

VORBEMERKUNG DES AUTORS

Ich bitte alle Leserinnen um Verständnis, dass ich im Buch manchmal nur die generische männliche Form („man“) benutze und die Frauen darin einschließe. Leider ist es nicht praktikabel, immer die männliche und die weibliche Form („man/frau“) zu benutzen, denn das würde dem Lesefluss gar nicht gut bekommen. Dennoch setze ich mich, wann immer es mir möglich ist, für eine gendergerechte Sprache ein. Versprochen!

EINFÜHRUNG: RAUS AUS DER KRISE UND MIT MEHR VERTRAUEN LEBEN!

Wollen Sie sich glücklicher fühlen und sich mehr freuen? Sicherlich hängt diese lebensbejahende Sicht mit dem zusammen, was wir „Vertrauen“ nennen. Wie wäre es, wenn Sie sich unmittelbar nach dem Aufwachen am Morgen in Erinnerung rufen:

„Ich danke für den neuen Tag. Ich freue mich auf das, was er mir heute schenkt, ich bin offen dafür! Vor allem freue ich mich auf die Begegnungen mit Menschen. Ich tue, was ich tun kann. Und ich nehme an, was das Leben mir heute schenkt. Ich bin geliebt. Ich vertraue dem Leben! Ich habe genügend Kraft in mir. Es geht mir gut. Alles wird gut!“

So programmieren Sie Ihre Seele auf Vertrauen, Freude, Lebenslust und Glück.

Dann bereiten Sie sich kurz auf den neuen Tag vor, stellen sich vor, wem Sie begegnen könnten, und nehmen sich vor, sich für ihn oder sie zu öffnen. Am Ende des Buches finden Sie das Programm, das Ihnen hilft, das Vertrauen im Alltag zu behalten und zu vertiefen.

Das mag auf den ersten Blick einfach klingen, ist es aber leider nicht immer. Denn seien wir ehrlich: Oft sträuben wir uns dagegen, alles zu tun, was wir tun könnten, um in unserem Dasein mit mehr Vertrauen zu leben. Wir übersehen im Alltag, was uns alles geschenkt wird. Und oft zweifeln wir, ob wir dem Leben wirklich

vertrauen können. Hinzu kommen die schlechten Nachrichten, mit denen wir täglich konfrontiert werden und die fast immer durch unser Gehirn in unser Herz übergehen.

Wenn Sie jetzt denken, dass Sie die obige Affirmation der Dankbarkeit und der Freude nicht so einfach sagen können, weil Sie gerade oder auch schon längere Zeit in einer schwierigen Situation sind, dann möchte ich Ihnen dieses Buch trotzdem oder gerade deswegen empfehlen. Denn es geht darin auch darum, wie Sie schwierige Situationen bewältigen, sich richtig verändern und neue Perspektiven gewinnen können. Voraussetzung dafür ist immer die Stärkung des Vertrauens.

Ich glaube, wer tut, was er diesbezüglich tun kann, der erkennt auch besser, was ihm geschenkt wird, und nimmt es dankbar an. Denn das Leben will und kann uns reich beschenken! Doch oft geben wir den negativen Gedanken mehr Gewicht.

Das klingt schon wieder sehr einfach. Doch in Wirklichkeit sind die obigen Sätze (das „Lebensmotto“) ein Ergebnis meiner sehr langen Suche nach Glück und innerer Zufriedenheit. Es reicht nicht, sie einfach nachzuplappern oder auswendig zu lernen, sie müssen auch in der Seele verankert werden. Damit dies gelingt, ist das vorliegende Buch geschrieben worden.

Wer Vertrauen hat,
erlebt jeden Tag Wunder.

- EPIKUR

Wenn Sie mit einem inneren Frieden leben wollen, dann gelingt dies, wenn Sie sich öffnen und dem Leben einfach vertrauen. Dieses Buch hilft Ihnen also, dem Leben zu vertrauen. Und gleichzeitig hilft es Ihnen, sich selbst zu vertrauen. Es baut Ihr Selbstvertrauen Schritt für Schritt auf. Am Ende dieses Buches werden Sie wissen, dass Sie viele Ängste und Sorgen einfach loslassen können.

