



tredition®

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

*Aloha can heal the  
world.*

KUMU ALLEN ALAPA 'I

Linda Pachmanová

# HO'OPONOPONO

*Deine Reise in die Freiheit*

© 2021 Linda Pachmanová

Verlag und Druck:  
tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN

Paperback: 978-3-347-33554-7

Hardcover: 978-3-347-33555-4

e-Book: 978-3-347-33556-1

---

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und der Autorin unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Informationen in diesem Buch dienen in erster Linie der persönlichen Weiterentwicklung und der Heilung von Beziehungen im zwischenmenschlichen Bereich. Die bereitgestellten Informationen ersetzen nicht die professionelle Beratung, Untersuchung, Diagnose oder Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker.

Der Verlag und die Autorin sind für individuelle Entscheidungen nicht verantwortlich und in keiner Weise für dem Buch entnommene und befolgte Informationen haftbar. Mit der weiteren Lektüre sind Sie damit einverstanden,

dass wir weder eine Erfolgsgarantie für die gegebenen Ratschläge, noch eine Haftung für evtl. Folgen ihrer Anwendung übernehmen können. Der Inhalt dieses Buches wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet. Trotzdem können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden. Verlag und Autorin übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für eventuell verbliebene Fehler und deren Folgen.

Diese Publikation enthält Links auf Webseiten Dritter, dennoch übernehmen weder der Verlag noch die Autorin, für deren Inhalte Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen. Für die Inhalte der Internetseiten sind ausschließlich deren Betreiber verantwortlich

# *Inhaltsverzeichnis*

VORWORT .....	7
WIE ALLES BEGANN – DER SEGEN .....	10
WAS IST DENN NUN EIGENTLICH DIESES HO'OPONODINGSBUMS? GELEBTE LIEBE.....	14
DU BIST FÜR ALLES, WAS DU IM LEBEN ERLEBST ZU 100% VERANTWORTLICH .....	19
WIE FANGEN WIR NUN AN? .....	22
VERGEBUNG - TEIL 1 .....	26
OPFER ODER SCHÖPFER - WAS MÖCHTEST DU SEIN?.....	32
RESONANZ FÜR PHILOSOPHEN .....	40
DIE VERGEBUNG – UND WARUM SIE SO WICHTIG IST .....	47
DAS ZITRONENEXPERIMENT .....	52
GESCHWISTERLIEBE.....	57
WAHRNEHMUNG UND INTERPRETATION .....	60
DIE RESONANZ FÜR FORTGESCHRITTENE.....	62
LIEBE IST DIE ANTWORT .....	70
ALSO, AUF GEHT'S IN DIE FREIHEIT .....	80
NO JUDGEMENT! KEINE BE- UND VERURTEILUNG .....	83
RESSOURCEN - LISTE .....	95

---

# VORWORT

Dieses Buch habe ich für Dich geschrieben und weil es mir ein Bedürfnis ist, diese wundervolle, so heilsame und wirkungsvolle „Methode“ in die Welt zu bringen. Ho'oponopono ist die effektivste und schnellste Konfliktlösungsmethode, die ich kennengelernt habe und deshalb möchte ich sie mit Dir teilen. Konflikte haben wir alle und leider wird uns oft vermittelt, dass je schwerer und tiefgreifender sie sind, umso länger oder anstrengender ist es, sie zu lösen. Doch das stimmt nicht. Und so könnte eine Menge Leid erspart bleiben, wenn Ho'oponopono schon in der Familie oder der Schule gelehrt werden würde.

Ich nehme Dich mit auf eine Reise in die Freiheit von all den Altlasten Deiner Vergangenheit. Dabei halte ich mich bewusst kurz und bringe Dir Beispiele bei Punkten, die aus meiner eigenen Erfahrung, aber auch der, mit meinen Klienten, sich als relevant bewiesen haben. Denn vielfach wird uns vermittelt, dass wir nur vier Sätze zu sprechen brauchen und alles ist gut. Aber auch das stimmt nicht.

