

BEWUSSTSEIN

life, love & happiness



SIMON BERNARD

VORWORT

Es gab eine Zeit in meinem Leben, in der ich absolut am Ende war und mir gar nicht mehr zu Helfen wusste. Es war gegen Ende 2021 an dem ich meinen absoluten Tiefpunkt erreicht hatte und der Anfang von einem neuen Leben begann. Wie ich mir Selbst geholfen habe, wie ich ein neues Leben begonnen habe und was ich getan habe um dort anzukommen wirst du in den folgenden Kapiteln erfahren. Es ist eine Reise zur wirklichen Selbstliebe, Erkenntnis und besonders einem unglaublichen Bewusstsein über dein Selbst und das Leben, dass dich jeden Tag begleitet. Du wirst die Wörter Glück, dein Selbst und Bewusstsein immer und immer wieder lesen. Dieses Buch wird dich motivieren, inspirieren und dir auch helfen, deine Sicht über die Welt und das Leben positiv zu beeinflussen, dein Bewusstsein stärken und dir durch schwierigere Zeiten helfen.

ZITATE

“Leben ist.. Erfahrungen, Erlebnisse, Menschen, Liebe, Zufriedenheit, Erfüllung, Sinn und das letztendliche Glück.”

“Wenn wir verstehen, dass wir unser eigener Schöpfer des Lebens sind und das Außen gar keine Schuld oder Bestimmung hat, genau dann werden wir im Inneren frei und erlangen wahrhafte Freiheit.”

“Das Leben ist die dauerhafte Premiere eines Filmes über dein eigenes Schicksal.”

“Das Leben ist Erfahrung mit einer persönlichen Richtung, die uns anzieht und dem letztendlichem Streben nach Zufriedenheit und Glück!”

INHALT

Mein Weg	s. 5
Das Leben und die Philosophie dahinter	s. 11
Die wichtigste Lektion für ein glückliches Leben	s. 13
Erkenntnis und Bewusstsein über dich Selbst	s. 15
Beziehungen im Buch deines Lebens	s. 18
Liebe versus selbstlose Liebe	s. 21
shadow work / Schattenarbeit	s. 24
dein Selbst ohne Label	s. 26
das, was wir fühlen	s. 28
was ist Liebe?	s. 31
wenn du es verlierst	s. 33
das Ego und das wahre Selbst - die Seele	s. 35
was bedeutet es glücklich zu sein?	s. 37
der Tod und eine andere Perspektive	s. 39
das Leben ist zu kurz für Ausreden	s. 43
das Streben nach Glück	s. 45
Sterne beobachten	s. 48
Akzeptanz - Eifersucht	s. 50
(wieder) ein besserer Mensch werden - die beste Version deines Selbst	s. 53
Visualisieren - deine Visionen zur Wirklichkeit werden lassen	s. 55

Mein Weg

Seit meinem 14. Lebensjahr interessiere ich mich für die Psychologie des Menschen, doch hätte ich damals nie gedacht, dass es einer der größten Träume meines Lebens werden würde. Mein Interesse für unseren Verstand, Gefühle und das Glück wurde insbesondere dadurch geweckt, da ich in meiner Jugend für viele Jahre in psychologischer Behandlung war. Zunächst aufgrund von Auffälligkeiten in meinem Verhalten und später insbesondere aufgrund von Zwangsstörungen, Depressionen, Persönlichkeitsstörungen.. (Für mich *persönlich* haben diese unterschiedlichen Diagnosen keine Bedeutung mehr, da für mich alles auf das Große Ganze zurückzuführen ist.) Seit Jahren liebe ich es Menschen bei ihren Problemen unterstützen zu können, in Krisen und mit sich Selbst. Mit der Zeit ging ich so offen mit meiner eigenen Situation, Diagnosen und Wegen etc. um, dass andere es zu schätzen wussten, dass ich so offen darüber sprechen konnte. Und doch sollte mein Weg zunächst in Richtung Finanzen, Wirtschaft und Zahlen gehen – dort bin ich dennoch nie angekommen. Kein Industriekaufmann, kein Immobilienmakler, kein Bankkaufmann, keine Hotelrezeptionist... und auch nichts mit Handel oder ähnlichem. Damals suchte ich immer nach der Freiheit im Außen, der Freiheit im finanziellen Erfolg, der Freiheit außerhalb meines Selbst. Zwei Monate war ich Tagsüber in einer Tagesklinik, leider ohne wesentliche Veränderung meines mentalen Wohlbefindens. Das Einzige, was in der Zwischenzeit passiert ist, waren Umzüge, Freundschaften, Beziehungen, natürlich wunderschöne Reisen und Erlebnisse, die kleinen und großen Momente.

Aber wie haben sich mein Leben und mein Selbst inzwischen so verändert, dass ich mich in meinen eigenen Worten „neu erschaffen“ habe?

Erstens habe ich mich überhaupt nicht „neu erschaffen“, sondern zu meinem *wahren Selbst* zurückgefunden. Zu meiner Seele.

Egal, was in diesen Jahren passiert ist, egal, ob objektiv „gut“ oder „schlecht“: Ich bin dafür dankbar. Ich akzeptiere alles und schätze es. Es ist mein Leben und jeder Moment ist Teil meines vergangenen, gegenwärtigen und zukünftigen Lebens. Alles ist Teil meines gesamten Lebensbuchs.

Ende 2021 ging es um wenige Tage, die mein komplettes Leben Kopf stellten. Die Trennung von meinem damaligen Freund hat das Fass zum überlaufen gebracht. Diese Zeit war das einschneidende Erlebnis, das mich dazu bewegt hat, wirklich alles zu ändern: diese tiefe Verzweiflung, Traurigkeit, Niedergeschlagenheit, Sinnlosigkeit, vielleicht auch den Hass mir Selbst gegenüber loszuwerden. Sich mit allen Erlebnissen, Menschen, Erlebnissen der vergangenen Jahre auseinandersetzen. Tiefe Trauer. Tiefe Verzweiflung nach dem Ende einer Beziehung. Der anhaltende Nebel und die Düsternis über meinem Leben. Depressionen loswerden. *Endlich GLÜCKLICH sein! Glück und Liebe spüren. Freiheit.*

Es war diese Entscheidung! Diese eine Entscheidung, dass ich es satt hatte, mich wie Dreck zu fühlen, mich hilflos und zerstört zu fühlen. Ich hatte das Gefühl, das Opfer der Umstände zu sein. Ich wollte nichts davon mehr. Ich wollte auch nicht mehr kämpfen. Ich wollte in mir selbst frei sein, mich selbst finden und das nicht durch ständiges Kämpfen, sondern durch friedliches Verständnis in mir - *Bewusstsein*.

Ich habe angefangen umzusetzen was ich mir vorgenommen habe, Bücher gewälzt, ganz gleich ob über die einfache Psychologie des Menschen, dem Glück, Religiöse Anschauungen, Sinn-Suchenede Bücher oder auch Hypnose. Nach all dem war ich fest entschlossen eine Hypnose-Session zu machen und hoffte, dass ich dadurch den großen Durchbruch für mich erreiche. In dieser Sitzung eine Verbindung zu meinem Unterbewusstsein

und meiner Seele hergestellt. Das war der Anfang, diese Überzeugung und die Motivation, die mir vorher immer gefehlt hatte.

Ich habe zwei Teile meiner Persönlichkeit zusammengebracht und den ersten Schritt in Richtung Glück und Selbstliebe gemacht. Aus meiner heutigen Sicht kann ich sagen, dass Hypnose ein tolles und wirkungsvolles Tool sein kann, jedoch nicht notwendig ist, um auf dem Weg zum eigenen Bewusstsein zu kommen. Damals war es mein persönlicher 'Rettungs-Strohalm', nach dem ich gegriffen habe – ich wollte nur endlich Unterstützung von außen, bei jemanden, der mich auf anderen Ebenen verstehen konnte, als alle meine Psychologen zuvor.

So fing es an, dass ich von Zeit zu Zeit immer mehr über mich selbst lernte, an Seminaren teilnahm, Buch für Buch durchblätterte, meine Vorbilder in diesem Bereich fand und Gespräche mit Trainern und Autoren führte.

Für mich ging es nicht nur darum, dass ich mich selbst gut fühlen sollte, sondern ich wollte auch lernen, andere auf diesem Weg zu unterstützen.

Ich habe in vielen Fachgebieten gelesen und gearbeitet, dass ich Erfahrungen in verschiedenen Bereichen wie Hypnose, Manipulation, allgemeine Psychologie und insbesondere in der spirituellen Praxis hin zu Glück und Selbstliebe, Bewusstsein und den buddhistischen Sichtweisen auf das Leben.

Doch wie bin ich *innerlich glücklich* geworden und habe mein Bewusstsein zu meinem Selbst aufgebaut?

Ich zähl mal einfach ein paar Dinge auf:

(viele der folgenden Punkte sind nur ganz kurz gefasst und wiederholen sich noch ausführlich als vollständige Kapitel, andere wiederum sind einfach nur Reminder. Es ist wie eine kurze Zusammenfassung und dient als kleine Aufschlüsselung und Inspiration. Mehr dazu später..)

- Dankbarkeit! Dankbarkeit für alles und jeden. Dankbarkeit auch für die vermeintlichen “schlechten” Dinge. Dankbar für alle Erfahrungen, die ich in meinem Leben gesammelt habe, sammle und sammeln werde.
- Wertschätzung für andere. Wertschätzung für alle. Wertschätzung für alle Lebewesen. (Deshalb bin ich auch zu einem gewissen Zeitpunkt zum Vegetarier geworden und achte auf alle Wesen)
- Der Glaube! Wirklich der ehrliche Glaube an sich Selbst, an eine unantastbare, unsterbliche, unendliche, voller Liebe gefüllte Seele. Eine Seele, die unser tiefstes Selbst ist. Ein Universum, das für uns ist und mit dem wir zusammen arbeiten können.
- Law of attraction! Das Gesetz der Anziehung. Mit dem wir unser Leben bewusst beeinflussen können. Nicht zum Eigennutz. Sondern zum Nutzen aller Menschen, sonst funktioniert es nicht. Egoistisches Verhalten wird nicht vom Universum begünstigt. Mache Gutes, und dir widerfährt gutes. Ja, es stimmt wirklich. Probier es aus! Fange mit einer kleinen Geste an Gutes zu tun und du bekommst es mit Sicherheit zurück!
- Selbstlose Liebe! Kein Anhaften an jemanden, keine zwanghafte oder abhängige Liebe, sondern Selbstlose Liebe die mit der ehrlichen und tiefgründigen Liebe zu dir Selbst einhergeht. Selbstlose Liebe zu deinen Nächsten. Strahl sie aus, lebe sie und die Welt wird es spüren, die Menschen um dich herum werden es spüren, und es wird zu 100% deinem Glück und einem wunderschönen Leben beitragen.
- Liebe zu dir Selbst durch das Verständnis, dass du der erste und einzige bist, der immer bei dir sein wird. Nutze das zu deinem Vorteil. Akzeptiere dich. Lerne dich zu schätzen, dein Leben, deine Taten, sei Stolz auf dich Selbst und lerne in langsamen Schritten dich Selbst, deine Seele zu lieben.
- Stolz. Sei Stolz auf dich und andere! Drücke deinen wahren Stolz gegenüber deinen Mitmenschen aus. Es ist besonders. Wirklich Stolz auf jemanden zu sein und den gegenüber das spüren zu lassen, tut euch beiden wahnsinnig gut!
- Der Unterschied und die Trennung zwischen deinem Ego (als Verstand und Persönlichkeit) und deinem Wahren Selbst. Zu verstehen, dass das Ego nicht das wahre Selbst ist. Kinder kommen nicht mit ihrem Ego-

