

BORIS PIKULA

AUFBRUCH ZUM DURCHBRUCH

Die 10 Prinzipien
ganzheitlicher
Lebensgestaltung

Inhalt

Der Aufbruch	9
Prinzip 1: Neuro-mentale Konditionierung	17
Die Kraft der Gedanken.....	18
Gedankenmanagement.....	20
Die Philosophie von Säen und Ernten.....	21
Das Geheimnis zur Meisterschaft: Fehler.....	22
Metamorphose der Gedanken	23
Negative Glaubenssätze – Gedanken, die töten können.....	26
Der Glaube, der Berge versetzt	29
Prinzip 2: Emotionale Fitness	31
Die Kraft der Emotionen.....	31
Emotionsmanagement	33
Emotionaler Analphabetismus	35
Negative Gefühle	36
Die Kunst, Entscheidungen zu treffen.....	37
Die Quellen persönlicher Transformation.....	39
Die Komfortzone.....	41
Prinzip 3: Leidenschaft	44
Der Irrtum von Work-Life-Balance	46
Das Geheimnis der Leidenschaft	48
Der Preis der Leidenschaftslosigkeit.....	51
Unser einzig wirklich wichtiger Job im Leben	52
Prinzip 4: Beziehung und Partnerschaft	54
Alles beginnt mit uns selbst	54
Warum überhaupt eine Beziehung?.....	56
Die intime Beziehung.....	57
Beziehung und Liebe.....	59

Die 5 Grundprinzipien einer harmonischen Beziehung	60
Das soziale Umfeld	63
Prinzip 5: Ziele, Zeit und Planung	66
Die Vision	66
Das Ergebnis von Ziellosigkeit.....	68
Sechs gute Gründe, sich Ziele zu setzen	70
Grundwissen zur Zielsetzung.....	75
Vier Schritte zur Zielsetzung	76
Zeitmanagement.....	78
Strategie und Planung – quick’n easy!	80
Prinzip 6: Bildung	85
Dinge von Wert	89
Das Drama der Unwissenheit.....	90
Übung macht den Meister	92
Prinzip 7: Vitalität und Ernährung	94
Was bedeutet Gesundheit eigentlich?.....	96
Unsere Zellen	96
Die Entstehung von Krankheit.....	98
Entgiftung	99
Die 7 Elemente eines gesunden Lebens	100
Prinzip 8: Geld und Wohlstand	117
Wohlstand	117
Das wundervolle Thema Geld.....	119
Investieren in finanzielle Freiheit.....	123
Drei gute Gründe, um in reiche Gedanken zu investieren	126
Fülle- und Mangeldenken	127
Die sechs Grundpfeiler effektiven Geldmanagements	129
Anregung zur Kostensenkung.....	135
Prinzip 9: Spiritualität	136
Die unsichtbare Welt	137
Die innere Stimme	141

Den Geist heilen.....	144
Den Verstand ausbremsen.....	145
Meditation.....	146
Sieben leichte Schritte zur Meditation.....	149
Trance und Hypnose.....	152
Die Quintessenz spiritueller Prinzipien.....	153
Über das Sterben und den Tod.....	161
Prinzip 10: Dankbarkeit.....	166
Das Leben ist ein Geschenk?.....	166
Das Leben darf gefeiert werden.....	170
Wie übe ich mich in Dankbarkeit?.....	172
Die ultimative Kraft in uns.....	173
Der Durchbruch.....	176
Danksagung.....	183
Zitate – Übersetzungen aus dem Englischen.....	185

Der Aufbruch

„Das Leben ist ein Spiel.
Man macht keine größeren Gewinne,
ohne Verluste zu riskieren.“

CHRISTINE VON SCHWEDEN

Was bedeutet für Sie das Leben?

Wäre das Leben ein Brettspiel, würden nicht die meisten Menschen schon frühzeitig disqualifiziert werden, weil sie die Regeln nicht beachten? Würden nicht viele ausscheiden, weil sie mittendrin aufgeben? Gäbe es nicht zahlreiche Spielverderber, die durch Schummeln versuchen würden, Mitspieler auszutricksen, um Vorteile zu erlangen?

