

CHRISTIAN BISCHOFF
Bewusstheit

CHRISTIAN BISCHOFF

Bewusstheit

ARISTON 

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor.
Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet unter <http://dnb.de> abrufbar.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

8. Auflage
© 2020 Ariston Verlag in der
Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
Alle Rechte vorbehalten
Redaktion: Maria Koettnitz
Umschlaggestaltung und Grafiken im Text:
Jessica Sanders, Christian Bischoff LIFE GmbH, Oberursel,
unter Verwendung eines Fotos von Manuel Debus, Wiesbaden
Satz: Satzwerk Huber, Germering
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck
Printed in the EU

ISBN: 978-3-424-20234-2

Inhalt

Was ich dir mit diesem Buch schenke	9
 1 Wie du der Mensch wirst, der du sein möchtest	 19
Von innen nach außen	23
Bewusstheit ist etwas anderes als Bewusstsein	25
Es steht dir zu, du bist es wert!	27
Jeder Mensch ist etwas Besonderes, auch du	28
Deine Gedanken erschaffen deine Realität – immer!	30
Alles ist möglich, wenn du es willst	32
Die Schlüsselfragen deines Lebens	33
Haben und Sein – worum geht es?	35
Gewinnende Menschen mit Charisma	38
Auch du bist ein Meister	43
Die mentale Technik der Imagination	45
IMAGINATION 1 – Wer-und-wie-ich-wirklich- sein-möchte	49
 2 Der Glaube macht dich zum Zauberer	 51
Wie du dir deine Wahrheit erschaffst	54
Der Glaube steuert dein Handeln	55
Wo ist aktuell deine Glaubensgrenze?	64
 3 Intuition – ein wertvoller Wegweiser	 65

4 Wertschätzung beginnt bei dir selbst	71
Ob das Leben <i>für</i> dich ist, entscheidest du selbst	75
Angst und Vertrauen – zwei intensive Grundgefühle	77
5 Nutze den Magnetismus für dich	81
6 Drei Schlüssel für	
deine Persönlichkeitsentwicklung	91
Schlüssel 1: Dankbarkeit erreichen	91
IMAGINATION 2 – Dankbarkeit empfinden	96
Schlüssel 2: Emotionen tief erleben	100
Schlüssel 3: Sich selbst positiv bestätigen	105
7 Weg der Wandlung –	
den Blickwinkel verändern	109
Ergreife deine Chance – die ganz besondere	114
Wie ich selbst meine Chance erkannte	116
Warte nicht, sondern werde aktiv!	119
Der Dreisatz für den Umgang mit Gefühlen	120
Schmerzhafter Trauer und heilender Dank	128
Persönliche Kritik zum Guten wenden	134
8 Selbstvertrauen –	
die Macht der inneren Stimme	137
Der Einfluss der Eltern auf die innere Stimme des Kindes	141
Lass geschehen, was du nicht steuern kannst!	145
Die missverstandene Elternrolle	150
Dein Weg zur positiven inneren Stimme	153
VIDEO – Deine neue innere Stimme trainieren	160
ÜBUNG – Selbstvertrauen: Deine neue innere Stimme trainieren	161

9 Erfüllt sein, Glücksmomente erleben – egal, was passiert	163
Möchtest du glücklich sein?	168
Das Glücksversprechen, das du dir selbst gibst	172
Die Chancen erkennen	174
10 Der richtige Umgang mit dir selbst	179
Die vier Schritte zur Selbstakzeptanz und Selbstliebe	185
SCHRITT 1: Nimm dich selbst an, wie du bist	187
SCHRITT 2: Handle im Bewusstsein, dich selbst zu mögen	189
SCHRITT 3: Werde ehrlich dir selbst gegenüber	193
SCHRITT 4: Das eigene Handeln korrigieren	196
IMAGINATION 3 – In die tiefe Selbstliebe kommen	199
11 Werde innerlich frei für dein neues Leben	201
Öffne dein Herz und empfinde Lebensfreude	208
12 Der Weg zur Herzensstimme	215
IMAGINATION 4 – Die Herz-Imagination	217
Was ich dir noch sagen möchte	219