Verstand auf die Welt, sondern als freie Seele in einem Körper. Schau ein Baby an: *kannst du in den Augen eines Neugeborenen Hass, Ängste, Verzweiflung oder Egoismus sehen?*

- Die Trennung zwischen Seele und Körper. Mein Verständnis dafür, dass wir SEELEN sind, die in einem Körper auf Erden stecken. Kein Körper mit einer Seele. Sondern eine Seele in einem menschlichen Körper!
- Das tiefgreifende Verständnis dafür, dass wir Selbst, wir ALLE, wirklich ALLE, unser Leben Selbst in unserer Hand haben. Wir sind für uns Selbst verantwortlich. Unsere Emotionen und Gefühle, unser Dasein und unser Wohlbefinden liegt ganz alleine in unserer Hand! Wir sind alle die Schöpfer unserer eigenen Realität und seit unseres eigenem Lebens!
- Glück ist eine Entscheidung! Ja! Sag "Ja" zu deinem eigenen Glück, denn es ist eine Entscheidung! Deine freie, eigene Entscheidung, glücklich zu sein. Du Selbst hast es in der Hand!
- Bewusstsein für einfach so vieles! Das "Selbst bewusst sein" nicht, wie man es sich normal vorstellt, sondern so, dass man sich Selbst, seiner Seele, seinem Selbst und seinem Leben bewusst ist. Sich bewusst ist, dass man nicht das OPFER des Lebens, der Umstände ist, sonder der Kreative, der Erschaffer von all dem.
- Dass ich nicht länger das Opfer meines eigenen Lebens bin sondern alles Selbst in meiner eigenen Hand habe!
- Das Leben ist nicht unendlich! Es ist endlich. Es kann jederzeit zu spät sein! Sei dir dessen bewusst und nimm das als Ansporn und Motivation, dein Leben Selbst in die Hand zu nehmen und nach deinem Ermessen, deiner Inspiration, deiner Intuition, deinem Herzen und deiner Seele zu gestalten. Hör auf in eine illusionierten Zukunft zu leben. Lebe im Jetzt! LEBE!
- Lerne zu Verzeihen! Tue es nicht für andere, sondern tue es nur für deinen eigenen Frieden. Deinen inneren Seelenfrieden. Verzeihen heißt abschließen, und abschließen, den Hass und die Wut loszulassen bedeutet, dass du deinem Glück und deiner tiefen Freiheit viel näher kommst! Tue es für dich!
- Mache Shadowwork! Bring mit deiner Schattenarbeit deine düsteren Dämonen zum platzen.

- Beziehungen im Buch des Lebens
- Verinnerlichen statt verstehen! Herz anstatt Kopf! Wir Menschen verstehen so viel, dennoch leben wir es nicht. Wir sagen so viel, denken dass wir so sind, doch wir verstehen es nur in unserem Kopf und in unserem Herzen kommt es niemals an. Wir können uns viel einreden, lernen etc., doch wenn wir es nicht verinnerlichen, werden wir es nicht ausleben. Wir können verstehen, dass wir unser Leben Selbst in der Hand haben, doch insofern wie es nur verstehen und nicht leben, können wir es uns einreden, denken und weiter sagen, doch wir werden nie danach leben und unser Leben wirklich in die eigene Hand nehmen und somit unserem Glück näher kommen. Somit kommen wir zum nächsten Punkt:
- Glauben ist stärker als Wissen! Und warum? Weil Wissen verstehen ist und Glauben ist verinnerlichen. Glaube an etwas, und es wird tief in der verankert sein, du wirst es leben und auch danach leben. Du weißt es nicht nur, sondern du fühlst es und kannst dein Leben damit bereichern!
- Wie du denkst, so handelst du und so fühlst du dementsprechend auch. *Alles fängt bei einem Gedanken an > Verändert deine Gedanken, dann wird sich alles andere auch verändern.*

Es gibt so vieles, dass man erst verstehen und dann verinnerlichen kann, um seinem Glück näher zu kommen. Praxis die man ausüben kann. Steigere dich nicht in zu viel hinein, lies nicht gleich tausend Bücher und melde dich nicht für 100 Seminare und Kurse an. Es ist nicht leicht, und doch ist es nicht so schwer wie du denkst! Everything is possible! Alles ist möglich! Merk dir das!

Das Leben und die Philosophie dahinter

Das Leben ist Erfahrung mit einer persönlichen Richtung, die uns anzieht und dem letztendlichem Streben nach Zufriedenheit und Glück!

Die Frage nach einem Sinn im Leben, die Sehnsucht danach, nach einer Aufgabe, einem Zweck und eine Antwort darauf, warum wir hier sind, geht vielen durch den Kopf.

Doch die Frage ist nicht erstmal der Sinn, unsere Aufgabe, was wir genau tun sollen oder wie wir unser Leben gestalten sollen, sondern im großen und ganzen eine einfache *Philosophie* dahinter. Egal welchen Sinn du deinem persönlichen Leben gibst, wem oder was du deine Zeit widmest, wie du lebst und was du tust: davor kommt noch eine Einstellung, nach der du alles andere entscheidest, fühlst und handelst. Es ist die große und ganze Einstellung dem Leben an sich gegenüber. Egal welchen Zweck du dann erfüllen wirst, du wirst ihn mit dieser inneren Einstellung erfüllen. Deshalb sollten wir manchmal genau da anfangen uns zu fragen, was das Leben für uns Selbst eigentlich bedeutet? Bedeutet es für dich einfach Spaß und Freude zu haben? Oder hat es eine religiöse Bedeutung für dich? Ist die Philosophie dahinter, dass du eine bestimmte Aufgabe hast, die du auf Erden zu erfüllen hast? Ganz egal was es ist, es steht etwas hinter all dem, was dich und deine ganze Lebenseinstellung beeinflusst - tagtäglich in jeder Entscheidung. Bist du unzufrieden, solltest du vielleicht deine Einstellung und diese ganze Philosophie neu angehen. Meine Lebensphilosophie musste ich erst verändern, um eine ganz neue

Perspektive auf mein Leben und die ganze Welt zu erlangen. Es war eine düster-geprägte Philosophie die mich runtergezogen hat. *Jetzt bin ich an dem Punkt an dem Leben für mich eine einzige Erfahrung ist, die jedem Selbst eine persönliche Richtung gibt und mit seinen eigenen Bedürfnissen das letztendliche Streben nach Zufriedenheit und Glück erfüllt.* Es geht um keine Perfektion oder einer gewissen Ordnung zu folgen. Es geht für mich persönlich darum seine Visionen und Träume auszuleben, genau diese Erfahrungen und Abenteuer zu erleben und mit dem was man tut sein Glück fördert und am Ende des Lebens in Frieden gehen darf.

Am Ende machen wir alles das gleiche: wir streben nach unserem eigenen persönlichem Glück!

Die wichtigste Lektion für ein glückliches Leben - du hast alles in deiner Hand!

Das folgende ist die wichtigste Lektion, um dein Leben endlich in deine eigenen Hände zu nehmen, deinem Glück näher zu kommen und dein Leben erfüllt zu leben!

Es ist einzig alleine das "Ja"-Wort zu deinem Glück mit dem Verständnis darüber, dass deine ganze Realität nur deinem *Selbst* entspringt. Ganz ehrlich, daran denken wir doch nie? Wir denken immer, wir sind vielleicht nur einer von mehr als 7 Milliarden und wir *Selbst* können so wenig bis nichts verändern. Wir sind nur einer aus einem Spinnennetz von so vielen Milliarden Menschen, Tieren, Insekten etc.. Doch was wir dabei nicht bedenken, ist dass wir *Selbst* ganz und gar diese Realität erschaffen. Klar, wir können nicht einfach das Leben für andere verändern, jedoch können wir unser eigenes Leben ganz alleine gestalten. Es ist einerseits total beängstigend zu verstehen, dass wir unsere Realität, unser Leben absolut *Selbst* in der Hand haben. Denn wenn das ganze Leben aus uns entspringt, dann sind wir auch *Selbst* dafür verantwortlich. Doch es gibt noch eine andere Seite der 'Münze': wenn du alles *Selbst* erschaffst, dein eigenes Leben in der Hand hast, die Realität durch deinen Verstand entsteht hast du auch wirklich die Entscheidung darüber - und kein anderer Mensch. Dann kannst du *Selbst* über deine Gedanken, Gefühle und deine Handlungen entscheiden. Das ist die einzigartige Eigenverantwortung die du trägst. Für dich: deinen Körper, Geist und Seele.

Keiner, wirklich keiner lebt ein Leben wie der andere. Wir leben alle in unserer eigenen Blase unseres Verstandes. Mit unserem eigenen Körper, unserem eigenen Verstand und unserer eigenen Seele. Wir denken alle unterschiedlich, fühlen alle anders und handeln auch alle anders.

Alles entspringt deinem Verstand, egal was du siehst, fühlst, schmeckst, riechst, alles entsteht durch deine eigene Wahrnehmung und deine Gedanken. Deine Bewusstseins ist die absolute Realität! Du hast es in deiner Hand, dein Leben so zu Leben, wie du es möchtest.

Erkenntnis und Bewusstsein über dich Selbst

Sobald du anfängst zu verinnerlichen, was du im vorangegangenen Kapitel gelesen hast, kannst du dieses Wissen nutzen und ein ganz neues Bewusstsein erschaffen.

Die Erkenntnis über dich Selbst, wie deine Gedanken, deine Gefühle, deine Handlungen, deinem Inneren & Äußeren: deinem Leben. Das ist Bewusstsein. Und dieses Bewusstsein kann dein ganzes Leben verändern!

Wie oft lassen wir uns von diesem Gedanken täuschen, dass die Umstände, die Menschen im Außen schuld sind? Sei ganz ehrlich zu dir Selbst: Wie oft suchst du *unbewusst* die Schuld im Außen und gibst dein Leben dadurch in fremde Hände? Das machen nahezu alle Menschen und dabei vergessen wir, dass wir für den absoluten Großteil - *nahezu* allem - Selbst verantwortlich sind!

Hier ein einfaches Beispiel, dass unser inneres Glück beeinflusst:

Du bist gerade auf dem Weg deine Partnerin mit dem Auto von der Arbeit abzuholen und an der nächsten Kreuzung wird dir von einer älteren Dame die Vorfahrt genommen. Es ist nichts passiert, die Dame hat es nicht mal bemerkt und fährt einfach weiter. Währenddessen hupst du, regst dich auf und gibst aus dem Frust schon mehr Gas, fährst bei der nächsten Ampel über Rot und wirst auch noch geblitzt. An der Arbeit deines Partners angekommen, steigt sie ein und möchte dir von der Arbeit heute erzählen

und was alles passiert ist, jedoch reagierst du total genervt, da du noch von der Fahrt hierher mit Wut geladen bist - den Rotblitzer noch total vor Augen. Deine Freundin versucht dich zu verstehen, jedoch bleibst du in deinem Tunnelblick voller Frust und Wut und sorgst dafür, dass sie jetzt auch keine Lust mehr hat mit dir zu reden. Du gibst mehr Gas, weil du einfach nach Hause möchtest und hupst schon jeden an der langsamer fährt als du. Du bist schon auf 180 und dann fängt es noch an zu Regnen, obwohl du heute Abend draußen mit Freunden grillen wolltest - das hat sich nun auch erledigt. Das bringt das Fass zum überlaufen und du regst dich total auf und beschuldigst die Dame von der Hinfahrt und deinen Freundin, dass du sie überhaupt abholen musstest. Alls ihr Zuhause seid, steigt sie ohne ein Wort aus und redet den ganzen Abend nicht mehr mit dir. Ihr schlaft heute in getrennten Betten und am nächsten Morgen ist sie schon weg, bevor du überhaupt aufgestanden bist.

