

Martina Hautau

# Lifebriefing



Dein revolutionärer  
Selbstversuch



Copyright © 2015 Martina Hautau.

Alle Rechte vorbehalten. Außer zum Zweck kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch die Autorin nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung in Umlauf gebracht werden und auch Wiederverkäufern nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Das Gesamtwerk sowie deren Einzelteile sind urheberrechtlich geschützt. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung der Autorin gestattet. Entsprechende Anfragen senden Sie bitte an die unten angegebene Adresse der Autorin.

Autorin:

Martina Hautau, Brodersweg 3, D-20148 Hamburg, [www.lifebriefing.com](http://www.lifebriefing.com)

Covergestaltung: Martina Hautau

Grafik Cover: © Elena Show / fotolia.com (Bildnachweis S. 168)

Lektorat: Tanja Kuhlmann

Das Gesamtwerk besteht aus E-Book, Impulskarten, Videos, Audios sowie persönlichem Coaching. Sollte Ihnen nur das E-Book vorliegen, dann haben Sie die Möglichkeit, ein Upgrade über [www.lifebriefing.com](http://www.lifebriefing.com) vorzunehmen.

## Inhaltsverzeichnis

<b>Einführung</b> - Betrachtung .....	9
<b>Kapitel 1</b> - LebensRätsel.....	15
LebensAbenteuer .....	16
LebensPlan .....	17
ResonanzGrund .....	18
LebensSpiel .....	21
<b>Kapitel 2</b> - SelbstVersuch.....	33
ELoEntdeckung .....	34
ELoWandel.....	59
ELo-Finder.....	72
ErlebnisBeschleuniger .....	75
AutomatisierungsProzess .....	78
SeinsZustand .....	79
<b>Kapitel 3</b> - EmotionsWelten.....	83
EmotionsWissen .....	84
PositivBetrachtung .....	86
OrganEmotionen.....	88
EmotionsImpulse .....	90

EmotionsJunkie.....	91
EmotionsPlus .....	94
EmotionsPotenz .....	105
StimmGewalt .....	109
EmotionsHöhen.....	110
GlücksPotenzial .....	116
<b>Kapitel 4 - SichtWeisen.....</b>	<b>120</b>
SichtWandel.....	121
Ursache und Wirkung .....	122
Täter oder Opfer .....	125
Ergebnisse sind Absicht .....	127
Respekt und Achtung.....	128
LebensFrieden.....	129
SpiegelEffekt.....	130
GewinnSammlung .....	133
DankSagung .....	134
<b>Kapitel 5 - RealisierungsTipps.....</b>	<b>141</b>
LebensWach.....	142
SchlaraffenlandEntwickler .....	144
ZugZwang.....	149
StimmenGewirr .....	150

<b>Kapitel 6 - ZusammenGefühtes .....</b>	<b>153</b>
SichtWeisen.....	154
ELoWissen.....	155
EmotionsLeiter .....	156
ProbierhappenSammlung 1-10.....	157
<b>Kapitel 7 - HintergrundWissen .....</b>	<b>159</b>
Über die Entstehung von Lifebriefing.....	160
Über die Autorin .....	164
Über die Premium-Edition Lifebriefing .....	166
Über Coaching on Demand .....	167
Über die »Sei es«-Bücher .....	167
Hinweis.....	168
Bildnachweis .....	168



*»Ich schaue in den Spiegel.  
Mein Gesicht.  
Dort erkenn ich immer mich.«*  
Martina Hautau

## Widmung

Dieses Buch widme ich allen Menschen, die bereit sind,  
ihr Leben selbst in die Hand zu nehmen  
und die volle Verantwortung für alles, was ist, zu tragen.

Mit tiefer Hochachtung begegne ich Ihnen und Ihrer Lebensgeschichte.

Schön, dass Sie da sind.

Es ist an der Zeit,  
dass Sie endlich begreifen-  
Sie machen alles richtig!



## EINFÜHRUNG

---

# Betrachtung

**L**iebe Leserin, lieber Leser! Eine große Dynamik und Komplexität umgibt Sie. Die Anforderungen im Leben steigen. Neben technischen Fähigkeiten, hoher Flexibilität benötigen Sie die Gabe, resilient zu sein.

Technische Innovationen lassen Privates und Berufliches immer mehr zusammenfließen. Die Gründe, warum heute jemand einen Job annimmt, sind völlig andere als noch vor zehn Jahren. Ein Wertewandel hat stattgefunden. Neue Berufe entstehen und alte verschwinden.

Lebensformen verändern sich, weil essenzielle Grundbedürfnisse (in der westlichen Welt) gesichert sind und so Gemeinschaft einen neuen Stellenwert einnimmt. Es ist eine schnelle Zeit. Leben im Wandel.

Das neue Zeitalter bedarf einer weitgehenden Reorganisation der gesamten Gesellschaft sowie einer neuen Weltanschauung, um die anfallenden Aufgaben meistern zu können.

Was, wenn Sie durch eine gewandelte Grundhaltung zum Leben »Herr über Ihr eigenes Leben werden«?

## Schneller, höher, weiter

Vielleicht gehören Sie zu den Menschen, die sich in der pubertären Phase durch den Prozess der Selbstfindung gekämpft haben. In dieser Phase haben Sie Ihre Eigenheiten und Ziele definiert, vor allem um sich von der Gesellschaft und deren Einflüssen abzugrenzen. Manch einer hat diesen Prozess in einer weiteren Lebensphase nochmals durchlaufen, um sich in Beziehungen nicht als *Wir*, sondern als *Ich* zu positionieren mit dem Augenmerk auf Selbstverwirklichung.

Vielleicht haben Sie Trainings zu den Themen Persönlichkeitsentwicklung, Selbstcoaching, Selbstmanagement, Work-Life-Balance oder Resilienz genutzt.

All diese Techniken unterstützen Menschen, ihre Probleme besser lösen zu können und den steigenden Anforderungen gerecht zu werden.

Dabei ist die Auseinandersetzung mit sich selbst, der eigenen Vergangenheit, eigenen Gefühlen, Verhaltensweisen und Überzeugungen immer verbunden mit dem Grundtenor: »Sie müssen sich ändern!« bzw. »Sie benötigen diese und jene Fähigkeiten.«

Trainings dieser Art sorgen dafür, dass Ihre Widerstandskraft gesteigert wird, eine höhere Belastungsfähigkeit entsteht und Sie mehr Flexibilität erlangen. So etablieren Sie eine Stehauf-Männchen-Mentalität.

Folgende Praktiken werden eingesetzt:

- Eigenmotivation
- Zielsetzung
- Zielerreichung
- Stressmanagement
- Zeitmanagement
- Selbstorganisation
- Erfolgskontrolle

Doch wo bleiben Sie dabei als Mensch, der mit Lebensfreude und Wohlergehen sein Dasein genießen möchte?

## Leben statt funktionieren

Wollen Sie

- Ihr Hamsterrad verlassen,
- aufhören zu funktionieren,
- den auszehrenden Alltag überleben,
- der Selbstausbeutung entfliehen,
- insgesamt mehr vom Leben,
- Ihr Leben meistern,
- eine Logik hinter dem System entdecken,
- mehr Lebensqualität erleben,
- endlich leben,
- einen Ausweg finden,
- dass Ihr Sein Sinn machen soll?

Wenn Sie sich bisher gefragt haben, was Sie eigentlich falsch machen oder noch lernen müssen, dann sage ich Ihnen jetzt: **Nichts** machen Sie falsch und nichts fehlt. Sie machen schon alles richtig, auch wenn es Ihnen kaum so erscheinen mag. Alles läuft nach Plan, sogar nach Ihrem Plan.

Starten Sie den Selbstversuch, durch den Wandel Ihrer Weltanschauung ein völlig neues Erleben zu erschaffen. Entdecken Sie, welches tiefgreifende Lebensmotto Ihr Erleben lenkt. Wie Sie mehr Leichtigkeit in Ihren Alltag ziehen, entspannter in Stress-Situationen reagieren, Ihre Zufriedenheit wachsen lassen, sich mit Ihrer Einzigartigkeit präsentieren und der CEO Ihres Lebens werden können. Eine Leadership-Management-Anleitung für Ihr Leben.

Ihr eigenes Leben wird für Sie die Beweise anführen, die Sie benötigen, um das Briefing als eine mögliche Wahrheit anzunehmen. Nutzen Sie die Chance, sich den Himmel auf Erden zu erschaffen.

Sie allein kennen Ihre Lebensgeschichte. Sie alleine wissen um Ihre Emotionen und Gedanken, die Sie umtreiben. Seien Sie aus tiefstem Herzen ehrlich zu sich selbst und prüfen Sie nach, wie Lifebriefing Ihnen Wege eröffnet, Ihr Dasein in vollen Zügen zu genießen.

## Startschuss für neues Erleben

Wenn Sie bis heute

- Selbstdisziplin trainiert,
- Überzeugungen gewandelt,
- Ziele fokussiert und visualisiert,
- Komfortzonen verlassen,
- Psychohygiene betrieben,
- Glaubenssätze geändert,
- Vergangenheit bewältigt,
- Meditationen angewendet,
- den Verstand beruhigt,
- die Intuition gestärkt haben,

dann wird es in den meisten Fällen darum gegangen sein, dass Sie sich ändern mussten oder etwas in Ihnen geändert werden musste.

Solche Änderungsvoraussetzungen suggerierten, dass Sie falsch waren und unvollkommen. Sie waren Opfer oder *bestrafter* Täter. Sie waren aufgefordert viel zu tun (t = Tag, u = und, n = Nacht). Sie lebten im Mangel.

Durch diesen Ansatz weilten Sie entweder in der Vergangenheit oder in der Zukunft, nur selten im JETZT.

Hinzu kommt, Sie haben mit den genannten Methoden vorrangig an Symptomen gearbeitet, statt an der einzigen auswirkungsstarken Ursache.

Zur Verdeutlichung ein paar Beispiele:

Wenn Sie Schulden haben, können Sie die Gründe Ihres Verhaltens in Bezug auf Geldausgaben und Ihre Glaubenssätze analysieren. Entwerfen Sie daraufhin einen Sparplan und ändern Ihre Einstellung zum Geld, werden sich die Schulden verringern, Ihr Symptom wird kleiner. Die grundsätzliche Ursache ist jedoch weiter unbekannt und kann eine solche Situation sogar in verschärfter Form erneut auslösen.

Wenn Sie übergewichtig sind, können Sie durch verschiedene Strategien sehr schnell einige Kilos verlieren. Die Kilos sind jedoch schneller wieder da, als es Ihnen lieb ist, wenn die Ursache des Übergewichts weiterhin unentdeckt bleibt. Dabei handelt es sich weniger um Ernährungsumstellung oder die Dressur des inneren Schweinehundes (den es meiner Ansicht nach sowieso nicht gibt, aber dazu verrate ich mehr im Kapitel »Stimmenge-wirr«).

Solange Sie nur an den Symptomen arbeiten, werden unliebsame Situationen immer wiederkehren, oft in verstärkter Form. Die Ursache (= Ihre Regieanweisung) wird immer wieder der Auslöser sein. Auf diese werden Ihre Mitmenschen und das Leben antworten und so wird Ihr Erleben erschaffen.

Ein nachhaltiger Wandel und somit ein langfristiges neues Erleben können nur entstehen, wenn die Ursache (= Ihre Regieanweisung) entdeckt und verändert wird. Die Ursache besteht aus zwei Aspekten, und zwar aus einer Emotion in Kombination mit einer Losung (Gedanke, Überzeugung, Glaubenssatz). Dies bezeichne ich als Emotions-Lösungs-Formel (ELO).

Betrachten wir die Natur, so können wir Folgendes wahrnehmen:

- Alles in der Natur ist perfekt angelegt.
- In der Natur braucht es keine Kraftanstrengung.
- In der Natur herrscht absolute Fülle.

Warum sollten wir Menschen uns dann ändern oder anstrengen müssen?

Es ist an der Zeit, dass Sie endlich begreifen, Sie machen alles richtig. Alles ist perfekt, und alles läuft nach Plan, sogar nach Ihrem Plan - leicht, vollautomatisch, ohne Anstrengung, sekundlich präzise, zielgerichtet und wunscherfüllend - auch wenn es Ihnen nicht so scheint, Sie mehr erwarten und mehr ersehnen.

Starten Sie Ihren Selbstversuch! Ich erkläre Ihnen, wie Sie es machen und wie Sie durch das Entdecken Ihrer Emotions-Lösungs-Formel (ELO) die Ursache, die Ihr Erleben erschafft, einen Wandel in die gewünschte, ersehnte Zukunft schon sehr bald erleben.

*Lifebriefing*  
*damit Sie alles erreichen*  
*– mehr Geld, Glück, Liebe, Erfolg, Gesundheit, Freude*

*Wie erwähnt: Sie machen alles richtig!*

Liebe Leserin, lieber Leser!

Da es ab jetzt sehr persönlich wird, möchte ich Sie direkter ansprechen. Aus diesem Grund erlaube ich mir, vom distanzierten »Sie« auf das persönliche »Du« zu wechseln. Betrachten Sie es als ein Zeichen für einen freundschaftlichen und familiären Umgang miteinander. Ich danke dir!

## KAPITEL 1

---



# LebensRätsel

Um das neue Zeitalter und die anstehenden Herausforderungen zu meistern, benötigst du neue Fähigkeiten sowie die Kompetenz auf dein gesamtes Potenzial zugreifen zu können.

Du hast alles in der Hand. Es ist mehr erreichbar, als du dir vorstellen kannst. Das Spiel zu durchschauen, die Regeln zu kennen, schafft rasant Neues.

*Wie immer, doch viel besser.*

Martina Hautau

# LebensAbenteuer

*Jeder besitzt Neugier und liebt das Abenteuer.*

*Wage den ersten Schritt!*

*Hast du diesen gemacht, bieten sich  
gigantische Momente des Erlebens.*

**W**enn du erkannt hast, dass du dein (Er-)Leben nur selbst ändern kannst und nicht die Welt oder gar die Anderen geändert werden müssen, dann gehe noch einen Schritt weiter, damit du in deine Erfolgszielgerade kommst. Willst du dein vorhandenes Potenzial ausschöpfen und neue Fähigkeiten aktivieren, dann verändere deine Anschauung über das Leben grundlegend und nimm Folgendes an:

**Du machst alles richtig!  
Beabsichtigt – verursacht – perfekt!**

Wenn du verstehst, wie du es bis heute gemacht hast, gewinnst du die Fähigkeit, deinem Leben eine neue Richtung zu geben, so dass dir dein Leben ein anderes Erleben präsentieren kann. Dein bisheriges Leben und deine bisherigen Erlebnisse sind Antworten, Ergebnisse, Reaktionen eines selbst gewählten Plans, einer selbst gewählten Anweisung.

Diese Anweisung ist wie eine Regieanweisung, die Reaktionen von Akteuren wie in einem Theaterstück aneinanderreicht. Die Ereignisse sind schlüssig. Der Tenor oder der gemeinsame Nenner sind erkennbar. Deine Lebens-Regieanweisung, dein Plan bestehen aus einer Emotion und einer Lösung. Dies ist die Ursache für alles, was ist. Sie löst bei deinen Mitmenschen Resonanz aus, was wiederum dein Erleben bestimmt.

Von Stress und Problemen befreit werden, die Erfolgstreppe hinaufsteigen, entspannt das Leben genießen sowie auf die Sonnenseite des Lebens zu wechseln, ist kein Traum, sondern realisierbar.



Wir haben uns in einem Spiel verfangen. Beginnen wir damit, das Spiel aus einer anderen Warte zu betrachten.

Starte deinen Selbstversuch, indem du meine Lebensanschauung teilst, die einzelnen Übungen in diesem Buch intensiv bearbeitest und dann prüfst, welche Strategie du weiter verfolgen möchtest.

Willkommen im Abenteuer LEBEN!

## LebensPlan

Im Augenblick läuft alles nach Plan – nach deinem Plan, auch wenn es dir kaum so vorkommen mag. Alles fügt sich perfekt ineinander. Dein Umfeld und das Leben antworten dir. Doch du hast derzeit noch Verständigungsschwierigkeiten. Du empfindest, dass dein Leben nur zum Teil selbstbestimmt ist.

Du kennst deine Lernaufgabe/Berufung kaum, um den Sinn hinter allem, was geschieht, zu erfassen. Es wäre eine erschütternde Erkenntnis, wenn keine Logik, kein Sinn auffindbare wäre - wenn alles einfach nur so ist, wie es ist. Wenn du dich an die Grenzen deiner Belastbarkeit bringst, dich den Herausforderungen stellst und dann dein Dasein und all dein Bemühen keiner sinnbringenden Idee folgen würden, wäre das doch sehr schrecklich.

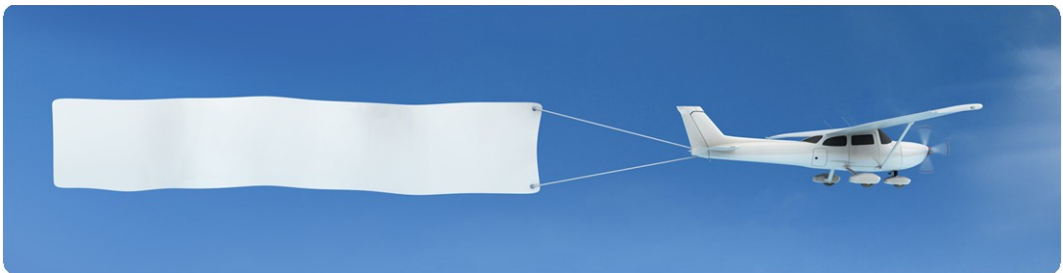
Ich weiß, dass du einen Plan hast, der sich in jedem Atemzug erfüllt, der dich jede Lebenssekunde punktgenau zu Ereignissen führt, die dich in deinem Sein zu einem echten Spezialisten auf einem Gebiet reifen lassen. Wenn du dich als Ursache begreifst, dann ist die Frage, wie genau lautet die Ursache, die dein Erleben auslöst.

Um Änderungen einzuleiten, deine Ziele zu erreichen oder deine Wünsche zu erfüllen, benötigt es einen Einklang mit deiner eigenen Ursache. **Diese Ursache besteht aus einer Emotion und einer Losung**, der Emotions-Lösungsformel.

Die Emotions-Lösungsformel ist der auslösende Faktor für dein Erleben.  
**Sie bewirkt alles, was ist.**

## ResonanzGrund

Wenn es einen Grundton, eine Resonanzschwingung in dir gibt, kannst du dies mit dem Dröhnen eines Fliegers in der Luft vergleichen.



Du hörst den Ton und schaust zum Himmel, doch nichts ist zu sehen. Plötzlich siehst du diesen Flieger hoch am Horizont weit über dir. Er taucht unverhofft aus einer nicht vermuteten Richtung auf. Auch wenn du ihn schon wieder aus den Augen verloren hast, hörst du noch lange das Summen der Motoren.

So ist es auch mit deiner Grund-Emotion. Diese klingt, summt, dröhnt schwingt in jeder Sekunde deines Lebens - mal lauter oder leiser, mal höher oder tiefer.

Und mit dem Auftauchen eines Fliegers ist noch mehr verbunden. Dieser Flieger zieht ein auffälliges Werbebanner hinter sich her. Es flattert im Wind und präsentiert einen Slogan, der dich und andere auffordert, motiviert oder erinnert. Es ist ein Slogan, auf den du und andere reagieren werden.

Dieser Slogan, dieser Satz, dieses Motto ist gleichzusetzen mit deinem Lebensleitsatz, deiner Lebensspielanleitung, deiner Regieanweisung - deiner Lösung - fest verbunden mit deiner Grund-Emotion, genauso fest wie das

Werbeflyer an dem Flieger hängt. Es ist eine untrennbare Einheit, die dein Leben bestimmt. **Diese Einheit ist selbst gewählt!**

Hat jemand die Emotion »Ohnmacht« gewählt mit der Losung »Das Leben ist ungerecht«, erlebt diese Person etwas anderes als jemand mit der Losung »Ich schaffe alles«. Die Verkettung der Ereignisse würde massive Unterschiede zeigen.

**Merke:**

Es ist deine Emotions-Lösungsformel (ELO), die alles Erleben bestimmt.

Manchmal wird diese Emotions-Lösungsformel (ELO) sichtbar, spült sich an die Oberfläche. Wenn sie auftaucht, sind das die Momente der größten Herausforderungen, Schicksalsschläge und Prüfungen in deinem Leben.



Ich könnte auch sagen, die ELO ist dein Lebenslied, bestehend aus Noten (deinen Emotionen) und dem Liedtext (deiner Losung - auch oft Glaubenssatz, Überzeugung genannt). Daraus ergibt sich ein Plan, eine Regel, die im Erleben Erfüllung findet.

Die ELO klingt immer, sowohl in tiefen Tönen (Pechstrahlen, Schicksalsschläge) als auch in hohen Tönen (Glücksmomente).

Die tiefen Töne möchten wir am liebsten vermeiden. Wenn sie uns begegnen, suchen wir eine Ursache, die sich scheinbar unserem Einfluss entzieht. Sie liegt im Außen, natürlich bei anderen Menschen. Wir fühlen uns als Opfer der Umstände, sind im Verlust und im Mangel, enttäuscht und traurig – betrogen.

Die hohen Töne genießen wir und nehmen wir sehr gerne an. Aber hier spielt uns unsere ELO einen kleinen Streich. Wir finden es perfekt, was ge-

schiebt, und sehen dies als großen Erfolg. Wir sind dankbar dafür, dies zu erleben.

**Merke:**

Die ELo wirkt immer.

Die ELo ist die Grundlage für alles Erleben, der gemeinsame Nenner in allen Kontexten, besonders in schweren Zeiten. Du erlebst die Auswirkungen der ELo in unendlichen Varianten und erlernst so immer neue Formen des Umgangs. Du bist ein Kenner und Spezialist auf dem Gebiet deines ELo-Erlebens. Sie macht dein Leben und dich so einzigartig. Du bist der Mensch, der du bist, weil du auf Grund dieser ELo nicht nur ein einzigartiges Leben hast, sondern auch einzigartig reagierst und interpretierst.

Spiel bitte mit diesem Ansatz, dass du alles selbst gewählt hast, dass du eine Formel aufgestellt hast, die alles bedingt. Überlege mal, welche Chance du hast, wenn dies tatsächlich wahr ist, wenn das Lebensspiel genau so funktioniert.

Und welche Gefahr besteht, wenn du diesen Denkansatz als richtig annimmst? Ich sage dir, es besteht keine Gefahr, denn

**alles läuft ja so, wie du es willst nach Plan – jetzt schon.**

Bitte **bleib bei** all dem, was du liest, erst einmal bei **dir**.

Denn es geht hier nur um dich. Mein Ansatz setzt eine hohe Eigenverantwortung voraus, da ich behaupte, dass du für alles, was ist, die Ursache bist.

Wenn solch eine selbstbestimmte Formel alles auslöst, dann ist es doch nur eine logische Schlussfolgerung, dass eine Änderung der Formel ein neues Erleben auslöst.

Ich möchte dir nicht verheimlichen, dass es ab der Sekunde, in der du dies als deine Wahrheit erkennst, keine Schuldigen mehr gibt und du dich niemals mehr als Opfer bezeichnen kannst. Es gibt kein Karma mehr, es gibt weder Schicksalsschläge noch Zufälle. Wenn du dir auf die Schliche

kommst und deine ELo findest, dann erkennst du, dass du alles verursachst, vorgibst, lenkst. Dieser Moment ist äußerst erhellend, du entdeckst dein tiefliegendes Potenzial, du bist plötzlich ganz präsent!

Ich möchte ganz ehrlich zu dir sein. Das Erkennen des ganzen Ausmaßes ist oft mit Verlegenheit und Peinlichkeit verbunden. Denn jeder, dem du böse bist und über den du dich geärgert hast, wegen dem du dich verstoßen, verletzt und betrogen fühltest, war und ist eine Unterstützung in deinem Lebensspiel.

Hast du die Größe, dies zuzulassen? Hast du die Größe, die ganze und volle Verantwortung wirklich zu übernehmen, damit sich dein Blatt in die ersehnte Richtung wendet?

Wenn du deine neue Formel entworfen hast, gehe davon aus, dass du vorher niemals die ganze Vielfalt der Erlebensmöglichkeiten bedenken kannst. Du solltest dich dann vom Leben weiter überraschen lassen. Das Leben kommt dir mit allem entgegen.

## LebensSpiel

Das Leben als Spiel zu bezeichnen, mag dir vielleicht etwas fremd vorkommen. Doch das Leben bietet genau wie das Schauspiel eine Bandbreite von Tragödien bis Komödien.

*Über Schauspiel: »Dabei ist der Begriff unabhängig von der Gattung. Er kann sowohl eine Tragödie als auch eine Komödie bezeichnen, ein Melodram oder eine Posse.«  
(Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Schauspiel>)*

Betrachten wir das Leben als ein Gesellschaftsspiel, gibt es Regeln, Figuren, Mitspieler, eine Spielfläche, einen Handlungsablauf. Beim bekannten Spiel

»Mensch ärgere dich nicht« hat schon so mancher regelrecht die Nerven verloren. So wurde aus Spiel bitterer Ernst.

*Johan Huizinga schreibt in seinem Hauptwerk Homo ludens: »Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen, aber unbedingt bindenden Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selber hat und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des ‚Andersseins‘ als das ‚gewöhnliche Leben‘.« (Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Spiel>)*

Aufgrund meiner Sicht darüber, wie das Leben funktioniert, verwende ich hier sehr häufig das Wort *Spiel*. Sicher fragst du dich: »Wer hat sich denn dieses Spiel ausgedacht und wann soll ich denn diese Formel festgelegt haben?«

Wir gehen jetzt einfach mal davon aus, dass der menschliche Körper Fleisch gewordene Materie ist und eine energetische Kraft (nennen wir sie Seele, das Unsterbliche oder Geist) in sich hat, die unendlich und unsterblich ist.

In einfachen Worten: Da gibt es ein Haus, das leblos bleibt, wenn niemand einzieht. Langfristig würde dieses Haus sogar zerfallen. Wenn aber jemand in dieses Haus einzieht, kommt sprichwörtlich Leben in die Bude.

An diesen Gedankengängen spinnen wir jetzt mal weiter. Auch wenn kaum die große Frage »Was war zuerst da – die Henne oder das Ei?« beantwortet werden kann.

Diese zuvor beschriebene immerwährende, unsterbliche Energie hat sich schon facettenreich ausprobiert. Sie weilt an einem wertfreien Ort, in dem absolute Fülle auf allen Ebenen existiert. Es mangelt ihr an nichts. Hinzu kommt, dass sie von tiefer Verbundenheit und allumfassender Liebe umgeben ist.

Und genau solch eine Energie bist auch du, einfach nur mal so angenommen. Du erlebst diesen paradiesischen Zustand schon eine lange Zeit, und

es langweilt dich, dass sofort und immer alles da ist. Es gibt bedingt durch die Wertfreiheit absolut keine Widerstände, kein Unbehagen, kein Unwohlsein. Um dich herum ist himmlischer Frieden.

Vielleicht fragst du jetzt: »Oh, wie schön, das will ich auch, nichts wie hin, wer könnte so verrückt sein, diesen Ort freiwillig zu verlassen?«

Dann sind hier ein paar mögliche Gründe, warum jemand zumindest zeitweise diesen paradiesischen Ort verlassen möchte:

- Neugier
- Übermut
- Spieltrieb
- Erlebnisfreude
- Erfahrungswille
- Abenteuerlust

Die genannten Motivationen oder weitere hier nicht aufgeführte Beweggründe können Anlässe dafür sein, diesen Ort doch verlassen zu wollen, um in ein Spiel einzusteigen, welches Polaritätserleben bietet. Dadurch ergeben sich unendliche Facetten des Erlebens, die durch diverse Gegensätze ausgelöst werden.

Ebenso regieren *Mangeldenken*, das Gefühl von *getrennt sein* und die Suche nach der Liebe, was weitere Spielarten ermöglicht.

