

# ***Ein Weg zur Selbstverwirklichung***



***Du kannst ein Problem niemals auf der gleichen  
Bewusstseins Ebene lösen, auf der es entstanden ist.***

***Michael Boes***

***<https://800lichter.com>***

## **Zur freundlichen Beachtung:**

*Diese Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten.*

*Wiedergabe, Abdrucke sowie Kopien sind ohne Genehmigung des Verlages und des Autors auch auszugsweise nicht gestattet.*

*Der Autor distanziert sich ausdrücklich von Textpassagen, die im Sinne des §111 StGB interpretiert werden könnten. Die entsprechenden Informationen dienen der Entwicklung des jeweiligen Lesers. Ein Aufruf zu unerlaubten Handlungen ist nicht beabsichtigt.*

© Copyright 1995 Michael Boes

Lektorat, Textbearbeitung, Satz: Michael Boes

Vertrieb: Licht-Wege-Verlag (L-W-V)

<https://800olichter.com>

**Wir können andere Menschen nicht verstehen,  
solange wir uns nicht auf ein gegenseitiges  
Kennen lernen einlassen.**

## ***Inhaltsverzeichnis***

- *Vorwort*
- *Verändere deine Geisteshaltung*
- *Übernehme Verantwortung für dein Verhalten*
- *Finde dein Glück, denn du willst wissen, was es bedeutet, glücklich zu sein*
- *Glaube an etwas Großes, denn dein Leben ist es Wert, Ideale zu haben*
- *„Mutig sein“ bedeutet mit und nicht ohne Angst zu handeln*
- *Eine einzige Anstrengung kann nicht alle deine Probleme lösen, nicht alle deine Träume verwirklichen oder auch nur ausreichend sein*
- *Übe mehr Toleranz und du wirst dich selbst mehr lieben und für andere lebenswerter sein*
- *Liebe und werde geliebt*
- *Lächeln ist das Kleingeld des Glücks*
- *Prüfe was dich ewig bindet, und ergreife selbst Initiative*

- **Vorwort**

*Ich möchte dich dazu anregen, dir spontan Gedanken über deine eigenen Hals zu machen.*

*Warum haben wir einen Hals?*

*Diese Frage wird jeder leicht beantworten können, denn die Antwort liegt auf der Hand: Damit wir unseren Kopf drehen können. Doch was hat sich die Natur dabei gedacht?*

*Es war wichtig für unser Überleben in der Wildnis, Feinde rechtzeitig zu erkennen, um entweder den Kampf oder die Flucht anzutreten. Den Kopf schnell drehen zu können statt den ganzen Körper zu bewegen, ist ein echter Vorteil. Ohne viel Aufwand kann unser Blick durch den Hals schnell und leicht die Richtung ändern und sogar ohne uns umzudrehen nach hinten schauen.*

*Was sagt uns diese Tatsache?*

*Im Prinzip zeigt sie uns nur die Wichtigkeit sich gut umsehen zu können, um im Kampf ums Überleben gute Chancen zu haben.*

*Doch diesen Fakt möchte ich nutzen, ihn auf einen anderen Bereich zu übertragen, der sich eher IN unserem Kopf abspielt.*

*Dabei ist ein Vergleich von innen und außen durchaus lohnenswert: Wenn es wichtig ist, seine Blickrichtung schnell ändern zu können, um auf neue Situationen flexibel reagieren zu können, dann kann es auch bedeutend sein, sich innerlich schnell neu auszurichten.*

*Mit innerlich meine ich die eigenen Gedanken, feste Überzeugungen und das eigene Weltbild, das wir in unserem Kopf hegen.*

*So beweglich, wie wir unseren Kopf drehen können, könnten wir auch unsere Gedanken drehen und wenden. Einen Standpunkt könnten wir spielend leicht von allen Seiten betrachten, so wie wir unseren Kopf zu allen Seiten drehen können.*

*Leider sind die meisten Menschen in ihrer geistigen Welt gar nicht mehr beweglich, sondern beharren auf ihren Standpunkten, als seien sie lebensnotwendig. Dabei verschafft uns gerade die Flexibilität den entscheidenden Vorteil, und eine Änderung der Sichtweise wäre oft eher hilfreich als hinderlich.*

*Wir sind genauso mit geistiger Beweglichkeit ausgestattet worden wie mit körperlicher.*

*Auch hier ist die Reaktion auf eine neue Situation mit einem - wenn nötig - neuen Blickwinkel ein Vorteil der Evolution, den wir allerdings viel zu wenig nutzen.*

*Michael*

- **Verändere deine Geisteshaltung.**

*Damit du von diesem Letter profitieren kannst und dich nicht in destruktiven Gedanken verzettelst, will ich dir zuerst eine kleine Geschichte erzählen.*

*Ein blinder Mann war in einen tiefen Brunnen gefallen, aus dem er allein nicht wieder heraus konnte.*

*Da kam ein freundlicher Wanderer des Weges, der den Verunglückten entdeckte und ihm voll Mitgefühl seine Hilfe anbot. Er ließ ein langes Seil in den dunklen Schacht hinab, das der Blinde ergreifen sollte. Doch statt das Seil direkt zu nehmen um sich hochziehen zu lassen, erzählte der Blinde zunächst ausschweifend und detailliert die Umstände, die ihn in den Brunnen fallen ließen, wie schmerzhaft der Sturz war und wie schrecklich es dort unten sei.*

*Er beschwerte sich noch bitterlich über seine üble Situation, als der Wanderer genervt hinunter rief: „Erzähl mir später davon, was passiert ist! Nimm das Seil, damit ich dich hochziehen kann!“ Doch da wurde der Blinde misstrauisch.*

*„Wer garantiert mir denn, dass du mich wirklich hier raus holst, und mich nicht auf halber Strecke wieder fallen lässt?“*

*Der Wanderer erklärte freundlich, dass er ihm vertrauen müsse, sonst käme er aus dem Brunnen nicht heraus.*

*Doch der Blinde war nicht so leicht zu beruhigen.*

*„Ich kann dich ja nicht einmal sehen“, rief er nach oben, „wie soll ich da wissen, ob ich dir trauen kann?“*

*Dann fing er erneut zu schimpfen an: „Ausgerechnet mir musste das passieren. Als wäre ich nicht schon genug gestraft, weil ich blind bin. Dir wäre das natürlich nicht passiert, du kannst ja sehen! Und jetzt willst du dich als Retter aufspielen. Du hast gut Reden, du bist ja auch nicht in meiner Situation! Und wenn ich hier raus bin, wie kann ich dann sicher sein, dass ich nicht gleich in den nächsten blöden Brunnen falle? Wer hat diese Dinger überhaupt erfunden?“*

*Der Wanderer erklärte, dass ein Brunnen lebens-notwendiges Wasser spendet, und dass man zum Überleben einfach das Risiko eingehen muss, in den Brunnen zu fallen. Aber da kamen dem Blinden schon wieder neue Gedanken in den Sinn:*