Der erste Arbeitstitel dieses Buches lautete: *Das Leben ist einfach und bald wieder wunderbar*. Und der Untertitel lautete: „Wege aus der Krise – Lassen Sie Verwandlung zu und finden Sie Ihre Be-

stimmung!“ Wundern Sie sich nicht, wenn Sie mit mehr Vertrauen auch mehr Freude und „Wunder“ erleben!

Am Anfang ihres Lebens haben die meisten Menschen ein natürliches Urvertrauen. Ereignisse oder Verletzungen haben es getrübt oder geschwächt. Oft war eine Verletzung nicht einmal die Auswirkung einer bösen Absicht, sondern Unwissen, Schwäche oder fehlende Aufmerksamkeit, vielleicht leider auch ein Mangel an Empathie. Es geht also in diesem Buch darum, mit verschiedenen Strategien, Methoden und Assoziationen das Vertrauen ins Leben wieder zu stärken. Vertrauen ist die Kraft, die uns hilft, den mächtigsten Gegner zu besiegen, der uns vom glücklichen Leben abhält: die Angst. Ängste greifen unsere Seele an. Sie sind der Grund für die meisten Hindernisse, die uns Lebensqualität und Lebensfreude rauben.

Damit wurde und wird der rote Faden dieses Buches definiert.

Sie wissen es. Oder Sie ahnen es, auch wenn Sie es, wie ich, oft vergessen: Das Leben ist wunderbar. Punkt.

Es kann sein, dass Sie sich beim Lesen in einer Lage oder einer Gemütsverfassung befinden, die dieser Aussage komplett widerspricht. Sie ärgern sich über jemanden oder über etwas. Sie sind traurig. Sie sind einsam. Sie haben Sorgen. Sie sind krank. Sie sind überfordert oder langweilen sich. Zahllose Menschen vor Ihnen haben dies erfahren und haben trotzdem zu einem glücklichen Leben gefunden. Sie können wählen: resignieren, aufgeben oder das Glück finden!

Sie wollen zur Ruhe kommen, zufrieden und mit mehr Vertrauen leben? Gerade dann kann die Lektüre dieses Buches Ihnen helfen. Auch wenn Sie es zurzeit nicht für möglich halten: Das vorliegende Buch wird Sie überzeugen, dass es sich immer lohnt zu leben. Es hilft Ihnen, das Wunder des Lebens und das wunderbare Leben wieder zu sehen und die Krise zu überwinden.

Wollen Sie erfolgreich sein, mehr aus Ihrem Leben machen? Wenn Sie meinen, ich hätte einfach immer nur Glück gehabt, täuschen Sie sich. Ich bin auch schon einmal an einem sehr tiefen Punkt angekommen. Ich schreibe bewusst nicht „am tiefsten

Punkt“, weil ich mir nicht erlaube, dies zu beurteilen. Warum es mir heute wieder besser geht? Weil ich gesucht, gefunden und gelebt habe, was ich in diesem Buch beschreibe. Wahr ist auch: Ich konnte mir das Vertrauen ins Leben bewahren. Später habe ich erfahren, dass Menschen mit diesem Vertrauen die schwierigsten Situationen überstanden und gemeistert haben. Es ist nicht einfach, die Tragik des Daseins zu durchschauen und zu durchbrechen. Aber wenn wir nicht aufgeben, wird uns geholfen. Dann werden wir „das Heft in der Hand“ behalten und „Herr oder Herrin der Lage“ bleiben. Wir werden lächeln und vertrauen.

Warum ich heute noch lachen kann? Weil ich mir den Humor nicht habe nehmen lassen. Ich schreibe ganz bewusst: „Ich habe mir den Humor nicht nehmen lassen.“ Ich schreibe nicht: „Ich habe den Humor nicht verloren.“ Denn würde ich ihn einmal verlieren, würde ich ihn so lange suchen, bis ich ihn wiedergefunden habe. Ein kluger Mensch hat einmal gesagt, dass Menschen in einer Stadt mit einem Clown gesünder lebten. Er würde sogar Ärzte ersetzen. Dieser Humor hat mir oft geholfen, hat bewirkt, dass ich heute glücklich und zufrieden leben kann. Jedes Lachen heilt die Seele.

