



## Impressum

© 2024 Namaori Franke

Coverdesign, Satz & Layout:  
Konstantin Banmann,  
[www.kontinuum-art.de](http://www.kontinuum-art.de)

Druck und Distribution im Auftrag der Autorin:  
tredition GmbH, Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg,  
Deutschland

ISBN: Softcover: 978-3-384-43037-3  
E-Book: 978-3-384-43038-0

Das Buch ist ein persönlicher Erfahrungsbericht und ersetzt  
keine ärztliche oder therapeutische Begleitung.

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich  
geschützt. Für die Inhalte ist die Autorin verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.  
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der  
Autorin, zu erreichen unter: [namaori.franke@arcor.de](mailto:namaori.franke@arcor.de).

NAMAORI FRANKE

# DENKE KOMPLETT ANDERS

oder wie man lernt sein Leben zu lieben

## **Danksagung**

Dieses Buch habe ich zwar relativ schnell geschrieben, doch ich habe auch von anderen Menschen Hilfe erfahren. Sie standen mir unentgeltlich mit Rat und Tat zur Seite und haben inspiriert, motiviert, gelesen, verbessert und ohne sie wäre dieses Projekt an einigen Stellen zum Stillstand gekommen.

Afarin Modifi

Gecka von Hooge

Stefan Herzog

Marian Prill

H.E.L.F.A.

**Für**

Oliver Borchering

Nadine Vogelsang

Simone Vogelsang

Marco & AnaVogelsang

Al Kelsner & Natalia Orrt

Konstantin Banmann & Partnerin

die Lehrer am Arthur Findley College

meine Geschwister & Ahnen

und alle anderen Menschen

die mir begegnet sind

und mein Leben bereichert haben.

# Inhaltsverzeichnis

Buchbeschreibung.....	9
Vorwort.....	10
<b>KAPITEL 1</b> Schöpfer oder Opfer .....	13
<b>KAPITEL 2</b> Mut.....	19
<b>KAPITEL 3</b> Entscheidungsfähigkeit.....	22
<b>KAPITEL 4</b> Konzentration und Handlungsfähigkeit.....	24
<b>KAPITEL 5</b> Ehrlichkeit.....	30
<b>KAPITEL 6</b> Der Ankläger .....	46
<b>KAPITEL 7</b> Der Richter.....	51
<b>KAPITEL 8</b> Der Henker .....	53
<b>KAPITEL 9</b> Gedankenhygiene .....	56
<b>KAPITEL 10</b> Das schwarze Loch .....	59
<b>KAPITEL 11</b> Der konstruktive Kritiker .....	63
<b>KAPITEL 12</b> Vergebung .....	65
<b>KAPITEL 13</b> Loslassen .....	70
<b>KAPITEL 14</b> Ohne Fleiß kein Preis.....	75
<b>KAPITEL 15</b> Vision .....	79

<b>KAPITEL 16</b>	Strategie .....	87
<b>KAPITEL 17</b>	Gefühle .....	94
<b>KAPITEL 18</b>	Zeit .....	96
<b>KAPITEL 19</b>	Dankbarkeit .....	107
<b>KAPITEL 20</b>	Wahrheit und Sein .....	111
<b>KAPITEL 21</b>	Klarheit und Fokus .....	115
<b>KAPITEL 22</b>	Glaube.....	117
<b>KAPITEL 23</b>	Hoffnung .....	121
<b>KAPITEL 24</b>	Selbstliebe .....	124
<b>KAPITEL 25</b>	Liebe.....	127
Meine Tages- und Nachtweisheiten .....		131
Schlusswort .....		146
Widmung .....		148
Über mich .....		149



# Buchbeschreibung

Die Künstlerin Namaori Franke hat ein Buch für Menschen geschrieben, die sich häufiger mit der Frage auseinandersetzen, wieso das eigene Leben nicht in den gewünschten Bahnen verläuft. Mit einfachen und verständlichen Worten beschreibt die Autorin, was zu tun ist, um Frust und Ärger in Glück und Zufriedenheit umzuwandeln und sich aus Angstspiralen zu befreien. Wer die Zusammenhänge kennt, kann der eigenen Existenz neuen Schwung geben, zu Freude und Wohlbefinden zurückkehren und das eigene Denken besser lenken.