Alles, bis auf dass die Dame dir unabsichtlich die Vorfahrt genommen hat, ist deine freie Entscheidung so zu handeln gewesen! So vieles im Leben hängt nur davon ab, wie wir uns entscheiden zu reagieren und handeln. In diesem Beispiel hättest du auch darüber stehen können, Verständnis für die Dame aufbringen können, da sie dir offensichtlich nur unabsichtlich die Vorfahrt genommen hatte, es einfach nicht deinen Gemütszustand so stark beeinflussen lassen und dann trotzdem ganz entspannt deinen Abend verbringen können, anstatt mit Frust, Ärger und Wut dich und deine Mitmenschen runterzuziehen.

Und genau hier fängt deine Reise mit mehr Zufriedenheit und Glück an: mit Bewusstsein.

Bewusstsein darüber, dass du der eigene Schöpfer deines Lebens bist, deine Gedanken, Gefühle und Handlungen. Du darfst Selbst entscheiden, wie du dich fühlst, reagierst und handelst. Du darfst Selbst entscheiden, was du denkst und du darfst dementsprechend Selbst entscheiden, ob du zufrieden und glücklich bist oder nicht.

Du bist nicht wütend auf jemand, weil er sagt, dass du auf ihn wütend sein sollst. *Nein. Du bist wütend auf jemanden, weil du dich Selbst dazu*

entscheidest, wütend zu sein! Es ist deine Entscheidung. Und die Entscheidung wütend zu sein, bringt dich nicht in die Richtung der Zufriedenheit und des Glücks.

Die Entscheidung nicht wütend zu sein und es ruhen zu lassen, bedeutet nicht, dass es dir egal ist oder es vielleicht manchmal nicht Grund genug gäbe, wütend zu sein.. nein. Es bedeutet, dass dir deine innere Zufriedenheit und dein inneres Glück mehr wert ist, als auf jemand wütend zu sein und sich daran festzubeißen. *Es ist alles deine eigene Entscheidung.*

Diese kleinen einfachen Beispiele sollen das Große und Ganze des Bewusstseins über die eigene Entscheidungskraft im ganzen Leben verdeutlichen. *Du bist der Schöpfer deiner eigenen Wahrnehmung und deines eigenen Lebens.* Niemand anderes entscheidet, wie du dich fühlst, wie du handelst und was du denkst. Das bist Du.

Und genau da kommt das wunderbare ins Spiel: wenn du Selbst alles entscheiden darfst und dein Leben Selbst in der Hand hast, dann kannst du ja auch alles beeinflussen!:

Das heißt eben auch, dass wenn du unzufrieden, unglücklich etc. im Leben bist, dass du es ebenso in der Hand hast, eben genau das auch zu verändern und eine neue Entscheidung zu treffen.

Entscheide dich für deine tief innere Zufriedenheit und deinem wahren Glück. Sei achtsam und bewusst.

Dieses Wissen über das Bewusstsein, über mein Selbst und die Erkenntnis, dass die Realität einzig allein meinem Selbst entspringt hat meine Einstellung über das Leben für immer verändert.

Beziehungen im Buch deines Lebens

Diese eine Metapher hat meine Denkweise über jegliche zwischenmenschlichen Beziehungen für immer beeinflusst..

Das Leben ist wie ein Buch mit verschiedenen Kapiteln. Jeder von uns schreibt sein eigenes persönliches Buch über sein ganzes Leben von Anfang bis Ende. In diesem Buch kommen und gehen Menschen. Ihr schreibt vielleicht ein einzelnes Wort zusammen in eure Bücher, vielleicht auch ein Satz, eine Seite. Andere sind über mehrere Kapitel präsent in eurem Leben und andere sogar bis zum Ende. Du bist der Hauptcharakter in deinem Buch und lebst dein eigenes Leben und immer wieder kommen andere Charaktere. Die meisten haben nur ganz kleine Rollen. Andere hingegen haben vielleicht eine kleine Nebenrolle, wohingegen andere ein ziemlich wichtiger Nebendarsteller sind. Egal ob über Seiten oder mehrere Kapitel hinweg. Alles entwickelt sich immer wie es soll.

Lernst du jemanden kennen schreibt ihr erstmal ein Wort in eure Bücher. Vielleicht endet es hier aber auch schon wieder. Mit anderen schreibst du einen Satz, eine Seite oder mehrere Kapitel und dann endet es vielleicht nach 5 gemeinsamen Kapiteln, die ihr jeweils präsent im Leben des anderen wart. Und das ist nicht schlimm. Ihr schreibt eure Bücher alleine und auch mit anderen weiter.

Eine Trennung gibt es immer, wenn es einfach nicht mehr sein soll und es nicht mehr passt. Du lernst Menschen oft aus bestimmten Gründen kennen, ihr helft euch gegenseitig, lebt zusammen einen Teil eurer Leben

und sobald ihr euch nicht mehr gegenseitig nützt, dann geht ihr auseinander. Und so praktisch wie einfach ist es auch. Lerne jemanden kennen, schreibt zusammen und sobald eure Puzzlestücke nicht mehr harmonieren, beendet es. Haltet euch nicht an *Illusionen* und seid ehrlich zu euch Selbst und eurem Gegenüber.

Egal wie viele Wörter ihr zusammen präsent im Buch des anderen mitgespielt habt, meist endet es irgendwann, *wenn nicht zuletzt am Ende des Buches.*

Beim Daten sagt man oft, man soll es langsam angehen und nichts überstürzen. Ich habe für mich persönlich gelernt, dass es ganz egal ist. Mach es langsam oder übertreib es. Schreibt die Worte in euren Büchern so schnell oder langsam wie ihr wollt. Fangt einfach an, es steht dem nichts im Weg und wenn es nicht passt, dann ist es egal, ob es schnell oder langsam war. Die Worte stehen da. Ich persönlich bin eher für Übertreibungen, schreibe schnell, denn die Worte sind sehr ähnlich. Doch ich warte nicht, ich verschwende nicht die kostbare Zeit.

Wenn es in diesem Moment passt, dann passt es eben auch! Und sobald es nicht mehr passt, passt es nicht mehr! Lebe in diesem Moment. Bei allen zwischenmenschlichen Beziehungen wird es Momente geben, in denen es passt und eben auch diese, in denen es nicht passt, aber vielleicht zu einem späteren Zeitpunkt. Es soll meist einfach so sein, wie es eben auch in dem Moment passiert.

Vertraue darauf. Lerne Menschen kennen. Seid ein Teil im Leben des anderen und lebt diesen Moment. Egal was passiert, es wird passieren. Passt es nicht mehr, dann passt es nicht mehr und ihr habt das letzte Wort in euren Büchern zusammen geschrieben. Fühlt es sich gut an und ihr vertraut auf eure Intuition, dann schreibt mit diesem Menschen weiter. Immer weiter. Und weiter. Wenn es passt, dann passt es eben auch. Schreibt eure Worte, Sätze, Seiten und Kapitel.

Es ist dein Buch! Schreibt es, wie du es willst. Ganz nach deinem Geschmack. Egal mit wem, egal wo, egal was. Jedes Wort bleibt bestehen.

Du kannst es nicht ändern. Deine Vergangenheit ist wie sie ist: fest und unveränderbar. Und jedes neue Wort darfst du Selbst entscheiden und deine eigene Zukunft kreieren.

Liebe versus selbstlose Liebe

Du hast bestimmt einmal den Spruch gehört, dass man nicht lieben kann, wenn man sich Selbst nicht liebt - oder? Für mich war dieser Spruch immer unsinnig. Ich konnte schon immer lieben, auch wenn ich mich Selbst nicht so angenommen hatte, wie ich war, geschweige den gesunde Selbstliebe mir gegenüber gefühlt habe.

Und davon bin ich auch weiterhin überzeugt: jeder Mensch kann lieben, auch wenn er sich Selbst nicht liebt.. *Doch es gibt einen sehr großen Unterschied:*

Bei Liebe zu anderen, zu einer bestimmten Person, dem Partner ist man schnell in Abhängigkeit zu diesem Menschen. Diese Art der Liebe ist nicht wirklich selbstlos. Liebe für einen Menschen, ohne Liebe zu sich Selbst ist ganz schnell an etwas gebunden und wir werden in einer gewissen Abhängigkeit stehen. Nicht ganz frei. Einfach nicht *selbstlos*.

Und genau das ist das, was ganz schnell gefährlich werden kann. Für mich aus eigener Erfahrung: liebt man sich nicht Selbst und doch jemanden anderen, macht man sich so schnell anhängig von dieser Person, vielleicht sogar sein eigenes Selbst und somit sein Glück. Und sein eigenes Glück sollte niemals vom Außen abhängig sein!

Und der große Unterschied zur *selbstlosen Liebe*:

Die selbstlose Liebe ist rein, frei, unabhängig, dankbar, verständnisvoll, wertschätzend..

Negative Gefühle wie Eifersucht können gar nicht mehr aufkommen. Warum auch? Sobald du nicht mehr von einer Person abhängig bist und

sie dich nicht mehr in dieser Art und weiße verletzen kann, bist du ganz frei in dieser Liebe.

Dann wird aus einem “*brauchen*” einer Person, ein ganz einfaches, selbstloses und tiefgründig ehrliches “*wollen*”! Brauchen ist eine Abhängigkeit und dann keine freie Entscheidung mehr. *Wollen* hingegen ist die freie Entscheidung zu einem Menschen, seiner Persönlichkeit, seiner Liebe und seiner Seele. Möchtest du jemanden brauchen oder möchtest du jemanden wahrhaftig in deinem Leben, vielleicht tagtäglich an deiner Seite haben *wollen*? Es ist ein Riesens Unterschied, auch wenn er vielleicht nicht direkt ganz klar ist und die Grenzen schwimmend sind. Dieser Unterschied der zwei Formen der Liebe verändert eine Beziehung ganz schlagartig.. in eine selbstlose Form!

Und genau diese selbstlose Liebe fängt bei dir an. In deinem Inneren, ganz bei dir Selbst. Du kannst also lieben, ohne dich Selbst zu lieben. Jedoch kannst du nicht wahrhaftig selbstlos von deiner Seele aus lieben, solange du dich nicht wahrhaftig Selbst liebst. Sich wahrhaftig Selbst zu lieben ist keinesfalls egoistisch, arrogant oder Ähnlichen, denn sich Selbst zu lieben ist die Natur unserer Seele. Seelen verachten sich doch nicht Selbst, haben Hass, Neid, Eifersucht oder Ähnliches. Seelen lieben selbstlos ihr Selbst und alle anderen!

Und das erreichen dieser Form der Liebe zu sich Selbst und somit zu anderen ist auch nicht so schwer, wie es vielleicht scheint.

Liebe zu sich Selbst ist ein wichtiger Schritt auf dem Weg zu seinem Selbst und zu einem tiefem inneren Glück. Sie fängt bei Akzeptanz an: Akzeptanz wie einfach alles gerade ist. Ehrliche Dankbarkeit und Wertschätzung seines Selbst. Sich Selbst nicht mehr durch diese düstere Sicht zu sehen, sondern durch eine klare Brille. Seine Vergangenheit akzeptieren und für jede einzelne Sekunde dankbar sein. Es ist dieses ganz einfache Bewusstsein darüber, zwei Seiten einer Medaille zu kennen und sich auf das Positive zu fokussieren. Es ist eine ganz einfache Entscheidung, die man für sich Selbst treffen darf. Es ist ein Weg und

nicht mit einem Fingerschnippen getan, jedoch genauso wenig unmöglich.

