

Inhalt

Das Arbeitsbuch	7
P Der wichtigste Mensch dieser Welt	8
Q Was zeichnet mich aus?	13
V Meine zweite Seite	18
K Die Erfolge meiner Vergangenheit	22
G Wer bin ich nicht?	26
S Verantwortung für das eigene Leben übernehmen	30
F Die Vergangenheit annehmen und akzeptieren	36
Z Ängste, Zweifel und Unsicherheiten	42
D Wünsche und Träume	46
C Aus der Fülle heraus programmieren	49
W Erwartungen und Ziele	54
M Die Motivation für mein Tun	59
N Die eigenen Werte finden	64
J Meine Anziehung	70

X	Ich und meine Mitmenschen	77
T	Frei von Erwartungen	80
B	Kontrollverhalten	84
R	Meine Gewohnheiten	88
H	Meine Entscheidungen	93
Y	Mein Dank	98
L	Meine nächsten Schritte	100
PP	Der wichtigste Mensch dieser Welt	104
	Zum Abschluss	106

Das Arbeitsbuch

Mit diesem Arbeitsbuch arbeiten Sie begleitend zum Buch oder auch allein für sich am wichtigsten Projekt, das es gibt: an Ihrer persönlichen Entwicklung. Dazu möchte ich Ihnen nur Folgendes mit auf den Weg geben:

- Arbeiten Sie in Ruhe und möglichst ungestört an den einzelnen Kapiteln. Da es jeweils ums Denken, Fühlen und Schreiben geht, sollten Sie sich stets ausschließlich diesem Prozess zuwenden.
- Erarbeiten Sie pro Tag höchstens ein Übungskapitel. Der Nachtschlaf zwischendurch ist wichtig, damit sich das Thema auf die neue Weise in Ihrem Unterbewusstsein verankern kann.

Und nun wünsche ich Ihnen viel Freude und viel Erfolg!

P

Der wichtigste Mensch dieser Welt

Schreiben Sie alles auf, was Ihnen als Antwort auf die folgende Frage einfällt:

Warum bin ich für mich der wichtigste Mensch auf der Welt?

Lesen Sie Ihre Worte noch einmal durch. Streichen Sie jetzt alle Gründe weg, die in Zusammenhang mit anderen Menschen, Ihrem Beruf oder Ihrem Hobby stehen. Nur die Gründe, die mit Ihnen selbst zu tun haben, bleiben stehen. Nur diese sind wichtig und gefragt!

Wie viele Gründe sind übrig? Wenn jetzt noch mehr als zehn Gründe auf dem Papier stehen, ist das schon richtig gut. Sie haben etwas sehr Wesentliches, bewusst oder unbewusst, schon verstanden.

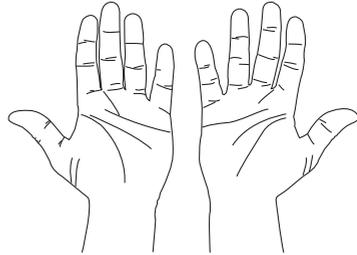
Schreiben Sie nun die folgenden Sätze noch ein paarmal untereinander. Achten Sie während des Schreibens auf Ihr Gefühl.

Ich erlaube mir, ab sofort für mich selbst der wichtigste Mensch in diesem Universum zu sein.

**Ich darf ab sofort für mich der wichtigste Mensch in diesem
Universum sein.**

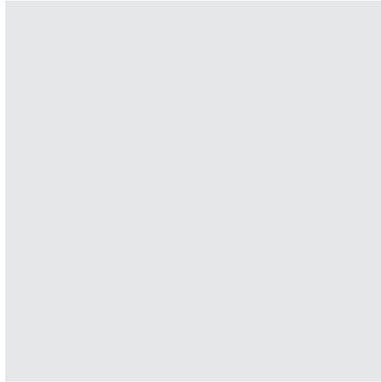
**Ich bin ab sofort für mich der wichtigste Mensch in diesem
Universum.**

Wie ist Ihr Gefühl dabei? Nicht so gut? Sie können sich bewusst mit den höheren Kräften des Lebens verbinden, den »Kumpels«, wie ich sie nenne. Danken Sie ihnen für die Unterstützung, die Sie bekommen. Denken Sie an meine Hände, auch das hilft.



Schreiben Sie den Satz, der Ihnen noch am schwersten fällt, jetzt erneut ein paarmal auf, bis sich ein gutes Gefühl dabei einstellt. Sie werden sehen, es geht recht schnell.

Zeichnen Sie nun ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich bin für mich der wichtigste Mensch in diesem Universum«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben P!



Q

Was zeichnet mich aus?

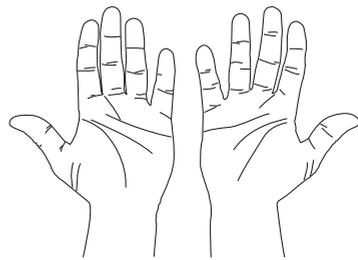
Listen Sie Ihre Qualitäten und Fähigkeiten, Ihre Begabungen und Stärken, einfach all Ihre positiven Eigenschaften auf! Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt!

Mich zeichnet Folgendes aus:

Was, war das etwa schon alles? Es gibt doch noch viel mehr, was Sie auszeichnet. Trauen Sie sich, Sie können nichts falsch machen. Schreiben Sie alles auf, was Sie auch nur ansatzweise als persönliche Stärke empfinden! Seien Sie nur nicht zu bescheiden!

Lesen Sie die Liste noch einmal genau durch. Sicher fällt Ihnen auf, dass es eine Menge Stichworte gibt, die im Zusammenhang mit anderen Menschen oder Dingen stehen, zum Beispiel: »hilfsbereit sein, gut zuhören können ...« Das sind auch positive Eigenschaften. Nun geht es jedoch ausschließlich um Sie. Um das, was Sie ganz allein für Sie selbst auszeichnet: Schreiben Sie nachfolgend noch einmal nur die Dinge aus der obigen Liste auf, die ganz allein mit Ihnen zu tun haben.

Wichtig dabei ist, ein wirklich gutes Gefühl dazu zu entwickeln: Freude, Stolz, Lebenslust ... Sie können sich wieder mit meinen Händen verbinden oder auf eine andere Weise die höhere Unterstützung spüren.



Mich zeichnet, ganz für mich allein, Folgendes aus:

Was für ein Gefühl hatten Sie jetzt beim Schreiben? Je schöner das Gefühl, umso besser ist es für Ihren Weg. War es gut? Dann saugen Sie dieses Gefühl förmlich in sich auf, auch wenn es noch etwas ungewohnt ist.