*„Wer sagt mir denn, dass du nicht ewige Dankbarkeit von mir verlangst, wenn du mich gerettet hast? Und dann will ich auch zuerst wissen, wie alt dieser Brunnen ist, wer ihn gegraben hat und warum die Brüstung so niedrig ist, dass ich hineinfallen konnte!“*

*Da wurde es dem freundlichen Wanderer zu dumm. Er holte sein Seil wieder hoch und rief hinunter: „Wenn du all diese Dinge erst verstehen und wissen willst, kommst du wahrscheinlich nie hier heraus. Ich gehe jedenfalls.“*

*Als er seinen Weg voller Kopfschütteln fortsetzte, hörte er den Blinde noch rufen: „Ich hab es ja gleich gesagt, du willst mir gar nicht wirklich helfen. Mich holt hier niemand heraus...“ Dann war der Wanderer zu weit entfernt, um die Beschwerden noch zu hören.*

*Diese Geschichte zeigt ein typisch menschliches Verhalten: Wir wollen zuerst alles analysieren und verlangen eine Sicherheit für den angestrebten Erfolg, den es nicht geben kann.*

*Alles Grübeln und Beschwerden hilft nicht, wenn wir in einer misslichen Situation sind, sondern Handeln ist gefragt.*

*Daher solltest du nicht rückblickend alles Geschehene erklären wollen, sondern konkret überlegen, wie es weiter gehen soll. Nur so kannst du etwas verändern. Alles Nachdenken hilft wenig, wenn du nicht die nötigen Schritte einleitest, die dich deinem Ziel näher bringen. Sollte dir auf dem Weg Hilfe angeboten werden, so sei froh, dass sich jemand für dich einsetzen will. Natürlich darfst du seine gute Gesinnung prüfen, aber stelle nicht seine Geduld auf die Probe*

*wie in der Geschichte mit dem Blinden, denn dann wird sich bald keine helfende Hand mehr ausstrecken.*

*Solltest du dir also für dein Leben Veränderungen wünschen, dann packe diese an, und lasse dich vielleicht von der kleinen Geschichte dazu anleiten, nicht allen trüben Gedanken Aufmerksamkeit zu schenken, sondern voller Vertrauen in die Zukunft zu sehen.*

*In diesem Sinne wünsche ich dir einen guten Start in den Kurs, und dass alle deine Wünsche in Erfüllung gehen. Schöpfe neue Kraft aus dem Gelernten und packe die Dinge an, die dir am Herzen liegen! Dann stehen die Chancen gut, dass du erfolgreich sein wirst.*

***„Die einen erkennt man an ihren Taten, die anderen am ihrem Getue.“***

## ***• Übernahme Verantwortung für dein Verhalten***

***Deine Überzeugung „Ich bin Verantwortlich“ kann ein neues Leben, ja eine neue Welt schaffen.***

*In diesem Teil möchte ich direkt zu einem ganz wichtigen Thema kommen, das dich – bewusst oder unbewusst - betrifft. Es geht um die Kraft der Gedanken, und dass sich das, was du denkst, auf deine Umgebung auswirkt: Was immer du denkst, ganz egal ob positiv oder negativ, überträgt sich auf dein Umfeld und beeinflusst dieses.*

*Stelle dir doch einmal vor, deine Gedanken wären nicht nur einfach Gedanken, sondern sie würden sich stets in die Tat umsetzen in die entsprechende Realität.*

- Du sitzt im Büro und denkst an eine Blumenwiese... Sofort sitzt du in einer Wiese aus duftenden Blumen.*
- Du hast Angst, deinen Arbeitsplatz zu verlieren und denkst daran, ... schwups, hast du deinen Arbeitsplatz verloren.*
- Du wünschst dir den passenden Partner, ... im Nu hast du den richtigen Gefährten fürs Leben.*
- Du fürchtest dich vor einem Unfall ... und hast sofort einen solchen erlitten.*

*Ganz gleich, an was du denkst, und ganz egal, ob es etwas Positives oder Negatives ist, es würde sich sofort erfüllen.*

*Du kannst hinterher nicht sagen, du hättest das nicht gewollt, denn du hast es ja ganz offensichtlich gedacht. Und was du denkst, wirkt sofort.*

*Natürlich ist das ganze nur als Gedankenexperiment möglich, denn in Wirklichkeit tut sich ja ganz offensichtlich nichts, sobald du nur etwas denkst.*

*Aber der Schein trügt, denn unsere Welt ist nur ein wenig anders gestrickt. Unsere Realität entsteht im Grunde nämlich genauso aus unseren Gedanken wie oben beschrieben, nur mit dem Unterschied, dass die Intensität recht stark sein muss und das Ergebnis erst zeitverzögert in Erscheinung tritt.*

*Du musst also zunächst einen Gedanken mehrmals und intensiv gehabt haben, bevor er in der Zukunft sichtbar wird. Wenn du also oft genug voll Zuversicht daran denkst, dass du den ersten Platz in einem Wettkampf gewinnen wirst, wird dieses Ereignis höchstwahrscheinlich eines Tages auch eintreffen, denn durch deine Gedanken wird es quasi magnetisch angezogen.*

*Dieses Prinzip ist in der Physik offensichtlich und weit verbreitet: Wenn du mit einem Magneten eine Weile an einem ganz normalen Stück Metall reibst, wird das Metall selbst magnetisch und zieht wiederum weitere Metalle an. Somit nimmt ein Material die Eigenschaften eines anderen an, wenn es über längere Zeit diesem ausgesetzt ist. Auch wenn*



die Sonne lange auf einen Stein scheint, wird dieser bald selbst so warm, dass er Hitze an seine Umgebung abstrahlt. Selbst im Mikrokosmos der Atome beeinflussen sich die Elektronen gegenseitig und ändern ihre Eigenschaften, wenn sie in Kontakt kommen.

So ist es auch mit deinen Gedanken!

Was du immer wieder denkst, überträgt sich auf deine Umgebung und beeinflusst diese. Wenn du dich einmal benachteiligt fühlst und ständig wieder daran denkst, sendest du unermüdlich die Benachteiligung aus, und somit wirst du in naher Zukunft wieder benachteiligt. Denn was du oft denkst, das kommt in dein Leben, weil du genau das ausstrahlst. Wenn du dich nun in deinem Urteil bestätigt siehst, dass die Welt ungerecht ist, dann wirst du auch weiterhin viele Hinweise dafür erleben. Würdest du deine Gedanken ändern, würden sich deine Erfahrungen ändern.

Erkenne diesen Zusammenhang, denn das Fatale daran ist, dass zwischen deinen Gedanken und dem dadurch erzeugten Ereignis immer einige Zeit vergeht und du anschließend das, was dir passiert, nicht mehr deinen Gedanken zuordnen kannst, weil diese vielleicht schon lange in der Vergangenheit liegen. Oder du hast einen Gedanken so stark verinnerlicht und denkst ihn daher so automatisch, dass es dir gar nicht bewusst ist. Doch es gibt viele Hinweise dafür, dass deine Gedanken tatsächlich dein Leben formen und deine Erfahrungen beeinflussen.

