



# Coaching mit Herz und Verstand

Heile dein Leben und erwarte Wunder

„Sahnetorte für die Seele!“  
Chuck Spezzano, Bestseller-Autor

Arielle Essex



EchnAchim Verlag

Titel der Originalausgabe:  
›Compassionate Coaching‹  
Copyright © Arielle Essex  
All rights reserved

Published in 2003 by Rider,  
an imprint of Ebury Publishing.  
Ebury Publishing is a Random House Group Company.

Aus dem Englischen von Peter Herrmann  
1. Auflage Juni 2010

Deutsche Ausgabe:  
Copyright © 2010 EchnAton-Verlag Diana Schulz e.K.  
Alle Rechte vorbehalten  
Gesamtherstellung: Diana Schulz  
Coverbild: Raphaela C. Näger  
Covergestaltung: Raphaela C. Näger  
Lektorat: Angelika Funk  
Druck: AALEXX Buchproduktion GmbH  
ISBN: 978-3-937883-31-1

*Für meine Mutter - in Liebe.*



# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	VII
<b>Danksagung</b> .....	IX
<b>Einführung</b> .....	XI
<b>Kapitel 1 - Trau dich zu träumen</b> .....	1
<b>Kapitel 2 - Ein Erfolgsrezept</b> .....	29
<b>Kapitel 3 - Was ist Ihr Geschenk an die Welt?</b> .....	55
<b>Kapitel 4 - Das Geschenk der Gegenwart</b> .....	83
<b>Kapitel 5 - Verborgene Absichten</b> .....	121
<b>Kapitel 6 - Die Heilung der Ursache</b> .....	151
<b>Kapitel 7 - Energien ausrichten</b> .....	185
<b>Kapitel 8 - Wunder manifestieren</b> .....	213
<b>Über die Autorin</b> .....	241



# Vorwort

**C**oaching mit Herz und Verstand hat das Ziel, für jedermann anwendbare Selbstcoaching-Techniken zu vermitteln. Wäre es nicht hilfreich, einen erfahrenen Führer an der Seite zu haben, wenn eine Veränderung unvermeidlich ist, wenn Sie Ihre Beziehungen verbessern wollen oder wenn es alte Wunden zu heilen gilt? Dieses Buch gibt Ihnen das Werkzeug an die Hand, die Richtung Ihrer Reise zu bestimmen und Ihre Träume zu verwirklichen. Ob Sie Ihr Leben einer Rundumerneuerung unterziehen oder nur ein paar kleine Änderungen vornehmen wollen – die aufgezeigten Schritte zum Erfolg sind leicht nachvollziehbar und durchführbar.

Üblicherweise findet ein Coaching in geschütztem Rahmen zwischen Klient und Coach statt. Es geht darum, den Klienten zu stärken und zu ermutigen, mithilfe neuer Strategien bestimmte Ziele zu erreichen. Aber selbstverständlich befindet sich der Coach nicht vierundzwanzig Stunden am Tag im Kopf seines Klienten. Im Grunde benötigt der Klient einen eigenen inneren Kompass, der ihn auf Kurs hält. Er soll lernen, seine Energien in die für ihn richtige und zutreffende Richtung zu lenken. Zunächst jedoch muss er fest mit beiden Füßen auf dem Boden stehen, bevor er sich in neue Höhen aufschwingen kann!

Die Absicht, dieses Buch zu schreiben, entstand aus meiner jahrelangen Einzel- und Seminararbeit mit vielen tausend Klienten. Ich beschreibe anonymisiert eine große Zahl von Fällen, um Lernerfahrungen für Sie anschaulich zu machen. Es gibt einfach Fallen, die man vermeiden kann. Jedes Kapitel unterstützt Sie liebevoll und gewissenhaft darin, sich auf den nächsten Schritt

vorzubereiten. Sie lernen, Ihre positiven Qualitäten zu stärken und Hindernisse aus dem Weg zu räumen.

Der beste Führer ist den Weg selbst gegangen und kennt die Strecke. Selbstcoaching bedeutet nichts anderes, als zu lernen, sich selbst der beste Führer zu sein. Dazu braucht man zuerst einmal die richtige Landkarte. Dann wählt man achtsam und sorgfältig sein Reiseziel, das man auch Bestimmungsort nennen könnte. Im nächsten Schritt rüstet man sich mit sämtlichen Qualitäten, die einem auf der Reise nützlich sein können, und lässt schweres und überflüssiges Gepäck zurück.

Mitgefühl ist der Schlüssel zum Erfolg. Die kürzeste Entfernung zwischen zwei Punkten ist zwar eine Gerade, aber das Leben schlägt oft einen Zickzackkurs ein. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn es so aussieht, als seien Sie unausweichlich auf eine falsche Richtung festgelegt. Lernen Sie, die Wegweiser zu lesen, genießen Sie den Umweg und würdigen Sie den Reichtum, den Ihnen diese Erfahrung beschert. Sich selbst voller Mitgefühl zu coachen, erfordert Geduld, Rücksicht, Bereitschaft, Mut, Vergebung, Dankbarkeit, Vertrauen und nicht zuletzt Selbstliebe. Diese Qualitäten befähigen Sie dazu, alles was geschieht als wertvoll wahrzunehmen. Dadurch können Sie davon loslassen, sich in eine gewisse Richtung oder zu einem bestimmten Ziel getrieben zu fühlen. Sie erreichen jede Station glücklich und zufrieden, da Sie die Reise genossen haben!

Sehr viele Menschen, einschließlich mir selbst, haben die Techniken dieses Buches angewendet und im wahrsten Sinn des Wortes wunderbare Veränderungen in ihrem Leben erreicht. Es ist mein tiefer Wunsch, dass Ihnen dies auch gelingen möge. Sobald Sie den Prozess erlernt haben, den ich in diesem Buch beschreibe, können Sie ihn wieder und wieder anwenden, um neue Möglichkeiten, Gelegenheiten und Erfolg zu erschaffen.



# Danksagung

**I**ch möchte den vielen Menschen danken, die einen Beitrag zu diesem Buch geleistet haben: Zuallererst meinen Klienten und Schülern, die ihre Erfahrungen mit mir geteilt haben. Dadurch konnte ich über die Jahre sehr viel lernen. Insbesondere danke ich jenen, die mir die Erlaubnis zur Veröffentlichung ihrer inspirierenden Beispiele gegeben haben. Sämtliche Fälle entstammen meiner Praxis und wurden durch Pseudonyme anonymisiert.

Meiner lieben Freundin Eileen Campbell für ihre Inspiration, ihre ermutigenden Worte und dafür, dass sie an mich geglaubt hat.

Meinen Lektorinnen Judith Kendra und Susan Lascelles für ihre hilfreichen Kommentare, die das Schreiben so leicht gemacht haben.

Meinen Kollegen Charles Faulkner, Susan Martle, Jane Ferguson und Nick Owen für ihr bedachtes, ehrliches und aufschlussreiches Feedback sowie Wendy Harwood und Natasha Alexander dafür, dass sie die Übungen ausprobiert haben.

Meinen vielen inspirierenden Lehrern und Freunden, die mich durch meinen NLP-Lernprozess geführt haben: Robert Dilts, Suzi Smith, Tim Halbom, Tad James, John Overdurf, Julie Silverthorn, Julian Russell, Steve Gilligan, Robert McDonald, Tony Robbins, Ian McDermott und Michael Neill. Besonders erwähnen möchte ich Duane O'Kane dafür, dass er mich mit seiner Ernsthaftigkeit, sanften Richtungsweisung, Unterstützung und Fürsorge ermuntert und ermutigt hat.

Meinen Mentoren Chuck und Lency Spezzano gilt mein besonderer Dank für ihre unschätzbare Weisheit, liebevollen und tiefen Einsichten und Erkenntnisse, ihre freundliche Unterstützung,

ihren Glauben an mich und dafür, dass sie solch großartige Lehrer der Prinzipien des Buches *Ein Kurs in Wundern* sind.

Den zahlreichen Autoren und Referenten, die mich inspiriert haben. Insbesondere Marianne Williamson, Marshall Rosenberg, Krishnamurti, Swami Anantananda und Paramahansa Yogananda.

Meinen Freunden, die mich mit ihrer Liebe, Fürsorge, Gastfreundlichkeit, Unterstützung und Freude umgeben und so dazu beitragen, dass mein Leben im Gleichgewicht bleibt. Einige davon möchte ich besonders erwähnen, da sie auch in meinen dunkelsten Stunden für mich da waren: Brian Thorpe, Joe Powell, Sue Head, Diana MacClellan, Nicholas Pole, Ian Patrick, Steen Carndorf, Patricia Lacey und Anne Morgan.