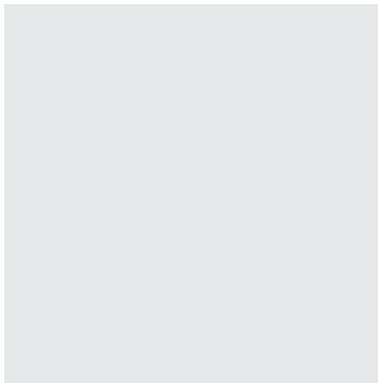
Schreiben Sie die folgenden Sätze noch ein paarmal auf. Sooft Sie wollen. Sie können auch ein Extrablatt verwenden, wenn Ihnen hier zu wenig Platz ist.

Ich erlaube mir, ab sofort stolz auf mich und meine Fähigkeiten zu sein.

Ich darf ab sofort stolz auf mich und meine Fähigkeiten sein.

Ich genieße es ab sofort, mich und meine Fähigkeiten zu leben.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich bin stolz auf mich und meine Fähigkeiten«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben Q!



V

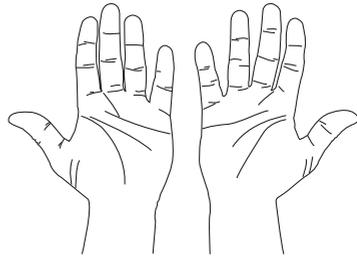
Meine zweite Seite

Schreiben Sie nachfolgend all Ihre negativen Eigenschaften auf. Schreiben Sie alles auf, was Sie an sich selbst stört, beschönigen Sie nichts, seien Sie ehrlich zu sich selbst. Je mehr Sie jetzt rauslassen, umso besser! All das, dem Sie ins Auge schauen können, kann schon gar nicht mehr so schlimm sein.

Meine negativen Eigenschaften und Eigenheiten:

Welche Gefühle hatten Sie beim Schreiben? Waren sie genauso unangenehm wie früher, als Sie noch nicht mit der Arbeit an diesem Buch und damit an sich selbst begonnen hatten?

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



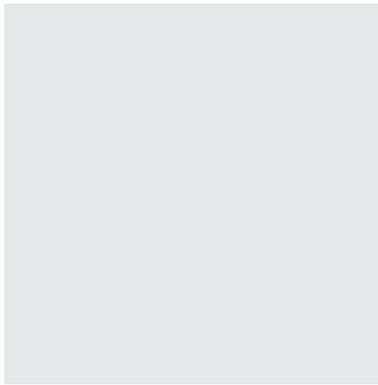
Ich erlaube mir, ab sofort alle meine scheinbar negativen Eigenschaften anzunehmen und zu akzeptieren.

Ich bin dankbar dafür, dass ich ab sofort meine scheinbar negativen Eigenschaften annehmen und akzeptieren kann.

Ich nehme ab sofort meine scheinbar negativen Eigenschaften an, akzeptiere und beachte sie und integriere sie in mein Leben.

Wie war Ihr Gefühl dabei? Wiederholen Sie diese Sätze so oft auf einem separaten Blatt, bis Sie zumindest kein schlechtes Gefühl mehr diesbezüglich haben.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich nehme ab sofort meine scheinbar negativen Eigenschaften an, achte und akzeptiere sie und integriere sie in mein Leben«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben V!



K

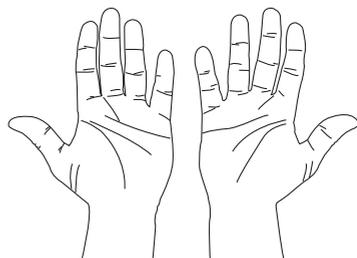
Die Erfolge meiner Vergangenheit

Schreiben Sie nachfolgend alle oder zumindest die wichtigsten und prägnantesten Erfolge Ihrer Vergangenheit auf. Notieren Sie zudem, was jeweils dazu geführt hat oder was Sie dafür getan haben, damit diese Erfolge möglich wurden.

Die Erfolge meiner Vergangenheit und was ich selbst dazu beigetragen habe:

Welche Gefühle hatten Sie, als Sie Ihre Erfolge notierten? Beschreiben Sie diese Gefühle:

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.

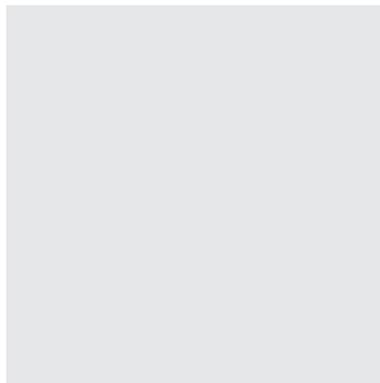


Ich erlaube mir, ab sofort glücklich und stolz auf die Erfolge meiner Vergangenheit zu sein.

Ich bin ab sofort dankbar für die Erfolge meiner Vergangenheit.

Ich bin ab sofort glücklich und stolz auf die Erfolge, die ich in der Vergangenheit mit meinen Fähigkeiten und meinem Einsatz erreicht habe.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich bin glücklich und stolz darauf, welche Erfolge ich in der Vergangenheit erreicht habe«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben K!



G

Wer bin ich nicht?

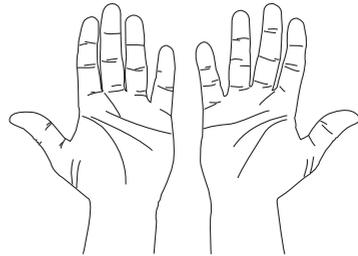
Nehmen Sie ein bisschen Abstand zu sich selbst. Schauen Sie auf sich selbst, als wäre es jemand anderes. Erspüren Sie diesen Menschen. Füllen Sie dann die folgenden zwei Spalten aus. Schreiben Sie alles auf, was Ihnen einfällt, ohne es zu bewerten, ganz spontan.

Eigenschaften, die zu mir gehören und sich für mich stimmig anfühlen

Eigenschaften, die sich für mich nicht stimmig anfühlen, die aber andere von mir erwarten

Wie fühlt sich das an? Haben Sie etwas von Ihrem eigenen Wesen erspüren können, während Sie die Eigenheiten in beiden Spalten aufgelisteten?

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.

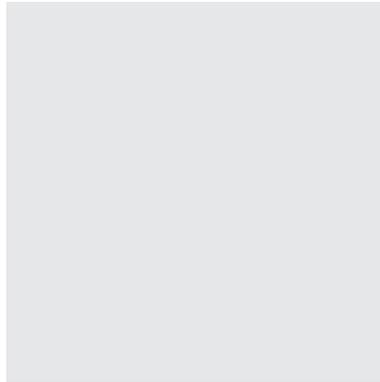


Ich akzeptiere ab sofort, dass sich über meinen wahren Wesenskern allerlei Muster und Erwartungen anderer gestülpt haben.

Ich erlaube mir ab sofort, diese Muster, die nicht zu mir gehören, Stück für Stück zu entlassen.