Wie viele jedoch würden erst gar nicht zu ihrem Spiel des Lebens erscheinen? Wie viele schauen lieber passiv dem Spiel anderer zu? Wie viele verbringen ihre Zeit mit dem Versuch, das Spiel anderer zu kopieren? Wie viele sehen es als eine tägliche, mühselige Arbeit an, die es wohl oder übel zu verrichten gilt?

Hat unser Leben nicht doch vielleicht tatsächlich sehr viel Ähnlichkeit mit einem Spiel? Sollten wir es nicht sogar als ein Spiel annehmen, es spielerisch angehen? Es fordert Mut und die Bereitschaft zum Risiko, wenn wir die Chance wahrnehmen wollen zu gewinnen. Es verlangt von uns persönlichen Einsatz und Leidenschaft, wenn wir aktiv daran beteiligt sein möchten. Es bedarf Phantasie und Teamgeist, um Freude daran zu haben, Menschen zu vereinen und voranzukommen. Es bedarf der Fähigkeit, loslassen zu können, wenn es der Augenblick verlangt. Ein erheiterndes Spiel macht die Zeit kurzweilig – es gibt kein Zeitempfinden, denn wir verschmelzen mit ihm. Es gibt uns die Möglichkeit, Neues zu lernen, ohne dass wir es als anstrengend empfinden, und fördert obendrein unsere Kreativität. Ein Spiel ist dazu da, dass wir uns nicht so ernst nehmen und das Lachen auf dem Weg der Verwirklichung unserer Träume und Ziele nicht vergessen.

„Wer zu verlieren bereit ist, der wird gewinnen,
und wer sich festklammert, der wird alles verlieren.“

JESUS

Wie groß aber ist unsere Chance, das Spiel des Lebens aus einer Abwehrhaltung heraus gewinnen zu können? Wie groß ist die Chance, Glück zu empfinden, wenn wir voller Ängste und Sorgen spielen? Wie groß ist die Chance, weiterzukommen, wenn wir nur auf unseren eigenen Bauchnabel fokussiert sind, ohne uns der Regeln bewusst zu sein oder sie gar zu beherrschen?

Die entscheidende und über allem stehende Frage aber ist: Wie ist es überhaupt möglich, das Spiel des Lebens zu verlieren, wenn es unser eigenes, persönliches Spiel ist? Gegen wen spielen wir denn die ganze Zeit überhaupt? Wer ist überhaupt für unsere eigenen, persönlichen Spielregeln verantwortlich?

Jeder Mensch möchte tief im Herzen sein Leben nach seinen eigenen Vorstellungen führen und gestalten können. Jeder Mensch möchte seine Potentiale freisetzen, seine Träume, Wünsche und Ziele verwirklichen und andere daran teilhaben lassen. Jeder Mensch möchte gesund und vital leben. Jeder Mensch spürt Erfüllung, wenn er etwas von Wert geben kann.

Aber warum tut es dann nicht jeder?

Einer der wesentlichen Gründe, warum viele Menschen ihr Spiel nicht (mehr) spielen, liegt darin, dass sie Angst vor Enttäuschungen haben – sie haben Angst, zu verlieren, Angst, dass die Wünsche und Ziele, die man sich so wunderbar ausgemalt hatte, vielleicht doch nicht so eintreffen, Angst, zu versagen, seine Strategie ändern zu müssen und nochmal neu, von vorne, anzufangen, Angst, an den Regeln und Herausforderungen zu scheitern. Mit der Zeit stellen sich Resignation und Frust ein, die letztlich als Normalzustand akzeptiert werden.

Das wirkliche Spiel des Lebens beginnt erst dann, wenn ein Teil in uns aufgibt – aufgibt, ununterbrochen im Mittelpunkt stehen zu wollen. Es ist der Teil, der uns davon abhält, Spaß an diesem Spiel zu haben. Es ist der Teil, der von einer ewigen Langeweile geplagt ist und uns davon abhält, zu gewinnen: die Identifizierung mit unseren Gedanken – mit anderen Worten: unser Ego.