Und zum guten Schluss all jenen, die um ein Buch gebeten haben, das aufzeigt, wie man lernt, sein Herz zu öffnen und all das zu sein, wofür wir auf diese Erde gekommen sind.

# Einführung

*Es gibt einen Ort in uns,  
an dem vollkommener Frieden herrscht.*

*Es gibt einen Ort in uns,  
an dem nichts unmöglich ist.*

Ein Kurs in Wundern

**S**tellen Sie sich vor, Sie könnten das Geheimnis lüften, sich das Leben Ihrer Träume zu erschaffen. In einfachen Schritten zeigt Ihnen dieses Buch auf, wie Sie lernen können, sich selbst zu coachen, um genau dies zu tun. *Coaching mit Herz und Verstand* bietet ein wahres Festmahl der verschiedensten Denkanstöße. Sie haben die Möglichkeit, hier und da einen kleinen Bissen zu nehmen und ein wenig an den Ratschlägen herumzucknabbern. Oder Sie speisen mit Freude an der großen Tafel und genießen alle Gänge des Prozesses. Danach zeige ich Ihnen, wie Sie alle Zutaten zusammenstellen können, um Ihr eigenes, speziell auf Sie zugeschnittenes Erfolgsrezept zu finden.

Soll sich etwas in Ihrem Leben verändern? Wissen Sie ganz genau, was Sie wollen? Wissen Sie immer noch nicht ganz genau, warum es bisher nicht so gekommen ist? Vielleicht wissen Sie schon um die Kraft des positiven Denkens und sind darin geübt, sich selbst Ziele zu setzen. Vielleicht glauben Sie auch daran, dass alles möglich ist, wenn Sie sich mit entsprechenden Anstrengungen darauf ausrichten. Vielleicht halten Sie auch immer noch nach einem Erfolgsrezept Ausschau.

Als meine eigene Suche nach einem solchen Rezept begann, wurde mir klar, dass dazu einige Zutaten fehlten. Wenn man sich selbst coacht, ist die wichtigste Zutat das Mitgefühl. Wie Sie sich motivieren, wie Sie mit sich sprechen, wie Sie sich behandeln und wie Sie sich für die Dinge einsetzen, die Ihnen am wichtigsten sind, entscheidet über Ihren Erfolg. Wie kann man lernen dankbar zu sein, auch wenn sich die Dinge nicht in die gewünschte Richtung entwickeln? Wie kann man sich selbst am besten helfen und unterstützen? Wie kann man wohlwollend mit sich umgehen, wenn Fehler passieren? Wenn Be- und Verurteilung aufhören, kann Mitgefühl an deren Stelle treten. Und dann können Wunder geschehen.

Eine weitere Hauptzutat ist das Geschichtenerzählen. Seit Anbeginn der Zeit ist den Menschen das Geschichtenerzählen eine Freude. Sie haben sich am Lagerfeuer versammelt, rituelle Dramen aufgeführt, gesungen und in Theaterstücken Geschichte und Fantasie am Leben erhalten. Durch diese und andere Arten des Geschichtenerzählens wurden Weisheit und Erkenntnisse von Generation zu Generation weitergegeben. Oft haben weise Stammesälteste die alten Geschichten mit Metaphern des Lehrens und Lernens gewürzt. Herumziehende Minnesänger sammelten die Neuigkeiten und reisten von Ort zu Ort, um die neuesten Geschichten weiterzuerzählen. Heute wird diese Tradition durch eine Mixtur aus Seifenopern im Fernsehen, Musicals und Kinofilmen fortgeführt.

Pramahansa Yogananda brachte nicht nur das Yoga in die westliche Welt, sondern er beschrieb auch das Leben als einen ›kosmischen Film‹. Ein Film, der auf jene Leinwand projiziert wird, die wir Erde nennen: »Könntet ihr nur sehen, was sich hinter der Leinwand des Lebens abspielt, so hätte all euer Leid ein Ende.« Heutzutage sieht es wirklich so aus, als würde jeder seinen eigenen kleinen Film anschauen und sehr, sehr ernst nehmen. Beim einen ist es ein Drama, beim anderen einen Abenteuerfilm, beim Nächsten eine Liebesgeschichte. Es gibt das Verbrechen aus Leidenschaft, den Triumph über alle Widrigkeiten, düstere Tragödien und heilsame Erfolgserlebnisse. Jeder Film, egal wie schön oder grausam, scheint seinem Eigentümer äußerst wertvoll zu sein. Was aber können Sie tun,

wenn Ihnen der Film, in dem Sie die Hauptrolle spielen, überhaupt nicht gefällt? Wer ist verantwortlich für diesen Film? Kann man das Drehbuch ändern? Was muss man verstehen, würdigen und beachten, bevor man anfängt, einen neuen Film zu produzieren und die Regie zu übernehmen?

Das Denken in Geschichten und Metaphern ist so tief in uns eingepreßt und geschieht so natürlich, dass die Anwendung dieser uralten Kunst dem Selbstcoaching eine äußerst überraschende Würze verleiht. Wenn nun also eine Veränderung in Ihrem Leben ansteht, macht es großen Sinn, zunächst einmal das Drehbuch zu Ihrem Film neu zu schreiben. Indem Sie Ihre inneren Filme mit ein paar richtig saftigen Spezialeffekten aufpeppen, bündeln sie kraftvolle, unbewusste Energien, die Sie dann tatkräftig unterstützen. Der Trick besteht darin, ein neues Drehbuch zu verfassen, das dem Sinn Ihres Lebens gerecht wird und dient: wer Sie sind, welche Rolle auszufüllen Sie auf die Erde kamen und wer Sie gerne sein möchten.

Manche Drehbücher funktionieren besser, manche schlechter. Vielleicht haben Sie bisher nach einem altbekannten, vertrauten Drehbuch gelebt, dessen Zweckmäßigkeit schon längst überholt ist. Wenn Sie nicht mehr glücklich mit Ihrem Drehbuch sind, wenn es nicht gerade zum Leben Ihrer Träume führt, wenn Sie eine unerwünschte Ernte einfahren, dann könnte der Zeitpunkt gekommen sein, Ihr Drehbuch umzuschreiben. Ich kenne zum Beispiel eine Künstlerin, die innerhalb von sieben Jahren sieben Autounfälle hatte - jedes Mal fuhr ein Fahrzeug von hinten auf ihren Wagen auf! Diese interessante Metapher warf natürlich Fragen auf. Wer oder was schob und drückte von hinten und behinderte damit ihre Arbeit? Dieses sich ständig wiederholende Ereignis in ihrem Lebensfilm hatte mit einer Konkurrenzsituation und mit Rachegefühlen in Bezug auf ihren Vater zu tun, die sie bereit war zu ändern. Manchmal ist geduldige Detektivarbeit angesagt, um herauszufinden, wo die Probleme liegen und welche Lösung die sinnvollste ist.

Als ich feststellte, dass mein Drehbuch voll war mit traumatischen Erlebnissen, war das für mich ein deutlicher Hinweis, dass sich in meinem Leben unbedingt etwas ändern musste. Mir war gerade

ein Gehirntumor diagnostiziert worden und ich wusste intuitiv, dass nicht nur mein Körper der Heilung bedurfte. Der Stress hatte schon seit Jahren in meinem Leben überhandgenommen und so war es kein Wunder, dass mein Körper darauf mit einer schweren Krankheit reagierte. Schon seit Langem wusste ich ganz genau, was ich erreichen wollte. Je mehr ich mich jedoch darauf ausrichtete, meinen positiven Zielen näherzukommen, desto mehr betonte ich meine Unzufriedenheit mit der momentanen Situation. Und diese Unzufriedenheit wuchs im gleichen Maße, in dem sich mein Leben nicht verbesserte. Woraufhin ich mich natürlich nur umso besessener abmühte, meine positiven Ziele zu erreichen! Irgendetwas stimmt an dieser Einstellung nicht. Sie funktionierte einfach nicht.

Ich konnte tun, was ich wollte, die Ergebnisse waren enttäuschend und ich fühlte mich zunehmend entmutigt. Ungeachtet meines Zustandes suchte ich weiter nach einer Lösung. Obwohl mir nicht die Gnade eines spontanen Wunders zuteil wurde, half mir meine Suche nach Heilung doch dabei, immer tiefere Einsichten zu gewinnen. Ich versuchte weiter herauszufinden, was genau ich verändern musste, um mein Leben in die gewünschte Richtung zu lenken.