## Wichtiger Hinweis

Nach der Lektüre des Buches obliegt es dem Leser, Veränderungen in seinem Leben vorzunehmen, sofern diese von ihm gewünscht werden. Die Autorin ist vom Inhalt überzeugt, dennoch kann sie dafür keine Garantie übernehmen. Ebenso ist die Haftung der Verfasserin für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Bitte lesen Sie das Buch nicht aus dem Zusammenhang gerissen, da die einzelnen Kapitel in ihrer Reihenfolge aufgebaut sind.  
Vielen Dank.

# Vorwort

Es ist Frühlingsanfang und ich verfasse dieses Buch, auf dessen Titel Sie aufmerksam wurden. Mit diesem Buch verbinde ich den Wunsch, sie und mich zu einem grundsätzlichen Gedankenwechsel einzuladen. Betrachten sie ihre Zeit und ihre Geduld als Investition. Es ist mir ein Bedürfnis, dass wir von dem Inhalt profitieren, dass sich unser Denken ändert, und dadurch unser Leben.

Alles, was sie hier lesen, basiert auf meinen eigenen Erfahrungen. Da sich die Erlebnisse von uns Menschen oftmals ähnlich sind, werden sie sich hier unter Umständen auf die eine oder andere Art wiederfinden. Der Auslöser, warum sie sich von diesem Buch angezogen fühlen, ist nicht nur der Titel. Es ist ihre spezielle Lebenserfahrung, die sie bis hierher geführt hat - zu mir und diesem Buch. Ihre Erfahrungen sind allein die ihren. Ganz klar. Doch manchmal blockieren uns diese Erlebnisse. Sie sind mit einem Staudamm vergleichbar. Der Fluss des Lebens wird unterbrochen und vor dem Staudamm sammeln sich unzählige Gefühle und Emotionen. Ein Wust aus endlosen Gedankenschleifen. Hinter dem Staudamm versiegt der Fluss.

Hier vertrocknet unser Potential und mit nur einem Bruchteil der Möglichkeiten, derer wir fähig wären, versuchen wir zu „leben“. Hier plätschern trostlos kleine Rinnale vor sich hin. Es versiegen ausgezeichnete Ideen, kreative Gedanken und all die Dinge, von denen Sie immer geträumt haben. Sie sind nicht im „Fluss“. Sie sind blockiert. Trösten sie sich: Ich selbst habe mich viele Jahre lang blockiert. Das Leben als solches sucht sich dessen ungeachtet, einen anderen Weg und versucht, diese Blockaden zu umgehen. Es wünscht, den Fluss wieder zum Strömen zu bringen. Weil wir verletzt wurden, kritisiert, gehänselt oder gemobbt. Weil unsere Eltern oder Lehrer gesagt haben, dass wir es nicht schaffen würden, dass wir „stockdumm“ wären, unfähig oder nur hoffnungslose Träumer.

Und immer wieder errichten wir neue Dämme und die Jahre vergehen. Dabei merken wir oft nicht, wie wir ständig immer mehr Mauern und Dämme aufbauen.

Und jede dieser kleinen Verletzungen, jeder dieser Erfahrungs-werte lässt uns ein Stück mehr an dem Staudamm herumbasteln. Wir zementieren unsere Herzen ein, damit sie nicht verletzt werden. Ja, wir panzern uns regelrecht vor Widrigkeiten gegen die vermeintlichen Angriffe von Außen. Und dann verkümmern wir, wie dieser Fluss, der immer wieder versucht, neue Wege zu finden. Doch so zügig er wieder zu fließen gedenkt, desto schneller errichten wir die Dämme aufs Neue und wir hindern ihn am Fließen. Mal wünscht er das gemächlich, mal wild und reißend. So ist im Übrigen das Leben, und wenn wir den Fluss unterbrechen, kommen wir an einen Punkt, an dem wir unter Umständen sogar verzweifelt sind.

