





© 2025 Samuela Frei  
Website: [www.find-your-secret.com](http://www.find-your-secret.com)

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

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: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", Heinz-Beusen-Stieg 5, 22926 Ahrensburg, Deutschland.

Kontaktadresse nach EU-Produktsicherheitsverordnung:  
[impressumservice@tredition.com](mailto:impressumservice@tredition.com)

*Samuela Frei*

# *Die geheime Bibliothek*

Diese Lektüre lädt Dich ein, Um(zu)Denken.  
Mit(zu)Denken. Selbst(zu)Denken.  
Eine Abenteuerreise in ein völlig neues Bewusstsein.

## Zwischen Kerzenschein & Gedankenflug

Bevor Die geheime Bibliothek ihren endgültigen Untertitel fand, saß ich da – mit fliegenden Gedanken, schrägen Geistesblitzen und einem Becher Kakao, der längst kalt war.

Der Verstand tanzte Tango, das Herz spielte Verstecken – und die Worte wollten einfach nicht stillsitzen.

Was dabei herauskam war ein wildes Sammelsurium von Ideen. Ein bisschen magisch, ein bisschen übermütig und jedes davon: ein kleiner Versuch, das Unbeschreibliche zu fassen.

- \* Eine Abenteuerreise in ein neues Bewusstsein – für ein komplett neues Um-Denken.

- \* Ein spielerischer Leitfaden für klares Denken & neues Handeln.

- \* Die Sprache des Lebens neu verstehen & meistern.

- \* Ein Schlüssel zu mehr Klarheit, Freiheit & Selbstbestimmung.

- \* Dein Schlüssel zu klarem Denken & echtem Wandel.

- \* Eine neue Sprache für dein Leben.

- \* Ein Handbuch für klare Gedanken & freies Fühlen.

- \* Dein Leitfaden für ein bewusstes & freies Leben.

Und dann – zack!

Dann kam dieser eine Satz, als hätte er die ganze Zeit hinterm Bücherregal auf mich gewartet. Er blieb.

Vielleicht, weil er nicht perfekt war. Sondern lebendig.

Dies ist kein gewöhnliches Buch.

Es ist eine Schatzkarte für klardenkende Träumer. Ein verschlüsselter Liebesbrief an dein Großhirn.

Und ja – geschrieben von einem echten Menschen mit Herz, Hirn, Chaos, Kakao... und einem verdammt charmanten Zwinkern. ☺

# Prolog

Ich habe in meinem Leben schon sehr viel gelernt. Und weil mich Menschen schon immer interessiert haben, warum einige anders handelten, als andere und reagierten, wie sie es taten, obwohl sie eine ähnliche Vorgeschichte hatten, habe ich mich mit den unterschiedlichsten Themen befasst. Dabei ging es um Manipulation, Missbrauch generell und andere, auch leichtere Themen, wie Kommunikation, Energie und Gedanken.

Ich habe sehr viele Kurse und Ausbildungen absolviert. Sehr viel an Persönlichkeitsentwicklung gemacht und mich in vielen Lebenslagen selbst reflektiert. Doch, mit dem neuen Wissen aus der geheimen Bibliothek wurde alles noch viel runder und leichter.

Möglicherweise wird Dich vielleicht meine Art zu Schreiben ab und an triggern. Doch, ich greife DICH persönlich NIE an, wenn ich fragwürde Wörter verwende. Ich benenne bestimmte Dinge einfach so, weil ich es so empfinde.

Doch beginnen wir mal mit der Kommunikation. Auch wenn Du nicht sprichst, bedeutet es nicht, dass Du nicht kommunizierst. Denn, Dein Körper, Deine Mimik oder Deine Gestik sprechen oft Bände.

Den berühmten Satz von *Paul Watzlawick* kennen viele  
Man kann NICHT  
Nicht Kommunizieren!

Ob verbal oder nonverbal, wir kommunizieren IMMER. Vielen Menschen ist es nicht bewusst, dass das Wort an sich nur 7% der Information umfasst.  
Die Erscheinung (Gestik und Mimik) ergeben 55% und der

Rest ergibt sich in der paraverbalen Kommunikation aus Tonlage, Sprechtempo, Sprechmelodie und den Pausen, zusammengesetzt ca.38%.