Menschen lassen sich zwar primär von ihren Emotionen leiten, doch meist steht ihnen ihr Ego im Weg, wenn es darum geht, ein erfülltes Leben zu gestalten.

ten. Daher ist es notwendig, unser Bewusstsein an Emotionen zu koppeln, die die Vorteile neuer Verhaltensweisen gegenüber kopflastigen Problem-Trancen erkennen lassen.

Die Art und Weise, wie wir die Welt sehen und die Dinge anhand unserer mentalen Ausrichtung beurteilen, bestimmt über unsere Gefühle und somit auch über die Qualität der Entscheidungen, die wir anhand dieser Gefühle treffen. Unsere Entscheidungen bestimmen letztendlich über Erfolg und Misserfolg, Gewinner und Verlierer, Freude und Leid.

Sobald wir uns unseres ständigen Gedankenchaos bewusst werden, unsere limitierenden Glaubenssätze schreddern und aufhören, uns mit jedem dahergelaufenen Gedanken zu identifizieren, ihn auf unseren mentalen Altar zu stellen und zu vergöttern, fangen wir an, wirklich zu leben. Solange wir jedoch unachtsam sind, wird unser Ego dafür sorgen, dass sich unsere Existenz nur in unserem Kopf abspielt und alles dort Vorhandene als **die** absolute Wahrheit anerkennt. Wir machen es uns in unseren gewohnten Gedankenkanälen dauerhaft gemütlich und fühlen uns zuhause.

„Das Schicksal mischt die Karten und wir spielen.“

ARTHUR SCHOPENHAUER

Unser Ego mag die Spielregeln des Lebens nicht sonderlich. Sie sind ihm zu unsicher, zu unvorhersehbar, zu riskant, zu ungewiss und zu gefährlich. Für unser Ego ist das Leben als solches bedrohlich. Es kann sich schlecht damit abfinden, dass alles einen natürlichen Lauf hat und wir lediglich in Harmonie mit diesem Lauf leben müssen, um eins mit uns und der Welt zu sein. Stattdessen baut es lieber auf Sicherheit und erstellt eigene Regeln. Es will die Kontrolle über unser ganzes Leben übernehmen, indem es jede Gelegenheit nutzt, um uns aus dem Hier und Jetzt in die Vergangenheit oder Zukunft zu locken. Ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass der Inhalt Ihrer Gedanken grundsätzlich entweder mit Ihrer Vergangenheit oder Zukunft zu tun hat? Daraus resultieren auch all Ihre Probleme, Sorgen und Ängste. Sie resultieren aus den Referenzen, Schlussfolgerungen und Regeln, die Sie daraus erstellt haben. Die Gegenwart können Sie nicht erdenken. Deswegen gibt es für das Ego in der Gegenwart auch nichts zu tun. In der Gegenwart gibt es auch keine Probleme. Unser Ego braucht aber Probleme, um existieren zu können. Also erschaffen wir sie, indem wir permanent mit unseren Gedanken unterwegs sind; indem wir perma-

nent gedanklich auf Reisen sind – am besten auch noch im sogenannten und so oft hochgepriesenen „Multitasking-Modus“.

“I walk into a problem
and then figure out what the problem really is.”

ARNOLD SCHWARZENEGGER (1)

Unser Ego lässt uns glauben, dass es die Wahrheit kennt, und wir fallen darauf rein. Es sorgt dafür, dass wir uns mit unseren Glaubensmustern identifizieren und somit zu Sklaven unserer eigenen Gedankenwelt werden, wenn wir nicht aufpassen. Wir leben unsere eigene Illusion, unsere eigene Halluzination.

Indem wir alles analysieren, kategorisieren, trennen und zerteilen, spalten wir unsere Ganzheit. Wir verlieren uns selbst aus den Augen und führen ein schizophren-neurotisches Dasein. Dabei meint es unser Ego durchaus nicht böse mit uns, ganz im Gegenteil. Seine Bemühungen entspringen lediglich der Sorge für unser Wohl, unser Überleben und unsere Sicherheit. Wir verdanken ihm sehr viel und brauchen es, um uns weiterzuentwickeln und Dinge zu erreichen. Doch wir dürfen es nicht zum Meister machen. Wir dürfen es nicht auf den Thron setzen. Das Ego ist ein guter Diener, aber ein sehr schlechter Herr.

