



Louise

Das große Buch für
Körper und Seele

Hay



Möge Ihnen dieses Angebot helfen,
den Ort in Ihnen zu finden,
wo Sie Ihren Selbstwert erkennen,
denjenigen Teil von Ihnen,
der reine Liebe und Selbstakzeptanz ist.



Inhalt

Danksagung 9

Teil 1 Einführung 11

Rat an meine Leser 13

Einige Punkte meiner Philosophie 15

1 Was ich glaube 17

Teil 2 Eine Sitzung mit Louise 31

2 Wo liegt das Problem? 33

3 Woher kommt es? 51

4 Ist es wirklich wahr? 63

5 Was tun wir jetzt? 75

6 Widerstand gegen Veränderungen 85

7 Wie man sich verändern kann 107

8 Das Neue aufbauen 127

9 Die tägliche Arbeit 143

Teil 3 Diese Gedanken in die Tat umsetzen 159

- 10 Beziehungen 161
- 11 Arbeit 167
- 12 Erfolg 173
- 13 Wohlstand 177
- 14 Der Körper 193

Teil 4 Affirmationen und Meditationen 227

- 15 Das Affirmationsverzeichnis 229
- 16 Neue Gedankenmuster 297
- 17 Meditationen – A (Affirmationen) bis
Z (Zuhause) 303

Teil 5 »Wir sind alle eins« 387

- 18 Meine Geschichte 389

Die Übungen auf einen Blick 405

Die Meditationen auf einen Blick 407

Register 413



Danksagung

Ich danke mit Freude und Vergnügen:

Meinen zahlreichen Schülern und Klienten, die mir so viel beigebracht und mich als Erste ermutigt haben, meine Gedanken zu Papier zu bringen.

Meinen engagierten Mitarbeitern bei Hay House, die meine Vision mit mir teilen, Bücher, Audioproduktionen und Videos zu verbreiten, die dabei helfen, den Planeten spirituell, emotional und physisch zu heilen.

Meinen wunderbaren Lesern und Zuhörern, die so viel liebevolle Unterstützung für meine Arbeit gezeigt haben und eine ständige Quelle der Inspiration für mich sind.

All jenen, deren Herzen sich jeden Tag mehr und mehr öffnen.

Meinen lieben Freunden auf der ganzen Welt, die mich mit bedingungsloser Liebe, Lachen und ansteckender Lebensfreude umgeben!



Teil 1

Einführung





Rat an meine Leser

Ich habe dieses Buch geschrieben, um mit Ihnen, meine Leser, zu teilen, was ich weiß und lehre. Mein kleines blaues Buch *Heile Deinen Körper*, erschienen im Verlag Alf Lüchow, wurde in weiten Kreisen als maßgebendes Buch über geistige Verhaltensmuster, die Krankheiten im Körper verursachen, anerkannt.

Ich habe Hunderte von Leserbriefen erhalten, in denen ich gebeten werde, mehr von meinen Erkenntnissen mit anderen zu teilen. Viele Menschen, die als Klienten mit mir gearbeitet, oder diejenigen, die hier und im Ausland an meinen Seminaren teilgenommen haben, haben mich darum gebeten, dass ich mir die Zeit nehme, dieses Buch zu schreiben. Ich habe dieses Buch so konzipiert, als ob ich Sie durch eine Sitzung führte, wenn Sie als Klient zu mir kämen oder an einem meiner Seminare teilnähmen.

Wenn Sie fortschreitend eine Übung oder Meditation nach der anderen praktizieren, so, wie sie hier erscheinen, werden Sie am Ende des Buches mit der Veränderung angefangen haben.

Ich schlage vor, dass Sie dieses Buch einmal komplett durchlesen. Dann lesen Sie es langsam noch einmal, praktizieren aber diesmal intensiv die Übungen und Meditationen. Nehmen Sie sich die Zeit, mit jeder einzelnen zu arbeiten. Sie können natürlich die Affirmationen und Meditationen, die in alphabetischer Reihenfolge in Teil 4 des Buches aufgeführt

sind, an einer beliebigen Stelle aufschlagen. Die Botschaft, die Sie so erhalten, wird für Sie im Moment genau richtig sein. Mag sein, dass sie etwas bestätigt, woran Sie jetzt bereits glauben, oder dass sie einen Ihrer Glaubensprozesse in Frage stellt. Das alles ist Teil Ihres Wachstumsprozesses. Sie sind immer sicher und geborgen, und alles ist gut.

Wenn möglich, arbeiten Sie die Übungen und Meditationen mit einem Freund oder einem Familienmitglied durch.

