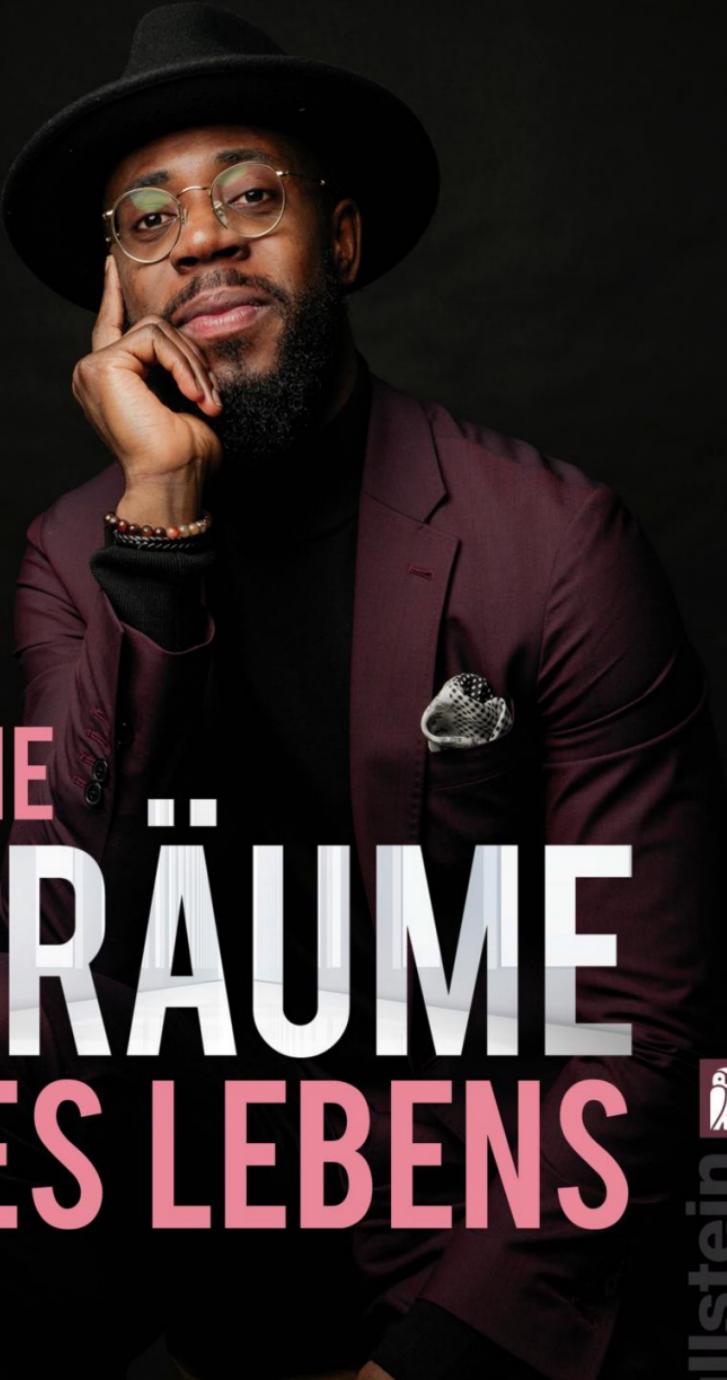


KEFF VIDALA



DIE
6 RÄUME
DES LEBENS



ullstein

ullstein



KEFF VIDALA

DIE 6 RÄUME DES LEBENS

Ullstein

Besuchen Sie uns im Internet:
www.ullstein.de

Wir verpflichten uns zu Nachhaltigkeit



- Klimaneutrales Produkt
- Papiere aus nachhaltiger Waldwirtschaft
- ullstein.de/nachhaltigkeit

Wichtiger Hinweis

Die Ratschläge in diesem Buch sind vom Autor und dem Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat oder psychologische Hilfe. Jeder Leser ist für sein eigenes Handeln selbst verantwortlich. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Gewährleistung oder Garantie seitens des Verlages. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen. Zum Schutz von Personen wurden Namen verändert und Handlungen, Ereignisse und Situationen abgewandelt.

Hinweis des Autors

Gerne kannst du meine Briefe oder Gedichte online posten. Bitte vergiss aber nicht, meinen Namen anzugeben oder mich zu verlinken. Auf diese Weise wird mein Urheberrecht gewahrt.