Uns wurde zwar beigebracht, wie wir gegeneinander agieren. Wie wir konkurrieren und wie man sich am besten durchsetzt. Auch wie man seine Ellenbogen ausfährt und wie man Mauern um sich herum aufbaut. Aber wie man Blockaden sanft durchbricht, steht nur in wenigen Anleitungen. Diese Informationen werden uns sogar verschwiegen.

Denn blockierte Menschen sind angstvoll. Sie quälen sich mit Schuldgefühlen und zweifeln an sich selbst und ihren Handlungsweisen. Sie sind leichter zu lenken und sie ringen mit einer Vielzahl negativer Emotionen. Vielmehr führen sie einen Kampf, der ihnen scheinbar von außen aufgezwungen wird. Der sich mittlerweile zu einem Konflikt im Inneren ausprägt und der sie daran hindert, ihre Talente zu entdecken und zu fördern. Der sie zu mechanisierten und konsumierenden „Biorobotern“ degradiert. Ihnen wird nach und nach das Denken aberzogen. Entscheidungen machen sie von anderen Meinungen abhängig und von ihrem Umfeld. Sie übernehmen Glaubensmuster, deren Gegenteil oft gar nicht geprüft wurde, und wegen dieser unzähligen Blockaden und der inneren und äußeren Kämpfe ist „Denke komplett anders“ entstanden.

Und genau deswegen hat sie dieses Buch entdeckt. Ich gratuliere ihnen!

In ihren Händen liegt ein lösungsorientiertes Buch, welches andere Wege aufzuzeigen versucht, als jene die wir bisher gegangen sind. Ein Buch, das einen alternativen Weg beschreibt.

Bitte versuchen sie deshalb aufgeschlossen zu sein. Ermöglichen sie sich selbst, diese Informationen auf sich wirken zu lassen. Erlauben Sie sich, dass sich ihre Gedanken transformieren. Mein Wunsch ist es, dass wir ein unbeschwertes Leben führen und sie und ich zu der glücklichen und fröhlichen Person werden, die wir schon immer sein wollten.

„Denke komplett anders“ ist eine Aufforderung an ihren Geist. An ihren Intellekt. Es ist eine Erinnerung, sich mit den Möglichkeiten zu verbinden, ein Weckruf an ihre Seele und an ihre eigene Schöpferkraft. Ich wünsche mir, dass sie alle Dämme und Blockaden einreißen und ihren Fluss wieder zum Strömen bringen. Ich wünsche mir, dass sie der Fluss selbst werden. Dass sie ihr volles Potential entfalten und diese Welt mit ihrem eigenen Leuchten zum Strahlen bringen. Erheben sie sich aus den Sümpfen ihrer verloren geglaubten Träume und fließen sie ungehindert mit vielen anderen Flüssen hin zu dem Ozean der bedingungslosen Liebe, der uns alle miteinander verbindet.

*Herzlichst, ihre Namaori Franke.*

## Schöpfer oder Opfer

Viele Menschen haben einen denkbar armseligen Start ins Leben. Punkt. Aus. Kannst du mir da zustimmen? Für diesen Start sind wir bei unserer Geburt nicht selbst verantwortlich. Dass die Dinge so sind, wie sie sind, ist ein Thema, auf das ich später etwas eingehen werde. Einigen wir uns jedoch erst einmal darauf, dass wir am Anfang unseres Lebens völlig unschuldig und wertfrei das Licht oder die Dunkelheit dieser Welt erblicken. Unsere Eltern empfangen uns unter den verschiedensten Umständen und mit genau so einer riesigen Bandbreite von unterschiedlichen Emotionen. Je nach ihren eigenen Erziehungsverhältnissen, ihrem sozialen Status, ihren Wunschvorstellungen und ihren Zielen betten sie uns in eine Familienstruktur ein. Auf diese besitzen wir ebenfalls keinen Einfluss. Hier beginnen sich jedoch bereits gravierende Merkmale zu entfalten, die uns zu der Person machen, die wir heute sind.