Entscheide dich dazu, dir selbst Liebe zu geben und allen Menschen um dich herum und du wirst spüren, wie sich deine Welt verändert und du von Tag zu Tag glücklicher wirst. Das ist dein Weg.

Finde Selbst heraus, ob du selbstlos liebst oder vielleicht sogar ein bisschen abhängig bist? Willst du deinen Partner oder brauchst du sie oder ihn? Jemanden zu vermissen, heißt nicht dass du jemanden brauchst, sondern dass du diese Person liebst und willst. Doch merkst du vielleicht, dass du ohne diese eine Person verloren bist, nichts mehr hast und dich ganz alleine fühlst und dir Selbst nicht die Liebe gibst, die du verdienst? Dann ist es vielleicht Zeit für dich, dir einen Moment zu nehmen und dir Selbst wieder näher zu kommen, dir diese Liebe zu schenken, um nicht abhängig von jemanden anderen zu werden. Versuch es!

shadow work / Schattenarbeit

Die Blase zum platzen bringen!

Als ich vor Jahren das erste Mal von Schattenarbeit (shadow work) hörte, dachte ich es ist eher etwas esoterisches oder vielleicht sogar 'Hokuspokus'. Doch ich habe in diesen Jahren viel persönliche Erfahrung damit gemacht und erkannt, wie hilfreich dieses Tool des Aufleuchten sein kann. Schattenarbeit ist das normalste der Welt, doch wir machen es nur ganz unbewusst. *Schattenarbeit* ist einfach nur eine Bezeichnung dafür die Ängste, Träger, Probleme etc. seiner Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft bewusst zu werden, zu verstehen, akzeptieren und dann loszulassen.

Stell dir ganz einfach vor, dass dich etwas in deinem Leben immer und immer wieder triggert und gewisse Zustände in dir auslöst und dein Leben einnimmt. Wie eine Wolke, eine Blase, die dich immer und immer wieder jagt und einholt.

Was kannst du also machen? Wegrennen? Naja, immer auf der Flucht zu sein und doch zu wissen, dass man wieder und wieder eingeholt wird ist nicht gerade motivierend.

Was gibt es also noch?: Stehenzubleiben und diese 'Seifenblase erledigen', zum platzen bringen und komplett loswerden. Anstatt also immer wegzurennen bleibst du jetzt bewusst stehen, schaust diese große 'Seifenblase' an, welche Trigger, Probleme etc. sie in sich trägt und beobachtest sie. Du wirst ihr erstmal bewusst: Warum ist sie hier? Was will sie von dir? Mit was triggert sie dich überhaupt? Geh ihr auf den Grund. Fang an sie zu verstehen: Was steckt dahinter? Was ist passiert,

dass sie überhaupt aufgetaucht ist und dich andauernd jagt und immer und immer wieder einnimmt? Und sobald du ihr bewusst bist und sie verstehst, kannst du sie *akzeptieren*. Vielleicht schreibst du auf, was du analysiert hast oder redest mit jemandem darüber. Sobald du die Erkenntnis über diese 'Blase' hast und sie verstehst.. bringst du sie einfach zum *platzen*! So "einfach" ist es. Etwas was du nicht siehst und nicht verstehst, etwas dem du nicht bewusst bist, das kann dich immer wieder einnehmen und dein Leben beeinflussen. Doch etwas, dem du bewusst bist, über das *DU* Selbst bestimmst und erstehst, das hat keinen Einfluss mehr auf dich. Und dann *zerplatzt* diese Seifenblase automatisch! Als ob eine schwere Last von dir fällt, zerplatzt und verschwindet diese graue Wolke über dir, die Seifenblase. Schaust du etwas genau an, zerfällt dieser dunkle Schatten.

'Leuchte auf einen Schatten und es existiert kein Schatten mehr. '

Bring Licht, Bewusstsein und Erkenntnis über diesen Schatten und er ist weg. Als ob du mit einer spitzen Nadel in eine Seifenblase stichst.

Nimm dir dafür Zeit. Und fange mit einer einzigen Sache an, die du zum platzen bringen willst. Beleuchte diesen Schatten, gehe dem Träger auf den Grund, schreibe auf, rede darüber und du nimmst diesem Schatten die Kontrolle über dich. Diese Last wird verschwinden und du kommst deiner eigenen inneren Freiheit und tiefen Glück Schritt für Schritt näher!

Dein Selbst ohne Label

Wenn uns jemand fragt wer wir sind, denken wir nur daran, welchen Beruf wir ausüben, wie wir heißen, welche Nationalität wir haben, woher wir kommen, wo wir wohnen, wie viel Geld wir haben, was wir getan haben, welche Hobbys wir haben und wie wir aussehen. Aber was steckt dahinter?

Wer steckt hinter dem Bankangestellten, dem Ehemann, dem deutschen Staatsbürger-Label? Wer ist die Person, die sich mit so viel Geld auf seinem Bankkonto auszeichnet, das Auto fährt und diese Marke trägt? Es ist nicht, wer wir sind! Wir sind nicht unser Geld, unsere materiellen Dinge, unser Job oder sogar unser Name. Wir sind die Person hinter all dem. Aber was wäre, wenn ich dich frage, wer du bist, ohne etwas zu nennen, wie deinen Job, deine Heimatstadt, deine Familie, deinen Namen, all die Dinge, die du besitzt, deine Hobbys, die Dinge, die du tust, und sogar ohne etwas über deinen Körper zu nennen? Wer bist du hinter all dem? Sag mir, wer du ohne all diese Labels bist? Nimm dir etwas freie Zeit und frage dich, wer du ohne all das bist? Setze dich hin und schreibe auf, was du bist, ohne irgend ein Schubladen-Denken.

Du bist das Wesen dahinter. Es scheint verrückt zu klingen, aber es macht sehr viel Sinn. Wir wurden seit unserer Geburt in irgendwelche Schubladen gesteckt und jetzt ist es an der Zeit, uns hinter diesen Etiketten zu sehen. Wenn du jemals wirklich in jemanden verliebt warst, dann warst du wahrscheinlich in die echte Person verliebt, die Seele hinter diesen Labels. Durch Gefühle zu dem Menschen, hinter all diesen Schubladen, Labels und all den Titel hingezogen. Verliebt in das nicht

Sichtbare. Und das sind wir alle. Diese Verbindung, dieses einzigartige Wesen, das nicht benannt werden kann und Grenzenlos ist.

Das soll dir helfen deinem Selbst wieder näher zu kommen, in dem du dir bewusst wirst, dass du mehr als all diese Labels bist und so viel mehr dahinter steckt. Finde heraus, wer du ohne all diese Titel *wirklich* bist, was du hier tust und was du im Leben möchtest.

Du bist das Selbst hinter der ganzen Fassade. Wie ein kleiner Diamant versteckt und verhüllt unter Tonnen von anderem Gestein und Erde. All das ist gar nicht der Diamant. Doch sieht nur keiner den wahren Diamanten unter all den Tonnen von anderem Material als Hülle außen herum.

So ist hinter all diesen Schubladen und Labels, die wir Menschen uns geben, ein kleiner unsichtbarer Diamant, der dein wirklich wahres Selbst ist. Deine Essenz.

Das, was wir fühlen

*Emotionen und Gefühle sind nicht das, was wir wirklich fühlen. Wir vereinfachen immer alles, und sagen zum Beispiel, dass wir traurig, wütend oder glücklich sind. Das nennen wir unser Gefühl, doch das beschreibt nicht, was wir wirklich fühlen. Wie wir uns fühlen - **innerlich**: ganz leicht, befangen, beengt, kribbelig, warm, kalt, beengt...
Wenn wir Angst haben, dann haben wir nicht das Gefühl "Angst", sondern fühlen uns vielleicht beengt, bekommen schwer Luft oder ganz zitterig.*

Das was wir fühlen, wenn wir an etwas oder jemanden denken, beeinflusst unser ganzes Selbst. Genauso wie die Gedanken, die diese Gefühle auslösen. Unsere Gefühle können wir nicht einfach ändern, doch unsere Gedanken schon. Wir können einem Gedanken, einer Situation ein anderes Gefühl zuordnen, in dem wir anders darüber denken. Zum Beispiel bekommst du bei 'Höhenangst' auf einer Brücke zitterigere Beine, Herzrasen und bekommst vielleicht durch dieser Angst Schweißausbrüche. Jedoch passiert das ganz automatisch aus deinem Unterbewusstsein heraus: es sendet Warnsignale an deinen Körper und du reagierst dann so, wie es dein Unterbewusstsein vorgibt. Genau in solch einer Situation kannst du diese Angst, diese Gefühle und Reaktionen ganz einfach überwinden in dem du dir ihnen bewusst wirst. Du kannst also deine Gedanken von unterbewusst: 'Achtung Höhe, ganz gefährlich, mir passiert bestimmt was und ich könnte sterben' zu 'Es ist hoch, aber es ist sicher, mir kann hier nichts besonderes passieren' verändern und somit genau deine eigenen Gefühle beeinflussen. Das funktioniert mit jedem

Gefühl und jeder Angst, die aus deinen Gedanken entstehen und somit auch durch neue Gedanken ersetzt werden können.

Gefühle sind stärker als Gedanken. Wir sind nicht durch unsere Gedanken glücklich, sondern dadurch, wie sie uns innerlich fühlen lassen. Es ist vielleicht der Gedanke an den geplanten Urlaub, der uns das innerliche Gefühl von Entspannung gibt. Der Gedanke löst dieses Gefühl in uns aus. Und das Gefühl ist letztendlich das, was wir fühlen, nicht den Gedanken. (Genauso wie bei Ängsten oder Liebe)

Deshalb ist das Glück abhängig von den Gefühlen, die wir fühlen. Wir tun Dinge, um uns das Gefühl zu verschaffen, das uns glücklich sein lässt. Keiner raucht der Zigarette wegen. Es ist das Gefühl dahinter, das wir wollen: die Entspannung, bei einem Gruppenzwang das Gefühl der Zugehörigkeit. Wir wollen etwas fühlen. Wir lieben nicht der Liebe wegen. Wir lieben, weil wir die Gefühle möchten, die wir z.B durch die Anwesenheit des Menschen verspüren und dem Gefühl des alleine seins dadurch aus dem Weg gehen, die Leere die wir vielleicht sonst haben würden. Wir arbeiten nicht der Arbeit wegen, oder des Geldes wegen. Wir arbeiten, um uns sicher in unserem Heim fühlen zu können, um uns gesättigt nach dem Essen fühlen zu können, dass wir von dem Geld kaufen können. Die Erlebnisse in der Freizeit, die wir tun, um uns leicht zu fühlen, das Adrenalin, das durch all unsere Adern fließt, zu spüren.

Wir gehen nicht zum Friseur, der Haare wegen, sondern weil wir uns dadurch hübscher finden und uns wohler fühlen.

In der Beauty-Branche werden keine Cremes, Shampoos oder Ähnliches verkauft, sondern das Gefühl Schön zu sein, Selbstbewusstsein und Power.

Keiner von uns klimmt die Karriereleiter hinauf und möchte Millionen verdienen, weil wir das Geld besitzen wollen und den Titel haben wollen. Nein, wir wollen die Anerkennung hinter dem Titel, wir wollen das Gefühl haben, bedeutsam zu sein, einen Sinn im Leben zu haben. Etwas im Leben erreicht zu haben! Vielleicht steckt dahinter, dass wir es jemandem beweisen

wollen, dass wir uns alles kaufen können, dass uns vermeintliches Glück bringt.

