

Holger
Fischer

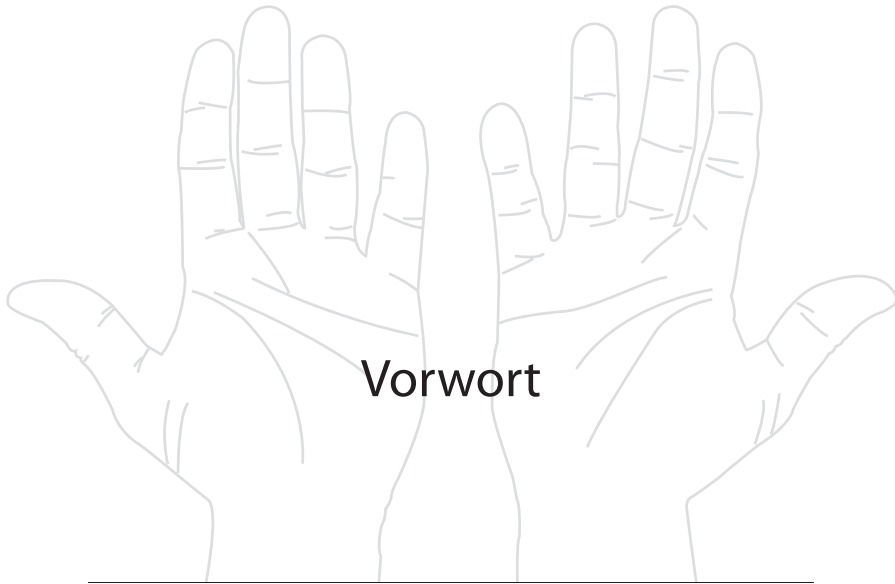
Sie sind ... Ihr bester Coach

Gesundheit, Glück, Erfolg –
was hätten Sie denn gern?

mvgverlag 

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Das Buch für Ihre persönliche Entwicklung	11
Wer ist Holger Fischer?	17
Zu diesem Buch	29
Sie sind der wichtigste Mensch auf der Welt	37
Wer bestimmt wirklich über Ihr Leben? Sie?	47
Entwicklung – ein Fremdwort für Sie?	63
Was ist los im Staate »Ich«?	75
Sind Sie wirklich Chef im eigenen Haus?	87
Ängste, Zweifel, Unsicherheiten – nicht bei Ihnen?	97
Aus dem Vollen leben	107
Erfolg ist für jeden möglich	135
Grundlegende Gesetze des Lebens	159
Beziehungen – Teil eines erfolgreichen Lebens	169
Das Rundumwohlgefühl als Mensch	189
Den eigenen Lebensweg gehen	203
Loslassen – und durchstarten	213
Herzlichen Glückwunsch!	217
Danksagung	221



Vorwort

Es gibt auf dem Markt eine unglaublich hohe und ständig wachsende Anzahl von Büchern, die sich mit Themen wie »Positives Denken«, »Persönlichkeitsentwicklung«, »Heilung«, »Lebensphilosophie« oder Ähnlichem auseinandersetzen. Viele Theorien und teilweise Mythen wurden und werden verbreitet, die in der Praxis nur eingeschränkt bis gar nicht umsetzbar sind. Wir Menschen denken doch tatsächlich, dass wir die Beschaffenheit und die Funktionsweise eines Ozeans begreifen, wenn wir nur einen Tropfen Wasser analysiert haben. So gehen wir auch an uns selbst heran. Dabei kennen wir in Wirklichkeit die Funktionsweise des Systems »Mensch« viel zu wenig. Es gibt ihn nicht, *den* ultimativen, universellen Zugriff auf die Lösungen für die Probleme aller Menschen. Es gibt nicht *den* Ratgeber oder *das* Rezeptbuch für ein besseres, gesünderes und erfolgreicher Leben. Es ist extrem wichtig, das zu verstehen.

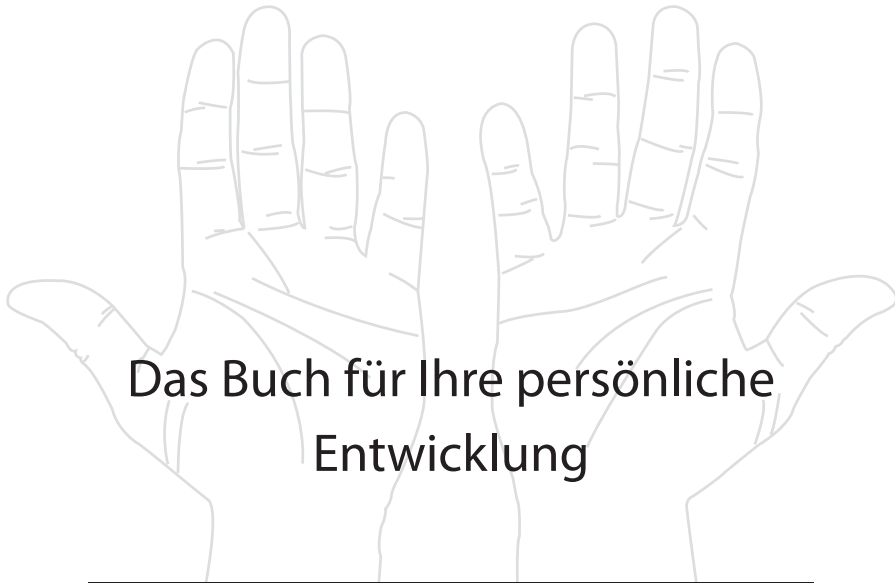
Es gibt jedoch sehr wohl einen Schlüssel für Glück, Gesundheit und Erfolg, und den trägt jeder Mensch in sich selbst. Nicht Therapeuten oder Ärzte lösen die Ursachen unserer Probleme auf, seien es körperliche oder seelische. Nur wir selbst können das, jeder Mensch für sich