Jedes Kapitel beginnt mit einer Affirmation. Jede ist gut anwendbar, wenn Sie am entsprechenden Bereich Ihres Lebens arbeiten. Sie benötigen für jedes Kapitel zwei oder drei Tage, um es genau zu lesen und danach zu arbeiten. Sagen und schreiben Sie immer wieder die Affirmation, die das Kapitel eröffnet.

Ich schließe das Buch damit, Ihnen meine eigene Geschichte zu erzählen. Ich weiß, Sie werden erkennen, dass, gleichgültig woher wir kommen oder wie tief unten wir sind, wir unser Leben vollständig zum Besseren verändern können.

Seien Sie gewiss, dass, wenn Sie mit diesen Gedanken arbeiten, meine liebende Unterstützung bei Ihnen ist.

Einige Punkte meiner Philosophie

- Jeder von uns ist vollständig selbst verantwortlich für jede seiner Erfahrungen.
- Jeder Gedanke, den wir denken, gestaltet unsere Zukunft. Die Macht zur Veränderung liegt immer in der Gegenwart.
- Jeder leidet an Selbsthass und Schuldgefühlen. Alle denken insgeheim: »Ich bin nicht gut genug.« Es ist nur ein Gedanke, und ein Gedanke kann verändert werden. Verbitterung, Kritik und Schuld sind die Verhaltensmuster, die den größten Schaden anrichten. Sich von Verbitterung zu befreien kann sogar Krebs heilen. Wenn wir uns wirklich selbst lieben, funktioniert alles in unserem Leben.
- Wir müssen uns von der Vergangenheit lösen und jedem vergeben.
- Wir müssen lernen, uns selbst zu lieben.
- Selbstbejahung ist der Schlüssel zu positiven Veränderungen.
- Wenn wir uns wirklich selbst lieben, funktioniert alles in unserem Leben.



1

Was ich glaube

»Die Tore zu Weisheit und Wissen
stehen immer offen.«

**Das Leben ist wirklich sehr einfach.
Was wir geben, bekommen wir zurück**

Was wir über uns denken, wird Wahrheit für uns. Ich glaube, jeder, ich selbst eingeschlossen, ist hundertprozentig verantwortlich für alles in seinem Leben, für das Beste und das Schlechteste. Jeder Gedanke, den wir denken, gestaltet unsere Zukunft. Jeder von uns gestaltet seine Erfahrungen mit seinen Gedanken und mit seinen Gefühlen. Die Gedanken, die wir denken, und die Wörter, die wir sprechen, gestalten unsere Erfahrungen.

Wir gestalten unsere Lebensumstände, und dann geben wir unsere Macht ab, indem wir andere Personen für unsere Frustrationen verantwortlich machen. Keine Person, kein Ort und keine Sache hat irgendeine Macht über uns, denn »wir« sind die einzigen Denker in unserem Geist. Wenn wir unser Bewusstsein mit Frieden, Harmonie und Ausgeglichenheit anfüllen, werden wir sie auch in unserem Leben finden. Welche dieser Aussagen klingt ganz nach Ihnen?

»Die Leute sind nur darauf aus, mich auszunutzen.«

»Jeder ist immer hilfsbereit.«

Diese Glaubenssätze bringen ziemlich unterschiedliche Erfahrungen hervor. Was wir über uns und das Leben annehmen, wird für uns zur Wahrheit.

**Das Universum gibt uns
volle Unterstützung bei jedem Gedanken,
den wir wählen und an den wir glauben**

Anders gesagt: Unser Unterbewusstsein akzeptiert unsere Entscheidung, was immer wir glauben. Beides bedeutet, dass sich das, was ich über mich und das Leben glaube, für mich bewahrheiten wird. Sie selbst entscheiden, was Sie über sich und das Leben glauben wollen, und das wird dann für Sie wahr. Und wir haben eine unbegrenzte Auswahlmöglichkeit an Gedanken.

Wenn wir das erkannt haben, ist es vernünftig, »Jeder ist immer hilfsbereit« zu wählen statt »Die Leute sind nur darauf aus, mich auszunutzen«.

**Die Macht des Universums
verurteilt oder kritisiert uns niemals**

Sie akzeptiert uns so, wie wir uns selbst einschätzen. Dann spiegelt sie unsere Lebensanschauung wider. Wenn ich glauben will, dass das Leben Einsamkeit bedeutet und dass mich niemand liebt, dann finde ich genau das in meiner Welt wieder.