Irgendwie schien da ein Problem mit meiner Eigenmotivation zu bestehen. Weder ›Zuckerbrot‹ noch ›Peitsche‹ schienen zu funktionieren. Auf der einen Seite zog mich das ersehnte Zuckerbrot magisch an, während ich auf der anderen Seite alles tat, um der Peitsche zu entgehen. Aber ungeachtet all meiner positiven Anstrengungen, meiner Entschlossenheit und meiner beharrlichen Ausdauer gelang es mir nicht, meine Ziele zu erreichen. Schlimmer noch, es blieb nichts als Frustration und Verwirrung. Schließlich fiel mir nichts anderes mehr ein, als mir die Metaphern und tieferen Schichten hinter den Zeilen meines Drehbuchs genauer anzuschauen.

Schon damals als Künstlerin hatten mich Geschichten und Metaphern fasziniert. Mir war klar, dass ein Bild nicht nur auf vielerlei Weise gedeutet werden kann, sondern dass jede Farbe unterschiedliche Gefühle trägt und dass jeder Pinselstrich unterschiedliche Emotionen enthüllt. Jedes noch so kleine Detail hat eine Bedeutung. Wenn man sich die Kleidung der Menschen genau anschaut – egal, wie

konventionell oder ungewöhnlich sie sein mag - wird offensichtlich, dass jeder ein Kostüm trägt. Blusen, Hosen, Jacken, Schmuck und Tand, ihre Haltung, Gesten und Mimik, all das erzählt etwas über die Rolle, die jeder in seinem eigenen Film spielt. In jedem Detail steckt eine Aussage.

Je mehr Sie über einen Menschen herausfinden, z. B. wie er lebt, wie seine Wohnung eingerichtet ist, wie er mit den Dingen des täglichen Lebens umgeht, desto mehr enthüllt sich Ihnen das Drehbuch seines Leben. Jeder Mensch befindet sich auf einer Reise durch seine eigene Lebenslandschaft, um seinen Weg zu finden. Sein Auftreten und seine Haltung sind Anhaltspunkte dafür, wie sehr er diese Reise bisher genossen hat.

Meine Liebe und Wertschätzung für die Drehbücher des Lebens wuchsen mehr und mehr, nachdem ich mich beruflich der ganzheitlichen Medizin zugewandt hatte und als Naturheilkundlerin und Osteopathin arbeitete. Die Metaphern des Körpers faszinierten mich sehr. Kam jemand zu mir und klagte über einen schmerzenden, steifen Nacken, stellte sich oft heraus, dass ihm oder ihr sprichwörtlich jemand ›im Nacken saß‹. Konnte jemand aus irgendeinem Grunde nicht laufen, ging es üblicherweise um eine Lebenssituation, die einen unangenehmen Schritt erforderte, den er oder sie nicht gehen wollte. Mehr und mehr Patienten kamen in meine Praxis und bestätigten meine Beobachtungen. Es schien, als bestünde jeweils ein direkter Zusammenhang zwischen ihren körperlichen Symptomen und den Problemen in ihrem Leben. Es war schier unmöglich, nicht zu bemerken, dass gesundheitliche Schwierigkeiten oftmals direkt die jeweiligen Lebensprobleme widerspiegelten. Ich begann mich zu fragen, was geschehen würde, wenn man sich mit den Problemstellungen im jeweiligen Drehbuch befasste. Könnte das die gesundheitlichen Schwierigkeiten zum Verschwinden bringen?

Eines Tages hatte ich eine unvergessliche Sitzung mit einer jungen Frau, die an einem schweren Ekzem litt. Nach diesem Erlebnis war ich davon überzeugt, dass es sich bei meinen Beobachtungen um mehr als Zufall handelte. Die Patientin war einundzwanzig Jahre jung und konsultierte mich wegen heftiger Schmerzen im unteren Rücken.

Sie erwähnte auch das schlimme Ekzem an ihren Händen, das sie auf eine allergische Reaktion zurückführte. Nachdem ich ihren Rücken behandelt hatte, schaute ich mir ihre Hände an. Sie waren rot, stark geschwollen und wiesen an vielen Stellen Hautablösungen sowie tiefe, leicht blutende Risse auf. Sie wirkten äußerst schmerzhaft und sehr wütend. Wir beschlossen, mit dem imaginären Teil von ihr >zu sprechen<, der das Ekzem verursachte, um seine Motivation zu ergründen. Die Hände stehen für das Handeln und Tun, für Berührung und Fürsorge. Die ihren glichen einer sich häutenden Schlange und das Ekzem sorgte dafür, dass sie ihren Zweck nicht mehr erfüllen konnten. Es musste etwas geben, das meine Patientin gerne berührt oder getan hätte, etwas, das offensichtlich nicht erreichbar war, was dann diese große Wut und Frustration auslöste.

In ihrem Drehbuch ging es um ihre Eltern, die sich unter hässlichen Umständen getrennt hatten und scheiden ließen. Als Einzelkind prasselte die gesamte negative Energie auf sie ein und sie fühlte sich oft zwischen ihren Eltern hin- und hergerissen. Dieser Teil in ihr wünschte sich nichts mehr, als das Ende des Rosenkrieges. Sie wünschte sich ein glückliches Zuhause. Plötzlich wurde ihr klar, dass ihre Hände ihre gesamte innere Wut über das Ekzem ausdrückten, obwohl sie zu ihren Eltern immer lieb und nett war. Daraufhin entschied sie sich bewusst für ihre eigene Wahrheit. Nämlich für den Frieden, anstatt sich weiterhin der Wut zu ergeben.

Trotz ihrer Jugend war meine Patientin spirituell schon sehr weit entwickelt und wusste, wie sie sich mit ihrem inneren Frieden verbinden konnte. Ich riet ihr, genau dies als Gegenmittel für den mit ihren Eltern erlebten Stress und die Belastung zu tun. Das Ganze hatte nur etwa eine halbe Stunde gedauert und als unser Blick auf ihre Hände fiel, waren wir mehr als erstaunt! Das Ekzem war komplett verschwunden und ihre Hände sahen wunderschön aus! Ihre Mutter hatte übrigens der Sitzung in fassungsloser Stille beigewohnt und konnte den Transformationsprozess ihrer Tochter Hände bezeugen.



*Wie im menschlichen Körper, so im kosmischen Körper.*

*Wie im menschlichen Geist, so im kosmischen Geist.*

*Wie im Mikrokosmos, so im Makrokosmos.*

Ayurvedische Weisheit

Meine Neugier in Bezug auf die Geschichten, die das Leben schreibt, wurde immer größer. Zu einer ernsthaften Erforschung trieb mich allerdings erst die Tatsache, dass mir ein kleiner, aber inoperabler Gehirntumor diagnostiziert wurde. Welch ein Schock! Ich hatte das Gefühl, der Tumor sei aus dem Nichts erschienen und habe rein gar nichts mit mir zu tun. Ich fühlte mich vollkommen hilflos. Kein Versteck der Welt konnte mir mehr helfen. Mein Körper fühlte sich plötzlich an wie ein Kampfgebiet, in das heimlich, still und leise feindliche Zellen eingedrungen waren. Ich konnte den Tumor weder sehen noch spüren oder anfassen. Er wurde nur durch Kernspin und Blutuntersuchungen zu einer Realität. Die Möglichkeit einer Operation mit anschließender Bestrahlung und Chemotherapie schwebte als nahezu unerträgliche Bedrohung über mir.

Jahrelang hatte ich mich gefragt, was wohl die Ursache meiner immer öfter auftretenden heftigen Kopfschmerzen sein könne. Ich wusste nun, dass es einen physischen Grund dafür gab, fragte mich aber auch sofort, welche Botschaft mein Körper mir damit übermitteln wollte. Ich wollte den Sinn und Zweck herausfinden, den der Tumor für mich erfüllte.

Ich hatte mein ganzes Leben lang davon geträumt zu heiraten und eine glückliche Familie zu haben. Das mit dem Heiraten hatte ich hinbekommen, aber mein Mann wollte keine Kinder. Wir lebten uns auseinander und ließen uns schließlich scheiden. In der Folge richtete ich meine Kraft nur umso stärker darauf aus, mein erträumtes Drehbuch zu leben: Ich wollte den perfekten Partner finden, noch einmal heiraten und Kinder haben. Das erschien mir nicht zu viel verlangt. Was ich zu diesem Zeitpunkt noch nicht wusste war, dass eine Nebenwirkung meines Tumors darin bestand, dass ich aufgrund einer Hormonüberproduktion unfruchtbar wurde. Die darin liegende Ironie war unübersehbar.

Anstatt mich mit dem Gedanken anzufreunden, dass ich mit dem Tumor einfach nur Pech hatte, fragte ich mich langsam, ob da vielleicht außerhalb meiner bewussten Wahrnehmung, sozusagen im Hintergrund, nach einem völlig anderen Drehbuch Regie geführt wurde ... und so begab ich mich auf die abenteuerliche Reise in die versteckten Sphären meines Verstandes, meiner Vorstellungen, meiner inneren Metaphern – die Reise durch das Drehbuch meines Lebens.

