurteilendes Denken zu überprüfen, unsere Eigenverantwortung für unsere Schöpfungen zu übernehmen und die Wahrheit zu erkennen. Immer mehr Frauen und Männer wählen jetzt einen Weg für ihr Leben: den Weg des Herzens, den Weg der Liebe und des Mitgefühls im Bewusstsein, dass jeder von uns von Natur her ein göttliches Wesen ist, aus der Liebe geboren.

JAHRTAUSENDEALTES DENKEN

und Verhalten der Trennung, der Verurteilung, der Schuldzuweisung, des Kampfes und des Opferbewusstseins geht in diesen Jahren schneller zu Ende, als es sich unser Verstand vorstellen kann. Das musst du alles nicht glauben, dieses Buch ist ein Angebot und während der eine sich dafür öffnen kann, wird der andere es ablehnen. Für mich ist das in Ordnung.

Sehr viele Menschen – vermutlich auch du – wünschen sich seit Jahren Frieden in ihrem Inneren sowie auf der Welt. Und für den großen Wandel auf dieser Erde hin zu einer Menschheit des Friedens und der Liebe (der von den Weisen aller Hochkulturen vorausgesehen wurde) ist die kritische Masse der Liebenden und sich für den Frieden Entscheidenden jetzt erreicht. In den nächsten Jahren wirst du auf unserem Planeten eine Entwicklung erleben, die der Verstand nicht vorhersehen kann. Aber das Herz – auch dein Herz – weiß um den Weg, den Erde und Menschheit jetzt gehen und den du mitgehen kannst.

Niemand wird diese Entwicklung in der Rolle eines passiven Zuschauers erleben. Jeder wird sich entscheiden dürfen, ob er diesen Weg der Liebe bewusst mitgeht oder ob er weiter verurteilen, anklagen, jammern, sich aufopfern und das Leben hier ablehnen will. Jeder ist eingeladen, diesen Weg des Aufstiegs der Menschheit aktiv mitzugehen, das heißt, seinen persönlichen ureigenen Weg zur Wahrheit seines Herzens zu finden und zu beschreiten. Der ›Wind of Change‹ bläst jetzt durch alle Körper, Partnerschaften, Firmen und Organisationen dieser Welt und deckt all das auf, was nicht der natürlichen Ordnung, Klarheit und Liebe entspricht.

Alles, was bisher im Dunkeln und Geheimen war, wird jetzt durchleuchtet, transparent und offenbar. Dies betrifft sowohl die Affären und Skandale auf den großen Bühnen der Politik, der Wirtschaft und des Sports als auch den persönlichen Betrug am eigenen Herzen, das Nicht-Leben der eigenen

Wahrheit. Den Zweiflern, die angesichts der Unruhen, der Kriege und des Terrors das nicht glauben können, möchte ich folgende Worte der Geistigen Welt (Monatsbotschaft, die du auf meiner Website nachlesen kannst) ans Herz legen:

»Die Änderung dieser Zeit ist, dass der Energiequalität des Rangelns und der Wut und der Angst und des Terrors die Energien entzogen werden. Und dadurch bäumen sie sich nochmal auf, weil die alten Energien bleiben wollen. Der Terror bäumt sich nochmal auf. Die Angst bäumt sich nochmal auf im Kleinen wie im Großen. Aber sie bekommen keine Energie mehr.«

Darum öffne dich für das Vertrauen in das Leben selbst und die Freude daran, dass du in dieser segensreichen Zeit lebst. Du hast dich einmal dafür entschieden, diesen seit vielen Jahrtausenden größten Wandel und Bewusstseinsprung mitzumachen. Betrachte die Unruhen und den Unfrieden auf dieser Welt, die Flüchtlingsströme, den Terrorismus, den Rechtsruck in vielen Ländern, die Wirtschafts- und Währungskrisen und manch anderes als notwendige Begleiterscheinungen und Durchgangsstationen hin zu einer neuen Ordnung, in der die Stimme des Herzens, der Liebe und Vernunft wieder gehört wird und ihr gefolgt wird. Nicht die Ankläger, Hetzer und geistigen Brandstifter werden unsere Zukunft bestimmen. Es werden die besonnenen Herzmenschen sein, die für Einheit, Respekt, Mitgefühl und Verbundenheit eintreten und dies auch selbst vorleben, die von der Transformationskraft dieser Zeit, der Macht der Liebe, getragen und schließlich geführt werden. Begrüße also die umwälzenden Veränderungen, die im Gange sind, und werde ein Teil davon. Sei DU die Veränderung selbst. Sie beginnt mit der Liebe zu dir.