Wenn ich jedoch dazu bereit bin, mich von dieser Überzeugung zu lösen und stattdessen zu bejahen, dass »Liebe überall ist und dass ich liebe und liebenswert bin«, und wenn ich an dieser neuen Aussage festhalte und sie oft wiederhole, dann wird sie sich für mich bewahrheiten. Dann werden mir liebevolle Menschen begegnen, und die Menschen, die sich bereits in meinem Leben befinden, werden mir gegenüber noch liebevoller sein. Ich werde an mir feststellen, dass es mir leichtfällt, anderen gegenüber Liebe zum Ausdruck zu bringen.

**Die meisten von uns haben
dumme Vorstellungen davon, wer wir sind,
und viele, viele starre Regeln darüber,
wie das Leben gelebt werden sollte**

Deswegen sollte man niemanden verurteilen, denn jeder von uns tut in genau diesem Augenblick nach seinem Vermögen das Allerbeste. Wenn wir es besser wüssten, wenn wir mehr Verständnis und Bewusstsein hätten, dann würden wir anders handeln. Bitte machen Sie sich niemals Vorwürfe für Ihre vielleicht momentan schlechte Lage. Allein die Tatsache, dass Sie dieses Buch gefunden und mich entdeckt haben, bedeutet, dass Sie bereit sind, eine positive Veränderung in Ihrem Leben zu vollziehen. Loben Sie sich dafür. »Männer weinen nicht!« »Frauen können nicht mit Geld umgehen!« Was für einengende Vorstellungen vom Leben!

**Als Kinder lernen wir an den Reaktionen
der Erwachsenen, was wir uns selbst
und dem Leben gegenüber empfinden sollen**

Es kommt darauf an, was man uns beibringt, über uns und die Welt zu glauben. Wenn Sie mit Menschen gelebt haben, die sehr unglücklich und verängstigt waren, sich schuldig fühlten oder ständig wütend waren, dann haben Sie viel Negatives über sich und die Welt gelernt.

»Ich mache nie etwas richtig.« »Das ist mein Fehler.« »Wenn ich mich ärgere, bin ich ein schlechter Mensch.« Derartige Überzeugungen bringen ein frustrierendes Leben hervor.

**Wenn wir erwachsen werden, neigen wir dazu,
die emotionale Umgebung unserer Kindheit
wiederzuerschaffen**

Das ist weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch; es ist einfach das, was wir innerlich als »Zuhause« kennen. Wir neigen auch dazu, unsere persönlichen Beziehungen wieder so zu gestalten, wie unsere Beziehung zu unserer Mutter oder unserem Vater oder deren Beziehung untereinander war. Überlegen Sie einmal, wie oft Sie einen Freund oder Vorgesetzten hatten, der »genau wie« Ihre Mutter oder Ihr Vater war.

Wir behandeln uns auch so, wie unsere Eltern uns behandelt haben. Wir beschimpfen und strafen uns auf dieselbe Art. Hören Sie sich selbst zu, dann werden Sie darin die Stimmen Ihrer Eltern wiedererkennen. Wir lieben und ermutigen

uns auch auf die gleiche Art, falls wir als Kinder überhaupt geliebt und ermutigt wurden.

»Ich mache nie etwas richtig.« »Alles ist meine Schuld.«
Wie oft haben Sie das schon zu sich selbst gesagt?

»Du bist wunderbar.« »Ich liebe mich.« Wie oft sagen Sie sich so etwas?



Ich würde jedoch unseren Eltern deswegen keinen Vorwurf machen

Wir sind alle Opfer von Opfern, und sie konnten uns unmöglich etwas beibringen, was sie nicht gewusst haben. Wenn Ihre Mutter nicht gelernt hatte, sich zu lieben, oder Ihr Vater das nie gelernt hatte, dann war es Ihren Eltern unmöglich, Ihnen Selbstliebe beizubringen. Sie haben ihr Bestmögliches mit dem geleistet, was ihnen als Kindern beigebracht worden war. Wenn Sie Ihre Eltern besser verstehen wollen, dann lassen Sie sie von ihrer Kindheit erzählen; und wenn Sie einfühlsam zuhören, werden Sie erfahren, woher ihre Ängste und starren Verhaltensmuster kommen. Diese Menschen, die Ihnen »alle diese Dinge angetan haben«, waren genauso erschreckt und verängstigt, wie Sie es heute sind.

Ich glaube, dass wir uns unsere Eltern aussuchen

Jeder von uns entscheidet sich an einem bestimmten Punkt in Zeit und Raum dafür, auf diesem Planeten zu inkarnieren.