Ich bin ab sofort dankbar dafür, dass ich jetzt beginne, ausschließlich mein eigenes Ich zu leben.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Manche meiner Eigenheiten sind nichts als Prägungen meiner Vergangenheit«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben G!



S

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Wer sind Ihre Sündenböcke? Listen Sie alle Menschen, Institutionen, Ämter, Zeiten, Umstände auf, denen Sie die Schuld daran zuschreiben, dass Ihr Leben nicht ganz so ist, wie Sie es gern hätten. Listen Sie alle auf und schreiben Sie jeweils auch daneben, wofür Sie diese Sündenböcke verantwortlich machen.

Diese Menschen oder Umstände mache ich für das verantwortlich, was in meinem Leben bislang nicht optimal gelaufen ist beziehungsweise derzeit nicht optimal läuft:

Wie fühlt sich das an, mit so vielen »Schuldigen« auf einer Liste konfrontiert zu sein? Spüren Sie Wut? Dann spüren Sie sie einfach. Sie können auch auf ein Kissen einschlagen, wenn Ihnen das hilft. Dann kommt die Wut raus, verletzt aber niemanden.

Gehen Sie nun einen Schritt weiter: Suchen Sie sich aus Ihrer Liste ein Beispiel heraus, das Sie als nicht so schwerwiegend ansehen – der vermeintlich Schuldige ist X. Vergegenwärtigen Sie sich Ihre heutige Situation in dem Lebensbereich, mit dem auch dieses Beispiel zu tun hat. Fragen Sie sich: Wie viel Macht gebe ich X über mein Leben? Schreiben Sie alles auf, was Ihnen hierzu einfällt. Die Aussagen können sich auch widersprechen.

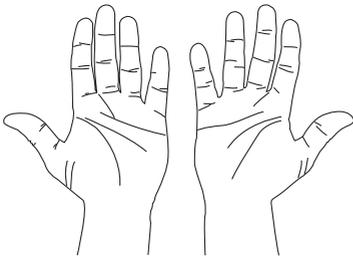
Wie viel Macht gebe ich dem »Schuldigen X« über mein Leben?

Wie fühlt sich das an? Müssen Sie vielleicht sogar darüber lachen, dass Sie einem anderen so viel Macht über sich geben? Dass Sie auf jemandem herumschimpfen, der das vielleicht nicht einmal merkt und glücklich sein Leben lebt? Dass Sie ständig an X denken, statt sich um sich selber zu kümmern?

Fragen Sie sich, ob Sie den Sündenbock X aus seiner Schuld entlassen können. Wenn ja, tun Sie es, lassen Sie ihn sein Ding machen. Ihr Leben nehmen Sie jetzt selbst in die Hand.

Wiederholen Sie das Ganze mit weiteren Kandidaten Ihrer Liste, sooft Sie wollen.

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



Ich erlaube mir, ab sofort die volle Verantwortung für mich und mein Leben zu übernehmen.

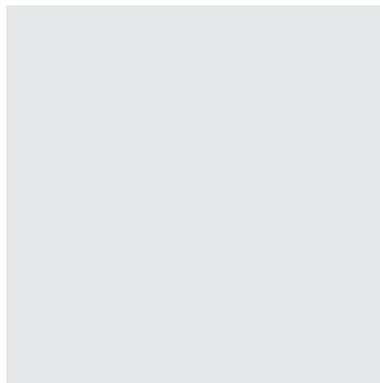
**Ich bin dankbar, ab sofort die volle Verantwortung für mich
und mein Leben übernehmen zu dürfen.**

Ich bin dankbar, dass ich ab sofort keinen Groll, keine Wut und keinen Hass mehr gegen mich selbst oder gegen andere hege, die ich bislang für meine Lebensumstände verantwortlich gemacht habe.

Ich genieße es ab sofort, ohne Sündenböcke oder Schuldige mein Leben zu führen.

**Ich übernehme ab sofort die volle Verantwortung für mich
und mein Leben.**

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich übernehme ab sofort die volle Verantwortung für mich und mein Leben«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben S!

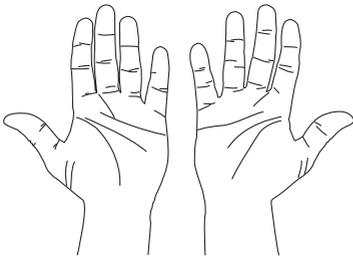


F

Die Vergangenheit annehmen und akzeptieren

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben, selbst wenn es Tage dauert und Sie sich immer mal wieder daransetzen müssen. Lassen Sie sich Zeit, das ist ein wichtiger Schritt, der schnell oder langsam erfolgen kann. Nehmen Sie wahr, wie Sie sich in dieser Zeit fühlen, was Ihnen alles so durch den Kopf geht. All das ist Ausdruck dessen, dass es in Ihnen arbeitet: Es gehen Aufräum- und Putzarbeiten vorstatten, die Raum für das Neue schaffen.

Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



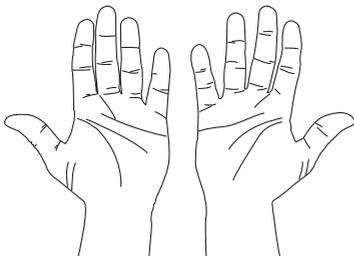
Ich erlaube mir, ab sofort alles Negative aus meiner Vergangenheit anzunehmen.

Ich bin dankbar, ab sofort alles Negative aus meiner Vergangenheit annehmen zu können.

Ich bin dankbar, mich ab sofort selbst so anzunehmen, wie ich bin.

Das Annehmen des Vergangenen, gerade des unangenehmen Vergangenen, ist ein großer Schritt. Wenn Sie sich damit gut fühlen, geht es ans Akzeptieren – damit steigen Sie eine Stufe höher auf Ihrer Treppe zum Erfolg und zum Glück.

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



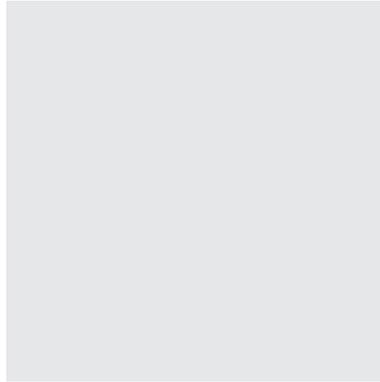
Ich erlaube mir, ab sofort mich selbst und meine Vergangenheit zu akzeptieren.

Ich bin dankbar, ab sofort mich selbst und meine Vergangenheit zu akzeptieren.

Ich schließe ab sofort Frieden mit mir selbst und meiner Vergangenheit.

Ich akzeptiere ab sofort mich selbst und meine Vergangenheit.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich akzeptiere ab sofort mich selbst und meine Vergangenheit«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben F!