Was hast du schon alles in diesem Leben gemacht, um dich auszuprobieren oder zu messen, dir etwas zu beweisen, über deine Grenzen zu gehen, dich neu zu erleben? Wie oft hast du etwas riskiert, um Neues zu erleben? Dir fällt bestimmt einiges ein.

**Genau in dieser Stimmung bist du auch bei deiner Lebensplanung.**

Du möchtest bestimmte Spannungsfelder von gut und böse, stark und schwach, arm und reich, hübsch und hässlich usw. kennenlernen. Du möchtest mehr aus der Gefühlswelt erleben, und zwar eine ganz bestimmte Emotion mit all ihren Facetten.

Um dies zu präzisieren, wählst du eine Losung. Mit dieser Losung legst du dann fest, wie du denkst, wie du reagierst, welche Überzeugung du vom Leben hast. Du willst dich ausprobieren. Du möchtest lernen und dich weiterentwickeln. Wie gesagt, du manifestierst alles.

Da du mit deiner Vorstellung, mehr erfahren zu wollen, nie alleine warst und bist, entstand der Planet Erde mit folgenden Spielregeln:

- Polarität erleben
- getrennt fühlen
- im Mangel sein
- die Liebe finden

Um mit Spaß und Freude dieses Spiel zu erleben, ist es hilfreich, dass du dich an diesen Ausgangspunkt immer erinnerst. Sei dir immer bewusst, dass du aus tiefer Verbundenheit, allumfassender Liebe und unendlicher Fülle auf allen Ebenen gestartet bist.

In diesem Wohlsein und dem Empfinden, dich an diesen Zustand zu jeder Zeit erinnern zu können, erschaffst du eine Formel. Du wählst eine Emotion und eine Losung, gestaltest so deine ELo, die die Basis für alles Erleben ist.

### **Dies wird und ist der gemeinsame Nenner für alles, was ist.**

Was du erlebst in Sachen Liebe, Beziehungen, Freundschaften, Geld und Wohlstand, in deiner beruflichen Laufbahn und Karriere oder bezogen auf dein Sein in der Gesellschaft oder deinen Gesundheitszustand, all das lässt sich immer auf diesen gemeinsamen Nenner, deine ELo herunterbrechen. Es ist dein roter Faden. Sobald du deine ELo entdeckst, hast du die Ursache deines Erlebens und somit die Lösung, wie du dein Resonanzfeld neu justieren kannst.

Nun, da warst du vielleicht ganz schön übermütig, selbstherrlich oder wagemutig, wenn du so auf dein Leben schaust.

Vielleicht wolltest du *verlassen sein* mit der Losung »Keiner liebt mich« erleben. So hast du schon während der Schwangerschaft einen Abtreibungsangriff überlebt.



Oder du wurdest direkt nach der Geburt zur Adoption freigegeben. Oder du wurdest als Frühchen geboren und hast allein in einem Brutkasten gelegen.

Vielleicht wolltest du erfahren, wie sich *Angst* anfühlt mit der Losung »Ich kann mich nie abgrenzen«. So gelangst du zum Beispiel in extremer Form in Situationen, in denen du geschlagen oder misshandelt wirst. In einfacher Art bedeutet dies: deine Mutter stürmt unangemeldet in dein Zimmer, Menschen auf der Straße rempeln dich an usw.

Vielleicht wolltest du dich im Anderssein »Ich bin anders« oder »Ich gehöre nie dazu« mit der Emotion *Verlassenheit* ausprobieren. So bist du heute vielleicht immer außen vor, nie zugehörig, weder in deiner Familie, noch bei Freunden, noch im Job.

Es kann auch sein, dass du absoluten Wohlstand erfahren wolltest. Du wolltest wissen, wie es sich anfühlt, ein Wunschkind zu sein oder eine besondere Begabung zu haben.

Aber auch dort, wo es nach außen absolut perfekt scheint, herrscht eine ELo, welche auch dieser Person ein Erleben in allen Kontexten beschert. Solch eine ELo kann ebenfalls auf Nichtgefallen treffen und bietet somit andere Herausforderungen.

Wir können uns die Auswirkungen einer ELo nie in allen Ausmaßen vorstellen. Diese unendlichen Varianten sprengen unsere geistigen Fähigkeiten, unser Vorstellungsvermögen. Es ist ein schöner Schein zu glauben, dass die Wahl einer positiven Emotion und Losung nur Wolke-Sieben-Status bewirkt. Es trägt zu glauben, dass wir dann nie vor einer Herausforderung stehen. Du willst lernen, du willst dich ausprobieren - und dafür sorgt immer deine ELo.

Die Menschen antworten mit ihren Reaktionen auf deine ELo. Deine ELo ist eine Regieanweisung, der alles folgt. Es ist wie ein Pakt, der abgeschlossen wurde. Selbstverständlich bist du auch Antwortgeber und Mitspieler, reagierst auf die Regieanweisungen der anderen. Es ist ein großes Schauspiel.

Durch diese Komplexität verlieren wir den Durchblick. Anstatt den Himmel auf Erden zu leben, Spaß an diesem Spiel zu haben, schaffen wir uns eher die Hölle auf Erden. Du hast vergessen, dass es ein Spiel nach deiner eigenen Vorgabe ist. Dir missfällt, was du erlebst.



Vielleicht kennst du folgende Situation. Du möchtest einen netten Spielabend mit Freunden erleben. Ihr wollt einfach Spaß miteinander haben.

Plötzlich verändert sich die Stimmung. Es ist gar nicht mehr so lustig wie zu Beginn, es wird irgendwie ernst. Und warum? Weil du merkst, dass du verlierst.

Deine Laune sinkt, und du wirst etwas ungehalten.

Ein Mitspieler zieht aufgrund deiner Reaktionen wilde Rückschlüsse über dich. Das Blatt wendet sich. Wie erwähnt, nun hast du vergessen, dass es ein lustiger, entspannter Spielabend sein sollte und es doch wirklich nur ein Spiel ist!

Du magst dich jetzt fragen, wer freiwillig verletzende Erfahrungen wählen würde. Das kann natürlich nur jemand tun, der darum weiß, dass doch alles nur ein Spiel ist.

Mit deinem Erleben in absoluter Fülle, tiefer Verbundenheit und allumfassender Liebe findest du dieses Spiel sehr reizvoll. Du wiegst dich in Sicherheit, dass du jederzeit dieses Spiel durchschauen wirst bzw. dir immer deiner selbst gewählten Vorgabe bewusst sein wirst. Du bist dir absolut sicher, nie zu vergessen, wer du bist und woher du kommst.

So wählst du die beiden Grundgrößen (Emotion und Losung), an denen du richtig wachsen kannst, von denen du dir unendlich viel Erfahrung versprichst, in Abermillionen Facetten.

Jetzt bekommt der Bibelspruch »Dein Wille geschehe, wie im Himmel so auf Erden« eine ganz neue Bedeutung.

**Merke:**

Dein Wille geschehe.

Die meisten verwickeln sich immer mehr in ihrem Leben und verlieren die Verbindung zu ihrer selbst gewählten Emotions-Lösungsformel (ELO). Sie gestalten und kreieren immer mehr Emotionen, Überzeugungen und Glaubenssätze und stülpen diese über den eigentlichen Kern – ihre selbst gewählte ELO.

Und dann forschen sie nach Glaubenssätzen und Überzeugungen, die sie in unterschiedlichen Lebensbereichen haben. Doch es gibt nie den großen Lebenswandel.

Da du nun von deiner ELO erfahren hast, weißt du, dass du nur deine gewählte Kombination ergründen musst, wenn du einen Wandel deines (Er-)Lebens realisieren willst. Die entsprechende Anleitung (dein Briefing) bekommst du in diesem Buch.

Du hast unendlich viele Male auf unendlich viele Arten in unterschiedlichen Kontexten diese ELO - ein Konstrukt aus Emotion und Lösung - erlebt. Denn es war immer diese eine Emotion und diese eine Lösung, also diese Formel, die sich immer und immer wieder zeigte und in den größten Krisen deines Lebens zu Tage trat.

**Merke:**

Du machst alles richtig – es läuft perfekt.

Tief aus deinem Unterbewusstsein vollzieht sich sekundlich die Erfüllung deiner ELO. Fühlen wirst du sie, diese Emotion, die dich tagein und tagaus begleitet. Sagen wirst du den Satz, deine Lösung häufiger. Sie ist wie ein Mantra, welches du immer wiederholst.

Wenn du wirklich annehmen kannst, dass sich alles perfekt erfüllt nach deiner Vorgabe, dann gibt es für dich keinen Grund mehr zu klagen. Mit diesem Wissen hast du nun den Schlüssel für tiefgreifende Veränderungen in der Hand.

- Der Ort, an dem du geboren bist, ist richtig.
- Deine Eltern sind perfekt.
- Alles, was ist, passt perfekt zu deiner Vorgabe.
- Jede bisherige Schwierigkeit und jede erlebte Hürde waren passgenau.

Das Leben, was du bis heute geführt hast, mit allen Ereignissen, Schicksalsschlägen und Zufällen ist eine Anreihung von Erfüllungen deiner ELo. Alles erfolgte auf Basis deiner ELo. Du bist ein Profi auf deinem Emotions-Lösungs-Erleben und damit absolut erfolgreich.

**Merke:**

Dein Wunsch ist und war allen Befehl.

Verstehe: Für die eine oder andere Erfahrung benötigst du Hilfe und Unterstützung deiner Mitmenschen, um dieses erleben zu können. So hast du viele Erfüllungshelfer. Und ebenso bist auch du ein Erfüllungsgehilfe für die anderen.

Die logische Schlussfolgerung hieraus ist, dass du gerade denen, die dir den größten Schmerz zugefügt haben, besonders dankbar sein solltest. Eine *ver-rückte* Idee, nicht wahr?

Ja, da ist nichts mehr an seinem vorgegebenen Platz. Die Bilder von gut und böse, fair und unfair, gerecht oder ungerecht, falsch oder richtig lösen sich auf.

**Merke:**

Es ist, wie es ist – nicht mehr und nicht weniger.

Mit der ELo hast du deine Spielidee von deinem Leben. Die größte Herausforderung für dich war und ist, dich immer zu erinnern, wer du bist und woher du kommst, das Wissen um absolute Fülle, tiefste Verbundenheit und absolute Liebe immer zugänglich zu haben. Nun hast du dich in dem Spiel verwickelt und denkst, dass das Spiel wahr ist.

**Erinnere dich! Alles läuft nach Plan! *Ent*-wickel dich!**

Entdecke den roten Faden in dem vermeintlichen »abhängig sein von jemandem oder von etwas«. Befreie dich von der Idee, du machst etwas falsch. Übernimm die volle Verantwortung und nutze deine Kraft.

In den größten Schwierigkeiten, den unangenehmsten Herausforderungen berührt deine ELo dein Bewusstsein. In diesen schweren Zeiten wirst du fast ständig deine Grundemotion fühlen und deine Lösung immer wieder laut aussprechen oder denken.

Jede Sekunde deines Lebens ist die ELo die Grundresonanz. Doch die meiste Zeit klingt sie unter der Oberfläche. Dort bauen sich im Laufe der Zeit sehr viele Emotionen und Überzeugungen herum, so dass die ELo überlagert wird.

Stell dir die ELo-Überlagerungen wie die Schalen einer Zwiebel vor. So liegen unterschiedliche Emotions-Überzeugungs-Verbindungen um deine ELo herum. Die ELo ist der Nenner in allen Kontexten für dein Sein.

Hast du Lust auf ein anderes Erleben?

Hast du den Mut, das Abenteuer Leben einzugehen?

Hast du die Kraft, unendliches Glück auszuhalten?

Alles hat Folgen.

**Merke:**

Deine ELo beeinflusst alles. Deine ELo erschafft dein Erleben.

Ich weiß, wie schmerzhaft *erkennen* empfunden wird. Das kann dir passieren, wenn du erkennst, wie schwer du es dir bisher gemacht hast. Dann entsteht ein Gefühl, sich völlig verlaufen zu haben in dem permanenten Bemühen, doch möglichst alles richtig zu machen. Wenn wir dann erkennen, dass wir alles selbst verursacht haben, und zwar ausnahmslos alles, stehen wir da wie ein entlarvtes Kind.

Doch dieses Empfinden, ertappt oder entlarvt worden zu sein, ist wenig förderlich. Vielleicht bist du auch so richtig verärgert und denkst: »Wie viel verschwendete Zeit und welch falsches Engagement an falscher Stelle.« Solche Gedanken bringen dich aber niemals weiter. Auch an dieser Stelle möchte ich nochmals betonen, dass alles perfekt nach deiner Vorgabe läuft.

Wenn wir erkennen, dass wir etwas ganz anders hätten machen können und das sogar noch auf eine viel leichtere Art und Weise, dann gibt es in unserer Gesellschaft eine kollektive Denkvorgabe, sich über solch eine vermeintliche Verschwendung zu ärgern.

Bereits an dieser Stelle des Buches solltest du zumindest die Möglichkeit in Betracht ziehen, dass es ja gar keine Verschwendung war.

Was kannst du also tun? Am besten ist es natürlich, sich komplett von der kollektiven Denkvorgabe zu lösen, die Tafel sozusagen komplett abzuwischen und möglichst neutral die Fakten zu betrachten.

Demnach könntest du auch sagen: »Wow, ich habe alles perfekt ausgeschöpft. Die mir gestellte Aufgabe habe ich bis zum Perfektionismus getrieben.«

Spürst du den Unterschied? Wenn du dich darauf fokussierst, dass alles perfekt gelaufen ist, dann ist das kraftvoll, dann ist das Anerkennung dir selbst gegenüber.

Erkenne, du bist diejenige/derjenige, weil du diese ELo in einer Einzigartigkeit gelebt und erlebt hast wie kein anderer. Du hast bis zu diesem Tag millionenfache Facetten gelebt, hast alle Möglichkeiten ausgeschöpft,

diese ELo zu thematisieren, und bist jetzt Spezialist/in auf diesem Gebiet. Erkenne den gesamten Zusammenhang. Was für ein gigantisches Spiel.

*»Wir sehen die Dinge nicht, wie sie sind.  
Wir sehen sie, wie wir sind.«*  
Anais Nin

Der Blick aus der Vogelperspektive auf alles, was war, ist möglich, wenn du deine ELo entdeckt hast. Du darfst absolut begeistert sein.

Mit dieser Entdeckung wirst du Zusammenhänge ganz klar sehen. Du wirst mehr und mehr feststellen, wie alles miteinander verbunden ist. Du wirst die logische Aneinanderreihung von Erlebnissen und den Perfektionismus auf diesem Gebiet spüren. Es ist ein Feuerwerk der Aha-Momente. Dir geht im wahrsten Sinne des Wortes ein Licht auf; ganze Kronleuchter werden dir aufgehen. Bei so viel Erhellung könnte ich auch sagen, **du erlebst deine Erleuchtung.**

Du hast das Rätsel deines Lebens gelöst. Gewissheit, Zufriedenheit, Freude, Begeisterung, Dankbarkeit über dieses tiefe Verstehen werden dich ergreifen.

Je mehr du verstehst, je mehr kommt so etwas wie: »Ach ja, deshalb.« Oder: »Jetzt begreife ich.«

Du wirst in dem Augenblick der Entdeckung deiner ELo nicht nur das tiefste Geheimnis gelüftet haben, du hast dann sogar etwas Essenzielles entdeckt. Dann weißt du, wie das Lebensspiel geht, und kannst deine neue Vorlage entwerfen. Erlaube dir jetzt schon die Vorfriede auf dieses Geschenk, welches du dir selbst machst.

Ich zeige dir den Weg, wie du deine ganz persönliche ELo lüften kannst. Dabei wünsche ich dir auf dieser Entdeckungstour ein riesengroßes Maß an Neugier, tiefe Ehrlichkeit zu dir selbst, Spielfreude und Kreativität, Wahrhaftigkeit gepaart mit Dankbarkeit, dass dein Leben nach Plan automatisiert und optimiert genau so weiterläuft, wie du es möchtest.

### Das Leben ist immer perfekt. Emotionen lenken dich.

Wenn du deine ELo entdeckt hast, dann hast du den Schlüssel für Veränderung in der Hand. Ich weiß, dass du all das erlebst, was du willst.

Kannst du folgende Annahmen **zu 100% bejahen**?

- Du bist immer die Ursache – auf Grund deiner ELo.
- Das Leben ist immer perfekt, es antwortet nur auf die ELo.
- Deine ELo hat bis heute dein Erleben ohne dein aktives Zutun schnell, leicht, präzise erschaffen. So wird sich auch die neue ELo entfalten.
- Auch wenn du deine ELo nun bewusst wählst, kannst du die Vielfalt der Auswirkungen jetzt kaum absehen.
- Dein Wille geschehe; als Vorlage dient deine ELo.

Wenn du ein 100%iges **Ja** bei den aufgeführten Annahmen geben kannst, fällt dir der Wandel leichter.



## KAPITEL 2



# SelbstVersuch

Du erhältst ein Briefing, das Fundament für (d)einen großen Wandel. Es ist eine neue Lebensanschauung, die kurz und knackig auf den Punkt bringt, wie das Leben funktioniert. Entdecke im Selbstversuch, wie dieser Ansatz in deinem Leben greift und nimm dein Feintuning vor.

*Es wird Zeit, dass ihr das Leben lebt,  
wie ihr es euch erträumt habt.*

Henry James

## ELoEntdeckung

**D**u bist einzigartig. Dein Leben ist einzigartig. Es gibt mehrere Wege, die ELo zu entlarven. Zu meiner Schritt-für-Schritt-Anleitung gehören ein Fragenkatalog und Listen. Solltest du NLP, Aufstellungsarbeit oder Kinesiologie selbst anwenden, habe ich meine methodischen Herangehensweisen für dich festgehalten. Sicher gibt es viele Techniken, die ELo aufzudecken unter der Berücksichtigung meiner These.

Die möglichen ELo-Kombinationen sind so vielfältig, wie es auf der Erde Menschen gibt. Daran kannst du auch erkennen, wie einzigartig du bist. Deine ELo ist so einzigartig wie du es bist. Bis heute hast du eine selbstbestimmte Aufgabe mit all deinem Sein erfüllt.

Du bist die Person, die du bist, gerade weil dein Leben so abgelaufen ist und niemals anders. Auf Grund der vielen Wiederholungen hast du eine besondere Art der Perfektion entwickelt.

Du hast es in so vielen Facetten ausprobiert, dass du den Ursprung unkenntlich gemacht hast.

Du hast unendliche Verbindungssätze gebildet. Damit hast du deine Lösung versteckt – wie bei einer Zwiebel, wo vieles abzuschälen ist, um an den Kern zu gelangen.

Um deine ELo schnell zu entlarven, nutze deine größten Niederlagen. Schreibe all deine erlebten Krisensituationen und Schicksalsschläge auf – aus jedem Lebensbereich. Jetzt ist es wichtig, dass du dich an alle Erfahrungen erinnerst. Notiere ganz besonders die Scheidepunkte.

- Wann hast du mit dem Leben gehadert?
- Wo waren deine größten Herausforderungen?
- Welche Emotion hattest du in den jeweiligen Situationen?
- Was dachtest oder sagtest du?

### Lebensthemen mit Herausforderungscharakter:

- Liebe – unerfüllte Liebe, Trennungen, Beziehungskrisen, Liebeskummer, Singledasein, Abschiede
- Karriere – Mobbing, Arbeitsverlust, Karriereknick, Stellenwechsel, Überforderung, Unterforderung, Stress, Überstunden
- Gesundheit – Verletzungen, Gewichtsprobleme, Suchtverhalten, Krankheiten
- Familie – Familienstreit, Pflegebetreuung, Behinderungen, Erbschaften
- Freizeit – Freundschaften, Hobbies
- Geld – Schulden, Insolvenz, Gehaltsverhandlungen, Steuer, Gewinne und Verluste

Beispiel-Ereignisse einer Person	Emotion	Losung
<i>Beziehung: Sehne mich nach Nähe</i>	<i>traurig</i>	<i>Ich kann nie alles haben.</i>
<i>Job: Viele Überstunden ohne Extrageld</i>	<i>wütend</i>	<i>Ohne Fleiß kein Preis.</i>
<i>Gesundheit: Schlankheitswahn</i>	<i>einsam</i>	<i>Ich hasse mich.</i>
<i>Umfeld: Umzug wegen Job</i>	<i>einsam</i>	<i>Ich muss alles allein tragen.</i>
Meine Ereignisse	Emotion	Losung

[illegible]

Die folgenden Listen sind zusammengestellt auf Grundlage von verschiedenen Arbeitsfeldern, die sich mit dem Zusammenhang von Krankheiten und Gedanken, Krankheiten und Gefühlen sowie Glaubenssätzen und Affirmationen beschäftigen. Dazu gehören zum Beispiel die traditionelle chinesische Medizin (TCM) und die Psychokinesiologie.

Eine Vollständigkeit bei der Vielfalt von Emotionen/Gefühlen und Glaubenssätzen/Überzeugungen/Affirmationen/Lösungen kann hier nicht gewährleistet werden.

Eine ELo ist immer individuell und einzigartig. Es gibt so viele ELos auf der Welt wie es Menschen gibt! Auch wenn Ähnlichkeiten vermutet werden. Deshalb werde ich keine weiteren Beispiele aufführen, da meine Erfahrung mir gezeigt hat, dass Menschen sich gerne mit Beispielen identifizieren und diese als ihr vermeintlich Eigenes annehmen.

## **Ermittlungshilfen**

Wenn du deine Erlebnisse und Emotionen plus Lösung aufgeschrieben hast und dir immer noch nicht auf die Schliche gekommen bist, deine ELo also noch nicht entdeckt hast oder dir unsicher bist, dann helfen dir diese Listen, möglichst schnell deine Grund-Emotion und die dazugehörige Lösung aufzudecken.

Folgende Listen stehen dir zur Verfügung, um deine ELo aufzudecken.

- Liste der Emotionen  
Welche Emotionen begleiten dich?
- Liste von Gefühlen, Eigenschaften und Verhaltensweisen  
Nimm dir für die nächsten Seiten etwas Zeit.
- Liste von Lösungen

## Emotionsauswahl

Welche Emotionen sind deine Haupt-Emotionen?

Welche Emotionen begleiten dich täglich?

Sollte deine Emotion in der unteren Liste fehlen, erweitere die Liste.

Emotionen		
<b>A</b> Aberglaube Abhängigkeit Abneigung Ärger Aggression Angst Apathie Argwohn <b>B</b> Bedrohung Befangenheit Bitterkeit <b>D</b> Demütigung Depression <b>E</b> Egoismus Eifersucht Einsamkeit Ekel <b>F</b> Faulheit Feindschaft Freudlosigkeit Frustration Furcht	<b>G</b> Geiz Gier Groll <b>H</b> Hass Hilflosigkeit Hoffnungslosigkeit <b>I</b> Idealisierung Ignoranz <b>K</b> Kummer <b>L</b> Lähmung Langeweile Lieblosigkeit <b>M</b> Machtlosigkeit Minderwertigkeit Misstrauen <b>N</b> Naivität Narzissmus Neid <b>O</b> Ohnmacht Opferhaltung	<b>R</b> Rachsucht Rechtlosigkeit <b>S</b> Scham Schuld Sorgen Stolz <b>T</b> Trauer Triebhaftigkeit <b>U</b> Unentschlossenheit Unnahbarkeit Unsicherheit Unterlegenheit Unwissenheit Unzufriedenheit <b>V</b> Verachtung Verleugnung Verteidigung Verwirrung Verzweiflung <b>W</b> Wertlosigkeit Wut <b>Z</b> Zorn

## Liste von Gefühlen und Verhaltensweisen

Bearbeite die folgende Liste in drei Durchgängen. Sollten typische deiner Gefühle oder Verhaltensweisen fehlen, ergänze die Liste entsprechend.

### *Durchgang 1:*

Streiche sämtliche Worte durch, die gar nichts mit dir zu tun haben. Hierzu gehören Gefühle, Eigenschaften und Verhaltensweisen, die du gar nicht kennst, die in deinem Leben noch nie stattgefunden haben.

### *Durchgang 2:*

Kennzeichne von den übrig gebliebenen Worten diejenigen Eigenschaften und Verhaltensweisen, von denen du sagen kannst, dass du dich häufig selbst so empfindest im Umgang mit Menschen oder Situationen, oder du meinst, dich häufig so zu verhalten.

Solltest du mehr als zehn Worte gekennzeichnet haben, entwickle daraus eine Top-Ten-Liste.

### *Durchgang 3:*

Markiere nun wiederum aus der kompletten Liste alle Worte (auch die bereits durchgestrichenen oder gekennzeichneten), von denen du weißt, dass dich so die Menschen in deinem Umfeld wahrnehmen oder definieren. Dazu gehören auch die Eigenschaften, die aus deiner Sicht ungerechtfertigt sind oder über die du dich sogar ärgerst, wenn man dich so betitelt.