Wir haben uns dazu entschlossen, hierherzukommen, um eine bestimmte Lektion zu lernen, die uns in unserer geistigen Entwicklung vorwärtsbringen wird. Wir wählen unser Geschlecht, unsere Hautfarbe, unser Land. Dann schauen wir nach demjenigen Elternpaar, das die Verhaltensmuster widerspiegelt, die wir mitbringen, um daran während unseres Lebens zu arbeiten. Wenn wir herangewachsen sind, zeigen wir üblicherweise anklagend mit dem Finger auf unsere Eltern und jammern: »Ihr habt mir das angetan.« Aber in Wirklichkeit haben wir sie uns selbst ausgesucht, weil sie genau das darstellten, was wir überwinden wollten.

Schon als sehr kleine Kinder beginnen wir, unser System von Glaubenssätzen zu erwerben. Als Erwachsene erschaffen wir uns dann genau die Erfahrungen, die zu diesen Überzeugungen passen. Schauen Sie auf Ihr eigenes Leben zurück und stellen Sie fest, wie oft Sie dieselben Erfahrungen gemacht haben. Nun gut, ich glaube, dass Sie sich diese Erfahrungen immer wieder geschaffen haben, weil sie etwas widerspiegeln, was Sie über sich selbst glaubten.

Es spielt wirklich keine Rolle, wie lange wir schon ein Problem haben oder wie groß oder wie lebensbedrohlich es ist.

Die Macht zur Veränderung liegt immer in der Gegenwart

Alles, was sich bis zum jetzigen Zeitpunkt in Ihrem Leben ereignet hat, ist durch Ihre Gedanken und Überzeugungen, an denen Sie in der Vergangenheit festgehalten haben, verursacht worden. Es wurde durch Gedanken und Wörter hervorge-

rufen, die Sie gestern, letzte Woche, letzten Monat, letztes Jahr oder vor 10, 20, 30, 40 Jahren oder mehr benutzt haben – je nachdem, wie alt Sie sind.

Dies gehört jedoch der Vergangenheit an. Sie ist vorbei und abgeschlossen. In diesem Moment ist wichtig, für welche Gedanken, Überzeugungen und Aussagen Sie sich hier und jetzt entscheiden. Denn diese Gedanken und Worte werden Ihre Zukunft gestalten. Vom gegenwärtigen Augenblick aus gestalten Sie Ihre Erfahrungen von morgen, nächster Woche, nächstem Monat, nächstem Jahr und so fort. Welchen Gedanken denken Sie jetzt in diesem Augenblick? Ist er negativ oder positiv? Wollen Sie, dass dieser Gedanke Ihre Zukunft gestaltet? Achten Sie bewusst darauf, was Sie denken.

**Alles, womit wir es zu tun haben,
sind Gedanken, und Gedanken
lassen sich verändern**

Unsere Erfahrungen sind lediglich äußere Folgen innerer Gedanken – egal, um welches Problem es sich handelt. Sogar Selbsthass ist nur ein hasserfüllter Gedanke, den Sie über sich denken. Sie haben einen Gedanken, der sagt: »Ich bin ein schlechter Mensch.« Dieser Gedanke erzeugt ein Gefühl, dem Sie sich unterwerfen. Wenn Sie den Gedanken jedoch nicht haben, werden Sie auch dieses Gefühl nicht haben. Und Gedanken können verändert werden. Verändern Sie den Gedanken, und das Gefühl wird verschwinden. Das soll uns nur zeigen, woher viele unserer Überzeugungen kommen. Aber lassen Sie uns diese Kenntnis nicht als Vorwand benutzen, in

unserem Schmerz zu verharren. Die Vergangenheit hat keine Macht über uns. Es spielt daher keine Rolle, wie lange wir ein negatives Verhaltensmuster haben. Unsere Macht, etwas zu verändern, liegt immer in der Gegenwart. Wie wunderbar, das zu erkennen! Von diesem Augenblick an beginnen wir, frei zu sein.



**Ob Sie es glauben oder nicht,
wir suchen uns unsere Gedanken
tatsächlich selbst aus**

Wir denken vielleicht aus Gewohnheit denselben Gedanken immer wieder, sodass es scheint, als würden wir uns den Gedanken nicht aussuchen. Aber die ursprüngliche Wahl haben tatsächlich wir selbst getroffen.

Wir können uns weigern, bestimmte Gedanken zu denken. Überlegen Sie nur, wie oft Sie sich widersetzt haben, einen positiven Gedanken über sich zu denken. Nun gut, Sie können sich auch widersetzen, einen negativen Gedanken über sich zu denken.