Ho'oponopono ist so viel mehr als die vier Sätze mantrartig vor uns her zu schwallen. Die vier Sätze: „Es tut mir leid. Bitte vergebe mir. Ich liebe Dich. Danke.“

Als Kind schon wollte ich etwas für diese Welt tun, fühlte mich mit der Natur und den Tieren immer so sehr verbunden, und wollte den Planeten Erde schützen, und diese wunderschöne Natur erhalten helfen. Ich möchte ganz ehrlich sein, ich war den Menschen per se nicht immer so zugeneigt,

habe ich als Kind doch soviel gesehen, was ich nicht verstanden habe. Zum Beispiel versteh ich nicht, warum der Mensch seine Heimat, sein zu Hause zerstört und andere Menschen und Tiere quält. Aber über meinen eigenen Weg habe ich gelernt, dass all das Leid nur aus Mangel oder Angst heraus entsteht. Und das können wir transformieren – Ho'oponopono ist eine wundervolle Methode dafür.

Ich öffne mich manches Mal in diesem Buch und lasse Dich an meinen Erfahrungen und Erlebnissen teilhaben, weil ich glaube, dass nicht jeder die gleichen Fehler machen muss, wenn ein anderer sie schon gemacht hat. Wir sind da, um voneinander zu lernen, und uns gegenseitig zu unterstützen. Ich hoffe jedenfalls, dass ich Dir helfen kann. Denn das will ich seit meiner Kindheit auch tun, anderen helfen zu heilen. Die alten Hawaiianer erzählen gerne Geschichten, und auch unsere Märchenkultur hat Wissen und Erfahrungen durch Geschichten von Generation zu Generation weitervermittelt. Und so wünsche ich, dass auch meine Geschichten Dir Erkenntnisse bringen, und Dich das ein oder andere Mal auch einfach nur zum Schmunzeln oder Lachen bringen. Denn Lachen ist ja bekanntlich die beste Medizin, neben der Liebe.

Ich hoffe es bereitet Dir Vergnügen dieses Buch zu lesen, und hilft Dir zu heilen, wenn Du die Methode für Dich anwendest. Das wünsche ich Dir aus der Tiefe meines Herzens!

Etwas erklärendes Vorweg. Ich habe mich für die persönliche Ansprache des Du in diesem Buch entschieden, da wir alle aus der einen großen Quelle kommen, ob wir es nun wahrhaben wollen oder nicht, und zudem sind wir alle auf der gleichen Reise. Wenn es Dich stört, denke Dir bitte einfach das Sie.

Das ein oder andere Mal wirst Du auf das Wort „wat“ treffen, was dem Fakt geschuldet ist, dass ich viele Jahre in Norddeutschland gelebt habe. Es heißt „was“ auf Platt.

Ich erwähne zwar einige Wissenschaftler, Weise, Autoren und Mentoren, gehe aber nicht ausführlich auf ihre Arbeiten ein. Erstens haben sie es schon gemacht und können es viel besser als ich und zum anderen würde es den Rahmen dessen sprengen, was ich vermitteln möchte. Gerne lade ich Dich ein, selbst tiefer einzutauchen und Dein Wissen je nach Deinem Begehr zu vertiefen. Am Ende des Buches findest Du eine Ressourcen - Liste.

Danke an alle, die meinen Weg bisher mit mir gegangen sind, sei es in kurzer Form oder die, die es sogar Jahre mit mir ausgehalten haben. Danke an meine großen Spiegel, sei es meine Familie oder Ex-Partner und Freunde. Auch wenn ich lange gebraucht habe, das ein oder andere zu verstehen, damals kannte ich Ho'oponopono noch nicht und habe es einigen sowie mir damit schwer gemacht, ein friedvolles und harmonisches Miteinander zu leben. Das tut mir leid. Ich bin dankbar, durch das alles ans Ho'oponopono gekommen zu sein!

# WIE ALLES BEGANN

# DER SEGEN

Ho'oponopono ist ein hawaiianisches Vergebungsritual. Für mich ist es die wirkungsvollste und effektivste Konflikt- und Problemlösungsmethode, die ich kennengelernt habe.