Was ich dir mit diesem Buch schenke

Die Grundlage unseres Lebens auf dieser Welt ist das Gesetz vom Gewinnen oder Verlieren. Es ist tief eingeschrieben in unsere Gene, in unser Erbe. Die Entwicklungsgeschichte alles Lebendigen folgt seit Urzeiten diesem Gesetz: gewinnen, überleben und fortbestehen oder verlieren, sterben und verschwinden. Es ist das Prinzip der Evolution.

Wir leben bis heute nach diesem Gewinnen-oder-verlieren-Prinzip: Wir wollen überleben. Dann wollen wir sicher sein. Wir wollen andere übertrumpfen. Wir wollen besser sein als die anderen.

Und fast jeder von uns hat unbewusst verinnerlicht: Wenn es mir besser gehen soll, kann ich dies nur auf Kosten der anderen erreichen.

Die Basis dieses Gewinnen-oder-verlieren-Prinzips, sein Nährboden, ist eine einzige Emotion – die Angst:

- die Angst, nicht überleben zu können, nicht genug zu haben;
- die Angst, nicht gut genug zu sein;
- die Angst, nicht mehr dazugehören, soziale Bindungen zu verlieren.

Oft verdrängen wir unsere Angst und ersetzen sie durch Gier. Die Gier nach mehr Anerkennung, mehr Macht, mehr Ruhm, mehr Geld, mehr Likes, mehr Followern – eine lebenslange Gier nach mehr, mehr, mehr. Es ist nie genug.

Wettbewerbsvorteile zu erlangen und andere zu besiegen ist zur primären Triebfeder unseres Handelns geworden:

- Wir übervorteilen unsere Mitmenschen bei Geschäften.
- Wir sagen ihnen nicht die Wahrheit.
- Wir wollen möglichst einfach zu Geld kommen.
- Wir wollen möglichst viel für möglichst wenig Gegenleistung bekommen.

Viel von dem, was auf unserer Welt geschieht, in unserem Umkreis, aber auch global, folgt dem Gewinnen-oder-verlieren-Muster:

- der Kampf um Macht und Herrschaft;
- der Kampf um Ressourcen wie Öl, Gas, Wasser, Bodenschätze;
- der Kampf um Land und Meere;
- der tägliche Kampf um Behausung, Nahrung und soziale Teilhabe;
- der Kampf um Geld, Macht und Anerkennung in Beruf und Gesellschaft und sogar im privaten Netzwerk.

Gewinnen kann immer nur einer, der andere verliert. Die Erfahrung, nicht gewinnen zu können, schwächt unser Selbstvertrauen, oft so sehr, dass wir uns minderwertig fühlen. Dass wir meinen, nichts mehr wert zu sein. Dabei fallen wir nur – wie fast alle unsere Mitmenschen – einem falschen Denken zum Opfer. Denn was uns vom Rest der Schöpfung unterscheidet, ist unsere Fähigkeit, uns *bewusst* zu werden über uns selbst, unser Denken und Handeln.

Wir müssen nicht Opfer unseres »wilden« Instinkts sein. Und wir müssen nicht Opfer von Glaubenssätzen sein, die uns anerzogen werden, und das »wilde« Prinzip des Gewinnens und Verlierens von der unbewussten Natur kopieren.

Denn der Instinkt, gewinnen zu müssen, leistungsstark sein zu müssen, um mithalten zu können, ist nicht nur in unseren Genen festgeschrieben. Die Überzeugung »Du musst gewinnen« wird uns ausdrücklich von Kindesbeinen an infiltriert. Fast alle von uns leben nach diesem Gebot, mit großen Folgen für unsere Seele und unseren Körper: negativer Stress, Ruhelosigkeit, Konkurrenzdenken und

Mangelempfinden, Minderwertigkeitsgefühle, Depression, Burn-out, chronische Krankheiten.