Mir kommt es so vor, als ob auf diesem Planeten jeder, den ich kenne oder mit dem ich gearbeitet habe, unterschiedlich stark an Selbsthass oder Schuldgefühlen leidet. Je mehr Selbsthass und Schuldgefühle wir empfinden, desto weniger funktioniert unser Leben. Je weniger Selbsthass und Schuldgefühle wir empfinden, desto besser funktioniert unser Leben auf allen Ebenen.

**Die am tiefsten verinnerlichte Überzeugung bei allen,
mit denen ich bisher gearbeitet habe, war:
»Ich bin nicht gut genug!«**

Dem fügen wir oft noch hinzu: »Ich tue nicht genug.« Oder:
»Ich verdiene es nicht.« Klingt das nach Ihnen? Sagen, denken oder fühlen Sie oft, dass »Sie nicht gut genug sind«? Aber für wen? Und gemessen an welchen Maßstäben?

Wenn in Ihnen diese Überzeugungen sehr stark ausgeprägt sind, wie können Sie sich dann ein liebevolles, fröhliches, erfolgreiches, gesundes Leben erschaffen? Irgendwie wird Ihre wichtigste unterbewusste Überzeugung dem ständig widersprechen. Irgendwie würden Sie sich nie richtig verhalten, denn irgendwo würde immer etwas falsch laufen.

**Ich meine, dass Verbitterung, Kritik,
Schuld und Angst mehr Probleme verursachen
als irgendetwas sonst**

Diese vier Dinge verursachen die Hauptprobleme in unserem Körper und unserem Leben. Diese Gefühle kommen daher, dass wir anderen Vorwürfe machen und nicht die Verantwortung für unsere eigenen Erfahrungen übernehmen. Sehen Sie, wenn wir alle für alles in unserem Leben selbst verantwortlich sind, dann gibt es niemanden, dem man Vorwürfe machen kann. Was auch immer »da draußen« geschieht, ist nur ein Spiegel unseres eigenen inneren Denkens. Ich entschuldige hiermit nicht das armselige Verhalten anderer Menschen, aber es sind schließlich *unsere Überzeugungen*,

die diese Menschen anziehen, von denen wir dann solchermaßen behandelt werden.

Wenn Sie sich dabei ertappen zu sagen: »Jeder verhält sich mir gegenüber so und so, kritisiert mich, ist nie für mich da, benutzt mich als Fußabtreter«, dann ist dies *Ihr Verhaltensmuster*. Es gibt in Ihnen irgendwelche Gedanken, die Menschen anziehen, die dieses Verhalten an den Tag legen. Wenn Sie nicht länger so denken, werden Sie diese Personen nicht länger in Ihr Leben ziehen.

Ich will Ihnen einige Folgen solcher Verhaltensmuster auf der körperlichen Ebene nennen: Lange anhaltende Verbitterung kann am Körper zehren und zu der Krankheit führen, die wir Krebs nennen. Kritik als ständige Gewohnheit ruft im Körper häufig Arthritis hervor. Schuldgefühle ziehen immer Strafe nach sich, und Strafe verursacht Schmerz. (Wenn ein Klient mit starken Schmerzen zu mir kommt, weiß ich, dass er unter schweren Schuldgefühlen leidet.) Angst und die durch sie hervorgerufene Anspannung kann Haarausfall, Magengeschwüre und sogar wundete Füße verursachen. Ich habe herausgefunden, dass Vergebung und das Auflösen von Verbitterung sogar Krebs heilen. Das mag zu einfach klingen, aber ich habe die Erfahrung gemacht, dass es funktioniert.

Wir können auch unsere Haltung der Vergangenheit gegenüber verändern

Die Vergangenheit ist vorüber und erledigt. Wir können sie jetzt nicht mehr ändern. Wir können jedoch unsere Gedanken über die Vergangenheit ändern. Wie dumm von uns, dass

wir uns in der Gegenwart *selbst bestrafen*, weil uns jemand in längst vergangener Zeit verletzt hat.

Ich sage oft zu Menschen, die intensiven Unmut in sich tragen: »Bitte fangen Sie jetzt an, diesen Unmut abzubauen, solange es noch relativ einfach ist. Bitte warten Sie nicht, bis das Skalpell des Chirurgen droht oder bis zu Ihrem Sterbebett, wenn auch noch Panik hinzukommen könnte.«

Wenn wir uns in einem Zustand der Panik befinden, ist es sehr schwierig, unsere Gedanken auf die heilende Arbeit zu konzentrieren. Wir müssen uns zunächst die Zeit nehmen, uns von unseren Ängsten zu befreien.