Zu Anfang konnte mir niemand verlässlich sagen, ob mein Tumor gutartig oder bösartig war. Nach vielen Untersuchungen, Ultraschallbildern und Kontrollen und eingehender Erkundung der medizinischen Möglichkeiten entschloss ich mich, weder irgendwelche Medikamente zu nehmen, noch eine Operation in Betracht zu ziehen. Stattdessen wollte ich mit der Unterstützung meines aufgeklärten und visionär denkenden Endokrinologen mit den Methoden experimentieren, die die Alternativmedizin zu bieten hatte. Ich spürte intuitiv, dass mein Tumor das direkte Ergebnis von Stress und Belastung war. Fast zehn Jahre lang hatte mein Leben aus einer emotionalen Achterbahnfahrt bestanden und ich war von einer katastrophalen Beziehung in die nächste gestürzt. Je mehr ich versucht hatte, meinen Traum von der glücklichen Familie zu leben, desto unmöglicher wurde es mir. Irgendetwas stimmte ganz und gar nicht!

Da mein Tumor tief in meinem Gehirn versteckt war, hatte ich manchmal das Gefühl, er sei überhaupt nicht vorhanden. Es war mir ein Leichtes daran zu glauben, beispielsweise eine Erkältung oder eine Wunde am Finger selbst heilen zu können, aber etwas so Verwickeltes wie Krebs selbst zu heilen erschien mir ein Ding der Unmöglichkeit. Die Kehrtwende in meinem Denken trat ein, als ein Freund vorschlug, den Tumor ähnlich zu betrachten wie einen verletzten Finger. Genau wie ich darauf vertrauen konnte, dass mein Körper eine kleine Wunde am Finger zu heilen in der Lage war, konnte ich ebenso darauf vertrauen, dass er in der Lage war, diese verirrteten Zellen auf den rechten Weg zurückzuführen. Schließlich hatte mein Körper den Tumor erschaffen – demnach sollte er auch ganz genau wissen, wie er ihn wieder wegschaffen konnte.

*Es gibt keine Rangordnung der Schwierigkeit bei Wundern. Eines ist nicht ›schwieriger‹ oder ›größer‹ als ein anderes. Sie sind alle gleich. Alle Äußerungen der Liebe sind maximal.*

### Ein Kurs in Wundern

Woher sollte ich wissen, wie der Krebs zu heilen war, wenn ich nicht konkret wusste, was ihn verursacht hatte? Noch verstörender war aber die Tatsache, dass ich keine blasse Ahnung hatte, ob die Lage sich vielleicht noch verschlimmern würde. Und so kam es zu Beginn auch. Der Krankheitsherd weitete sich aus und die Fachärzte vergrößerten den Druck auf mich, medikamentös einzugreifen. Meinen Kurs beizubehalten, obwohl sich keinerlei Verbesserung zeigte, war beinahe belastender als der Tumor selbst.

Jeder Gedanke und jedes Gefühl setzen bestimmte chemische Botenstoffe im Körper frei. Diese Hormone können den Körper entspannen und verjüngen oder aber Verspannungen hervorrufen und Abnutzung und Verschleiß fördern. Herz und Bewusstsein haben daher in jedem Moment eine direkte Auswirkung auf Ihren physischen Körper. Das bedeutet, dass Ihre gewohnheitsmäßigen Gedanken und Gefühle indirekt für Ihr Wohlergehen oder Unwohlsein verantwortlich sind.

Gedanken und Gefühle sind natürlich auch mit unserer Wahrnehmung verbunden. Die neueste Forschung zeigt, dass unsere Sinne in jeder Sekunde mit über zwei Millionen Bit an Informationen bombardiert werden. Beim Gehirn kommen davon nur etwa sechs bis acht Bit pro Sekunde an. Der Rest wird von unseren gewohnten Gedankenmustern ausgefiltert. Das heißt, wir sehen, hören und fühlen nur das, was wir auswählen. Verändern wir unser Denken, verändert sich damit auch automatisch unsere Wahrnehmung einer Situation.

Ihrem Verstand ist nicht bewusst, dass Ihre Wahrnehmung bereits Millionen von Bit an Informationen gelöscht hat. Er ist überzeugt davon, dass Ihre wahrgenommenen Probleme echt sind, und zwingt Sie daraufhin, etwas zu tun. Sollten Sie jedoch nicht wissen, was Sie

tun sollen, versteckt der Verstand ganz geschickt das Problem, wodurch es manchmal schlicht in Vergessenheit gerät. Diese versteckten Gedanken und Glaubensmuster erschaffen oft die beschwerlichsten ›Realitäten‹, mit denen Sie dann wiederum fertig werden müssen. Sobald Sie damit beginnen, das Drehbuch Ihres Lebens umzuschreiben, können Sie Ihre Wahrnehmung der Realität sanft korrigieren, um die Wahrheit zu erkennen.

Was immer auch geschieht ist eine Möglichkeit, Heilung in Ihr Leben zu bringen. Als ich versuchte, meinen Gehirntumor zu heilen, bestand mein erster Fehler darin zu glauben, die von der Norm abweichenden Zellen seien das Problem. Auf physischer Ebene scheint eine Krankheit – ob nun Krebs oder eine Erkältung – die Ansammlung körperlicher Symptome zu sein. Auf einer tieferen Ebene müssen die gewohnheitsmäßigen Gedanken und Gefühle, die zur Entstehung der Krankheit geführt haben, das Problem sein. Richten Sie Ihren Fokus also nur auf die physischen Symptome einer Krankheit, finden Sie möglicherweise nicht die vollständige Lösung. Es bedarf einer Veränderung Ihrer Wahrnehmung. Sind Geist und Verstand erst einmal geheilt und im Frieden, erfüllt das körperliche Problem keinen Zweck mehr. Der Weg zur Heilung ist frei.

Natürlich schienen diese Tumorzellen ziemlich echt und überzeugend zu sein, als die regelmäßigen Kontrollen keine Veränderung zeigten. Aber wieder war es der weise Rat eines Freundes, der mir bewusst machte, dass die Ultraschallbilder lediglich im Moment der Aufnahme ›etwas‹ zeigten. Ich konnte daran jedoch nicht erkennen, was in diesen Zellen vor sich ging oder wie schnell sie vielleicht gerade in diesem Moment heilten. Möglicherweise handelte es sich ja auch um leeres, vernarbtes Zellgewebe. Auch bestand die Möglichkeit, dass der Tumor direkt nach der Aufnahme geheilt war.

Kann denn wirklich alles mit den Gedanken zusammenhängen? Natürlich sehen wir die Realität gemäß unseren Glaubensmustern und unserer Wahrnehmung. Daher können zwei verschiedene Menschen niemals genau dasselbe Ereignis beobachten. Das ist eine gute Nachricht, denn sie bedeutet, dass wir durch die Veränderung unserer Gedanken, Glaubensmuster und Wahrnehmung noch weitaus mehr

verändern. Weder schreibt das Universum unsere Drehbücher, noch verursacht es Ereignisse ohne unseren Input beziehungsweise ohne uns daran zu beteiligen. Es steht uns vollkommen frei, schöpferisch mit den Gegebenheiten des Lebens umzugehen. Wir können viel vom Leben lernen, wenn wir die Dinge aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Wenn wir unsere Gedanken sorgfältiger beobachten und bewusster werden könnten, wenn wir unsere vorgefassten Drehbücher lange genug loslassen könnten, um innerlich still zu sein, dann wäre es uns vielleicht möglich zu hören, was wir wissen müssen. Vielleicht könnten wir dann von einem Ort des inneren Friedens aus handeln.

Auf einer oberflächlichen Ebene hatte ich das Gefühl, dass mein Gehirntumor so ziemlich das Unfairste war, was mir zustoßen konnte. Das Einzige, was ich gewollt hatte, war eine liebevolle Beziehung mit gesunden Kindern. Eine glückliche Familie. Mein Tumor drang nicht nur in meine Beziehung ein, er verursachte auch noch Unfruchtbarkeit. Dieser mehr als seltsame Zufall war selbst für mich unübersehbar! Als ich tiefer schaute, entdeckte ich viele alte Wunden, die bearbeitet und geheilt werden wollten. Es ging um zerbrochene Liebesbeziehungen, die Angst vor Opfern, die Angst vor vollständiger Hingabe und die Angst, Mutter zu sein. Nach langer Zeit wurde mir endlich klar, dass ich so voller versteckter Ängste war, dass buchstäblich das Letzte, was ich wollte, eine Beziehung mit Kindern war! Und so war es kein Wunder, dass mein Körper einen Tumor erschaffen hatte, der mir genau das brachte, worum ich (unbewusst) gebeten hatte.