Wir ALLE wollen verstanden werden,  
doch verstehen wir UNS denn selbst?

Menschen sprechen am Tag um die 16.000 Wörter.

Doch das Traurige daran ist, dass sehr viele Menschen (und ich war eine geraume Zeit auch so ein Mensch) diese Wörter be(schmu)nutzen.

Wir übertreiben, schummeln, jammern, beleidigen – anstatt Wörter der LIEBE, des Mutmachens oder der Dankbarkeit zu verwenden.

Was mich am Allermeisten fasziniert ist, dass wir Menschen zwei Ohren und nur einen Mund bekommen haben und trotzdem mehr sprechen als wir zuhören.

Wohingegen WIR doppelt so viel zuhören sollten als zu sprechen.

### **ABRAKADABRA**

*Ich liebte dieses Wort schon immer, doch seit ich die Bedeutung dahinter weiß, noch viel mehr.*

*Das Wort an sich stammt aus dem aramäischen und heißt unter anderem:*

*„Ich werde erschaffen,  
während ich spreche!“*

NA – was sagst Du dazu?  
Gigantisch, oder?

Du weißt vielleicht, dass wir Menschen pro Tag zwischen ca. 60.000 und 70.000 Gedanken denken, doch wusstest Du auch, dass davon nur 3-5% aufbauend sind?

Wir erfahren nur die Dinge, die im Einklang mit unserer

eingeschränkten Wahrnehmung stehen.

Angeblich nimmt unser Gehirn pro Sekunde rund 400 Milliarden Daten/Informationen auf. Diese werden automatisch gefiltert und übrig bleiben die Informationen, mit denen wir uns zuletzt befasst haben. Zum Großteil bleiben so um die 2.000 Daten pro Sekunde übrig.

Natürlich klingt das viel, doch es ist nur ein Bruchteil dessen, was in Wirklichkeit geschieht.

Unser Gehirn filtert ständig aus verfügbaren Daten jene aus, die zu unserem Denkmuster von gestern oder heute und morgen passen.

Also aus purer Faulheit unseres Gehirns nehmen wir nur das wahr, was wir bereits kennen. Wir schmecken, fühlen, sehen, tasten, hören nur eine reduzierte Version der realen Welt. Eine drastisch verdichtete, verkürzte Version. Eine Version die wir uns selbst zusammengebaut (-gebraut) haben. Der ganze Rest zischt unbemerkt an uns vorbei.

100 tausend Milliarden Nervenzellen sind in jedem Gehirn eines Menschen verfügbar. Und jeder einzelne Mensch verfügt über ein anderes Datenautobahnssystem als ein anderer. Irgendwie logisch, da KEINER die komplett gleiche „Bio“ hat.

Viele neuronale Pfade werden geknüpft und auch wieder gelöscht.

Ja und hier werden wir meistens faul!

Unser Gehirn wird faul, denn wir benutzen nur noch die vorhandenen Daten und vegetieren vor uns hin.

Umso besser wir uns auskennen, desto fauler werden wir und wollen „bloß nichts verändern“. Auf biologischer Ebene macht das sogar Sinn. Das Gehirn verbraucht enorm viel Energie. Der Organismus versucht, möglichst effizient und energiesparend zu funktionieren.

Im Laufe des Buches wirst Du erkennen, wie Du neue neuronale Verknüpfungen schaffen kannst und wie diese dann Dein Leben (ver-)ändern.

Im wahrstem Sinne betreiben unsere Gehirne sehr oft „Gedanken Verschwendung“.  
Irgendwie verschwendete Zeit und Energie.

Um die 95% sind wir von unserem Unterbewusstsein gesteuert.  
Uns ist es NICHT bewusst.

Als erstes dürfen wir uns bewusstwerden, was im Unterbewusstsein für ein geistiger Müll herumliegt. All diese Spekulationen, Interpretationen, Mutmaßungen, Annahmen, Verdachtsmomente, Hypothesen, Behauptungen und all die unterschiedlichsten Gedankenkonstrukte existieren nur in unserem Kopf.