Wenn wir uns entscheiden zu glauben, wir seien hilflose Opfer und alles sei hoffnungslos, dann wird uns das Universum in diesem Glauben unterstützen, und wir werden hoffnungslos untergehen. Es ist lebenswichtig, dass wir uns von diesen dummen, veralteten, negativen Gedanken und Überzeugungen lösen, die uns nicht unterstützen und uns keine Kraft geben. Sogar unsere Vorstellung von Gott muss eine sein, die *für* uns und nicht gegen uns wirkt.

Um uns von der Vergangenheit zu lösen, müssen wir zur Vergebung bereit sein

Wir müssen uns dafür entscheiden, uns von der Vergangenheit zu lösen und jedem zu vergeben, auch uns selbst. Wir wissen vielleicht nicht, wie man vergibt, und wir wollen vielleicht nicht vergeben; aber allein die Tatsache, dass wir sagen, wir seien willens zu vergeben, ist schon der Beginn der Heilung. Es ist für unsere eigene Heilung unerlässlich, dass »wir«

uns von der Vergangenheit lösen und jedem vergeben. »Ich vergebe dir, dass du nicht so bist, wie ich dich haben wollte. Ich vergebe dir und gebe dich frei.«

Diese Affirmation befreit *uns*.

Alle Krankheiten entstehen durch einen Zustand des Nichtvergebens

Wenn wir krank sind, sollten wir in uns gehen und uns fragen, wem wir unbedingt vergeben müssen.

In *Ein Kurs in Wundern* heißt es, dass »alle Krankheiten durch einen Zustand des Nichtvergebens entstehen« und dass »wir, wann immer wir krank sind, schauen müssen, wem wir vergeben sollten«.

Ich würde noch hinzufügen, dass gerade der Mensch, dem zu vergeben Ihnen am schwersten fällt, derjenige ist, den Sie am meisten loslassen sollten. Vergebung heißt aufgeben, loslassen. Es hat nichts damit zu tun, Verhalten zu entschuldigen. Es heißt nur, die ganze Sache loszulassen. Wir brauchen nicht zu wissen, *wie* man vergibt. Alles, was wir tun müssen, ist, *willens* zu sein zu vergeben. Das Universum wird sich des »*Wie*« annehmen.

Wir verstehen unseren eigenen Schmerz so gut. Wie schwer ist es für die meisten von uns zu verstehen, dass *sie*, wer auch immer sie sein mögen, jene, die am stärksten unserer Vergebung bedürfen, auch gelitten haben. Wir müssen verstehen, dass sie ihr Bestmögliches geleistet haben mit dem Verständnis, dem Bewusstsein und Wissen, das ihnen zu jener Zeit zur Verfügung stand.

Wenn Menschen mit einem Problem zu mir kommen, interessiert es mich nicht, was es ist – instabile Gesundheit, Geldmangel, unbefriedigende Beziehungen oder unterdrückte Kreativität. Es gibt nur eine Sache, an der ich immer arbeite, und das ist *die Selbstliebe*.

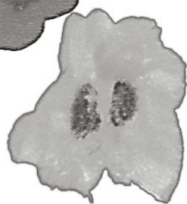
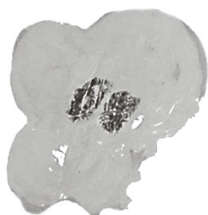
Wenn wir uns *genau so* lieben und akzeptieren, *wie wir sind*, funktioniert einfach alles im Leben.

Es ist, als ob überall kleine Wunder geschehen. Unsere Gesundheit bessert sich, wir kommen zu mehr Geld, unsere Beziehungen werden erfüllter, und wir fangen an, uns auf erfüllende Weise kreativ auszudrücken. All dies manifestiert sich dann fast wie von selbst, auch ohne unser Bemühen.

Selbstliebe, Wertschätzung, sich einen Raum der Geborgenheit, des Vertrauens und der Akzeptanz schaffen – das alles wird Ordnung in Ihr Denken bringen. Sie werden liebevolle Beziehungen in Ihrem Leben aufbauen, eine neue Arbeitsstelle und einen besseren Wohnort finden, und sogar Ihr Körpergewicht wird sich normalisieren. Menschen, die sich und ihren Körper lieben, missbrauchen weder sich noch andere.

Selbstanerkennung und Selbstakzeptanz im Jetzt sind die Hauptschlüssel zu positiven Veränderungen in allen Lebensbereichen.

In meinen Augen beginnt die Selbstliebe damit, sich nie und nimmer wegen irgendetwas zu kritisieren. Kritik bindet uns genau an das Verhaltensmuster, das wir doch eigentlich verändern wollen. Verständnis und Nachsicht uns selbst gegenüber helfen, uns davon zu lösen. Denken Sie daran, Sie haben jahrelang Selbstkritik geübt, und es hat nicht funktioniert. Versuchen Sie, sich wertzuschätzen, und sehen Sie, was dann geschieht.