*Wunder geschehen ganz natürlich.*

*Wenn sie nicht geschehen, stimmt irgendetwas nicht.*

Ein Kurs in Wundern

Meine Bemühungen, die physischen Aspekte des Tumors ins Gleichgewicht zu bringen, führten mich unter anderem zum NLP (Neuro-Linguistisches Programmieren) und zu verschiedensten Formen praktischer Psychologie. Zudem las ich jedes verfügbare

Buch, das mit der Heilung von Beziehungsproblemen zu tun hatte. Der Ansatz des Psychologen Dr. Chuck Spezzano und seiner Frau Lency inspirierte mich dabei so sehr, dass ich zehn Jahre bei ihnen lernte und eine der erfolgreichsten Ausbilderin für ihre Methode wurde.

Die NLP-Techniken halfen mir ungemein, meinen Stress-Level herunterzufahren. Mithilfe verschiedener Prozesse und Übungen war es mir möglich, viele Erlebnisse, Gefühle und Entscheidungen aus meiner Kindheit und Jugend zu heilen, die zur Entstehung meines Tumors beigetragen hatten. Nach einigen Jahren verringerte sich die Hormonproduktion meines Tumors allmählich, um sich schließlich auf einem – immer noch zu hohen – Niveau zu stabilisieren. Dennoch waren die Fachärzte überrascht und ermutigten mich, bei meiner Methode zu bleiben. Und nachdem der Tumor nun zum Stillstand gekommen war, deutete für sie alles darauf hin, dass er gutartig sei.

Ich dachte, ich müsste nur alles ›richtig‹ machen, um meinen Tumor zum Verschwinden zu bringen. Ich erkannte nicht, dass mein inständiger Wunsch, ihn nicht mehr in meinem Körper zu haben, den Tumor nur umso realer machte. Es ging wieder einmal um meine altbekannte fixe Idee, mich auf das Erreichen eines Ziels zu fokussieren! Diese Beharrlichkeit, etwas Bestimmtes zu erreichen oder seine Bedürfnisse erfüllt zu bekommen, ist äußerst verwirrend. Viele Menschen richten sich darauf aus, ihre Ziele zu erreichen, ob es nun darum geht, reich zu werden, eine perfekte Beziehung zu haben oder irgendein Problem zu lösen. Man ist überzeugt davon, dass sich alles magisch fügen wird, wenn man nur alles richtig macht. Aber das ist eine Falle! Trägt sich nämlich nicht alles genauso zu, wie man es sich wünscht, fühlt man sich möglicherweise als Versager.

Glück findet sich einfach nicht, wenn wir unsere Energie in äußere Dinge stecken. Es wäre weiser, in innere Ruhe und Seelenfrieden zu investieren. Die heilende Lösung stellt sich immer mit dem Wunder der Vergebung und Liebe ein, in der Verbindung mit anderen Menschen. Sobald wir in unseren Seelenfrieden investieren, sobald wir uns selbst wieder als unschuldig betrachten, sobald wir anderen vergeben, öffnen sich die Türen zu Heilung und Erfolg. Die Fülle des

gesamten Universums kann uns dann genau das bringen, was wir uns wünschen und was angemessen ist.

Als ich erkannte, dass es überhaupt nicht weiterhalf, mich auf das Ziel des Gesundwerdens auszurichten, wusste ich zunächst einmal nicht weiter. Wie richtet man sich nicht auf das aus, was man sich wünscht? Wie konnte ich aufhören, an das zu denken, worauf ich vollkommen fixiert war? Von Krishnamurti, einem meiner ersten Lehrer, stammt folgendes Gleichnis: Wenn du willst, dass etwas für dich heilig ist, dann stelle es auf deinen Kaminsims und bete es jeden Tag an. Schmücke es mit Blumen, zünde eine Kerze und Räucherstäbchen an und singe ein paar Mantras. Nach kurzer Zeit wird es dir heilig sein. Nicht, weil dem Objekt die Heiligkeit natürlicherweise innewohnt, sondern einzig deshalb, weil du ihm den Stellenwert der Heiligkeit einräumst und daran glaubst, dass es heilig ist.

Obwohl der Wunsch nach Heilung vollkommen natürlich ist und eine gute Absicht darstellt, erkannte ich, dass mein Wunsch zur Zwangsvorstellung geworden war.

Sobald Sie Ihren Verstand auf diese Weise auf eine einzige Lösung ausrichten – ganz besonders, wenn Sie dabei auf ein bestimmtes Ergebnis fixiert sind –, wird Ihnen dieses Ziel wichtiger als Ihr grenzenloses Potenzial. Sich zu sehr auf ein bestimmtes Resultat auszurichten, ist einfach eine Eigenbeschränkung, die möglicherweise ein noch besseres Ergebnis verhindert. Vielleicht haben Sie auf einer unbewussten Ebene einen Kaminsims aufgebaut. Vielleicht wissen Sie gar nichts von Ihrer Ausrichtung auf ein bestimmtes Ergebnis. Als ich endlich die Vorstellung loslassen konnte, meinen Tumor loswerden zu müssen, als ich endlich akzeptierte, dass er mich vermutlich bis zum Ende meiner Tage begleiten würde, als ich ihn wahrhaftig als meinen Freund und Lehrer betrachtete, als ich wahre Dankbarkeit für die durch ihn entstandene Motivation, mein Leben und Denken zu verändern, verspüren konnte, als ich allen Menschen verzeihen konnte, denen gegenüber ich noch einen Groll gehegt hatte, störte und beunruhigte mich die Anwesenheit des Tumors nicht mehr.

Es mag überraschend klingen, aber jedes Problem, jede Form von Unfrieden kann auf einen Mangel an Vergebung zurückgeführt

werden. Probieren Sie es selbst aus: Denken Sie an ein aktuelles Problem und machen Sie sich bewusst, wem gegenüber sie in Bezug darauf einen Groll hegen (das mögen auch Sie selbst oder das Schicksal sein). Oftmals findet dieser Groll seine Wurzeln vor langer, langer Zeit, als Sie noch nicht in der Lage waren, die Dinge zu verstehen oder aus einer anderen Perspektive zu betrachten. Diese alten Wunden gerieten in Vergessenheit, wurden überdeckt und sehr tief vergraben, dem bewussten Zugriff entzogen. Vielleicht poltern und rumpeln sie unter der Oberfläche Ihres Verhaltens und Ihrer Handlungsweise. Haben Sie jemals mit einem Gefühl ›gerechtfertigter‹ Wut oder gar Rache überreagiert? Dieser Groll könnte seine Wurzeln in der verfehlten Wahrnehmung früherer Ereignisse haben.

Die dadurch vor langer Zeit geschriebenen Drehbücher sind auch heute noch gefühlte Wahrheit. In der damaligen Situation mag es Ihnen wie ein Kampf ums Überleben vorgekommen sein. Vielleicht haben Sie sich vollkommen alleine und abgetrennt gefühlt und fürchteten, dass ihre Bedürfnisse nicht befriedigt würden. Das Universum erschien Ihnen damals möglicherweise wie ein Furcht einflößender Ort und Sie kamen sich darin klein und verletztlich vor. Woher hätten Sie damals wissen sollen, dass ein anderes Denken überhaupt möglich ist?

Eine grundlegende Heilwirkung liegt in der Erinnerung daran, dass Sie ein unerlässlicher und wesentlicher Teil dieses wunderbaren, unendlich weiten Universums sind. Und Sie sind nicht allein! Erst wenn Sie aufhören, im Problemlösungsmodus zu leben, sind Sie fähig, auf Ihre Gedanken zu achten. Erst wenn Sie Ihre Bedürfnisse wirklich loslassen, sind Sie in der Lage, in die Stille zu gehen und zu lauschen. Es ist notwendig, sich nach innen zu wenden und um Hilfe und innere Führung zu bitten. Es ist notwendig zu vergeben. Sie können keine Wunder wirken, wenn Sie glauben, alleine zu sein.