Aufmerksam bin ich auf sie geworden, als ich nach Hilfe und Lösungswegen gesucht habe, meine Probleme der Vergangenheit und Kindheit zu bewältigen. Und ja, ich habe vieles vorher probiert. So bin ich auf Lichtstrahlen hin und her geritten, habe Engel angerufen, habe nicht nur meine Familie bei Aufstellungen erlebt, sondern auch einen Kühlenschrank, Psychogespräche geführt, bei denen am Ende unklar war, wer nun mehr Hilfe braucht - ich oder der Behandler -, Hypnose, Psychokinesiologie... zu guter Letzt hatte ich eine Beschwerdetelefonleitung zu Gott persönlich eingerichtet - bei der meistens wohl nur der Anrufbeantworter lief. Gott hatte zu viel zu tun, mir bei meinen kläglichen Versuchen zuzusehen, und mir Zeichen und Rettungsanker vor die Füße zu schmeißen. Dennoch vermutete ich so manches Mal, dass er kiffend und lachend einen wunderschönen Sonnenuntergang an einem noch zauberhafteren Sandstrand genoss, während er meine Eskapaden für witzig erklärte.

Ich möchte die anderen Methoden gar nicht denunzieren, brachten mir einige von ihnen auch kurzzeitige Aufheiterung meines Befindens und Lösung mancher Symptome. Doch oft befand ich mich später wieder in derselben Suppe meiner unbewussten Muster und Verstrickungen.

Mittlerweile bin ich davon überzeugt, dass jeder von uns einen inneren Heiler besitzt. Tief drinnen wissen wir, was richtig ist und was nicht. Doch ist der Weg nach Innen manchmal nicht so leicht. Er ist einfach, aber halt nicht immer leicht zu finden.

Deshalb erscheint es manchmal leichter einfach irgendwo hin zu gehen, sich behandeln zu lassen, und zu hoffen, dass der Andere es für uns richten kann - aber so funktioniert es nicht! Der andere kann uns nur helfen, den richtigen Weg für uns zu finden, gehen müssen wir ihn alleine. Das Gute daran ist - jeder kann es, Du, ich, der Nachbar und einfach jeder Einzelne.

Aber nun zurück zu meiner Geschichte, bei der mir vor vielen Jahren das Buch von Ulrich Emil Duprée „Heile Dich selbst und heile die Welt“ - noch in der ersten Fassung - in die Hände fiel (Gott hatte sie neben allen Problemen von oben runter geworfen und ich bin noch immer zutiefst dankbar dafür). Ulrichs Art zu schreiben und natürlich auch das Ho'oponopono löste etwas in mir aus und so wendete ich die 4 Sätze an. Es veränderte sich schon was, aber um ehrlich zu sein, verstand ich nicht so recht, worum es da wirklich ging. Und so dauerte es noch etwas, bis ich diese wundervolle Technik in ihrer Gänze begriffen und verinnerlicht hatte. Ich sah Ulrich etwas später dann noch mal auf einer DVD über Ho'oponopono, auf der auch andere spirituelle Lehrer zu Wort kamen. Es löste ein tiefes Verlangen in mir

aus, Ulrich und dieses Hopsi Popsi Dingsbums näher kennenzulernen. Ulrichs authentische und liebevolle Art weckte Lust auf mehr und schwupp war ich beim nächsten Seminar mit an Bord. Bei dem war auch Andrea Bruchacova - Ulis Partnerin - dabei. Die beiden, ihre Art zu unterrichten, und zu leben, was sie erzählen, haben mich tief berührt. Später kreuzten noch meine hawaiianischen Kumus (Lehrer) Allen und Kahili Alapa'i meinen Lebensweg. Von ihnen lernte ich so viel über Aloha, der bedingungslosen Liebe, sowie über die traditionelle Form des Ho'oponopono, bei der jedoch alle beteiligten eines Konflikts anwesend sein sollten. Das ist in unserer heutigen, westlichen Gesellschaft oft nicht möglich. Und so fand ich in der „neuen“ Form, die jeder für sich selbst anwenden kann, einen wahren Segen.

Ich habe schon einiges erlebt und schon so manche Lehrer gehabt, aber die meisten Leben nicht, was sie unterrichten - und sicherlich hatte das damals auch mit mir zu tun. Doch das sollte sich alles ändern...