Du hast sicher auch schon einen Wunsch gehegt, der in Erfüllung ging. Sei es, dass du an den nächsten Urlaub dachtest und dich am Strand liegen sahst, was später auch eintraf. Oder du wolltest besonders vorsichtig sein, weil du Sorge hattest dich zu verletzen, und genau dann ist doch etwas passiert.

Wenn nun dieser Zusammenhang zwischen Gedanken und Zukunft besteht, dann erscheint das Rezept ganz einfach, ab heute nur noch positiv zu denken, und du wirst nur Schönes erleben.

Ganz so leicht ist es aber nicht, denn wir Menschen können recht schwer erkennen, welche Gedanken uns nützen und welche uns schaden. Wir denken so vieles unbewusst, und da bei den meisten Menschen das Negative sogar überwiegt, fällt es schwer, seine Gewohnheiten zu verändern. Doch wie fast immer hat die Natur sich auch hierfür etwas ganz Besonderes einfallen lassen.

**„Unser Leben ist das Produkt unserer Gedanken.“**

In dem theoretischen Spiel, in dem sich jeder Gedanke sofort in Realität umwandelt, sobald er gedacht ist, würde dir sofort bewusst werden, wenn etwas falsch läuft. Wenn du Angst vor einem Unfall hast und daraufhin sofort einen solchen erleiden würdest, wäre es einfacher für dich, in Zukunft an etwas anderes zu denken, statt dir Sorgen zu machen. Da aber deine Gedanken nicht sofort in Realität verwandelt werden, musst du dich an etwas anderes orientieren um zu bemerken, ob du gerade in eine negative Richtung denkst, die dir auf kurz oder lang auch etwas Negatives bescheren wird.

Die Auflösung dieses Problems ist ganz leicht, denn auch hier hat uns die Schöpfung nicht allein gelassen: Es sind deine Gefühle, die dir den Weg zum Glück zeigen.

Wenn deine Gedanken so unbewusst ablaufen und du nicht bemerkst, ob du dir damit Gutes oder Schlechtes in dein Leben ziehst, deine Träume erfüllst oder deine Ängste schürst, dann sind es deine Gefühle, die dir den Weg weisen.

Sobald du an etwas denkst, dass sich negativ auf dein Leben in der Zukunft auswirken wird, wirst du auch schlechte Gefühle haben. Wenn du vor etwas Angst hast, ist das Gefühl dazu meistens auch nicht sehr angenehm. Dann kannst du einschreiten und an etwas Schönes denken, dass dich lachen lässt, und schon dreht sich deine Zukunft wieder in eine andere Richtung.

Wenn du traurig bist, weil dein Leben gerade nicht so funktioniert, wie du es gerne hättest, dann träume mit guten Gefühlen von dem, was kommen soll, statt dich rückblickend über die

*Dinge zu grämen, die schief gelaufen sind. Mit dem ersten Vorgehen rufst du positive Gefühle in dir wach, die magnetisch für die Zukunft auch Gutes anziehen, mit der zweiten Variante würdest du nur noch mehr Unheil auf dich ziehen.*

*Diese Methode funktioniert auch bei den vielen unbewussten Gedanken, die du täglich hegst. Wenn du auf dem Weg zur Arbeit ständig im Stau stehst und dich immer wieder darüber ärgerst, dann ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass du auch weiterhin von Stau belästigt wirst.*

*Wenn du aber einmal den Stau als eine Zeit der Ruhe und Besinnung wertest, weil du deine Aufmerksamkeit zum Beispiel deiner Tagesplanung oder einem guten Lied im Radio widmen kannst, dann sendest du plötzlich wieder Positives während des Staus aus. Diese guten Gefühle werden sich in jedem Fall vermehren, und wer weiß, vielleicht wird sich mit der Zeit der Stau sogar auflösen, weil du zu einer anderen Zeit fährst oder eine Umgehungsstraße gebaut wird.*

*Wenn du weißt, dass deine Gedanken deine Erlebnisse prägen und deine Erfahrungen beeinflussen, dann sollte dir daran gelegen sein, möglichst viele und schöne Erfahrungen im Leben zu haben.*

*Jeder strebt nach Glück, aber kaum jemand erkennt, wie direkt er selbst seines Glückes Schmied ist.*

*Wenn du in Zukunft auf deine Gedanken achtest und deine Gefühle dabei ebenfalls berücksichtigst, kannst du ganz leicht Schritt für Schritt die negativen Gedanken immer weiter aus deinem Alltag verdrängen und durch positive ersetzen. Entweder, du denkst in dem Moment, da dir deine negativen Gefühle auffallen, an etwas Schönes aus der Vergangenheit, oder du träumst von einer besseren Zukunft. Beides wird dich schnell aus dem negativ erlebten jetzt herausholen, und das sollte immer dein Ziel sein.*

*Vielleicht denkst du in den nächsten Tagen einmal an diesen Kurs, wenn dir gerade wieder eine Laus über die Leber läuft. Wenn es dir dann gelingt, deinen Gemütszustand zu ändern, hast du sehr viel erreicht. Vielleicht spornt dich das ja dazu an, öfter so vorzugehen. Mich würde das sehr freuen, da dein Leben dadurch immer schöner wird.*

**„Das Leben ist ein Bumerang: Man bekommt zurück, was man gibt.“**

- **Finde dein Glück, denn du willst wissen, was es bedeutet, glücklich zu sein.**

*„Unsere Konsum- und Marktwirtschaft beruht auf der Idee, dass man Glück kaufen kann, wie man alles kaufen kann. Und wenn man kein Geld bezahlen muss für etwas, dann kann es einen auch nicht glücklich machen. Das Glück aber etwas ganz anderes ist, was nur aus der eigenen Anstrengung, aus dem Innern kommt und überhaupt kein Geld kostet, dass Glück das „billigste“ ist, was es auf der Welt gibt, das ist den Menschen noch nicht aufgegangen.“*

*Das Empfinden von Glück ist sowohl ein Gefühl als auch ein Zustand, in dem sich eine Person befindet, und der sich durch ein allgemeines, oft unbewusstes Wohlbefinden auszeichnet.*

*Viele Menschen glauben, sie sind dann glücklich, wenn ihnen etwas schönes zustößt, sie etwas angenehmes erleben oder einfach die äußeren Umstände so wunderbar sind, dass sie glücklich sein können.*

*Es kommt gar nicht auf äußere Faktoren an, sondern das innere Erleben bestimmt, ob wir glücklich sind oder nicht.*

*Was den einen Menschen glücklich macht, muss bei einem anderen noch lange nicht das gleiche Gefühl auslösen. Dass jeder anders reagiert, ist eigentlich offensichtlich, und doch glauben viele, dass sie das Glück nur durch bestimmte Umstände finden können.*



*Sicherlich ist es richtig, dass wir umso leichter in einen Zustand des Glücks kommen, wenn unsere Seele durch die Sinne angesprochen und berührt wird. Doch wie oft verschließen wir uns dieser Berührung, weil wir glauben, gerade sowieso nicht glücklich sein zu können?*