Du wirst merken, worauf ich hinaus möchte.

Es ist immer ein Gefühl dahinter, welches wir fühlen möchten.

Versuch es mal: *schließe deine Augen und stelle dir etwas vor, das dir ein gutes Gefühl geben wird, wie z.B jemanden zu sehen, der dir wichtig ist, ein Ort an dem du dich wohl fühlst, wie z.B am Meer mit klar blauen Wasser oder ein Gedanke an einen Traum der in Erfüllung geht. Du wirst merken wie dich dieses Gefühl einholt, dich vielleicht leicht werden lässt, dir warm wird, du dich wohl fühlst etc.. Ein Gedanke reicht vollkommen aus um ein Gefühl auszulösen - egal ob es positiv oder negativ ist. So ticken wir Menschen.*

Was ist Liebe?

Was bedeutet Liebe eigentlich? Lassen wir die selbstlose und erwartungslose Liebe mal aus dem Spiel: Was ist Liebe dann?

Liebe kann zu sich Selbst, zu anderen Menschen, zu Tieren, verstorbenen Seelen, zu Dingen, Materiellem, zu einem Glauben, zu Aufgaben und Beschäftigungen sein.. alles und jeder kann geliebt werden. Doch was bedeutet das? Diese Anziehung zu etwas, was einen gut fühlen lässt, nach dem man sich vielleicht sehnt oder sogar begehrt?

Diese Zuneigung zu etwas oder jemanden ist eine starke Kraft in uns, die uns an etwas festhalten lässt, antreibt, neue Fähigkeiten zum Vorschein bringen lässt und unseren ganzen Gefühlszustand, unsere Gedanken und Handlungen beeinflusst. Liebe ist das, aus dem wir bestehen. *Gibt es wirklich Menschen, die nicht lieben?* Ich persönlich glaube nicht. Jeder fühlt sich zu etwas hingezogen: auch wenn jemand *augenscheinlich* böse erscheint, strebt er doch etwas hinterher, zu dem er sich angezogen fühlt und das ist die Liebe zu etwas.

Liebe ist ebenso eine extreme Art von Motivation. Es gibt 2 starke Arten zur Motivation: Angst und Liebe. Angst treibt dich an, um vor etwas wegzukommen, etwas loszulassen, etwas zu verändern. Liebe treibt dich genauso an, doch nicht von einem Problem angetrieben und in Angst, sondern es treibt dich durch Zuneigung, durch Liebe zu etwas an. Beide Motivationen sind stark: Liebe zieht dich zu etwas an und die Angst stößt dich von etwas ab.

Was ist denn *Liebe* nun?

Liebe ist kein Wort, Liebe ist keine Eigenschaft, Liebe ist nichts, was wir haben oder nicht, was wir lernen können oder verlieren können. Liebe ist nicht gut und nicht schlecht. Liebe ist eine reine Energie - eine Perfektion - aus der wir alle bestehen: bewusst oder unbewusst. Das einzige was uns dabei alle unterscheidet, ist, wie wir diese Liebe ausleben und nach Außen geben. Liebe ist einfach nicht definierbar. Wir können sie geben und nehmen. Liebe zu einem Menschen können wir individuell mit Loyalität, Ehrlichkeit, Unterstützung, körperlicher Nähe, mit einem Gefühl der Hingezogenheit etc. definieren. Doch was am Ende bleibt, ist eine undefinierbare und unerklärbare Energie die uns verbindet.

Eines kann man wohl sagen: Liebe ist das, was uns im Leben antreibt, jene unendliche, starke und kraftvolle und unberechenbare Energie und Motivation. Und das, was außergewöhnliches, unerwartetes, besonderes, einzigartiges, wundervolles und die reine Perfektion in unserem Leben zulässt.

Wenn du es verlierst

Als ich in Australien für mein Work & Travel-Jahr ankam, begann ich die Zeit in Deutschland zu vermissen, obwohl ich unbedingt weg wollte. Ist das nicht dumm? Wir fangen an, etwas zu vermissen, wenn wir es nicht mehr haben, schätzen es aber nicht, während wir es tatsächlich haben oder in diesem Moment sind.

Die meiste Zeit zollen wir dem gegenwärtigen Moment keine Anerkennung. Das ist irgendwie traurig. Manchmal genießen wir die Vergangenheit mehr, wenn man mal auf sein Handy schaut und ein Bild von vergangenen Moment sieht, anstatt tatsächlich in diesem einem Moment zu sein. Das passiert mir selbst. Manchmal schaue ich mir meine Instagram-Highlights an und dann merke ich erst, was ich eigentlich erlebt habe. Das ist der Moment, in dem ich für alles, was ich in meinem Leben erlebt habe, sehr dankbar werde, in dem ich ein wenig nachdenklich werde und in dem ich mich und mein Leben von oben sehe. Das ist alles, was wir sind: unsere Erfahrungen, die Abenteuer, die Erinnerungen in unserem Herzen. Alles, was wir getan haben. Wir sind nicht unsere materiellen Dinge, die wir besitzen, unser Geld oder was sonst. Wir sind diese Dinge, die wir nicht sehen können!

Deshalb sollten wir jeden Tag umso mehr versuchen uns dem gegenwärtigen Augenblick bewusster zu werden und alles in vollen Zügen zu leben!

Durch das schätzen der kleinen Momente im Leben, der kleinen Dinge, der kostbaren Zeit, schätzen wir das Leben ganz anders und unser Glück

ist viel präsenter. Es ist der Blickwinkel, aus dem wir uns Selbst, unsere Mitmenschen, die Welt und das Leben an sich betrachten, der alles in ein anderes Licht rückt. Es ist besonders und einzigartig, die kleinen Momente des Lebens intensiv zu genießen und zu schätzen. Es sind die kleinen zwischenmenschlichen Augenblicke, die Lebewesen um uns herum, die kleinen Pausen, in denen man innehält und das Leben absolut gegenwärtig lebt. Es sind die Momente, in denen wir voll und ganz aufgehen, in dem wer wir wirklich sind. Es ist dieser Augenblick, in dem wir absolut geerdet sind, vollkommen in uns, geborgen und in Liebe. Es ist nicht so, dass wir kein Glück erleben würden oder dass wir kein Glück in unserem Leben hätten. Es ist eher so, dass wir das Glück nicht sehen, wir nicht dankbar sind, wir es einfach wohl oder übel nicht wertschätzen. Wir schätzen unser Leben nicht. Wir schätzen nicht das, was wir um uns haben, die Menschen und Lebewesen, wir schätzen meist nicht mal uns Selbst. Wir schätzen nicht die Besonderheit des Lebens, der gegenwärtigen Momente, des Universums.

Es ist eine Leichtigkeit, eine nicht in Wortezufassende Freiheit, die wir durch das wertschätzen des Lebens verspüren können, wenn wir es nur zulassen.

Das Ego und das wahre Selbst

Das Bewusstsein über unser Ego und unser wahres Selbst (Seele) hat vieles für mich verändert. Das Ego ist jenes, dass sich im Laufe unseres Lebens entwickelt und immer mehr überhand über uns einnimmt. Im Gegensatz zu unserem wirklichen Selbst, mit dem wir geboren werden, der Intuition, vielleicht auch das Bauchgefühl das uns leitet und wirklich uns Selbst und das rein Gute darstellt.

Stell es dir wie 2 Persönlichkeiten vor, die jeder von uns hat und absolut natürlich ist. Das eine ist dein natürlicher Kern, der für immer unverändert bleibt und das andere, dass sich wie Schichten im Laufe deines Lebens immer weiter um diesen inneren Kern herumlegt.

Das *Ego* ist also jener Teil des Verstandes, der uns runterzieht, der uns arrogant werden lässt, der Herzen bricht und der deiner wahren Essenz schaden zufügt. Das *Ego* ist jener Teil, der dich verzweifeln lässt, der dich einsam werden lässt, der dir die Sicht vor der wahren Schönheit der Welt verdeckt und dich zweifeln lässt. Jener Teil, der nicht wahrhaftig du ist.

Die *Seele* hingegen ist der Teil in dir, der dein wahres Selbst ist. Das bist DU. Du bist. Die Seele, die seit Beginn diesen menschlichen und physischen Lebens in dir steckt. Doch so schnell wie unsere Kindheit vergeht, so schnell verlieren wir auch den Zugang zu unserem wahren Selbst und dieses 'Ego' legt sich um unser Selbst herum.

Dann bildet sich unsere Persönlichkeit mit den Grundwerten unserer Seele, unserem Kern des Daseins. Ebenso kreierte unser Verstand zu dieser Zeit unsere Persönlichkeit. Die Außenwelt hat extremen Einfluss auf unser menschliches Ich und ehe wir uns versehen, sind wir nicht mehr wir Selbst. Die Gesellschaft prägt uns, unser Ego redet uns Dinge ein und wir denken, dass wir das alles sind und unsere Seele, unser wahres Selbst ist tief unter all dem vergraben. Genauso wie viele Träume deiner Kindheit unter all dem begraben wurde, so ist es dein wahres Selbst ebenso.

Das Ego bringt viel Schmerz, Trauer und Leid. Und doch sind wir das alles nicht. Alles ist eine Illusion, die wir uns selbst einreden.

Doch anstatt dass wir ein glückliches Leben führen, uns Selbst lieben und schätzen, uns bewusst sind und uns verwirklichen, übergeben wir die Kontrolle dem Ego. Und das Ego führt uns mit unseren eigenen und unbewussten Gedanken ins Unglück.

Wir sind keine Menschen in einem Körper, die einen Verstand und eine Seele haben und im Mittelpunkt allem sind. *Wir sind Seelen, die von überall kommen, die unendlich sind. Unsterblich und unantastbar.* Das Universum schickt Seelen in einen menschlichen Körper. In die physische Welt, um jenes physische Leben zu erfahren. Wir sind die Seelen, die eine unvorstellbare Intelligenz und Weisheit haben, die wir erst auf Erden wieder entdecken müssen. Eine Seele liebt wahrhaftig. Eine Seele ist unendlich. Eine Seele hat keine Grenzen. Sie ist unser tiefstes Selbst. Sobald du dir dem bewusst wirst, entzieht sich deinem physischen Leben jegliche Schwere und Unvorstellbarkeit.

Dein Ego wird kleiner und kleiner und DU bist es nun, der das Ego kontrollieren kann. Du vergibst. Du bist dankbar. Stolz. Zufrieden. Glücklich. Du lebst. Du siehst die Welt mit und durch deine Seele.

Was bedeutet es glücklich zu sein?

“Das Glück deines Lebens hängt von der Beschaffenheit deiner Gedanken ab.”

Mark Aurel

Was bedeutet es überhaupt, glücklich zu sein?

Wie definiere ich es, glücklich zu sein, ein glückliches Leben zu führen, Glück zu haben?

Es gibt keine allgemeine Definition zum Glück. Jeder Mensch hat eine andere Auffassung, da jeder Mensch andere Werte und Bedürfnisse hat und diese unterschiedlich erfüllt werden. Deshalb setzt das Glück jedes einzelnen Menschen seine unterschiedlichen Erwartungen dem Leben gegenüber voraus, die mehr oder weniger erfüllt werden.

Ein glückliches Leben zu führen, ein glücklicher Mensch zu sein bedeutet nicht, mit Freudensprüngen durch die Welt zu hüpfen und in einer positiven Scheinwelt zu leben.

Ebenso ist Glück nicht ein wirtschaftlicher Erfolg, Wohlstand oder alles Materielle.