Originalausgabe im Ullstein Taschenbuch

1. Auflage Juli 2021

© Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin 2021

Umschlaggestaltung: zero-media.net, München

Titelabbildung: © Timo Hecht

Illustrationen im Innenteil: shutterstock

Satz: LVD GmbH, Berlin

Gesetzt aus der Minion Pro

Druck und Bindearbeiten: CPI books GmbH, Leck

ISBN 978-3-548-06210-5

DIE RÄUME

Vorwort	7
Raum 1 – Glaube und Gott	25
Raum 2 – Gedanken, Gefühle und Verhalten	59
Raum 3 – Der Tod	97
Raum 4 – Ernährung und Gesundheit	125
Raum 5 – Finanzielle Freiheit	157
Raum 6 – Selbstverwirklichung	189
Nachwort	213
Anhang	215

VORWORT

Es ist schön, dass du dieses Buch geöffnet hast. Willkommen bei »6 Räume des Lebens«.

Freue dich nicht zu früh, ich wollte nur ein bisschen reinschnuppern. Aber was meinst du genau mit »6 Räume des Lebens«, was soll das Ganze bedeuten?

Mein neuer Ratgeber – diesmal zum Thema »Persönlichkeitsentwicklung«.

Es ist komisch, das zu schreiben.

Warum ich das erwähne? Na ja, vor langer Zeit zog ich mit fünf Euro auf meinem Girokonto und 15 670 Euro Schulden bei Telefonanbietern, Behörden und Versandhäusern im Gepäck von Essen nach Stuttgart; in der Brust ein gebrochenes Herz – wegen der Liebe. Dazu kam noch, dass ich keine abgeschlossene Ausbildung oder, wie mein Vater gerne sagte, »nichts gelernt« hatte. In Stuttgart angekommen, schlief ich für 125 Euro im Monat auf der Couch eines Kollegen – in einer Einzimmerwohnung. Damals schlug jeder meiner Versuche, mich aus dieser Misere zu befreien, fehl. All meine Träume und Wünsche blieben unerfüllt, weshalb es mir so schien, als käme ich nie mehr aus diesem Schulden- und Versagenskreis heraus. Negative Gedanken und Gefühle verfolgten mich wie schwarze

Raben. Ich trug kaum noch Glauben und Hoffnung in mir, war frustriert über mein Aussehen, vor allem aber sehr unzufrieden mit meinem Leben. Denn mit dem, was ich tat, stand ich weit davon entfernt, erfolgreich und finanziell unabhängig zu sein.

Okay, das verstehe ich. Aber was macht dich nun so besonders, dass du glaubst, Menschen mit diesem Ratgeber zu einem besseren Leben und einer stärkeren Persönlichkeit verhelfen zu können? Wieso sollte gerade diese Lektüre sich von der Vielzahl an veröffentlichten Büchern von zahlreichen Motivationssprechern, Lebenscoaches und selbst ernannten Experten abheben?

Diese Frage ist durchaus berechtigt, denn wie ich in »5 Räume«, meinem Ratgeber zur Bewältigung von Herzschmerz und Liebeskummer, bereits erklärt habe, bin ich weder Psychologe, noch habe ich in diese Richtung studiert. Allerdings bin ich im Gegensatz zu vielen dieser Menschen durch die Hölle gegangen. Schon zum Zeitpunkt meiner Geburt war mein Schicksal, wenn man so will, besiegt. Ich bin in Kinshasa (Djili) in der Demokratischen Republik Kongo geboren. Meine Mutter brachte mich im Alter von 17 Jahren in einem der dreckigsten und übelsten Slums im ganzen Land zur Welt. Die Kindersterblichkeitsrate in der Demokratischen Republik Kongo ist mit 19 Prozent extrem hoch, und die Lebenserwartung von durchschnittlich 48 bis 50 Jahren ist eine der niedrigsten weltweit.¹

Hunger und Tod verfolgten mich. Wegen einer Herzkrankheit holte mich mein Vater, der damals alleine nach Europa geflohen war, nach Deutschland, um mir ärztliche Hilfe zukommen zu lassen. Zwar brauchte ich nun nicht mehr zu hungern, was in Afrika Reichtum bedeutet, aber für europäische Verhältnisse war ich wieder arm. Ich schliefl mit meiner Schwester, meinem Vater und meiner Stiefmutter in einer Einzimmerwohnung. Meine Eltern konnten mir nichts über das Leben beibringen, weil sie vollauf damit beschäftigt waren, unsere Mägen zu füllen und unseren kleinen Wünschen an den Weihnachts- und Geburtstagen zu entsprechen. Die Schule stempelte mich frühzeitig als hoffnungslosen Fall ab, da meine Noten sich immer zwischen 4 und 5 bewegten. Letztendlich sollte ich sogar auf die Sonderschule, wohin all die Kinder geschickt wurden, die nicht ins System passten.