Und unsere Urangst, tief in unserem Unterbewusstsein, wird Tag für Tag unbewusst aktiviert: die Angst, nicht mehr dazuzugehören.

Weil wir uns selbst retten wollen, um jeden Preis der Gewinner sein wollen, scheint es uns wichtiger:

- gleichgültig und kalt zu sein als einfühlsam und empathisch;
- ruhelos nach Anerkennung von außen zu streben, statt uns selbst wertzuschätzen;
- rastlos unser Tagesgeschäft zu erledigen, statt Ruhe in uns selbst zu finden;
- endlos zu konsumieren, statt wahren Reichtum in uns zu entdecken;
- für finanziellen Lohn alles zu tun, statt eigenen Werten und Prinzipien zu folgen und Rückgrat zu zeigen.

Kurz vor Covid-19 hatte dieses Treiben seinen Höhepunkt. Dann kam ein kleines Virus und hielt bewussten Menschen den Spiegel vor. Denn die allermeisten von uns nehmen an diesem Spiel unbewusst teil. Sie sind Sklaven ihrer eigenen Gedanken. Jede Sekunde poppt ein Gedanke auf in ihrem Kopf, und sie meinen, dieser sei »Realität«. Sie folgen den Einflüsterungen aus Kindheitstagen ein Leben lang: Angst, Sorgen und andere negative Emotionen werden sie chronisch quälen. Wer Sklave seines eigenen Geistes ist, der ist im Gewinnen-oder-verlieren-Spiel gefangen. Wer nicht aufpasst, den frisst der tägliche Konkurrenzkampf auf.

Wir müssen uns dieses Spiel bewusst machen und zu uns selbst zurückkehren.

Was ist mit dir?

- Willst du dieses Spiel wirklich mitspielen?
- Weißt du, wer du wirklich bist?

- Weißt du, wie du wirklich leben möchtest?
- Weißt du, was die drei Sachen sind, die dir mehr bedeuten als alles andere?
- Weißt du, was der Sinn deines Lebens ist?

Ja, es ist möglich, du kannst Antworten finden, warum du auf dieser Welt bist. Du kannst Klarheit und Ruhe in dir selbst finden. Du kannst erkennen und verstehen, dass du das Gewinnen-oder-verlieren-Spiel nie wirklich gewinnen kannst.

Dazu brauchst du *Bewusstheit*. Sie ist das Ziel einer Reise, zu der ich dich in diesem Buch einlade.

Bewusstheit zu erlangen bedeutet, Achtsamkeit gegenüber den eigenen Gedanken, Gefühlen und Reaktionen zu verinnerlichen, genau zu wissen, wer und wie du wirklich sein willst, was dir wichtig ist und warum es dir wichtig ist.

Hast du erst einmal *Bewusstheit* erlangt, so wirst du erkennen, dass du frei bist, weil du dich befreit hast von belastenden Gedanken und Gefühlen, die dich jetzt noch beherrschen und deinen inneren Dialog bestimmen. Du musst nicht Sklave deiner Gedanken und Gefühle sein, sondern kannst achtsamer, neutraler Beobachter werden. Mit *Bewusstheit* wirst du selbst bestimmen, welche Gefühle und Gedanken Einlass finden in dein Herz und dein Denken.

- Du wirst Gedanken bewusst wahrnehmen, beobachten und reflektieren;
- du wirst negativen Gedanken nicht erlauben, Emotionen in dir wachzurufen, die dir schaden;
- du wirst Gedanken in eine andere, von dir gewünschte Richtung lenken können, die neutral oder positiv ist, die dir guttut.

Mit Bewusstheit werden nie wieder negative Gedanken und Gefühle deinen Geist und Körper fluten.