Wir werden einem Umfeld ausgesetzt, welches sich in Erziehung, Religion, sozialen Verhältnissen, kulturellem Hintergrund usw. erheblich unterscheidet und die verschiedensten Glaubensmuster in uns verankert. Wir werden älter, entwickeln eigene Gedanken, vergleichen und bewerten. Irgendwann leben wir nach unseren Vorstellungen. Die vielen Bewertungen und Vergleiche führen zu spezifischen Erkenntnissen und Erfahrungswerten. Die meisten wünschen sich, etwas zu verändern. Eventuell möchten sie die Lebensweise der Eltern nicht oder den Umgang miteinander in der Familie. Das Umfeld war unter Umständen von Kriminalität, Gewalt, Unachtsamkeit, Gedankenlosigkeit und Nachlässigkeit geprägt oder von seelischem oder sexuellem Missbrauch. All die scheinbar „schlechten“ Dinge, die uns widerfahren sind, möchten wir nicht wiederholen. Wir wünschen uns ein anderes Leben. Eines, das wir besser

gestalten. Für uns selbst und für unsere Kinder. Doch in uns existieren viele Glaubensmuster und Prägungen, die Einfluss auf unsere Entscheidungen besitzen. Dazu kommen dann die alltäglichen Sorgen und Nöte. Der Mangel, den man kennt, und der gelebt wurde, setzt sich wie auf magische Weise im eigenen Leben fort. Obwohl man doch bemüht ist, etwas zu verbessern, tauchen ständig Hürden und Probleme auf. Hindernisse, die einem die eigenen Wünsche und Ziele zu verwehren scheinen. Irgendwann hinterfragt man die Dinge und man sucht nach den Antworten.

Und man taucht in seine eigene Vergangenheit ein. Immer und immer wieder Und die Antworten lassen nicht lange auf sich warten und, um diese zu untermauern, werden Schuldige gesucht. Meistens lassen sich diese auch stets finden. Wahrscheinlich war es der lausige Start ins Leben. Man ist in ärmliche Verhältnisse hineingeboren worden. Wie mag es da gelingen, etwas aufzubauen? Das Mädchen aus der Nachbarschaft hatte es da besser. Es hatte alles, was man sich selber wünschte, und fuhr schon mit 20 einen stattlichen Sportwagen. Die Familie besaß ja auch jede Menge Geld. Oder vielleicht war der Vater sehr gewalttätig und die Mutter eine Hure. Ich habe doch keine Liebe bekommen. Was erwartet ihr also von mir?

Vielleicht war es auch einfach nur die Schule. Die Lehrer, die einen immer ungerecht behandelt haben. Oder die Mitschüler, die einen hänselten und von den coolen Gruppen ausschlossen. Oder der Nachbarsjunge, der einen immer zu Dingen gezwungen hat, die man nicht tun wollte. Vielleicht auch der Chef, der Blödmann.

Kauft sich jedes Jahr eine neue dicke Karre und lässt einen für einen Hungerlohn schuften. Das Geld reicht ja kaum zum Leben. Wie soll man da seine Kinder auf eine vernünftige Schule schicken oder gar ein Haus bauen? Nun. Es gibt unzählige Antworten und Erklärungen.

Siehst du da irgendwelche Parallelen? Findest du dich bei ehrlicher Betrachtungsweise da auf eine gewisse Art wieder? In der einen oder anderen Form. Irgendwelche Ähnlichkeiten. Ja? Dann ist das hilfreich. Denn es ist ein Eingeständnis. Das Zugeständnis, dass du dich zu einem Opfer degradiert hast. Du

warst Leidtragender der Umstände. Du hattest keinen Einfluss darauf. Du konntest für viele Dinge ja gar nichts.

Lasse diese Worte einmal kurz wirken: Du konntest nichts dafür! Ich gebe dir Recht. Bis zu einem bestimmten Punkt konntest du wirklich nichts für all die Dinge, die dir widerfahren sind. Ob du sie nun als gut oder schlecht bewerten magst. Du warst ein Opfer der Umstände.