**Du kannst soviel lesen und lernen, wie Du willst, doch solange es nur in Deinem Kopf bleibt, ist es nur theoretisches Wissen. Weisheit wird es erst, wenn Du es verinnerlichst und lebst.**

Und so möchte ich Dich einladen, Dich auf diese wundervolle Methode einzulassen und sie **anzuwenden**, um sie und ihre Wirkung selbst zu erleben, denn Ho'o heißt machen und pono richtig. Die Verdoppelung von pono verstärkt die Bedeutung von richtig. Richtig richtig machen,



richtig für Dich und richtig für mich, richtig für die (Um-) Welt, richtig für den Konfliktpartner, richtig für die Familie, richtig für Gott...

Das bedeutet: ein Fehlverhalten, Missverständnisse, Fehlglauben und destruktive Muster aufzudecken und zu klären, um so wieder in die eigene Mitte, in Balance zu kommen, zu sich zu finden und zu stehen sowie eine neue Realität bewusst zu gestalten. So kann geistige und körperliche Heilung geschehen und Glück als auch Wohlstand in Dein Leben treten.

Ich wünsche Dir viel Freude, Erlösung, Liebe, Wunder, Leichtigkeit, Heilung und womöglich auch Mut auf Deinem Weg. Danke, dass Du Dich auf den Weg machst. Danke für die gemeinsamen Schritte in ein besseres Leben, eine bessere Welt und ein liebevollereres Miteinander und ein liebevollereres mit Dir selbst - Du bist es wert!

# WAS IST DENN NUN EIGENTLICH DIESES HO'OPONODINGSBUMS?

## GELEBTE LIEBE

Ho'oponopono ist eine Methode, um persönliche aber auch zwischenmenschliche Beziehungen zu heilen und Probleme zu lösen. Letztendlich sind doch alle Probleme Beziehungsprobleme. So haben wir Beziehungen zu anderen Menschen, uns selbst, zur Umwelt, zum Geld und zu materiellen Gütern, zur Natur, zu Tieren und letztendlich auch zu Gott, und für alle die an Nichts glauben, dann halt auch zum großen Nichts. Daher sind auch alle Probleme lösbar, denn auch, wenn wir den Anderen nicht ändern können (und Gott ist mein Zeuge, das habe ich viele Jahre probiert. Sorry an alle, die darunter gelitten haben, es tut mir wirklich leid - auch wenn ich jetzt beim Schreiben etwas lachen muss - ich meine es ernst! Ich liebe Euch, danke.), wir können uns ändern und unsere Beziehung zu ihm/ihr. Und glaube mir, wenn ich es geschafft habe, dann Du erst recht!

*„Es ist die Wahrheit, die Dich frei macht,  
nicht Deine Anstrengung frei zu sein.“*

KRISHNAMURTI

Mit Ho'oponopono beschreitest Du einen einfachen Weg zu innerer Freiheit und Harmonie, indem Du Dich von belastenden Emotionen (er-) löst, mit denen Du Dich selbst gefangen hältst. Dass negative und unerlöste Emotionen uns sogar krank machen, hat die Wissenschaft längst bewiesen und so heilst Du Dich selbst, wenn Du Ho'oponopono anwendest. Wie oft tragen wir einen großen Rucksack aus vergangenen Erlebnissen mit uns herum und wundern uns, warum das Leben so beschwerlich ist? Nur wer mit leichtem Gepäck reist, kann die Leichtigkeit des Lebens genießen und erfahren. Im Grunde genommen ist alles einfach, nur machen wir es uns oft schwer, indem wir gegen unsere Natur handeln. Oft halten wir uns für die schlaueste Spezies und übersehen dabei, dass wir die einzigen Lebewesen sind, die sich gegen die Natur sträuben und es uns – als auch anderen - damit schwer und unbehaglich machen. Aber es gibt Wege da raus. Ho'oponopono ist einer davon!

Wenn Dein Rucksack nun voll ist, gefüllt mit unerlösten Emotionen, Traumen und schlechten Erlebnissen aus der Vergangenheit, dann lade ich Dich ein, diesen Weg mitzugehen und es auszuprobieren. Denn Du hast nichts zu verlieren, außer unnützes Gepäck, das nur dafür sorgt, dass aus Deinem schönen Rücken ein Buckel wird. Und spätestens seit Eckhardt Tolles „Jetzt“ ist uns doch allen klar, dass wir weder in der Vergangenheit, noch in der Zukunft leben, sondern das Leben nur im Hier und Jetzt stattfindet - im gegenwärtigen Moment.