Wahrnehmungen, die unbewusst und blitzschnell Emotionen in uns hervorrufen, gehen dem Denken voraus. Bevor uns im Kopf bewusst ist, was wir wahrnehmen mit unseren Sinnen, wirkt das von uns Wahrgenommene unterbewusst und löst Emotionen in uns aus.

Sobald du die Fähigkeit beherrschst, Bewusstheit zu erlangen, weißt du, dass jedes Gefühl, das in dir aufsteigt, einfach durchlebt werden darf und nach einer Zeit auch wieder verschwindet.

Das heißt, du musst in emotionalen Momenten keine unüberlegten Kurzschlusshandlungen begehen, die du wenig später bereust. Sondern du gehst durch Emotionen einfach hindurch, beobachtest, welche Bilder und Gedanken in deinem Kopf diese Gefühle erzeugt haben.

Und du beginnst damit, diese Bilder und Gedanken durch bessere Bilder und Gedanken, die bessere Gefühle erzeugen, zu ersetzen.

Ein Mensch ohne Bewusstheit identifiziert sich oft mit seinen Emotionen. Er meint, er *sei* dieses Gefühl selbst, und verkündet im Alltag dann sein Empfinden mit Aussagen wie »Ich bin wütend«, »Ich bin einsam«, »Ich bin ängstlich«.

Er erkennt nicht, dass jede Emotion kommt und wieder geht und dass die allermeisten davon im eigenen Kopf ausgelöst wurden.

Bewusstheit ist also die Grundvoraussetzung, um zu verstehen, warum du tust, was du jeden Tag tust; warum du dich so fühlst, wie du dich fühlst. Und wie du deine Gedanken und Vorstellungen so beeinflussen kannst, dass du dich so fühlst, so handelst und so lebst, wie du es dir wünschst.

Bewusstheit führt uns aber noch zu einer weiteren Erkenntnis:

Wir stehen gegenwärtig vor den vielleicht größten Herausforderungen der Menschheitsgeschichte. Um unsere Welt und gesellschaftliche Strukturen positiv voranzubringen, bedarf es eines massiven Bewusstseinswandels – in jedem Einzelnen von uns. Der Schlüssel ist, zu verstehen, dass wir nicht voneinander getrennt sind und nicht miteinander in Konkurrenz stehen – auch wenn uns das schon von klein auf durch ökonomisches Leistungsdenken in Schule, Beruf und Gesellschaft beigebracht wird: »Du musst fleißig sein; Leistung erbringen; besser als die anderen sein, um gutes Geld zu verdienen; dich gegen andere durchsetzen; zeigen, was du für tolle Dinge hast und besitzt.«

Der Bewusstseinswechsel besteht darin, zu verstehen, dass wir alle miteinander verbunden sind und jeder Einzelne von uns etwas in der Welt bewegen kann.

Warum ist das richtig und wesentlich?

Lass uns ein Gedankenexperiment vornehmen:

- Um Frieden auf der Welt zu haben, brauchen wir Frieden auf jedem Kontinent.
- Um Frieden auf jedem Kontinent zu haben, brauchen wir Frieden in jedem Land eines Kontinents.
- Um Frieden in einem Land zu erreichen, brauchen wir Frieden in jeder Gemeinde.
- Und um Frieden in jeder Gemeinde zu realisieren, brauchen wir Frieden in jeder kleinen sozialen Einheit, in jedem Haushalt und in jeder Familie.
- Um Frieden in jeder Gemeinschaft und Familie zu erreichen, brauchst *du* Frieden *in dir selbst*.

Der einzige Ort, an dem Weltfrieden beginnen kann, ist in dir selbst.

Das gleiche Gedankenexperiment kannst du mit Glück, Liebe, Dankbarkeit, Empathie und allen anderen positiven Emotionen vornehmen.