Doch spätestens ab dem Tag, an dem du begonnen hast, eigene Entscheidungen zu treffen, warst du nicht mehr Opfer, sondern Schöpfer. Genau ab dem Tag, der es dir ermöglichte, auf eigenen Füßen zu stehen, eigenständig zu denken, völlig unabhängig von anderen. Der Moment, der dir erlaubte, dir deine eigene Meinung zu bilden und das zu tun, was du dir zu tun auch immer gewünscht hast. Ist das nicht erstaunlich? In dem Wort „Schöpfer“ ist das Wort „Opfer“ gleich mit enthalten. Wir sind demzufolge beides. Schöpfer und Opfer. Doch die meisten entschließen sich, weiterhin in ihrer Opferrolle festzustecken. Tag für Tag. Monat für Monat. Jahr für Jahr.

Es ist das bekannte Terrain. Der Schweinestall, den man kennt und wo es doch immer wieder mal neues Futter gibt. Es wird förmlich nach Gründen gesucht, die eingefahrenen Glaubensmuster zu bestätigen. Denn eines wurde nicht gelernt oder verstanden: Glaubensmuster sind nur Glaubensmuster und nicht etwa unwiderlegbare Wahrheiten. Die meisten vermischen Glaubensmuster und Wahrheiten zu einem undurchsichtigen Brei. Zu einem Brei aus verletzten Gefühlen. Aus nicht erfüllten Erwartungen. Aus unerfüllten Wünschen, nicht beantworteter Liebe. Und soketten einen diese Enttäuschungen unweigerlich an die Vorstellung, ein Opfer zu sein.

Nun frage ich dich: Möchtest du weiterhin ein Opfer sein? Möchtest du es weiterhin zulassen, verletzt zu werden? Möchtest du, dass sich deine Wünsche immer wieder in Luft auflösen, dass deine Erwartungen nicht erfüllt werden? Deine Liebe nicht erwidert wird? Möchtest du weiterhin alten Glaubensmustern Kraft verleihen? Denke darüber nach.

Ich bin überzeugt, dass die meisten nicht lange nachdenken werden, um die Antwort auf diese Fragen zu finden. Es ist wie in der Matrix. Du kannst die blaue Pille wählen – dann bleibt

alles so, wie es ist. Wurf das Buch weg oder noch besser verschenke es, ärgere dich meinetwegen über das Geld, das du dafür ausgegeben hast, und gehe deinen eigenen Weg. Das ist völlig in Ordnung. Niemand ist dir böse. Du kannst aber auch die rote Pille wählen. Dann führe ich dich tiefer in den Kaninchenbau. Doch Achtung! Wenn du die rote Pille wählst, entscheidest du dich bewusst für die Schöpferrolle.

Und alles, was du in dieser Rolle vollbringst oder nicht, ist deinem freien Willen entwachsen. Ich kann dir einen möglichen Weg zeigen, doch du bist dafür, dass du ihn beschreitest, ab jetzt gänzlich alleine verantwortlich. Du hast die rote Pille gewählt? Es ist deine Entscheidung gewesen. Übernimm dafür die Verantwortung. Und so sage ich: Herzlich willkommen im Leben. In deinem Schöpferleben.

### **Eine kleine Zusammenfassung**

#### **Opfer:**

Du wurdest unschuldig in typische Verhältnisse hineingeboren. Dein unmittelbares Umfeld prägte dich in einer speziellen Weise. Du konntest dich konkreten Inhalten nicht entziehen. Du konntest bis zu einem bestimmten Punkt keine eigenen Entscheidungen treffen, sondern immer nur Grenzen austesten. Du hast Glaubensmuster und Überzeugungen in dir verankert, die dir das Gefühl gaben, du seist ein Opfer. Bis zu diesem Punkt warst du ein Opfer und verhieltest dich im Übrigen so.

#### **Schöpfer:**

Du denkst über dein Leben nach und stellst fest, dass etwas für dich nicht stimmig ist. Du suchst nach Lösungen und findest bisher keine befriedigenden. Du wurdest auf dieses Buch aufmerksam und hast dich entschlossen, Geld für Informationen zu investieren. Du hast dir de facto dieses Buch gekauft und bis hierher gelesen. Du hast neues Wissen erlangt oder wurdest an Altes nur erinnert und bewertest gerade, ob es dir nützen wird.