Tja, und das schafft man eben nur dann, wenn man sich zudem auch bewusst wird, was ein Mensch den lieben langen Tag DENKT! (Über sich selbst und über Andere.)

Unser Gehirn übernimmt Muster, damit wir uns nicht immer wieder neu entscheiden müssen. Für die alltäglichen Dinge ist das praktisch, so können wir auf Autopilot stellen und können vieles sehr effektiv erledigen und können somit Energie sparen.

Das Energiesparen ist gewollt, deshalb sind die neuen Orientierungen so schwierig.

Vielleicht fragst Du Dich gerade welche Gewohnheiten Du Dir da völlig unbewusst angeeignet hast.

Und ich glaube, dass in diesem Buch sehr viele der kognitiven Verzerrungen, abgespeicherten komischen Annahmen aufgelöst werden. Und wenn sie nicht direkt



aufgelöst werden, dann bekommst Du wenigstens viele neue Sichtweisen, die Dir dabei helfen, Um-zu-Denken.

Wir ALLE wurden von der Negativitätsverzerrung beeinflusst.

Und deshalb wäre der erste große Schritt, „alles positiv zu sehen, was man nicht negativ sehen muss.“

Und hier meine ich NICHT, die Licht-und-Liebe-Fraktion die immer davon sprechen, dass man ständig positiv denken und alles positiv sehen muss, obwohl wirklich vieles negativ ist. Und es hat auch NICHTS damit zu tun, dass man sich mit solchen Dingen niemals befassen darf, weil man sie dann in das Leben zieht.

Doch lass mich weitermachen. ☺

Um das NEUE Ideal zu werden oder zu sein, darf ich mein persönliches Selbstbild überarbeiten. Auch hier greift die nicht so coole Negativitätsverzerrung.

Und hier spreche ich ganz bewusst nicht Dich an, sondern ich spreche über MICH.

Ich hatte über MICH sehr viele Jahre ein falsches Selbstbild. Ich dachte, dass ich erstens nicht gut genug bin, weiterhin, dass ich keine Bereicherung bin und, dass ich hier auf diesem Planeten völlig falsch bin.

Diese unterschiedlichsten Einschätzungen sind kein reales Selbstbild und es ist auch nicht hilfreich für ein glückliches Leben. Ich hoffe, Du verstehst, wie ich das meine.

Es ist echt schade, was wir uns über Jahrzehnte da selbst angetan haben und es leider auch immer noch tun.

Bei vielen Menschen läuft ein unterschwelliger, echt doofer Soundtrack:

Ich bin nicht gut genug, ich kann nichts, ich verdiene nichts Gutes, ich kann es nicht, es ist zu schwierig!

Bla bla bla

Man nennt diese Sätze auch falsche Gebete.

Solche Gedanken und die damit verbundenen Gefühle haben eine andere Energie Frequenz als andere.

99,9 % unserer Zeit sind wir mit Dingen beschäftigt, die wir nicht wollen.

Das ist unser Standardprogramm, das in unserer Zivilisation als „Normal“ definiert wird.

Sich über Katastrophen, Krankheiten, Herzschmerz-szenarien und so weiter auszutauschen ist NICHT normal!

Unsere Augen sind starr auf den Problem-Modus ausgerichtet und deshalb fällt es einigen Menschen so schwer, das bunte, das schöne und wahrhaftige Leben wahrzunehmen.

Herzlich willkommen: „Negativitätsverzerrung par excellence.“

Wenn nun in diesem Teil schon einige Worthülsen vorhanden waren, die Du zwar schon mal unbewusst oder auch bewusst wahrgenommen, sie jedoch nicht wirklich verstanden hast, dann mach Dir JETZT keinen Kopf. Es wird alles erklärt. ☺

Im September 2024 ist mir die neue Buchreihe von Bodo Deletz vor die Füße gefallen und seit diesem Zeitpunkt dreht sich mein Leben, und meine Gefühle komplett neu.

Ich preschte mit vereinzelt Gleichgesinnten nach vorne und ich konnte einfach nicht mehr aufhören, mich darüber und was sich in mir verändert hatte auszutauschen.