Wenn unser Rucksack aber noch gefüllt ist, mit negativen Erlebnissen der Vergangenheit, dann haben wir keinen Platz mehr darin für die schönen Dinge des gegenwärtigen Augenblicks. Zudem ist unsere Sicht getrübt und wir projizieren aus der Vergangenheit einfach auf die Gegenwart

und Zukunft. Meist wundern wir uns dann noch, warum uns ähnliche Dinge und Situationen immer wieder begegnen. Kennst Du das von Dir selbst oder aus dem Bekanntenkreis? So endet ein Kind, das geschlagen wird, meist in einer gewaltsamen Beziehung oder hat es in der Berufswelt schwer.

Aber es erlebt diese Situationen so oft, bis es das zu Grunde liegende Thema bearbeitet. Und so sage ich oft beschreibend: Das Stück bleibt dasselbe. Vielleicht ändern sich die Schauspieler, vielleicht auch das Bühnenbild, vielleicht auch die Szenen, aber das Stück bleibt solange dasselbe, bis wir es umschreiben. Ho'oponopono ist eine Möglichkeit, das Stück wirksam und nachhaltig umzuschreiben. Denn wenn Du es wirklich anwendest, erreichst Du damit Dein Unterbewusstsein und da kannst Du das Stück ändern. Denn nur ca. 5% sind uns bewusst, dem gegenüber stehen also ca. 95% unserer unbewussten Muster. Und daher helfen positive Affirmationen auch oft nicht. Denn Du kannst noch so oft vor dem Spiegel stehen und Dir z.B. sagen: ich bin schlank, ich bin schlank, ich bin schlank und es Dir auch wünschen. Aber wenn da ein Programm aus der Vergangenheit läuft, was sich in Deinem Unterbewusstsein festgesetzt hat, weil Du als Kind immer gehört hast, dass Du schon immer dick, mollig oder fett warst und Du es als wahr angenommen hast, stehen dem 5% bewussten Wollen nun mal 95% unbewussten Glauben entgegen. Und wer gewinnt da wohl?

Das lässt sich auf alle Lebensbereiche übertragen, doch sei nicht missmutig, denn jeder hat sein Päckchen. Also lass es uns angehen, für ein befreites, glückliches, freud- und liebevolles Leben. Lass' uns den Rucksack leeren. Du bist es wert!

Auf Hawaii sagt man: Wenn Du eine Schale hast, in der ein wunderschönes Licht brennt und Du für jede unerlöste Emotion einen Stein drauflegst, wirst Du schon bald Dein strahlendes Licht nicht mehr sehen können. Was also müssen wir tun? Genau; die Steine entfernen. Die Schale einfach umdrehen, die belastenden Steine rausfallen lassen und entsorgen.

Gerne zitiere ich jetzt Ulrich Dupréé, denn schöner kann ich es nicht formulieren:

„Ho'oponopono ist eine geistig-spirituelle Reinigungsmethode, eine Reinigung von Ängsten und Sorgen, von destruktiven Verhaltensmustern, alten Glaubenssätzen und Paradigmen, die unserer persönlichen und spirituellen Entwicklung entgegenstehen. Es ist die Reinigung von Blockaden in unseren Gedanken und in unserer Zellstruktur, denn unsere Gedanken manifestieren sich in unserem Körper. Ja, auf eine gewisse Weise ist unser Körper und sogar die Welt, so, wie wir sie wahrnehmen, ein Spiegel unseres Bewusstseins.“<sup>1</sup>

1 Aus Ho'oponopono - Das hawaiianische Vergebungsritual, Ulrich Emil Dupréé, Schirner Verlag 2011

*„Wie innen - so außen, wie oben - so unten.*

*Wie im Großen - so im Kleinen.*

*Wie der Geist - so der Körper.“*

**HERMES TRISMEGISTOS  
SPIEGELGESETZ**

Wer hat diese Sätze noch nicht gehört? Ich habe sie so oft gehört, nur leider viel zu lange nicht verstanden.