Du entschließt dich, weiterzulesen, weil du mehr wissen möchtest, oder abzubrechen, weil du alles für ausgemachten Unsinn

hältst. Ab jetzt bist du Schöpfer, denn du triffst die Entscheidung, wie es weitergeht. Vollständig alleine.

Ich finde es großartig, dass du weiterliest. Dein Denken verändert sich schon. Du bist ernsthaft dabei, mir tiefer in den Kaninchenbau zu folgen. Das benötigt eine Menge Mut. Denn du hast jetzt gerade dein bekanntes Terrain verlassen, deinen Schweinstall, der dir so vertraut war. Der dir zur Gewohnheit geworden ist. Einen Stall, den du nicht unbedingt geliebt hast, aber zumindest war er dir bekannt. Bitte sei nicht erbost wegen dieser Metapher, denn: Wenn ich nicht aufpasse, wird es bei mir gleichermaßen auch wieder ein Schweinestall. Regelmäßiges Ausmisten und neues Stroh auslegen hilft. Jetzt stehst du außerhalb dessen, was du kennst, und weißt nicht recht weiter. Wie wird es fortgesetzt? Nun, wir werden zusammen weitergehen. Wir arbeiten an deinen Gedanken, an deiner Einstellung, an deinem Denken.

OK – du wünschst dir folglich, dass sich alles verändert. Oder besser gesagt, dass sich die Dinge verändern, die dich daran hindern, ein glückliches und selbstbestimmtes Leben zu führen. Eine Lebensweise, von der du immer geträumt hast. Ein Dasein in Fülle, eine Existenz, welche Spaß und Freude bereitet. Die dich erfüllt und dir überdies so viel Geld beschert, dass genau diese Wünsche und Ziele realisiert werden, die du dir vorstellst. Lehne dich bitte einen Moment zurück und atme vollständig dreimal tief ein und aus. In deinem eigenen Rhythmus.

Übergang? Du ahnst vielleicht schon, was auf dich zukommt. Denn du benötigst jetzt spezielle Zutaten, um dein Rezept zu vervollständigen und dann endlich deinen eigenen Kuchen zu backen. Ich sage dir, was mir unter anderem geholfen hat: Mut, Entscheidungsfähigkeit, Konzentration, Handlungsfähigkeit.

Diese vier grundlegenden Eigenschaften sind in jedem von uns vor und bei Geburt angelegt und vorhanden. Doch sie werden von Menschen überlagert, die ihre eigenen Gedanken, Vorstellungen, Ziele und Wünsche verfolgen und die offenbar der Meinung sind, dass wir unser Leben danach ausrichten müssen. Weil sie meinen, wissen zu müssen, was für uns positiv ist

und was nicht. Sie handeln dabei letzten Endes nicht einmal in böswilliger Absicht. Zumindest in den meisten Fällen nicht.

Sie haben diese Gedanken und Vorstellungen von ihren eigenen Eltern, ihrem Umfeld und der Gesellschaft, in der sie leben, übernommen und mit ihren Wünschen und Zielen kombiniert. Sie sind geformt worden und sie haben ebenfalls für uns eine Form ersonnen, von der sie denken, dass wir da hineinpassen oder dass sie uns genehm ist.

Wenn die Form indes nicht passt, wird oftmals von allen Seiten gepresst, bis man sich angepasst hat. Dass es so aber nicht immer funktioniert, zeigen unter anderem dein Zufriedenheitsgrad und der deines Umfeldes. Es wäre angebracht, dir dieser Eigenschaften folglich wieder voll bewusst zu werden. Beginnen wir mit dem Mut.