Während ich weiter danach strebte, meinen Tumor zu heilen, lernte ich immer mehr und arbeitete viele Jahre an meinen persönlichen Themen. Eines nach dem anderen sammelte ich Zertifikate und Diplome auf verschiedenen Gebieten. Mein beruflicher Werdegang veränderte sich, als ich das, was ich gelernt hatte, praktisch umzuset-



zen begann. Langsam dämmerte mir, dass mein Tumor mir einen gigantischen Motivationsschub verliehen hatte. Ohne ihn hätte ich mich sicher bedeutend weniger hingebungsvoll und beständig dem Studium der mir wichtigen Themen gewidmet. Nach zehn Jahren war ich nicht frustriert ob des mangelnden Heilungserfolges, sondern empfand große Wertschätzung dafür, dass mein Tumor immer noch einen positiven Zweck für mich erfüllte. Nachdem er mich gelehrt hatte, immer weiter zu lernen und auf mannigfaltige Art und Weise zu wachsen, machte es Sinn, weiterhin darauf zu vertrauen, dass es einen guten Grund für sein Bleiben gab. Vielleicht lehrte mich sein Bleiben Demut! Vielleicht stellte er auch nur sicher, dass ich mit großer Ausdauer immer neue Möglichkeiten fand, mein Leben, meine Gedanken und meine Gefühle im Gleichgewicht zu halten. Vielleicht hielt er ja auch ein umfassenderes Drehbuch für mein Leben bereit.

Dann kam der Tag, den ich niemals vergessen werde. Mein Arzt sah sich die Ergebnisse der jährlichen Blutuntersuchungen an und traute seinen Augen nicht. Alle Hormonspiegelwerte lagen absolut im Normalbereich! Da ich ja inzwischen meinen Tumor voll und ganz akzeptiert hatte, hielt ich die Ergebnisse zuerst für fehlerhaft – allerdings hatten meine Kopfschmerzen bedeutend nachgelassen. Mein Arzt jedenfalls verlieh seinem Erstaunen derart begeistert Ausdruck, dass es mich schon überraschte. Ich fragte nach und erhielt zur Antwort, die Ergebnisse müssten bedeuten, dass mein Tumor sich vollständig zurückgebildet habe. Er drückte es so aus: »Ich weiß nicht, wie Sie das gemacht haben, aber es ist allein Ihr Verdienst. Sie waren einmal pro Jahr bei mir und ich konnte im Laufe der Zeit die Veränderung bei Ihnen sehr gut beobachten. Sie sind nicht mehr derselbe Mensch, den ich vor zehn Jahren kennengelernt habe.« Es war ein ergreifender Moment. Obwohl ich die von ihm verschriebenen Medikamente niemals genommen hatte, war doch die regelmäßige Beobachtung durch ihn von entscheidender Bedeutung auf meiner Reise gewesen. Ich bedankte mich mit großer Wertschätzung für seine Unterstützung und erkannte, welche wichtige Rolle er gespielt hatte. Und nicht nur er – zahlreiche andere hatten mir auf meiner Reise geholfen und ich betrachtete sie mehr und mehr als mein Team.

Während meiner Entdeckungsreise ist es mir immer eine Freude gewesen, sowohl in Einzelstunden als auch in Workshops über meine Erfahrungen zu sprechen und mein Wissen zu vermitteln. Der Weg mag nicht ganz leicht sein, aber er hat schon vielen Menschen geholfen, erstaunliche Ergebnisse zu erzielen. Im vorliegenden Buch möchte ich nun über die Prozesse sprechen, die dabei helfen, wunderbare Veränderungen im Leben zu erreichen. Wenn Sie das Drehbuch Ihres Lebens umschreiben, können Sie einen veränderten Blick auf Ihr Leben erhalten und neue Perspektiven entdecken. Die einfachen Übungen ermöglichen Ihnen, Lösungen für ganz bestimmte Probleme zu finden. Sie finden dadurch wieder zurück in die Spur und richten sich wieder mehr danach aus, was und wer Sie hier in dieser Welt eigentlich sein wollten. Sie leben Ihre wahre Bestimmung. Die Prozesse funktionieren am besten, wenn Sie die Übungen gleich beim Lesen des jeweiligen Kapitels ausführen.

Ich habe das Buch mit großer Sorgfalt konzipiert, um Ihnen zu helfen, sich wieder mit Ihren inneren Ressourcen zu verbinden. Es soll Sie bei den für Sie anstehenden Veränderungen bestmöglich unterstützen. Es ist nicht als Ersatz für eine therapeutische oder medizinische Behandlung gedacht. Es ersetzt auch nicht eine gründliche Ausbildung, falls Sie vorhaben, mit Klienten zu arbeiten. Das Buch kann Ihnen einen sinnvollen Rahmen bieten, der dabei hilft, gemäß Ihrer inneren Weisheit zu handeln.

Dank meines Tumors verlief mein Leben völlig anders als gedacht und ich bin sehr glücklich über meine Entwicklung. Ich fühle mich zunehmend stärker mit meiner Bestimmung verbunden und immer mehr in der Lage, meine Talente und Gaben einzubringen. Ich glaube, dass jeder Mensch so einzigartig ist wie eine Schneeflocke. Jeder Einzelne nimmt einen ganz besonderen Platz im kompletten Hologramm des Universums ein. Die Welt wäre einfach nicht vollständig, wenn nicht jeder Einzelne seine einzigartige Rolle und Funktion ausfüllen würde. Jeder Mensch bringt seine besonderen Gaben in diese Welt, seine Talente, sein Potenzial für Veränderungen und seine persönliche Weiterentwicklung. Jedes Leben dient einem bestimmten Zweck – oder auch mehreren.

Manchmal lassen wir uns vielleicht aus dem Konzept bringen von unseren alten, armseligen Drehbüchern und wir vergessen, warum wir hierher kamen. Wir vergessen unsere Bestimmung. Wir vergessen, wer wir wirklich sind. Wir machen uns klein und begrenzen unsere Entfaltungsmöglichkeiten. Wir vergessen unsere Anbindung an das unbegrenzte große Ganze. Dieses Buch lädt Sie dazu ein, sich wieder daran zu erinnern!



# Kapitel 1

## Trau dich zu träumen

*Alle Menschen träumen, aber nicht alle träumen gleich. Wer da bei Nacht in den staubigen Hinterzimmern seines Geistes träumt, wacht am Morgen auf und weiß, der Traum war nur Einbildung. Gefährlich sind nur die Tagträumer, denn sie gestalten offenen Auges ihren Traum, um ihn zu leben.*

Lawrence von Arabien

**H**aben Sie sich schon einmal gewünscht, Sie könnten ein Lebenstraum-Drehbuch schreiben mit allem, was Sie sich für Ihr Leben vorstellen können? Vielleicht haben Sie sich mit dem Gedanken getragen, beruflich eine völlig neue Richtung einzuschlagen, waren sich aber einfach nicht sicher? Vielleicht wünschen Sie sich auch eine Veränderung in Ihrer Beziehung? Oder gibt es ein Thema in Bezug auf Ihr körperliches Wohlergehen, das der Heilung bedarf? Wenn es doch nur den Zauberstab gäbe, mit dem man alle Schwierigkeiten auf wundersame Art und Weise aus der Welt schaffen könnte!

Während meiner gesamten Heilungsreise hielt ich Ausschau nach dieser magischen Lösung. Ich musste einfach etwas finden, was wirklich funktionierte. Etwas, das uns unterstützt und wahrlich wunderbare Veränderung und Heilung ermöglicht. An diesem Gedanken richtete ich meine Suche aus: Ich wollte eine Anleitung erstellen, wie man Menschen coacht, ihre Träume zu manifestieren.

Viele Jahre forschte ich also, probierte und integrierte die unterschiedlichsten Techniken und fand heraus, dass eine grundle-

gende Denkstruktur den meisten Menschen zu helfen schien. Es ermutigte mich, als meine ersten Klienten damit wunderbare Ergebnisse erzielten. Als meine Schüler die gleichen Techniken erlernten und erfolgreich anwendeten, gab mir das größeres Vertrauen. Vollends überzeugt war ich, als mein eigener Heilungsprozess abgeschlossen war. Durch die Arbeit mit Tausenden von Klienten hatte sich ein Muster herauskristallisiert, das beständig großartige Veränderungen hervorbrachte. Wäre es tatsächlich jedem Menschen möglich, dieses Muster, diese Struktur zu erlernen und mit Leichtigkeit anzuwenden?

Ich habe dieses Buch sorgsam konzipiert, um sowohl die Denkstruktur als auch die wichtigsten Verhaltensmuster zu vermitteln, die im Coaching erfolgreich eingesetzt werden. Sie können alleine durch das Lesen der Geschichten in den einzelnen Kapiteln und das damit verbundene Verständnis für die innere Reise des jeweiligen Klienten nützliche Einsichten gewinnen. Wenn Sie zusätzlich die Übungen fleißig durchführen, können Sie mit Spaß den vollständigen Prozess nachvollziehen und erlernen. Sind Sie neugierig genug auszuprobieren, ob dieser Prozess wirklich funktioniert? Wäre es nicht fantastisch, sofort damit zu beginnen, das Leben Ihrer Träume Realität werden zu lassen?

