

Matt Galan Abend

# Leben Sie statt zu funktionieren

*In innerer Ruhe und Souveränität  
Glück und Wohlstand aufbauen*

**mvg**verlag 

© des Titels »Leben Sie statt zu funktionieren« 978-3-636-07087-6  
2015 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Inhalt

Einführende Gedanken .....	13
----------------------------	----

## TEIL I

# DIE SELBSTANALYSE

*Nur was ich durchschaue, kann ich auch ändern.  
Aufdeckung und Abbau unserer Erfolgsbremsen  
Die Fülle der Schöpfung als erreichbare Zielsetzung*

### **Vergessen Sie zunächst einmal ...**

Erfolgsrezepte anderer sind weder übertragbar noch wiederholbar.

Anlehnung oder Nachahmung blockiert das eigene Potenzial.

Nur was unserer eigenen Persönlichkeitsstruktur entspricht, ist auch für uns machbar ..... 23

### **Wie unsere Persönlichkeitsstruktur entstanden ist**

Die Grundschwingung der Mutter. Das Fundament der ersten sechs Lebensjahre. Konditionierungen durch Schlüsselerlebnisse oder sich wiederholende Erfahrungen. Die Sortiermaschine unseres Unterbewusstseins. Typische Erfolgsbremsen. . . . . 35

### **Wie wir die Struktur unserer Persönlichkeit selbst durchleuchten können**

Die begrenzte und die unbegrenzte Ebene des Menschen. Wer hat wen – wer führt wen? Unsere Identifikation mit der unbegrenzten Ebene. Unser Vorname als Synonym der Begrenzung. Die Analyse der begrenzten Ebene. Unsere Teilpersönlichkeiten . . . . . 51

### **Der rote Faden**

Die Komplettierung der Analyse. Die Entdeckung unseres zentralen Lernthemas und seine Auflösung . . . 77

### **Die Zielsetzung**

Schöpfen ist *Erschaffen*, nicht *Abschaffen*. Warum die totale Fixierung auf ein Ziel blind macht und an der Fülle der Schöpfung vorbeiführt. Das Bahnsteigsyndrom. Eine Zielformulierung, die den Weg zum Ziel offen lässt . . . . . 85

**Die Aufdeckung unserer Erfolgsbremsen und ihre Umpolung**

Die Diskrepanz zwischen Persönlichkeitsstruktur und Zielsetzung. Die Grundtechnik der Umpolung behindernder Persönlichkeitsanteile. Liebevolle Selbstannahme als unverzichtbare Basis. Zum Zuschauer der eigenen Komödie werden . . . . . 107

**Der Kinofilm**

Die Bilder, die vor meinen Augen ablaufen, sind eine Illusion. Nichts in einem Film geschieht wirklich. Zuschauer bleiben, Abstand bewahren und sich nicht hineinziehen lassen. . . . . 123

TEIL II  
KLEINE UND GROSSE  
STOLPERSTEINE:  
DIE MÜLLENTSORGUNG

*Die wahre Natur des Menschen ist die eines Adlers,  
ohne Grenzen zwischen Himmel und Erde schwebend,  
die Fülle der Schöpfung zu seinen Füßen.*

**Was jemand über Sie denkt,**

... sagt nichts über Sie – es sagt ausschließlich etwas über ihn. Die Gefahr der Auflösung der eigenen Persönlichkeit. Gehen Sie den Weg der Rose ..... 133

**Die Fallstricke der Erwartungen**

Warum wir für die Erwartungen anderer – einschließlich unserer Eltern – nicht zuständig sind. Nichts erwarten – nichts zurückweisen. Das Positive einer Enttäuschung – wir sehen wieder klar ..... 147

**Die unsinnige Angst vor Fehlern**

Fehler sind die Basis jeder Entwicklung. Dass mir das passieren konnte! Fehler sind Lernchancen und Zwischenstationen zum Endergebnis ..... 159



**Unsere Erfahrungen – Fluch oder Segen?**

Erfahrungen können behindern oder beflügeln.  
 Erfahrungen sind Ergebnisse von gestern.  
 Das Gestern nicht ins Morgen transferieren . . . . . 165