Sogar im Vaterunser wird auf diese Entsprechung hingewiesen: Wie im Himmel, so auf Erden. Was bedeutet, so wie Du innerlich bist, denkst und fühlst, erlebst Du auch Deine Außenwelt. Und die von Dir erlebte Außenwelt, entspricht immer dem, was Du selbst innerlich bist. Wenn Du Dich veränderst, verändert sich auch alles um Dich herum. Alles was im Außen geschieht, hat immer mit Dir zu tun. Das was Du bist, manifestiert sich im Außen. In Deinem Körper, in Deiner Familie, in Partnerschaften, im Berufsleben, in Freundschaften und Deiner Freizeit.

Dein Leben ist ein Spiegel Deines Inneren. So wie Du denkst und fühlst, so erlebst Du Deine Umwelt. Gefällt Dir nicht, was Du in Deiner Umwelt erlebst, ändere Dein Denken und Fühlen.

Hmmm, das sitzt oder? Denn wie oft wollte ich schon etwas ändern, aber es hat dann einfach nicht funktioniert, und wieso? Weil es im Unterbewusstsein verankert war.

Doch mit Ho'oponopono funktioniert es.

Also let's fetz, lass uns starten, denn wahrscheinlich liest Du dieses Buch, weil es irgendwo bei Dir noch hakt, und das wollen wir lösen, bzw. Du willst es. Ich stehe Dir gerne zur Seite, kann Dir erklären wie es funktioniert, Dir Beispiele an die Hand geben, die Dir zeigen, wie es geht. Ich kann Dein Verständnis und Bewusstsein für diese wundervolle Methode erwecken, und/oder stärken, aber gehen musst du DEINEN Weg alleine. Das kann keiner für Dich tun, auch wenn es noch so viele Versprechen dort draußen in der Spiri-Welt gibt. Du bist für Dein Leben verantwortlich und

ich für meins, Dein Nachbar für seins und Deine Mama für ihres....

Und so sind wir auch schon bei einem elementaren Punkt im Ho'oponopono angelangt:

## **DU BIST FÜR ALLES, WAS DU IM LEBEN ERLEBST ZU 100% VERANTWORTLICH**

„Was“, höre ich Dich sagen (oder vielleicht ist es auch nur eine meiner alten Stimmen, die da spricht), „ich soll dafür verantwortlich sein, wie sich mein Partner verhält?“ Nein, aber Du bist dafür verantwortlich, dass er Dein Partner ist. Schließlich hast Du ihn Dir ausgesucht, denn ich gehe davon aus, dass Du nicht zwangsverheiratet bist. Solltest Du es sein, muss ich Dir sagen, dass Du auch dann verantwortlich dafür bist, aber dieser Fall geht etwas tiefer und bedarf noch tieferem Verständnis vom Ho'oponopono und da sind wir noch nicht angelangt. Und deswegen ja, Du bist auch für das Verhalten Deines Partners verantwortlich, aber auch das wird sich Dir hoffentlich beim lesen dieses Buches erschließen. „Also ok, den Partner könnte ich wechseln, aber ich kann doch nichts für meinen Chef oder noch besser für meine Eltern, denn die waren doch vor mir da?!"

Ja, das mag sein, aber so hilft Dir vielleicht das Modell der Wiedergeburt für dieses Verständnis. Du musst jetzt nicht davon überzeugt sein, dass es sowas wie Wiedergeburt gibt. Trotzdem lade ich Dich dazu ein, es einfach mal -

ohne es zu hinterfragen - als Gedankenmodell anzunehmen oder es zumindest so stehen zu lassen. Das hat mir am Anfang sehr geholfen tiefer einzutauchen sowie die Wunder des Ho'oponopono zu erleben. Verantwortung ist außerdem nicht zu verwechseln mit Schuld.

*„Verantwortlich ist man nicht nur für das, was man tut, sondern auch für das, was man nicht tut.“*

LAOTSE

Wenn Du dieses Buch in den Händen hältst, gehe ich davon aus, dass Du die vier Sätze schon gehört hast:

Es tut mir leid! Bitte vergebe mir! Ich liebe Dich! Danke!

Ich habe in meiner Zeit als Coach schon viele Klienten gesehen und erlebt, die diese Sätze mantraartig vor sich her rezitierten und sich wunderten, warum es nicht so recht funktioniert bei ihnen. „Bei YouTube haben die das auch so gemacht.“ Ja, das ist YouTube und man findet da bestimmt eine Menge Gutes, aber manchmal halt auch nur die halbe Wahrheit.