Gefühle und Verhaltensweisen		
<b>A</b>	aufgebracht	beharrlich
abenteuerlustig	aufgenommen	beherzt
abergläubisch	aufgeregt	behindert
abgelehnt	aufreibend	behutsam
abgeschnitten	aufrührerisch	beklemmend
abgespannt	aus der Mitte	bekommen
abgewertet	ausdehnend	bekümmert
abhängig	ausfallend	belastet
ablehnend	ausgeglichen	belästigt
abwägend	ausgelassen	belebend
abwartend	ausgelaugt	belehrend
abwehrend	ausgenutzt	beleidigt
ängstlich	ausgeschlossen	bemitleidend
ärgerlich	ausschweifend	benachteiligt
ätzend	außer sich	benommen
aggressiv	ausweichend	beobachtend
aktiv	authentisch	berechnend
akzeptiert	<b>B</b>	beruhigend
alarmiert	bange	beschämt
allein	barsch	beschützend
amüsiert	beansprucht	beschwingt
anbetend	bedacht	besessen
anders	bedauerlich	besitzergreifend
anerkannt	bedauernd	besonnen
angeekelt	bedenkenlos	besorgt
angeklagt	bedenkenvoll	besserwisserisch
angespannt	bedroht	bestraft
angetrieben	bedrückt	bestürzt
angstbesessen	bedürftig nach	betroffen
argwöhnisch	befangen	betrogen
arm	befehlend	betrübt
arrogant	befriedigt	bindungsfähig
aufdringlich	begeistert	bindungsunfähig
auffallend	begierig	bissig
aufgeblasen	begriffsstutzig	bitter



blasiert blockiert blöd bockig bohrend böseartig boshaft böse brennend brutal <b>C</b> chaotisch charmant cholerisch clever <b>D</b> defensiv demoralisiert demütigend depressiv deprimiert derb desinteressiert desorientiert destruktiv deutlich diplomatisch direkt dogmatisch dominant down dreckig dückelhaft düster dumm durcheinander	durchgreifend dynamisch <b>E</b> echt egoistisch ehrenhaft ehrfürchtig ehrlich eifersüchtig eigensinnig eigenwillig einfach eingebildet eingeengt eingeschlossen eingeschüchtert eins mit sich selbst einsam eisig ekelhaft ekstatisch elend emotionslos empfänglich empfindlich empört energisch engstirnig entbrannt entfremdet enthusiastisch entkräftet entmutigt entrüstet entschieden entschlossen	entmutigt entrüstet entschieden entschlossen entschuldigend entsetzt entspannt enttäuscht entwürdigt erbärmlich erbarmungslos erbozt erfinderisch erhaben erleichtert ermüdet ermutigt erniedrigt ernst erregt erschlagen erschöpft erschüttert erstarrt erwartungsvoll erzürnt explosiv <b>F</b> falsch fassungslos faul feige feindselig feurig flexibel fokussierend
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

fordernd frech frei freiheitsliebend fremdartig fremdbestimmt freudig freudlos freudvoll freundlich freundschaftlich friedlich friedliebend frigide froh fröhlich frustrier führungsfähig furchtbar furchtlos furchtsam fürsorglich <b>G</b> gebrochen gedankenlos gedemütigt geduckt geduldig gefährdet gefällig gefangen gefestigtes gefräßig gefühllos gefühlskalt gefühlsstark	gehässig geheimnisvoll gehemmt geil geizig gekränkt gelähmt gelangweilt gelassen geldgierig geliebt gemein gemocht genervt genossen genussfähig genussunfähig gepeinigt gequält gereift gereizt geringschätzig geschätzt gescheit geschickt geschockt gestört gestresst getröstet gewalttätig gewiss gierig giftig gleichgültig gleichmütig glücklich	glücklich glühend gönnerhaft grantig grauenvoll grausam grauslich grimmig grob grollend gut gelaunt gütig <b>H</b> habgierig hämisch hässlich halsstarrig harmonisch hart hasserfüllt heftig heimgesucht heimtückisch heißblütig heiter hektisch heldenhaft herausfordernd heroisch herrisch herrschaftsüchtig heruntergemacht hervorragend herzlos heuchlerisch hilflos
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

hilfsbereit	klug	leidend
hingebungsvoll	knauserig	leidenschaftlich
hingerissen	kommunikativ	leidvoll
hintergangen	kompliziert	lenkend
hinterhältig	kompromisslos	lethargisch
hinterlistig	konfliktbereit	liebend
hitzig	konfus	liebenswert
hitzköpfig	konsequent	liebenswürdig
hochmütig	kontrollierend	liebeskrank
hochnäsig	korumpiert	liebevoll
hoffnungsfroh	kraftlos	lieblich
hoffnungslos	kraftvoll	liederlich
hysterisch	kränklich	linkisch
<b>I</b>	kreativ	locker
ideenreich	kribbelig	lustlos
in sich ruhend	kritisch	lustvoll
inbrünstig	kühl	<b>M</b>
inspiriert	kühn	machtlos
intelligent	kummervoll	manipulativ
intolerant	<b>L</b>	markant
intrigierend	lachend	maßregelnd
introvertiert	lähmend	matt
intuitiv	lärmend	melancholisch
irrational	lästig	merkwürdig
irritiert	langsam	mies
isoliert	lasch	missachtet
<b>J</b>	lebendig	missbraucht
jähzornig	lebensfroh	missgünstig
jammernd	lebenslustig	missmutig
<b>K</b>	lebensmüde	misstrauisch
kalt	lebenstüchtig	mitfühlend
kampflustig	lebenswillig	mitleidsvoll
kindisch	lebhaft	morbid
klammernd	leichtfertig	motiviert
klar	leichtfüßig	mürrisch

munter mutig mutlos <b>N</b> nachdenklich nachsichtig nachtragend natürlich negativ neidisch nervös nett neurotisch niedergedrückt niederträchtig nörgelig nutzlos <b>O</b> oberflächlich ohnmächtig ordinär <b>P</b> panisch paranoid passiv penetrant pervers pessimistisch phantasielos phantasievoll phlegmatisch phobisch pikiert pingelig plattwalzend	positiv präpotent prahlerisch primitiv provokant punktgenau <b>R</b> ratlos räuberisch rebellisch regungslos reich reizbar reizend reserviert resigniert resolut respektiert reumütig roh rücksichtslos rücksichtsvoll rüde ruhebedürftig ruhig <b>S</b> sabotierend sachlich sadistisch sanftmütig sarkastisch schäbig scheinheilig schikaniert schlagfertig	schlampig schlau schlecht schleimig schmarotzerisch schmerzerfüllt schmollend schmutzig schnell schockierend schroff schüchtern schuldgetrieben schuldig schulmeisternd schutzbedürftig schwach sehnsüchtig selbstbewusst selbstgefällig selbstgerecht selbstherrlich selbstsicher selbstsüchtig sicher sinnlich snobistisch sonnig sorgenfrei sorgenvoll sorglos sorgsam sparsam speziell spontan
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<p> stark  starr  starrsinnig  steif  still  stillhaltend  stinkig  stoisch  streitlustig  streitsüchtig  stürmisch  stumpf  stur  süchtig  <b>T</b>  tapfer  teilnahmslos  terrorisiert  tobend  träge  tränenreich  trauernd  traumatisiert  traurig  treffsicher  treu  treulos  treu sorgend  tröstend  trotzig  trübe  trübselig  tüchtig  tyrannisch  tyrannisierend </p>	<p> <b>U</b>  überängstlich  überflüssig  überfordert  übergangen  überglücklich  überheblich  überhitzt  übellaunig  überlastet  übrumpelnd  übersprudelnd  überstülpend  umsorgend  unanständig  unartig  unaufmerksam  unbarmherzig  unbeholfen  unbekümmert  unbeliebt  unbeteiligt  unbeugsam  unbeweglich  unempfindlich  unentschlossen  unermüdlich  unerschüttert  unersättlich  unerwünscht  unfreundlich  ungeduldig  ungehalten  ungeliebt  unglücklich </p>	<p> ungepflegt  ungerecht  ungestüm  ungewohnt  unkonzentriert  unlenkbar  unmännlich  unmenschlich  unmotiviert  unnachgiebig  unnütz  unpünktlich  unrealistisch  unruhig  unschlüssig  unschuldig  unsicher  unterbewertet  unterdrückt  unterschwellig  untröstlich  überwältigt  überzeugend  umgänglich  unversöhnlich  unverständlich  unverzagt  unweiblich  unwert  unwirsch  unwohl  unzufrieden  unzulänglich </p>
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

<b>V</b> vage verachtet verächtlich verängstigt verärgert verbindend verbissen verblüfft verbunden verdrießlich vereinnahmend verfolgt vergnügt verhasst verhöhnt verkrampft verlassen verlegen verletzlich verletzt verlogen verloren vernachlässigt vernarrt vernebelt verraten verrückt verschlossen verschroben versnobt verspannt verspielt verstimmt verträumt	verunsichert verurteilend verwirrt verwundbar verwundet verzaubert verzweifeln verzweifelt vielseitig visionär vital vorausschauend vorsichtig vorwurfsvoll <b>W</b> wachsam wagemutig waghalsig wahnsinnig warm wertlos wertschätzend wertvoll wichtigtuertisch widerspenstig widerstrebend widerwillig wild willensstark willig wohlhabend wollüstig wortgewandt wütend wutentbrannt	wutschäumend wutschnaubend <b>Z</b> zaghaft zappelig zentriert zerrend zerrissen zerstörerisch zerstört zielbewusst zögerlich zornig zufrieden zurückgesetzt zurückhaltend zuwendend zweifelnd zwingend zynisch
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Vorfilterung

Notiere nun deine Top 5 aus der Liste der Emotionen, die gefilterten Gefühle, Eigenschaften und Verhaltensweisen der Durchgänge 1 bis 3 sowie etwaige Ergänzungen deiner Gefühle, Eigenschaften oder Verhaltensweisen, die zu dir gehören, aber möglicherweise in den Listen fehlen.

[illegible]

## Finde deine Grund-Emotion

Klasse, du bist schon sehr weit gekommen. Wie du wahrnimmst, zentriert es sich immer mehr. Alles fließt auf eine Emotion zu. Du bist ganz nah dran. Vielleicht weißt du bereits um deine Emotion, die einen Teil der Formel bildet.

Bestimme deine Grund-Emotion aus der Top-5-Liste. All deine Verhaltensweisen, Eigenschaften und Gefühle laufen auf eine Emotion zu. Dies ist deine Emotions-Basis.

### Nun bring deine Vorfilterung in eine Ordnung

Welche deiner fünf Emotionen löst welche Gefühle und welche Verhaltensweisen bei dir aus?

Emotion	Gefühle und Verhaltensweisen
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	



## Realitäts-Check-up

Vielleicht führen bei dir sogar alle Gefühlseigenschaften zu einer einzigen Emotion. Falls nicht, entstehen verschiedene Pakete, die eine Emotion mit einer oder mehreren Gefühlseigenschaften beinhalten.

Welches Paket davon begleitet dich hauptsächlich durch deinen Tag, durch dein Leben?

Das Paket könnte zum Beispiel *Wut* (Emotion) mit *enttäuscht* und *vernachlässigt* (Gefühlseigenschaften) beinhalten. Ein Mensch mit dieser Kombination hat vielleicht erlebt, dass einer seiner Kollegen ihm seine Wunschposition weggenommen hat oder dass er immer der letzte war, der beim Völkerball ausgewählt wurde.

Nun schau in deinem Leben und finde deine Verbindungen. Nimm nochmals die Liste mit deinen Krisensituationen und Schicksalsschlägen, gleiche sie hier ab, trage sie entsprechend ein und ergänze gegebenenfalls.

Mein Erleben in Beziehungen / Freundschaften / Familie:

**Mein Erleben bei der Arbeit / in der Schule / beim Studium:**


**Mein Erleben mit Geld / Einkommen / Wohlstand:**


**Mein Erleben mit körperlicher und geistiger Gesundheit:**


## Finde deine Grund-Losung

Als erstes beantworte bitte folgende Frage: »Was hast du bei all diesem Erleben immer gedacht und gesagt?«

<b>Das Leben / die Welt ist:</b>
<b>Ich bin:</b>

Welche weiteren Sicht- und Denkweisen, Überzeugungen, Glaubenssätze hast du noch? Dazu gehören die Sprüche und Sätze, die du immer gerne wiederholst. Solltest du hierzu keine Ideen haben, schau gerne auf der nachfolgenden Liste und lass dich inspirieren.

<b>Meine ergänzenden Sicht- und Denkweisen:</b>

## Liste der Losungen

Damit du deine Losung nun entdecken kannst, findest du nachfolgend ein paar Ideen, wie sich Losungen darstellen können. Die nachfolgenden Losungen sind sehr umfangreich, dennoch sind sie lediglich als Anregung gedacht, weil die Möglichkeiten der Losungen unendlich sind.

Erlaube dir immer, deine Losung feiner zu schleifen, umzuformulieren oder mit weiteren Adjektiven zu ergänzen, so dass sie für dich immer passgenauer wird.

Die stärksten Sätze sind die, die etwas in einen Seins-Zustand versetzen. Worte wie *ist*, *bin* oder *sind* verstärken dies. Daraus folgt oft die Denkweise: »So ist es – so bin ich.« Weiter verstärkt wird dies, wenn Kombinationen aus *glaube*, *denke* oder *fühle* mit dem »ist-bin-sind« verknüpft werden. Beispiel: »Ich glaube, ich bin...«

### Ich bin

Ich bin zu...

Ich bin zu blöd, zu dumm, um...

Ich bin zu dick / dünn / lang / klein / groß.

Ich bin zu müde zu allem.

Ich bin (gefühlsmäßig) nirgendwo zu Hause.

Ich bin (immer) an allem schuld.

Ich bin allein nichts wert.

Ich bin als Mann / Frau nicht anziehend auf andere.

Ich bin dumm.

Ich bin voller Angst.

Ich bin ein Angsthase.

Ich bin ein Nichtsnutz / zu nichts nütze.

Ich bin ein schwerer Fall.

Ich bin ein Versager.

Ich bin einsam / isoliert.

Ich bin fehl am Platze.

Ich bin feige / ängstlich.

Ich bin hässlich.

Ich bin heimatlos.

Ich bin hilflos.  
Ich bin unfähig, Entscheidungen zu treffen.  
Ich bin immer Letzter.  
Ich bin nichts wert.  
Ich bin selbst schuld.  
Ich bin machtlos.  
Ich bin nur im Weg.  
Ich bin orientierungslos.  
Ich bin schmutzig.  
Ich bin schuldig.  
Ich bin ein Mensch zweiter Klasse.  
Ich bin viel zu sensibel.  
Ich bin sündig.  
Ich bin unfähig.  
Ich bin ungeschickt.  
Ich bin unwichtig.  
Ich bin verdammt.  
Ich bin verflucht / verhext.  
Ich bin von Gott und der Welt verlassen.

**Ich brauche**

Ich brauche Aufmerksamkeit.  
Ich brauche eine Beziehung, um glücklich zu sein.

**Ich bringe**

Ich bringe immer Unglück.  
Ich bringe nichts auf die Reihe.

**Ich darf**

Ich darf keine Fehler machen.  
Ich darf nie meine Meinung sagen.  
Ich darf mich nie ausruhen.

**Ich glaube**

Ich glaube bestimmt, dass...  
Ich glaube, dass mir nichts helfen kann.

**Ich habe**

Ich habe ein schweres Schicksal.  
Ich habe zu wenig Zeit.  
Ich habe Angst.  
Ich habe Angst, das Problem könnte zurückkehren.  
Ich habe keine Zeit.  
Ich habe nie genug, um...  
Ich habe nichts zu sagen.  
Ich habe nie Erfolg.  
Ich habe nichts, über das ich mich freuen kann.  
Ich habe Schuld auf mich geladen und gehöre bestraft.  
Ich habe zu wenig...  
Ich habe zwei linke Hände.  
Ich hätte sterben sollen.

**Ich kann**

Ich kann andere sowieso nicht begeistern.  
Ich kann das nicht.  
Ich kann dieses Problem nie überwinden.  
Ich kann mich nie verständlich ausdrücken.  
Ich kann mich nur schwer konzentrieren.  
Ich kann mir nichts leisten.  
Ich kann mir keine Namen merken.  
Ich kann nicht »Nein« sagen.  
Ich kann nichts.  
Ich kann nichts erreichen.  
Ich kann tun, was ich will, es geht einfach immer schief.

**Ich muss**

Ich muss mich schämen.  
Ich muss immer perfekt sein.  
Ich muss mich unterordnen.  
Ich muss immer alles unter Kontrolle haben.  
Ich muss mich bedeckt halten.  
Ich muss Schmerz und Leid auf mich nehmen, um...  
Ich muss um alles im Leben kämpfen.  
Ich muss schwer arbeiten und kämpfen, um nur ein bisschen zu haben.

**Ich mache** immer alles falsch.

**Ich schaffe** es nicht.

**Ich stehe** unter Druck.

**Ich traue** mir nichts zu.

**Ich verdiene** keine Anerkennung / kein Glück / kein Geld / keine Freude.

**Ich war** immer schlecht in...

**Ich wäre** besser nie geboren worden.

**Ich weiß nie**, was ich tun soll.

**Ich werde**

Ich werde das nie schaffen.

Ich werde immer beobachtet.

Ich werde doch nie akzeptiert.

Ich werde niemals anerkannt.

**Ich will**

Ich will sterben.

Ich will weggehen.

**Ich ziehe** immer Unglück / Leid / Schmerz / Druck an.

**Die Welt**

Die Welt ist schlecht.

Die Welt ist kein sicherer Ort.

**Das Leben**

Das Leben ist gefährlich.

Das Leben ist ungerecht.

Das Leben ist hart.

Das Leben ist erbarmungslos.

Das Leben ist ein Kampf.

Das Leben ist schwer.

Das Leben ist unfair.

Das Leben ist herzlos.

Das Leben schenkt mir nichts.

Das Leben fordert alles von mir.

Das Leben ist die Hölle.

Das Leben ist kein Wunschkonzert.

Das Leben ist kein Ponyhof.  
 Das Leben ertrage ich nicht.  
 Das Leben ist schwierig.

### **Das**

Das begreife ich nie.  
 Das darf keiner erfahren.  
 Das geht mir zu langsam, das wird nicht klappen.  
 Das hab ich noch nie geschafft.  
 Das halte ich niemals durch.  
 Das wird nie fertig.  
 Das ist doch viel zu gefährlich.  
 Das ist doch unwichtig.  
 Das ist mir zu blöd.  
 Das ist mir zu unsicher.  
 Das ist nur was für...  
 Das ist viel zu viel (für mich).  
 Das ist zu schwierig.  
 Das kann ich nicht.  
 Das kenne ich schon, das bringt mir nichts.  
 Das mach ich später.  
 Das muss jetzt sofort klappen.  
 Das schaffe ich nie.  
 Das tut man nicht.  
 Das werde ich nie lernen.  
 Das wird nie funktionieren.

### **Weitere Sätze von A-Z**

Es gibt einige Verallgemeinerungen, die die meisten von uns ohne Überprüfung übernehmen. Entweder sind es Aussagen über das Kollektiv oder über die eigene Person. Häufig werden daraus Sätze wie »so ist es«.

Alle Reichen sind Verbrecher.  
 Alle Menschen sind böse.  
 Andere sind besser als ich.  
 Andere sind immer schneller.  
 Andere sind schöner.



Andere werden immer bevorzugt.  
Arm sein ist edel.  
Die anderen denken sowieso schlecht über mich.  
Die anderen sind (immer) schuld.  
Die anderen sind ja doch besser als ich.  
Konflikte sollte man lieber vermeiden.  
Mädchen / Frauen sind minderwertig.  
Meine Beziehungen sind nicht von Dauer.  
Wer hoch hinaus will, fällt tief.  
Wer rastet, der rostet.  
Zuerst kommt die Pflicht.  
Aus mir wird eh nichts.  
Alles Glück der Welt kann mich nicht retten.  
Druck macht mich bewegungsunfähig.  
Erfolg ist nicht für mich bestimmt.  
Es steht mir nicht zu.  
Für mich interessiert sich doch sowieso niemand.  
Für mich reicht das aus.  
Glück und Erfolg stehen mir nicht zu.  
Mehr bin ich nicht wert.  
Mir darf es nicht gut gehen.  
Neues macht mir immer Angst.  
Niemand liebt mich.  
Reichtum ist nicht für mich bestimmt.  
Was ich anfangs, wird doch nichts.  
Wenn ich älter werde, bin ich nichts mehr wert.  
Wenn ich einen anderen Partner geheiratet hätte, dann...  
Wenn ich mich freue, kommt kurz danach immer das dicke Ende.  
Wenn ich nur mehr Zeit hätte, dann...

**Erkenne nun die verbindende Emotion und die dazugehörige Losung!**

Welche Emotion begleitet dich seit Kindheitstagen?

Wie lautet der Satz (die Losung), den du immer wieder denkst und aussprichst?

***ES IST***

***Emotion + Losung = Erleben***

Wenn du deine Emotion mit deiner Losung gefunden hast, gehe noch einmal im Geist alle wesentlichen Stationen deines Lebens durch und prüfe nach, ob dies der gemeinsame Nenner für all dein Erleben ist. Ist es deine ELo, ergibt sich ein schlüssiger und logischer Zusammenhang. Es ist eine Aneinanderreihung von Ereignissen, die einem nun sichtbaren, erkennbaren Muster folgen.

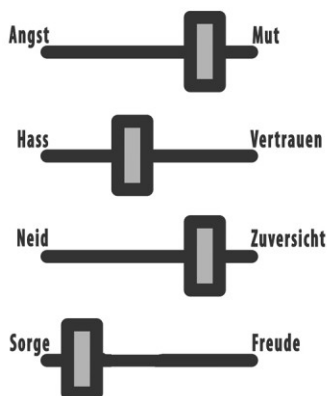
## ELoWandel

Du hast nun den wesentlichsten Teil erkannt, der dein Leben lenkt. Das, was du erfahren wolltest, hast du ausreichend gelebt.

Blick noch einmal zurück in tiefer Dankbarkeit für alles, was war. Übernimm deine volle Verantwortung; es war dein Plan. Siehe, alles ist perfekt gelaufen. Alles hat sich ineinander gefügt, immer zur rechten Zeit – am rechten Ort. Du bist dir bewusst, was du immer getan hast. Dein persönlicher Lebenscode ist geknackt.

Meine alte Emotion	Meine alte Losung

Nimm deine bisherige vorherrschende Emotion, die du herausgefunden hast. Welche Emotion befindet sich auf der gegenüberliegenden Seite? Wie war deine Losung und wie lautet deine neue Losung? Stell dir einen Emotions- und einen Lösungsregler vor.



Auf der einen Seite notierst du deine Emotion, welche du entdeckt hast. Auf der anderen Seite notierst du die genau gegenüberliegende Emotion. In dieser Art und Weise verfahrst du mit der Losung.

Welche Emotionen und Losungen befinden sich zwischen diesen beiden Ausgangspunkten? Spiele mit dem Regler!

Es ist hier kaum die Frage, was du dir vom Verstand wünschst, sondern was deine Emotion zuerst dazu *sagt*, wenn du von der einen Seite direkt auf die gegenüberliegende wechselst.

**Beachte:**

Die Emotion und die Losung erfüllen ein Bedürfnis. Dieses ist mit einem ganz bestimmten Erfahrungsfeld verbunden. Dieses »Feld« muss mit der neuen ELo weiterhin erfüllt werden.

## Hier zwei einfache Beispiele:

Alte Emotion	Alte Losung	Neues Emotion	Neue Losung
Angst vor Ablehnung	Ich bin falsch.	Verbundenheit	Ich bin richtig.
Neid	Ich bin immer im Nachteil.	Vertrauen	Ich habe Vorteile.

Bedenke, dass deine Emotion bedingt durch die Losung sehr facettenreich ist. Schenke der Emotion mehr Aufmerksamkeit als der Losung. Die Losung ist die Färbung deiner Emotion.

Erinnere dich an das Beispiel, in dem deine Emotion eine Melodie ist und die Losung der Liedertext. Die Melodie ist immer gleich, auch wenn der Text sich ändert.

Sicher hast du schon mal Lieder gehört, deren Texte für verschiedene Anlässe (wie zum Beispiel Geburtstage) geändert wurden. Deine Reaktion darauf war immer anders. Genauso funktioniert es mit der ELo.

Wenn du jetzt die Melodie und den Text direkt änderst, sollten diese immer noch eine Verbindung zum Ursprung besitzen. Das erleichtert und beschleunigt den Wandel. Du befindest dich in einem bestimmten Resonanzfeld, welches schneller auf eine potenzierte Resonanz reagiert.

Finde deine neue Kombination durch das Spielen auf dem Regler oder stöbere auf den nachfolgenden Seiten, um eine Idee zu bekommen.

Erlaube dir, eine neue Emotions-Lösungsformel zu erschaffen, und lass dich überraschen, was geschieht. Lebe wie bisher, nur viel besser!

Deine neue Emotion mit der Lösung wird genauso vollautomatisiert dein Erleben beeinflussen wie deine vorherige ELo. Erlebe deinen Durchbruch.

Die essenzielle Erfahrung ist, dass bisher alles nach Plan lief, und zwar ohne dein aktives Zutun, ohne Anstrengung. Es fügt sich immer alles. Bewahre dir dies.

## Emotionsauswahl für Wandel

Welche (neue) Emotion soll dein Leben durchdringen?

Emotionen
Begehren
Begeisterung
Enthusiasmus
Freude / Lebensfreude
Frieden / Zufriedenheit
Gelassenheit / Ruhe
Gewissheit
Glaube
Glücklich sein
Hoffnung / Zuversicht
Lebenslust
Liebe
Loyalität
Optimismus
positive Erwartung
Verbundenheit
Vertrauen
Wahrhaftigkeit

## Liste Gefühle und Verhaltensweisen für Wandel

Wie willst du dich fühlen mit deiner neuen ELo?

Welche Mischung an Gefühlen weckt deinen Spieldrang?

Gefühle und Verhaltensweisen		
<b>A</b> abenteuerlustig aktiv akzeptiert amüsiert anerkannt Anteil nehmend ausgeglichen ausgelassen authentisch <b>B</b> befriedigt begeistert beherzt belebend beruhigt beschwingt bewusst bindungsfähig <b>C</b> charmant <b>D</b> diplomatisch dynamisch <b>E</b> echt ehrlich eins mit sich einzigartig entspannt	erfinderisch erfüllt <b>F</b> flexibel frei freudig freudvoll freundlich freundschaftlich friedlich froh fröhlich <b>G</b> gefestigt gefühlvoll gelassen geliebt genussvoll gewiss glücklich gönnend götig <b>H</b> harmonisch heiter hoffnungsfroh <b>I / J</b> ideenreich im Gleichgewicht in sich ruhend	inspiriert jubelnd <b>K</b> klar klug kraftvoll kreativ <b>L</b> lebendig lebensfroh leicht leichtfüßig liebend liebevoll locker lustvoll <b>M / N</b> mitfühlend motiviert munter natürlich neutral <b>O / P</b> offen positiv <b>R</b> respektvoll rücksichtsvoll ruhig

<b>S</b> sachlich selbstbewusst selbstzentriert sicher sinnlich sorgenfrei <b>U</b> unbekümmert umgänglich	<b>V</b> verbindend verbindlich verbunden vergnügt vielseitig visionär vital voller Leben	<b>W</b> wertschätzend wohlhabend wortgewandt <b>Z</b> zentriert zielgerichtet zufrieden zuwendend
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Formulierungshilfe für deine neue Losung

Unser System lebt in einer Bilderwelt. So kann es beim besten Willen mit dem Wort »nicht« kein Bild erschaffen. Darum klammert unser System das Wort »nicht« aus, erschafft dann das perfekte Bild zum jeweiligen Satz und lässt dies Realität werden.

Aus »Ich will nicht weiter hohe Rechnungen bekommen« wird dann »Ich will weiter hohe Rechnungen bekommen.«

Hierzu ein weiteres Beispiel, das uns allen wohl vertraut ist.

Die Mutter ruft zu ihrem Kind: »Fall nicht hin!« Und was passiert kurz danach?

Das Kind fällt hin. Dazu kommentiert die Mutter: »Hab ich es doch gesagt!«

Die meisten haben zuerst im Kopf, was sie nicht möchten. So entstehen Sätze wie »Ich will nicht länger dick sein« oder »Ich will nicht mehr alleine sein«. Da das Wort »nicht« in unserer inneren Bilderwelt immer ausgeklammert wird, erleben wir bei derart formulierten Sätzen, dass wir dick und alleine sind.

Das Fazit ist, streiche das Wort »nicht« aus deinem Vokabular. Wenn dir die Umformulierung schwer fällt, nutze als Alternativen »auf keinen Fall«, »keinesfalls«, »in keinsten Weise« oder »niemals«.

Die besonders pfiffigen Denker unter uns werden jetzt sagen: »Na, das ist ja einfach. Dann muss ich ja bloß ein *nicht* vor meinen Wunsch setzen und alles realisiert sich.«

Gut, dann spielen wir das jetzt mal durch. Wenn eine Realisierung allein von dem Wort »nicht« abhängen würde, dann müssten folgende Sätze entsprechend Wirkung zeigen:

»Ich will nicht reich sein.«

»Ich will nicht schlank sein.«

»Ich will mich nicht verlieben.«

Sag die vorstehenden Sätze zu dir selbst und spüre, welche Emotionen auftauchen. Wie ist die Emotions-Power, die zum Gelingen beiträgt?

Und wir gehen noch einen Schritt weiter. Wie fühlt sich der Satz »Ich will nicht reich sein« im Vergleich zu »Ich will nicht mehr Schulden haben« an? Bei welchem Satz steckt mehr Power drin und welche Emotion taucht aus der Tiefe auf?

Erfahrungsgemäß taucht bei den Menschen Panik auf, wenn sie den Satz sagen »Ich will nicht reich sein«. Ergebnis: Die Panik gewinnt und damit erfahren sie keine Realisierung von Reichtum.



## Liste der Losungen für Wandel

Losungen, die dein Leben in die gewünschte Richtung lenken

### Alle...

Alle Details ergeben sich von allein.  
Alle geben mir volle Unterstützung.  
Alle sorgen liebevoll für mich.

### Alles...

Alles in meinem Leben ist perfekt.  
Alles in meinem Leben ist gut für mich.  
Alles in meinem Leben ist ein Gewinn.  
Alles ist gut.  
Alles ist für mich und andere vorhanden.  
Alles ist vollkommen, wie es ist.  
Alles steht mir im Überfluss zur Verfügung.  
Alles, was geschieht, führt mich zu meinem Lebenserfolg.  
Alles, was richtig und gut ist, findet in meinem Leben statt.  
Alles, was zu mir kommt, gehört auch mir.

### Das Leben...

Das Leben ist für mich...  
Das Leben ist einfach und erfüllt.  
Das Leben begeistert und erfüllt mich.  
Das Leben stimmt mit mir überein.  
Das Leben ist die Antwort auf meine ELo.

### Es...

Es ist mein Geburtsrecht, glücklich zu sein.  
Es ist gut zu leben.  
Es steht mir zu, ...  
Es ist mein Geburtsrecht, ... zu sein.

