

SHANNON KAISER

# ABENTEUER

für  
deine  
Seele

Wie du in 21 Schritten zu dem Menschen wirst,  
der du sein möchtest

**mvg**verlag 

© des Titels »Abenteuer für deine Seele« von Shannon Kaiser (ISBN Print 978-3-86882-798-9)  
2017 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# Inhalt

Vorwort von Kristine Carlson .....	11
Einführung .....	15
EINS: Zeit, auf den Reset-Knopf zu drücken .....	31
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir geben uns mit etwas zufrieden, weil wir glauben, nichts Besseres bekommen zu können .....	31
Freudenroute: Drücken Sie auf den Reset-Knopf Ihres Lebens .....	38
ZWEI: Gehen Sie auf Distanz zu Ihren Problemen .....	50
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir bleiben Opfer der Ärgernisse unseres Lebens .....	50
Freudenroute: Gehen Sie auf Distanz zu Ihren Problemen .....	56
DREI: Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf .....	67
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir hören nur auf unseren Kopf, aber nicht auf unser Herz .....	67
Freudenroute: Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf .....	80
VIER: Spielen Sie Wahrheit oder Wagnis mit Ihrem inneren Kind .....	88
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Unsere Träume sind so bescheiden, dass sie uns überhaupt keine Angst einjagen .....	88
Freudenroute: Spielen Sie Wahrheit oder Wagnis mit Ihrem inneren Kind .....	96

<b>FÜNF: Lassen Sie sich auf einen Prozess der</b>	
<b>Bewusstwerdung ein</b> .....	101
<i>Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir lassen unsere unangenehmen</i>	
<i>Lebensumstände zur bequemen Normalität werden</i> .....	101
<i>Freudenroute: Lassen Sie sich auf einen Prozess der</i>	
<i>Bewusstwerdung ein</i> .....	113
<b>SECHS: Ich bin wichtig</b> .....	121
<i>Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir halten Selbstliebe für Egoismus.</i> . . . .	121
<i>Freudenroute: Ich bin wichtig</i> .....	131
<b>SIEBEN: Mach einfach dein Ding</b> .....	139
<i>Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir verderben uns unsere</i>	
<i>Lebensfreude mit Vergleichen</i> .....	139
<i>Freudenroute: Mach einfach dein Ding</i> .....	144
<b>ACHT: Hören Sie auf die Stimme der Liebe</b> .....	152
<i>Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir halten an einmal getroffenen</i>	
<i>Entscheidungen fest, als seien sie in Stein gemeißelt</i> .....	152
<i>Freudenroute: Hören Sie auf die Stimme der Liebe.</i> .....	160
<b>NEUN: Fragen Sie sich, was Sie aus dieser Erfahrung</b>	
<b>lernen können</b> .....	166
<i>Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir betrügen unsere Zukunft mit</i>	
<i>unserer Vergangenheit</i> .....	166
<i>Freudenroute: Fragen Sie sich, was Sie aus dieser Erfahrung</i>	
<i>lernen können</i> .....	169
<b>ZEHN: Konzentrieren Sie sich auf das Positive</b> .....	176
<i>Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir fixieren uns auf unsere Fehler und</i>	
<i>Schwächen</i> .....	176
<i>Freudenroute: Konzentrieren Sie sich auf das Positive</i> .....	180

<b>ELF: Hören Sie auf Ihre Eingebungen</b> . . . . .	190
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Ängste und Sorgen schleichen sich in unser Leben und machen unsere Inspiration zunichte . . . . .	190
Freudenroute: Hören Sie auf Ihre Eingebungen . . . . .	196
<b>ZWÖLF: Das Angst-Entwöhnungsprogramm</b> . . . . .	199
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir lassen unser Schicksal von unseren Ängsten bestimmen . . . . .	199
Freudenroute: Das Angst-Entwöhnungsprogramm. . . . .	206
<b>DREIZEHN: Erschließen Sie sich den Quell Ihres inneren Glücks</b> . . . . .	240
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir machen uns mit unserem ständigen »Ich sollte ...« das Leben schwer . . . . .	240
Freudenroute: Erschließen Sie sich den Quell Ihres inneren Glücks . . . . .	243
<b>VIERZEHN: Zerschlagen Sie das Spiegelbild</b> . . . . .	249
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir nehmen alles viel zu persönlich . . . . .	249
Freudenroute: Zerschlagen Sie das Spiegelbild . . . . .	255
<b>FÜNFZEHN: Finden Sie Ihren Lebenssinn und das, was Sie begeistert</b> . . . . .	260
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir haben das Gefühl, dass uns etwas fehlt . . . . .	260
Freudenroute: Finden Sie Ihren Lebenssinn und das, was Sie begeistert . . . . .	266
<b>SECHZEHN: Arbeiten Sie auf Ihre Ziele hin</b> . . . . .	277
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir nicht wollen . . . . .	277
Freudenroute: Arbeiten Sie auf Ihre Ziele hin . . . . .	283

SIEBZEHN: Gehen Sie Ihrer Illusion auf den Grund . . . . .	295
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir wehren uns gegen Veränderungen. . .	295
Freudenroute: Gehen Sie Ihrer Illusion auf den Grund . . . . .	301
ACHTZEHN: Ergeben Sie sich in Ihr Schicksal. . . . .	311
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir glauben, dass unser Leben nicht so läuft, wie es eigentlich sollte . . . . .	311
Freudenroute: Ergeben Sie sich in Ihr Schicksal . . . . .	316
NEUNZEHN: Bündeln Sie Ihr inneres Licht. . . . .	320
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir glauben, dass Menschen, die uns nicht unterstützen, sich nicht für unsere Ziele interessieren . .	320
Freudenroute: Bündeln Sie Ihr inneres Licht . . . . .	324
ZWANZIG: Lassen Sie los . . . . .	332
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir sind süchtig nach Stress . . . . .	332
Freudenroute: Lassen Sie los . . . . .	339
EINUNDZWANZIG: Spielen Sie mit der Welt . . . . .	347
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir suchen das Glück außerhalb unseres eigenen Ichs . . . . .	347
Freudenroute: Spielen Sie mit der Welt . . . . .	352
Ende . . . . .	359
Nachwort . . . . .	361
Danksagung . . . . .	365
Über die Autorin . . . . .	367