Damit dies nicht passiert, müssen wir Bewusstheit üben. Wir müssen erkennen, dass wir mehr als unser Kopf sind; dass uns unser Denken nicht im Weg stehen darf. Um das Spiel des Lebens erfolgreich spielen zu können, müssen wir uns von unseren Limitierungen befreien, den Limitierungen unseres Verstandes – den Limitierungen unserer eigenen Regeln. Persönliches Wachstum und Weiterentwicklung stellen für ihn eine Bedrohung dar, da nicht abzusehen ist, wo die Reise hingehen kann. Wir müssen in Bewegung bleiben, offen sein, neue Wege gehen und Unsicherheiten in Kauf nehmen. Wir müssen lernen, größer zu denken, als wir (es gewohnt) sind – und vor allem, als wir es meist gelernt haben. Wir müssen uns konditionieren, gute Gewohnheiten zu pflegen und, ohne ständig zu urteilen, bewusstwerden. Wir sind in einer kopflastigen Gesellschaft groß geworden. Bereits im Kindergarten und in der Schule werden wir nur nach dem beurteilt, was in unserem Kopf geschieht. Dadurch entsteht leicht der Eindruck, dass unsere ganze Existenz ihren Ursprung im Kopf hat, sodass wir uns mit unserem Denken identifizieren. Je voller unser Kopf, desto aufgeblähter unser Ego.

„Das Privileg des Lebens ist es,
man selbst zu sein.“

JOSEPH CAMPBELL

Schulisches Wissen ist absolut notwendig, doch es bildet keine Basis für ein erfolgreiches, gesundes und erfülltes Leben. Es gibt bislang keine Fächer, die uns das dafür grundlegende Wissen schon in der Schule lehren. Es gibt bislang keine Fächer, die uns nicht nur den Kopf vollstopfen, sondern auch das Herz berücksichtigen. Unser Glück wird letztlich nicht durch das definiert, was wir besitzen, sondern durch das, was wir aus uns machen. Wir sind gemacht, um zu wachsen und uns weiterzuentwickeln, nicht um Ignoranz zu pflegen und Zerstreuung zu fördern. Das verlangt, dass wir uns das nötige Wissen aneignen und dieses Wissen in die Tat umsetzen. Die Frage ist jedoch nicht nur, was wir vom Leben erwarten, sondern auch herauszubekommen, was das Leben von uns erwartet. Die Kunst liegt darin, Herz und Verstand in Einklang zu bringen. Wenn Herz und Verstand synchron miteinander schwingen, erfahren wir eine tiefe Verbundenheit, ein Einssein mit uns und der Welt.

Machen Sie Schluss mit der chronischen Langeweile, der Egomasturbation und lethargisch selbstbemitleidenden Alltagstrance. Fangen Sie an, sich selbst zu erschaffen. Das Leben ist ein Freudenfest, nicht nur in Gedichten, Liedern, Träumen oder Philosophien. Nicht nur für andere, sondern auch für SIE! Alles, was wir leben wollen, müssen wir erst erlernen, denn was wir nicht lernen, können wir nicht leben. Es gibt kein genetisches Programm, welches uns von Geburt an das nötige Wissen zur Verfügung stellt. Daher ist es um so wichtiger, dass wir darauf achten, was wir lernen, ansonsten wird das Erlernte zu unserem größten Problem und wir fallen zurück in den Traumzustand der Resignation und Teilnahmslosigkeit. Wir müssen selbst dafür sorgen, unsere Landkarte optimal zu gestalten, nach der wir die Reise unseres Lebens antreten wollen. Wir müssen selbst dafür sorgen, Regeln zu erstellen, die uns unterstützen, dahin zu kommen, wo wir hin möchten. Darin liegt unsere Freiheit, aber auch gleichermaßen unser Gefängnis. Wenn wir nicht lernen, was es heißt, zu leben, wird unser Dasein eine eher öde, prüde, müde und kraftraubende Angelegenheit.