allein. Natürlich sind Experten oder Freunde hilfreich, aber sie können uns nichts abnehmen, rein gar nichts.

Jeder Mensch ist für sich selbst verantwortlich.

Jeder Mensch darf selbst entscheiden, ob er sich entwickeln oder stehen bleiben will, ob er leiden oder glücklich sein will, gesund oder krank, erfolgreich oder erfolglos. Diese Entscheidung kann auch ich Ihnen nicht abnehmen.

Dieses Buch ist aus der Praxis entstanden, von Menschen für Menschen. Es beschreibt keine aus der Luft gegriffene Philosophie und es ersetzt nicht Ihre Arbeit an und mit sich selbst. Es gibt Ihnen allerdings Erklärungen und verschiedene Lösungsmöglichkeiten an die Hand. Dieses Buch ist meine Arbeit mit Ihnen, mit Ihrem Unterbewusstsein. Es berührt Sie, es berührt Ihre Seele und es wirkt in Ihnen. Es zeigt Ihnen Ihren Schlüssel zu sich selbst. Dieses Buch ist, wenn Sie es gelesen und damit gearbeitet haben, ein absolut einzigartiges Buch, nämlich *Ihr* Buch, *Ihr* ganz persönlicher Schlüssel zu sich selbst.



Das Buch für Ihre persönliche Entwicklung

Dieses Buch verändert Ihr Leben, und zwar in Richtung Erfolg, Gesundheit, Glück und Lebensfreude. Ganz gleich, was gerade für Sie ansteht oder was für Sie im Moment wichtig ist – Sie werden es erreichen.

Ein großes Versprechen angesichts der vielen Krisen, die die Menschen im Kleinen und im Großen derzeit zu bewältigen haben?

Es gibt Gesetze, die immer und überall Gültigkeit haben. Wer sie versteht und richtig anwendet, kann gar nicht anders als glücklich und erfolgreich leben. Diese Gesetze machen weder vor persönlichen Krisen noch vor kollektiven Herausforderungen halt. Sie gelten und wirken ohne Ausnahme. Die wesentlichen davon werde ich Ihnen auf den folgenden Seiten vorstellen.

Was Sie in den Händen halten, ist das Buch, das Ihr Leben nachhaltig und positiv umkrempelt. Lesen Sie es, und schon spüren Sie, wie sich einiges in Ihrem Alltag verändert. Nutzen Sie es, setzen Sie die Hinweise um, arbeiten Sie aktiv mit dem Arbeitsbuch – dann stehen Ih-

nen herrliche Zeiten bevor. Zeiten, in denen Sie das Beste leben, was Sie leben können: sich selbst in voller Entfaltung.

Alles ist möglich

Viele Krankheiten gelten als unheilbar, viele Menschen halten sich selbst für Versager, viele Situationen werden als aussichtslos beschrieben. Mein Motto in diesen Fällen ist: Bevor nicht das Gegenteil bewiesen ist, gehe ich davon aus, dass es eine oder mehrere Lösung(en) gibt.

Diese allerdings können nicht herbeigezaubert werden, die Betroffenen müssen selbst daran arbeiten. Als Coach kann ich ihnen einen Wink und Hinweise geben, Zusammenhänge herstellen und erklären, ich kann ihnen etwas bewusst machen, ihnen im Hintergrund die Kraft geben, an die Lösung zu glauben und allmählich Vertrauen in sich selbst aufzubauen – die Schritte gehen muss natürlich derjenige, dessen Weg es ist. Und das sind Sie, Leserin oder Leser dieses Buchs.

Was auch immer Sie in Ihrem Leben verändern wollen, was auch immer Sie erreichen oder heilen möchten, Sie haben es selbst in der Hand. Wer sich darauf einlässt, mit diesem Buch zu arbeiten, entwickelt sich. Hundertprozentig. Jeder darf dabei selbst entscheiden, wie und wie weit er sich entwickelt.

Wie tief wollen Sie gehen?