**Ich bin...**

Ich bin geschützt und sicher.

Ich bin pure Freude.

Ich bin eins mit allem in meinem Leben.

Ich bin es wert.

Ich bin Erfolg.

Ich bin in Frieden mit dem Leben.

Ich bin in Frieden.

Ich bin in Freude.

Ich bin frei.

Ich bin vollkommen.

Ich bin einzigartig.

Ich bin wertvoll.

Ich bin ganz offen für mein Leben und die Freude.

Ich bin gut (genug).

Ich bin heil und gesund.

Ich bin ich.

Ich bin der/die, der/die ich bin.

Ich bin ein einzigartiger Teil in diesem Lebensspiel.

Ich bin im Hier und Jetzt.

Ich bin an meinem perfekten Platz und in meinem perfekten Leben.

Ich bin der Schöpfer in meinem Leben.

Ich bin die schöpferische Kraft in meinem Leben.

Ich bin mit jedem Detail meines Lebens in Frieden.

Ich bin ausgeglichen in dem Strom meines Lebens.

Ich bin wach und präsent.

Ich bin genährt.

Ich bin getragen vom Fluss meines Lebens.

Ich bin dankbar für alles, was ist und kommt.

Ich bin dankbar für das Wissen, dass das Leben mir entgegenkommt.

Ich bin dankbar dafür, dass mein Leben leicht ist.

Ich bin frei, meinen Weg des Erfolgs zu erleben.

Ich bin bereit, die ganze Fülle der Möglichkeiten auszuschöpfen.

Ich bin der Schöpfer meines Erlebens.

Ich bin es, die alle meine Erfahrungen durch mein Fühlen und Denken erschafft.

### **Ich erlaube...**

Ich erlaube mir alle Wunder des Lebens.

Ich erlaube mir, mehr zu erreichen als meine Ahnen.

Ich erlaube mir meine Macht, mein Leben zu führen und jetzt zu nutzen – zum Wohle aller Beteiligten.

### **Ich entscheide...**

Ich entscheide mich für Fülle.

Ich entscheide mich, ganz zu leben.

Ich entscheide jetzt, dass mein Leben leicht, einfach und freudvoll ist.

### **Ich erschaffe...**

Ich erschaffe mein Leben selbst.

Ich erschaffe jetzt das Leben, was ich gerne lebe.

Ich erschaffe mir eine wundervolle neue Zukunft.

Ich erschaffe mir den Himmel auf Erden.

Ich erschaffe mir freudige Erfahrungen in meinem Leben.

Ich erschaffe mein neues Leben durch meine ELo, wie ich es immer schon gemacht habe.

Ich erschaffe mir Gutes / das Beste / Glück / Wohlbefinden in allen Bereichen.

### **Ich entspanne...**

Ich entspanne und empfange mein Leben mit Leichtigkeit.

Ich entspanne mich und lasse das Leben mit Leichtigkeit auf mich zu kommen.

Ich entspanne mich bei meinem Fortgang meines Lebens.

### **Ich erfreue mich ...**

Ich erfreue mich an jedem Augenblick meines Lebens.

Ich erfreue mich über die neue Ausdrucksart meines Lebens.

Ich erfreue mich der/die zu sein, der/die ich bin.

Ich erfreue mich der unendlichen Geschenke in meinem Leben.

**Ich habe...**

Ich habe immer alles.

Ich habe das Recht, erfüllend zu leben.

Ich habe das Recht, wohlhabend zu sein.

Ich habe das Recht, ...

Ich habe das Recht, alles zu haben.

**Ich lasse...**

Ich lasse das Alte gehen und heiße das Neue in meinem Leben willkommen.

Ich lasse das Leben leicht und bequem für alles sorgen, was ich brauche.

Ich lasse meine alte ELo zurück und lebe meine neue ELo in derselben schnellen Umsetzung.

**Ich lebe...**

Ich lebe meine Berufung.

Ich lebe in meinem persönlichen Schlaraffenland.

Ich lebe in Fülle, Verbundenheit und Liebe.

Ich lebe in meinem neuen, frischen, vitalen Leben auf.

Ich lebe mit Freude jeden Tag.

**Ich liebe...**

Ich liebe mein Leben / meine Art zu sein.

Ich liebe und akzeptiere mich und vertraue dem Prozess meines Lebens.

Ich liebe mich so, wie ich bin.

**Ich nehme...**

Ich nehme meinen Platz in meinem Leben ein.

Ich nehme mich so an, wie ich bin.

Ich nehme die Vollkommenheit meines Lebens an.

Ich nehme mein Leben selbst in die Hand.

Ich nehme jeden Augenblick das Neue in mir auf.

### **Ich werde...**

Ich werde reich beschenkt von meinem Leben.  
Ich werde beglückt durch mein Sein.  
Ich werde vom Leben beschenkt.  
Ich werde vom Leben genährt und unterstützt.

### **Ich weiß...**

Ich weiß, dass meine Zukunft mich erfüllt.  
Ich weiß, dass meine ELo die Vorlage für mein Erleben ist.  
Ich weiß, dass alles auf meine ELo antwortet.

### **Ich...**

Ich begebe mich nun auf neue Ebenen des Erlebens.  
Ich beschließe, immer freudvoll im Jetzt zu leben.  
Ich betrachte das Leben als ewig und freudvoll.  
Ich bewege mich mit Leichtigkeit durch mein Leben.  
Ich erfreue mich über meinen Ausdruck im Leben.  
Ich erreiche alles in meinem Leben.  
Ich fühle mich in meinem Leben rundum wohl.  
Ich gebe mir die Erlaubnis, alles zu sein / haben / erlangen.  
Ich gestatte mir, glücklich / zufrieden / erfüllt zu sein.  
Ich vertraue meinem Lebensprozess.  
Ich wähle selbst, was ist.  
Ich will das Leben in seiner Fülle erfahren.

### **Mein Leben...**

Mein Leben ist reine Freude.  
Mein Leben ist sicher und freudig.  
Mein Leben liebt und sorgt für mich.  
Mein Leben antwortet auf meine Vorgabe, wie es das immer getan hat.  
Mein Leben ist ewig und mit Freude erfüllt.  
Mein Leben ist süß.  
Mein Leben spiegelt meine innere Schönheit / meinen inneren Reichtum...  
Mein Leben ist für mich.  
Mein Leben verbessert sich von Tag zu Tag.

**Meine ELo...**

Meine ELo ist der beste Entwurf für mein ultimatives Leben.

Meine ELo erfüllt sich tagtäglich.

Meine ELo schafft mein Erleben.

Meine ELo ist die Vorlage für absolute Fülle in meinem Sein.

Meine ELo schafft mir wunderbares Erleben.

**Weitere Losungen:**

Freudig schreite ich voran, um meine wunderbaren...

Fülle umgibt mich.

Für alles in meinem Leben ist Zeit und Raum vorhanden.

Frieden und Harmonie erfüllen und umgeben mich jederzeit.

Gutes ist für mich überall.

In meinem Leben geschieht nur das Richtige.

Jeder Augenblick im Leben ist vollkommen.

Lebensglück stellt sich täglich bei mir ein.

Leicht und entspannt erreiche ich meine Ziele.

Leicht und entspannt ergibt sich alles, was mich erfüllt.

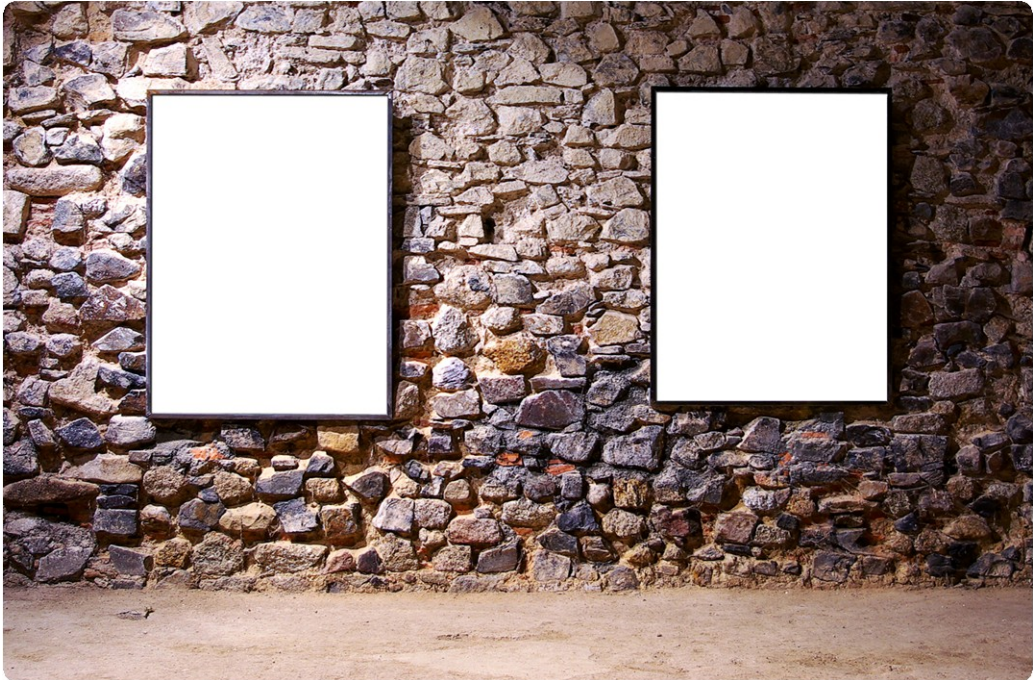
Meine Zukunft ist sicher.

Mir begegnet nur Angenehmes und Gutes in meinem Leben.

Nur Gutes kommt zu mir.

Voller Freude und Vertrauen gehe ich weiter.

Die Blätter sind wieder weiß,  
du kannst sie neu beschriften.



Mein finales Ergebnis

Meine Emotion	Meine Losung

Dies ist meine neue Emotions-Lösungsformel!

## ELo-Finder

Wie schon erwähnt ist eine Entdeckung und Wandlung deiner ELo auch mit anderen Techniken möglich. Ich selbst habe gute Erfahrungen mit der Technik »Timeline« aus dem NLP (Neuro Linguistisches Programmieren) sowie mit Aufstellungsarbeit und dem kinesiologischen Muskeltest gemacht. Im Nachfolgenden beschreibe ich meine Arbeitsweise mit den drei Techniken.

Wenn du jedoch keinerlei Erfahrungen mit diesen Techniken hast, halte dich bitte ausschließlich an meine Anweisung, über die Listen aus den vorherigen Kapiteln deine ELo zu entdecken und zu wandeln.

### **ELo Entdeckung und Wandel durch...**

#### *NLP - Timeline*

Stelle einen Stuhl für den heutigen Tag auf und in gerader Linie mit genügend Abstand einen weiteren Stuhl für deinen ELo-Formulierungsmoment.

Starte am aktuellen Zeitpunkt und gehe langsam Schritt für Schritt (Schnecken tempo) auf den gegenüberliegenden Zeitpunkt zu. Dabei ist die innere Frage: »Was fühle und denke ich?« Es kann sein, dass du dich plötzlich an Ereignisse erinnerst, die du vielleicht für kaum relevant einstufst. Doch alles ist relevant, was dein Unterbewusstsein dir jetzt an Informationen gibt. Lass dir Zeit, deine Lebenslinie entlangzuschreiten, bis du am Ausgangspunkt deines Seins angekommen bist. Setze dich nun auf den Stuhl und nimm alles, was dort geschieht, wahr. Nimm dir die Zeit, mit all deinen Sinnen zu erfassen, was dein Unterbewusstsein dir gibt. Gehe mit diesem Wissen wieder langsam zurück, setze dich wieder auf deinen aktuellen Startpunkt und lasse die Eindrücke auf dich wirken.



Oder gehe wie folgt vor:

Fertige handgeschriebene Zettel mit deinen (»Schicksals«-)Ereignissen wie zum Beispiel Trennung, Verlust von..., schwere Erkrankungen, einschneidende Berufserlebnisse, Familientragödien usw. Jedes Ereignis bekommt einen eigenen Zettel. Achte darauf, dass die Zettel in puncto Form, Farbe und Größe identisch sind.

Verteile die Zettel verdeckt, also mit der Schrift nach unten zwischen die Zeitpunkte *heute* und *ELO-Moment*. Da Zeit in dieser Übung keine lineare Betrachtung hat, müssen die Ereignisse keine Chronologie aufweisen.

Starte am aktuellen Zeitpunkt und gehe zum ersten Zettel. Spüre nach, welche Emotion du wahrnimmst und welche Gedanken auftauchen. Schreibe diese Emotionen und Gedanken direkt auf die leere, also oben liegende Zettelseite. Gehe so von Zettel zu Zettel, bis du am ELO-Moment angekommen bist. Nimm am ELO-Moment Platz, um alles, was dort ist, wahrzunehmen.

Gehe dann wieder langsam zurück. Halte an jedem Zettel inne, um weitere Informationen auf deinem Weg zu erlangen. Setze dich auf deinen Heute-Punkt und lass die Eindrücke wirken.

Nach meinen Erfahrungen hast du ein ganz klares Wissen über deine Emotion und kennst nun auch deine Losung. Drehe nun deinen »Jetzt«-Platz um und stelle in der Verlängerung deine Zukunft mit einem dritten Stuhl auf.

Setze dich auf den »Jetzt«-Platz und sage vorab: »Ich habe meine ELO gewandelt.« Dann stehst du auf und gehst im Schritttempo auf deinen »Zukunfts«-Platz zu. Nimm alles wahr. Setze dich auf deinen »Zukunfts«-Platz und frage dich: »Wie lautet meine ELO?« Sei offen, deine dich nun führende Emotion und deine Losung wahrzunehmen.

Wenn du sowohl deine Emotion als auch deine Losung gefunden hast, stehe auf und gehe langsam wieder zu deinem »Jetzt«-Platz. Setze dich noch einmal hin und schaue in deine Zukunft.

### *Aufstellungsarbeit*

Schreibe für jeden Schicksalsschlag, jedes einschneidende Erlebnis, jede schwere Herausforderung einen Zettel. Drehe die beschriebenen Zettel um, nummeriere sie in beliebiger Reihenfolge auf der Rückseite und lass im Folgenden nur die Seite mit den Zahlen für dich sichtbar sein. So hast du kein Wissen darüber, welches Thema sich hinter welcher Zahl verbirgt.

Definiere einen Bereich (z.B. Teppichfläche oder vom Schrank bis zur Tür). Mische die Zettel, folge bei dem Ablegen der Zettel immer deiner Intuition. Positioniere ein Kissen als deinen ELo-Formulierungspunkt so, dass du alle Zettel im Blick hast. Ebenso positionierst du ein Kissen für das *JETZT*. Gehe durch das »Zettelfeld« und spüre, was du wahrnimmst. Notiere dir diese Wahrnehmungen.

Gehe nun direkt auf jedes einzelne Ereignis mit der Frage: »Welche Emotion und welcher Gedanke, welche Überzeugung und welche Grundhaltung haben dies ausgelöst?« Notiere auch diese Informationen.

Stelle dich auf die Position »ELo-Formulierungspunkt«. Schaue auf dein Leben, auf sämtliche Ereignisse – was nimmst du wahr?

Wechsele von hier auf den »JETZT-Platz«. Nimm auch hier wahr, welche Emotionen und Gedanken hochkommen.

Laufe durch deine Lebensereignisse mit der Frage: »Was ist die verbindende Emotion?«

Danach wiederholst du dies mit der Frage: »Wie lautet die verbindende Lösung?«

Wenn du eine ELo entdeckt hast, stelle dich bitte wieder auf deinen ELo-Formulierungspunkt. Prüfe nach, ob dies wirklich deine ELo ist. Welche Gedanken tauchen auf? Was nimmst du wahr?

Schreibe deine soeben entdeckte Emotion auf einen Zettel und in gerader Linie lege bitte einen weiteren Zettel, auf den du genau die gegenteilige Emotion notierst. Entsprechend verfährt du mit der Losung.

Stelle dich diesmal auf deine Basis-Emotion und spüre nach, ob sich dort alle Ereignisse bündeln.

Stelle dich auf deine Basis-Losung und verfähre wie gerade beschrieben.

Gehe nun zurück zur Basis-Emotion und von dort aus langsam auf die andere Emotionsseite. Nimm wahr, wo du dich ganz bei dir fühlst, wann Wohlbefinden dich erfüllt und es einfach stimmig ist. Es kann sein, dass du die andere Seite kaum erreichst, sondern du dich irgendwo dazwischen einpendelst. Wiederhole diesen Prozess mit der Losung.

Schreibe die entdeckte Emotions-Lösungsformel auf einen Zettel. Lege diesen auf deinen »JETZT-Platz« und spüre nach, was dort ist.

### *Kinesiologie*

Nachdem du deine Liste der Schicksalsschläge aufgeschrieben hast, legst du dir parallel die Liste der Emotionen daneben. Teste nun kinesiologisch, welche Emotion zu diesem Ereignis gehört. Danach bearbeitest du die Liste der Gefühle und die der Losungen.

Hast du deine ELo entdeckt, teste sie kinesiologisch nach.

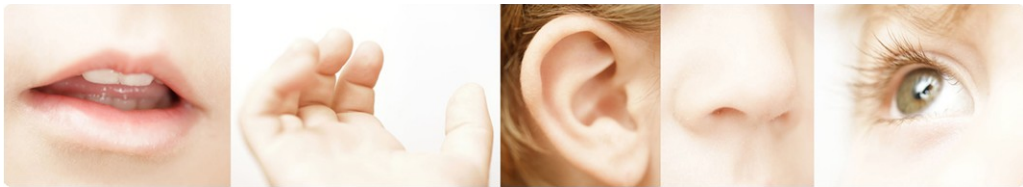
## ErlebnisBeschleuniger

Lass das Leben seinen Dienst für dich tun.

### *NLP – Anker*

Sinneseindrücke wecken Emotionen und Gedanken. Sie haben eine enge Verbindung zu unserem Nervensystem und somit zu unseren Zellen. Um

dein gesamtes Körpersystem auf die Veränderung einzustimmen und diese als Unterstützung zu gewinnen, bietet sich die NLP-Technik *Ankern* an. Stelle dir dein Leben mit deiner neuen Emotions-Lösungsformel vor. Erlaube dir auszumalen, wie das Leben auf deine ELo antwortet. Wenn du magst, schreibe es auf. Bedenke alle Lebensbereiche. Nimm dein neues Leben mit all deinen Sinneskanälen wahr – fühlen, hören, sehen, riechen, schmecken.



Damit du eine Idee hast, wie ein Wahrnehmungs-Potpourri aussehen kann, nachfolgend ein verdeutlichendes Beispiel.

#### **Die fünf Wahrnehmungskanäle könnten sich wie folgt darstellen:**

Du fühlst	dich entspannt, wohlig durchwärmt
Du hörst	Vogelgesang
Du siehst	eine grüne Wiese
Du riechst	Rotwein
Du schmeckst	Käse

Doch beachte, dass du vorstehendes Beispiel nicht einfach für dich übernimmst.

Es ist hier von großer Bedeutung, dass du deine eigenen Eindrücke findest.

Notiere nun dein Sinneserleben mit deiner neuen ELo:

Mein Erleben auf allen Sinneskanälen
<i>Ich fühle...</i>
<i>Ich höre...</i>
<i>Ich sehe...</i>
<i>Ich rieche...</i>
<i>Ich schmecke...</i>

Aus einigen Wahrnehmungssymbolen kannst du dir immer wiederkehrende Impulse geben, so dass dein System in der gewünschten Richtung weiter agiert.

Für das genannte Beispiel bedeutet es:

Hast du ein Bild mit der grünen Wiese zur Hand, dann stell es so auf, dass du es mehrmals am Tag sehen kannst.

Immer wenn du deinen Lieblingskäse isst, bekommst du einen Erinnerungsimpuls, genau wie beim Duft von Rotwein oder beim Lauschen des Vogelgesangs.

Diesen Gesamteindruck aus verschiedenen Wahrnehmungsimpulsen kannst du nun für dich mit einer effektiven Technik in deinem Körper verankern. (Im NLP heißt diese Technik »Anker setzen«.)

**Die Verankerung funktioniert wie folgt:**

Nimm nochmals alle Impulse deiner Sinne wahr, dehne diese so weit und so groß wie möglich aus. Steigere die Emotion, das Gehörte und das Gesehene sowie das, was du gerochen und geschmeckt hast. Lege daraufhin eine Hand auf eine beliebige Stelle an deinem Körper. Diese Stelle sollte

für dich möglichst in jeder Situation erreichbar und greifbar sein, wie zum Beispiel der Unterarm oder der Hals.

Durch den Druck deiner Hand auf die Körperstelle deiner Wahl intensivierst du das Empfinden. Verringerst du den Druck, bleibt das Gefühl wie ein leichter Windhauch weiter bestehen.

Über diesen Weg unterstützen dich all deine Körperzellen, dich mit diesem Erleben zu verbinden. So schaffst du dir leicht Verbündete.

## Automatisierungsprozess

Wenn du zu denjenigen gehörst, die über das Denken die Veränderung einleiten wollen, dann gibt es auch für dich einen Weg, der dir hilft, die neue ELo zu integrieren und zu festigen. Bei diesem Prozess handelt es sich um das Wiederholungsphänomen aus der Verhaltenslehre. Verhaltensforscher haben festgestellt, dass eine Gewohnheit genau 21 Wiederholungen braucht, um verändert werden zu können. Weiter braucht es 90 Tage, um die veränderte Gewohnheit zu festigen. Nach 90 Tagen ist die Gewohnheit im Unterbewusstsein angelangt. Damit wirkt sie automatisiert. Du denkst also nicht mehr darüber nach, sondern du tust es einfach.

Viele deiner Gewohnheiten und Handlungen sind bereits automatisiert. Als erstes Beispiel kann hier der Prozess des »Laufen lernens« genannt werden. Heute gehst du jeden Schritt, ohne darüber nachzudenken. Ein weiteres Beispiel »Schreiben lernen«: Du schreibst heute die Buchstaben, ohne darüber nachzudenken.

Wenn wir ein altes Programm, eine unliebsam gewordene Gewohnheit wieder loswerden möchten, dann reicht ein einfacher Entschluss wie zum Beispiel »Ab heute nicht mehr« leider nicht aus. Der gerade beschriebene Automatisierungs-Prozess ist hilfreich, aber bedeutet Disziplin und Arbeit.

Mit 21 Wiederholungen über die Dauer von 90 Tagen schaffst du dir bewusste Erinnerungen an deine neue ELo. Es können kleine Zettel sein, die du verteilst. Du kannst die aufgeschriebenen Erinnerungen leise sprechen, dich bewusst nach der ELo verhalten. Du hast gelernt, wie wichtig es ist, die Emotion mit einzubeziehen. Denke bitte immer daran, denn mit dem Verstand allein wird es kaum gelingen.

Du weißt, das Leben und alle Mitmenschen werden deine neue ELo auch ohne dein aktives Zutun genauso perfekt für dich manifestieren, wie sie es auch mit deiner vorherigen ELo getan haben. Die kleine Voraussetzung ist, dass du es bist, du die neue ELo ausschwingst, genau wie deine alte ELo.

## SeinsZustand

Bis heute warst du mit deiner ELo im Sein und alles reagierte perfekt auf dich. Dies verlief bisher unbewusst, was es zwar irgendwie einfacher machte, aber für dich auch entsprechend weniger beeinflussbar war. Jetzt geht es darum, auch deine neue ELo zu automatisieren.

Wünschenswert ist es, wenn deine neue ELo umgehend ins Unbewusste fällt und dort einfach sein Wirken als Ursache vollbringt.

Wenn da nicht dein Verstand wäre, der meint, seine Kommentare nun lautstark kundtun zu müssen.

Wenn da nicht deine Sucht nach der alten Emotion Rückfälligkeiten aufweisen würde (mehr hierzu im Kapitel *Emotionsjunkie*).

Wenn da nicht hemmende Sichtweisen ein Durchstarten verzögern oder gar innere Stimmen auf dich einreden würden.

Aufgrund deiner vielen *Wenns* und *Abers* empfehle ich dir aufmerksam weiterzulesen, um deine neue ELo zu stabilisieren und um schnell in die Einfachheit des Seins mit neuem Erleben zu gelangen.

## Bring dich ins SEIN.

Sein - Tun - Haben – schon mal davon gehört?

Ich hörte zum ersten Mal von Bob Proctor von dieser Erfolgsstrategie. Bob Proctor ist ein US-amerikanischer Autor und Motivationstrainer, bei dem ich ein zwölfmonatiges Coaching absolvierte. »Die richtige Reihenfolge, um Gewünschtes zu erleben, ist Sein-Tun-Haben«, erzählte uns Bob Proctor während einer Telefonkonferenz.

Doch genau damit hatte ich meine Schwierigkeiten. Wie kann das gehen? Wie kann ich etwas sein, das ich doch erst einmal werden will? Wie kann ich erst sein und dann haben? Es ging für mich irgendwie nicht.

Die in unserer Gesellschaft gültige Abfolge Tun – Haben – Sein war mir natürlich bekannt, aber nun sollte das Sein an der ersten Stelle stehen. Das brachte mich schon fast an den Rand der Verzweiflung. Was, wer oder wie sollte ich jetzt sein, wenn ich es erst in der Zukunft habe und bin?

Es bereits jetzt sein, was ich sein will, das erschien mir wie eine Selbstlüge. Wie sollte ich das meinem System klar machen?

Als ich Bob dann persönlich traf, stand ich mit dieser für mich sehr dringlichen Frage vor ihm wie ein Kind, was endlich verstehen will und auch nicht länger warten mag. So brach es aus mir heraus: »Bob, wie soll das gehen, im Sein zu sein?« Er lachte mich an und meinte: »Wenn die Menschen dich zum Beispiel erstaunt anschauen, wenn du von einer Idee erzählst, und dann zu dir sagen 'klar, passt das zu dir, aber ich dachte, du machst so etwas bereits' - dann bist du im SEIN.«

Ich wurde ganz still, so als ob ich es zum ersten Mal gehört hatte. Mir fiel auf, dass ich bei all meinem Tun immer außerhalb von mir und nicht im Heute, also in der Gegenwart war. Ich wünschte, schrieb Listen über meine Ziele, visualisierte, fokussierte. Doch ich war dabei nie im Jetzt, sondern irgendwo in der Zukunft oder rannte zwischen Vergangenen und Zukünftigem hin und her, pausierte also nie in der Gegenwart. Ich war Außenstehende und nicht drin, also war ich es nicht.



Sicher ist dir Folgendes auch schon mal passiert. Dir geht es richtig gut, du bist glücklich und jemand fragt dich: »Bist du verliebt?« Deine Ausstrahlung ist dann in dem Moment die eines Menschen, der verliebt ist, auch wenn du es gar nicht bist. Du bist möglicherweise verliebt in dich oder in dein Leben. Du hast es also selbst ausgelöst ohne die Hilfe eines anderen.

Wir alle wissen, dass verliebte Menschen eine ganz andere Ausstrahlung haben. Verliebten Menschen erscheint das Leben insgesamt leichter. Bisherige Erlebnisse sehen sie im Zustand des Verliebtseins irgendwie in einem ganz anderen Licht als vor ihrer Verliebtheit.

Sicherlich fragst du dich, wie du dich selbst in den Zustand von »verliebt sein« bringen kannst, ohne ein Objekt der Begierde im Sinn zu haben. Wir gehen jetzt mal davon aus, dass du schon mindestens einmal verliebt warst. Erinnere dich daran. Nimm alle Emotionen wahr und akzeptiere, dass dies kein Zustand aus der Vergangenheit ist, sondern im Jetzt stattfindet – in diesem Augenblick.

Wenn du dir nun erlaubst, dass diese Emotion sein darf, dann bist du in dem Zustand des Verliebtseins. Dein Unterbewusstsein holt die Erinnerung hervor und für diese Instanz gilt das JETZT, so emotional wie es war - und du fühlst es JETZT.

Zeit verläuft nicht linear. Mach dir das immer bewusst. Du kannst dir deine Zukunft bereits jetzt in die Gegenwart holen. Und das bedeutet das Sein beim »Sein – Tun – Haben«. Wenn du es bist, dann braucht es keine Anstrengung, kein krampfhaftes Wollen - du bist es einfach. Und dann geschieht es einfach.