Der Ursprung von allem Guten ist in uns selbst.

Das heißt, um persönlich voranzukommen, um unsere Gesellschaft und unsere Welt zu retten, brauchen wir den Blick nach innen.

Du richtest deinen Fokus nicht mehr nur auf das Äußere, sondern auf das Innere. Du schaust nicht in die Vergangenheit und auch nicht in die Zukunft. Du erlebst die Gegenwart, das Hier und Jetzt.

Du verbringst Zeit in der Stille, imaginierst Bilder und machst Achtsamkeitsübungen. Damit stellst du eine innige Verbindung zu deinem wahren Empfinden her, zu deinem Herzen, deiner Seele. Du schlägst eine Brücke, nicht nur zu anderen Menschen, sondern auch zur Natur, zur Welt, in der du lebst. Du empfindest Empathie, du fühlst und spürst das Wunder unseres Daseins, das Wunder der Schöpfung.

Astronauten berichten, dass sich, als sie im Weltall waren und ihren Blick achtsam und bewusst auf den Blauen Planeten gerichtet haben, ihr Denken und Fühlen verändert hat: Wenn sie die Erde zum ersten Mal vom All aus sehen, erkennen sie, dass es aus dieser Perspektive keine Grenzen gibt: Sie sehen keine verschiedenen Kulturen; sie sehen keine unterschiedlichen politischen Systeme. Sondern sie sehen eine leuchtende Kugel des Lebens, die perfekt, die vollkommen ist.

Viele Astronauten berichten von der Erfahrung, eins zu sein mit dieser Welt, ein Empfinden, das sie zutiefst bewegt. Das ist genau der Bewusstseinswandel, den wir auf dieser Welt benötigen, um eine bessere Zukunft zu schaffen und unser Überleben zu sichern. Diese Zukunft findet jeder von uns nur *in sich selbst*.

Der deutsche Astronaut Alexander Gerst beschrieb, wie nachdenklich es ihn gemacht habe, aus dem All die dichte Besiedelung und die Umweltschäden der Erde zu sehen. Ihn haben die riesigen Ab-

holzungsflächen im Amazonasgebiet, der »grünen Lunge« der Erde, erschreckt. Wichtige geopolitische Entscheidungen, etwa auf Klimakonferenzen, würden anders getroffen, meint er, wenn die Beteiligten selbst aus dem All auf die Erde blicken könnten. Dann würden sie sicher begreifen, wie sehr alles auf unserem Planeten mit allem zusammenhängt.

Was ist geschehen mit uns, dass wir es noch nicht begriffen haben?

Wir sind wie Blinde umhergeirrt, und viele von uns tun es immer noch. Auf der Suche nach Sinn und Erfüllung haben wir uns die Natur untertan gemacht. Wir haben alle Berge bestiegen, wir haben die entlegensten Winkel der Erde besucht, wir sind in die Tiefen der Weltmeere abgetaucht und haben sogar den Mond betreten.

Dennoch sind wir nicht glücklicher geworden, sondern haben Raubbau betrieben an der Natur und an uns selbst: Unzufriedenheit, Stress und Unruhe sind die Folgen.

Wir können nicht die Verantwortung für Entscheidungen und Handlungen aller Menschen übernehmen. Doch wir sind in der Lage, für uns selbst einzustehen, für unsere eigene Weiterentwicklung:

Dieses Buch hilft dir, genau das zu tun: Glück, Erfüllung, Zufriedenheit, Ruhe und inneren Frieden in dir zu finden. Das Mittel auf der Reise dorthin ist die *Imagination*. Dafür brauchst du nicht viel, außer deine Augen zu schließen, dich auf dein Inneres zu konzentrieren und deine wahre innere Stimme zu hören.

Die Veränderung beginnt in jedem Einzelnen von uns. Ich begleite dich auf der Entdeckungsreise zu dir selbst.