## KAPITEL 2

# Mut

**D**as Gegenteil von Mut ist Angst. Ängste gibt es Unzählige. Furcht zu versagen, anderen nicht zu gefallen, Angst vor Ablehnung, Angst verletzt zu werden, Angst vor Höhe oder Enge, Angst vor Spinnen, Schlangen und Insekten, vor Prüfungen oder Gesetzesrepressalien, vor Arbeitslosigkeit, vor Geldmangel, vor Partnerverlust, vor Krankheit, vor Raub und Mord und als Gipfel vor dem Tod. Und naturgemäß tausend andere Ängste, die ihre Speerspitzen auf dich zu richten scheinen und dich jeden Moment aufzuspießen drohen. All diese Ängste lähmen deine Schöpferkraft. Jede Einzelne davon. Doch mit diesen Ängsten wurdest du nicht geboren.

Diese Ängste wurden auf dich übertragen und du hast sie dir zu eigen gemacht, jeweils mit einem eigenen Glaubensmuster. Und nun beherrschen dich diese Glaubensmuster, deine Ängste. Es sind deine Ängste. Du pflegst sie. Und mit dieser Angst und ihrer Pflege erschaffst du Trennung, Grenzen, Schmerzen und Leid. Du trennst dich vom Fluss des Lebens und errichtest Mauern und Panzer um dich herum, um dich zu schützen und all jene, die dir lieb sind. Je größer deine Angst ist, desto gewaltiger und massiver werden dein Staudamm und dein Panzer werden. Doch das alles findet nur in deinem Verstand statt.

Jetzt wirst du dich fragen: Alleine in meinem Verstand? Hat die nicht mehr alle Tassen im Schrank? Ich lebe hier mitten unter Millionen von Menschen. Und da sind einige echt üble Typen darunter. Die haben Waffen und sind kriminell. Die bringen mich für ein paar lausige Kröten um oder weil ich etwas besitze, nach dem sie trachten. Für ein Stück Brot oder weil sie einfach Bock haben, jemand anderen zu verletzen oder wehzutun. Diese Menschen gibt es überall auf der Welt.

Man braucht doch nur, die Zeitung zu lesen und Fernsehen zu schauen.

Nicht mal das. Man muss sich doch nur in seiner Umgebung umschauen. Überall Krieg, Unfrieden, Streit, Raub, Mord und Totschlag.

Wie weltfremd ist die denn? Und ich sage dir: Du hast ja Recht. Das stimmt alles, was du sagst. Doch ich sage dir immer noch. Das alles spielt sich nur in deinem Verstand ab, in deinem Denken. Und du wirst behaupten: Nein! Das ist alles real! Vor ein paar Wochen hat jemand meine alte Nachbarin brutal ausgeraubt. Und jetzt ist sie am Ende, weil der Typ einzig und allein eine Bewährungsstrafe bekommen hat und wieder frei auf der Straße herumläuft. Das ist real! Ich erfinde so einen Mist doch nicht! Und ich sage dir: Du hast ja Recht. Das stimmt alles, was du sagst. Es ist real. Doch ich sage dir weiterhin: Das alles spielt sich nur in deinem Verstand ab, in deinem Denken.

Lehne dich ein wenig zurück und atme dreimal tief ein und aus. In deinem eigenen Rhythmus. Entspann dich. Doch lass' uns das unterbrechen. Wir könnten das Spiel indes bis zum Erbrechen fortführen, und spätestens nach der zehnten Wiederholung würdest du das Buch aus dem Fenster werfen und mich sonst wohin wünschen.

Wir sollten uns nicht auf deine Ängste konzentrieren und deine jetzige Realität, sondern auf die neue Rezeptur: auf den Mut. Den Mut, den du benötigst, um Grenzen zu überschreiten. Den Mut, um zu glauben und zu hoffen, etwas in Frage zu stellen oder jemandem zu vertrauen. Den Mut, den es braucht, um dein Denken komplett zu ändern. Dafür reiche ich dir meine Hand. Vertraust du mir? Dann ergreife meine Hand und folge mir weiter. Lass dich führen. Wir gehen zusammen weiter – Versprochen.

Ich möchte, dass du ein unbeschwertes Leben führen kannst und zu der glücklichen und fröhlichen Person wirst, die du schon immer sein wolltest. Ich wünsche mir, dass du alle Dämme und Blockaden einreißt und deinen Fluss wieder zum Strömen bringst. Ich wünsche mir, dass du der Fluss selbst