

Gabriela Bunz-Schlösser

---

REGELN  
FÜR EIN  
BESSERES  
LEBEN

---

Für mehr Gelassenheit  
und Lebensfreude

**mvg**verlag 

© des Titels »Regeln für ein besseres Leben« von Gabriela Bunz-Schlösser (ISBN Print 978-3-86882-891-7)  
2019 by mvg Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München  
Nähere Informationen unter: <http://www.mvg-verlag.de>

# EINFÜHRUNG

Liebe Leserin, lieber Leser,

wir leben in einem der reichsten Länder dieser Erde. Neben allen technischen Errungenschaften wie Waschmaschine, Trockner, Geschirrspülmaschine, automatischem Rasenmäher, tollen Autos, relativ großen und komfortablen Wohnungen und Häusern und nicht zuletzt diesem unglaublichen Privileg, dass aus jedem Wasserhahn sauberes, trinkbares Wasser fließt, sind wir trotzdem oft nicht zufrieden, geschweige denn glücklich. Es nützt auch nichts, dass wir mittlerweile innerhalb von 24 Stunden mit dem Flugzeug die entlegensten Orte dieser Erde erreichen können und die Möglichkeit haben, fast alle Länder dieses Planeten zu erkunden.

Wir hetzen wie die Wilden herum, arbeiten uns oft halb zu Tode, wollen von allem immer mehr und vergessen dabei, das Leben auch mal zu genießen. Dazu müssen wir aber erst innehalten, zur Ruhe kommen! Und ein bisschen nachdenken.

Offensichtlich haben Sie genau das jetzt vor und dazu kann ich Sie nur beglückwünschen.

Das Leben besteht nicht aus »richtig« und »falsch«. Es gibt in allen Bereichen viele Möglichkeiten, wie wir handeln können. Eine sehr gute Möglichkeit, für sich herauszufinden, welche Wege man selbst einschlagen möchte, liegt darin, alles im Leben als Experiment zu betrachten. Für mich heißt das: Ich probiere etwas Neues aus und weiß von vorneherein: Zu 50 Prozent geht's gut und zu 50 Prozent geht's schief. Allein durch diese Einstellung rechne ich auch von vorneherein damit, dass ich scheitern kann. Aber ich lerne so, dass das Scheitern zum Leben dazugehört und dass ich ohne etwas Neues zu probieren nicht weiterkomme. Wenn ich aber den Mut aufbringe, immer wieder neue Experimente zu wagen, wird sich mein Handlungsspielraum enorm erweitern und dadurch mein Leben bereichern.

Die Stärke eines Menschen besteht nicht darin, dass er Erfolg hat, sondern dass er nach einem Misserfolg wieder aufsteht und weitermacht!

Wenn Sie dieses Buch lesen, werden Sie sehr viele Wege finden, wie Sie gut für sich sorgen können. Bei manchem werden Sie auf Gedanken stoßen, die Sie sich vielleicht selbst schon gemacht haben, bei anderem neue Ideen bekommen für Handlungsweisen, die Sie einmal ausprobieren könnten. Und ich möchte Sie auch einladen, einige Techniken auszuprobieren, die sich in meiner 20-jährigen Therapiearbeit sowohl bei

meinen Patienten als auch bei mir selbst (ich teste immer erst alles an mir selbst aus – ist ja klar!) bestens bewährt haben. Aber keine Angst, ich werde Ihnen keinen akademischen Vortrag halten, für den Sie ein Fremdwörterlexikon benötigen, um zu verstehen, was ich meine. Nein! Ich schreibe so, dass mich jeder verstehen kann, denn Sie sollen bei der Lektüre dieses Buches ja keine Schwerstarbeit leisten, sondern vielmehr Freude daran haben.

Nun empfehle ich Ihnen zuerst einmal, etwas für Ihre Bequemlichkeit zu tun: Wie sitzen Sie im Moment? Haben Sie sich den bequemsten Stuhl ausgesucht, den Sie in Ihrer Wohnung haben