*Ich verrate dir was! „Ich mache mir eine Gewohnheit daraus, gut gelaunt zu sein.“ und ich fühle mich sehr wohl dabei.“*

*Wie sieht das bei dir aus? Machst du es dir auch zur Gewohnheit, fröhlich und glücklich durch den Tag zu gehen, oder bemitleidest du dich lieber wegen all der Arbeit, des schlechten Wetters und der anstrengenden Kollegen?*

*Vielleicht hast du Spaß daran, an einem kleinen Experiment teilzunehmen?*

*Dabei entscheidest du dich ganz bewusst dafür, eine Woche lang jeden Morgen noch vor dem Aufstehen den Tag in Gedanken zu begrüßen und an etwas zu denken, wofür du dankbar sein kannst. Dann richte deine Aufmerksamkeit auf die kommenden 24 Stunden und stelle dir vor, dass dir ein schöner Tag bevor steht, auf den du dich freuen kannst.*

*Nun beobachte einmal, wie es dir am Morgen ergeht.*

- *Wie fühlst du dich?*
- *Wie gelingt der Weg zur Arbeit?*
- *Welche Menschen triffst du, wie begegnen diese dir?*

*Du wirst erstaunt sein, wie positiv dein Tag plötzlich starten kann und wie viele Dinge dir auffallen werden, die dich glücklich machen.*

*Das Geheimnis des Glücks liegt nicht darin, darauf zu warten, bis die Zustände dich glücklich machen, sondern in dir selbst die Bereitschaft zu wecken, das Glück in dir zu spüren. Dadurch wirst du ganz von selbst all die wunderbaren Kleinigkeiten sehen, die dich glücklich machen und die dich jeden Tag begleiten.*

*Frage doch einmal Kinder, was sie glücklich macht! Dann erhältst du als Antwort meist die kleinen Dinge, die auch uns Erwachsene glücklich machen könnten: Ein fliegender Vogel, ein Marienkäfer, eine glänzende Kastanie, eine Wasserpflanze in der sich das Licht spiegelt oder die Aussicht von einem Hochhaus.*

*Mein Tipp: Erhalte dir einen kleinen Teil Kindheit in deinem Leben.*

*Ich wünsche dir, dass du in Zukunft dem Glück in dir die Tür öffnest.*

*Denn obwohl wir alle glücklich sein wollen, kümmert sich kaum jemand um sein „Wohlbefinden.“*

***Mache es dir zur Gewohnheit, gut gelaunt zu sein, denn Glück kann man nicht kaufen!***

- **Glaube an etwas Großes, denn dein Leben ist es Wert, Ideale zu haben.**

Durch deine Gefühle wirst du automatisch geleitet und weißt daher eigentlich ganz von selbst, was gut für dich ist. Trotzdem fällt es dir gelegentlich schwer, deinen Gefühlen zu folgen. Das liegt häufig daran, dass du für diesen Weg aus deiner Komfortzone ausbrechen musst. Das heißt, du müsstest etwas verändern, um glücklicher zu werden. Das ist aber häufig nicht so leicht, denn du hast dich an die aktuellen Strukturen gewöhnt, bist darauf eingespielt und scheust eventuell die Veränderung.

Hinzu kommen vage Ängste, die du nicht fassen kannst, die dich aber von etwas Neuen abhalten. Was ist, wenn es nicht so klappt, wie es soll? Was, wenn der neue Job doch nicht besser als der Alte ist, oder sich die neue Kollegin als noch eigensinniger als die Aktuelle erweist? Was wäre, wenn ich in der neuen Stadt keine guten Freunde finde und es dann doch besser ist, an den alten

Bekanntschaften zu hängen, auch wenn sie unbefriedigend sind?

Wenn dir diese Gedanken durch den Kopf gehen, während du eigentlich weißt, dass du für dein inneres Glück etwas Bestimmtes ändern müsstest, dann stelle dir einmal diese Frage:

„Was würde ich tun, wenn ich sicher wäre, dass mein neues Unternehmen gelingt?“

Wenn du dann spürst, dass dein Herz schneller schlägt und sich Vorfreude in dir breit macht, dann solltest du es wagen.

Wer nicht wagt, der nicht gewinnt, sagt schon ein altes Sprichwort. Leider ist vielen Menschen das bekannte Leid lieber als ein unbekanntes Glück, denn sie haben die Zukunft ja noch nicht erfahren und können nur errahnen, wie gut es

Ihnen gehen könnte. Manche Menschen können sich auch gar nicht vorstellen, wie schön das Leben sein kann, weil sie es bis dahin so nicht kennen gelernt haben. Für diese Menschen ist es besonders schwer, den ersten Schritt dorthin zu wagen.

Wenn du jedoch den Wunsch in dir verspürst, etwas zu ändern, dann solltest du loslegen, egal welche Zweifel du hast. Wenn du nicht das passende Potential in dir hättest, dein Ziel auch zu erreichen, dann würdest du den Wunsch, der dich an das Neue denken lässt, gar nicht in dir haben.

Erst durch die innere Stimme wird dir nämlich dieser Wunsch eingeflösst, der deinem Können entspricht. Sonst hätte die ganze Welt die gleichen Ziele, aber nicht jeder Teenager will Popstar werden, weil dieses Leben nicht jedem liegt. Jeder hegt die Träume, die zu ihm passen, daher solltest du sie nicht ignorieren und Angst vor ihrer Umsetzung haben. Vielleicht wird der Weg nicht leicht, aber du hast in jedem Fall das Zeug dazu, deinen Traum zu erfüllen, wenn du es riskierst.

Manch einer wird nun argumentieren, dass er solche Tipps zwar versteht, aber nicht die Kraft besitzt, sie umzusetzen. Wenn es dir so ergeht, dann bist du nicht allein, denn viele Menschen fühlen sich ausgelaugt und kraftlos. Genau deshalb wissen sie auch, dass sie etwas ändern müssten, um wieder mehr Spaß im Leben zu bekommen, aber in ihrer jetzigen Situation fehlt ihnen die Energie dazu.

Dieser Einwand ist völlig berechtigt, denn wenn man etwas verändern möchte, ist das zunächst aufwendig und mit viel Einsatz verbunden. Doch wenn du von vornherein glaubst, dass du machtlos bist und deine Lage aus eigener Kraft nicht ändern kannst, dann täuschst du dich! Obwohl dir nur wenig Kraft zur Verfügung steht, wenn es dir nicht gut geht, so kostet doch Leiden auch viel Energie. Es kann zwar sein, dass du tatsächlich an die Grenzen deiner Kräfte kommst, aber in der Regel besitzt du viel mehr Energie, als du glaubst. Diese Energie wird nur direkt von der unangenehmen Situation verschlungen, ohne dir bereit zu stehen. Aber sobald du neue Wege gehst, die dir gut tun, wird diese Energie wieder frei, und du kannst sie für weitere Schritte nutzen.