Glück ist eine unendliche Reise, eine Flamme die in dir brennt, mal heller mal dunkler, und doch nie erlischt. Glück ist unendlich.

Ich persönlich definiere ein glückliches Leben damit, dass man ein ausgeprägtes Bewusstsein hat. Ein Bewusstsein für die schönen, auch einfachen, tiefgründigen, wundervollen Dinge im Leben hat. Die

Akzeptanz des Lebens. Eine positive Grundeinstellung zum Leben an sich hat, eine Perspektive in der man das Positive, sowohl auch das Negative sehen kann und sich bewusst für das Positive entscheiden darf. In einem Verständnis über das Leben, dass es einen Sinn hat, einen Halt, der uns alle zusammenhält. Einen Sinn, dem man seinem eigenen Leben gibt. Eine Zufriedenheit, Gelassenheit und Leichtigkeit, die sich über uns legt. Ein Leben in tiefer, bedingungsloser und unendlicher Liebe. Ein glückliches Leben ist nicht von Neid, Hass, Wut oder Ängsten geprägt. Ein glückliches Leben findet in Harmonie, Wertschätzung, Stolz, Vergebung und Dankbarkeit statt. Und es hängt ganz besonders von der eigenen persönlichen Entscheidung ab, sich für ein glückliches Leben zu entscheiden.

Das eigene persönliche Glück findest du nicht im Außen. Keiner kann dir im Außen dieses unendliche Glück und diese vollkommene Liebe geben, wenn du sie nicht in dir Selbst wahrnimmst.

“Du bist dein Glückes eigener Schmied.” - ja, da ist mehr dran, als man denkt. Wenn du der Schöpfer deines eigenen Leben bist, die Verantwortung für dich und dein Leben hast, deinen Gedanken, deinen Handlungen, deiner Wahrnehmungen, deiner Reaktionen, Gefühlen und Emotionen, dann bist du letztendlich auch der Schöpfer deines Glückes.

Du alleine hast es in der Hand. Und das ist das wahnsinnig Schöne. Wenn du dein Glück Selbst in dir zulassen kannst, dann kann es dir auch keiner nehmen. Denn dein Selbst kann dir keiner nehmen. Du bist das Glück und die Liebe.

Akzeptanz, Wertschätzung und die Liebe des eigenen Selbst ist ein essenziell unabdingbarer Faktor zum eigenen Glück in sich. Unser wahres Selbst in unendliche Liebe. Liebe die nicht urteilt, wertet, hasst, verletzt, streitet.. - es ist einfach bedingungslose Liebe. Sie ist einfach da - und das sind wir. Warum lieben wir uns dann nicht genauso auch Selbst? Wenn wir doch diese unendlich liebenden Wesen sind? Sieh dir Babys an: sind Babys nicht die einfachste Definition der Liebe? Wir sind alle noch diese Babys, diese kleinen spielenden Kinder tief in uns, die einfach sind. Unser wahres Selbst. Mit der Zeit verlieren wir uns selbst, unser Ego und die

Gesellschaft bestimmt uns, und wir denken, wir sind das Opfer dieses Lebens. Doch das, was wir so als vermeintliche Realität sehen, wird uns von unserem Ego eingeredet. Wir sind immer noch diese unendlichen Wesen mit absoluter Liebe. Liebe zu anderen und zu uns Selbst. Wir sind genauso geschaffen worden, unser Kern ist unverändert. Und unsere Seele ist immer noch das gleiche, unendlich liebenswerte, wunderbares und perfektes Wesen. Sehen wir uns erstmal wieder als solches, hält uns nichts mehr davon ab, uns endlich wieder zu finden und diese grenzenlose Liebe zu spüren und zu teilen.

Glück ist Liebe, Freude, Dankbarkeit, Stolz, Leidenschaft, Wertschätzung, Lachen, Weinen, Emotionen und Gefühle. Glück steckt in allen von uns. Wir müssen uns nur dafür Entscheiden und es wieder frei lassen. Das ist alles jenes Glück, dass du nur in deinem Inneren finden kannst.

Äußeres Glück ist immer in Abhängigkeit zu äußeren Dingen, Menschen und Materiellem - und somit ist nicht nur dein Glück, sondern du Selbst vom Äußeren abhängig und definiert.

Hast du dieses innere Glück in dir, spürst du es auch im Außen - jedoch bist du nie wieder davon abhängig. Es ist ein einfacher und riesiger Unterschied zwischen Glück im Außen und Glück in dir Selbst, im Inneren.

Materielles zum Beispiel schenkt dir kein glückliches Leben. Du kannst dir kein Glück erkaufen. Dein Glück ist in dir, nur in dir. Du kannst dein Glück nur mit deinen Lieben teilen, wenn du es auch tatsächlich in dir hast..

Der Tod und einer andere Perspektive

Der Tod ist wohl das meist gefürchtete der Menschen.

'Keiner überlebt das Leben' - und das ist vollkommen richtig. Doch die meisten unter uns glauben daran, dass wenn unsere Körper versterben, dass der Mensch weg ist und das Leben vollkommen vorbei sein würde. Ich sehe mittlerweile mehr hinter all dem..

Körperlicher Tod

Einerseits bestimmt für mich der körperliche Tod nicht mehr darüber, ob ein geliebter Mensch wirklich von uns geht. Warum? Ganz einfach: klar, wenn ein geliebter Mensch von uns geht, und die Person nicht mehr augenscheinlich um uns herum ist, wir sie nicht mehr sehen können, umarmen können und keine direkten Gespräche mehr führen können, heißt es nicht, dass all das auch weg ist. Es ist der Glaube daran, dass wir Menschen mehr als nur Körper auf Erden sind, der Glaube daran, dass hinter allen von uns etwas mehr steckt, als nur das was wir in unserem jetzigen Leben zeigen können. Es ist eine Art von Seele, die hinter all dem steckt, vielleicht ein Bewusstsein, dass nicht einfach verschwindet, sobald unser Körper am Ende ist. Es ist etwas, dass trotz des physischen Todes weiter lebt und immer noch um uns herum ist. Einen tatsächlichen Beweis werden wir wohl nie dafür bekommen, doch ich glaube daran, dass es so ist. Und wenn wir mal ganz ehrlich sind glauben doch die meisten von uns daran, dass geliebte verstorbene Menschen immer noch um uns herum sind. Diese Seelen der Menschen sind hier, sehen uns, und lassen uns nicht alleine. Genau dieser Glaube hilft mir, mit dem menschlichen Tod anders umzugehen.

Außerdem habe ich diese Einstellung, dass ich nicht mehr so um Verstorbene trauere wie früher. Natürlich vermisst man die Person, den Menschen, doch für mich ist es eine andere Auffassung dazu. Ich trauere nicht, bereue nicht und möchte das Unvermeidliche nicht rückgängig machen, sondern ich habe gelernt sehr dankbar für die gemeinsame Zeit zu sein, den Menschen wertzuschätzen, all die gemeinsamen Erlebnisse, den Menschen zu respektieren und den Tod zu akzeptieren. Ich erinnere mich mit Freude an vergangene Momente zurück, anstatt das zu vermissen, was nicht mehr da ist. Es ist einfach eine positivere Anschauung auf die gleiche Situation - einfach aus einem anderen Blickwinkel. Es ist wie eine Münze mit zwei Seiten und du Selbst entscheidest ob du die negative oder 'positive' Sichtweise wählst. Vielleicht hört sich das folgende sehr extrem an, jedoch ist es nicht sogar ein bisschen egoistisch um einen Verstorbenen zu weinen, sich nicht Selbst wieder aufzuraffen, ganz lange traurig zu sein, das Leben an sich vorbeiziehen zu lassen und nur das Negative zu sehen, nach dem Tod des Menschen? Es heißt keinesfalls, dass du nicht traurig sein darfst, den Menschen nicht vermissen darfst oder Ähnliches, nein im Gegenteil natürlich ist man traurig und vermisst den Menschen, die Zeit zusammen, doch ich persönlich möchte nicht all das in das Negative ziehen. Wenn das Unvermeidliche eingetroffen ist, dann möchte ich dem verstorbenen Menschen Respekt zeigen, in dem ich positiv an ihn denke, die Momente würdige und über gemeinsame Erlebnisse lache. Ich möchte dem Menschen Respekt zollen, in dem ich weiter mache, mit dem Menschen in meinem Herzen, an meiner Seite, mit Lachen und Freude. Jeder geht anders mit dem Tod um, doch du kannst Selbst wählen, wie du es möchtest. *Vielleicht überzeugt es dich, sich lieber mit dem Positiven zu beschäftigen, dem Menschen Respekt, Würde und Liebe zu schenken, in dem du dankbar bist für die Zeit, an schöne Erlebnisse zurückdenkst, und lieber Freudentränen weinst, für das was ihr zusammen erlebt habt, anstatt traurig zu sein über das, was vielleicht nicht mehr kommt.*

Der Tod als Inspiration

Andererseits ist der Tod nicht nur das meist gefürchtete der Menschen, sondern eben auch die größte Chance, die bewegendste Motivation und

der stärkste Antrieb, den wir dadurch in unserem Leben bekommen. Meist ist es nur eine Floskel zu sagen: "wenn nicht jetzt, wann dann.", doch genau so ist es. Am Ende widerfährt uns allen das gleiche Schicksal, doch bis dahin haben wir die Chance das glücklichste, erfüllteste und aufregendste Leben zu führen, das wir uns vorstellen können. Die beste Möglichkeit herauszufinden, ob du wirklich zufrieden bist, das tust was du wirklich möchtest, du dein Leben so lebst, wie es sein soll, ist, dir das Szenario deines eigenen Todes vorzustellen. Ich denke die meisten kennen es und haben es vielleicht sogar schon mal irgendwann in ihrem Leben gemacht und sich die Frage gestellt, was sie bis zu ihrem Tod erreicht haben wollen, erlebt, mit welchen Menschen sie umgeben sein wollen oder ähnliches - und tatsächlich ist es sehr effektiv. Stell dir also das Szenario vor, dass deine letzten Stunde nahe sind und du jetzt dein ganzes Leben wie einen Film an dir vorbeiziehen siehst: wie würde der Film aussehen? Wärest du zufrieden, wie es jetzt gerade in deinem Leben aussieht? Wärest du glücklich mit all dem gerade? Was würdest du vielleicht noch erleben wollen? Welche Ziele und Träume hättest du dir noch erfüllen wollen? Was willst du am Ende hinterlassen haben? Wie willst du dein Leben gelebt haben? Wenn es jetzt zu spät wäre, hättest du vielleicht jenes bereut nicht getan zu haben?

Lass diesen ganzen Film über dein Leben vor deinem inneren Auge vorbeiziehen und frage dich, ob du genau so diese Welt verlassen könntest?

Das Leben ist zu kurz für Ausreden

Wie oft wurde dir in deiner Jugend gesagt, dass das Leben noch lang sei, dass du gerade erst am Anfang von all dem stehst und dir die Welt offen steht? Vielleicht wurde dir auch immer gesagt, dass du dich entscheiden musst, dass die Zeit rennt und das alles seine Richtigkeit hat, dass man dies und jenes genau so machen muss und das Leben "eben so sei"? Verschiedene Extreme wurden uns immer wieder vorgehalten.

Eigentlich ist beides absoluter Schwachsinn und du solltest dich nach keinem von beidem richten. Lebe nach deinen eigenen Vorstellungen und nach deinem ganz eigenen Ermessen.