Du wirst dich verändern:

- Deine Ruhe wird deine mentalen Belastungen auflösen;
- du wirst Kraft erlangen;
- dein Vertrauen in dich und in das Leben werden dich strahlen lassen;
- du wirst gelassener und geduldiger werden;
- du wirst Empathie für andere empfinden und dafür geliebt werden.

Wenn du dies alles in dir selbst entdeckt hast, gelangen Ruhe, Frieden, Liebe, Zufriedenheit und Glück, von dir ausgehend, in deine Familie, deine Gemeinde, deine Stadt, dein Land, deinen Kontinent und in die Welt.

Wenn du dich selbst heilst, heilst du gleichzeitig ein kleines Stückchen dieser Welt.

Lass uns gemeinsam auf die Reise zur *Bewusstheit* gehen, ich begleite dich, wir werden sie gemeinsam erleben und Antworten auf deine Fragen finden. Du wirst den Sinn deines Lebens finden und mit jeder Faser deines Körpers erfahren und spüren. Du wirst wissen, was du tust und warum du es tust, um Erfüllung zu finden.

Dieses Buch ist kein gewöhnliches Buch, es trägt dich wie ein wunderschöner fliegender Teppich zu deinem Ziel – ein Teppich, der dich über alle Zweifel, Ängste und Sorgen hinweghebt und den Lärm der Welt nicht zu dir dringen lässt. Ein Teppich, auf dem du Ruhe findest, der dich beschützt.

Du wirst und musst das Buch nicht in einem Rutsch lesen, sondern kannst jeden Textabschnitt auf dich wirken lassen. Du findest auf unserer gemeinsamen Reise in diesem Buch immer wieder *Imaginationen* und *Reflexionen*. Es sind Ruhepunkte, die wir nutzen, um nach und nach *Bewusstheit* zu erlangen. Du kannst sie kostenfrei downloaden unter:

christian-bischoff.com/bewusstheit

Sie helfen dir, die Veränderung zu vollziehen, sie zu erleben, zu fühlen und in dein Leben zu integrieren.

Bewusstheit bedeutet, dass ein Mensch in Worten genau die Wahrheit versteht, für die er innerlich bereit ist. Jeder Leser wird also diesem Buch etwas anderes für sich entnehmen, verstehen und umsetzen. Ich bin gespannt, was es bei dir ist.

Ich wünsche dir eine spannende Reise und freue mich, dein Reisebegleiter sein zu dürfen.

1

Wie du der Mensch wirst, der du sein möchtest

Kennst du Menschen, die mit folgenden Gedanken und Überzeugungen durchs Leben gehen?

»Das habe ich schon immer so gemacht.« – »Ich hatte einfach keine gute Erziehung.« – »Nicht jeder kann erfolgreich sein.« – »Ich werde nie wirklich glücklich sein.« – »Ich habe immer das Nachsehen.« – »Ich mag mich einfach nicht.«

Diese Sätze sind Äußerungen eines unbewussten Geistes. Jede großartige Reise beginnt mit einem ersten Schritt. Und den ersten Schritt hin zur Bewusstheit kannst du genau in diesem Moment beginnen. Du kannst jetzt damit anfangen, das Leben zu führen, das du gerne führen möchtest.

Das klingt unrealistisch? Nein, das ist es nicht. Daher noch einmal:

Du kannst jetzt in diesem Moment beginnen, dir das Leben zu erschaffen, das du führen möchtest.

Dabei ist es egal, was bisher in deinem Leben passiert ist. An welchem Punkt du aktuell in deinem Leben stehst. Wie viele Rückschläge und Frustrationen du bis heute erlebt hast. Wo du herkommst, wo du geboren wurdest und wo du aufgewachsen bist, auf welche Schule du gegangen bist und was du heute machst. Es ist auch ganz egal, ob du bis heute geglaubt hast, für dich seien in deinem Leben bestimmte Dinge unmöglich.