## Schreiben Sie Ihr Lebenstraum-Drehbuch

Was wäre, wenn Sie ein Wunsch-Drehbuch für Ihr weiteres Leben schreiben und Ihren Geist darauf ausrichten könnten, es in die Tat umzusetzen? Wie würde dieses Drehbuch konkret aussehen? Was sollte geschehen, wo möchten Sie sein, was würden Sie tun, welche Art von Menschen hätten Sie um sich? Was wollten Sie lernen, wie würden Sie sich weiterentwickeln und wachsen? Wie würden Sie sich einbringen? Wer wären Sie? Welche Möglichkeiten würden Sie sich zugestehen? Was wäre, wenn Sie ein Denkmuster erlernen könnten, das Ihnen beim Erreichen all Ihrer Träume behilflich wäre? In diesem

Buch können Sie die Geheimnisse dazu entdecken, dauerhaft positive Veränderungen herbeizuführen.

Wann haben Sie sich zum letzten Mal gefragt, was Sie wirklich vom Leben wollen? Vielleicht haben Sie das noch niemals getan! Möglicherweise haben Sie wie die meisten Menschen eine vage Ahnung davon, wie Sie Ihr Leben gerne hätten, verwenden aber nicht gerade besonders viel Zeit darauf, darüber nachzudenken. Vielleicht empfinden Sie es ohnehin als Zeitverschwendung, sich unrealistischen Tagträumereien und Wunschdenken hinzugeben. Wenn Sie aber ihre Vorstellungskraft nicht nutzen, wenn Sie es sich versagen, als Querdenker völlig neue gedankliche Richtungen einzuschlagen, verschwenden Sie über neunzig Prozent Ihrer schöpferischen Kraft! Ist Ihnen bewusst, dass alles, was jemals von Menschen geschaffen wurde, dem Traum eines Einzelnen entsprang? Sobald Sie Ihre Vorstellungskraft aktivieren, ist Ihnen das Unmögliche möglich. Ich möchte Ihnen zeigen, wie das funktioniert. Machen Sie einfach die simplen Übungen, die diesen schöpferischen Teil ihres Geistes anregen und inspirieren.

*Alles bedarf eines Traums ...*

Carl Sandburg

Vielleicht ist Ihnen nicht bewusst, dass unabhängig davon, ob Sie nun glauben, Ihre Träume zu leben oder nicht, im Hintergrund Programme und Geschichten laufen, die sich darum drehen, wer Sie sind, was Sie zu leisten in der Lage sind, wie gut Sie Ihre Handlungen und Tätigkeiten ausführen, welche Art von Erfolg und Beziehungen Sie verdienen und welche körperliche Verfassung Ihnen zusteht. Diese Vorgaben programmieren Ihr Verhalten und die daraus resultierenden Ergebnisse. Führt dies zum Erfolg, sind Sie vermutlich glücklich. Laufen die Dinge jedoch schief, wäre es sinnvoll, sich die installierten Programme einmal genauer anzuschauen. Oder Sie täten gut daran, sich mit dem Aktualisieren der Programme zu befassen. Doch woher kommen diese Geschichten und Programme?

Stellen Sie sich Ihr Gehirn als Computer vor. Sie werden mit der üblichen Festplatte geboren, auf die im Laufe der Zeit von Eltern oder anderen Erziehungsberechtigten, Lehrern, Freunden und Kollegen immer mehr Software installiert wird. Sämtliche Ereignisse in Ihrem Leben, alle Vorkommnisse und alle Gefühle, die Sie dazu haben, werden aufgezeichnet und als Daten gespeichert. Wenn nun nicht die erwünschten Ergebnisse in Ihrem Leben eintreten, fragen Sie sich doch einmal, ob irgendetwas mit der Software nicht stimmt oder ob die gespeicherten Informationen vielleicht nicht ordnungsgemäß verarbeitet oder aber falsch abgelegt wurden. Vielleicht läuft auch gerade ein Computervirus Amok!

Der Verstand vieler Menschen ist genauso verwirrt und durcheinander wie eine Computerfestplatte, auf der es drunter und drüber geht. Kein Wunder, dass daraus chaotische Handlungen und alberne Verhaltensweisen resultieren! Wäre es nicht sinnvoller herauszufinden, welche Programme im Hintergrund laufen? Glauben Sie nicht, dass Sie Ihren Verstand trainieren können, Energie zu kanalisieren, um bessere Ergebnisse zu erzielen? Anders als beim Computer ist es auf Ihrer Festplatte möglich, selbst die völlig ruinierten Programme wieder instandzusetzen. Es gibt keinen Grund zu glauben, dass Sie so sind, wie Ihr Leben bisher verlaufen ist. Die Vergangenheit muss nicht mit der Zukunft gleichgesetzt werden.

Es gibt Coaching-Übungen, die darauf hinarbeiten, kleine Ziele zu erreichen, um Enttäuschungen zu vermeiden. Dies ist zwar ein sicherer und überschaubarer Weg, er aktiviert jedoch nicht den dynamischen Teil Ihres schöpferischen Geistes. Er ist einfach nicht interessant und spannend genug! Wenn Sie sich auf kleine Ziele beschränken, kann Ihnen das natürlich die drastischen Veränderungen bringen, die Sie sich wünschen. Oder aber auch nicht. Wenn Sie große Veränderungen herbeiführen wollen, müssen Sie vollkommen ehrlich sein. Sie müssen vollkommen eins sein mit Ihren innersten Wünschen. Wenn Sie sich auf kleine Ziele und kleine, erreichbare Veränderungen beschränken, denken Sie vielleicht einfach nicht groß genug. Trauen Sie sich zu glauben, dass Sie haben können, was Sie wirklich wollen! Stellen Sie sich Fragen wie:



- Wofür würde ich mich entscheiden, wenn mir der Erfolg gewiss wäre?
- Was würde ich in dem Wissen, nicht scheitern zu können, in Angriff nehmen?
- Was würde ich verändern, wenn ich wüsste, dass es mich glücklich macht?

Viele Menschen sind so sehr damit beschäftigt, im täglichen Leben über die Runden zu kommen, dass sie einfach vergessen, welchen schöpferischen Geist sie besitzen. Unser Gehirn ist viel raffinierter, vielschichtiger und ausgeklügelter als jeder existierende Computer. Unser Unterbewusstsein hält unangezapfte Energiressourcen bereit, die uns darin unterstützen zu tun, was immer wir uns vorstellen können, und zu haben, was immer uns zusteht. Wie können wir diese kraftvolle Quelle anzapfen?

Indem wir lernen, mit unserem Geist und Verstand mitfühlend und spielerisch umzugehen, fangen wir damit an, unsere Träume in der Wirklichkeit zu manifestieren. Diese Teile des Geistes denken in Geschichten, Träumen und Metaphern. Es ist daher wichtig, diese Sprache zu sprechen, damit Ihr Unterbewusstsein zuhört. Ich erzähle ganz bewusst viele Erfolgsgeschichten anderer Menschen, um damit den Teil Ihres Geistes anzusprechen, der diese Geschichten liebt. Jede Geschichte enthält einen anderen Hinweis darauf, wie wir unser Unterbewusstsein erreichen können. Nehmen Sie sich Zeit für die Übungen im Buch, um zu entdecken, welche Programme bei Ihnen im Hintergrund laufen. Dann können Sie die notwendigen Anpassungen vornehmen, um die wirklich gewünschten Veränderungen zu manifestieren.

Ich habe alle Übungen und Vorschläge in meinem Buch sorgsam gestaltet und zusammengestellt. Sie sollen Ihnen helfen, Schritt für Schritt sicher und gründlich auf Ihrer Entdeckungsreise voranzukommen. Das entstehende Gesamtbild wird Ihnen den Prozess deutlich machen, wie Sie Ihre Träume Wirklichkeit werden lassen. Sie lernen damit natürlich auch, anderen zu helfen, ihre Träume und Ziele zu erreichen. Wenn Sie die einzelnen Schritte sorgfältig gehen, können

Sie Ihre Träume, die Gaben, die Sie mit hierher gebracht haben und Ihre Bestimmung wiederentdecken. Gleichzeitig ist es wichtig einzuschätzen, welche verborgenen Bedürfnisse gewürdigt und bearbeitet werden wollen, und die Themen zu bearbeiten, die Sie noch aufhalten. Wenn Sie dann den Pfad zu Ihren Träumen gründlich geräumt haben, zeigt Ihnen das letzte Kapitel, wie Sie die Energien anzapfen, die Ihre Träume Wirklichkeit werden lassen.