Teil 2

Eine Sitzung mit Louise





2

Wo liegt das Problem?

»Es ist ungefährlich,
den Blick nach innen zu richten.«

Mein Körper funktioniert nicht

Er tut weh, blutet, schmerzt, schwitzt, ist verspannt, aufgedunsen; humpelt, brennt, altert, sieht immer schlechter, hört immer schlechter, verfällt zusehends usw. Und was immer Sie sich noch erschaffen haben. Wie oft habe ich das alles schon gehört!

Ich komme mit meinen Mitmenschen nicht klar

Sie ersticken mich völlig oder aber sind nie da, wenn ich sie brauche, sie sind fordernd, helfen mir überhaupt nicht, kritisieren ständig an mir herum, sind lieblos, lassen mir keine Ruhe, sind dauernd genervt, achten überhaupt nicht auf meine Bedürfnisse, hören mir nie zu usw. Und was immer Sie sich noch erschaffen haben. Ja, auch das habe ich alles schon gehört!

Meine Finanzen sind eine Katastrophe

Niemals sind genug Rücklagen da, immer ist das Geld schneller ausgegeben, als es hereinkommt, es gleitet mir durch die Finger, ich kann ausstehende Rechnungen nicht bezahlen usw. Und was immer Sie sich noch erschaffen haben. Natürlich habe ich auch das alles schon gehört!

Mein ganzes Leben funktioniert einfach nicht

Ich komme nie dazu, das zu tun, was ich tun möchte. Ich kann es niemandem recht machen. Ich weiß nicht, was ich mit meinem Leben anfangen soll. Nie habe ich Zeit für mich. Meine Bedürfnisse und Wünsche werden nie berücksichtigt. Ich tue das nur, um es anderen recht zu machen. Alle trampeln auf mir herum. Niemand kümmert sich darum, was *ich* will. Ich bin völlig talentlos. Mir gelingt einfach nichts. Ich bin viel zu zögerlich und unentschlossen usw. Und was immer Sie sich noch erschaffen haben. Wie oft habe ich das schon gehört – und noch mehr.

Ich bekomme von allen Klienten, die ich frage, was in ihrem Leben los ist, normalerweise eine der oben genannten Antworten. Oder vielleicht mehrere dieser Antworten.

Sie glauben wirklich, das Problem zu kennen und benennen zu können. Aber ich weiß, dass diese Klagen nur äußerliche Auswirkungen innerer Gedankenmuster sind. Und diesen inneren Gedankenmustern liegt ein tieferes, fundamentaleres Muster zugrunde, das die Basis für alle äußerlichen Auswirkungen darstellt.

Wo liegt das Problem?

Ich höre ihnen zu und stelle ihnen dann folgende grundlegende Fragen:

- Was geschieht in Ihrem Leben?
- Wie geht es Ihnen?
- Wovon leben Sie?
- Gefällt Ihnen Ihre Arbeit?
- Wie steht es um Ihre Finanzen?
- Wie ist Ihr Liebesleben?
- Wie endete Ihre letzte Beziehung?
- Und die Beziehung davor, wie endete sie?
- Erzählen Sie kurz von Ihrer Kindheit.

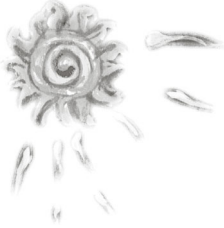
Ich beobachte Gestik und Mimik. Aber überwiegend höre ich wirklich genau zu.

Gedanken und Wörter gestalten unsere zukünftigen Erfahrungen. Während ich ihnen beim Sprechen zuhöre, kann ich ohne Schwierigkeit verstehen, warum sie ihre jeweiligen Probleme haben.

Die Wörter, die wir aussprechen, sind Hinweise auf unsere inneren Gedanken.

Manchmal passen die Wörter, die sie benutzen, nicht zu den Erfahrungen, die sie beschreiben. Dann weiß ich, dass sie entweder kein Verhältnis zu dem haben, was vor sich geht, oder sie lügen mich an.

Beides kann ein Anfangspunkt sein und liefert uns die Grundlage, auf der wir beginnen können.