In meiner Jugend kämpfte ich andauernd um Aufmerksamkeit und auch schon mit Schulden und Depressionen. Ich hatte keinen Mentor, niemanden, der mich aus dem Dreck ziehen konnte. Als auch noch eine geliebte Freundin ermordet wurde und eine weitere aufgrund einer schweren Krankheit verstarb, sank ich tiefer und tiefer in die Dunkelheit hinab. Meine Flucht aus Essen entsprach einem Schrei nach Hoffnung, Liebe und Erfolg in meinem Leben. Aber all das blieb mir dort verwehrt.



*Dunkle Nacht. Ich lag im Regen auf der Straße,
angeschossen vom Leben. Ich war am Verbluten
und der Ohnmacht nahe, rang nach Luft – und
dann riss ich mich mit aller Kraft nach oben.*



Ich wollte meine Existenz nicht wegschmeißen und einfach aufgeben, also stellte ich mich meinen Problemen, meiner Angst und dem Glauben, nichts wert zu sein. Entschlossen stoppte ich die Blutung. Humpelnd fing ich an zu laufen, zielsicher in Richtung eines neuen Lebens, neuer Stärke, neuen Wissens und vor allem eines belastbareren Glaubens, der sowohl aus religiösen Überzeugungen als auch einem stärkeren Vertrauen in mich selbst bestand.



*Allmählich hörte es auf zu regnen,
die ersten Sonnenstrahlen
durchdrangen die Morgenluft und
erwärmten die kalte Atmosphäre.
Alles um mich herum fing an zu blühen.
Die Welt, die mir so grau erschien,
gewann an Farbe. Doch dann entzündete sich
die Wunde des Lebens.*

*Ich war unaufmerksam, habe mich zu sehr
auf meinem Erfolg ausgeruht.
Letztendlich aber machte es mich stärker.
Ich überwand auch diesen harten Schlag,
diesen unsagbaren Schmerz,
und ein neues Leben begann.*



Das hast du sehr poetisch und schön erklärt. Aber nun zu den Fakten: Was hat sich wirklich geändert? Wie ist dein Leben jetzt?

Okay, dann werde ich deutlich. Vor fünf Jahren zog ich mit einer Menge Schulden und ohne Abschluss für einen Neuanfang nach Stuttgart. Heute bin ich SPIEGEL- und Amazon-Bestsellerautor, veröffentlichte Liebesromane, poetische Bücher und Ratgeber, habe eine Podcast-Label-Produktionsfirma gegründet und in Immobilien sowie Aktien investiert. Durch die Verwirklichung meiner Visionen und Träume habe ich in den letzten fünf Jahren allein mit meinen Büchern einen Umsatz von über 600 000 Euro generiert. Dadurch befreite ich mich nicht nur von den Schulden, sondern erwarb auch meine finanzielle Unabhängigkeit. Ich kündigte meinen Job und begann, viel zu lesen, wodurch ich mutiger, intelligenter und zielstrebiger wurde. Außerdem legte ich all meine negativen Gedanken ab.

Und weißt du was? All das zu erreichen war kein schwerer Weg. Tatsächlich war es sogar sehr einfach – so einfach,

dass ich mich heute darüber ärgere, nicht schon früher damit begonnen zu haben, dieses »Geheimnis der 6 Räume« zu entschlüsseln.

Das klingt auf jeden Fall beeindruckend. Aber warum willst du dieses »Geheimnis der 6 Räume«, das dich so erfolgreich gemacht hat, preisgeben? Was nützt dir das?