Z

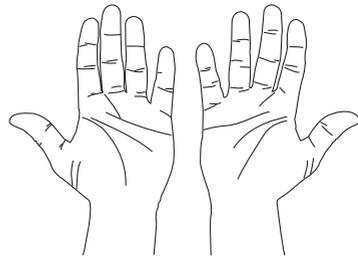
Ängste, Zweifel und Unsicherheiten

Schreiben Sie alle Ihre Ängste, Zweifel und Unsicherheiten auf. Seien Sie ehrlich zu sich selbst. Es ist vollkommen normal und gesund, solche Empfindungen zu haben. Wichtig ist, sinnvoll damit umgehen zu können. Und dazu ist es nötig, sich diese Dinge bewusst zu machen. Nur mit dem, was man kennt, kann man konstruktiv umgehen. Trauen Sie sich also und schreiben Sie sich alles von der Seele ...

Meine Ängste, Zweifel und Unsicherheiten:

Jetzt ist es raus! Alles, was Sie bedrückt, steht vor Ihnen auf dem Papier. Es ist damit überschaubar geworden. Im wahrsten Sinne des Wortes. Erleichternd, oder? Nun können Sie, gern auch gemeinsam mit mir und diesem Buch, Wege finden, mit diesen Dingen auf Ihrer Liste umzugehen.

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.

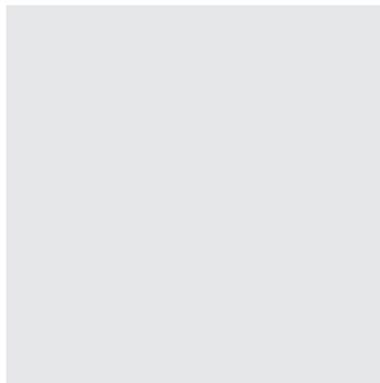


Ich erlaube mir, ab sofort bewusst Wirkdauer und Intensität meiner Ängste und negativen Emotionen zu verkürzen.

Ich danke dafür, dass sich die Wirkdauer und die Intensität meiner Ängste und negativen Emotionen ab sofort verkürzen.

Ich verkürze selbst ab sofort aktiv Wirkdauer und Intensität meiner Ängste und negativen Emotionen.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich verkürze ab sofort aktiv Wirkdauer und Intensität meiner Ängste und negativen Emotionen«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben Z!



D

Wünsche und Träume

Notieren Sie Ihre Wünsche, Träume, Vorhaben. Was wollen Sie erreichen, was wollen Sie haben, wer und wie wollen Sie sein? Schreiben Sie alles auf.

Meine Wünsche und Träume:

Wie? War es das schon? Sind Sie mit so wenig zufrieden? Also, mein Vorschlag: Sie denken noch ein bisschen nach und schreiben mutig weitere Punkte auf. Es ist kein Problem, mehrere weitere Blätter dafür zu nehmen.

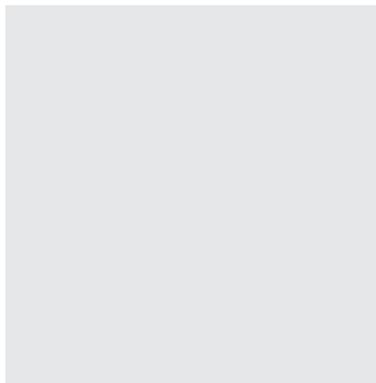
So. Jetzt haben Sie eine schöne lange Liste mit Ihren Wünschen und Zielen. Diese Liste wird nun genauer geprüft. Gehen Sie Punkt für Punkt durch und streichen Sie alles weg, was Sie eigentlich nur deshalb wollen, weil ein anderer das hat, weil das in Ihrer Familie so dazugehört oder weil es sich vor den Nachbarn oder Kollegen gut macht. Lassen Sie nur das stehen, was wirklich aus tiefstem Herzen Ihren eigenen Wünschen entspricht. Notieren Sie das nun noch einmal in einer neuen Liste.

Meine eigenen Wünsche und Ziele:

Schauen Sie sich wieder diese Liste an. Prüfen Sie jeden einzelnen Punkt nach einem weiteren Kriterium: Wünschen Sie sich das mit einem Gefühl des Mangels oder mit einem Gefühl der Fülle? Machen Sie vor jeden Punkt Ihrer Liste ein M, wenn Sie feststellen, dass Sie in diesem Fall ein Mangelbewusstsein haben. Und machen Sie ein F, wenn Sie aus der Fülle heraus an diesen Wunsch denken.

Genießen Sie es, wenn Sie ein F schreiben können. Machen Sie sich bewusst, wie sich das anfühlt. Die Punkte mit dem M sollten Sie im Auge behalten – da wird sich im Lauf Ihrer Arbeit mit dem Buch noch einiges tun.

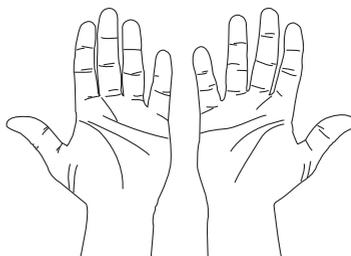
Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Thema »Meine Wünsche und Ziele« verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben D!



C

Aus der Fülle heraus programmieren

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



Ich erlaube mir, ab sofort aus dem Gefühl der Fülle heraus zu denken, zu fühlen und zu handeln.

Ich lebe ab sofort in dem Gefühl der Fülle.

Wie fühlt sich das an? Wenn es sich gut und stimmig anfühlt, gehen Sie zum nächsten Schritt über: Schreiben Sie auch die folgenden Sätze ein paarmal untereinander, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben.

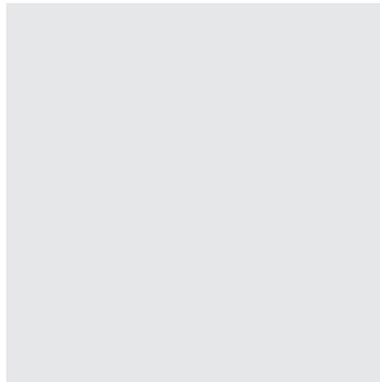
Ich erlaube mir ab sofort, dass alles so kommt, wie ich es aus meiner Fülle heraus programmiere. Zu meinem Wohl und zum Wohle aller.

Ich bin dankbar dafür, dass alles so kommt, wie ich es ab sofort aus meiner Fülle heraus programmiere. Zu meinem Wohl und zum Wohle aller.

Alles kommt so, wie ich es ab sofort aus meiner Fülle heraus programmiere. Zu meinem Wohl und zum Wohle aller.

Ich genieße ab sofort dankbar meine Gegenwart und betrachte sie als Saatkorn meiner Zukunft.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich programmiere ab sofort alles in meinem Leben aus der Fülle heraus«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben C!