»Als ich mich selbst zu lieben begann ...«

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich verstanden, dass ich immer und bei jeder
Gelegenheit
zur richtigen Zeit am richtigen Ort bin
und dass alles, was geschieht, richtig ist –
von da an konnte ich ruhig sein.
Heute weiß ich: Das nennt man VERTRAUEN.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
konnte ich erkennen, dass emotionaler Schmerz und Leid
nur Warnung für mich sind,
gegen meine eigene Wahrheit zu leben.
Heute weiß ich: Das nennt man AUTHENTISCH SEIN.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann
habe ich aufgehört, mich nach einem anderen Leben zu
sehnen,
und konnte sehen, dass alles um mich herum eine
Aufforderung
zum Wachsen war.
Heute weiß ich: Das nennt man REIFE.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, mich meiner freien Zeit zu berauben,
und ich habe aufgehört, weiter grandiose Projekte
für die Zukunft zu entwerfen.
Heute mache ich nur das, was mir Spaß und Freude
macht,
was ich liebe und was mein Herz zum Lachen bringt,
auf meine eigene Art und Weise und in meinem Tempo.
Heute weiß ich: Das nennt man EHRlichkeit.*

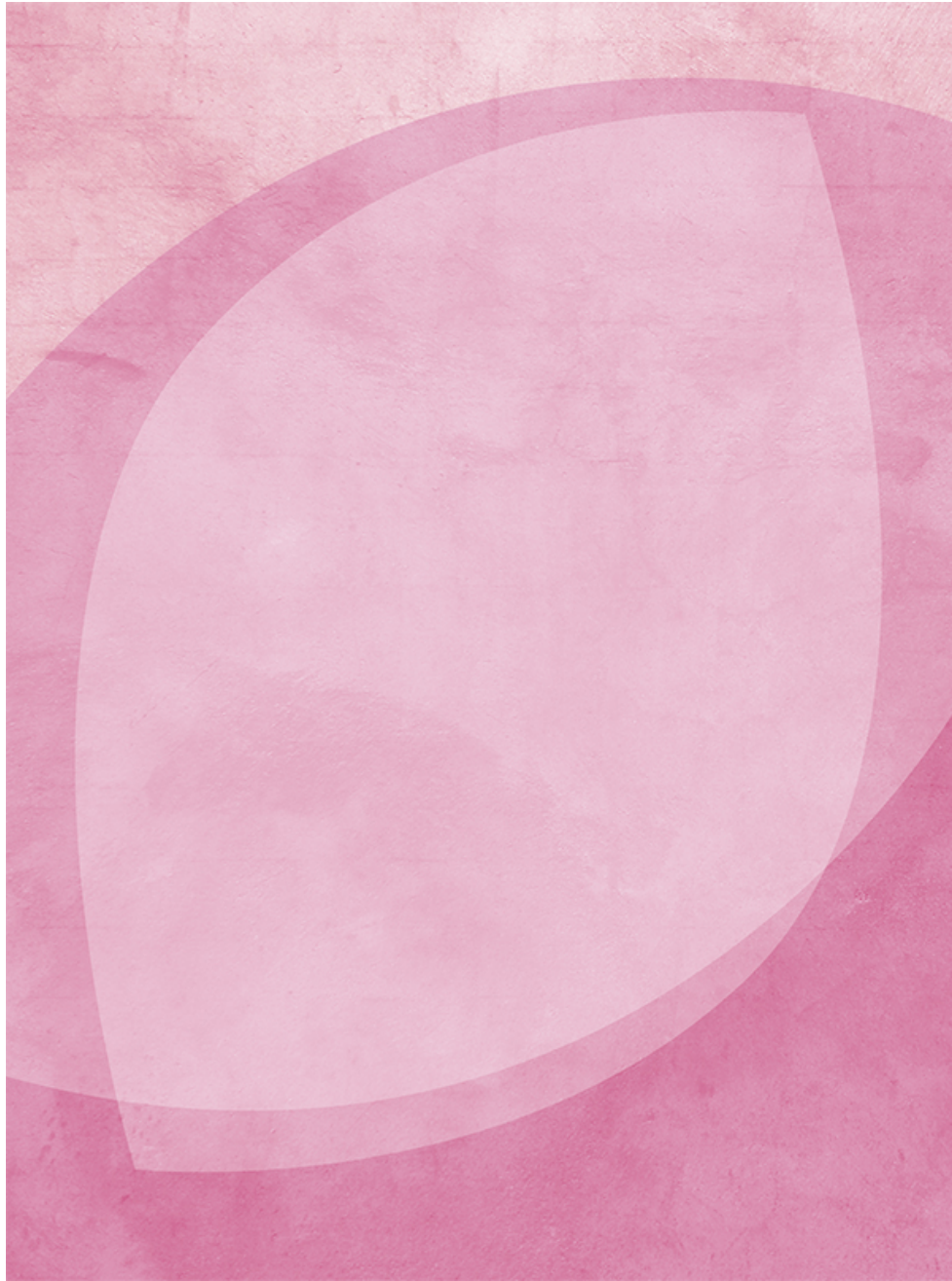
*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich von allem befreit,
was nicht gesund für mich war,
von Speisen, Menschen, Dingen, Situationen und von
allem,
was mich immer wieder hinunterzog,
weg von mir selbst.
Anfangs nannte ich das »gesunden Egoismus«,
aber heute weiß ich: Das ist SELBSTLIEBE.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich aufgehört, immer recht haben zu wollen,
so habe ich mich weniger geirrt.
Heute habe ich erkannt: Das nennt man DEMUT.*