Wie glücklich, wie gesund, wie erfolgreich wollen Sie sein?

Heilung, Erfolg und Glück – immer auf drei Ebenen

Es gibt die körperliche, die geistige und die seelische Ebene. Alle drei sind miteinander verbunden und korrelieren miteinander. Heilung,

und dazu zähle ich auch den Erfolg im Leben, das Glück und die Gesundheit von Beziehungen, kann auf jeder dieser drei Ebenen ansetzen. Sie kann aber nicht stattfinden, wenn man eine dieser Ebenen ausklammert.

An dieser Stelle möchte ich betonen, dass alle hier verwendeten Definitionen meine ureigenen Definitionen sind. Ich stehe zu dieser Sichtweise und respektiere selbstverständlich auch jede andere Meinung!

Die körperliche Ebene meint natürlich unseren Körper. Die geistige Ebene ist, ganz grob formuliert, all das, was der Kopf steuert: Das sind unsere Gedanken, Ideen, Glaubenssätze und Überzeugungen. Hierzu gehört auch unsere Sicht auf uns selbst. Wenn wir uns auf der geistigen Ebene von ungünstigen Gedankenkonstrukten leiten lassen, dann reagiert darauf meist irgendwann auch die körperliche Ebene. Es entwickelt sich ein Symptom, eine Krankheit: ein nach außen hin sichtbares Zeichen, dass im Inneren etwas nicht stimmt.

Immer mit einbezogen ist auch die Gefühlsebene, die emotionale Welt, die nach meinem Verständnis zum seelischen Bereich gehört. Dort wirken höhere Kräfte, die wir uns mit einer wissenschaftlichen Denkweise nicht erklären können. Viele bezeichnen dieses Wirken als glücklichen Zufall oder sogar als Wunder. Die Trias aus Körper, Geist und Seele sollte im Idealfall ausgeglichen sein, eins sein.

Man kann den Zusammenhang auch anders formulieren: Es gibt im Leben nur Information, Energie und Materie. So gehe ich auch mit meinen Klienten an die Arbeit: Als Erstes braucht man eine Information und dann benötigt man Energie, um die Information Materie werden zu lassen. Körper und Materie, das ist die nach außen hin sichtbare Ebene. Dazu gehört also nicht nur Ihr physischer Körper, sondern auch Ihr Besitz, Geld, Immobilien, Ihr Auto, was auch immer Sie in materieller Form haben. Wenn im Leben eines Einzelnen un-

günstige Informationen und negative Energien vorherrschen, dann hat er im materiellen Ausdruck kaum Besitz, dann manifestiert sich einfach nichts Wertvolles, wahrscheinlich ist auch der Körper krank. Denn dieser kann sich ja nur so bilden beziehungsweise erhalten, wie Energie und Information das vorgeben.

Alles Gute kommt von innen

Nachhaltige Heilung funktioniert nur von innen nach außen. Natürlich kann man von außen ansetzen, am Körper etwas reparieren oder mit bestimmten Gedanken arbeiten. Das ist in begrenztem Maße nötig und wirkungsvoll. Wahre Heilung geht aber von der seelischen Ebene und den Gefühlen aus. Diese sehe ich als die innere Ebene an. Wenn auf die innere Ebene Einfluss genommen wird, dann verändert sich automatisch das ganze System entsprechend nach außen hin.

Im Alltag machen wir das meist anders: Wenn unser Körper sich mit einem Symptom bemerkbar macht, gehen wir zum Arzt. Der setzt außen an und manipuliert oder reguliert die physische Ebene, durch bestimmte Techniken, Operationen oder Medikamente. Wenn aber die innere Information des Klienten nicht stimmt, wenn sie einem gesunden Körper völlig zuwiderläuft, dann kann auf der äußeren Ebene höchstens etwas temporär geflickt werden – wahre, innere Gesundung kann aber nicht eintreten. Die Symptome werden wiederkommen oder an einer anderen Stelle auftauchen, als berühmte Symptomverschiebung, mit der die Mediziner täglich zu tun haben.

Dasselbe gilt auch im Beruf, in Beziehungen, allgemein im ganzen Leben. Wer nur versucht, die äußeren Umstände zu ändern, wird nicht weit kommen. Das Innere – die Gedankenmuster, Gefühle und das eigene Selbst(un)wertgefühl – wird immer wieder die entsprechenden Umstände schaffen. Wenn Sie so leben wollen, wie es Sie glücklich macht, müssen Sie im Inneren ansetzen und dort etwas

entwickeln, vielleicht auch ändern. Das ist möglich und nicht einmal schwer. Die folgenden Seiten geben Ihnen einen Fahrplan. Er ist oft erprobt und funktioniert ganz sicher.

»Das, was Holger Fischer macht, kann man nicht lernen. Er hat eine besondere Gabe. Die kann man nicht weitergeben – nur nutzen.«

**Professor Dr. Dr. Jörg Jerosch,
international bekannter Orthopäde und Experte für Schmerztherapie**