W

Erwartungen und Ziele

Beantworten Sie folgende Fragen. Seien Sie ehrlich zu sich selbst, nur das bringt Sie voran.

Welche Erwartungen habe ich an mich als Mensch?

Welche Erwartungen habe ich beruflich?

Welche Erwartungen haben andere Menschen an mich?

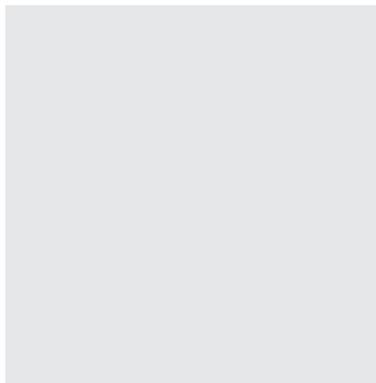
Beantworten Sie folgende Fragen noch einmal. Formulieren Sie die Antworten dabei so um, dass es nicht mehr um Erwartungen, sondern um Ziele geht. Verfassen Sie alles zudem in der Gegenwartsform, also so, als ob sich die Ziele alle schon erfüllt hätten. So programmieren Sie sich zugleich auf das Erreichen der Ziele.

Welche Ziele habe ich für mich als Mensch?

Welche beruflichen Ziele habe ich?

Wie fühlt sich das an? Sie können jederzeit Ziele streichen, die sich als Irrtum herausgestellt haben, und neue hinzufügen, die mit Ihrem wachsenden Selbstwertgefühl hinzukommen.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Thema »Meine Ziele« verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben W!



M

Die Motivation für mein Tun

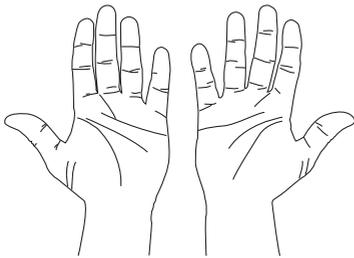
Schreiben Sie die Gründe auf, warum Sie aktiv werden, warum Sie handeln, etwas zu erreichen versuchen und im Leben in Bewegung kommen. Überlegen Sie in Ruhe und lassen Sie Ihren Gedanken freien Lauf.

Was treibt mich an, meine Ziele zu erreichen? Was treibt mich an, überhaupt etwas zu tun?

Schauen Sie sich die Liste an. Prüfen Sie, wie oft hinter Ihrem Handeln Ängste, Unsicherheiten oder ein Vermeidungsverhalten stecken. Wie oft sind wirklich Freude, Liebe und Spaß der Motor Ihrer Motivation? Stellen Sie einfach fest, wie es momentan ist.

Lassen Sie das Ergebnis wirken. Machen Sie sich bewusst, dass es zwei Motivationsprinzipien gibt: das der Angst beziehungsweise der Schmerz- und Fehlervermeidung und das der Fülle, der Liebe und des Spaßes. Nutzen Sie nur eines davon? Oder beide?

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



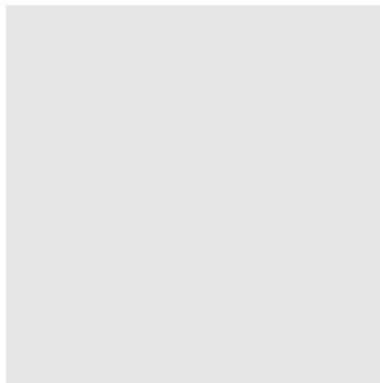
Ich erlaube mir jetzt, ab sofort zu akzeptieren, dass ich mich bisher häufig über die Angst zum Handeln motiviert habe.

Ich erlaube mir, ab sofort bewusst selbst zu entscheiden, welches Motivationsprinzip ich anwende.

Ich bin dankbar dafür, dass ich mich ab sofort mit dem Gefühl der Fülle und der Freude motiviere, etwas zu erreichen.

Ich erreiche ab sofort meine Ziele mit Freude und Spaß an der Sache.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Thema »Die Motivation für mein Tun« verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben M!



N

Die eigenen Werte finden

Schreiben Sie auf, nach welchen Werten Sie von Ihren Eltern und dem Umfeld Ihrer Kindheit erzogen worden sind.

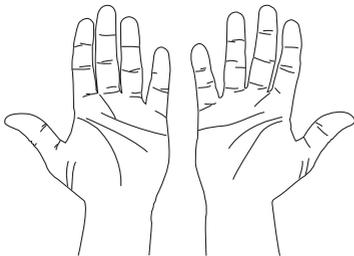
Die Werte meiner Erziehung:

Gehen Sie die eben erstellte Liste aufmerksam durch. Prüfen Sie bei jedem Punkt, ob dieser Wert auch heute noch für Sie Gültigkeit hat. Schätzen Sie jeweils für sich persönlich ein, ob die einzelnen Werte Sie heute im Leben eher fördern oder hemmen.

Schreiben Sie nun alle Werte auf, die Ihnen heute entsprechen. Prüfen Sie auch, ob diese Werte für Ihre Zukunft und Ihre Ziele hilfreich oder kontraproduktiv sind. Es können Werte der obigen Liste sein, die ihre Gültigkeit bewahrt haben. Es können aber auch neue Werte hinzugekommen sein. Denken Sie an verschiedene Lebensbereiche, an das Private, die Beziehungen, an den Beruf ...

Meine eigenen, heutigen Werte:

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.

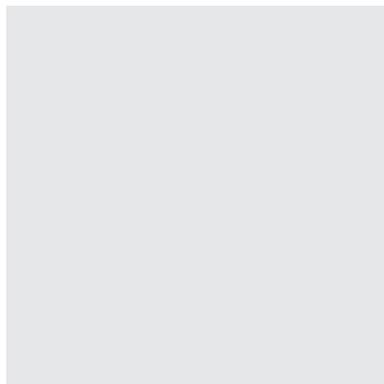


Ich erlaube mir ab sofort, mich von den Werten zu verabschieden, die nicht mehr meine eigenen sind.

Ich bin dankbar, ab sofort nur noch die Werte zu akzeptieren und zu leben, die mich in meiner Entwicklung positiv unterstützen.

**Ich lege mir ab sofort meine Werte selbst fest und fülle sie mit
Leben.**

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Thema: »Meine Werte« verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben N!



J

Meine Anziehung

Schreiben Sie die Qualitäten und Stärken Ihres Partners/Ihrer Partnerin sowie die Qualitäten Ihrer besten Freunde und Freundinnen auf. Notieren Sie alles, was Ihnen einfällt, einerseits die offensichtlichen Stärken, andererseits die Fähigkeiten, die diese Menschen nicht oder nur sehr wenig ausleben.

Die Qualitäten meiner engsten Mitmenschen:

Notieren Sie nun nach Ihrer Einschätzung die Schwächen dieser Personen, die Sie eben in ihren positiven Eigenheiten beschrieben haben.