---

*Tun Sie etwas  
für sich!*

---

oder auf dem Sie auch sonst gern sitzen? Wie ist denn Ihre unmittelbare Umgebung im Moment? Fühlen Sie sich da richtig wohl, wo Sie sich gerade aufhalten? Gibt es irgendetwas, das Sie lieber noch verändern möchten? Wenn ja und falls möglich, tun Sie es jetzt. Das ist sehr wichtig, denn wenn ich schon etwas für mich tun will, dann muss auch die Umgebung stimmen. Und wie sieht's mit Ihrer Kleidung aus? Ist sie bequem, so dass Sie sich beim Lesen dadurch in keiner Weise eingeengt fühlen? Falls Sie eine Brille tragen: Ist sie geputzt? Welche Geräusche hören Sie gerade? Ist es ruhig oder gibt es irgendwelche störenden Geräusche, die Sie vielleicht abstellen können? Und dann achten Sie auch noch auf Folgendes: Wie riecht es denn in Ihrer Um-

gebung? Nehmen Sie einen bestimmten Geruch wahr? Und wenn ja, ist er angenehm oder eher unangenehm, oder wollen Sie vielleicht noch einmal kräftig durchlüften? Alles gut? Prima, und nun entspannen Sie sich.

Schließen Sie die Augen, atmen Sie tief ein und aus und achten Sie einmal darauf, wie Sie eigentlich atmen – ob Sie nur oben in den Schultern atmen (was durchaus üblich ist) oder ob der Atem auch tief in Sie hineinströmt. Wenn Letzteres nicht der Fall ist, probieren Sie einfach einmal in Ruhe, tief in Ihren Bauch hineinzuatmen. Und nun legen Sie das Buch für zwei Minuten zur Seite, folgen mit Ihrem inneren Auge dem Atem tief hinein in Ihr Innerstes und versuchen, all dem nachzuspüren, was sich Ihnen dort in diesem Moment zeigt. Registrieren Sie einfach mal, wie Sie sich im Moment gerade fühlen (zum Beispiel »ziemlich mies«, »geht schon«, »na ja«, »ganz gut«, »gar nicht so übel« oder vielleicht sogar »hervorragend«). Ihnen fallen bestimmt noch viel mehr Dinge ein als mir jetzt – wichtig ist nur, dass Sie einfach einmal nachfühlen, wie es im Moment in Ihnen aussieht.

Sehen Sie, jetzt sind wir schon mitten im Thema, um das es uns gehen wird, nämlich eine neue Form von Bewusstsein zu entwickeln – aber ohne dass es anstrengend wird.

# 1. KAPITEL

## ALLGEMEINE REGELN

Normalerweise verschwenden wir mindestens 80 Prozent unserer gesamten Energie – und jeder von uns hat eine ganze Menge davon. Wenn wir lernen, mit unserer Energie sinnvoller umzugehen, wird sich unser gesamtes Leben verändern. Denn wir werden sehr viel Energie übrig haben, die wir dann für die Dinge einsetzen können, die uns wirklich wichtig sind. Um mit unserer Energie besser umzugehen, möchte ich Ihnen 12 Lernregeln vorstellen.

### 1. Lerne, weder Dich noch andere zu verurteilen

Prüfen Sie einmal sich selbst: Wie gehen Sie mit diesem Thema um? Wann haben Sie das letzte Mal über irgendjemanden geschimpft, jemanden verurteilt, viel-

leicht sogar sich selbst verurteilt? Wenn Sie einen anderen Menschen wegen irgendetwas verurteilen – wie fühlen Sie sich dann? Achten Sie einmal darauf: Normalerweise geht es einem im ersten Moment danach – oder während man so richtig kräftig über jemanden lästert – eigentlich ganz gut. Man hat es offensichtlich nötig, sich über den anderen zu erheben, damit man sich wieder besser fühlt! Ich kenne das aus meiner Studentenzeit selbst sehr gut. Ich hatte eine Freundin, mit der ich semesterlang alle Studenten, die uns einfielen, endlos verurteilt, »verarscht« (so würde es die Jugend heute nennen), niedergemacht, verlacht haben, und ich weiß, dass wir uns dadurch königlich aufgebaut haben in unserem eigenen Selbstwertgefühl, das damals doch ziemlich im Argen lag. Je schlechter es uns selbst ging, desto mehr haben wir über andere hergezogen, sie verurteilt et cetera. Wir haben uns in diesem Moment wieder besser gefühlt.