Unsere Evolution ist kein Automatismus, sondern läuft über unsere Bewusstheit. Die Dinge um uns herum wachsen tagtäglich und werden größer, doch wir selbst

kommen nicht nach. Im Gegenteil, die meisten Menschen schrumpfen sogar. Um zu wachsen, ist unsere bewusste Anstrengung erforderlich. Mit der Freiheit kommt auch die Verantwortung. Sie liegt darin, zu wählen, wie wir leben wollen, wie wir arbeiten wollen und unsere Zukunft gestalten möchten.

Wir werden als eine Möglichkeit geboren, müssen uns jedoch aus eigener Anstrengung heraus erschaffen. Es liegt an uns, was wir daraus machen. Glück, Freude, Erfolg und Lebendigkeit können nur entstehen, wenn wir in Bewegung bleiben und wachsen. Wir haben die Freiheit, uns zu weigern, unser Spiel zu spielen. Wir können aber auch zum Meister unseres Spiels heranreifen, sofern wir es nur wollen – sofern wir uns dazu entscheiden.

„Die meisten Menschen sehen sich als Drama von Gut und Böse an.“

DEEPAK CHOPRA

Ein Spiel ist keine Arbeit. Für die meisten Menschen bedeutet das Leben aber immer noch Arbeit. Es gleicht mehr einem nutzenzieherischen Geschäftemachen als einem freudigen Spiel. Arbeit muss immer irgendwo hinführen; sie verfolgt einen Zweck und ist auf ein Ziel ausgerichtet. Alleinstehend ist sie jedoch ohne jegliche Bedeutung. Erst am Ziel bekommt sie Bedeutung. Ein Spiel muss zu keinem Ziel führen; es ist bereits das Ziel. Wir erleben das Glück bereits im Hier und Jetzt, ohne in Zukunftsprojektionen verwickelt zu sein. Ein Spiel ist zwecklos. Wir spielen um des Spielens willen. Wir spielen, weil wir Freude daran haben. So sollte auch unser Leben ablaufen: leben, weil wir Freude daran haben, und nicht, weil es ein ständiger Kampf ist, der uns irgendwann einmal ins ersehnte Paradies führt. Deswegen spielen in der Regel auch nur Kinder leidenschaftlich. Mit steigendem Alter wächst der Anspruch nach Zweck und Bedeutung. Wir wollen ständig, dass dabei etwas (für uns) herauskommt. Wenn wir alles immer nur berechnend und mit einer bestimmten Absicht machen, um einen Nutzen zu erzielen, dann wird alles, was wir anpacken, zu Arbeit. Wir arbeiten immer mehr und immer verkrampfter in der Hoffnung, es möge doch noch der große Preis dabei herauspringen. Doch stattdessen fehlt uns täglich mehr Zeit – Zeit zum Spielen und Entdecken. Während Arbeit Zeit bedeutet, bedeutet Spiel Zeitlosigkeit. Das Leben sollte keine ständige *Rushhour* für uns sein. Es sollte kein Kampf und keine Last sein, sondern ein Spiel, zeitlos, wunschlos, entkrampft und voller freudiger Erwartungen. Machen wir es zu einer Reise, zu einer Herausforderung,

zu einer Rodelbahn, zu den vier Jahreszeiten, zu Poesie, zu einem Rockkonzert, zu einem Tanz. Denn so, wie wir das Leben sehen, erfahren wir es. Machen wir es also zu einem einzigartigen und außergewöhnlichen Kunstwerk.

Die 10 Prinzipien in diesem Buch richten sich an alle Menschen, deren Bestreben es ist, mehrdimensional und vorausschauend für sich zu sorgen, neue Perspektiven einzunehmen und persönlich über sich selbst hinaus wachsen zu wollen.