Die Schwächen meiner engsten Mitmenschen:

Und nun wird es spannend: Vergleichen Sie beide Listen aus diesem Kapitel mit denen aus Q und V (Seite 13 und 18). Beantworten Sie dazu folgende Fragen:

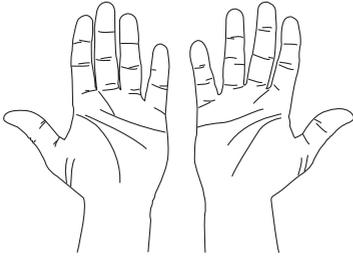
Welche Übereinstimmungen finden Sie?

Welche Unterschiede gibt es?

Sind es äußere oder innere Merkmale, die Sie und Ihre engsten Mitmenschen voneinander unterscheiden?

Haben Ihre engsten Mitmenschen Merkmale, die Sie an sich selbst noch nicht wahrgenommen haben, die Ihnen aber jetzt bewusst werden? Welche sind das?

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



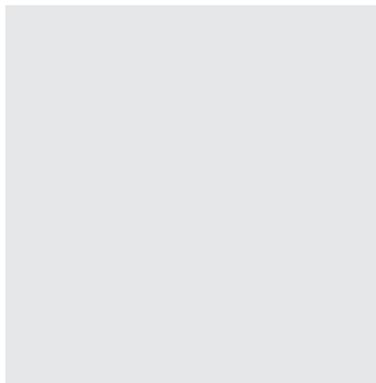
Ich erlaube mir ab sofort, mich ohne schlechtes Gewissen anderen Menschen gegenüber so zu entwickeln, dass ich glücklich bin.

**Ich bin ab sofort dankbar für meine Entwicklung und bereit,
alles loszulassen, was nicht mehr zu mir passt.**

**Ich bin ab sofort dankbar für meine Entwicklung und bereit,
das anzunehmen, was ich anziehe.**

Ich bin ab sofort dankbar für meine Entwicklung und freue mich auf alles, was auf mich zukommt.

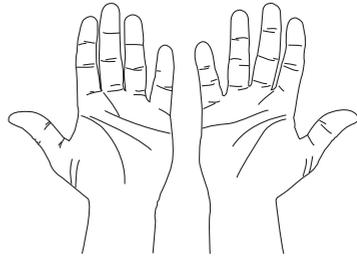
Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich ziehe an, was ich ausstrahle«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben J!



X

Ich und meine Mitmenschen

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.

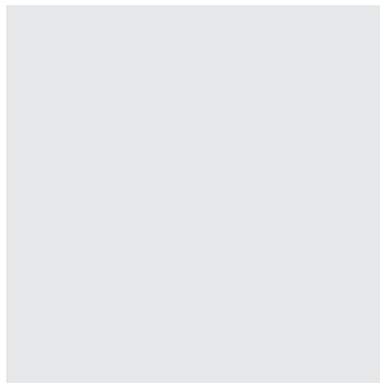


Ich erlaube mir jetzt, ab sofort alle Menschen so zu lassen, wie sie sind.

**Ich bin ab sofort dankbar, alle Menschen so lassen zu können,
wie sie sind.**

Ich akzeptiere ab sofort, dass alle Menschen so sind, wie sie sind, und kümmere mich ausschließlich um mich und meine Entwicklung.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich lasse meine Menschen ab sofort so, wie sie sind«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben X!



T

Frei von Erwartungen*

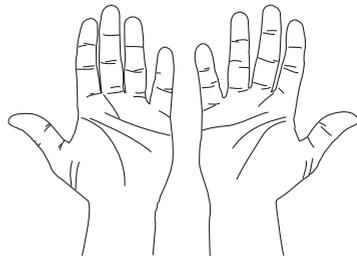
Beantworten Sie folgende Frage:

Was wünsche ich mir von meinem Partner/meiner Partnerin?

* Wenn Sie derzeit in keiner Partnerschaft leben, können Sie diese Übung auch für eine frühere Partnerschaft machen oder für die Beziehung zu einer anderen Ihnen nahestehenden Person.

Schauen Sie sich die eben erstellte Liste an. Welche Ihrer Wünsche kennt Ihr Partner/Ihre Partnerin bereits, ohne sie aber bislang erfüllt zu haben? Kennen Sie die Gründe dafür? Untersuchen Sie, warum Sie an diesen Wünschen festhalten, und fragen Sie sich, ob Sie sie loslassen können.

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.

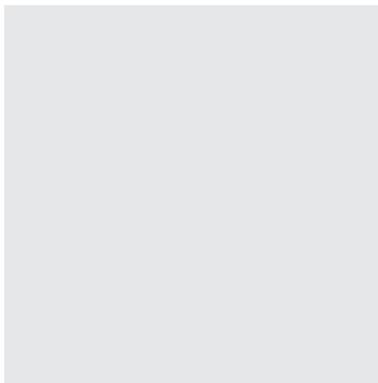


Ich erlaube mir ab sofort, mich von jeglichen Erwartungen frei zu machen.

Ich bin dankbar, ab sofort meine Erwartungen an andere Menschen loszulassen.

Ich lasse ab sofort alle Erwartungen an andere los.

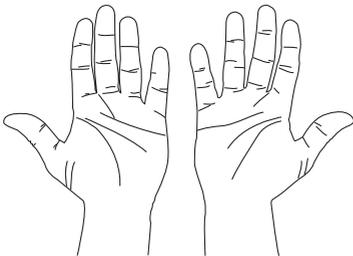
Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich bin ab sofort frei von Erwartungen«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben T!



B

Kontrollverhalten

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



Ich erkenne ab sofort an, dass die Emotionen und Ängste in mir stärker als meine Gedanken sind.

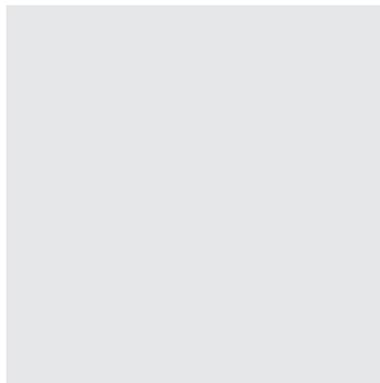
Ich erlaube mir ab sofort, mein Kontrollverhalten loszulassen.

**Ich bin ab sofort dankbar und offen für die positiven Gefühle,
die in mir sind und die ich jetzt leben darf.**

**Ich bin ab sofort dankbar und offen für die positiven Gefühle,
die ich mir selbst und anderen vorbehaltlos zukommen lasse.**

Schreiben Sie diese wesentlichen Sätze auch noch auf einem separaten Blatt so oft auf, bis Sie ein richtig gutes Gefühl dabei haben.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich lasse mein Kontrollverhalten los und öffne mich ab sofort für alle positiven Gefühle für mich selbst und andere«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben B!