*Wenn du klagst, aber nichts unternimmst, um dein Leben zu verbessern, hast du immer gute Gründe, warum du nichts tun kannst. Trotzdem die Gründe bringen dich nicht weiter. Daher solltest du dir die Frage stellen, was in deinem Leben besser werden kann, und diese Dinge auch angehen. Du wirst überrascht sein, wie viel Spaß und Kraft du dadurch gewinnen kannst, wenn Erdrückendes von dir abfällt. Gewinne Zuversicht in dein Können, und gehe mutig vorwärts – alles andere wird sich finden. Sobald du die erste Hürde genommen hast, geht die nächste viel leichter. Probiere es aus! Auch kleine Schritte können viel bewirken.*

**„Nicht weil es schwer ist, wagen wir's nicht, sondern weil wir's nicht wagen, ist es schwer.“**

- **„Mutig sein“ bedeutet mit und nicht ohne Angst zu handeln. Es ist normal, vor einer großen Herausforderung Angst zu verspüren.**

Viele Menschen setzen sich Ziele in der Hoffnung, bei deren Erreichen glücklicher zu werden. Doch nicht jedes Ziel ist wirklich gut für uns. Manche entstehen einfach aus gesellschaftlichen Zwängen, in die wir verstrickt sind. So fühlen wir uns vielleicht minderwertig, wenn wir keinen gut bezahlten Job aufweisen, kein großes Haus besitzen oder keinen Partner haben, da uns unsere Medien diese Ziele als wichtig vorstellen. Dabei wird jedoch nicht die Individualität des Einzelnen berücksichtigt.

Vielleicht bist du ein Einzelgänger und wärst gar nicht gut in einer Partnerschaft aufgehoben? Oder du legst viel Wert auf freie, unverplante Zeit und verzichtest daher gerne auf einen langen Arbeitstag als Führungskraft?

Dann wäre dein Ziel einer Karriere gar nicht das Richtige für dich, obwohl du vielleicht meinst, mit einer gehobenen Position mehr finanzielle Möglichkeiten zu haben, ein höheres Ansehen zu genießen oder ein zufriedeneres Leben führen zu können. Doch wenn du dein Ziel erreicht hast, wirst du nicht wirklich glücklich sein, weil es nicht zu deinem inneren Wesen passt.

Da möchte ich dir eine Frage stellen!

Wie legst du deine Ziele fest? Eher mit dem Verstand, oder kommen diese aus deinem Herzen?

Wie kannst du nun herausfinden, was zu deinem Wesen passt? Woran kannst du erkennen, ob ein Ziel sich aus dem Verstand nährt oder aus dem Herzen kommt?

Der Unterschied ist leicht festzustellen. Wenn dein Ziel deine Freiheiten einschränkt, hat es dein Verstand geboren, während die Ziele aus dem Herzen deine Freiheiten vergrößern.

Wenn du nun einmal deine Ziele unter die Lupe nimmst, wirst du vielleicht feststellen, dass die meisten aus dem Verstand kommen und vielleicht von gesellschaftlicher Wertschätzung geprägt sind, aber nicht wirklich deine Seele berühren.

Denn die meisten Ideen, die aus dem Herzen kommen, werden oft erst gar nicht zu Zielen, weil wir sie vorher als „verrückt“ einstufen. So bleiben diese Botschaften aus dem Herzen meist nur Wünsche. Doch gerade aus unseren Wünschen können wir viel lernen.

Deine Wünsche sind Vorgefühle der Fähigkeiten, die in dir liegen. Sie sind Vorboten desjenigen, was du zu leisten imstande wärst, wenn du dich deinen Wünschen hingäbest und sie erfüllen würdest.

Leider macht uns tagtäglich jedoch der Verstand glaubend, wir seien begrenzt und unfähig, unsere tiefsten Sehnsüchte und Wünsche zu verwirklichen. Doch gerade jene Wünsche machen uns aufmerksam auf vorhandene und potentielle Fähigkeiten in uns, denen wir uns näher widmen sollten.

Daher empfehle ich dir, dich deiner tiefsten und scheinbar unerreichbaren Wünsche einmal genauer anzusehen. Viele echte Wünsche wirst du nicht einmal direkt kennen, weil sie als undenkbar vom Verstand abgelehnt wurden und nun ein Schattendasein führen. Doch versuche herauszufinden, was deine wahren Wünsche sind.

- Welche Träume möchtest du dir erfüllen?
- Was würdest du tun, wenn du sehr viel Geld hättest?

Hier hat so ziemlich jeder Mensch seine ganz individuellen Vorstellungen, wie er am liebsten seine Tage verbringen würde.

Wenn du nun deine inneren Sehnsüchte kennst und betrachtest, dann suche dir einen wichtigen Wunsch heraus. Je kühner, desto besser.



- Was wäre, wenn dieser Wunsch erfüllbar wäre?
- Wenn es keine Grenzen des Verstandes gäbe, der dich an der Realisierung hindert?
- Wenn du tatsächlich all die Möglichkeiten und Fähigkeiten besitzen würdest, die du in deinem Traumbild bereits entwickelt hast?

Im Prinzip bietet dir diese Welt unbegrenzte Möglichkeiten, doch die meisten Menschen beschränken sich selbst durch begrenzende Gedanken und ein negatives Selbstbild.

Doch unsere heimlichen Wünsche zeigen uns genau, wo unsere Potenziale liegen und wo wir tiefe Genugtuung finden können, die uns oberflächliche Ziele niemals bieten können.

Daher kann ich dich nur dazu ermuntern, von deinen Wünschen zu lernen und sie umzusetzen. Und wenn du schon deine Zweifel nicht ausschalten kannst und nicht daran glaubst, dass du je in der Lage sein wirst, deine kühnsten Wünsche verwirklichen zu können, dann mache dich wenigstens auf den Weg dahin. Nur ein kleines bisschen in die angezeigte Richtung, dann werden vielleicht schon deine schlummernden Fähigkeiten aufkeimen.

Denn jeder Schritt, mit dem du deinem Traum näher kommst, wird dir mehr Lebensfreude und viel tieferes Glück bringen, als die üblichen gesellschaftliche Ziele je könnten.

Es lohnt sich daher wirklich.

**Packe es an! Tu es!!**

- **Eine einzige Anstrengung kann nicht alle deine Probleme lösen, nicht alle deine Träume verwirklichen oder auch nur ausreichend sein.**

**Sei ehrgeizig. Mehr sein zu wollen als du bist, ist realistisch, normal und gut.**

- Geht es dir auch oft so, dass du dir etwas vornimmst, und es dann doch nicht in die Tat umsetzt?
- Hast du vielleicht sogar ein großes Ziel, das du einfach nicht angehst?
- Oder scheust du bereits kleine Veränderungen, weil du nicht weißt, was anschließend auf dich wartet?
- Lebst du nach dem Motto „Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach“?

Viele Menschen haben gute Ideen, wie sie ihr Leben noch angenehmer und gesünder gestalten könnten, doch bleibt es meist bei der gedanklichen Umsetzung, und die Idee wird nie aktiv umgesetzt.