Es erfüllt sich immer im Einklang mit deiner ELo:

Du lebst bereits jetzt in einer harmonischen Partnerschaft.

Du arbeitest bereits jetzt in deinem Wunsch-Beruf.

Du hast bereits jetzt das Geld, das du dir wünschst.

Wenn du im SEIN dessen, was du SEIN willst, angekommen bist, werden Menschen dich dahingehend ansprechen, weil sie davon ausgehen, dass es schon so ist. Dann bist du wahrhaftig im SEIN.

**Hierzu noch ein wichtiger Hinweis:**

Entsorge die Wichtigkeit! Mach aus deiner neuen ELo und deiner Zukunftsidee keine Szene, keine Show. Lass es so natürlich sein wie das tägliche Aufstehen.

Nun wird alles noch größer, schöner, erfüllender. Bleib dabei immer offen, denn du weißt zu wenig, um alle vorhandenen Möglichkeiten zu erdenken. Lass deine ELo wirken und ihren Dienst für dich tun.

Du bist dir bewusst, was du immer getan hast. Dein persönlicher Lebenscode ist geknackt.

**Das Leben wird für dich nun seinen Dienst auf neue Art tun.**

**DU MACHST ALLES RICHTIG!**

**DU WEIßT, WIE DU ES MACHST –  
UND KANNST JETZT ALLES ERLEBEN.**

## KAPITEL 3

---



# EmotionsWelten

Emotionen lenken alles, was ist. Sachdienliche Hinweise über Emotionen sowie eine neue Umgangsform und Betrachtungsart steigern deinen Handlungsspielraum.

Der Ausschlag einer Emotion auf der jeweiligen Emotionsskala sowie die Intensität sind mitbestimmend bei der Realisierungsgeschwindigkeit.

Je bewusster du dir deiner Emotionen und der Intensität bist, umso förderlicher kannst du dein Leben lenken.

*Leben ist pure Emotion.*

Martina Hautau

## EmotionsWissen

**G**edanken sind Macht. Viele gehen davon aus, dass Überzeugungen und Glaubenssätze unser Erleben schaffen, Überzeugungen Emotionen auslösen und wir daraufhin handeln. Was aber, wenn es genau andersherum geht?

Warum fühlst du dich verliebt? Hast du das wirklich erst gedacht und dann gefühlt?

Wenn du dich freust, was hast du vorher gedacht?

Wenn du traurig bist, was waren deine Gedanken vor diesem Gefühl?

Wenn du also deine Emotionen vorher erdenken könntest, dann könntest du dich doch auch von jetzt auf gleich anders fühlen. Du müsstest doch einfach nur anders denken. Und genau das geht nicht, das weißt du.

Du könntest jetzt entgegnen: »Dieses und jenes ist passiert und wegen der Geschehnisse habe ich mich dann entsprechend gefühlt.«

Ja, das ist richtig. Du hast aufgrund eines Ereignisses emotional reagiert.

Emotionen sind bewusst kaum steuerbar. Sie brechen hervor. Auch wenn du sehr aufmerksam bist, werden Emotionen dich zu Verhaltensweisen und Handlungsabfolgen verleiten, die du bewusst und in einem anderen emotionalen Zustand nie so vollzogen hättest.

Einige Menschen sagen: »So bin ich eben« und rechtfertigen damit ihr Verhalten. Sie meinen damit, dies sei unumstößlich und unveränderbar.

Würden sie sich die Mühe machen, sich ihrer Emotionen bewusst zu werden und die auslösenden Faktoren zu entlarven, wäre eine Veränderung möglich.

Vielleicht denkst du manchmal darüber nach, warum du dich so fühlst wie du dich fühlst. Da du denkst, glaubst du, dass der Gedanke zuerst da war.

Dieser Gedanke wurde aber längst überholt, und zwar still und leise von einer Emotion, welche sogar vor dem Ereignis zugegen war.

Fakt ist, zuerst ist die Emotion da. Erst danach fängst du an, darüber nachzudenken, was diese Emotion ausgelöst hat. Und du fängst an, nach Gründen zu suchen. So beginnt das Denken.

Manchmal kommt es dir vor, als ob du neben dir stehst, und du wunderst dich, was du tust. Du handelst automatisiert. Wer gab den Startschuss für deine Reaktion, der emotionale Gedanke oder die gedachte Emotion?

Geschieht ein Ereignis, welches dich emotional anstößt oder regelrecht triggert, entsteht eine Kettenreaktion von Emotionen und Handlungen. Auch wenn du dein Verhalten analysierst und neue Reaktionsstrategien erdacht hast, wird bildlich gesprochen die auslösende Emotion den Dominostein anstoßen, der dich in dein altes Handlungsmuster zieht. Deine blitzschnellen Emotionen arbeiten an deinem Denkapparat vorbei.

Erst wenn du zur Ruhe kommst und Zeit für Besinnung hast, kannst du auf das jeweilige Ergebnis schauen, welches du bewusst so nie auslösen wolltest. Du wirst dich aber fragen: »Warum habe ich es nicht geschafft, mein altes Muster zu durchbrechen? Ich war doch willens.«

Wie schon im vorherigen Kapitel angesprochen: Unser Unterbewusstsein hat kein lineares Zeitempfinden. Aus Sicht des Unterbewusstseins finden die Ereignisse immer im Jetzt statt. Somit empfindet unser Unterbewusstsein auch ein Bild als real. Beim Blick auf ein Urlaubsfoto zum Beispiel ist für unseren Verstand ganz klar, dass dies ein Foto von einem vergangenen Urlaub ist, es sich also um ein Ereignis aus der Vergangenheit handelt.

Aber für unser emotionales System ist beim Anblick des Urlaubsfotos unser Urlaub ganz aktuell; der Urlaub findet emotional betrachtet gerade jetzt in der Gegenwart statt. Dabei ist es gleich, ob der Urlaub erst einen Tag zuvor oder bereits vor vielen Jahren endete. Das Unterbewusstsein handelt zeitlos, oder besser ausgedrückt es empfindet den emotionalen Auslöser immer im Jetzt.

Einen Gedanken gibt es nie ohne eine Emotion Aber eine Emotion gibt es ohne Gedanken.

**All deine Entscheidungen triffst du 100% aufgrund deiner Emotionen.**

## PositivBetrachtung

Oft bemühen sich Menschen bei unliebsamen Gefühlen, positiv zu denken, um so ihr Erleben positiv werden zu lassen. Mancher empfindet dies dann als »sich selbst belügen« oder »sich etwas vormachen«. Diese Empfindung in Richtung Selbstbetrug hat auch ihre Berechtigung, weil ein positiver Gedanke allein die auslösende Emotion nicht wegzaubern kann.

Solange die auslösende Emotion noch gegenwärtig ist, kämpft ein positiver Gedanke gewissermaßen gegen Windmühlen. Es ergibt einen schönen Schein, der nur das Denkkarussell anders drehen lässt, aber niemals die Emotion wandelt.

Ob das Glas halb voll oder halb leer ist, ist eine der typischen Anleitungen für positives Denken.

Mal ganz ehrlich, beides ist doch wahr, je nachdem, wie wir es wahrnehmen.

Was aber beeinflusst deine Wahrnehmung und somit deine Sicht?

Wie ist die Idee, dass deine Emotion deine Sicht beeinflusst?

*Hier sind zwei mögliche Sichtweisen:*

**(A)** Wenn du gerne die Flüssigkeit in dem Glas trinkst und vor allem das baldige Ende deines Genusses siehst, sagst du, das Glas sei halb leer.

**(B)** Wenn du die Flüssigkeit weniger magst, du das Glas aber aus Höflichkeit leeren möchtest, sagst du, das Glas sei halb voll.

Im Beispiel **A** besteht das Gefühl von Verlust und Freude, im Beispiel **B** das Gefühl von Unbehagen und Erleichterung.

Meine Betrachtungsweise ist in der allgemein gültigen Anwendung der Metapher so nicht gemeint gewesen. Allgemein gültig eingesetzt sagt die Metapher aus, dass alles zwei Seiten hat. Die eine Seite soll den Mangel ausdrücken und die andere soll den Fokus auf die Fülle legen.

Aber die nicht gefühlte Fülle im Vergleich zu dem empfundenen Mangel kann die Sicht niemals verändern. Anders ausgedrückt: Das Empfinden bestimmt, ob Fülle oder Mangel vorliegt.

Denkst du erst nach und sagst dir daraufhin »ich fühle mich jetzt so und so«? Nein, du fühlst zuerst. Du befindest dich zuerst in einem emotionalen Zustand.

Du kannst dich an alles erinnern - sehr schnell sogar, wenn du die Emotion, die du in einer Situation gefühlt hast, wieder aufleben lässt. Dein Unterbewusstsein hat minutiös alles Erleben abgespeichert und geordnet auf Grundlage deiner Emotionen.

- So löst eine Musik eine Emotion aus, und du erinnerst dich womöglich an ein besonders Ereignis (freudige Urlaubserinnerung, romantischer Augenblick, begeisterndes Konzert, der erste Kuss, Abschiedslied).
- So löst ein Geruch eine Emotion aus, und du erlebst Vorfreude oder Ablehnung.
- So löst ein Bild eine Emotion aus, und du erinnerst dich an Gutes oder Belastendes.
- So löst ein Geschmack eine Emotion aus, und du erinnerst dich an eine Begebenheit, die du mit dem Geschmack verbindest.

**Fazit: Eine Emotion löst immer dein Denken und Handeln aus.**

Jede Entscheidung wird zu 100% aufgrund von Emotionen getroffen. Alles besitzt eine emotionale Gewichtung. Das ganze Universum beruht auf Emotionen. Es gibt sogar Wissenschaften, die sich vorrangig um die Kraft der Emotionen und deren Wirkweise bemühen.

**Merke:**

Jedes Ereignis löst Emotionen aus. Jede Entscheidung treffen wir emotional.

## OrganEmotionen

In der Regel arbeiten unsere Organe still vor sich hin. Wir müssen keinen Gedanken darauf verschwenden und keine Anweisungen geben, um unsere Organe aktiv zu halten.

Vorausgesetzt wir sind gesund, schlägt unser Herz ruhig und gleichmäßig. Es schlägt ständig, sogar wenn wir schlafen.

Doch was ist, wenn du vor deiner ersten Verabredung mit deiner neuen Liebe stehst? Wenn du zu einer Prüfung gehst? Oder du dich kurz vor der Mitteilung eines für dich wichtigen Ergebnisses befindest?

Wer oder was lässt dein Herz schneller schlagen?

Die Antwort ist: aufgeregt sein - egal ob positiv oder negativ verursacht!

Emotionen wie Freude oder Angst sind die ausschlaggebenden Faktoren, warum dein Herz schneller schlägt. Dein Verstand wird dies analysieren wollen und verschiedene Gedanken sprudeln dir entgegen, ebenso können Handlungen ausgelöst werden.

Um dein Herz in aufregenden Momenten langsamer schlagen zu lassen, wird dich niemals der reine Gedanke dahin bringen. Es wird nicht allein



dadurch gelingen, dass du zum Beispiel etwas denkst wie »Ich bin die Ruhe selbst«. Es braucht hierzu einen Emotionswandel.

Der französische Osteopath Jean-Pierre Barral, der vom amerikanischen Magazin *Time* zu einem der sechs bedeutendsten Pioniere der alternativen Medizin gekürt wurde, sagt in seinem Buch *Die Botschaften unseres Körpers*: »Alle Emotionen wirken sich auf den Körper aus. Vor allem unsere Organe sind äußerst empfänglich für unsere Gemütsbewegungen und Gefühle.«

Organerkrankungen können neben äußeren Ursachen wie Krankheitserregern oder einem ungesunden Lebensstil auch durch unsere Emotionen, seelische Befindlichkeiten oder negative Gefühle hervorgerufen werden. Steter Tropfen höhlt den Stein. Oder anders ausgedrückt: Je länger du dich in einer negativen Emotion befindest, umso stärker wird das dieser Emotion zugeordnete Organ geschwächt.

Diesen Ansatz verfolgen einige alternative medizinische Methoden wie zum Beispiel Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) oder Psychokinesiologie.

Es gibt viele nur so daher gesagte Sprüche, die eine gewisse Wahrheit in sich bergen.

- So schlägt uns Ärger auf den Magen.
- Bei Wut, da kocht die Leber.
- Entsetzen, da bleibt die Stimme weg.

Wir reagieren emotional und unsere Organe antworten darauf – genau wie das Leben. Selbst banalste Ereignisse wie der Anblick frischer Erdbeeren oder das Zuschauen, wenn jemand in eine Zitrone beißt, lösen vielfältige körperliche Reaktionen und Emotionen in uns aus.

*»Emotionen sind kein Luxus,  
sondern ein komplexes Hilfsmittel im Daseinskampf.«*

António R. Damásio

Empfindungen begleiten uns in jeder Sekunde des Seins. Sämtliche Prozesse bergen diverse Gefühle in sich.

**So etwas wie einen rein emotionslosen Gedanken gibt es nie.**

Du aber weißt nun von deiner ELo und den dazugehörigen Gefühlsmustern. Somit kannst du, wenn ein Ereignis geschieht, welches dich triggert, schnell den folgenden Gegencheck machen: Passt dieses Ereignis in die Erlebniskette der alten oder der neuen ELo? Auch wenn du erneut wie ferngesteuert reagierst, wird dieser Check-up die Ursache aufdecken. Somit bist du wach und kannst bewusst Einfluss auf dein Erleben nehmen.

## EmotionsImpulse

Dein Körper und deine Emotionen stehen in einer unmittelbaren Beziehung. An der Körperhaltung erkennen wir Emotionen; und unsere Emotionen lassen uns bestimmte Körperhaltungen einnehmen. Emotionen beeinflussen unseren Geist und unseren Körper. Sie können Kaskaden physiologischer Veränderungen hervorrufen.

Die Körperhaltung zählt zu den wesentlichen Bestandteilen der nonverbalen Kommunikation. Mach dir bewusst, dass die Körperhaltung unser gesamtes Körpergerüst umfasst. Von der Fuß- und Beinstellung, der Beckenstellung, dem Oberkörper bis zur Kopfhaltung zeigt der Körper unsere emotionale Haltung.

Veränderst du deine Haltung bzw. deine Körperhaltung, wandelt sich deine emotionale Haltung. Somit hast du eine Chance, aktiv deinen emotionalen Zustand zu beeinflussen. Diesen Punkt bezeichne ich als »Tipping Point« oder »Umkipppunkt«. Dies ist jener wundervolle Punkt, an dem eine kleine Veränderung enorme Auswirkung hat.

Auch wenn die Emotion auf diesem Weg »bewusst« eingeleitet wird, zeigt sie Wirkung. Voraussetzung hierfür ist, dass du am besten so weit wie möglich gar nichts denkst und dir den emotionalen Wandel innerlich erlaubst.

Viele Studien belegen, dass sich die Stimmung eines Menschen besonders auf seine Gangart auswirkt.

Mach direkt einen Selbsttest:

1. Stell dich hin, senke deinen Kopf, senke deine Schultern und gehe etwas schleichend vorwärts. Wie fühlst du dich?
2. Nun hebe den Kopf, spanne deinen Rücken gerade und gehe aufgerichtet vorwärts. Wie ist das? Hast du einen Unterschied zu 1. wahrgenommen?

Probiere verschiedene Körperhaltungen im Sitzen und Stehen aus. Spüre nach, was du empfindest.

**Mit einer Änderung deiner Körperhaltung wandelst du deinen emotionalen Zustand.**

Werde dir bewusst, welche Körperhaltung du in deiner alten ELo eingenommen hast. Beobachte, wie es sich mit der Körperhaltung deiner neuen ELo verhält. So kannst du dich auch körperlich ausprobieren und entsprechend wandeln.

## EmotionsJunkie

Emotionen werden gerne in angenehme (euphorische) und unangenehme (dysphorische) eingeteilt. Sie haben eine Qualität und Intensität. Durch ihre Intensität entstehen Botenstoffe, die uns nach der Emotion süchtig werden lassen.

So lösen Emotionen Handlungen aus, die nicht mehr oder nur in geringem Maße kontrollierbar sind. Wir handeln im Affekt.

Du bist ein Emotions-Junkie. Immer wieder schaffst du dir ein Erleben, um die Emotion auszuleben und zu spüren, die du als Basis besitzt. Wissenschaftlich gesehen bilden sich durch deine Emotionen bestimmte Eiweißverkettungen (Peptide), nach denen du geradezu süchtig bist.

Bei Gefühlen, die uns Menschen unangenehm sind, haben wir das Bestreben, diese unangenehmen Gefühle loszuwerden oder so weit wie möglich wegzuschieben.

Angstpatienten zum Beispiel haben den Wunsch, ihre Ängste loszuwerden, weil ihre Ängste sie in ihrer Lebensfreiheit einschränken. So starten sie eine Therapie. Taucht diese Angst dann irgendwann nicht mehr auf, baut sich eine innere Instanz auf, die die Angstpatienten fragen lässt, wann die Angst denn nun wiederkomme oder ob sie jetzt endgültig weg sei. Diese innerlichen Fragen bilden häufig eine neue Emotion, die genauso einschränkend wirken kann.

Kennst du das auch? Es ist alles gut und wunderbar. Doch innerlich hast du eine abwartende Haltung, fast eine gelegentlichswitternde Art, um das Gefühl wieder und wieder auszuleben. Das ist deine Grundemotion. Deine »Sucht« kennst du nun. Es ist deine Emotion, die dich seit Anbeginn antreibt.

Du befindest dich durch die Aktivierung der neuen ELo auf einem Entzug der alten ELo. Dies wird in deinem System auch genauso empfunden. Sei deshalb liebevoll mit dir, wenn die alte ELo wieder einmal die Ursache für dein Erleben wird.

Als Emotions-Junkie bist du süchtig. Aktuell ist dies noch die Sucht nach der Emotion deiner alten ELo. Du bist bestrebt, den Peptide-Level, der durch deine alte Emotion entsteht, zu erhalten, um dich vermeintlich gut zu fühlen.

Niemand reagiert einfach so, sondern wir streben innerlich der Emotion entgegen, die uns tief nährt.

Ein Choleriker zum Beispiel bekommt einen Kick beim Wutanfall. Ein Melancholiker dagegen ist süchtig nach pessimistischen Gefühlswellen.

Jetzt werden viele entgegenen, sie seien nicht süchtig nach Angst, Ohnmacht oder Ärger. Derartiges Gefühlserleben dürfe gerne aus dem Leben verschwinden.

Doch Tatsache ist, viele sind von Gefühlen des Ärgers, des Verlangens oder der Angst durchaus abhängig.

Vielleicht kennst du auch jemanden, der sich beklagt, aber immer wieder in denselben oder zumindest sehr ähnlichen Situationen landet. Die ELo bewirkt »never ending stories«.

Du weißt durch deine entdeckte ELo von dieser Situation. Sie ist wie eine Schallplatte, die einen Sprung hat, wie ein sogenannter Marmeladentag mit einer Kette von Wiederholungen, immer und immer wieder dasselbe. Auch wenn sich die Mitspieler (Partner, Kollegen, Freunde etc.) ändern, bleibt es die »gleiche Leier«.

**Merke:**

Deine ELo schafft die Wiederholungen.

Wonach bist du süchtig? Diese Frage kannst du nun beantworten, denn nun kennst du deinen Sucht-Ursprung!

Pack die Chance beim Schopfe und schaffe dir den Himmel auf Erden. Erlebe dein persönliches Schlaraffenland. Nutze deine Fähigkeit zu erkennen. Setze deine Macht, deinen großen Einfluss endlich bewusst ein, um dir eine ganz neue Erfahrungswelt zu eröffnen. Erlaube dir ein Lebens-Upgrade.

## EmotionsPlus

Schwarz oder weiß.  
Minus oder plus.  
Böse oder gut.  
Schwach oder stark.

Wir verwenden häufig gegensätzliche Eigenschaften, um unsere Welt entsprechend einzuteilen. Doch ist das die einzige Wahrheit? Was, wenn es so ist, wie es ist? Es ist eben, nicht mehr und nicht weniger.

Auch Emotionen teilen wir gerne in positiv oder negativ, beliebt oder unbeliebt, erwünscht oder unerwünscht ein.



Zu den positiven Emotionen zählen Freude, Liebe, Vertrauen, Zuversicht, Glaube, Hoffnung, Verbundenheit, Zufriedenheit, Begeisterung, Glücklich sein, positive Erwartung, Optimismus, Enthusiasmus, Loyalität sowie Begehren.

Zu den negativen Emotionen zählen Ungeduld, Irritation, Zweifel, Sorge, Ärger, Frustration, Neid, Eifersucht, rasender Zorn, Vorwürfe und Schuldzuweisungen anderen gegenüber, Kontra-Sein, Hass, Rache, Gier, Aberglawe, Unsicherheit, Enttäuschung, Pessimismus, Minderwertigkeitsgefühl,

Entmutigung, Verlassenheit, Verzweiflung, Furcht, Angst, Trauer, Lähmung, Selbstverachtung, Sinnlosigkeit sowie Ohnmacht.

Ist das wahr, dass Liebe ausschließlich eine positive Emotion ist? Häufig gilt Liebe sogar als die wertvollste und begehrenswerteste Emotion. Doch ist sie das tatsächlich?

Und was ist mit Ärger? Ist diese Emotion wirklich (nur) negativ? Lässt nicht eher die Stärke, also die Potenz einer Emotion diese negativ oder positiv sein?

## **Lass uns einige der Emotionen mal genauer betrachten.**

### **Angst, Furcht**

A                      N                      G                      S                      T  
Achtsamkeit - Beobachten - Auf der Hut sein - Rückzug

Die Emotion *Angst* hilft in einer niedrigen Potenz, in gewissen Situationen wachsam zu sein und so Gefahren zu vermeiden. Besitzt diese Emotion eine hohe Potenz, kann sie zu völliger Vereinsamung und Rückzug führen.

In welcher Form (er)lebst du Angst, Furcht?

## Eifersucht, Neid

N                                      E                                      I                                      D  
Motivation - Missgunst - Habgier - Diebstahl

In einer niedrigen Dosierung können die Emotionen *Eifersucht* und *Neid* anspornend sein, sich zu verbessern. In einer hohen Dosierung führt Missgunst zu Straftaten.

In welcher Form (er)lebst du Eifersucht, Neid?

## Feindschaft

F   E   I   N   D   S   C   H   A   F   T  
Meinungsverschiedenheit - Streit - Gewalt - Krieg

Man muss nicht jeden mögen. Jemanden nicht mögen ist eine ganz einfache Art von Feindschaft. In potenziierter Form führt Feindschaft zu Kriegen.

In welcher Form (er)lebst du Feindschaft?



## Rache

R                      A                      C                      H                      E  
 Streich - Gerüchte - Mobbing - Verletzungen - Tod

In einer sanften Form von Rache bekommt jemand einen kleinen Denkartel verpasst nach dem Motto »Rache ist süß«. Hierbei wird aber niemand verletzt, weder seelisch noch körperlich. In hoch potenzierte Form kann diese Emotion schwere psychische und physische Verletzungen mit sich bringen und sogar bis zum Tode führen.

In welcher Form (er)lebst du Rache?

## Gier

G                      I                      E                      R  
 Sehnsucht - Begierde - Habgier - Raub

Etwas mehr haben zu wollen kann eine Motivationsspritze sein. In ausgeprägter Form ist bei Gier schwerster, arglistiger Raub möglich.

In welcher Form (er)lebst du Gier?

## Ärger, Wut

Ä R G E R  
Nein-sagen - Abgrenzung - Streit - Eskalation

Die Emotionen *Ärger* und *Wut* können uns helfen, Grenzen zu setzen und ein klares Nein zu signalisieren. In potenziierter Form führt dies zu Gewalt und Eskalation.

In welcher Form (er)lebst du Ärger, Wut?

## Aberglaube

A B E R G L A U B E  
Schutz / Trost - Kraft - Dogmatismus - Wahnsinn

Zum Aberglauben gehört auch der kleine Talisman, der uns Glück bringen soll. Das Kuscheltier, was uns beschützt, ist ebenfalls eine leichte Form von Aber-glauben. In potenziierter Form verursacht er Verblendung oder Wahnsinn.

In welcher Form (er)lebst du Aberglaube?

## Hoffnung

H O F F N U N G

Motivation - Mut - Tatendrang - Verblendung

In ihrer sanften Form schenkt uns Hoffnung Tagträume, gibt uns Motivation oder Mut für einen Neuanfang. In potenzierte Form führt sie zu Blindheit (blinde Hoffnung) und Stagnation.

**In welcher Form (er)lebst du Hoffnung?**

--

## Glaube

G L A U B E

Trost - Frömmigkeit - Dogmatismus - Fundamentalismus

Glaube wirkt wie eine Form von Gewissheit, dass alles gut ist. In potenzierte Form artet der Glaube in Fanatismus aus und führt zu Religionskämpfen.

**In welcher Form (er)lebst du Glaube?**

--

## Enthusiasmus

E N T H U S I A S M U S  
Begeisterung - Schwärmerei - Engagement - Ekstase

Enthusiasmus ist Begeisterung pur und überdurchschnittliches Engagement, kann sich aber in potenziierter Form weiter steigern bis hin zu Besessenheit und Dogmatismus.

In welcher Form (er)lebst du Enthusiasmus?

## Loyalität

L O Y A L I T Ä T  
Solidarität - Sicherheit - Unnachgiebigkeit - Intoleranz

Loyalität ist die Selbstverpflichtung, die ich mir selbst gebe, oder mein Respekt und meine Achtung gegenüber meinen Mitmenschen. In hoch potenziierter Form führt sie jedoch zu unreflektierter Verbundenheit oder zu Unbarmherzigkeit.

In welcher Form (er)lebst du Loyalität?

## Begehren, Verlangen, Begeisterung

B   E   G   E   H   R   E   N  
Verbundenheit - Stärkung - Starrheit - Fanatismus

Die Emotionen *Begehren*, *Verlangen* und *Begeisterung* sind Triebkräfte, die uns zwar motivieren, aber in potenziierter Form abhängig machen und bis zur Sucht führen können. In einfacher Form treffen wir hier auf tiefe Verbundenheit und Nähe; in potenziierter Form führt das Begehren zu Fanatismus.

In welcher Form (er)lebst du Begehren, Verlangen, Begeisterung?

## Liebe

L   I   E   B   E  
Verbundenheit - Zugehörigkeit - Abhängigkeit

Da Liebe eine gewichtige, mit romantischen Vorstellungen behaftete Emotion ist, gehe ich auf dieses Gefühl ausführlicher ein.

Ist Liebe wirklich das höchste und erstrebenswerteste aller Gefühle? Betrachten wir einmal, wie das Wort *Liebe* eingesetzt wird.

Liebe ist eine Emotion, die wir mit etwas Angenehmem, Gutem und Wertvollem verbinden, welches wir zum Beispiel gegenüber einer Sache oder einer Person psychisch empfinden. Die Stärke unserer angenehmen Empfindung ist abhängig davon, wie sehr wir an der Sache hängen oder wie sehr wir diese Person lieben.

Wenn wir dieses Gute und Wertvolle nicht erreichen oder halten können, sei es durch Verlust, sei es durch Trennung, sei es durch andere widrige Umstände, schlägt die Emotion *Liebe* schnell ins Gegenteil um.

So kann aus zwischenmenschlicher Liebe unter anderen Umständen Trauer, Hass, Enttäuschung oder Ohnmacht werden.

Aus tiefer Zuneigung zu einer Sache können bei Unerreichbarkeit Trübsinn und Resignation erwachsen.

Aus Liebe zu etwas kann bei Verzicht Unzufriedenheit bis hin zu Wut entstehen.

Im Namen der Liebe ist auf dieser Welt schon eine große Menge Leid geschehen. In kleinen Systemen wie in Beziehungen und Familien, aber auch innerhalb von Gesellschaften geschieht unter dem Deckmantel der Liebe viel mehr Unheil als Heil. Schon der Liebesapfel hat uns aus dem Paradies vertrieben.