Weil ich glaube, dass der Kuchen groß genug für uns alle ist. Ich bin davon überzeugt, dass jeder das Recht hat, glücklich zu werden, das Leben zu entdecken und zu genießen. Keiner sollte sich wertlos fühlen. Keiner sollte sich darum sorgen müssen, die Miete nicht rechtzeitig zahlen zu können. Und keiner sollte ein Leben lang an schmerzlichen Schicksalsschlägen leiden. Ich hätte mir damals gewünscht, ein solches Buch, wie ich es hier geschrieben habe, zu lesen. Es hätte mir Licht in dunklen Zeiten gespendet und so manche Träne viel früher trocknen können. Deshalb bin ich bereit, dieses Geheimnis offenzulegen.

Zur besseren Veranschaulichung entwickelte ich ein System – das sogenannte System der Räume. In meinem Ratgeber »5 Räume« habe ich erfolgreich das Rätsel um die Überwindung von Liebeskummer oder Herzschmerzen durch Trennung oder Verlust gelüftet und habe mit meinem Raumkonzept Tausenden von gebrochenen Herzen zur Genesung verholfen. In diesem Buch gehe ich einen Schritt weiter und erkläre dir, wie du es schaffst, dich von all dem Schlechten in deinem Leben zu lösen, eine starke Persönlichkeit aufzubauen und ein erfolgreiches Leben zu führen.

Was soll ich mir unter den »6 Räumen« vorstellen? Wie sollten Räume mein Leben verändern können? Das erscheint mir seltsam.

Als Kleinkinder genossen wir alle das Leben in vollen Zügen. Es war damals egal, ob wir in Armut oder in Reichtum zur Welt kamen. Ich habe Kinder auf meiner Afrikareise beobachtet, die in tiefer Armut lebten, aber lachten, spielten und ganz offensichtlich pure Freude am Leben empfanden.

Doch je älter wir werden, umso mehr beraubt man uns unseres positiven Blickes auf die Welt. Man zwängt uns in ein SYSTEM, das viele von uns krank macht und innerlich zerfrißt. Eltern erzählen uns Sätze wie: »Nur wenn du gut in der Schule bist und einen guten Abschluß erwirbst, hast du eine Chance auf ein unbeschwertes Leben. Dann kannst du dir ein schönes Haus und einen Wagen finanzieren und genießt ein höheres Ansehen in der Gesellschaft.« Je besser der Abschluß, desto besser stehen die Chancen für eine finanzielle Sicherheit.

Was bei den Eltern begann, setzt sich in den Schulen fort. Die Schule bereitet dich weder darauf vor, deine Träume und Visionen zu verwirklichen, noch darauf, selbstständig zu werden, und sie vermittelt dir auch kein Wissen über finanzielle Unabhängigkeit. Stattdessen bildet sie uns zu braven Steuerzahlern aus. Gehe gehorsam zur Schule, versuche gute Noten zu schreiben, sei danach ein braver Angestellter und mache andere Menschen noch reicher, als sie ohnehin schon sind. Wenn du dir dies oder das nicht leisten kannst, weil dein verdientes Geld dafür nicht

ausreicht, nimm dir einfach einen Kredit und finanziere so dein Haus, deine Wohnung, dein Auto, dein Fernsehen – finanziere einfach alles, was du dir nicht leisten kannst. Und wenn du irgendwann alt und schwach bist, kümmert sich der Staat um deine Pflege, deine Rente ist sicher.

Aber ich frage dich – und sei ehrlich zu mir: Sieht die Realität wirklich so rosig aus? Bist du wirklich frei im Leben und in all deinen Entscheidungen?

Na ja, so einfach kannst du das nicht sagen, Keff. Wenn ich einen Job habe, der mir sehr gut gefällt, dann bin ich glücklich. Ich entscheide ja schließlich darüber, welchen Beruf ich erlernen und ausüben möchte, und sollte ich irgendwann mit meiner Wahl unzufrieden sein, kündige ich einfach.

Nun, was würde passieren, wenn du deinen Traumjob ausübst und dein Arbeitgeber dir mitteilen würde, er könne dir keinen Lohn mehr zahlen, weil die Firma finanzielle Probleme hätte? Würdest du umsonst arbeiten? Wahrscheinlich nicht, oder? Das beste Beispiel ist doch der Corona-Virus, oder? Abhängigkeit von etwas kann dein ganzes Leben ruinieren und dich in eine finanzielle Notlage bringen.