Doch was ich dir dazu sagen kann, ist, dass das Leben weder noch ganz lange noch ganz kurz ist: *das Leben ist Jetzt*. Es ist immer der gegenwärtige Augenblick, den du erlebst. Es ist nicht die Vergangenheit und auch nicht die Zukunft. Du lebst immer im Jetzt.

Für ein glückliches Leben ist es nicht sinnvoll in der Vergangenheit zu verharren, genauso wenig ist es nützlich, alles wundervolle in die Zukunft zu verschieben. Bei wie vielen Menschen - vielleicht auch bei dir Selbst - hast du gehört, dass man dieses oder jenes in der Zukunft machen wird? Irgendwann. "In meiner Rente erfülle ich mir diesen Traum!" - Schwachsinn. Weißt du überhaupt, ob du jemals deine "Rente" erLEBEN wirst? Lebe in diesem Moment deinen Traum.

Es hört sich so negativ und pessimistisch an, wenn man sagt, dass es jederzeit vorbei sein kann, jederzeit zu spät sein kann, in genau diesem

Leben das zu tun, was man schon immer wollte. Doch sieh es so: du hast jederzeit die Chance genau das zu tun, was du schon immer wolltest. Wir stehen uns zu 99% nur Selbst im Weg, in Richtung unserer Träume. Jeder kennt das. Wir suchen uns sogar die eigenen Ausreden, um uns einreden zu können, nicht glücklich sein zu dürfen. Doch genau das können wir auch jederzeit für uns entscheiden! Glücklich zu sein.

Lebe diesen einzig allein fantastischen Moment. Jede Minute deines Lebens. Denn kein Moment, kein Ereignis, nichts, auch kein Mensch oder du Selbst wirst je wieder so sein, wie genau in diesem Moment. Alles ändert sich ständig und stetig. Ja, das kann einem auch Angst machen, wenn man sich dafür noch nicht bereit fühlt, noch nicht offen dafür ist. Und auf der anderen Seite kann es einen auch für so viel mehr öffnen, bereit machen und zum leben motivieren. Wenn nichts sicher ist, hast du auch nichts zu verlieren. Solange du bei dir Selbst bist, bist du immer bei jemanden, du bist nie alleine. Pack dein Leben jetzt an, nimm es in deine eigenen Hände, bevor es zu spät ist. Du darfst das und du kannst das! Denn es ist ganz und alleine dein eigenes Leben. Deines. Deine Gedanken, deine Gefühle, deine Entscheidungen, deine Realität und dein eigenes Leben. Rede dir keine Ausreden ein, um deine Träume in eine weit entfernte Zukunft zu verbannen, sondern lebe sie jetzt.

Lebe dein Traumleben ab sofort und nicht erst in 20 Jahren oder vielleicht gar nie. Es ist dein Leben! Mach DEIN Bestes daraus und tue, was dich deinem persönlichem Glück am nächsten bringt!

Das Streben nach (dem Glück)

Philosophen schreiben seit Ewigkeiten, dass der größte Urwunsch der Menschen das Glück. Alles was wir machen, um uns besser zu fühlen, um uns kleine und große Wünsche zu erfüllen, um uns erfüllt zu fühlen.. all das machen wir, um unserem Glück näher zu kommen. *Wir streben regelrecht nach dem Glück, nach Erfüllung, Erfolg, Liebe, einem Sinn im Leben.* Und das "Warum?" Ist dabei ganz klar: wir wollen unser Leben bestmöglich leben, zufrieden sein, Freiheit verspüren, ein Warum für unser Leben haben, das wir leben und das Glück verspüren, wenn wir das alles im Außen haben - augenscheinlich. Ich möchte veranschaulichen, dass wir immer nach etwas streben. Auch wenn wir nicht mehr nach wirtschaftlichem Erfolg, Besitz, Materiellem etc. streben, streben wir dennoch nach unserem Glück.

Das, dem wir wirklich hinterher jagen und danach streben, das ist das, was uns ganz schnell wieder aus den Händen gleitet. Wir finden nicht das, was wir zwanghaft suchen.

Manchmal sollten wir versuchen alles loszulassen: unsere Denkmuster, unsere Ziele, unser Streben, Raum und Zeit, um wieder in das Hier & Jetzt zurückzukommen, in den präsenten Moment, um uns ganz frei und losgelöst neu ausrichten zu dürfen. Solange wir immer nach etwas streben und darauf ausgerichtet sind, lassen wir alles andere aus dem Auge. Manchmal ist es richtig so, einer Sache motiviert hinterher zu streben, doch manchmal ist es nicht mehr gesund, und man sollte sich von all dem erstmal lösen: körperlich, geistig und auch seelisch. Sich

zur Ruhe setzen und jede Last, jede Ausrichtung lösen und durch seine Intention eine neue Richtung einschlagen. *Loslösen*, das ist ein Teil deiner *inneren Freiheit*, die dir nichts und niemand im Außen geben kann.

Ich persönlich strebe seit Jahren nach meinem persönlichen unendlichem Glück, einem “perfekten” Weg. *Und ja, ich bin glücklich und habe viel gelernt!* Doch das unendliche Glück und dieser “perfekte” Weg, das existiert nunmal nicht auf Erden in menschlicher Form. Wir alle, unsere Seelen - sie sind schon *perfekte* Schöpfungen!

Und das ist genau der Punkt: dem unendlichem Streben nach Perfektion, nach all dem, was du und ich, wir alle streben, das wird uns ab einer gewissen Grenze *unglücklich* machen.

Es ist ein dünnes Seil, auf dem wir balancieren. Es ist der Unterschied zwischen *abhängig* sein vom Streben nach etwas und der Freiheit es zu wollen und sich dabei leicht zu fühlen. Strebe nicht nach etwas, was dich zwanghaft unglücklich macht. Strebe nach dem, was dich frei, leicht, losgelöst, lebendig & erfüllt fühlen lässt. Strebe in gesunder Balance nach etwas: du wirst merken, wenn du abhängig von diesem Streben bist und es zwanghaft wird. Dann distanzier dich davon, werde dir dem bewusst und löse dich davon. Denn meist kommt genau das zu uns, nach dem wir nicht mehr streben, suchen oder sogar verlangen, sondern einfach nur in Stille glauben, ohne Abhängigkeit, dass es in unser Leben treten wird.

Und vielleicht kommt diese eine Frage auf: “warum sollte ich überhaupt nach dem Glück streben (wollen)?”

Ich würde sagen, dass Zufriedenheit und Glück wohl eines der höchsten Güte sind, dir wir als Mensch erfahren können, die unserem Leben Leichtigkeit, Freude, Erfüllung.. geben. Im Zusammenhang mit Liebe, Freiheit und Sinn ist es das, nach dem sich der Mensch sehnt. Nicht jeder Mensch sehnt sich gleich nach all diesen Dingen: denn ein Mensch fühlt sich unglücklicher als andere, und strebt deshalb vielleicht viel mehr nach dem ersehnten Glück, währenddessen andere Menschen sich nur ein bisschen mehr Zufriedenheit wünschen und andere Menschen von Geburt an schon zufrieden sind. Es ist alles eine Frage der Werte, Bedürfnisse des einzelnen Menschen und besonders dem Bewusstsein. Doch im

allgemeinen streben wir alle - auch wenn auf ganz verschiedene Arten - nach einem sinnerfüllten, zufriedenen und glücklichem Leben.

Sterne beobachten

Wenn ich in mitten der stillen Nacht die Sterne über mir betrachte, scheint es, als wäre die Welt voller Möglichkeiten. Nichts wäre unmöglich. Wenn man all diese Sterne beobachtet, scheint es, als gäbe es noch so viel mehr. Und es gibt noch mehr. Die Welt hat für jeden von uns so viel zu bieten. Der Himmel ist endlos. Das Universum ist endlos. Genauso wie du! Wir sind alle endlos in diesem riesigen Universum. Wir können alles tun und nichts ist unmöglich. Auf dieser Erde zu liegen und in den dunklen Himmel mit all diesen kleinen Lichtpunkten über uns zu schauen, zeigt uns, dass es noch so viel mehr zu sehen, zu erleben und so viele Abenteuer auf uns warten. Das Leben ist endlos, voller Emotionen, neuer Erinnerungen, Menschen und Dingen, die höher sind als alles, was wir bis hierhin kennen. Manchmal scheint es, als gäbe es Grenzen, die wir nicht überschreiten können, Situationen, die wir mental nicht überleben können. Doch der Blick in den endlosen Himmel zeigt uns, dass da etwas auf uns wartet. Es sollte unmöglich sein, sich allein oder vielleicht einsam zu fühlen, denn immer und überall ist jemand mit uns. Auch wenn wir es nicht sehen. Wir sind nicht alleine. Dieses Höhere liegt über uns und gleichzeitig sind wir mitten im Geschehen. Wir – jeder von uns ist die Mitte seines eigenen Universums.

Es ist verrückt, wenn du begreifst, dass du nicht allein bist und gleichzeitig der einzige Mensch bist, der dein Leben, dein Universum sehen kann und du ganz Selbst dieses Leben bist. Dein Geist, dein Herz und deine Seele. Das ist es, was das Leben möglich macht. Ohne dich gibt

es kein Leben. Klingt verrückt, oder... schau dich um, es gäbe nichts, wenn du nicht hier wärst. Alles ist in dir.

Und nun kommt es darauf an, dass du dein eigenes Glück in dir Selbst existieren lässt. Wenn das Leben nur aus dir besteht, wenn du der Mittelpunkt im Universum bist, wenn alles in dir ist, dann bist du dein eigenes Glück.

Akzeptanz - Eifersucht

Das Thema Akzeptanz spielt aktuell wieder eine große Rolle in meinem Leben und ich merke, wie wir alle anders mit diesem Thema umgehen. Wirklich unbeeinflussbare Situationen und Geschehnisse zu akzeptieren wie sie sind, ist für uns Menschen nicht leicht - ganz im Gegenteil: wir zerbrechen uns den Kopf darüber, versuchen alles, um etwas zu verändern - auch wenn es nicht möglich ist - und wir verletzen uns am Ende nur noch mehr mit dem Unvermeidlichem. Wirklich etwas tief und ehrlich akzeptieren zu können erfordert viel Bewusstsein und besonders eine gewisse Selbstkontrolle von uns. Tatsächlich geht Akzeptanz, Bewusstsein, Liebe und das eigene Glück alles ziemlich Hand in Hand. Ohne dass wir gewisse Dinge akzeptieren können, wie sie sind, können wir nie wahrhaft glücklich werden. Doch kommen wir so weit, dann fühlen sich so viele Dinge so viel einfacher im Vergleich zu früher an - ganz Federleicht. Zu akzeptieren bedeutet nicht einfach zu sagen, es ist wie es ist und gut ist, nein. Akzeptanz ist wie gesagt etwas, was ganz eng mit all den anderen Faktoren zusammenhängt. Möchtest du wirklich in deinem Leben etwas verändern, dem Glück, dir Selbst und der Liebe näher kommen, so musst du lernen, mache Dinge und besonders deine Vergangenheit zu akzeptieren. Nicht um etwas zu verdrängen oder zu vergessen, nein, ganz einfach um voranzukommen und unsere Vergangenheit mit gutem Gewissen ruhen zu lassen - es wird immer ein Teil von uns bleiben. Akzeptanz ist für uns tagtäglich ganz wichtig, ganz gleich ob es Dinge sind, wie dass z.B deine Liebesschokolade im Supermarkt ausverkauft ist, das Thema Eifersucht oder sogar der Tod.