Sie sollen auf pragmatisch ehrlicher, provokativ herzlicher und verständlicher Weise den Boden ebnen, der die Lücke zwischen konventionellem Wissen, gesellschaftlichen Erwartungen und unseren eigenen Zukunftsvorstellungen schließt. Sie sollen die Samen setzen, auf denen unser Wissen heranreifen kann. Auch wenn sie für sich alleine stehend nicht wirklich etwas Neues sind, so stellen diese 10 Prinzipien in der hier zusammengestellten Kombination die Grundpfeiler dar, auf denen ein ganzheitlich ausgerichtetes Leben aufbaut. Oft geht es nicht unbedingt darum, den Verstand durch immer neue Informationen zu überfluten, sondern bereits Bekanntes zu wiederholen und aus einer anderen Perspektive heraus zu betrachten, um neue Einsichten zu gewinnen. Erst durch die Wiederholung entsteht die Vertiefung. Manchmal reicht bereits ein Wort im richtigen Moment an der richtigen Stelle, um unserem Leben eine neue Richtung zu geben. Hier geht es weniger um richtig und falsch, sondern vielmehr um Bewusstheit. Wir müssen die Welt vor unseren geschlossenen Augenlidern entstehen lassen, bevor wir darin leben können.

„Wenn Sie sich verändern wollen,
dann müssen Sie sich verändern!“

BORIS PIKULA

In diesem Buch werden Sie viele Schlüssel zum persönlichen Erfolg finden, doch kein einziger wird Ihnen auf einem goldenen Tablett serviert. Kein Schlüssel ist wie der andere. Sie müssen Ihren Schlüssel selbst in die Hand nehmen und herausfinden, in welches Schloss er passt. Sie müssen selbst das Schloss aufschließen und das Tor öffnen. Die Qualität unserer Probleme wird anspruchsvoller in dem Maße, in dem wir uns weiterentwickeln. Erst in der Kontinuität erreichen wir die Resultate, die wir uns wünschen. Das verlangt Ausdauer. Doch wenn wir wissen, wofür wir es machen, dann fällt es uns leichter. Wenn wir unser Tor zum Inneren geöffnet haben, erfahren wir wahre Erfüllung.

“Human beings are works in progress
that mistakenly think they are finished.”

DAN GILBERT (2)

Die hier beschriebenen 10 Prinzipien sollen Ihnen als Impulsgeber dienen und Sie dazu ermutigen, sich selbst zu erforschen. Sie sollen Sie dazu inspirieren, die Herausforderungen zur Meisterschaft Ihres Lebens anzunehmen und als Gewinner in Ihrem Spiel hervorzugehen. Wir haben nur dieses einzige Spiel und wir wissen nicht, wann es zu Ende ist. Also machen wir es uns zu einer festen Regel, dass alles, womit wir unsere Gedankenwelt füttern, stets von höchster Qualität ist – dass wir bei allem, was wir tun, stets unser Bestes geben. Dies ist kein „Zierdebuch“, es ist eine Art Nachschlagwerk, eine Gebrauchsanweisung, ein Arbeitsbuch – Ihr Arbeitsbuch. Nutzen Sie es! Unterstreichen Sie, markieren Sie, machen Sie sich Randnotizen, legen Sie sich ein Notizbüchlein an für Ihre eigenen Gedanken. Dadurch investieren Sie in sich selbst und können neuaufkommende Perspektiven darin festhalten, die Sie später nachlesen können. Machen Sie die Übungen am besten schriftlich, um den Effekt zu vertiefen. Das gibt Ihnen die Möglichkeit, Ihren Glaubensmustern auf die Schliche zu kommen, sich in Bewusstheit zu üben und Ihre Gedanken zu reflektieren. Lesen Sie Kapitel, Abschnitte oder sogar das ganze Buch ruhig mehrmals. Der Weg der Meisterschaft liegt darin, die kleinen und gewöhnlichen Dinge im Leben ungewöhnlich gut zu machen. Ausschlaggebend für ein erfülltes Leben ist nicht, woher wir gekommen sind, sondern wohin wir gehen möchten und was wir mit unserem Leben anfangen möchten.

Mir lag es am Herzen, ein Buch zu schreiben, welches Menschen eine optimale Grundlage bietet, sich selbst und das Leben besser zu verstehen – ein Buch, dessen Inhalt sich durch praktische Selbsterfahrung und erlerntes Wissen im täglichen Leben bewährt hat.

Geben Sie sich die Chance, vertrauen Sie sich und lassen Sie sich auf Ihre Reise ein. Machen Sie die 10 Prinzipien zu Ihrem täglichen Mantra. Nutzen Sie Ihr Ego als Sprungbrett, um Ihr Leben auf die nächste Ebene zu bringen. Nutzen Sie es als Aufbruch zum Durchbruch!