Nur, hier tritt – wie immer im Leben – der Bumerang-Effekt ein: Alles, was ich nicht nur mit lauten Worten, sondern auch mit Gedanken hinausgebe, fällt nach dem Bumerang-Gesetz wieder auf mich zurück. In irgendeiner Form fangen dann andere Menschen an, über mich zu lästern, mich zu verurteilen et cetera. Ich werde das, was ich an Negativgefühlen aussende, auch wieder von anderen zurückbekommen. Natürlich sieht man das

---

*Der Bumerang-  
Effekt*

---

nicht, aber man kann es spüren. Achten Sie doch einmal darauf: Sie fühlen sich plötzlich schlecht. Warum? Es könnte am momentanen Wetterwechsel liegen oder daran, dass Sie etwas gegessen haben, das Ihnen nicht bekommen ist. Es könnte aber auch sein, dass gerade ein Mensch sehr negativ an Sie denkt. Auch das kann unangenehme Empfindungen hervorrufen. Wir müssen lernen, dass wir nicht immer nur Freunde, sondern oft auch Feinde in unserem Leben haben. Entscheidend ist letztlich aber nur, wie wichtig uns das ist. Wie wichtig sind wir uns selbst? Je klarer ich in mir bin, je stimmiger ich lebe mit dem, was in mir ist, desto unwichtiger ist es, wie irgendjemand auf dieser Welt über mich denken mag, egal, ob gut oder schlecht. (Aber darüber reden wir später noch einmal.) Also, wenn Sie aufhören, andere zu verurteilen, werden auch andere Menschen aufhören, Sie zu verurteilen. Damit sparen Sie viel eigene Energie. Ich bin überzeugt davon, dass sehr viel Unheil in dieser Welt durch unsere »giftigen« Gedanken entsteht, die nicht nur das zwischenmenschliche Klima, sondern letztlich auch uns selbst vergiften. Also: Hören Sie auf damit, andere zu verurteilen! Wenn wir negativ über andere sprechen oder denken, fällt das wieder auf uns zurück und entzieht uns eine Menge Energie.

---

*Unsere giftigen Gedanken kehren zu uns zurück.*

---



Aber betrachten Sie mich jetzt nicht als Moralapostel: Man darf sich durchaus auch mal ordentlich über jemanden aufregen! Aber dann muss es auch wieder gut sein!

## 2. Lerne, Dich nicht mehr zu ärgern

Überlegen Sie einmal, wie oft und über was Sie sich gestern geärgert haben. Prüfen Sie, wie viel Energie sie normalerweise damit vergeuden, sich über irgendjemanden zu ärgern, und achten Sie darauf, wie viel Energie Sie das täglich allein schon dadurch kostet, dass Sie sich ärgern. Beobachten Sie sich zum Beispiel einmal beim Autofahren. Es gibt dabei doch immer wieder ausgesprochen gefährliche Situationen. Wie verhalten Sie sich da? Schimpfen Sie, nennen Sie den anderen einen »Idioten«, wenn er Ihnen fast in Ihr Auto hineinfährt? Regen Sie sich über die »hirnrissige« Frau auf, die aus für Sie völlig unerfindlichen Gründen ständig auf die Bremse tritt, sodass Sie selbst nur mit Mühe einen Crash verhindern können?

Sie können hier auch ganz anders reagieren: nämlich dankbar sein, dass nichts passiert ist, sich selbst dankbar sein, dass Sie so hervorragend reagiert haben. Wenn Sie an einen Schutzengel glauben, der Sie immer begleitet, dann schicken Sie ihm ein Dankeschön dafür, dass er Sie beschützt hat. Freuen Sie sich darüber,

dass Sie dafür gesorgt haben, dass weder andere noch Sie selbst jetzt vielleicht in irgendeinem Krankenhaus wieder aufwachen. Auch so kann man mit einer solchen Situation umgehen, anstatt sich maßlos über den anderen aufzuregen und diesen Ärger möglicherweise den ganzen Tag mit sich herumzuschleppen. Ein anderes Beispiel: Sie ärgern sich zum hundertfünfzigsten Mal, dass Sie »Mama-Sitting« machen (ein für mich herrlicher Ausdruck, den ich einmal bei einem Vortrag von Kurt Tepperwein, einem Lebensberater und Pionier der Intuitionsforschung, gehört habe). Ihre Mutter erwartet regelmäßig dreimal wöchentlich Ihre Besuche bei Kaffee und Kuchen oder dass Sie sie regelmäßig zweimal in der Woche mit Ihrem Auto in der Gegend herumfahren. Sie machen das alles brav – um des lieben Friedens willen –, weil Sie das Gefühl haben, die Reaktion Ihrer Mutter nicht aushalten oder ihr das doch nicht »antun« zu können, falls Sie einmal Nein sagen würden. Hören Sie damit auf, lernen Sie, dass Sie damit sich selbst schaden und dadurch letztlich auch Ihrer Mutter.