Ein großes Problem ist das allgemeine Verständnis über Liebe. Liebe wird heute gleichgesetzt mit Sexualität oder reduziert auf Gefühle in der Partnerschaft.

Da Liebe oft in einem Atemzug mit Leid und Hass in Verbindung gebracht wird, finden wir in unserer Sprache folgende Wortverbindungen:

- Liebes-Kummer
- Liebes-Leid
- Liebes-Sehnsucht
- Liebes-Verlangen
- Liebes-Affäre
- Liebes-Entzug
- Liebes-Mühe
- Lieblosigkeit
- unglückliche Liebe
- abgöttische Liebe
- bedingungslose Liebe

Projizierte Bedürfnisse, Sehnsüchte, Ängste, Erwartungen, Besitzansprüche und Triebhaftigkeit werden gemeinhin unter Liebe verstanden. Dadurch

wird die Liebe in unserer Gesellschaft eher mit schmerzverursachenden Worten in Verbindung gebracht.

Betrachten wir die Wortkombination »bedingungslose Liebe« genauer, so finden wir zuerst eine Bedingung - nämlich die Bedingung, bedingungslos zu lieben. Ein Widerspruch in sich, nicht wahr?

Mit bedingungsloser Liebe hegen die Menschen den Wunsch, so geliebt zu werden, wie sie sind. Doch lieben sie sich selbst so? Und wie bedingungslos lieben sie dann?

Liebe im spirituellen oder religiösen Betrachtungsansatz meint etwas ganz anderes. In der Emotion *Liebe* wird nichts erwartet. Diese Emotion ist nicht eigennützig, sie beansprucht nichts, vergibt alles, wertet nicht, sie drängt sich nicht auf; sie ist ohne Bedingung, ohne Erwartung, ohne Bedürfnis. Sie vereint, verschmelzt, ist grenzenlos. Liebe **IST** ganz einfach.

In dieser Betrachtungsart mag Liebe als das Kraftvollste bezeichnet werden. Doch sind wir, wenn wir etwas erreichen wollen, zu solch einem emotionalen Zustand während unseres Gefangenseins in Konflikten und Herausforderungen fähig? Ich denke, die meisten von uns sind weit davon entfernt. Auch wenn es möglich ist, ist dies nicht gerade eine der leichtesten Übungen.

### In welcher Form (er)lebst du Liebe?

[illegible]

## Freude

F       R       E       U       D       E  
Zugehörigkeit - Verbundenheit - Vertrauen - Glück

Freude ist die Nummer eins auf meiner Emotionsskala, weil diese Emotion verbindet und Vertrauen aufbaut. Freude erhöht die Fähigkeit, die Welt so zu genießen, wie sie ist, und das Leben so anzunehmen, wie es ist. Also eine gute Voraussetzung beim ELo-Wandel.

Recherchiert man nach Synonymen für Freude, stehen Fröhlichkeit, Spaß, Begeisterung, Genuss, Zufriedenheit und Zuversicht ganz vorn.

Mit Freude finden sich Wortverbindungen wie Freudenbotschaft, Freudenfest, Freudenfeuer, Freudentaumel, Freudenruf, Freudensprung, Freudentanz, Freudentag, Freudenschrei und Freudentränen, wobei die letzten beiden verbunden werden mit unfassbarem Glück und tiefstem Berührtsein.

Es gibt Gaumen-, Spiel-, Arbeits- und Vorfreude sowie die Freuden der Liebe.

Und dann gibt es auch noch die Schadenfreude (Häme). Aber die ist hier nicht gemeint. Es ist auch kaum die Freude gemeint, die wir empfinden, wenn wir etwas erreicht haben – Siegerfreude!

Erinnere dich bitte an einen Augenblick der absoluten Freude. Welche weiteren Emotionen nimmst du wahr? Nimmst du auch Gewissheit, Zufriedenheit, Sicherheit, Wissen, Freiheit, Wertschätzung, Respekt und Achtung, Verbundenheit, Frieden, Zuversicht, Wohlbefinden, Glück, Vertrauen, Optimismus wahr? Nimmst du in diesem erfüllenden, vollendeten Augenblick Liebe wahr?

Wenn die Freude aus tiefstem Herzen kam, habe ich bis heute nur die genannten Emotionen erlebt, keine andere Tönung war enthalten.

Freude in anderen philosophischen Aspekten betrachtet zeigt, dass ein seelischer Zustand der Freude und Ausgeglichenheit durch Selbsterkennt-



nis sowie eine achtsame Lebensweise gefördert werden kann. Die Mitfreude an der Freude anderer nimmt hier eine zentrale Stellung ein. Freude wird auch als zentrales Ziel des menschlichen Lebens definiert.

Nimmt man den Satz von Konfuzius »Der Weg ist das Ziel«, so liegt dahinter die Idee von einem Leben im *Hier und Jetzt* und das Erleben von Freude während einer Tätigkeit, die der Selbstverwirklichung entspricht.

Mit der Freude gibt es keine Kombination mit Kummer, Leid, Sehnsucht, Hass oder Verlangen, Anstrengung, Mühe. Aus diesem Grund ist für mich Freude die höchste erstrebenswerte Emotion!

In welcher Form (er)lebst du Freude?

## EmotionsPotenz

Wie all die genannten Emotionen wirken, ob förderlich oder hemmend, bestimmt das Maß. Nichts ist an sich gut oder böse, sondern immer das Maß, die Menge, die Dimension, die Potenz sowie der Kontext, in dem etwas gelebt wird, sind entscheidend.

**Keine Emotion ist falsch. Sie benötigt den passenden Kontext und eine prozentual fixierte Darreichungsform.**

Kannst du das annehmen, dass keine Emotion falsch, schlecht oder böse ist? Es ist nur die Frage, in welchem Kontext und mit welcher Intensität ein Verhalten gelebt wird.

Überlege, in welcher Potenz du die verschiedenen Emotionen lebst oder leben willst. Alles ist immer vorhanden! Du bestimmst den Grad und die Verbindung in einem bestimmten Kontext.

### **Probierhappen 1**

#### **Es ist**

Bitte schreibe sämtliche deiner emotionalen »Schwächen« auf und beantworte dazu folgende Fragen:

Welches Gefühl hast du zu dieser »Schwäche«?

Wenn diese »Schwäche« auf einer Skala von 0-10 wirkt, welche Intensität wäre wann für dich optimal?

Schau dich um, wann andere Menschen ähnliches Verhalten zeigen und wann es für dich akzeptabel ist oder du dieses sogar als Stärke wahrnimmst.

[illegible]

[illegible]

Solltest du dich über eine Verhaltensweise von einem anderen Menschen negativ äußern, dann stell dir folgende Fragen:

Möchte ich mich auch so verhalten?

Wenn ja, in welchem Kontext und mit welcher Intensität ist es stimmig für mich?

Wann verhalte ich mich bereits so, in welchem Kontext und in welcher Intensität?

**Ehrlichkeit ist, mit sich selbst wahrhaftig umgehen.**

Du bist immer mehr als du zeigst bzw. was du an dir liebst. Doch nun heißt es GANZ da sein mit allem, was ist.

## StimmGewalt

Stell dir nun bitte eine Person vor und sag den folgenden Satz laut: »Du machst mich wütend!«

Spüre nach, wie viel Energie im Raum ist oder anders ausgedrückt, welche Kraft hinter dieser Aussage nachklingt.

Denk bitte wieder an eine Person (dieselbe oder eine andere) und sag nun laut: »Ich bin glücklich mit dir.«

Spüre auch jetzt wieder nach, wie viel Energie im Raum ist oder wie viel Kraft vorhanden ist. Nimmst du einen Unterschied wahr?

Probiere es auch mit folgenden Sätzen:

»Ich hatte einen schönen Tag.«

»Ich hatte heute nur Pech.«

Nicht allein aus meiner Erfahrung, sondern auch wissenschaftlich messbar hat der positive Satz weniger Kraft als der negative Satz. Dies ist ein weiterer Grund, warum du oft schneller und oft auch mehr Ungewünschtes als Gewünschtes erlebst. Solltest du dich bisher gefragt haben, warum das

Ungewünschte so schnell da ist und das Gewünschte sich oft viel Zeit lässt, dann hast du jetzt ein Idee, woran es auch liegen kann.

Das vermeintlich Positive taucht viel seltener rasant im Leben auf als das vermeintlich Negative. Warum? Weil die Power fehlt.

## Probierhappen 2

### EmotionsPower

Probiere ab heute, deine Emotionen, welche du mehr erleben möchtest, auch mit mehr Power und Kraft zu leben. Intensiviere diese Emotion.

## EmotionsHöhen

Für mich sind Emotionen wie die Tasten auf einem Klavier. Ich möchte sie alle spielen, manche leiser, manche lauter. Doch ich möchte mich nie dogmatisch an einem Gefühl festhalten, wobei meine Grundmelodie eine sehr freudige Tonlage besitzt.

Genau wie du bin auch ich ELo-gesteuert und war untrainiert im Freude-Glück-Erleben. Um auf die für mich höchste Stufe der Emotionsleiter zu gelangen, habe ich während meiner *Umschaltungsphase* mit dem Bild einer Treppe gearbeitet.

Auch während deiner *Umschaltungsphase* von deiner alten auf deine neue ELo kann dich folgende Vorgehensweise unterstützen:

Stell dir vor, Emotionen sind die Stufen einer Treppe. Du stehst an der untersten Stufe und zehn Stufen weiter, also ganz oben ist die Freude. Klar, du möchtest am liebsten mit einem großen Schritt schnell, direkt und sofort bei der Freude auf der obersten Stufe sein. Das Wandeln deiner ELo macht es sogar möglich, solch einen großen Schritt zu nehmen. Doch du

gewinnst eine höhere Stabilität und Sicherheit, wenn du dieses Training anwendest.

Bleiben wir mal bei dem Bild der Treppenstufen. Es sind breite und hohe Stufen. In Gedanken machst du jetzt bitte diesen einen Riesenschritt, um direkt von der untersten auf die oberste Stufe zu gelangen. Wie gut und wie sicher kommst du dort oben an?

Du kennst es aus deinen Kindertagen. Da hast du auch oft versucht, möglichst viele Stufen auf einmal zu nehmen. Häufig war das eine ziemlich wackelige Angelegenheit. Ab einer bestimmten Höhe konntest du dich nicht wirklich dort halten, bist zurückgefallen. Du musstest erst wieder deine Stabilität finden, um den nächsten großen Schritt zu tun.

Starten wir nun von oben, um dann in die Tiefen der emotionalen Abgründe zu gehen.

Stellen wir uns vor, du kommst von einem Seminar und du bist in **Freude** über deine Erkenntnisse und absolut überzeugt, alles erreichen zu können. **Liebe** durchdringt dich, da du in diesem Seminar viel menschliche Nähe und tiefes Verständnis erleben durftest. Voller **Vertrauen** gehst du ans Werk. Du bist **zuversichtlich, optimistisch und erwartest nur das Beste**. Deine **Begeisterung** ist ansteckend, ebenso deine **Zufriedenheit**. Und du entdeckst plötzlich in vielen Alltäglichkeiten Glücksmomente. Du hast den tiefen **Glauben** und mehr als nur **Hoffnung**, dass dir jetzt alles gelingt.

Nehmen wir mal an, du bist länger als die obligatorischen 72 Stunden in diesem Nach-Seminar-Emotional-Erleben mit all den erwähnten Emotionen. Du erlebst vielleicht sogar zwei ganze Wochen das Seminar emotional nach.

Dennoch - wenn sich die gewünschten Ergebnisse nur rudimentär einstellen, wirst auch du irgendwann **ungeduldig** und bist **irritiert**. Du hegst nun langsam **Zweifel**, machst dir **Sorgen** und beginnst dich zu **ärgern**.

Wer an solch einen Punkt gelangt, bei dem sind die Emotionen unter einen bestimmten Wert gesunken und der gerät in dieser emotionalen Phase in eine Abwärtsspirale.

Unser Beispiel geht weiter:

Nachdem du dich geärgert hast und wütend geworden bist, macht sich **Frust** bei dir breit und du erkundigst dich bei anderen Teilnehmern. Diese teilen dir mit, dass sie etwas ganz anderes erleben – bei ihnen scheint alles im Seminar Gelernte zu funktionieren. **Eifersucht** und **Neid**, gepaart mit rasendem **Zorn** führen zu **Selbst-Vorwürfen**, ziehen **Schuldgefühle** und **Schulduweisungen nach sich** bis hin zur Ablehnung des Konzepts (**Kontra sein**). Vielleicht möchtest du nun dein Geld zurück oder planst einen **Rachezug**. Es kann aber auch sein, dass es in **Hass** (Selbsthass) umschlägt. Jetzt bist du **verunsichert**, **enttäuscht** und denkst sehr **pessimistisch**.

Wenn du bis zu diesem Augenblick deine Emotionen nach außen gekehrt hast, wechselst du nun zu einem inneren Angriff. Du fällst in immer tiefere Emotional-Zustände in Form von **Minderwertigkeit**, **Entmutigung**, **Verlassenheit**, **Verzweiflung** bis hin zur **Angst**. Du **trauerst** um den Verlust des nicht Erreichten in deinem Leben. Du fühlst dich **gelähmt**, handlungsunfähig und **verachtest dich**. Das ganze Leben hat seinen Sinn verloren – alles ist **sinnlos**. Du stürzt in einen **Ohnmachtszustand** bis hin zur **Apathie**.





**Emotionsleiter (entwickelt aus unserem Beispiel)**

Freude  
Liebe  
Vertrauen  
Zuversicht  
Glaube  
Hoffnung  
Zufriedenheit  
Begeisterung  
Glücklich sein  
Positive Erwartung  
Optimismus  
Ungeduld  
Irritation  
Zweifel  
Sorge  
Ärger  
Frustration  
Neid / Eifersucht  
rasender Zorn  
Vorwürfe  
Schuldzuweisung  
Kontra sein  
Hass / Rache  
Unsicherheit  
Enttäuschung  
Pessimismus  
Minderwertigkeitsgefühl  
Entmutigung  
Verlassenheit  
Verzweiflung  
Furcht / Angst  
Trauer  
Lähmung  
Selbstverachtung  
Sinnlosigkeit  
Ohnmacht

Am tiefsten Punkt der Emotionsleiter bist du geradezu erstarrt. Das Gefühl, eine große Last zu tragen, sich quasi wie tot zu fühlen, sorgt dafür, dass du in deinen Handlungen vorhersagbar wirst. Du hast dein großes Handlungsspektrum verloren.

Emotionale Abstürze wie im Beispiel verdeutlicht gehen oft schneller als ein (erneuter) Aufstieg in die Freude.

Gute Emotionen scheinen zu kommen und zu gehen, ähnlich wie gutes Wetter. Die grauen Wolken und die negativen Emotionen haben angeblich eine längere Verweildauer.

Und doch - es ist möglich wieder aufzusteigen und auf dem Weg (zurück) nach oben seine Stabilität zu steigern. Dabei ist zu beachten, dass es mehrere Phasen gibt.

### **1. Emotionen des Aufgebens**

Ohnmacht, Sinnlosigkeit, Selbstverachtung, Lähmung, Trauer

### **2. Emotionen des Selbstangriffs**

Angst, Verzweiflung, Verlassenheit, Entmutigung, Minderwertigkeit

### **3. Emotionen des Angriffs nach außen**

Pessimismus, Enttäuschung, Verunsicherung, Hass, Rache, Kontra sein, Vorwürfe, Frustration, Ärger, Sorgen, Zweifel, Irritation, Ungeduld, Schuld

### **4. Emotionen im Einklang mit dem Leben**

Hoffnung, Glaube, Zufriedenheit, Optimismus, Zuversicht, Vertrauen, Liebe, Freude

Erst wenn du die Emotionen der vierten Ebene lebst und sozusagen **bist**, erlangst du Ruhe in deinem System. Dann bist du nie mehr von außen abhängig und das Spiel »von Himmelhoch jauchzend, zu Tode betrübt« kann enden.

Sicher gehen wir im realen Leben kaum spürbar so systematisch die Emotionsleiter hoch und runter.

Jeder hat seine individuellen Emotionswechsel/-sprünge.

Bei manchen Menschen sind Zustände auch parallel vorhanden oder die Reihenfolge gestaltet sich anders.

Du kannst meine Skala verwenden oder diese auf deine Bedürfnisse anpassen. Dazu ziehst du deine Schicksalsschläge der Vergangenheit zu Rate. Durchlaufe sämtliche Emotionen, die sich aneinandergereiht haben. Notiere deine Reihenfolge und gleiche es mit deinen verschiedenen Erlebnissen sowie mit meiner Liste ab.

### **Ganz wichtig:**

Immer wenn du eine Emotion von irgendetwas im Außen abhängig machst, befindest du dich auf einer sehr instabilen Stufe. Dann kann dich ein Ereignis schnell in die Tiefe katapultieren.

Entwickelst du die Emotion nie aus dir heraus, erlebst du weiterhin starke Schwankungen. Dann ist alles nur ein schöner Schein, aber kein Sein. Du bist dann völlig abhängig.

Erlaube dir eine kleine Vorbereitungszeit, um pure Freude dauerhaft aushalten zu können.

### **Probierhappen 3**

#### **FreudenSprünge**

Auf welcher Stufe stehst du vorrangig?

Welche Emotionen sind hauptsächlich vorhanden?

Nach Beantwortung dieser Fragen erlaube dir, die nächsthöhere Stufe deiner vorherrschenden Emotion intensiv auszukosten. Steige nun langsam Tag für Tag die Emotionsleiter hinauf. Lebe pro Tag eine Emotion einer weiteren Stufe aus.

Wenn du deine ELo gewandelt hast, kann es trotzdem sein, dass du noch ab und an die alte ELo berührst und damit deine gewünschte Emotionsstu-

fe verlässt. Dann lebe jeweils 5-10 Minuten die Emotionsstufe aus, auf die du zurückgefallen bist. Gehe nun wieder Stufe für Stufe nach oben. So baust du langfristig Stabilität auf.

## GlücksPotenzial

Nach meinen Erfahrungen sind wir Menschen in der Disziplin »dauerhaftes Glück aushalten« untrainiert.

Wenn wir Glück erleben, wenn es also richtig gut läuft, taucht schnell die Frage auf, wie lange das wohl gut gehen könne. Der Genuss des Glücks dauert damit nur ein paar Sekunden. Die restliche Zeit liegen wir innerlich auf der Lauer und fragen uns, wann das Glück denn wieder vorbei sei.

Es erweckt den Eindruck, dass Menschen Leid benötigen, um Freude und Glück wertzuschätzen. In vielen Biografien lesen wir, dass erst nach einem großen Verlust oder einer schweren Krankheit die Bahn frei wurde für Erfolg und vollständiges Lebensglück.

Die große Masse ist grundsätzlich unzufrieden mit dem, was ist. Unzufriedenheit schafft Gesprächsstoff und scheint eine wichtige Funktion in unserer Gesellschaft zu haben. Wer unzufrieden ist, dem bieten sich Chancen auf lange Dialoge, Austausch, Zugehörigkeit und vieles mehr.

Meistens finden wir doch etwas, das uns Unwohlsein bereitet und wir kritisieren können - egal, wie gut es uns gerade geht. Anders ausgedrückt: So wie es ist, ist es für uns erst einmal falsch. Und so sind wir selten zufrieden mit dem, was ist.

Viele Menschen wollen immer das haben, was sie gerade nicht besitzen.

Eine deutsche Redewendung verdeutlicht dies: »Die Kirschen in Nachbars Garten schmecken immer ein bisschen süßer.«

Es sind sogar ganze Märkte entstanden, die vermeintliche Mankos ausgleichen. So gibt es beispielsweise diverse Produkte in der Haarkosmetik, die solche Nachfragen bedienen.

Die Schwarzhhaarige will blond sein? Dafür gibt es Tönungen und Färbungen.

Der Lockenkopf möchte glatte Haare haben? Dafür gibt es Glätteisen oder Glättungsshampoo.

Und für glatte Haare gibt es Lockenwickler in den unterschiedlichsten Varianten.

Banal, aber wahr. Du kannst davon ausgehen, es gibt eine sehr starke Verbindung mit deiner ELo selbst bei banalsten Erlebnissen. Deine ELo wirkt immer.

Stell dir vor, es regnet nach einer langen Hitzeperiode. Du findest den Regen erfrischend und wohltuend – aber wie lange? Sei ehrlich, da fallen dir gleich viele Dinge ein, die dir Unbehagen bereiten. Du frierst, du wirst nass, musst dich warm anziehen, der Sommer ist vorbei.

Die Sonne scheint nach einem langen, kalten Winter. Pure Erleichterung macht sich in dir breit. Endlich kannst du die Strümpfe abwerfen, dich leicht bekleidet in lauen Sommernächten entspannen. Aber wie lange kannst du dich wirklich an dem schönen Wetter erfreuen? Die Sonne scheint mittlerweile seit drei Wochen bei 30° oder noch wärmer. Es ist dir viel zu heiß und der ausbleibende Regen wird für dich unerträglich.

Weiteres Beispiel: Du triffst einen Bekannten zufällig auf der Straße und fragst ihn, wie es ihm gehe. Er antwortet: »Es geht mir gut.« Damit ist das Thema meistens beendet. Wenn er antworten würde, dass es ihm schlecht ginge, würdest du weiter nachfragen und er würde vermutlich ausschweifend darüber berichten.

Tageszeitungen leben davon, dass die Menschen schlechte Nachrichten lesen möchten. Klatschblätter mit Negativ-Schlagzeilen haben höchste Auflagen. Die Social-Media-Welt im Internet erzeugt sogenannte Shitstorms, die Tausende zu Kommentaren animieren. Unzufriedenheit schafft Gesprächsstoff ohne Ende.

*»Was man hat, das will man nie.  
Was man will, das hat man nie.  
Du hast, was du willst.«*

Martina Hautau

Wie es ist, gibt es nie etwas, was langfristig als perfekt empfunden wird. Wenn wir unzufrieden sind, wollen wir möglichst schnell von diesem Zustand weg oder wir denken »da müssen wir durch«. Aber wie kannst du nun mit absoluter Fülle umgehen, ohne in Langeweile zu versinken? Was brauchst du, damit du deiner neuen ELo und ihren Auswirkungen diese Chance gibst, dir ein ganz anderes Erleben zu ermöglichen, ohne dass du rückfällig wirst?

Meiner Meinung nach sind Menschen unendlich erfahrungsbesessen, reibungsfreudig, emotionssüchtig, aber wenig glückstrainiert.

**Glaubst du, dass du geübt bist, Glück an 24 Stunden 365 Tage lang multipliziert mit 50 Jahren oder mehr freudig zu erleben?**

Es ist die Frage, ob du auch solche Zeiten als Erfahrung verbuchen kannst, in denen es einfach und glatt läuft. Oder gelingt dir das erst, wenn alles so richtig dramatisch ist? Fühlst du wahre Freude nur, wenn du es dir schwer erarbeitet hast?

Gerade in der Liebe ist Dramatik gerne an der Tagesordnung. Die romantische Vorstellung von einer Beziehung schafft mehr Leid als Freude. Das zieht sich durch sämtliche Epochen unserer Geschichte und unserer Literatur und endet häufiger mit dem Tod, als dass es dieses Thema vermuten lässt.

Liebes-Tragödien sind fester Bestandteil in unseren Medien. Weil das Gros der Fernsehzuschauer bevorzugt die schlechten Emotionen von anderen Menschen hautnah miterleben möchte, hat sich hier mittlerweile ein riesiger TV-Serien-Markt aufgebaut.

Auch das Suchen und Finden der wahren Liebe wird zu manchem TV-Highlight. Die Menschen rennen einer Idee von der Liebe oder einer Person hinterher. Da gibt es vom Verstand festgelegte Listen, welche stark

vom Mainstream beeinflusst sind. Die Listen beinhalten vorrangig allgemeingültige Eigenschaften, die Mr. und Mrs. Right zu erfüllen haben. Hinzu kommt der Wunsch, dass es bei der ersten Begegnung innerlich sofort knallen soll; es muss sofort *bang* machen.

Und finden Singles endlich den schon lange ersehnten Partner, genießen sie nur kurz die Verliebtheit und landen ganz schnell in einer alltäglichen Beziehungskiste, an der sie hämmern und meißeln. An Mr. oder Mrs. Right wird heute bemängelt, was gestern noch geliebt wurde.

Es folgen emotionale Turbulenzen von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt. Dort, wo Glückseligkeit sein sollte, herrscht Unzufriedenheit.

Es gibt noch weitere Beispiele, die verdeutlichen, wie schnell die Stimmung kippen kann:

Bekommen wir unseren Traumjob, den wir uns so sehr gewünscht haben, wird uns ganz bald schon alles zu viel.

Finden wir endlich unser Zuhause, dann stellen sich schnell die ersten Ärgernisse an diesem einst so schönen Platz ein.

Du glaubst mir nicht und denkst: »So ein dummes Zeug, ich kann das alles einfach genießen und wertschätzen. Nur her damit, alles Glück der Welt sofort zu mir.«

Ich habe viele Menschen kennengelernt, die gesagt haben: »Her mit Mr.Right, her mit den Millionen!« Sobald sich dieses *angeforderte* Glück näherte, fing die Fehlerquellensuche an. Aus Mr. Right wurde bei näherer Betrachtung Mr. Normalo und damit unattraktiv. Das große Geld zu verdienen hat viele überfordert oder der Lottogewinn brachte kein Glück.

Unwissenheit im Umgang mit Geld ist ein Grund des Scheiterns. Doch sich nicht wert zu fühlen und damit das Glück nicht annehmen können, ist einer der größten Vermeider für Erfüllung.

Also Vorsicht: Besser keine kesse Lippe riskieren, sondern ganz ehrlich zu sich sein. Ich habe einige Menschen weglaufen sehen, wenn ihre größten Träume wahr wurden.

## KAPITEL 4



## SichtWeisen

Deine Sicht auf das Leben, deine Überzeugungen und Denkweisen haben großen Einfluss auf deine Handlungsfähigkeit und dein Wohlsein.

Verschaffe dir mehr Spielraum. Werde dir bewusst, dass jede Aussage, die du bejahst, eine hohe Eigenverantwortung mit sich bringt und dir umfassende Einflussnahme ermöglicht.

Es wird dich entspannen und deine Stimmung heben.

***Du bestimmst, wie dein Leben ist!***

Martina Hautau



## SichtWandel

**I**m Folgenden stelle ich einige Sichtweisen auf, die dir eventuell auch in anderer Literatur oder an anderer Stelle schon mal begegnet sind. Wenn diese ganz neu für dich sind, so ist das auch wunderbar. Genieße in jedem Fall den Sichtwandel.

### Essenzielle Sichtweisen:

- Du bist die Ursache und erlebst die (Aus-)Wirkung.□
- Du bist immer Täter, nie Opfer.
- Dein Ergebnis ist deine Absicht.
- Respekt und Achtung für alles, was ist.
- Das Leben ist immer perfekt.
- Wie innen so außen - Spiegelung.
- Alles ist ein Gewinn.
- Dankbarkeit wirkt magisch.

Bitte fühle beim Lesen hinein, ob du zu 100% zu den Annahmen »Ja« sagen kannst. Wenn du das Folgende wirklich zu 100% teilen kannst - sowohl mit deinem Herz als auch mit deinem Verstand - und es voll und ganz deiner Wahrheit entspricht, dann wird dein Leben einfacher. Und es wird auch einfacher für dich, die Welt neu zu erleben.

## Ursache und Wirkung

### ➤ Du bist die Ursache und erlebst die (Aus-)Wirkung.

Wenn du die Ursache bist und das, was du erlebst, die (Aus-)Wirkung ist, durch was und wie hast du es verursacht, dass du dies erlebst?

Du weißt, es ist deine ELo, doch lass uns dies genauer erforschen.

Sicher kennst du Momente, in denen du gerne die Ursache, der Auslöser bist. So etwas fällt dir leicht: Du feierst Erfolge und alles läuft nach deinen Wünschen. Doch wenn Hindernisse und Komplikationen auftauchen, das Schicksal dich herausfordert, dann suchst du wie die meisten Menschen im Außen nach dem Grund.