Da ich für mich diese SchatzTruhe erkannte, entstand nun die „geheime Bibliothek“.

Ich erkannte zudem, dass viele Leser der Bücher die Begrifflichkeiten und die fiktive Geschichte, die zusammen

in einen Roman verpackt wurden, durcheinanderbrachten.

Ich bemerkte auch, dass einige Menschen sehr oft, viel zu kompliziert an die Sachen herangingen, da es ja niemals so einfach sein kann. ☺

Tja, und deshalb kam mir die Idee – für diese geheime Bibliothek. Denn es ist nicht „nur“ ein Wörterbuch. Es ist viel mehr, doch das darfst Du natürlich selbst entscheiden.

Es werden alle wichtigen Überbegriffe, ganz normale Wörter, die wir in unserem Alltag oft gebrauchen anders verwendet und nun einfach und simpel erklärt.

Diese Bibliothek ist ein kleines Nachschlagewerk für ein besseres Verständnis und vielleicht mache ich Dich auch ein wenig neugierig auf die Hauptbücher.

Mittlerweile bin ich schon über 8 Monate dabei und was soll ich sagen. Es ist wirklich fantastisch und ich bin immer noch Feuer & Flamme.

Ich wünsche mir, dass JEDER der die Bücher liest, sich auch mit Gleichgesinnten austauscht, damit es eben auch im unterem Bewusstsein ankommen kann.

Ich wünsche mir, dass die Menschen diesen SCHATZ erkennen, der sich darin und zwischen den Zeilen verbirgt, um diesen in den Alltag einfließen lassen zu können.

Die Idee war, die Begriffe mit praktischen Beispielen zu erklären. So wird direkt klar, wie sie sich im Alltag auswirken und wo sie unbewusst unser Denken steuern.

Ein riesengroßes DANKE geht an meinen Lieblingsautor Bodo Deletz der mich durch seine neuen Werke so außerordentlich inspiriert und bereichert hat.

Danke, dass ich zu diesem Wissen gekommen bin und, dass Du lieber Bodo seit unzähligen Jahren, so unermüdlich

geforscht hast, damit wir Menschen endlich zu mehr Leichtigkeit gelangen.

DANKE für die Bereicherung & Dein SEIN!

Hast Du vorher schon mal gehört, „Gefühle sind Fragen“?  
Also ich nicht.

Und viele solcher Informationen stehen in diesem Buch und schenken jedem Leser eine NEUES Denken.

Ich als Gedankengeberin liebe es schon mein ganzes Leben die Menschen zum UmDenken, AndersDenken, NeuDenken anzuregen und genau das passiert in dieser Bibliothek.

Lass Dich fallen und ziehe Dir das Wissen raus, was DU gerade brauchst.

Jetzt ist mein Spielplanet der immerhin ein Spaßplanet sein sollte, endlich noch kunterbunter und schöner geworden.

*Treffe auch Du für Dich,  
Deine für Dich beste Wahl.*

Wusstest Du, dass Lachen eine der besten Energiequellen ever ist?

Kinder lachen angeblich zwischen 400 - 500 Mal täglich.  
Erwachsene viel weniger oft.

Vor ca. 40 Jahren haben viele Erwachsenen noch doppelt so viel gelacht wie heute. Dieser Abstieg ist aus meiner Sicht sehr erschreckend.

Schon allein, wenn ich daran denke, wo ich heute wäre wenn mich mein Humor und mein Lachen nicht so stetig begleitet hätten. Unvorstellbar...

Und ich GLAUBE auch zutiefst, dass Lachen eines der göttlichsten Geschenke ist, die uns mitgegeben wurden.

Dazu kommt die Liebe,

und dies alles zusammen fühlen zu können.  
Aufrichtiges, wohlwollendes TUN wollen.