*Als ich mich selbst zu lieben begann,
habe ich mich geweigert,
weiter in der Vergangenheit zu leben
und mich um meine Zukunft zu sorgen.
Jetzt lebe ich nur noch in diesem Augenblick,
wo ALLES stattfindet,
so lebe ich heute jeden Tag und nenne es BEWUSSTHEIT.*

*Als ich mich zu lieben begann,
da erkannte ich, dass mich mein Denken
armselig und krank machen kann.
Als ich jedoch meine Herzenskräfte anforderte,
bekam der Verstand einen wichtigen Partner.
Diese Verbindung nenne ich heute HERZENSWEISHEIT.*

KIM MCMILLEN, »WHEN I LOVED MYSELF ENOUGH«



Wer sich selbst nicht lieben lernt,
verzichtet auf ein glückliches
Leben

ES MAG RADIKAL KLINGEN,

aber ich bin überzeugt, dass der Mensch gelernt hat, sich selbst der größte Feind zu sein. Er hat gelernt, sich selbst zu verurteilen und abzulehnen, sich ›hinab zu denken‹, zu kritisieren und seinem eigenen Glück im Weg zu stehen. Von Kindheit an lernen wir, schlecht und abwertend über uns zu denken, und kommen so zu der Überzeugung, wir seien nicht gut und es nicht wert, geliebt zu werden. Wir müssten uns anstrengen, ein guter Mensch zu werden, um den Erwartungen der anderen zu genügen und geliebt zu werden. Diese über viele Jahre erlernte und von anderen übernommene Haltung steckt fast allen Menschen in den Knochen. Falls dir das überzogen erscheint, mache als Erstes die Anleitung zu Selbsterforschung auf [Z](#), aber tue es mit dem Mut zur Ehrlichkeit.

DIESES BUCH ENTHÄLT KEINE ANKLAGE

gegenüber unseren Eltern, Erziehern, Lehrern oder anderen. Wir sind nicht ihre ›Opfer‹, selbst wenn viele von uns sich damals so sahen und sich noch heute so fühlen. Sie alle wussten es nicht besser und haben ihr Bestes gegeben. Kannst du ihnen das noch nicht zugestehen und ihnen für ihre Leistung danken, befindest du dich noch im Bewusstsein eines Opfers, eines Menschen, der (noch) nicht bereit ist, seine Verantwortung für sein Leben selbst zu übernehmen. Ich bitte dich, hör auf, weiterhin Schuldscheine zu verteilen, anzuklagen, zu jammern und zu denken:

»Wenn meine Eltern (oder andere) besser gewesen wären, mich besser behandelt hätten, meine Indehheit anders verlaufen wäre, dann, ja dann hätte ich es nicht so schwer.«