Mit deinem Gehalt zahlst du deine Miete, deine Versicherungen, deinen Telefonanschluss und die Handyrechnung, deine Kleidung, den Urlaub und die Restaurantbesuche. Solltest du kein Gehalt mehr bekommen, würde dies also bedeuten, dass du früher oder später kündigen und einen neuen Job annehmen müsstest, der es dir ermöglicht, wei-

terhin all deine Rechnungen zu bezahlen. Aber stell dir vor, du könntest deinen Traumjob ausüben und finanziell so abgesichert sein, dass du dir weder jetzt noch in Zukunft Sorgen ums Geld machen müsstest. Auch bei einer Krise wie der vom Corona-Virus ausgelösten. Das sind die Dinge, die uns unsere Eltern und die Schule nicht beigebracht haben.

Damit keine Zweifel in uns aufkeimen, begann das System, uns abzulenken. Unterhaltungsshows befreien uns von den schlechten Gefühlen nach der harten Arbeit. Soziale Netzwerke ermutigen uns, Träume von anderen Menschen zu träumen, jedoch nicht unsere eigenen. Nachrichten über Terror, Kriege und Finanzkrisen lassen uns unsere innersten Probleme vergessen. Die Gesellschaft fängt an, anderen Leuten die Schuld an ihrem eigenen Elend und dem verspürten Frust zu geben. Statt die Probleme zu bekämpfen, die wir selbst im Inneren tragen, bekämpfen wir uns gegenseitig. Man formt uns zu Menschen, die Angst davor haben, gekündigt zu werden, in finanzielle Probleme geraten, Kredite nehmen und Schulden aufzubauen.

Aber ich werde dir das Geheimnis verraten, wie du mit ein paar einfachen Tricks aus diesem Hamsterrad entkommen kannst. Was sagst du dazu, wenn ich behaupte, dass ein negativer Schufa-Eintrag oder einmal im Leben richtig pleite zu sein, das Beste ist, was dir auf dem Weg nach oben passieren kann?

Früher redete ich mir oft ein, dass mein erfolgloses Leben wohl darauf beruhen musste, dass ich dumm bin, keine Ausbildung gemacht und auch nicht studiert habe. Aber

heute weiß ich, dass es an ganz anderen Faktoren lag. Ich werde dir verraten, wie ich es geschafft habe, finanziell unabhängig zu werden und mir ein erfolgreiches und glückliches Leben aufzubauen. Und ich bin bereit, das Geheimnis der »6 Räume« mit dir zu teilen, damit auch du aus diesem Teufelskreis ausbrechen und endlich das Leben führen kannst, das du dir wünschst.

Was für eine Person bist du?

Bevor ich dir die einzelnen Räume erkläre, möchte ich gerne wissen, was für eine Person du bist und in welchem Lebensabschnitt du dich gerade befindest. Wähle dazu bitte aus den nachfolgenden Personenbeschreibungen diejenige aus, die aktuell am besten auf dich zutrifft:

Person A

Ich will keine Angst vor der Zukunft haben und mich nicht darum sorgen müssen, ob ich meine Rente noch bekommen werde. Ich will mich nicht auf den Staat verlassen, sondern möchte mich selbstständig um meine Zukunft kümmern. Zudem kann ich mir nicht vorstellen, 40 Jahre lang bis zur Rente denselben Job auszuüben, ohne die Welt je richtig kennengelernt zu haben. Ich möchte meine eigenen Träume verwirklichen und meinen eigenen Weg gehen, sei es im Sport, in der Musik, als Fotograf, als Model oder in Form eines eigenen Ladens, den ich eröffnen möchte. Und vor allem möchte ich eins: finanzielle Unabhängigkeit.

Person B

Ich liebe meinen Beruf und möchte ihn nicht aufgeben, aber irgendetwas fehlt mir im Leben. Ich möchte meine Angst und meine negativen Gedanken loswerden und innerlich wie äußerlich positiver eingestellt sein. Ich möchte mir neben meinem Beruf etwas Kleines aufbauen, vielleicht einen Online-Shop oder eine Dienstleistung anbieten. Ich möchte Sicherheit für schlechte Zeiten haben, stärker und mutiger werden sowie eine gewisse Unabhängigkeit gegenüber meinem Arbeitgeber entwickeln.