---

*Nein sagen  
lernen.*

---

Denn sie wird durch solch ein Verhalten (wenn es bei Ihnen nicht von Herzen kommt) letztlich nur wie ein Kind in einer Weise »verwöhnt«, die ihr nicht guttut. Sie wird zunehmend fordernder und aggressiver werden, wenn Sie nicht das tun, was sie möchte. Hören Sie auf, sich zu ärgern. Stellen Sie es einfach ab, versuchen

Sie, die Sache anders anzugehen. Überlegen Sie: Welche Lernerfahrung bietet mir denn das Schicksal in dieser Situation an? Bei dem Beispiel mit der Mutter ganz sicher die, dass es wichtig ist, sie nur dann zu besuchen, wenn dies mit Ihren eigenen Bedürfnissen übereinstimmt, denn nur so bereiten Sie Ihrer Mutter eine echte Freude – und sich selbst auch. Die Mutter wird Ihre Ehrlichkeit spüren können und letztlich damit viel besser umgehen, als wenn Sie ständig Dinge tun, die Sie gar nicht tun möchten, bloß weil Ihre Mutter sie von Ihnen erwartet. Denn auch hier spielen wieder unendlich viele Schwingungen mit, die wir nicht sehen. Ihre Mutter wird es genau spüren, dass Sie eigentlich ungern zu ihr kommen, und sie wird auch spüren, dass Sie sich darüber ärgern, aber sie wird natürlich nicht genau wissen, woher dieses Gefühl kommt; denn Sie drücken es ja nicht aus. So liegt über Ihrem dreimal wöchentlichen Kaffeetisch ein Schleier der Un-

---

*Suchen  
Sie Lerner-  
erfahrungen.*

---

zufriedenheit, mit dem Ergebnis, dass Sie sich dann vielleicht auch noch gegenseitig anöden. Und so gibt es tausend Beispiele. Also, betrachten Sie immer eine Situation, in der Sie sich über irgendjemanden ärgern, als eine *Lernerfahrung*: Fragen Sie sich, was Sie aus dieser Situation lernen können. Achten Sie darauf, ob das, was Sie im Moment tun, mit dem, was Sie eigentlich tun möchten, übereinstimmt. Erst wenn Sie das ehrlich für sich

beantwortet haben, wird sich die Situation positiv verändern, und Sie werden keinen Grund mehr haben, sich zu ärgern. Wenn Sie also zum Beispiel Ihre Mutter alle 14 Tage an einem bestimmten Tag regelmäßig besuchen, freut sie sich darauf (selbst wenn sie anfangs »murrte«) und kann sich darauf einstellen. Wichtig wäre hier natürlich, dass Sie dann den Termin auch einhalten und sie sich darauf verlassen kann.

Ein anderes Beispiel: Sie haben sich »wahnsinnig« über Ihren Chef geärgert, weil er Sie wieder einmal wegen irgendeiner Kleinigkeit niedergemacht hat. Wo kann hier Ihre *Lernerfahrung* liegen? Es gibt viele Möglichkeiten. Vielleicht müssen Sie einsehen lernen, dass dieser Arbeitsplatz absolut nicht der richtige für Sie ist, weil Sie in diesem Klima, das Ihr Chef jeden Tag verbreitet, einfach nicht existieren können. Dann wird es Zeit, dass Sie sich schleunigst etwas anderes suchen – und Sie können sicher sein: Wenn Ihre Lernerfahrung genau diese ist, dann finden Sie sehr schnell einen Arbeitsplatz, der für Sie gut ist, auch wenn die Aussichten darauf im Moment vielleicht nicht so günstig sind. Das Schicksal bietet Ihnen immer das, was für Sie im jetzigen Augenblick wichtig und gut ist. Wir müssen nur lernen, auch auf diese Zeichen, die uns täglich gegeben werden, mit neuem Bewusstsein zu achten. Es könnte bei diesem Beispiel aber auch schon hilfreich sein, dass Sie lernen, anders mit Ihrem Chef umzuge-