R

Meine Gewohnheiten

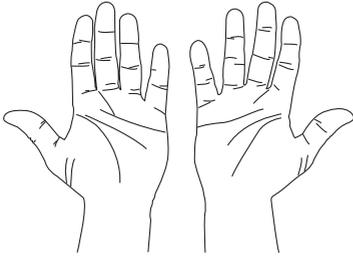
Notieren Sie hier Ihre Gewohnheiten. Schreiben Sie auf, was Sie immer und immer wieder machen. In welchen Bereichen verhalten Sie sich stets auf die gleiche Weise: im Tages- oder Wochenverlauf, in der Freizeit oder im Urlaub, bei Herausforderungen oder in Gesprächen, beim Essen? Es kommt sicher einiges zusammen – notieren Sie alles, was Ihnen einfällt.

Meine Gewohnheiten:

Betrachten Sie Ihre Liste. Suchen Sie sich ein paar Punkte aus, so viele, wie Sie momentan wollen, und formulieren Sie sie neu: Lassen Sie die Grundtendenz bestehen, aber schreiben Sie eine Variation auf. Wenn Sie notiert haben, dass Sie immer italienisch essen gehen, schreiben Sie nun, dass Sie ab und an griechisch essen gehen oder schlichtweg zu einem Italiener in eine andere Stadt fahren. Öffnen Sie sich für etwas Neues! Gehen Sie hierbei von unserem bewährten sportlichen Grundsatz aus: »Vom Einfachen zum Schweren.«

Ich öffne mich für folgende Varianten:

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.

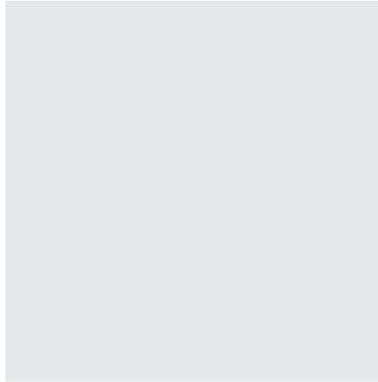


Ich erlaube mir jetzt, ab sofort flexibel und offen für Neues zu sein.

Ich bin dankbar, ab sofort flexibel und offen für Neues zu sein.

Ich bin ab sofort flexibel und offen für Neues.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich bin ein offener und flexibler Mensch«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 109 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben R!



H

Meine Entscheidungen

Schreiben Sie nachfolgend alle Themen auf, bei denen eine Entscheidung ansteht.

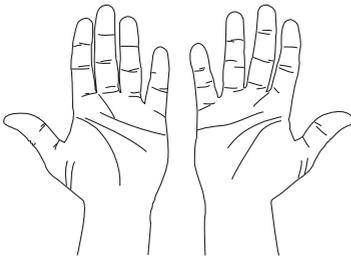
Diese Entscheidungen stehen an:

Markieren Sie jetzt mit einer Farbe die Entscheidungen, die Ihnen leichtfallen und die Sie möglicherweise nur aus Bequemlichkeit noch nicht getroffen haben. Anschließend schreiben Sie ein Datum oder/ und eine Uhrzeit neben das Stichwort, bis wann Sie diese Entscheidung getroffen haben. Wenn sie dann getroffen ist, haken Sie das Stichwort ab. Erledigt.

Markieren Sie mit einer anderen Farbe die Entscheidungen, die Ihnen schwerfallen oder Angst machen. Arbeiten Sie so lange mit den Werkzeugen aus dem Buch an diesen Themen, bis die Ängste nur noch minimal sind. Dieser Prozess dauert so lange, wie er dauert. Sie arbeiten dran, das allein zählt.

Sobald Sie ein gutes Gefühl dabei haben, diese Entscheidungen zu fällen und die Konsequenzen zu tragen, notieren Sie auch hier ein Datum, bis wann das Thema erledigt ist.

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.



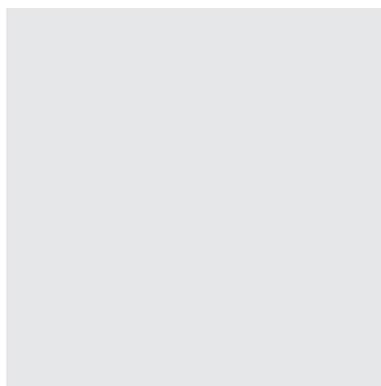
Ich erlaube mir ab sofort, den Mut zu haben, Entscheidungen für mich und meine glückliche Zukunft zu treffen und die Konsequenzen daraus zu tragen.

Ich bin ab sofort dankbar für den Mut und die Entschlossenheit, Entscheidungen für mich und meine glückliche Zukunft zu treffen und die Konsequenzen daraus zu akzeptieren.

Ich genieße es, ab sofort Entscheidungen zu treffen.

Ich treffe ab sofort Entscheidungen und stehe zu den Konsequenzen.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich entscheide ab sofort mutig und konsequent«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben H!



Y

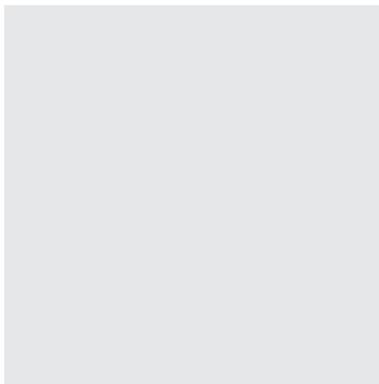
Mein Dank

Dieses Arbeitsbuch ist Ihr Buch geworden. Sie haben damit ein sehr persönliches Werk verfasst, ein Buch Ihres bisherigen Lebens. Am Ende danken die Autoren üblicherweise allen Menschen, die sie beim Erarbeiten des Textes unterstützt haben.

Listen Sie alle Menschen auf, denen Sie dafür danken möchten, dass dieses Buch, Ihr Lebensbuch, möglich geworden ist. Schreiben Sie auch auf, wofür genau Sie sich bei diesen Menschen bedanken möchten. Beginnen Sie bei jeder neuen Person mit den Worten: »Ich bedanke mich aus ganzem Herzen bei ...«

Meine Danksagung

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich bin dankbar und glücklich, dass mich so viele Menschen unterstützt haben und unterstützen«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben Y!