Wenn es einen bestimmten Bereich in Ihrem Leben gibt, der der positiven Veränderung bedarf, können Sie alle Übungen speziell darauf ausrichten, um ein bestimmtes Ergebnis zu erzielen. Es ist genauso möglich, einen großen Durchbruch auf vielen verschiedenen Gebieten zu erzielen. Dabei müssen Sie unter Umständen einige Übungen wiederholen, und auf die verschiedenen Ziele ausrichten. Beide Ansätze funktionieren hervorragend.

*Ich glaube, dass der Sinn und Zweck unseres Lebens darin besteht, glücklich zu sein. Das ist eindeutig. Ob man an Religion glaubt oder nicht, ob man an diese oder jene Religion glaubt, wir alle suchen immer das Bessere im Leben. Wir bewegen uns daher grundsätzlich immer auf das Glück zu, denke ich ... Ich glaube, dass Glück durch ein entsprechendes Training unseres Geistes erreicht werden kann.*

S. H. Dalai Lama

Fast ausnahmslos antworten die meisten Menschen auf die Frage, was sie wollen: »Glücklich sein.« Der Weg zum Glück stellt sich jedoch für jeden ganz unterschiedlich dar. Manche glauben, dass großer Erfolg und Fülle zum Glück führen. Für andere ist es die perfekte Beziehung und überirdischer Sex. Mancher denkt, dass er Glück erfährt, wenn er sich die besten Spielzeuge, Kleider, die teuersten Häuser und Urlaube leisten kann. Dann gibt es Menschen, die es glücklich macht, gesund zu sein, während andere Glück als schöpferischer Künstler oder Musiker zu finden glauben. Einige sind überzeugt davon, dass nur die spirituelle Erleuchtung wahres Glück

bedeutet. Und dann gibt es natürlich auch diejenigen, die keine Ahnung haben, was sie glücklich machen würde! Die meisten Menschen verbringen ihr Leben damit zu versuchen, das zu erreichen, wovon sie glauben, es könne sie glücklich machen. Aber sie verschwenden keinen Gedanken daran herauszufinden, ob ihr Plan auch funktionieren kann!

Ich bitte Seminarteilnehmer immer wieder, sich ihr Leben in den schönsten Farben auszumalen. Seltsamerweise ist das für mindestens die Hälfte der Gruppe ein unmögliches Unterfangen. Sie können sich kein positives Drehbuch für ihr Leben ausdenken. Diese Vorstellung ergibt für sie keinen Sinn. Sie wissen schlicht nicht, was sie wollen – wiewohl einige von ihnen stundenlang darüber reden können, was sie nicht wollen! Viele beschwerten sich zwar über ihr Leben, haben aber keine Ahnung, wie es stattdessen sein sollte. Manchmal sind sie der Überzeugung an die Wirklichkeit ihres momentanen Drehbuchs so sehr verhaftet, dass die Übungen wie sinnlose Fantastereien wirken.

Vielleicht glauben sie nicht daran, dass sie verdienen, was sie wirklich wollen. Könnte es sein, dass der Hauptgrund, nicht das Leben Ihrer Träume zu leben, darin besteht, dass Sie NICHT wissen, was Sie wollen? Richten Sie wenn möglich Ihre Aufmerksamkeit auf einige ganz spezifische Ziele aus, die Sie gerne in Ihrem Drehbuch verwirklicht sähen. Wenn Sie sich vorstellen können, dass nur einige wenige wunderbare Dinge in ganz bestimmten Bereichen ihres Lebens geschehen, ist das ein guter Anfang!

Wenn Sie sich wirklich nicht vorstellen können, was Sie in Ihr Lebenstraum-Drehbuch aufnehmen sollen, denken Sie einfach an all die Dinge die Sie gerne tun, gleich wie frivol oder banal sie auch sein mögen. Schreiben Sie auf, welche Bücher und Magazine Sie gerne lesen, welche Filme Sie toll finden, welche Aktivitäten Sie mit Begeisterung erfüllen und was Sie in ihrer Freizeit am liebsten tun. Stellen Sie sich vor, Sie könnten jeden Tag auf Video aufzeichnen ... Was interessiert Sie, was fasziniert Sie? Sobald Sie eine Liste all Ihrer Lieblingsaktivitäten und all Ihrer Interessen anfertigen, gibt Ihnen das wertvolle Hinweise darauf, was in Ihrem Lebenstraum-Drehbuch vorkommen sollte.

Schreiben Sie nun eine Liste:

- Meine Lieblingsaktivitäten
- Meine Lieblingsbücher und Magazine
- Meine Lieblingsfilme
- Meine Hobbys, Sport- und Freizeitaktivitäten
- Was finde ich spannend, toll, faszinierend

Sollte Ihnen der Vorschlag, ein Lebenstraum-Drehbuch zu schreiben vollkommen absurd erscheinen oder sollte es einen anderen Grund geben, dies nicht zu tun, dann gehen Sie bitte einfach zur Mitte des Buches und arbeiten mit den Kapiteln vier, fünf und sechs. Machen Sie dann weiter mit den Kapiteln eins, zwei und drei. So sind Sie darauf vorbereitet, Ihre Träume in den Kapiteln sieben und acht zu manifestieren.

## Glücklich sein

Die meisten Menschen sagen, dass sie einfach nur glücklich sein wollen und dass sie sich das Gleiche für ihre Mitmenschen wünschen. Das ist wunderbar. Wahres Glück ist ein Zustand, den Sie überall und jederzeit haben können. Aber spüren Sie doch spaßeshalber einmal hinein in jene Träume, Fantasien und Ideen von all dem, das Sie glücklich machen würde. Verschenden Sie keinen Gedanken daran, wie es funktionieren oder was vielleicht dazwischen kommen könnte. Widerstehen Sie dem Drang, Ihre positiven Gedanken zu zensieren. Träumen Sie Ihren Traum. Träumen Sie davon, wie Sie Ihr Leben gerne hätten.

*Du willst glücklich sein.*

*Du willst Frieden.*

*Du hast weder das eine noch das andere,  
weil Dein Geist völlig undiszipliniert ist.*

Ein Kurs in Wundern

Es ist nur der erste Schritt, sich einen Überblick darüber zu verschaffen, was man gerne in seinem Lebenstraum-Drehbuch stehen hätte. Jedes Kapitel meines Buches nimmt Sie mit auf die Reise durch verschiedene Prozesse, die Ihnen dabei helfen, die Voraussetzungen zu schaffen, Ihr Drehbuch Wirklichkeit werden zu lassen. Für die meisten ist es das Schwierigste herauszufinden, was sie überhaupt wollen, und es lauern eine ganze Menge Fallgruben auf dem Weg. Sie können aus den Geschichten und Erfahrungen, die andere gemacht haben, eine Menge lernen, um sich die eigene Reise zu erleichtern. Bedenken Sie dabei immer, dass der Teil Ihres Geistes, den Sie immer besser kennen und verstehen lernen sollen – nämlich Ihr Unterbewusstsein –, am besten auf Geschichten und Metaphern anspricht und daraus lernt. Entspannen Sie sich, lesen Sie das Buch mit wachem Geist und öffnen Sie sich für die Geschichten anderer Menschen. Zum Beispiel für die folgende.

Maria war das Paradebeispiel einer Frau, die immer genau wusste, was sie wollte, und ihr Leben schien voller Resultate, die genau dies bewiesen! Sie war Anfang dreißig, arbeitete als Vertriebsleiterin im EDV-Bereich und führte offensichtlich ein äußerst erfolgreiches Leben, obwohl sie auf eine schwierige Kindheit und zwei gescheiterte Ehen zurückblickte. Dann jedoch erkrankte sie am Pfeifferschen Drüsenfieber und erholte sich nicht mehr richtig davon. Litt sie einfach nur an einem *Burnout-Syndrom* oder handelte es sich um CFS, ein chronisches Erschöpfungssyndrom? Ihr Arzt war der Meinung, dass ihre Depression erblich bedingt sei und dass daran nichts zu ändern wäre. Sie müsse von nun an und für den Rest ihres Lebens Antidepressiva einnehmen.

Aber Maria konnte und wollte das nicht akzeptieren. Ganz tief drinnen spürte sie, dass das nicht ihrer Bestimmung entsprach. Im späteren Verlauf wurde Ihr Beschwerdebild als ›chronischer Erschöpfungszustand‹ abgestempelt. Nachdem sie sich zwei Jahre lang saft- und kraftlos gefühlt hatte, setzte sie die Antidepressiva ab. Die erste Folge waren schlimme Depressionsschübe. An manchen Tagen fühlte sie sich am Boden zerstört und es ging ihr dann wochenlang schlecht. Äußerlich ließ sie sich nichts anmerken und schaffte es