Übung

»Ich soll«

- Als Nächstes gebe ich ihnen Papier und Stift und bitte sie, oben auf die Seite zu schreiben:

Ich soll

- Dann lasse ich sie fünf oder sechs Möglichkeiten notieren, die diesen Satz beenden. Einige finden den Anfang schwierig, andere haben so viel zu beschreiben, dass es ihnen schwerfällt aufzuhören.
- Ich bitte sie dann, mir die Liste vorzulesen und jeden Satz mit »Ich soll _____« anzufangen.
- Während sie vorlesen, frage ich jeden: »Warum?« Die Antworten sind interessant und aufschlussreich; wie zum Beispiel:

Wo liegt das Problem?

- Meine Mutter hat gesagt, dass ich das tun soll. Ich habe Angst davor, es nicht zu tun.
- Weil ich perfekt sein muss.
- Nun, aber jeder muss das tun. Das gehört sich so. Weil ich zu faul, zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, zu dumm, zu hässlich, zu wertlos bin.

Diese Antworten zeigen mir, wo die Überzeugungen meiner Klienten zu festgefahren sind und wo ihre Grenzen liegen. Ich kommentiere ihre Antworten nicht. Wenn sie ihre Liste beendet haben, spreche ich über das Wort *soll*.

Wissen Sie, ich glaube, dass »soll« eines der schädlichsten Wörter in unserer Sprache ist. Jedes Mal, wenn wir »soll« benutzen, sagen wir in Wirklichkeit »falsch«. Entweder irren wir uns, haben uns geirrt oder werden uns irren. Ich glaube nicht, dass wir noch mehr Irrtümer in unserem Leben nötig haben.

Wir müssen mehr Entscheidungsfreiheit haben. Ich würde gerne das Wort *soll* für immer aus unserem Wortschatz streichen und es durch das Wort *könnte* ersetzen. »Könnte« gibt uns Wahlmöglichkeiten, so dass wir nicht mehr das Gefühl haben, etwas falsch zu machen.

- Ich bitte sie dann, die Liste noch mal Punkt für Punkt vorzulesen, nur dass sie jetzt jeden Satz mit »Wenn ich wirklich will, könnte ich _____« anfangen. Das wirft ein völlig neues Licht auf das Thema.

Während sie das tun, frage ich sie freundlich: »Und warum haben Sie nicht?«

Und nun hören wir ganz andere Antworten:

- Ich möchte nicht.
- Ich habe Angst.
- Ich weiß nicht, wie.
- Weil ich nicht gut genug bin.
- Und so weiter.

Oft finden wir dabei heraus, dass sie sich jahrelang wegen etwas gescholten haben, das sie eigentlich gar nicht tun wollten.

Oft war es einfach etwas, was jemand anders von ihnen wollte. Wenn ihnen das bewusst wird, können sie es einfach von ihrer »Soll-Liste« streichen. Was für eine Erleichterung das ist!

Schauen Sie sich all die Menschen an, die sich jahrelang zu einem Beruf zwingen, den sie in Wahrheit nicht mögen, nur weil ihre Eltern sagten, sie sollten Zahnarzt oder Lehrer werden. Wie oft haben wir uns minderwertig gefühlt, weil uns gesagt wurde, wir sollten tüchtiger, reicher oder kreativer sein als dieser oder jener Verwandter.

Was gibt es auf Ihrer »Soll-Liste«, das zu Ihrer Erleichterung gestrichen werden könnte?

- Nachdem ich mit ihnen diese kurze Liste durchgegangen bin, fangen sie schon an, ihr Leben auf neue und ganz andere Art zu betrachten. Sie stellen fest, dass vieles von dem, was sie meinten, tun zu müssen, Dinge waren, die sie nur getan haben, um anderen zu gefallen. Das geschieht häufig aus Angst oder weil wir glauben, nicht gut genug zu sein.

Jetzt fängt das Problem an, sich zu verlagern. Zunächst habe ich sie von dem Gefühl befreit, »etwas falsch zu machen«, weil sie den Anforderungen anderer nicht genügen. Als Nächstes erkläre ich ihnen meine Lebensphilosophie, wie in Kapitel 1. Und die ist, wie ich glaube, wirklich sehr einfach: Was wir geben, bekommen wir auch zurück. Das Universum unterstützt vollständig jeden Gedanken, den wir denken und glauben wollen. Wenn wir klein sind, lernen wir durch die Reaktionen der Erwachsenen, wie wir über uns und das Leben zu denken haben. Welcher Art diese Überzeugungen auch sein mögen, während des Heranwachsens erschaffen wir uns Erfahrungen, die sie zu bestätigen scheinen. Wir haben es jedoch lediglich mit Gedankenmustern zu tun; und wir verfügen immer über die Macht und Kontrolle, hier und jetzt diese Muster zu verändern. Wir können in jedem Augenblick unseres Lebens Veränderungen herbeiführen.