hen, ihn einmal von einer anderen Seite her zu betrachten, sich in ihn einzufühlen. Setzen Sie sich zu Hause einmal hin und versetzen Sie sich in die Lage Ihres Chefs. Nehmen Sie dazu ganz bewusst einen »Rollenwechsel« mit ihm vor! Finden Sie heraus, was Sie innerlich empfinden würden, wenn Sie dauernd so viel Ärger und Zorn auf einen Ihrer Mitarbeiter abwälzten. Vielleicht bemerken Sie dann, dass es Ihnen als Chef im Moment überhaupt nicht gut geht, dass Sie zum Beispiel große Probleme zu Hause oder in Ihrer Firma haben und vor lauter finanziellen Sorgen nicht mehr schlafen können. Es fallen Ihnen mit Sicherheit eine ganze Menge Dinge ein, die ausschlaggebend dafür sein könnten, dass Sie – als Chef – sich schlecht fühlen und aus diesem Grund entsprechend handeln. Gehen Sie dann wieder in Ihre eigene »Rolle« zurück. Dabei kann es hilfreich sein, wenn Sie den Platz wechseln – zum Beispiel drei Schritte weitergehen – oder sich auf einen anderen Stuhl setzen. Wenn Sie jetzt Ihren Chef mit dem Wissen davon, wie es ihm vermutlich geht, innerlich betrachten, dann können Sie ihn vielleicht aus

---

*Stellen Sie sich  
selbst infrage.*

---

einer anderen Perspektive sehen und vor allem selbst einsehen lernen, dass sein Ärger womöglich mit seinen eigenen Problemen zu tun hat und nicht unbedingt mit dem, was Sie angeblich falsch gemacht haben. Andererseits könnte es aber auch sein, dass Sie wirklich etwas falsch gemacht ha-

ben und selbst bisher einfach nicht bereit waren, diesen Fehler – der vielleicht immer wieder vorkommt – zu korrigieren. Überprüfen Sie: Worin liegt tatsächlich die Ursache dessen, dass Sie sich ungerecht behandelt fühlen? Dabei ist es immer sinnvoll, erst einmal bei sich selbst anzufangen. Stellen Sie sich ruhig immer wieder selbst infrage! Das macht Sie zunächst vielleicht etwas unsicher, aber letztendlich ist es die ideale Chance dafür, mehr Klarheit über Ihre eigene Situation zu bekommen. Sie lernen dadurch, Ihr Verhalten genauer zu beobachten und dann vielleicht auch anders zu bewerten als bisher. Wenn Sie aber den sicheren Eindruck gewinnen, dass das schwierige Verhalten des Chefs nichts mit Ihnen zu tun hat, dann schauen Sie, was bei ihm los ist. Bedenken Sie: Ein Chef, der den ganzen Tag mit seinen Untergebenen herumpoltert, ist meistens die »Unsicherheit in Person«. Jemand, der es nötig hat, den anderen seine Selbstsicherheit pausenlos auf diese Weise zu demonstrieren, ist nachweislich der Unsicherste unter ihnen allen. Versuchen Sie in Zukunft, solche Situationen einmal aus dieser Perspektive zu betrachten.

Ich habe in meiner Praxis das große Glück, mit Patienten aus allen Berufs- und Gesellschaftsschichten arbeiten zu können. Das Schönste dabei ist, feststellen zu können, dass im Grunde jeder Einzelne, der zu mir kommt, ein einfacher Mensch ist, der Probleme hat. Glauben Sie ja nicht, dass jemand, nur weil er

ein wichtiger Manager ist, deshalb zum Beispiel immer innerlich stark sein und ein großes Selbstbewusstsein haben muss oder gar über Leichen geht – was man solchen Leuten ja oft gern unterstellt. Es sieht oft ganz anders aus, wenn man hinter die Fassade schauen darf. Also noch einmal: Rechnen Sie immer damit, dass ein Mensch, der in der Öffentlichkeit andere ständig fertig macht, meistens selbst in einer großen Misere steckt, aus der er vielleicht im Moment keinen anderen Ausweg sieht, als andere zu schikanieren, um selbst wieder etwas Luft zu bekommen – was natürlich in keiner Weise eine Entschuldigung für solch ein Verhalten ist. Es ist nur ein Hinweis darauf, dass Sie darauf achten sollten, sich selbst nicht »den Schuh anzuziehen«, der Ihnen da hingestellt wird. Glauben Sie also nicht, dass Sie es sind, der immer und überall an allem schuld ist.

### 3. Lerne, Deinen Nächsten so zu lieben *wie Dich selbst*

Sehr viele von uns haben in einer zum Teil noch recht strengen, christlichen Erziehung gelernt, in umfassendster Weise Nächstenliebe zu üben. Mit dem Ergebnis, dass sie heute oft unter dem sogenannten Helfersyndrom leiden. Das heißt vereinfacht gesagt: Ich helfe und helfe, verausgabe mich dabei total mit meinen Energien, bekomme als Dank dafür häufig noch eine