Person C

Ich habe hohe Schulden, die mir über den Kopf wachsen, weil ich meine Finanzen nicht im Griff habe, und negative Schufa-Einträge, weshalb ich nichts mehr bekomme. Meine Miete kann ich kaum noch bezahlen. Ich habe zwar Ideen und Visionen, weiß aber nicht, wie ich sie realisieren kann. Ich verliere schnell die Motivation und den Mut, weil ich Angst davor habe, den entscheidenden Schritt zu machen und vielleicht zu scheitern. Oft habe ich das Gefühl, dass alles, was ich tue, schiefgeht. Ich möchte endlich stärker werden und meine Schulden abbauen, ein neues, besseres Leben beginnen. Mich würde interessieren, wie die erfolgreichen Leute es geschafft haben.

Person D

Ich bin noch jung und befindet mich gerade in der Schul- oder Berufsausbildung oder im Studium. Aber ich möchte für das Leben gewappnet sein und Fehler vermeiden, die andere gemacht haben. Ich möchte etwas aus den Erfah-

rungen anderer mitnehmen, Kraft und Mut daraus schöpfen und somit den richtigen Grundstein für ein besseres Leben mit Platz für Träume und Visionen legen.

Person E

Ich bin aktuell sowohl mit meinem Job als auch mit meinem Leben zufrieden, habe keine Schulden und befindet mich nicht in einer Krise. Allerdings möchte ich mein Wissen erweitern, ein schönes Buch genießen und in eventuellen Krisenzeiten vorbereitet sein. Vielleicht möchte ich dieses Buch auch jemandem schenken, der sich in einer dieser Personenbeschreibungen wiedererkennt, und ihr oder ihm damit Kraft und Hoffnung geben.

Wenn du dich mit einer dieser Personen identifizieren kannst oder ein bisschen von allem auf dich zutrifft, dann bist du bereit, das Verborgene zu sehen. Tatsächlich bist du, da du bereits bis hierhin gelesen hast, dem ersten Geheimnis schon sehr nahegekommen. Keine Sorge, dieses Rätsel werde ich frühzeitig lüften.

Denke daran, ich begleite dich auf diesem Weg, aber die Hindernisse und Stufen wirst du allein bewältigen müssen. Und du wirst es schaffen. Du wirst dir selbst die Fähigkeit verleihen, mit negativen Gedanken und Gefühlen umzugehen, Träume und Visionen wahr werden zu lassen. Außerdem wirst du lernen, wie du deinen Glauben stärkst und finanzielle Unabhängigkeit generierst, deine Selbstliebe und deine Selbstachtung zurückbekommst und darüber hinaus mit schweren Schicksalsschlägen wie beispielsweise Krankheit oder Tod umgehen kannst, ohne daran zu zerbrechen.

Wenn du aktuell sehr stark leidest, habe bitte keine Angst, ärztliche Hilfe einzuholen. Dies sind die Fälle, in denen ein Arzt oder ein Psychologe dir zur Seite stehen sollte:

- Wenn du Selbstmordgedanken hast.
- Wenn du so am Ende bist, dass du dauerhaft vom Arzt krankgeschrieben bist.
- Wenn du absolut niemanden hast, mit dem du über deine Probleme reden kannst, einsam und allein bist.

Alles, worüber ich schreibe, sind Erfahrungen aus meinem Leben. Es sind Ideen, Inspirationen und Recherchen auf meinem Weg nach oben.

Wir sind alle einzigartig. Es könnte sicherlich sein, dass meine Methode und die Art meines Schreibens dir gar nicht gefallen, du sogar bis hierhin gelesen hast und definitiv nicht weiterlesen wirst. Und das ist völlig okay. Es ist unmöglich, dass jeder Mensch auf dieser Welt von meinem Buch geheilt wird. Vielleicht ist dieses Konzept einfach nichts für dich. Ich würde dich trotzdem bitten, dieses Buch nicht verstauben zu lassen. Schenke es jemandem, der gerade eine schwere Zeit durchlebt, denn vielleicht werden diese Räume dieser Person mehr helfen als dir.

Und nun öffne das nächste Kapitel, und beginne deine Reise in ein neues Leben!

DIE SECHS RÄUME

Du wirst in diesem Buch sechs Räume betreten. Diese sechs Räume symbolisieren jeweils die Phase, in der du dich gerade befindest.

Von einigen dieser Räume aus wirst du schnell zum nächsten Bereich kommen. In anderen wiederum wirst du länger verweilen, je nachdem, wie stark du dich mit dem Raum identifizieren kannst.