**Leben im Hier und Jetzt**

Vergangenheit und Zukunft sind theoretische Begriffe.  
 Existenz ist nur das Hier und Jetzt. Wie die volle  
 Konzentration aller Kräfte und Fähigkeiten  
 auf das Hier und Jetzt eine positive Zukunft  
 sichert . . . . . 173

**Werden Sie zum Segen für andere ...**

Das, was wir aussenden, fließt zu uns zurück. Geld zieht  
 Geld an – Armut zieht Armut an. Unsere geistige Ebene  
 bestimmt das, was wir aussenden. Ein Beispiel des  
 Rückflusses: die Agenturgründung . . . . . 183

**Das liebe Geld**

In Mengen vorhanden, ungleich verteilt, geliebt und  
 gejagt. Wird wichtig, wenn wir es nicht haben. Der  
 Seitenausgang. Die drei Möglichkeiten. Das Problem  
 der Schulden . . . . . 195

**Das Verlangen nach Sicherheit ...**

In etwas, das sich dauernd verändert, gibt es keine  
 Sicherheit. Nichts bleibt, wie es ist. Auf jedem Höhe-  
 punkt beginnt der Abstieg. Den Wandel mitmachen,  
 elastisch sein . . . . . 209

## **Und bleiben Sie schön gesund**

Jede Erkrankung hat auch etwas mit uns selbst zu tun. Bestimmte Persönlichkeitsstrukturen ziehen bestimmte Krankheiten an. Sich nicht in die Krankheiten anderer hineinziehen lassen. Mit fühlen aber nicht mit leiden . . . . . 217

## **Die Groß-Lüge: „Ich habe keine Zeit“**

Nichts ist gerechter verteilt als die Zeit. Ausnahmslos jeder hat jeden Tag exakt 24 Stunden. . . . . 225

## **Das Spiel des Lebens**

Freude an diesem Spiel haben. Die Spielregeln beachten. Fair sein. Wir brauchen Spielpartner. Der Sinn liegt nicht im Gewinnen. Die Übersicht behalten. Alles ist Spielzeug. Es gehört zum Spiel – wir können es nicht mitnehmen . . . . . 235

TEIL III  
DER WEG ZUR MEISTERSCHAFT:  
DIE GEISTIGEN GESETZE

*Nichts geschieht zufällig. Alles geschieht gesetzmäßig.  
Wie oben, so unten – Wie innen, so außen –  
Wie im Größten, so im Kleinsten*

*Wie wir diese Gesetze für uns wirken lassen können.*

Die geistigen Gesetze . . . . . 251

**I Das Prinzip der Geistigkeit der Schöpfung**

Geist steht über Materie. Änderungen auf  
unserer geistigen Ebene bewirken Änderungen  
auf unserer materiellen Ebene . . . . . 258

**II Das Prinzip der Entsprechung**

Am Prinzip des Kleinsten das Größte verstehen.  
Am Kleinen üben, das Große zu beherrschen . . . . 260

**III Das Prinzip von Ursache und Wirkung**

Wir selbst sind die Verursacher unserer  
Lebensumstände . . . . . 262

#### **IV Das Prinzip der Polarität**

Alles hat zwei Pole. Heiß und kalt, hell und dunkel  
sind die extremen Pole der gleichen Sache.  
Alle Extreme sind vereinbar . . . . . 264

#### **V Das Prinzip der Schwingung**

Nichts ist in Ruhe – alles bewegt sich. Es gibt keine  
Materie an sich. Auch wir sind Schwingung.  
Auf der Schwingungsebene sind wir mit allem  
verbunden. Wer das Gesetz der Schwingung  
beherrscht, hat alle Schlüssel in der Hand . . . . . 267

#### **VI Das Prinzip des Rhythmus**

Alles hat seine Zeit. Alle Dinge steigen und fallen.  
Rhythmus kompensiert. Wenn uns heute  
genommen wird, wird uns morgen gegeben. . . . . 281

#### **VII Das Prinzip des Geschlechts**

Alles hat männliche und weibliche Prinzipien.  
Das kleinste Atom besteht aus positiv und aus  
negativ geladenen Teilchen. Komplett werden aus  
Das Gegengeschlechtliche zulassen . . . . . 294

Eine Geschichte, die wahr sein könnte. . . . . 299

Stichwortverzeichnis. . . . . 309

Über den Autor. . . . . 315