

Vorwort

Dies ist ein Reiseführer der besonderen Art. Er führt dich gerade-
wegs zu deinem Glück. Du musst dafür nirgendwohin reisen, keine
Tickets kaufen und keine Koffer packen. Du kannst bleiben, wo du
gerade bist. Warum in die Ferne schweifen? Wir suchen das Glück
oft an den falschen Stellen. In Wahrheit ist es ganz nah. Dieses Buch
strotzt nur so vor geballtem Glücks-Wissen. Es lädt dich ein, die
wunderbaren Glücks-Geheimnisse zu entdecken, und leitet dich auf
ganz neuen Pfaden zu einem rundum erfüllten Leben.

Das Wichtigste im Leben ist, glücklich und zufrieden zu sein.
Und damit meinen wir das langfristige Glück, das nicht nach ein
paar Tagen wieder verschwindet. Wenn wir glücklich sind, dann kön-
nen uns die Stürme des Lebens nichts anhaben, dann bleiben wir
in unserer Balance. Glück zieht immer noch mehr Glück an. Das
ist auch der Grund, warum der Glückliche immer noch glücklicher
wird. Wie wir das Glück in unser Leben ziehen, können wir lernen.
Man muss nur wissen, wie.

Im Moment verändert sich die Welt in einem atemberaubenden
Tempo. Die technischen Entwicklungen nehmen in allen Bereichen
zu und bestimmen unser Leben. Aber machen sie unser Leben
auch reicher? Die Antwort lautet: Leider eher nicht. Sie führen
vielmehr dazu, dass wir mit der Zeit vergessen, welche wunder-
baren Möglichkeiten in uns selbst stecken. Sie entfernen uns vom
Zauber des Lebens.

Je mehr wir uns mit dem Thema Glück beschäftigen, desto span-
nender wird unser Leben und desto mehr Lust bekommen wir, noch
tiefer in die Geheimnisse des Glücks einzutauchen. Es gibt so viele
wunderbare Dinge, die uns die Tür zum Glück öffnen. Nehmen wir
unser Glück in unsere eigenen Hände, denn da gehört es hin!

9 Das Gesetz der Anziehung

Ein Naturgesetz, das du kennen solltest

Das Gesetz der Anziehung ist ein Naturgesetz und hat eine enorme Auswirkung auf das Leben jedes Einzelnen von uns. Viele kennen es bereits, und es wird oft darüber gesprochen und geschrieben. Aber: Das Problem ist, wir halten uns nicht daran. Es ist wie immer. In unserem Alltag vergessen wir es. Das geht fast jedem von uns so. Dabei ist es das vielleicht wichtigste Gesetz in unserem Leben.

Das Gesetz der Anziehung besagt, dass wir alles, was wir aussenden, auch wieder anziehen. Wie einen Bumerang. Die Bedeutung dahinter ist gigantisch: Jeder unserer Gedanken, jedes unserer Gefühle, jede unserer Handlungen zieht exakt das Gleiche in unser Leben, in dein Leben und auch in mein Leben.

Und jetzt schau mal, was du allein in den letzten Tagen so alles ausgesendet hast. Und dann geh mal weiter zurück und überlege, was du in den letzten Jahren so ausgesendet hast. Da kann einem schon ganz anders zumute werden. Denn das, was wir da so gedacht, gefühlt und vielleicht auch getan haben, wollten wir so wahrscheinlich nicht unbedingt in unserem Leben haben. Aber so ist es nun mal, so funktioniert das Gesetz, und die Vergangenheit können wir jetzt auch nicht mehr ändern. Was wir aber ändern können, ist, dass wir ab heute, ab genau dieser Minute das Gesetz der Anziehung nie wieder vergessen.

Die Frage ist also: Was willst du in dein Leben ziehen? Was willst du in deinem Leben haben? Denn genau das musst du vorher aussenden. Wenn du ein glückliches Leben möchtest, musst du Glück aussenden. Wenn du Liebe möchtest, musst du Liebe aussenden. Wenn du Wohlstand möchtest, musst du Wohlstand aussenden. Alles, und zwar wirklich alles, was du anziehen möchtest, musst du vorher aussenden. Das ist ein Naturgesetz. Die gute Nachricht ist: Wir können es für unsere Zwecke nutzen. Machen wir dieses Naturgesetz zu unserem Wunscherfüllungs-Komplizen!