Boris Pikula,
München im Sommer 2014

Prinzip 1

Neuro-mentale Konditionierung

“We are what we think.
All that we are arises with our thoughts.
With our thoughts we make the world.”

BUDDHA (3)

Das erste Prinzip einer glücklichen, gesunden und erfüllten Lebensweise bezieht sich auf unsere Gedankenwelt. Neuro-mentale Konditionierung hat mit unserer Lebensphilosophie zu tun. Es ist die Art und Weise, wie wir über uns, unser Leben und die Welt um uns herum denken. Wie denken wir über unsere Vergangenheit und unsere Zukunft? Die Gedanken vieler Menschen über ihr Leben gleichen oft mehr einem dahintreibenden Boot oder gar untergehenden Schiff als einer enthusiastischen Reise und wertvollen Bereicherung.

Fragen Sie sich: Empfinden Sie die Gedanken an Ihre Vergangenheit eher bedrückend oder inspirierend? Sind die Gedanken an Ihre Zukunft ein Schreckenszenario, laufen Sie ins Leere oder gehen Sie aufrecht und beflügelt der Morgensonne entgegen? Bedenken Sie, Sie kommen ganz sicher in Ihrer Zukunft an, oft sogar früher als erwartet. Die Frage ist nur WIE? – und WO? Zu welchem Menschen werden Sie auf dem Weg dorthin geworden sein? Wie sieht es dort aus, wo Sie leben werden?

„Neuro-mentale“ Konditionierung bedeutet, sein Denken bestmöglich auszurichten, um bestmögliche Ergebnisse zu erzielen. Es bedeutet, unermüdlich an seinen Gedanken zu arbeiten, sie zu kontrollieren, zu verwerfen und zu kreieren. Ähnlich wie ein Steinmetz durch Disziplin, Beharrlichkeit und Kontinuität aus einem Marmorklotz langsam eine wundervolle Statue meißelt, so müssen wir kontinuierlich an unserem inneren neuronalen Netzwerk arbeiten. Das Gesetz neuro-mentaler Konditionierung lautet Klarheit und Bewusstheit anstatt Dunst und Verneblung. Gedanken sind eine Form von Kunst, die unserer besonderen Aufmerksamkeit bedarf, denn was wir denken, wird zu unserer Realität. Wir

werden zum Bildhauer unserer eigenen Geistes-Statue. Ein harmonischer Geist mit einer regelmäßigen Gedankenhygiene wird ein harmonisches Leben führen – ein unausgeglichener Geist mit „*laissez-faire*“-Wildwuchs wird eher ein unausgeglichenes und chaotische Leben führen. Wir sind, was wir denken.

Dennoch möchte ich vorwegnehmen, auch wenn im weiteren Verlauf des Buches vom Denken und unseren Gedanken die Rede ist und dies das erste der zehn Prinzipien ist, dass ein erfüllter Seinszustand sich nicht alleine im Kopf abspielt. Wenn Sie denken, dann befinden Sie sich in Ihrem Kopf. Wer hauptsächlich im Kopf ist, der ist wenig im Herzen, noch weniger im Sein und schon gar nicht im Hier und Jetzt. Ihr Zentrum liegt dort, wo sich Ihr Bauchnabel befindet. Dort befindet sich gewissermaßen Ihr Seinszustand. Deswegen fühlen sich viele Menschen so verloren, einsam und leer, denn sie sind tagtäglich nur im Kopf unterwegs, weit entfernt von ihrem Zentrum, weit weg von ihrer Lebhaftigkeit. Ihr Leben ist von einer bestimmten Sinnlosigkeit überschattet.