Um ein bisheriges Verhalten zu ändern bzw. zu verbessern, musst du massive Nachteile mit dem Gedanken verknüpfen, an deinem bisherigen Verhalten festzuhalten, und massive Vorteile mit der sofortigen Änderung. Mache dir also klar, was es bedeutet, nichts zu ändern, und welche Beeinträchtigungen du hinnehmen musst, wenn du im alten Zustand verharrst. Dass etwas Besseres auf dich wartet, weißt du ja bereits, sonst hättest du nicht die Idee zu einer Veränderung. Warum greifst du dann nicht zu und ziehst das Gute in dein Leben?

Eine Veränderung ist meist nur ein "sollte" und kein absolutes "Muss". Deshalb schieben wir es auch oft auf die lange Bank. Wir können jedoch nur dann eine positive Veränderung herbeiführen, wenn sie uns so dringlich erscheint, dass wir uns zu ihrer Ausführung innerlich gezwungen fühlen.



*Wenn du also wirklich etwas verändern willst, dann kannst du dir selbst einige Fragen stellen und diese am besten gleich für dich schriftlich beantwortest:*

- *Mit welchen Nachteilen muss ich rechnen, wenn ich mich nicht verändere?*
- *Worauf werde ich in meinem weiteren Leben verzichten müssen, wenn ich mich nicht verändere?*
- *Welche körperlichen, seelischen, gefühlsmäßigen oder finanziellen Nachteile machen sich schon jetzt bemerkbar, weil ich an meinem bisherigen Verhalten festhalte?*
- *Wie sähe mein Selbstwertgefühl aus, wenn ich mich bereits verändert hätte?*
- *Welchen Auftrieb hätte ich, wenn ich diesen Aspekt meines Lebens neu gestalte?*
- *Welche Ziele könnte ich mit der neu gewonnenen Energie noch zusätzlich erreichen?*
- *Wie würden meine Freunde und meine Familie auf diese positive Veränderung reagieren?*
- *Um wie viel glücklicher könnte ich jetzt schon sein, wenn ich meine Idee direkt umsetze?*

*Oft wollen wir uns gerne verändern, haben aber insgeheim Angst davor. Dadurch erzeugen wir gemischte Gefühle im Gehirn, die keine positive Entscheidung mehr zulassen. Diese Entscheidung fällt erst, wenn irgendwann die Schmerzgrenze des alten Verhaltens zu groß wird und wir es im bisherigen Zustand nicht mehr aushalten. Unsere Handlungen sind dann durch negativen Druck erzeugt, d. h. wir wollen „weg vom Bösen“.*

*Durch die oben angeführten Fragen kannst du diesen schmerzlichen Prozess jedoch umgehen, denn du musst nicht erst warten, bis die negativen Gefühle zu stark werden. Die Fragen führen uns zu einer positiven Zukunftsvision und zeigen uns den Weg „hin zum Guten“. Diese Richtung einzuschlagen ist deutlich angenehmer als „weg vom Bösen“, obwohl sie erstaunlicherweise kaum gewählt wird. Erst wenn es keine andere Alternative mehr zu geben scheint, sind wir oft zu einer Veränderung bereit, obwohl sie uns schon viel früher klar war.*

*Darum möchte ich dich gerne dazu ermutigen, bei jeder Entscheidung zu überlegen, ob du mit einer Veränderung wirklich so lange warten willst, bis der Stress zu groß wird, oder ob du dich vorher so motivierst, dass du von selbst alle Vorteile klar vor dir siehst und sich daraus der Weg zum Handeln wie von selbst ergibt - ohne schlechte Gefühle oder Druck von außen.*

***Entfache in dir das Feuer der Begeisterung für deinen Vorsatz, sehe dich schon in deiner Zielsituation und gehe aktiv und selbständig auf dieses Ziel zu.***

*Du wirst sehen, wie viel Freude eine Veränderung dann mit sich bringen kann, wenn sie aus dem Herzen heraus gewählt wurde.*

*Versuche es doch einmal!*

***„Ohne Begeisterung und Wärme des Herzens lässt sich nichts Großes leisten.“***

- **Übe mehr Toleranz und du wirst dich selbst mehr lieben und für andere liebenswerter sein.**

Im letzten Teil hatten wir darüber gesprochen, wie du dich selbst zu neuem Handeln motivieren kannst, um eine unerwünschte Situation zu verändern und um letztendlich glücklicher zu leben. Doch manch einer wird sich in diesem Zusammenhang schon des Öfteren gedacht haben: „Das ist ja alles schön und gut, doch selbst wenn ich an meinen Gewohnheiten etwas ändere, so gibt es doch so viele Sachen, auf die ich keinen Einfluss habe, und die mich immer wieder ärgern. Daher werde ich auch nicht wirklich glücklicher.“ Auf diese Art von Störfaktoren, die unserem inneren Glück im Wege stehen, will ich deshalb diesmal näher eingehen.

Stelle dir doch einmal vor, du kommst später als geplant von der Arbeit nach Hause, bist müde und abgespannt und wünschst dir jetzt nur noch einen ruhigen Abend. Doch kaum bist du zur Tür eingetreten und hast deine Jacke abgelegt, da fällt dein Blick auf die unachtsam zurückgelassenen Hausschuhe deines Partners, die als gefährliche und unnötige Stolperfalle im Weg herum liegen. Entnervt schiebst du die Schuhe an seinen Platz, wo sie nicht stören. Du gehst weiter ins Bad, um dich frisch zu machen, da entdeckst du noch Haare im Waschbecken, was du gar nicht magst, und als du die Küche betrittst, um dir etwas zu essen zu bereiten, ist der Küchentisch noch mit einem Berg der durchwühlten Tageszeitung vom Morgen blockiert, den du erst mal entfernen musst. Nun bist du endgültig mit deiner Geduld am Ende. Jetzt bist du richtig sauer, und andere sind Schuld daran! Warum kann dein Partner sich nicht so benehmen, wie du es gerne hättest?

Natürlich hast du bei solchen Dingen die Möglichkeit, in aller Ruhe mit dem „Verursacher“ über sein Verhalten zu reden und ihm deine Wünsche mitzuteilen.

Die meisten Menschen richten sich gerne nach den Wünschen anderer, wenn sie nur wissen, was sie tun sollen. Doch wenn das nichts helfen sollte und immer wieder Situationen auftauchen, in denen du dich fürchterlich über andere aufregst, dann bleibt dir nichts anderes übrig, als bei dir selbst etwas zu ändern.

Wenn du glücklicher und zufriedener leben möchtest, dann verändere deine Perspektive. Wenn du wegen der Haare deines Partners im Bad jedes Mal kurz vor einem Schreckkrampf stehst, dann halte beim nächsten Mal kurz inne und sage dir: „Wie schön, dass ich einen liebevollen Partner habe! Wäre ich allein, würde mein Bad gar nicht so bewohnt aussehen.“ Oder wenn eine Freundin oder Freund dich durch ständige Anrufe nervt, dann sage dir: „Ich kann mich glücklich schätzen, dass ich eine gute Freundin/Freund habe, mit der/dem ich über alles reden kann. Viele Menschen sind viel einsamer als ich und würden sich über einen Anruf freuen, den ich täglich habe.“

Diese oder ähnliche Gedanken kannst du auch anwenden, wenn dein Haustier mal wieder etwas zerfressen hat, dein Auto in die Werkstatt muss, das Rad platt ist oder dein Kühlschrank leckt.