„Ein einziger Gedanke kann ein ganzes Leben verändern.  
Deshalb lohnt es sich, bewusster zu denken & zu handeln.“

„Worte sind Energie – gesprochen, gedacht, gefühlt.  
Was Du sendest, wird empfangen.“

„Du bist der Sender.  
Deine Gedanken und Worte sind die Frequenz.  
Was Du aussendest, formt Deine Welt.“

„Jede innere Stimme ist ein Teil von Dir.  
Doch erst durch bewusstes Zuhören wird sie zur  
Weisheit.“

„Vielleicht war der wichtigste Dialog Deines Lebens nicht  
mit einem anderen Menschen – sondern mit einem einzigen,  
ehrlichen Gedanken in Dir.“

„Wenn Gedanken WLAN wären...  
würde Dein Herz dann auch Empfang haben?“

„Manchmal braucht es kein lautes Erwachen.  
Nur einen Satz,  
ein Bild,  
ein Staunen –  
und plötzlich beginnt das Leben neu zu erzählen.“

„Worte sind wie Zauberstäbe.  
Manche berühren nur die Ohren –  
doch andere öffnen Tore  
zu verborgenen Bibliotheken in Dir.“

*Jeder einzelne da draussen sollte ...  
IMMER mit dem Menschen beginnen  
die Welt zu verändern,  
der einem jeden Morgen  
als erstes aus dem Spiegel entgegenblickt.  
Samuela Frei*

# ***Inhaltsverzeichnis:***

## **Einleitung** - 18

### **Gehirne**

- Die drei Gehirne\* - 23
- Warum sich unser Gehirn gegen... - 24
- Fiktive Gespräche zwischen den Gehirnen - 26
- RA- Realitätsabgleich - 35
- Anleitung für einen tieferen Realitätsabgleich - 37
- Die sieben Grundbedürfnisse\* - 39
- Bedürfnisbefriedigung vs. Bedürfniserfüllung\* - 41
- Das Rudel-Bild\* - 44
- Soziales Gehirn & soziale Hierarchie - 49
- Passen`s Kriterien\* - 50
- Gut genug\* - 52

### **Gefühle**

- Gefühle sind Fragen und keine Aussagen\* - 55
- Welche Gefühle gibt es denn... - 57
- Gefühlsziel\* - 60
- Gefühlte Notwendigkeiten\* - 62
- Das Großhirn hat KEINE Gefühle - 64
- Das unbewusste System & das bewusste Denken - 65
- Emotionale Handlungsimpulse - 67

### **Wichtige Überbegriffe**

- SollVorstellungen\* - 71
- Müssens\* - 74
- Brauchens\* - 76
- Wollens\* - 77
- Stattdessen\* - 78

### **Grundlagen**

- Instinktive Prinzipien - 81
- Wollen oder Wichtigkeit - 83

Die 4 großen Irrtümer - 85  
Die große Täuschung - 88  
20.000 Entscheidungen - 91  
Mittel zum Zweck oder Selbstzweck - 93

### **Weitere Erklärungen**

Hättegern & Hätteliebernicht\* - 95  
Haben & Sein\* - 96  
Das Prinzip der Adaption – 99  
Triebe und Bedürfnisse - 100  
Probleme - 106  
Unterwerfung - 109  
Missstände - 110  
Mangelzustände - 111  
PDF und andere Abkürzungen - 112  
DD = Definieren & Differenzieren - 113  
Resignation - 115  
Die Matschbirne – 119

### **LÖSUNGsansätze**

Situativ oder grundsätzlich\* - 123  
Wahrheit oder Einschätzung\* - 125  
Aufgeben als sinnvolle Option - 126  
Zeitstempel \* - 128  
Bottom-Up - 129  
Negativitätsverzerrung\* - 130  
Toxische Positivität - 133  
Motivations-Modus - 135

### **Wegweiser**

Großhirn Entmachtung – 141  
Meta-Daten von Beurteilungen - 143  
Arbeitsspeicher & Meta-Daten - 144  
Separator – 145  
Separator mit Humor - 146  
JA aber... - 148