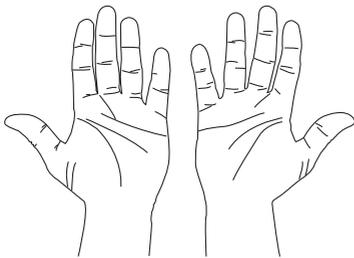
L

Meine nächsten Schritte

Schreiben Sie auf separaten Blättern auf, wie Ihre nächsten Schritte in Ihrem Leben aussehen werden. Verwenden Sie beim Schreiben wieder die Gegenwartsform, um die Programmierung zu unterstützen. Seien Sie so konkret wie möglich und beziehen Sie alle Aspekte Ihres Lebens mit ein: sowohl die privaten und die beruflichen Aspekte im Außen als auch Ihr Seelenleben und Ihre persönliche Entwicklung im Inneren.

Lassen Sie sich Zeit, über Tage hinweg, bis Sie selbst das Gefühl haben, dass alles stimmig und rund ist und sich einfach nur sehr gut anfühlt.

Schreiben Sie die folgenden Sätze ein paarmal untereinander. Schreiben Sie sie so oft, bis Sie ein gutes Gefühl dabei haben. Wenn Sie möchten, können Sie sich wieder mit der Energie meiner Hände verbinden oder sich anderweitig höhere Unterstützung holen.

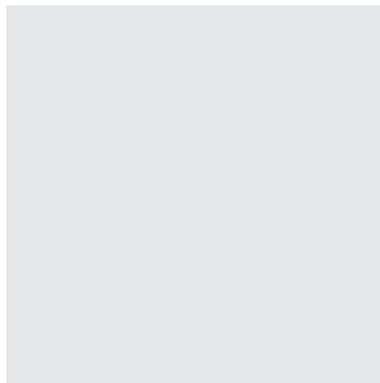


Ich erlaube mir ab sofort, mein Leben und meine Zukunft ab sofort selbst zu kreieren.

Ich bin ab sofort dankbar dafür, die Kraft und Energie zu haben, für mich selbst meine Zukunft zu gestalten und zu leben.

Ich bin ab sofort der Designer meiner Zukunft und habe die Kraft und die Energie, sie mit Leben und Liebe zu füllen.

Zeichnen Sie jetzt ein Symbol, das Sie mit dem Satz: »Ich allein bin der Designer meiner Zukunft«, verbinden. Seien Sie dabei so spontan wie möglich! Zeichnen Sie dieses Symbol nochmals auf Seite 108 dieses Arbeitsbuchs unter dem Buchstaben L!



PP

Der wichtigste Mensch dieser Welt

Schreiben Sie noch einmal alles auf, was Ihnen als Antwort auf die folgende Frage einfällt:

Warum bin ich für mich der wichtigste Mensch auf der Welt?

Vergleichen Sie diese Liste mit der ganz vorn im Arbeitsbuch unter P!
Gibt es Veränderungen? Auch im Gefühl zu dieser Liste?

Zum Abschluss

Sie haben mit diesem Arbeitsbuch ein einzigartiges Werk geschaffen. Es ist voll mit positiven Aspekten Ihres Lebens. Dieses Buch ist fortan Ihr Ratgeber und ständiger Begleiter. Lassen Sie es noch mindestens eine Woche liegen, bevor Sie sich ihm wieder zuwenden. Alles, was Sie sich bislang erarbeitet haben, wirkt noch intensiv in Ihnen nach. Alles sortiert sich neu.

Die von Ihnen gezeichneten Symbole

Sie haben in jedem Kapitel ein Symbol gezeichnet und es auf einer Doppelseite hinten wiederholt. Was hat es nun damit auf sich? Wenn Sie nach einer kleinen Pause das Gefühl haben, erneut mit dem Arbeitsbuch arbeiten zu wollen, dann schlagen Sie bitte **nicht** das Inhaltsverzeichnis auf. Öffnen Sie vielmehr die Doppelseite mit den Symbolen. Fragen Sie sich dabei bewusst, welches Kapitel für Sie gerade jetzt wichtig ist. Welches Thema will jetzt bearbeitet werden?

Das Symbol, das Ihnen spontan am schnellsten ins Auge springt, mit dem sollten Sie arbeiten. Ihr Auge erfasst die Doppelseite im Bruchteil einer Sekunde, und Ihr Unterbewusstsein hat in diesem Moment auch schon entschieden, welches Symbol das aktuell richtige ist. Vertrauen Sie dieser Entscheidung, auch wenn Sie Ihnen nicht einleuchtet oder nicht gefällt. Sie selbst haben beim ersten Durchgang durch das Arbeitsbuch diese Symbole geschaffen. Somit haben Sie einen intensiven Bezug dazu. Ihr Unterbewusstsein weiß genau, welche Themen hinter welchen Symbolen stecken und welche aktuell bewältigt werden wollen. Probieren Sie es aus – und Ihr Vertrauen in Ihre eigenen inneren Kräfte wird sich festigen.

Absichtlich sind die Kapitel mit ungeordneten Buchstaben versehen. So können Sie mit Ihrem Bewusstsein keinesfalls beeinflussen, wel-

ches Thema Sie auswählen. Überlassen Sie die Entscheidung Ihrem tieferen Wissen. Auch Seitenzahlen zu den Symbolen gibt es auf der entsprechenden Doppelseite nicht. Schauen Sie daher im Inhaltsverzeichnis vorn nach, auf welcher Seite sich die Fragen zu Ihrem Symbol und Buchstaben finden.

Arbeiten Sie das gewählte Thema noch einmal durch. Erstellen Sie die Listen neu, beantworten Sie die Fragen noch einmal, schreiben Sie die entsprechenden Sätze ab, lesen Sie die dazugehörigen Kapitel im Hauptbuch. Bringen Sie das Thema in einen Bezug zu Ihren aktuellen Lebensumständen. Seien Sie kreativ! Verfolgen Sie Ihren Weg so weiter, wie es Ihnen am meisten Freude macht.

Es begleitet Sie, solange Sie wollen

Sie können beliebig oft und beliebig lange mit dem Buch und dem Arbeitsbuch arbeiten. Ihr Unterbewusstsein braucht nach meinen Erfahrungen je nach Komplexität des Themas bis zu eineinhalb Jahre, um neue Inhalte tief zu verinnerlichen. Die Früchte des Neuen aber können sich durchaus schon früher zeigen. Die Ernte wird immer nur noch reicher und süßer, je länger und intensiver Sie Ihren Weg verfolgen.

Bleiben Sie also dabei, vertrauen Sie sich und dem Leben und genießen Sie Ihre Entwicklung. Die Entwicklung zu einem immer glücklicheren, zufriedeneren, gesünderen, erfolgreicheren und ausgeglicheneren Menschen. Zu dem Menschen, der Sie im tiefsten Inneren Ihrer Seele sein wollen.

Ich bedanke mich bei Ihnen dafür, dass ich Sie auf diesem Weg begleiten durfte, und wünsche Ihnen das Beste für Ihren weiteren Weg!

L	H
P	V
J	Z
Y	Q
S	M
K	B

X	F
D	W
C	T
G	R
PP	N