Immer, wenn du durch äußere Umstände in schlechte Laune gerätst, dann denke daran, dass du diese „Probleme“ oder „Schwierigkeiten“ nur deshalb hast, weil du in einer recht glücklichen Lage bist: Du hast nämlich ein Haustier, das dir Gesellschaft leistet; du hast ein Auto oder Fahrrad, das dich zügig von einem Ort zum anderen bringt oder einen Kühlschrank, der deine Lebensmittel frisch hält!

Es gibt genug Menschen, die gerne in deiner Lage wären, daher ist es doch nur eine Kleinigkeit, wenn mal etwas nicht so läuft wie geplant. Siehst einfach auf die guten Seiten, die du normalerweise genießen kannst, dann kannst du gelassener über gerade auftretende Bagatellen hinweg sehen. Und dass du dich zu über 90% über echte Geringfügigkeiten ereiferst, das verdeutlicht dir die Frage: „Welche Auswirkung hat die jetzige Situation auf mein Leben?“ Bei den meisten Vorfällen wirst du feststellen, dass die Bedeutung nicht allzu groß ist.

*Du kannst dich auch fragen: „Werde ich mich in zehn Jahren noch an dieses Ereignis erinnern?“ Wenn du zu einem klaren „Nein“ kommst, dann lohnt es sich auch jetzt nicht sich aufzuregen, denn es handelt sich um eine Kleinigkeit, die den Stress nicht wert ist.*

*Jeder Ärger schadet uns sowohl psychisch als auch physisch. Ärger hebt den Blutdruck, macht launisch oder depressiv.*

*Stell dir die Frage! Will ich wirklich wegen irgendwelcher Nichtigkeiten ein Magengeschwür riskieren?*

*Denke einfach bei dem nächsten Ärgernis daran, dass weder du noch der Verursacher etwas davon haben, wenn du dich ärgerst. Dabei ist es egal, ob es sich bei dem Auslöser um einen Menschen, ein Tier oder womöglich nur ein Gerät handelt. Dein Groll schadet am meisten dir selbst. Daher bleibe fröhlich, wo immer es geht!*

**„Wer lächelt, statt zu toben, ist immer der Stärkere.“**

- **Liebe und werde geliebt.**

*Vielleicht kann dir dieser Teil im zwischenmenschlichen Bereich helfen, deine Ziele zu verwirklichen, oder dich wenigstens zum Nachdenken anregen.*

*Im letzten Teil hatte ich davon gesprochen, das eigene Umfeld besser kennen zu lernen, um durch kleine Entdeckungen mehr Freude in den Alltag zu bringen. Etwas Ähnliches möchte ich dir jetzt auch für deine zwischen-menschlichen Kontakte vorschlagen.*

*Du kennst das sicher: Es gibt in deinem Bekanntenkreis Menschen, die du magst, und andere, die du nicht leiden kannst. Weißt du immer, warum das so ist? Oder ist es irgendwie nur ein Gefühl? Und wenn du weißt, was dich an deinem Gegenüber stört, hast du dir einmal überlegt, warum das so ist?*

*Nehmen wir einmal an, du magst keine Menschen, die sich gerne selbst zur Schau stellen und es lieben, im Mittelpunkt zu stehen. Dann bist du vielleicht selbst so erzogen worden, dass Bescheidenheit eine Tugend ist und man anderen gegenüber niemals überheblich auftreten sollte.*

*Vielleicht wärst du sogar gerne viel selbstherrlicher, unterdrückst diesen Wunsch aber aufgrund deiner Überzeugung, dass sich so ein Verhalten nicht gehört. Damit ärgert es dich natürlich innerlich, wenn andere einfach das ausleben, was du selbst gerne machen würdest, sich aber aufgrund deiner Moralischen Vorstellungen untersagen.*

*Diese Selbsterkenntnis ist daher bereits der erste Schritt zu mehr Toleranz deinen Mitmenschen gegenüber. Übe einfach Nachsicht, wenn andere nicht die gleichen Wertvorstellungen wie du haben, die sich nicht deine Überzeugungen angeeignet oder eine andere Erziehung genossen haben.*

*Wenn du bemerkst, dass dich ein Verhalten stört, dann frage dich doch einmal, ob du am liebsten auch so sein würdest. Nun hast du immer noch die Wahl und kannst frei entscheiden, ob du an deiner bisherigen, meist anerzogenen Verhaltensweise festhalten willst, oder ob du dein Verhalten ab sofort dem anderen anpassen willst. Wenn du dich aber bewusst dafür entscheidest, z.B. bescheiden im Hintergrund zu bleiben, dann stehe dazu und respektiere es, wenn sich andere Menschen für einen anderen Weg entschieden haben.*

*Ein zweiter nützlicher Aspekt im Umgang mit Freunden und Kollegen ist die Tatsache, dass jeder Mensch immer nach seinen Möglichkeiten und seinem Wissensstand die für ihn bestmögliche Entscheidung trifft. Jedes Lebewesen strebt nach Anerkennung, Glück und Liebe, und reagiert dementsprechend nach seinen Erfahrungen.*

*Wenn du also eine Entscheidung nicht nachvollziehen kannst, dann liegt es vielleicht daran, dass du die Motivation dahinter nicht kennst. Daher kannst du dir bei jedem Menschen, der dir nicht gefällt, als erstes sagen: „Ich mag ihn nicht, daher muss ich ihn noch besser kennen lernen.“ Wenn du verstehst, was eine Person zu ihrem Verhalten treibt, welche Gedanken sie hegt, wie sie fühlt oder welche Ereignisse ihr Leben prägten, dann wirst du auch ihr Handeln begreifen. Durch dieses Verständnis wirst du automatisch eine Brücke zwischen den Herzen schlagen, denn nun kannst du dich in den anderen hinein versetzen und nachempfinden, wie er seine Welt erlebt.*

*Wenn du einen Menschen auf diese Art kennen lernst, dann entsteht aufgrund deines nun vorhandenen Einfühlungsvermögens unweigerlich Sympathie.*

*Das Gleiche geschieht übrigens auch in der Partnerschaft, denn Liebe bedeutet immer, den anderen zu verstehen. Die berühmte „Liebe auf den ersten Blick“ stellt daher eher ein Verliebtsein dar, das viele Menschen oft mit Liebe gleichsetzen.*

*Richtig lieben können wir einen Menschen jedoch nur, wenn wir ihn wirklich kennen und verstehen.*

*Ich möchte dich daher dazu ermuntern, nicht nur dein alltägliches Umfeld, sondern auch deine Mitmenschen besser kennen zu lernen. Jeder Mensch hat seine guten Seiten, und jeder versucht*

*stets das Beste für sich aus dem Leben zu machen, jeweils mit seinen oft eingeschränkten Möglichkeiten.*

*Wenn du erkennst, welche Motivation und welche Gefühle hinter dem äußeren Verhalten einer Person stecken, dann wirst du ihm sicher nicht böse sein können, wenn er/sie manchmal eine Strategie wählt, die nicht die deine wäre.*

*Sei einfach großzügig und tolerant!*

*Ich wünsche dir viel Spaß beim Erkunden deiner Mitbürger, viel Verständnis und jede Menge neuer Einsichten.*

***„Wir können andere nicht verstehen, solange wir uns nicht auf ein gegenseitiges Kennen lernen einlassen.“***



- **Lächeln ist das Kleingeld des Glücks**

**Lächle, denn niemand kann es für dich tun.**

Weißt du was ein Lächeln alles bewirken kann? Wie es dich aus düsteren Gedanken holt, wie es den Blick auf die Umwelt verändert und wie viel Freude du damit schenken kannst? Wie viel Glück es in dein Leben bringen kann, und wie leicht manch schwere Arbeit mit einem Lächeln fallen könnte?