Nehmen wir mal das Thema Eifersucht in einer romantischen Beziehung: Eifersucht in einem gewissen Maße ist vielleicht ganz süß, zeigt jemanden, dass der andere einen echt gerne hat und einen nicht verlieren mag. Das ist wohl für die meisten vollkommen in Ordnung. Doch sobald es ein großes Thema wird, ein häufiger Streitpunkt, es dich oder deinen Partner im Leben einschränkt, ihr euch Grenzen setzt und es toxisch wird, ab dann ist das Thema Eifersucht sehr gefährlich. Und tatsächlich ist wohl keiner (toxisch) eifersüchtig, schränkt dich vielleicht sogar in deinem Freundeskreis ein und hat einen gewissen Kontrollzwang über dich, weil du ihm egal bist oder weil es ihm Spaß macht, sondern weil dieser Mensch gewisse unverarbeitete Ängste hat, dich zu verlieren, dass du ihn oder sie verletzt oder einfach auch extreme Ängste hat verlassen zu werden und dadurch ganz alleine zu sein und mit ihrer Einsamkeit nicht umgehen können. (Ganz egal ob du vielleicht, dein Partner oder ein Freund von dir diese Eifersucht hat, streitet nicht darüber, redet mit einander, denn beide Leiden unter Eifersucht und meist ist es gar nicht so schwer, diese Eifersucht in den Griff zu bekommen)

Jetzt aber zurück zum Thema Eifersucht, Akzeptanz und wie man damit umgehen kann. Menschen, die diese Ängste von Verlust, Angst vor dem alleine sein etc. haben und dadurch Eifersüchtig sind, müssen sich zu Allererst genau damit auseinandersetzen. Sobald diese Ängste unter Kontrolle sind oder bestenfalls gar nicht erst vorhanden sind kann man sich mit der eigentlichen Eifersucht auseinandersetzen. Es ist immer noch ein Thema von Angst verlassen zu werden, jemanden zu verlieren und sich dabei noch Szenarios ausmalen, was er oder sie vielleicht gerade in diesem Moment macht, mit wem der Partner vielleicht gerade ist, falls man nicht zusammen ist oder mit wem er oder sie auf Instagram schreibt und sich vielleicht doch neu verliebt und einen Selbst fallen lässt. Hier kommt das Thema Akzeptanz ins Spiel: klar, ich könnte dir auch einfach sagen; "akzeptiere es!", doch damit kommt wohl keiner weit. Doch im Endeffekt ist es genau das: Akzeptanz. Und dafür ist wie gesagt dein Bewusstsein, deine Selbstkontrolle und auch Liebe genauso Bestandteil wie die eigentliche Akzeptanz. Du musst dich Selbst kontrollieren lernen,

dir Selbst genug Liebe schenken, um gar nicht erst diese krassen Verlustängste zu bekommen, dein Bewusstsein erweitern, um zu verstehen, dass Eifersucht absolut unbegründet ist. Vertrauen ist natürlich ein weiterer wichtiger Bestandteil um der Eifersucht entgegen zu wirken. Doch im Endeffekt müssen wir mit all dem Bewusstsein Selbst erkennen, dass wir es einfach akzeptieren müssen. Akzeptieren, dass wir gar keine Kontrolle darüber haben, was unser Partner für Gedanken hat und vielleicht auch Handlungen ausführen *könnte*. Ganz gleich ob es begründet oder unbegründet ist. Du entscheidest Selbst, ob du dich auf einen Menschen einlassen möchtest und ob dieser es wert ist, das Risiko verletzt zu werden einzugehen. Ich gehe zum Beispiel vollkommen mit offenen Augen und Herzen in eine zwischenmenschliche Beziehung, lasse das Thema Eifersucht gar nicht erst an mich heran, weil ich weiß, dass ich keine Kontrolle über jemanden anderen habe. Mir ist es wichtiger zu wissen, was mir die andere Person bedeutet, ihm oder ihr genau das zu zeigen und jemandem Vertrauen zu schenken. Ich gehe immer bewusst mit etwas Risiko durchs Leben, um genau dieses Bewusstsein zu haben und mich dadurch Selbst kontrollieren zu können und mich nicht durch andere von Eifersucht beeinflussen zu lassen. Wenn zwei Menschen verliebt sind, dann zeigt es euch, redet miteinander, offene und ehrliche Liebe mit Kommunikation ist wohl das Wichtigste dabei. Sei ehrlich und schenke deinem Gegenüber genügend Vertrauen und dir genug Bewusstsein, um die Eifersucht hinter dir zu lassen. Es gibt nur zwei Möglichkeiten: hab das Vertrauen in dich, dass du ehrlich bist, wahre Liebe gibst und zeigst, Loyal bist und das Bewusstsein hast um sagen zu können, dass du genug Selbstkontrolle hast jemanden vertrauen zu können und das Unvermeidliche mit Risiko zu akzeptieren, oder du wirst immer eine toxische Eifersucht mit dir tragen, die ein Risiko für eure ganze Beziehung und für beide von euch ist.

(wieder) ein besserer Mensch werden - die beste Version deines Selbst -

Manche verspüren vielleicht das Bedürfnis, (wieder) ein besserer Mensch zu werden - so wie ich. Das bedeutet nicht, dass man "besser" als andere wäre, sondern dass man eine bessere Version seines persönlichen Selbst werden und sein möchte. Die beste Version seines eigenen Selbst.

Es sind Charakterzüge die wir vielleicht ändern wollen: netter, zuvorkommender zu anderen Menschen sein. Weniger von dem hier zu tun und mehr von dem anderen. In uns Selbst mehr geerdet. Ruhiger und entspannter. Einfach ein bisschen mehr Leichtigkeit, Freude und Liebe als Mensch in uns zu tragen. Eben an uns zu arbeiten, um immer die Beste Version unseres Selbst zu werden. Nicht als ein Wettlauf, als einen Zwang oder unter Druck, sondern als reine Herzensaufgabe, um mehr Bedeutung in unserem Leben zu verspüren, mehr Sinn, Leichtigkeit und um unser Karma zu verbessern. Jeder aus anderen Gründen.

Es läuft darauf hinaus, dass wir an uns Selbst arbeiten müssen, um besser zu werden, als wir zuvor waren. Zufriedener zu sein, dankbarer, gelassener, zuvorkommender, liebevoller.

Viele werden versuchen in der materiellen Welt sich das Label "guter Mensch" zu erkaufen, durch Spenden, materielle Spenden etc. Doch dort fängt es nicht an, eine bessere Version seines Selbst zu werden. Es fängt nur bei dir an, bei deiner Einstellung der Welt, dem Leben und allen Lebewesen gegenüber.

Mache dein Inneres zum Guten, und du wirst aus deinem Herzen heraus ein strahlender Mensch. Durch reine Handlungen bist du keine bessere

Version deines Selbst als zuvor, genauso wenig wie durch reine Gedanken. Es ist das Zusammenspiel aus deiner reinen Seele, die gutes möchte und deinen Handlungen, die gutes aufzeigen. Anfangen tut es bei deiner Einstellung und deinen Gedanken.

Sei die beste Version deines Selbst. Shine!

Visualisieren: deine Visionen zur Wirklichkeit werden lassen

Wir alle haben Ziele, die wir erreichen wollen und Träume, die wir ausleben möchten. Und manchmal fehlt uns dabei die Motivation endlich so zu leben, wie wir es wirklich möchten. In den nächsten Zeilen möchte ich Dir das Visualisieren näher bringen und all die positiven Effekte, die es mit sich trägt. Wie schon in anderen Kapiteln beschrieben, ist der Mensch sehr gefühlsgeprägt, etwa durch Liebe und Angst. Visualisieren ist nun nicht nur eine Motivation durch Liebe oder Angst, sondern durch all die weiterführenden Gefühle, die wir erleben, wenn wir unsere Vision, unsere Träume und Ziele vor unserem Inneren Auge wahr werden lassen. Es ist eine Art des Manifestierens deiner Ziele, indem du deine Träume schon jetzt ganz und in allen Formen erleben kannst und dadurch deinem Ziel mit einer viel stärkeren Motivation gegenüber stehst.

Beginne damit, dir ein definiertes Ziel zu setzen: Stelle dir die Frage, warum du dieses Ziel erreichen möchtest, wie es dich bereichert und was es in deinem jetzigen Leben verändern würde. Dieses 'Warum' ist sehr wichtig für den Antrieb zur Umsetzung und Veränderung. Nimm dir ein paar Minuten, setze dich an einen stillen Platz und schließe die Augen. Beginne damit dir deine jetzige Situation und aktuelles Leben vor Augen zu führen, wo du gerade stehst, was du tust und was du genau mit diesem Ziel verändern möchtest. Sobald du deine Gegenwart vor Augen hast, dein Leben von etwas Distanz betrachten kannst und die Akzeptanz des jetzigen Zustands hast, kannst du damit anfangen dein Ziel zu

visualisieren. Es kann sein dass du beim ersten Visualisieren noch keine deutlichen Bilder vor Augen bekommst, dann versuche es weiter, bis du du dich und dein Leben dort siehst, wo du hin möchtest.

Stelle dir nun dein Ziel vor, in dem du dich genau in diesem Moment der Zukunft hineinversetzt, in dem du dieses definierte Ziel erreicht hast. Du wirst dich Selbst sehen, du wirst diese Veränderung spüren und all das, was sich mit diesem Ziel positiv in deinem Leben verändert hat. Du wirst in diese Gefühle eintauchen, denn du hast vor deinem Inneren Auge schon deinen Traum erreicht. Dein Leben im Außen und auch du Selbst hast dich verändert. Ganz gleich wie du dich in dieser Visualisierung siehst, ob vor dem Spiegel, in einer Sicht von Außen auf dich Selbst oder durch deine eigenen Augen, du wirst sehen, dass du jetzt genau in diesem Traum lebst. Es mag sein, dass du siehst wie du deiner Gesundheit Gutes getan hast, vielleicht dein Aussehen verändert hast, neue Menschen in deinem Leben sind, dies oder jenes neu in deinem Leben ist und die Gefühle die mit diesem Ziel kommen: Zufriedenheit, ein Gefühl von Erleichterung, ein Stein der von deinem Herz gefallen ist, eine Euphorie die du in deinem ganzen Körper spürst, Stolz auf dich, Menschen um dich herum, mit denen du dieses erreichte Ziel teilen darfst. All das kannst du in dieser Visualisierung sehen und fühlen. Nicht nur dein Ziel ist erreicht, sondern auch vieles anderes hat sich dadurch positiv verändert. Spüre und sehe all die positiven Effekte die dein Ziel mit sich trägt.

Diese Vision deiner eigenen Zukunft, insbesondere mit all den dazu erlebten Gefühlen, das Erleben des schon erreichten Zieles mit all den positiven Veränderungen, ist die kraftvollste Motivation und dein stärkstes 'Warum'!

Sobald du deine Zukunft vor deinem inneren Auge erlebt hast, fängst du bei der Umsetzung dieses Zieles an. Du weißt nun genau, wie es sein wird, wie du dich fühlen wirst und was sich außerdem positiv in deinem Leben verändert hat. Visualisiere es so oft du kannst, visualisiere deine nächsten Schritte zur Umsetzung und was du tun musst, um es zu erreichen.

Diese Visualisierung hilft dir dabei, jetzt schon das gewünschte Ziel zu erleben und ab dem ersten Schritt der Umsetzung es genauso zu leben! Du fängst ab diesem Zeitpunkt an, dein Ziel zu leben und nicht erst, wenn du es erreicht hast. Durch das visualisieren erlebst du und lebst du jeden Tag auf deinem Weg ohnehin schon genau dein Ziel und Traum.

Lasse jetzt deine Visionen zur Wirklichkeit werden!