Wenn du immer die Ursache für dein Erleben bist, dann besitzt du die Kraft, die gewünschten Veränderungen einzuleiten. Willst du aber weiterhin gerade in belastenden Situationen die Ursachenauslösung von dir weisen, dann bist du auf den Goodwill von unbekannter Seite angewiesen. Abwarten, hoffen, geduldig sein ist dann angesagt.

Ich mache jetzt mit dir einen Streifzug durch die Welt, weil ich weiß, dass du bei weltlichen Ereignissen gedanklich hängen bleibst und so mit mir innerlich Zwiesprache hältst.

Es scheint für viele unvorstellbar, dass große dramatische Ereignisse in der Welt genauso wie im Leben eines Einzelnen durch dieses Wirkprinzip ausgelöst werden sollen. Es ruft großes Entsetzen hervor, dass das Prinzip von Ursache und Wirkung auch hier greift. Empört fragen einige: »Wer wünscht sich denn so was?« Oder: »Wer plant denn, so etwas Schreckliches zu erleben?«

Irgendwie gibt das Akzeptieren dieser Annahme schon eine gewisse Macht. Gleichzeitig wird gehofft, dass dies doch bitte nicht für alles gilt.

Was würde es bedeuten, wenn dennoch die Menschen selbst solche schrecklichen Ereignisse wie Unfälle, Kriege oder furchtbare Krankheiten verursachen?

Keiner mag hören, alles selbst verursacht zu haben, wenn er sich vermeintlich unverschuldet in einer aussichtslosen Situation oder am Rande der Existenz befindet. Die Berechtigung für sein Leid wird ihm damit entzogen. Und so fühlt sich dieser Mensch wertlos, verachtet und in seinem Schicksal nicht ernst genommen. Diejenigen, die ihn als Selbstverursacher bezeichnen, empfindet er als brutal, herzlos, unsensibel und rücksichtslos.

Verfallen die Betroffenen nun in Wut, Zorn, Trotz und bestehen weiterhin auf ihre Opferposition, dann gleicht es dem Kampf von Don Quijote, der gegen Windmühlen seinen Feldzug führte. Hoffnungslosigkeit macht sich breit; Stagnation und Frust führen zum Verharren in dem, was ist.

Doch die Schuld anderen zuweisen, abgeben an Mitmenschen wie zum Beispiel an Partner, Freunde, Mutter, Vater, Kollegen, Vorgesetzte, die Regierung oder das Schicksal macht es nur scheinbar einfacher. Es bedeutet, auf ein Wunder zu hoffen und auf die Erlösung zu warten.

Respekt, Achtung, Wertschätzung und tiefe Demut für die gewählte ELo geben wir den Menschen, wenn wir davon ausgehen, dass ein größerer, eigener Plan hinter dem Erleben steckt. Ebenso beinhaltet jede ELo die Chance, das Blatt zu wenden.

Wenn die Betroffenen selbst diese Denkweise akzeptieren, auch wenn sie nur für einen kurzen Augenblick damit spielen, kann dies Veränderungen einleiten. Hoffnung flammt auf, Zuversicht auf Veränderung entsteht, Vertrauen in eigene Fähigkeiten und Begeisterung für das Leben wächst.

Das bedeutet im Umkehrschluss, niemand muss auf einen unbekannten Erlöser warten oder auf ein Wunder hoffen.

Das Positivste an dieser Nachricht ist: Hier winkt die Chance für Veränderung! Diese Annahme gibt Impulse in eine Veränderungslaufbahn.

Aufgrund meiner Erkenntnis um die ELo ist jeder die URSACHE für alles, was ist. Ausnahmslos!

**Merke:**

Du hast es immer selbst in der Hand, dein Leben zu ändern. Immer!

Bei großen Katastrophen, an der viele Menschen beteiligt sind, können wir davon ausgehen, dass die ELo eines jeden Beteiligten dieses außergewöhnliche Erleben auslöst. Jeder hat aufgrund seiner ELo sein Erleben und nimmt durch diese »ELO-Brille« jede Lage für sich einzigartig wahr und reagiert entsprechend seiner ELo. Dies gilt, ob es jemand direkt selbst erlebt oder aufgrund einer Beziehung zu einer Person, die sich in dem Erleben befindet, mit in die Situation gelangt.

Du denkst: »Wie verrückt muss man sein, wenn das, was jedem missfällt, die meisten sogar ängstigt, Unmenschliches abverlangt und vielen das Leben kostet, auch noch von uns allen selbst beabsichtigt ist?« Ja, das ist wahrlich *ver*-rückt!

Dennoch oder gerade deswegen: Übernimm die volle Verantwortung! Spüre hinein, wie sich das anfühlt, so machtvoll zu sein. Spüre hinein, wie sich das anfühlt, das Recht zu haben, sein Leben zu wandeln. Spüre, wie es ist zu wissen, dass du es ändern kannst.

**Du bist die einzige wirkungsvolle URSACHE in deinem Leben** - deine ELo wirkt in allem, was ist. Warum du gerade dieses Erleben gewählt hast, kann ich dir nicht sagen. Diese Wahl wird für dich zur damaligen Zeit seine Berechtigung gehabt haben. Aus heutiger Sicht und inmitten der Realität wirst du möglicherweise nichts mehr davon wissen wollen.

Wenn das Prinzip von Ursache und Wirkung stimmt, dann kannst nur du oder etwas in dir die Ursache für das sein, was in deinem Leben ist.

**Wenn das Prinzip von Ursache und Wirkung stimmt, gibt es Ursachen, die du setzen kannst für Erfolg, Glück, Reichtum, Wohlsein.**

## Probierhappen 4

### Ursächlich

Beobachte in den nächsten Tagen, was in deinem Leben geschieht, oder reflektiere, was in deinem Leben bisher geschehen ist. Was läuft/lief gut? Was ist/war weniger erfreulich? Spüre genau in dem Moment des Nach-Erlebens, was du gefühlt und gedacht hast kurz vor dem Erleben oder in dem Augenblick des Erlebens.

Überprüfe, was du normalerweise über solche Ereignisse denkst. Welche Einstellung, welche Überzeugung begleiten dich bei diesem Erleben? Du kennst deine alte und deine neue ELo. Prüfe nach, welche wirkt!

## Täter oder Opfer

### ➤ Du bist immer Täter, nie Opfer.

Wenn du die Ursache für alles bist, dann ergibt sich daraus, dass du auch der Täter deines Erlebens bist. Andere Wörter für Täter sind zum Beispiel Verursacher, Anstifter, Auslöser, Initiator, Urheber oder auch Regisseur. Du führst Regie in deinem Lebensfilm. Deine Vorgaben lassen die Welt und dein Umfeld auf dich, besser ausgedrückt auf deine ELo reagieren.

Es geht mir in keinsten Weise darum, unschöne Ereignisse zu verniedlichen, schönzureden oder zu verdrehen. Es geht hier einzig und allein um das Potenzial, das sich dort verbirgt.

Es geht um keinen Freispruch für Täter (nach unserem Gesetzesverständnis). Es geht auch nicht um Schuldzuweisung der Opfer. Es geht darum, dass jede Position selbst kreiert wurde auf Basis der ELo, was in einer Welt voller Normen und Gesetze entsprechendes konfliktreiches Erleben erschafft.

Das Wort Täter setzen wir üblicherweise ein, wenn es um Verbrechen geht, wenn jemand ein Gesetz gebrochen, einen anderen Menschen hintergangen, ihn verletzt oder ihm noch Schlimmeres zugefügt hat.

Folgen wir dem Gedanken der ELo weiter, möchte dieser Mensch in einem solchen Erleben seine Erfahrungen machen.

Erinnere dich an die Startposition; dort gibt es keine Polarität oder Wertung, alles ist dort neutral. Es ist lediglich ein Spiel, ein Theaterstück, wo der eine der Bösewicht ist, der andere der Held – nicht mehr und nicht weniger. Jede Rolle, jede Position besitzt eine bestimmte Erlebniswelt, muss mit bestimmten Reaktionen rechnen, etwaige Konsequenzen tragen.

Bei einem Theaterstück weißt du, dass jemand nur eine Rolle spielt und sich im normalen Leben anders verhalten wird. Wenn der Vorhang fällt und du den Bösewicht später privat in der Bar triffst, würdest du eventuell sogar zu ihm sagen: »Sie haben Ihre Rolle sehr gut gespielt.«

Da der Vorhang im wahren Leben so offensichtlich nie fällt, geht das Lebens-Schauspiel weiter und wird tatsächlich als wahr und real empfunden. In unserem gesellschaftlichen System erleben wir gerade durch die Polarität und Wertung die Vielfalt des Erlebens.

Vor dem Lesen in diesem Buch wäre vermutlich aufgrund allgemeingültiger oder deiner eigenen Einstellungen in dir das Gefühl aufgetaucht, dass du von Krisen geschüttelt, schlecht versorgt und damit Opfer bist. Du warst der Ansicht, die Fäden kaum in der Hand zu haben, dass du alles ertragen musst.

Hör auf mit dem »wenn und aber« oder dem »wenn, dann...« Jeder, wirklich ausgenommen jeder kommt aus seiner eigenen Geschichte, läuft mit seiner ELo durch diese Geschichte.

**Das Leben erzählt eine große Geschichte und alles fügt sich ineinander. Du bist ein Teil dieser Geschichte.**

Du hast der Geschichte eine Emotions-Lösungsformel gegeben. Deine Formel für dieses Spiel hast du selbst festgelegt.

Akzeptiere jetzt dieses TUN, diese TAT. Trage die volle Verantwortung. Vergib dir, dass du es so gewollt hast!

## Ergebnisse sind Absicht

### ➤ Dein Ergebnis ist deine Absicht.

Wenn dein Ergebnis, dein Resultat - also alles, was du erlebt hast und gerade erlebst - deine Absicht war und ist, was muss du gefühlt und gedacht haben, um dies zu erleben? Wenn du es gewollt hast, was war dein Ansinnen? Welche Absicht hast du verfolgt?

Wenn du zum Beispiel beabsichtigst in den Urlaub zu fahren, sind vor deiner Reise viele Schritte zu erledigen. Auf die To-do-Liste gehören eine Menge Erledigungen wie Buchungen von Hin- und Rückfahrt, Unterkunft etc. Du wirst alle notwendigen Schritte durchführen, um wie beabsichtigt deinen Urlaubsort zu erreichen. Deine Handlungen auf dem Weg dorthin sind dir absolut bewusst. Du gehst zielstrebig vor.

Wenn du in deinem Leben auf Grundlage deiner ELo das LebensSpiel startest, beabsichtigst du, diese ELo in der ganzen Bandbreite der Möglichkeiten auszuschöpfen, die Vielfalt durch die unterschiedlichen Kontexte auszukosten. Dies ist wie wir wissen zwar unbewusst, aber dennoch zielstrebig.

Du kannst dir beim Start deiner ELo kaum ausmalen, was alles möglich ist. Ein paar Ideen wirst du aufgrund alter Erfahrungen haben, doch niemals kannst du alles bedenken.

So entstehen auch unvorhersehbare Erlebnisse und entsprechende weitere Reaktionen von dir, die diese ELo anziehen. Und du bist Perfektionist auf diesem Gebiet, das ist sicher.

Es ist demnach also (nur) eine selbstgestellte Aufgabe, um etwas zu lernen, um zu wachsen, um etwas ganz Bestimmtes zu empfinden, um sich Erfahrungen in bestimmten Bereichen zu gönnen.

Wenn dies so ist, dann ist die größte Herausforderung keine Bestrafung, sondern eine selbst gewählte Aufgabe, die du meistern möchtest. Der Kampf wird wieder zum Spiel, wenn du die noch unbewusste Absicht als Wahrheit akzeptierst.

Andersherum: Wenn du das nicht hast, was du dir vermeintlich wünschst, wird es doch keine tiefste Absicht geben, es zu erhalten. Es ist ein Wunsch, aber keine wirkliche Absicht. Und dieser Wunsch geht auf keinen Fall konform mit deiner alten ELo.

Welche deiner Wünsche gehen konform mit deiner neuen ELo?

## Respekt und Achtung

### ➤ Respekt und Achtung für alles, was ist.

Du hast Übergewicht, die Hose kneift und du möchtest unbedingt Gewicht reduzieren. Deine Freundin, die du als sehr schlank erachtest, benennt dir ebenfalls ihre Problemzonen. Du denkst dir: »So ein Blödsinn, wieso kann man von Problemzonen sprechen, wenn man schlank ist?«

Anderes Beispiel: Du willst abnehmen und triffst eine Person, die dringend zunehmen will. Möglicherweise kommt dann von dir ein unverständliches Kopfschütteln mit dem Satz: »Die Probleme hätte ich auch mal gerne. Schade, dass ich dir meinen Überschuss nicht einfach rüberschieben kann.«

Drittes Beispiel: Otto Normalverbraucher hat den großen Wunsch, endlich mal bewundert zu werden. Dann hört er von einem Superstar, der sich wünscht, unerkannt durch die Straßen ziehen zu können. Findest du beide Wünsche nachvollziehbar?



Weiteres Beispiel: Ein Kind aus deiner Nachbarschaft wächst in einer Familie auf, in der beide Elternteile Hartz-IV-Empfänger sind. Dieses Kind wünscht sich sehnlichst, gefördert zu werden in all seinen Talenten. Das geht aber nicht, weil den Eltern die entsprechenden Mittel fehlen.

Ein anderes Kind aus deiner Nachbarschaft hat wohlhabende und sehr ehrgeizige Eltern, von denen es von Kurs zu Kurs gefahren wird. Doch dieses Kind würde gerne seine Freizeit anders gestalten.

Welches der beiden Kinder bekommt eher dein Mitgefühl? Wem wirfst du möglicherweise Undank vor?

Versetzt du dich in die Lage eines jeden Einzelnen, kannst du erkennen, dass jeder in seiner Realität unerfüllte Sehnsüchte und Träume hat.

Jede ELo schafft eine einzigartige Verkettung von Ereignissen und Erfahrungen. Und dadurch ergeben sich entsprechend unterschiedliche Probleme und Herausforderungen.

Denke immer daran – jeder lebt in seiner eigenen Geschichte. Entwickle dafür Respekt und Achtung.

## LebensFrieden

### ➤ Das Leben ist immer perfekt.

Wenn das Leben uns nur antwortet, uns nur das zeigt und spiegelt, was in uns vorgeht, wie kann dann irgendetwas nicht perfekt sein? So müssten wir doch im absoluten Frieden sein mit allem, was ist. Doch die Wahrheit ist, in der überwiegenden Zeit hegt das menschliche Wesen Unzufriedenheit.

Du bist einzigartig. So ist dein Leben, wie es sich dir zeigt, auch einzigartig. Nur du erlebst es so. Dein Leben ist genau so einmalig wie dein Fingerabdruck.

Wie kannst du dieses einmalige Leben nicht mögen, nicht lieben? Du bist es!

Zu**FRIEDEN**heit ergibt sich, wenn du dein Erleben mit deiner ELo betrachtest. Dein Lebenskampf hat ein Ende, da du um deine ELo weißt und eine neue ELo entworfen hast.

Du hast die Gewissheit erlangt, dass alles für dich da ist und sich logisch fügt.

**ZuFRIEDENheit - der Frieden mit dem, was ist und wie es ist.**

Wenn alles bis jetzt richtig war, hast du auch die Garantie, dass diese Regel gleichermaßen bei deiner neuen ELo gilt. Kannst du dieses Geschenk annehmen?

## SpiegelEffekt

### ➤ **Wie innen so außen – Spiegelung.**

Wenn das Leben der Spiegel deines Inneren ist, kannst du aufhören zu suchen.

**Beobachte, was im Außen geschieht, und erkenne dich.**

Es gibt Momente in deinem Leben, da denkst du etwas und ein anderer in deinem Umfeld spricht es aus. Telepathie? Du denkst an jemanden und dann ruft dich genau dieser Jemand an. Herrscht da ein magisches Band? Solche Augenblicke nehmen wir überrascht, aber freudig an.

Kinder und Tiere sind da besonders treffsicher, was sich in unserem Inneren abspielt. Sie reagieren direkt und ohne Umschweife.

Das Leben ist ein großer Spiegel unserer inneren Prozesse, die in uns regelmäßig und dauerhaft ablaufen – so wie unsere ELo.

*»Alles, das uns an anderen irritiert,  
kann uns zu einem besseren Selbstverständnis führen.«*

Carl Gustav Jung

Kennst du Situationen, in denen Menschen etwas zu dir sagen, was du auf keinen Fall hören willst? Wenn du kurz innehältst, weißt du, dass du das Gehörte bereits selbst ganz still und leise für dich gefühlt oder gedacht hast, dieses aber wegstoßen und endgültig ignorieren wolltest.

Wenn dein Gegenüber etwas gesagt hat, mit dem du dich eigentlich nie wieder beschäftigen wolltest, dann wirkt das Gesagte wie ein Echo. Vielleicht war es Unbehagen, das dich in einer Situation beschlich. Doch du hast es verdrängt.

Es kommt also immer wieder vor, dass irgendjemand in deinem Umfeld etwas sagt, was deiner Ahnung, deinem Gefühls-Gedanken-Konstrukt entspricht. Solche Menschen sind dir unangenehm, wenn sie genau das äußern, was du gerade so angestrengt überhören und überfühlen willst.

Deine Mitmenschen sind Lautsprecher/Echo/Spiegel für das, was in deinem Inneren an Emotionen und Gedanken auftaucht. Und manchmal verhalten sich die Menschen in deinem Umfeld so, wie du innerlich mit dir selbst umgehst.

Ein paar Beispiele:

- Wenn du nicht ganz ehrlich bist, werden auch andere es bei dir mit der Wahrheit nicht so genau nehmen.
- Wenn du dich nicht respektierst, werden andere auch mit dir respektlos umgehen.
- Wenn du dich akzeptierst und achtest, werden auch andere achtsam mit dir umgehen.
- Wenn du liebevoll mit dir bist, werden sich auch andere galant, freundlich und zuvorkommend dir gegenüber verhalten.

*»Ein Spiegel gibt nur das wieder, was vor ihm ist.  
Niemand kann er mehr oder weniger zeigen.  
Das Leben ist ein Spiegel und es zeigt dich.«*

Martina Hautau

Du kannst aufhören, dich zu beschweren, bleibe bei dir!

Wie erwähnt, deine Mitmenschen sind wunderbare, wertvolle Lautsprecher, um dich selbst besser kennenzulernen. So erfährst du, welche Emotionen und Gedanken tatsächlich in deinem Inneren vorhanden sind. Du erfährst, wie du mit dir umgehst, wie du wirklich bist.

Ich gehe davon aus, dass ich gerade zur richtigen Zeit in deinem Leben auftauche, wenn diese Idee, wie das Leben tickt, dich irgendwie anmacht. Ich bin nur dein Lautsprecher, dein Spiegel.

### **Probierhappen 5**

#### **Sieh, was ist!**

Höre, fühle und schaue bewusst den Akteuren in deinem Leben, also deinen Mitmenschen zu und lerne dabei viel über dich. Wie wünschst du dir den Umgang mit dir? Beantworte diese Frage ganz ehrlich und gehe dann zunächst mit dir selbst so um. Fang direkt bei dir an.

## GewinnSammlung

### ➤ Alles ist ein Gewinn.

Du bist  
immer auf der Siegerseite,  
immer im Gewinn,  
immer im Plus.

Es ist  
immer richtig,  
immer perfekt.

Die Lebensweisheit »Man weiß nie, wozu es gut ist« kennst du sicherlich. Häufig bewahrheitet sich dieser Merkspruch sehr viel später. Manchmal vergehen Jahre. Was ist, wenn wir direkt erkennen, wozu etwas gut ist, oder wenigstens innerlich darum wissen, dass es gut ist. Nichts, aber auch gar nichts in deinem Leben ist gegen dich.

*»Wenn sich eine Tür schließt,  
so öffnet sich eine andere.«*  
Alexander Graham Bell

Wenn sich jemand von uns trennt,  
wenn etwas auseinander geht,  
wenn wir etwas nicht erhalten,  
wenn etwas nicht so läuft wie erwartet,  
dann erweist sich das im Nachhinein immer als richtig.

Sei gewiss, dass die eine Tür nur aufgeht, wenn die andere geschlossen ist. Du kannst immer sicher sein, dass du auf deinem Weg bist. Zielstrebig und innerlich fokussiert schreitest du voran.

Wenn sich Ereignisse wiederholen, ähnliches Erleben immer schneller auftaucht und sogar noch an Intensität und Schwere zulegt, dann schau ganz genau hin.

Was ist deine selbst gestellte Aufgabe? Da meldet sich deine ELo!

### **Probierhappen 6**

#### **Gewinne**

Betrachte alle Schicksalsschläge und Krisensituationen unter dem Aspekt: »Worin besteht mein Benefit?« Oder: »Was habe ich aufgrund dieses Erlebens erfahren?« Gehe auf Gewinnermittlung.

Das Leben ist immer perfekt und deine Lernaufgabe für Wachstum, denn deine ELo sorgt für deine Erlebnisse. Krisen und Schicksalsschläge sind Übungsflächen, mit denen du in deiner Lieblingsdisziplin (auf Basis der ELo) immer perfekter wirst. Die Emotion und die Losung, die ausgelöst werden, sind vertraut.

Nichts in deinem Leben ist gegen dich – niemals.

## **DankSagung**

### **➤ Dankbarkeit wirkt magisch.**

Wenn alles nach Plan läuft und auf der Plusseite zu verbuchen ist, kannst du doch DANKE sagen für alles, was ist.

Verabschiede den Gedanken, dass du zur falschen Zeit im falschen Sein bist. Halte dich nicht länger damit auf. Oft schmollen wir uns durch unser Leben und achten lieber auf das, was fehlt, als auf das, was ist und was wir haben.

Wenn wir zurückblicken, bekommt das, was gut läuft, weniger bis keine Aufmerksamkeit. Es wird als gegeben und selbstverständlich hingenommen. Aber jede noch so kleine Unwegsamkeit wird aufgeblasen; da wird aus der Mücke ein Elefant.

DANKE zu sagen für das, was gut läuft, ist einfach. Trotzdem wird es leider sehr oft vergessen.

Erinnere dich, was gut in deinem Leben war und ist. Nimm es nicht als selbstverständlich und bedanke dich dafür.

Wir können uns auf unterschiedlichste Arten an das Thema Dankbarkeit heranwagen. Zwei Geschichten möchte ich dir dazu als Gedankenspiel geben.

### ❖ *Geschichte 1*

Wenn du heute Morgen aufgestanden bist und eher gesund als krank warst, hast du ein besseres Los gezogen als die Millionen Menschen, die die nächste Woche nicht mehr erleben werden.

Wenn du noch nie in der Gefahr einer Schlacht, in der Einsamkeit der Gefangenschaft, im Todeskampf der Folterung oder im Schraubstock des Hungers warst, geht es dir besser als 500 Millionen Menschen.

Wenn du zur Kirche gehen kannst, ohne Angst haben zu müssen, bedroht, gefoltert oder getötet zu werden, hast du mehr Glück als 3 Milliarden Menschen.

Wenn du Essen im Kühlschrank, Kleider am Leib, ein Dach über dem Kopf und einen Platz zum Schlafen hast, bist du reicher als 75% der Menschen dieser Erde.

Wenn du Geld auf der Bank, in deinem Portemonnaie und im Sparschwein hast, gehörst du zu den privilegierten 8% dieser Welt.

Wenn deine Eltern noch leben und immer noch verheiratet sind, dann bist du schon wahrlich eine Rarität.

Wenn du dieses lesen kannst, dann bist du besser dran, weil du nicht zu den zwei Milliarden Menschen gehörst, die nicht lesen können.

*(Hinweis: Dies ist ein Auszug aus der Geschichte über ein 100 Seelen zählendes Dorf, Erstveröffentlichung ca. 2001 im Internet, Verfasser leider unbekannt.)*

### ❖ **Geschichte 2**

Es gibt einiges, wofür du dankbar sein kannst, es aber oft nicht registrierst, weil du es anders siehst. Woran liegt das? Wir sehen nur die eine Seite der Medaille, und zwar die, die uns ärgert und belastet. Aber genau diese Seite beinhaltet auch immer einen Gewinn.

Hier sind ein paar Ideen:

Du hast einen Partner, der dir jede Nacht die Ohren voll schnarcht.  
Dies bedeutet auch, dass du kein Single bist.

Du hast ein Kind, das seine Sachen im ganzen Haus verteilt.  
Anders gesehen bedeutet dies, dein Kind lungert nicht auf der Straße herum.

Du musst Steuern bezahlen.  
Dies bedeutet auch, dass du Geld verdienst.

Du hast Kleidung, die dir zu eng geworden ist.  
Dies bedeutet, dass du mehr als genug zu essen hast.  
Da ist die Sonne, die dich blendet.  
Dies bedeutet, dass du sehen kannst.

Deine Wohnung ist voller Staub, die dringend geputzt werden muss.  
Dies bedeutet, dass du ein Dach über dem Kopf hast.

Deine Heizkostenrechnung ist hoch.  
Dies bedeutet, dass du es im Winter warm hattest.



Die Kinder der Nachbarn schreien sehr laut.  
Das bedeutet, dass du hören kannst.

Der Wecker reißt dich morgens unsanft aus deinen Träumen.  
Das bedeutet, dass du am Leben bist und einen Job hast.

*(Hinweis: Dies ist ein Auszug aus der Geschichte »Wofür wir dankbar sein sollten«, Verfasser leider unbekannt)*

Wenn du nun meinst, du kannst dir dein Leben auch schönreden, dann frage ich dich, warum etwas, das du als selbstverständlich erachtest, für dich wertlos ist.

Gesundheit wertschätzen wir erst, wenn wir krank sind.  
Unseren Partner wertschätzen wir erst dann, wenn er geht.  
Unser regelmäßiges Einkommen wertschätzen wir erst, wenn wir unsere Arbeit verlieren.

## **Probierhappen 7**

### **Werte entdecken**

Wie viel Wert und Aufmerksamkeit gibst du den Dingen, die gut gelaufen sind, im Vergleich zu dem, was schief lief?

Gib ab sofort positiven oder gut gelaufenen Ereignissen in deinem täglichen Leben mehr verbalen und gedanklichen Raum.

Übe Dankbarkeit für alles, was ist – Schönes, weniger Schönes, Erfreuliches, weniger Erfreuliches. Normalerweise mag sich niemand für etwas bedanken, was verletzt, traurig macht, schmerzt, verunsichert, ärgert, frustriert. Hier ist in der Regel das Wort DANKE ein Tabu oder fehlt am Platze. Du weißt es jetzt besser.

### **Probierhappen 8**

#### **Anderssichtig**

Beginne ab heute damit, dich auch für Ärgernisse zu bedanken, denn du hast wahrgenommen, dass aufgrund deiner ELo dein Leben perfekt ist.

## **Der Gang der Dankbarkeit**

Du hast gelernt, wie wichtig es ist, eine dankbare Haltung anzunehmen, auch wenn dir etwas missfällt. Dies schließt ebenso Vergangenes mit ein. Um deine Emotionen zu beruhigen, ist der Gang der Dankbarkeit ein wirkungsvoller Weg. Das Ergebnis ist tiefer, innerer Frieden. Du bedankst dich bei diesem Gang sowohl für schöne als auch für »weniger schöne« Erlebnisse.

Auch wenn du nun weißt, dass deine ELo die Ursache für alles ist, hilft der Gang der Dankbarkeit den Wandel zu begünstigen. Dazu gehören die Erfahrungen, die du gemacht hast, sowie die Menschen, die daran beteiligt waren.

Nenne diese Menschen beim Namen. Berücksichtige hierbei insbesondere die Menschen, die du bis heute als besonders verletzend, verachtungswürdig, gemein, brutal oder anders schlimm erachtet hast.

Bedanke dich ausnahmslos bei allen für alles, was du erlebt hast. Beziehe sämtliche Lebensbereiche mit ein.