TOR A oder Tor B - 153

**Abschluss** – 155

Wahrscheinlichkeit und Schlimmheit – 157

Stattdessen Salto - 160

Konsequenzen & Ergebnis - 161

Nützlichkeit & Schädlichkeit - 162

Einschätzungen & Annahmen - 166

Wahrheit, Wirklichkeit, Realität & Fakten - 168

Mythen-Check - 172

Eine echte Enzyklopädie des Wahnsinns - 174

**Liebe als Lebensweise**

LIEBE als Lebensweise - 177

5:1 Beziehungskonto - 180

3G & 4G Tun-Wollen – 182

**36er Plan** - 184

**Das Umdenk-Universum / Unser Spielplanet**

Erklärung - 223

Genre & Charaktereigenschaften - 232

Rollenverteilung & Spielen - 234

Spiele von A bis Z - 236

**Ende**

Meine persönliche Geschichte - 299

Selbsttest versus Fremdanalyse - 314

Werbung Bodo Deletz - 316

Lustige Sätze im Besserwisser Stil - 325

Ich habe auch noch ein paar KI Songs im hinterem Teil mit eigenem Text eingebaut die Du mit einem CR-Code einfach scannen kannst.



# *Einleitung*

# *Einleitung*

## Die Sprache des neuen Lebens

Stell Dir vor, Du bist in einem Land, in dem alle eine andere Sprache sprechen. Du möchtest Dich verständigen, doch die Worte, die Du kennst, haben hier eine völlig andere Bedeutung. Anfangs fühlt sich das verwirrend an, doch sobald Du die Sprache verstehst, wird alles plötzlich klar.

### **Genauso ist es mit unserer Innenwelt.**

Wir alle haben unzählige Wörter / Sätze gelernt, die uns von klein auf geprägt haben:

Du musst stark sein!

Das sollte man nicht tun!

Ich hätte das lieber anders!

Das ist ein Problem!

Diese Worte scheinen harmlos, doch sie formen unsere Sicht auf die Welt und beeinflussen, wie wir uns fühlen, was wir tun und was wir nicht tun.

Das neue Wissen in der geheimen Bibliothek war viele Jahre wirklich geheim. Doch da Bodo Deletz (ein Mental-Trainer, Forscher und Autor) es in seine neuen Bücher gepackt hat, ist es das eben nicht mehr.

Er hat das Wissen in eine fiktive Romangeschichte eingebaut.

Diese Lektüre ist eine Hilfestellung für eine neue Sicht auf Deine Gefühle, die vielen kognitiven Verzerrungen und somit Dein gesamtes Leben.

Es wird auch erklärt, warum unser Gehirn so oft Dinge will, die uns schaden, und wie Du den Unterschied zwischen Illusion und Wirklichkeit erkennst.

Du wirst entdecken, warum Gefühle keine Wahrheiten sind, warum manche Ziele uns das Leben schwer machen und welche Alternativen es gibt, die Dich wirklich weiterbringen.

☆ Jeder Begriff wird kurz erklärt – mit Beispielen aus dem Alltag, die Dir helfen, ihn sofort zu verstehen.

☆ Du wirst erkennen, warum unser altes Denken uns oft im Kreis drehen lässt – und wie Du Dich aus diesen Schleifen befreien kannst.

☆ Und Du wirst entdecken, wie viel einfacher, freier und klarer Dein Leben wird, wenn Du die neue Sprache Deiner Innenwelt kennst.

Doch Vorab noch:

Nützlich ist die Zusammenfassung „NUR“, wenn...

- ✓ ...DU sie als Orientierung nutzt, um schneller den Überblick zu bekommen.
- ✓ ...DU sie mit eigenen Erfahrungen und Gedanken verknüpfst, statt sie nur „auswendig“ zu lernen.
- ✓ ...DU die Begriffe als Fragen ans Großhirn stellst, um echte Erkenntnisse zu gewinnen.
- ✓ ...Du sie als Nachschlagwerk nutzt, wenn Du Dich erinnerst: „Da war doch was...“ und dann tiefer eintauchst.

→ So bleibt das Großhirn aktiv und Du nutzt die Zusammenfassung als Werkzeug, um Deine Realität besser zu verstehen.

Schädlich wäre die Zusammenfassung, wenn...

- ✗..DU glaubst, Du musst sie einfach „wissen“ und fertig.  
Denn, das wäre Top-down-Denken, aber echte