15 — Der Lotus-Effekt

Ich bin eine Lotusblume

Du kennst doch bestimmt die Lotusblumen. Diese Blumen sind nicht nur wunderschön, sie haben auch eine tiefere Bedeutung. Wir können sogar etwas von ihnen lernen und auf unser eigenes Leben übertragen. Jetzt fragst du vielleicht: Was kann man denn von einer Blume lernen? Die Antwort ist: Du kannst dir eine Eigenschaft von der Lotusblume anschauen, die dein gesamtes Leben vergolden wird, etwas, das dir und deiner Seele guttun und dir inneren Frieden schenken wird, auch in unruhigen Zeiten.

Lotusblumen sind seit jeher ein Symbol für Reinheit und Schönheit. Man sagt, schon Buddha habe die Lotusblume als Sinnbild für die Erleuchtung benutzt. Was hat das jetzt aber mit unserem, mit deinem Alltag zu tun? Viel mehr, als man auf den ersten Blick vermuten könnte. Denn weißt du, was das Besondere an der Lotusblume ist? Das Besondere daran ist, dass die Blätter der Lotusblume das Wasser abperlen lassen. Und genau das können wir dieser wunderbaren Blume nachmachen. Wir können wie die Blätter der Lotusblume Dinge, die uns nicht guttun, an uns abperlen lassen und so dafür sorgen, dass sie unser Inneres nicht vergiften.

Lassen wir alles Unschöne, jedes negative Gespräch und jede Form von negativem Input an uns abperlen. Natürlich können wir auch mal über Probleme reden, aber bewusst und vor allem nicht zu häufig. Beschützen wir uns und unser Inneres vor zu vielen negativen Gedanken und lassen diese an uns abperlen, so wie das Wasser an den Blättern der Lotusblüte abperlt. Stell dir das mal bildlich vor, dann klappt es besser.

Der Lotus-Effekt bedeutet: Sobald du negativem Input begegnest, und der lauert hinter jeder Ecke – Handy, Fernsehen, Gespräche –, sage dir sofort: »Ich bin eine Lotusblume – jeder negative Input perlt an mir ab wie das Wasser an den Blättern der Lotusblume.« Der Gedanke »Ich bin eine Lotusblume« macht das Leben leichter.



20 Die Bild-Methode

Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte

Worte haben eine starke Wirkung, das wissen wir. Was viele von uns jedoch nicht wissen, ist, dass Bilder eine noch sehr viel größere Wirkung haben. Und genau das können wir uns zunutze machen. Wenn du beispielsweise möchtest, dass jemand, der dich nicht gut behandelt, sein Verhalten dir gegenüber ändert, dann gibt es dafür eine wunderbare Methode: die »Ich sende ein Bild aus«-Methode. Stell dir in Gedanken vor, wie sich dieser Mensch freundlich, wohlwollend und schon fast liebevoll dir gegenüber verhält. Stell es dir ganz genau vor. Und dann schickst du diesem Menschen dieses schöne Bild in Gedanken. Oft ändert dieser Mensch dann sehr schnell sein Verhalten, manchmal dauert es auch etwas, aber fest steht, dass sich sein Verhalten in einem positiven Sinn verändern wird – das funktioniert immer. Am besten, du probierst es gleich einmal aus. Wir haben ja fast alle jemanden in unserem Umfeld, der netter zu uns sein könnte, nicht wahr?

Es gibt für diese »Bild-Methode« übrigens noch viele weitere Einsatzmöglichkeiten. Was immer du dir auch wünschst, gestalte zuerst ein Bild davon in deinem Kopf. Tauche gedanklich in diese Situation ein und schicke dieses Bild dann hinaus in die Welt. Du wirst staunen, wie bald du dich in genau dieser Situation wieder findest.

Wie gesagt, diese Methode kannst du für alle deine Lebensbereiche einsetzen. Wenn du eine neue Wohnung finden möchtest, dann stell dir diese Wohnung in Gedanken detailliert vor. Gehe in Gedanken darin spazieren und fühle die Glücksgefühle dabei. Es ist ein entscheidender Unterschied, ob du nur sagst, dass du eine neue Wohnung möchtest, oder ob du ein gedankliches Bild davon aussendest. Dein gedankliches Bild wiederum strahlt intensive Erfüllungsenergie aus. Ein Bild sagt mehr als 1.000 Worte.

Bilder von gewünschten Ereignissen, Situationen oder Treffen auszusenden wirkt Wunder. Viel Freude dabei!