Ich möchte dir dazu ein Beispiel geben.

Wenn du versuchst, mit hängenden Schultern überzeugend zu sagen „ich fühle mich gut“, dann wirst du feststellen, dass deine Worte nicht wirklich überzeugend klingen werden. Ganz anders sieht es aber aus, wenn du mit breiter Brust die Worte aussprichst. Dann wirst du richtig spüren, wie gut es dir wirklich geht. Daraus resultiert, dass es eine Beziehung zwischen äußerer und innerer Haltung gibt.

Das heißt:

Wenn du dich gut fühlst, fällt dir zu lächeln leicht. Und wenn du lächelst, fällt dir dich gut zu fühlen leicht! Das alles ist ganz einfach, wenn man sich traut, auch in schlechter Stimmung einmal die Mundwinkel für mindestens eine Minute zu heben. Dabei wirst du dir zwar albern vorkommen, aber du fühlst dich ja sowieso gerade schlecht, dann kommt es doch darauf auch nicht mehr an. Deine Stimmung wird es dir aber danken, denn nach einem Lächeln wirst du dich ungefähr 30 % besser als vorher fühlen.

Wenn du dich also im Straßenverkehr schlecht behandelt fühlst oder im Supermarkt an der Kasse genervt Schlange stehst, dann versuche es mit einem Lächeln. Indem du nicht nur für dich lächelst, sondern auch andere anlächelst, wirst du erleben, dass Lächeln genauso ansteckend ist wie Gähnen. Dein Umfeld wird schlagartig freundlicher auf dich reagieren, denn jeder Mensch sucht nach Anerkennung und Bestätigung von anderen Menschen, die ihm durch ein Lächeln gegeben wird. Dabei brauchst du ihn nicht einmal zu kennen oder mit ihm zu sprechen - ist das nicht genial einfach?

Viele Menschen haben diesen Lächel-Trick schon ausprobiert und erstaunliche Erfahrungen damit gemacht. Gerade in Zeiten, wo viel Arbeit im Job ansteht oder der Haussegen schief zu hängen scheint, hilft ein kleines Lächeln über vieles hinweg. Wichtig ist jedoch dabei immer, dass du von Herzen lächelst, also beim Anlächeln anderer auch die Augen einbinden. Sonst kann dein Lächeln als Angriff verstanden werden.

Vielleicht macht es dir Spaß, einmal beim Einkaufen oder bei der Arbeit zu beobachten, welche übel gelaunte Gesichter häufig dominieren, und wie man selbst auch schnell davon erfasst wird, selbst wenn man ursprünglich gar keine schlechte Laune hatte. Genauso lässt sich dieser Kreis aber auch durchbrechen, wenn jemand mit einem minimalen Lächeln beginnt. Es wird nicht lange dauern, und der Tonfall wird sich allgemein entspannen.

Eine schöne Metapher hierfür ist auch der Hund, der in einen großen Spiegelsaal läuft. Ein grimmiger Hund wird all die Spiegelbilder anbellern und dadurch nur bellende und knurrende Hunde sehen. Aber ein Tier, das mit wedelndem Schwanz den Saal betritt, wird überall nur freundlichen Hunden begegnen. Mache es genauso, und du wirst kein gutes Wetter mehr brauchen, um gute Laune zu haben.

In diesem Sinne wünsche ich dir eine schöne Zeit, und du solltest viel lächeln!

**Das Weinen ist dem Menschen angeboren, aber das Lachen will gelernt sein!**

- ***Prüfe was dich ewig bindet, und ergreife die rettende Hand***

*Fast alle Menschen stolpern irgendwann einmal in ihrem Leben über die Wahrheit. Die meisten springen schnell wieder auf, klopfen sich den Staub ab und eilen ihren Geschäften nach ohne Nachzudenken, so als ob nichts geschehen sei.*

*Die heutige Generation ist wahrscheinlich die, welche am meisten einer Gehirnwäsche und einer Beeinflussung unterliegt, so wie es in der Menschheitsgeschichte noch nie vorher war. Nicht nur werden unsere Gedanken und Einstellungen laufend geformt und beeinflusst, sondern es wird sogar das System welches dieses bewirkt aus unserem Bewusstsein gelöscht. Unsere Auffassung der Welt wird durch ein raffiniertes System sehr genau und präzise gesteuert.*

*Bleibe Wachsam und hinterfrage das System!*

*Fast alle aufgeklärten Menschen erleben einen ähnlichen Wandel, nachdem sie verstanden haben, was hier auf der Welt wirklich läuft. Diese Menschen verstanden, ihr Gehirn zu benutzen. Sie stellen Fragen und stellen Dinge in Frage. Aber Sie müssen das neue Wissen erst selbst verarbeiten, weil es teilweise starker Tobak ist. Zudem lernen Sie fast täglich neue Dinge. Das Verarbeiten dieser Flut an unbequemen Informationen geht am leichtesten, wenn man sich mitteilt, die Dinge ausspricht, die einen bewegen.*

*Mache dir immer bewusst, dass du eben nicht Dinge tust, nur weil es andere tun, sondern weil du diese vorher selbst geprüft hast. Das musst du natürlich auch wirklich tun. Denn wenn du all dem Kram blind glaubst, hast du ja nichts gewonnen.*

*Nur selbst gewonnene Erkenntnis ist echtes Wissen.*

*Deshalb ist es für dich außerordentlich wichtig, dass du das Urwissen der Menschheit lernst, es dir zu Eigen machst und dich und dein Leben selbst steuerst. Sei aber kein Egoist und behalte dieses Wissen nur für dich selbst. Gebe dein Wissen und das was du daraus gelernt hast an die Menschen weiter.*

*Ich freue mich, wenn dir mein Letter gefallen hat und du ihn auch in deinem Leben aufnehmen kannst. Beende hier jetzt nicht dein Bemühen, Änderungen in deinem Leben vorzunehmen. Nein, nutze diesen Letter als Wegweiser und du wirst den richtigen weg nie verlassen.*

*Ich wünsche dir viel Erfolg für die Zukunft.*



*Namasté*

*Michael*