In unserer heutigen, zivilisierten Welt haben wir von der Schule auf gelernt, dass sich das Leben angeblich nur im Kopf abspielt. Der Kopf und das Denken sind das Wichtigste – sie sind unsere Existenz. Das Sein, unsere Gefühle und unser Herz bleiben oftmals unbeachtet. Denken ist eine Beschäftigung. Wir messen den Wert und die Achtung einer Person an seiner Geschäftigkeit. Wir meinen, nur wer sich unablässig mit irgendetwas beschäftigt, ist wichtig und aner kennenswert. Doch das ist ein enorm großer Fehler, dessen Preis sehr hoch ist. Das verdeutlichen uns die steigenden Statistiken von Burnout, Stress, Ängsten, Abhängigkeiten und Depression in der heutigen Zeit. Nur unser Seinszustand verbindet uns mit der Welt und den Menschen. Nur unser Herz vermag die Brücke zu bilden, die ein erfülltes Leben ermöglicht. Denken ist kein Bewusstsein; seien Sie sich dessen bewusst. Bewusstsein steht über dem Denken.

Die Kraft der Gedanken

Die Bewusstheit gesunder Gedanken bestimmt maßgeblich über Freude und Leid, über Glück und Unglück, über Armut und Wohlstand, über Erfolg oder Misserfolg. All dies sind keine Symptome von zufälligen Ereignissen, sondern Resultate einer Art zu denken – unserer Lebensphilosophie. Sie werden niemals glücklich werden, wenn Sie nicht heute schon glücklich denken. Sie

werden niemals im Wohlstand leben, wenn Sie nicht heute bereits Wohlstand denken. Und Sie werden niemals in irgendetwas erfolgreich sein, wenn Ihr Denken nicht von erfolgreichen Gedanken durchtränkt ist.

Ihre Gedanken von heute bestimmen, wie Ihr neuronales Netzwerk der Zukunft aussehen wird. Mit jedem einzelnen Gedanken arbeiten Sie an Ihrer persönlichen Gedankenautobahn. Bevor Sie sich auf die nächste Ebene erheben, müssen Sie Ihre Gedanken erheben. Deswegen können Sie niemals glücklich werden, sondern nur glücklich sein – und wenn Sie es nicht sind, müssen Sie sich glückliche Gedanken vorstellen – und zwar jetzt, nicht irgendwann. Sie haben immer die Wahl. Darin liegt die Kraft unserer Gedanken.

Gedanken sind Energie. Da unsere materielle Welt überwiegend aus Energiefeldern besteht, bedeutet dies, dass wir mit unseren Gedanken direkten Einfluss auf die materielle Welt haben. Unser Bewusstsein formt diese Energie unbegrenzter Möglichkeiten. Deswegen ist es so ungemein wichtig, die Absicht eines Gedankens zu erkennen und auf seine Qualität zu prüfen, denn er kann Fluch oder Segen sein: innehalten und Fragen stellen, beobachten und reflektieren. Nicht die Quantität der Gedanken ist ausschlaggebend, sondern deren Qualität. Sie sind zu 100 Prozent selbst verantwortlich für das, was Sie denken. Niemand kann Ihre Gedanken denken und niemand kann sie verändern, außer Sie selbst.

Ihre Realität spielt sich immer dort ab, wo Ihr Geist ist. Wo Ihr Geist ist, ist auch Ihre Energie – und Ihre Energie formt Ihre Realität. Wir bestimmen die Ergebnisse unseres Daseins durch unsere Gedanken, unser Bewusstsein und Gewahrsein. Alles, was wir in unserer materiellen Welt kreiern haben, wurde durch Gedanken erschaffen. Alles muss erst einmal mental geschaffen werden und ist dazu verpflichtet, unserem mentalen Muster zu folgen. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf die Außenwelt, so werden sich Ihre Gedanken in der Außenwelt zerstreuen und Sie werden Ihr Innenleben vernachlässigen. Sie rutschen aus Ihrem Zentrum – Sie sind im wahrsten Sinne des Wortes verrückt. Indem Sie sich nach innen richten, wird Ihr Geist Ihnen tiefere Aspekte Ihres Selbst offenbaren, sodass Ihr Innenleben sich in der äußeren Welt manifestieren kann. Sogar unser physisches Aussehen ist ein Spiegelbild unserer Gedankenwelt. Indem Sie an etwas denken, bewegen Sie sich darauf zu. Deswegen sollten Sie nicht an Dinge denken, die Sie vermeiden möchten, es sei denn, Sie möchten Ihr Auto gegen den einzigen Baum fahren, der weit und breit zu sehen ist.