Ich lebe noch. Sie auch.

Sagen Sie einfach noch einmal oder spontan: „Ja, ich vertraue, dass es mir wieder gut geht.“ Wenn Sie eins werden mit dieser Aussage, schaffen Sie es zu erkennen, dass Sie glücklich werden und mit Freude und Zufriedenheit leben können.

Dieses Buch gibt bewährte und erprobte Empfehlungen, die helfen können, mit mehr Freude zu leben. Ich habe mich immer wieder gefragt: „Wie kann ich mit Sorgen und mit Angst umgehen und sie auflösen?“ Das Buch berücksichtigt die Ergebnisse der modernen Psychologie und Glücksforschung, enthält aber vor allem die besten Antworten, die ich auf die obige Frage gefunden habe.

Das Buch erhebt selbstverständlich nicht den Anspruch, alle Sorgen und Nöte aus der Welt zu schaffen. Es kann weder einen Arzt noch einen Psychologen oder Psychotherapeuten ersetzen. Es gibt kein Leben ohne die dunkle Seite. Kein Mensch wird von ihr verschont. Doch wir vergessen oft, dass wir in unserem Dasein wie

durch ein Labyrinth gehen. Wir glauben, uns im Kreise zu drehen, nicht weiterzukommen, doch wir sind unterwegs zu einem Ziel. Deshalb ist es wichtig, von Zeit zu Zeit unser persönliches Ziel zu formulieren. Das vorliegende Buch und das Programm am Ende des Buches wollen dabei helfen. Vor allem geht es darum, ein tieferes und längerfristiges Vertrauen ins Leben zu gewinnen. Ich bin überzeugt, dass ein wirkliches Vertrauen ins Leben zu den größten Glücksfaktoren gehört. Vertrauen ist die Basis, auf der die Liebe zum Leben wachsen und gedeihen kann. Diese lebensbejahende Liebe schenkt Glück und innere Zufriedenheit.

Leben lohnt sich!
Denn es ist ein Geschenk.

Die moderne Glücksforschung hat gezeigt, dass die Bewohnerinnen und Bewohner von Dänemark zu den glücklichsten Menschen gezählt werden können. Der wesentliche Faktor, der dieses Glück ausmacht, ist das Vertrauen, das sie in ihre Mitmenschen haben.

Das vorliegende Buch bestätigt ein weiteres Ergebnis der Glücksforschung: Menschen, die mit einem gesunden und stabilen Vertrauen durchs Leben gehen, leben gesünder, werden weniger krank und können eine Krankheit besser bewältigen. Das ist keine bloße Theorie, dahinter stecken unzählige Erfahrungen.

Wenn nur ein einziger Satz in diesem Buch Ihnen ein wenig mehr Lebensfreude und Vertrauen schenkt, ist es nicht umsonst geschrieben worden. Es geht in diesem Buch nicht darum, dass Sie sich etwas einreden, sondern dass Sie sich auf die Kräfte besinnen, die in Ihrem Wesen schlummern und darauf warten, aufgeweckt zu werden. Und zur Aktivierung dieser Kräfte, die mehr Vertrauen schenken, sollen die vorliegenden Seiten beitragen.

Ich schreibe über das, was ich selbst erfahren und gelernt habe, um anderen Menschen mehr Vertrauen zu vermitteln. Es ist längst bewiesen: Wer mit Vertrauen lebt, lebt gesünder. Vertrauen kann die Seele heilen. Wer mit Vertrauen lebt, der wird sich aktiv und kreativ entfalten. Er wird sich beständig der positiven Seite des Da-

seins zuwenden. Er wird das Leben mit anderen Menschen teilen und von ihnen viel zurückerhalten. Er kann mit mehr Freude, Mut und Kraft leben. Vergessen wir nicht: Mit dem Vertrauen ist es wie mit einem Muskel, der wächst, wenn der Mensch ihn trainiert.

Urs-Beat Fringeli