Wenn möglich, führe diesen Gang irgendwo in der Natur durch. Jeder Schritt, den du setzt, ist ein Erlebnis, ist wie ein Meilenstein in deinem Leben. Und genau dafür bedankst du dich.



Beispiele für schöne Erfahrungen:

- inspirierende Begegnungen
- fröhliche Familienfeiern
- Urlaubsreisen
- abgeschlossene Ausbildungen

Beispiele für weniger schöne Erfahrungen:

- nicht bestandene Prüfungen
- Lehrer, die die Schulzeit zur Hölle gemacht haben
- schmerzhaftes Trennungen von jemandem oder von etwas
- Sportverletzungen in wichtigen Spielen

Den Gang der Dankbarkeit mit aller Ernsthaftigkeit, jeglichem Respekt gegenüber allen Beteiligten, Achtung sowie der absoluten Übernahme und der vollen Eigenverantwortung brauchst du nur einmal durchzuführen.

Es handelt sich hierbei um einen aufrichtigen Versöhnungsprozess, den du nur mit dir durchlebst und den du nur für dich machst. Doch ein lapidares, nur so dahin gesagtes »Danke« befreit dich niemals. Du solltest echte, tiefe Dankbarkeit empfinden.

Im Übrigen geht es hier nicht um das klassische Verzeihen. Wenn du jemandem nachsichtig verzeihst, überträgst du ihm die Last der Schuld und stellst dich damit über ihn. Das hat zur Folge, dass du mit diesem Menschen niemals mehr wertschätzenden Umgang pflegen kannst.

Nach dem durchgeführten Gang der Dankbarkeit, so wie beschrieben, wirst du einen tiefen Frieden empfinden. Du bekommst zusätzlich eine Kraft, die dir die Sicherheit gibt, alles erreichen zu können.

Du bist heute die Person, die du bist, weil du genau diese Erfahrungen gemacht hast. Wären all die bisherigen Erlebnisse nicht geschehen, wärest du heute ein anderer Mensch. Ob du dann glücklicher wärest, bezweifle ich. Denn es ist, wie es ist, nach deinem Plan und deiner Vorgabe gelaufen.

**Merke:**

Danke ist ein Zauberwort.

## KAPITEL 5



## Realisierungstipps

Zwischen Wachheit und Automatisierung steckst du in der Phase des Wandels. Deine neue ELo greift direkt und zieht damit neues Erleben an.

Doch durch deine alten Gewohnheiten, Emotionssüchte, Denkweisen oder Gelerntes kann auch mal ein Rückfall passieren. Die damit verbundenen Erlebnisse werden dann deiner alten ELo entsprechen.

Bleib entspannt, sei wach, aufmerksam mit dir selbst und entwickle deine Art von Humor, über dein ELo-Konstrukt zu lächeln.

***Humor macht alles leichter.***

Martina Hautau

## LebensWach

**M**it deiner alten ELo bist du vollautomatisiert durch dein Leben gerauscht. Das Leben hat dich eingelullt und bedient. Es war wie eine Reise auf Autopilot.

Betrachten wir mal, wie solch ein vollautomatisiertes Leben abläuft. Der Wecker klingelt und damit beginnt eine Kaskade von Ritualen. Dazu gehören beispielsweise die morgendliche Wäsche, das Frühstück, der Weg zur Arbeit, die Arbeit selbst, die festgelegte Schlafenszeit.

Diese Abläufe geschehen innerhalb eines Systems, welches zu einem Teil durch gesellschaftliche Normen und zum anderen Teil durch die ELo mitbestimmt wird. Ohne Frage bieten Rituale und Regeln eine enorme Sicherheit.

Doch wehe, wenn eines Tages auf dem gewohnten Weg zur Arbeit eine unangekündigte Baustelle eine Umleitung mit sich bringt. Dann ist die Ruhe dahin. Der Schlafwandler ist plötzlich hellwach, irritiert, aufgescheucht, und zwar so lange bis er wieder auf der wohl bekannten Strecke fährt. Nun kann er wieder friedlich wegschlummern und auf Autopilot schalten.

Verstärkt wird der Funktionsmodus durch viel zu viele Aufgaben, die an einem Tag nach Erfüllung schreien. Der Berg des Unerledigten wird immer größer. Sportliche Aktivitäten, berufliches Engagement, gesellschaftliches Leben, familiäres Miteinander – eine Vielzahl von Anforderungen, denen der Mensch gerecht werden will.

Ein Job wird erledigt, weil er Geld einbringt. In einer Beziehung wird geblieben, weil man Angst hat, allein zu sein. Überstunden werden geleistet, um die Erfolgsleiter zu erklimmen. Sportliche Überforderungen und Genussverlust werden in Kauf genommen, um einem Schönheitsideal zu entsprechen. Doch mit Lebensfreude hat das oft wenig zu tun.

Die Zeit verrinnt im Sauseschritt und es wird gehofft, dass alles irgendwann besser wird. Spätestens am Ende eines Jahres zeigt der Blick zurück, wie wenig von dem Vorsatz »besser zu leben« realisiert wurde. Die ehrlich gemeinte Idee am Jahresanfang ist einfach im Alltag untergegangen. Du hast nur funktioniert oder mit dem Leben gekämpft.

Überprüfe deine Einstellungen und Überzeugungen. Reflektiere deine bereits bestehende Meinung. Verändere deinen Tagesablauf.

Beobachte, welche Routine dich begleitet oder welche Rituale du genießt. Auf welches Ritual würdest du gerne verzichten?

Wie empfindest du die meisten deiner Handlungen? Sei ehrlich zu dir. Entscheide, was deine Wahrheit ist. Funktionierst du noch oder lebst du schon?

Deine ELo findet sich in deinen Ritualen, deinem gesamten Tagesablauf wieder.

### **Probierhappen 9**

#### **Check deine Wahrheit**

Frage dich jeden Tag bei dem, was passiert und was du tust: »Fördert es mich oder hemmt es mich?« Sei dir deiner ELo immer bewusst!

Du kannst die Waffen fallen lassen. Du kannst wach durch dein Leben schreiten. Mit dem Entdecken deiner ELo und den logischen Zusammenhängen siehst du nun alles klar. Du weißt, wie du durch deine neue ELo dein Leben in die gewünschte Richtung lenken kannst. Lehne dich zurück, bleibe wach, aber lass es automatisiert geschehen.

## SchlaraffenlandEntwickler

Du möchtest mehr Geld, Glück, Liebe, Gesundheit, Erfolg, Freude – das absolute Paradies, den Himmel auf Erden! Welche genauen Vorstellungen hast du von Glück? Wie lauten deine Wünsche? Welche Ziele verfolgst du?

Bitte mach dich frei von kollektiven Wünschen wie zum Beispiel:

- Millionär sein – mein Auto – mein Haus – mein ...
- reich heiraten
- leben in der Sonne unter Palmen

Was willst du wirklich erreichen, damit du sagen kannst »Das ist **mein** Himmel auf Erden«?

Für manch einen bedeutet Glück ein regelmäßiges Einkommen von monatlich 3.000 Euro.

Für einen anderen ist es das Größte, allein mit einem Rucksack durch die Welt zu wandern.

Wieder andere lieben ihr Single-Dasein in der Großstadt oder legen ihren Fokus auf den eigenen Karriereaufstieg.

Und dann gibt es da noch die Naturliebhaber, die sich ein großes Haus auf dem Land wünschen, um dort mit vielen Menschen und Tieren zusammenleben zu können.

Du merkst, Wünsche sind so vielfältig wie Menschen auf dieser Erde leben. Was ist deine wahre Idee von Glück? Wann sagst du »Ja, ich habe alles erreicht«?

Schreib bitte auf den nächsten Seiten auf, wie dein Leben mit deiner neuen ELo sein wird. Berücksichtige alle Lebensbereiche.



### Das (er)lebe ich in puncto Beziehungen:

[illegible]

Das (er)lebe ich in puncto Beruf:

[illegible]

[illegible]

## ZugZwang

Wenn du dich mit dieser Idee, eine ELo zu besitzen, auseinandersetzt, fühlst du dich möglicherweise von anderen getrennt, weil du dann im Vergleich zur breiten Masse eine grundverschiedene Lebensphilosophie verfolgst.

Darum empfehle ich dir, diskutiere diesen Inhalt im Augenblick mit niemandem, der dieses kaum mitliest. Mach erst deine eigenen Erfahrungen. Dieser Prozess darf in deinem Inneren ablaufen – mit dir alleine.

Es kann nämlich sein, dass dein näheres Umfeld diesen Denkansatz nicht teilen mag. Wenn du diesen Denkansatz mit deinen Worten wiedergibst, vergisst du möglicherweise einen wichtigen Denkaspekt der Erklärung, der für das Verstehen dieser gesamten Inhalte aber unverzichtbar ist.

Dann könnten dich deine Mitmenschen vielleicht sogar als verrückt bezeichnen. Und damit haben sie sogar recht. Du bist, indem du nur anders denkst als die Masse, tatsächlich *ver*-rückt. Du bist *VER*-rückt von der Norm, gewissermaßen dem Üblichen entrückt. Du ordnest etwas neu, gibst einer festen Ordnung, wie das Leben funktioniert oder zu funktionieren hat, eine neue Form.

Auf neue Art zu denken trifft selten auf Begeisterung im Umfeld. Jede Zivilisation besteht aus Wissen und Paradigmen. Zu allen Zeiten wurden Menschen, die Veränderungen auslösten, alte Regeln und Paradigmen in Frage stellten und somit aus der Herde heraustraten, als »nicht normal« bezeichnet.

Ja, und auch du fällst auf, wenn du neue Ideen hast. Du bist dann »nicht normal«, wenn du die Norm verlässt und nicht wie Normale denkst und handelst. Normal ist üblich und Massen erprobt. Doch wie weit hat dich das nun gebracht? Hat dich das übliche Denken und Handeln dahin gebracht, wo du hin willst?

Alle, die belächelt wurden, weil sie sich mutig Neuem geöffnet haben, sind am Ende als Sieger hervorgetreten. Die Geschichte weiß da vieles zu berichten.

Hab den Mut, dich auszuprobieren. Wie du es bis jetzt gemacht hast, hat dir dein Leben das gegeben, was du so vermeintlich kaum willst. Damit etwas anderes geschieht, kannst nur du etwas anders machen.

Dabei geht es weniger um aktives Handeln. »Schwinge« in deiner neuen ELo, welche dein Erleben bestimmt. Wie immer - nur jetzt viel besser.

## StimmenGewirr

Doch nicht nur im Außen werden dir Wellen entgegenschlagen, die dich von deinem neuen Sein wegbringen wollen. In dir gibt es mindestens eine Instanz, die dies »missbilligend beäugt«. Diese Instanz steht im engen Zusammenhang mit deiner alten ELo.

Da gibt es den Kritiker, Angsthassen, Bedenkenträger, Aufschieber, Skeptiker und weitere Stimmen dieser Art. Solche inneren Stimmen werden gerne als »innerer Schweinehund« bezeichnet. Beim Ändern einer Verhaltensweise oder beim Erfüllen von Aufgaben wird das Überwinden des »inneren Schweinehundes« in Verbindung gebracht mit harter Selbstdisziplin.

Mit fehlender Disziplin hat dies aber nichts zu tun. Deine inneren Dialogpartner sind Erfüllungsgehilfen deiner ELo. Nur wenn dein Plan im Einklang mit der ELo ist, enden deine inneren »Kämpfe«.

Dein gesamtes System bemüht sich darum, dass am Ende des Tages deine ELo bestätigt wird. Und dies nie nur einmal, sondern mehrmals am Tag.

Beispiele innere Sprecher/innen	Beispiele Standardsätze
Kritiker	»Du schaffst das nicht.«
Angsthase	»Wenn da mal nix passiert.«
Bedenkenträger	»Das ist nichts für mich.«
Normhalter	»Schuster bleib bei deinen Leisten.«
Aufschieber	»Morgen vielleicht...«

Du hast gelernt, Gedanken sind immer mit Emotionen verbunden. Betrachten wir, welche Emotionen deine inneren Sprecher/innen mit ihren Standardsätzen ausleben, kann es sein, dass sich alle Sätze in einer Emotion vereinen.

Beachte, wenn du zum Beispiel festlegst, dass eine/r deiner Sprecher/innen »meine Angst« heißt, förderst du einen Seinszustand.

Benennst du sie als »mein Angsthase«, wird die Emotionsgewalt spielerischer, weicher, niedlicher, kindlicher, freundschaftlicher.

Beispiele innere Sprecher/innen	Beispiele Standardsätze	Beispiele dazugehörige Emotionen
Kritiker	»Du schaffst das nicht.«	Angst
Angsthase	»Wenn da mal nix passiert.«	Angst
Bedenkenträger	»Das ist nichts für mich.«	Angst
Normhalter	»Schuster bleib bei deinen Leisten.«	Sorgen
Aufschieber	»Morgen vielleicht...«	Zweifel

Du bist die einzige Person, die es sich selbst erlauben kann, etwas anderes zu erleben. Du hast das Recht dazu! Vorausgesetzt du wandelst deine ELo.

Es braucht also keine inneren Kämpfe oder Dressuren, keine harte Disziplin, keine Selbstkasteiung, sondern nur eine Veränderung deiner ELo.

### Probierhappen 10

#### Stimmgewaltig

Welche inneren Sprecherinnen und Sprecher tauchen bei dir auf? Gib ihnen bitte einen Namen und füge ihre (Standard-)Sätze sowie Emotionen hinzu. Die Reihenfolge des Vorgehens kannst du selbst bestimmen.

Meine inneren Sprecher/innen	Standardsätze meiner inneren Sprecher/innen	Meine dazugehörigen Emotionen

Du hast ein starkes Team von inneren Stimmen, welche gemäß der neuen ELo handeln werden.

#### Merke:

Deine inneren Stimmen sind deine besten Freunde.



## KAPITEL 6

---



# ZusammenGefügte

Hier findest du die wichtigsten Merksätze und Übungen des Buches im Überblick.

Um dich im Alltag in deinem neuen Erleben zu stabilisieren, lies hier regelmäßig.

***Was werden soll, das ist schon!***

Martina Hautau

## SichtWeisen

Du bist die Ursache und erlebst die (Aus-)Wirkung.

Du bist immer Täter, nie Opfer.

Dein Ergebnis ist deine Absicht.

Respekt und Achtung für alles, was ist.

Das Leben ist immer perfekt.

Wie innen so außen – Spiegelung.

Alles ist ein Gewinn.

Dankbarkeit wirkt magisch.

## ELoWissen

Genialität liegt immer in der Einfachheit.

Nichts in der Natur muss sich anstrengen.

Du machst alles richtig.

Alles ist beabsichtigt, verursacht, perfekt.

Deine ELo wirkt immer.

Dein Wille geschehe.

Es ist, wie es ist – nicht mehr und nicht weniger.

Deine ELo beeinflusst alles.

Deine ELo erschafft dein Erleben.

Du hast es immer selbst in der Hand.

Dein Wunsch ist und war allen Befehl.

Jede Entscheidung triffst du emotional.

Deine ELo schafft die Wiederholungen.

Deine Idee von einem besseren Leben braucht den Einklang mit deiner ELo.

## EmotionsLeiter

Freude  
Liebe  
Vertrauen  
Zuversicht  
Glaube  
Hoffnung  
Zufriedenheit  
Begeisterung  
Glücklich sein  
Positive Erwartung  
Optimismus  
Ungeduld  
Irritation  
Zweifel  
Sorge  
Ärger  
Frustration  
Neid / Eifersucht  
Rasender Zorn  
Vorwürfe  
Schuldzuweisung  
Kontra sein  
Hass / Rache  
Unsicherheit  
Enttäuschung  
Pessimismus  
Minderwertigkeitsgefühl  
Entmutigung  
Verlassenheit  
Verzweiflung  
Furcht / Angst  
Trauer  
Lähmung  
Selbstverachtung  
Sinnlosigkeit  
Ohnmacht

## ProbierhappenSammlung 1-10

Die Übungen der Probierhappen hast du bereits absolviert. Dennoch kann eine Wiederholung hilfreich sein.

### Probierhappen 1 – Es ist

Bitte schreibe sämtliche deiner emotionalen »Schwächen« auf und beantworte dazu folgende Fragen:

Welches Gefühl hast du zu dieser »Schwäche«?

Wenn diese »Schwäche« auf einer Skala von 0-10 wirkt, welche Intensität wäre wann für dich optimal?

Schau dich um, wann andere Menschen ähnliches Verhalten zeigen und wann es für dich akzeptabel ist oder du dieses sogar als Stärke wahrnimmst.

### Probierhappen 2 – EmotionsPower

Probiere ab heute, deine Emotionen, welche du mehr erleben möchtest, auch mit mehr Power und Kraft zu leben. Intensiviere diese Emotion.

### Probierhappen 3 – FreudenSprünge

Auf welcher Stufe stehst du vorrangig?

Welche Emotionen sind hauptsächlich vorhanden?

Nach Beantwortung dieser Fragen erlaube dir, die nächsthöhere Stufe deiner vorherrschenden Emotion intensiv auszukosten. Steige nun langsam Tag für Tag die Emotionsleiter hinauf. Lebe pro Tag eine Emotion einer weiteren Stufe aus.

### Probierhappen 4 – Ursächlich

Beobachte in den nächsten Tagen, was in deinem Leben geschieht, oder re-flektiere, was in deinem Leben bisher geschehen ist. Was läuft/lief gut? Was ist/war weniger erfreulich? Spüre genau in dem Moment des Nach-Erlebens, was du gefühlt und gedacht hast kurz vor dem Erleben oder in dem Augenblick des Erlebens.

Überprüfe, was du normalerweise über solche Ereignisse denkst. Welche Einstellung, welche Überzeugung begleiten dich bei diesem Erleben? Du kennst deine alte und deine neue ELo. Prüfe nach, welche wirkt!

**Probierhappen 5 – Sieh, was ist!**

Höre, fühle und schaue bewusst den Akteuren in deinem Leben, also deinen Mitmenschen zu und lerne dabei viel über dich. Wie wünschst du dir den Umgang mit dir?

Beantworte diese Frage ganz ehrlich und gehe dann zunächst mit dir selbst so um. Fang direkt bei dir an.

**Probierhappen 6 – Gewinne**

Betrachte alle Schicksalsschläge und Krisensituationen unter dem Aspekt: »Worin besteht mein Benefit?«

Oder: »Was habe ich aufgrund dieses Erlebens erfahren?«

Gehe auf Gewinnermittlung.

**Probierhappen 7 – Werte entdecken**

Wie viel Wert und Aufmerksamkeit gibst du den Dingen, die gut gelaufen sind, im Vergleich zu dem, was schief lief?

Gib ab sofort positiven oder gut gelaufenen Ereignissen in deinem täglichen Leben mehr verbalen und gedanklichen Raum.

**Probierhappen 8 – Anderssichtig**

Beginne ab heute damit, dich auch für Ärgernisse zu bedanken, denn du hast wahrgenommen, dass aufgrund deiner ELo dein Leben perfekt ist.

**Probierhappen 9 – Check deine Wahrheit**

Frage dich jeden Tag bei dem, was passiert und was du tust: »Fördert es mich oder hemmt es mich?« Sei dir deiner ELo immer bewusst!

**Probierhappen 10 – Stimmgewaltig**

Welche inneren Sprecherinnen und Sprecher tauchen bei dir auf? Gib ihnen bitte einen Namen und füge ihre (Standard-)Sätze sowie Emotionen hinzu. Die Reihenfolge des Vorgehens kannst du selbst bestimmen.

## KAPITEL 7

---



# HintergrundWissen

Hier findest du die wichtigsten Informationen über die Entstehung der Technik, die Autorin sowie unterstützende Produkte.

*Jeder Mensch lebt seine eigene Geschichte.*

Martina Hautau

## Über die Entstehung von Lifebriefing

**M**it 14 Jahren startete ich meine Suche nach dem Schlüssel für ganzheitliches Glück. Ich wollte alles und auf keinen Fall nur ein »entweder oder«.

Mein Ziel war es von Anfang an, dieses Leben zu verstehen und mir meinen persönlichen Himmel auf Erden zu erschaffen. Ich stellte mir bereits damals mein Leben wie folgt vor: finanzielle und zeitliche Freiheit, eine glücksvervielfältigende Beziehung, Vitalität bis ins hohe Alter, stärkende Verbindungen und tiefste Zufriedenheit gepaart mit unendlicher Freude.

Ich stieg in die klassische Psychologie ein, tauchte tief ein in esoterische, spirituelle, alternative psychologische und medizinische Denkansätze, besuchte Seminare bekannter Erfolgstrainer und absolvierte unterschiedlichste Ausbildungen.

Doch egal, welche Technik ich einsetzte, irgendwann befand ich mich in einer bekannten Situation wieder, die ich *eigentlich* nach den gelernten Regeln bearbeitet, gelöst und verändert wähnte.

Daraufhin hörte ich Aussagen von meinen Trainern und anderen Teilnehmern wie »Das ist ein Test, ob du es verstanden hast« oder »Dann hast du sicher den Kern doch noch nicht gelöst«. Solche fast schon vorwurfsvollen Bemerkungen gaben mir ein Gefühl von »Ich habe es dann doch nicht in der Hand« oder »Ich bin nicht gut genug«.

Die Idee von Ursache und Wirkung bzw. dem Resonanzprinzip begeisterte mich dennoch, so dass ich weitersuchte, um eine Technik zu finden, die ein neues Erleben ermöglicht.

Im schwersten Erleben einen Gewinn zu sehen, Leichtigkeit und Humor zu fördern, um so Stärken, gewachsenes Potenzial aus dem Erlebten zu ziehen, ist für mich und in meiner Arbeit eine Triebkraft.



Wenn ich die Ursache für alles war und bin, dann musste **ich** doch irgend-etwas machen, das mein Erleben erschafft. Dies konnte doch niemals so komplex sein. Es musste einfacher gehen.

Aber nicht nur mein ideeller Einsatz war hoch, auch mein monetärer. Das Kapital, das ich für das Erreichen meines ganzheitlichen Glücks in Form von Büchern, Hörbüchern, Seminaren, Ausbildungen, inklusive Anreise- und Hotelkosten eingesetzt habe, entspricht gut einer viertel Million Euro.

Trotz dieses hohen Einsatzes mutierte mein Leben nach mehr als dreißig Jahren Selbstfindung zu einem Mega-Desaster. Dies geschah in dem Augenblick, in dem ich mich angekommen fühlte. Genau in dem Moment, wo sich alles wie ein Puzzle vermeintlich zusammengefügt hatte, zerbrachen meine schönsten Träume.

Gerade hatte ich noch zehn Jahre jünger ausgesehen als ich war, betreute vierzehn Stunden am Tag begeistert meine Kunden, mein guter Ruf in der Branche eilte mir voraus, alle Wünsche konnte ich mir erfüllen, bewohnte eine Jugendstilvilla, in der ich auch arbeitete, hatte einen großen Freundeskreis und endlich mein privates Glück gefunden – insgesamt also rosigste Zeiten.

Doch dieses Glück währte nicht lange. Meine Partnerschaft endete von jetzt auf gleich, Kunden blieben weg, Freunde verabschiedeten sich, meine Familie distanzierte sich. Finanzielle Probleme, Rechtsstreitigkeiten und gesundheitliche Probleme wurden mein Erleben.

Kurzum: Auf allen Ebenen war mein Leben ein einziger Scherbenhaufen und ich saß weinend allein in einer Villa, die ich mir nicht mehr leisten konnte.

Die ganzen psychologischen und spirituellen Weisheiten, die mir in all den Seminaren und Büchern vermittelt wurden, und die ganze Wahrheit darüber, wie dieses Leben tickt und wie wir es beeinflussen können, erschienen mir plötzlich wie eine Farce. Ich dachte, ich wäre einer falschen Fährte gefolgt, hätte mich verlaufen in dem »mich selber finden«, dem »bewusst werden«. Die verstandene Ordnung sorgte für Chaos.

Nichts war mehr an seinem Platz. Alles verlor an Bedeutung. Ich war vollgestopft mit paradiesischen Weisheiten, doch im Außen hatte ich furchtbarste Erlebnisse. Dafür musste es doch eine Erklärung geben.

So beschloss ich, die Ursache für diese Diskrepanz zu finden. Denn ich konnte all mein Wissen nicht einfach über Bord werfen. Ich konnte es nicht einfach vergessen, das ging nicht. Dazu steckte ich zu tief drin in der gesamten Materie bezüglich »Ich bin immer die Ursache. Ich kann alles erreichen«.

Ich stellte mir folgende Frage:

**»Wenn ich die Ursache für dieses Erleben bin, wenn dieses Erleben demnach meine Absicht war und ich immer einen Gewinn habe bei allem, was ist, wenn das Leben also immer perfekt ist, was habe ich gemacht, gedacht und gefühlt?«**

Du magst jetzt vielleicht denken, dass jeder normale Mensch an meiner Stelle sicherlich andere Fragen stellen würde wie zum Beispiel »Wie komme ich aus dem Schuldenberg heraus«, »Wie bekomme ich wieder Kontakt zu meinen Freunden« etc.

Ich aber erforschte mein Leben auf der Suche nach einer Antwort und befasste mich mit meinen Emotionen. Denn ich vermutete, dass die Emotionen der auslösende Faktor sein könnten, viel mehr als meine Denkweisen, Überzeugungen und Glaubenssätze.

Zwar steckte ich in der Emotionsgruppe des Aufgebens. Betrachtete ich aber meine Lebenswendepunkte, war die Emotion Verlassenheit mein ständiger Begleiter. Mein fortwährendes Bemühen, mich zugehörig zu fühlen, hatte mich am Ende immer und immer wieder die Emotion *Verlassenheit* erleben lassen.

Doch wenn ein anderer Mensch ebenfalls *Verlassenheit* als Grundemotion besitzt, ist mein und sein Leben nicht identisch. Also musste es noch etwas anderes geben, was mein Erleben auslöste.

Wenn der Einklang von Herz und Verstand stärkend ist, dann konnte es neben der Emotion nur ein Gedanke sein, der Einfluss auf mein Leben nimmt. Genau diese Kombination wollte ich näher unter die Lupe nehmen.

Mit vielen unterschiedlichen Techniken hatte ich an meinen Glaubenssätzen gearbeitet, einige entdeckt, gelöst und gewandelt. Doch nie hatte ich die Grundaussage entlarvt, sondern nur rudimentär daran gearbeitet, auch wenn Emotionen dabei Beachtung fanden und weitere Emotionen in den verschiedenen Prozessen ausgelebt wurden.

Meine tiefsten Abgründe und schwersten Verletzungen hatte ich mehr als einmal durchlitten, hatte Verstrickungen gelöst und Schuld übernommen, Loslassen geübt und Gedanken kontrolliert. Jetzt wollte ich eine 180-Grad-Drehung bewirken und mich mit Schwung aus dem Tief herauskatapultieren.

Mein Wunsch war es, nicht durch weiteres Leid Veränderungen einzuleiten. Es sollte ein kurzer, prägnanter und effektiver Weg sein, der Realisierung beinhaltet.

Und so feilte ich immer mehr an dieser dir nun vorliegenden Herangehensweise.

Die essenzielle Ursache für alles, was ist, aus dem Unbewussten ins Bewusstsein zu bringen, das ist Lifebriefing.

## Über die Autorin



Martina Hautau ist Innovatorin, Life-Designerin und Autorin. Sie ist die Frau für alle Fälle. Dies spiegelt sich in ihrer außergewöhnlich großen Themenvielfalt, in ihren Keynotes und Seminaren wieder: von A wie *Authentisch präsentieren* bis Z

wie *Ziele waren gestern – Lebenswohlsein ist heute*.

Martina Hautau wurde das Talent in die Wiege gelegt, blitzschnell Situationen und Wissen zu erfassen. Sie ist dadurch in der Lage, unmittelbar Antworten zu geben sowie Lösungsansätze oder Impulse zur Zielerreichung zu liefern. Sie öffnet individuelle Durchgangstüren, damit es Menschen leicht fällt, den nächsten Schritt zu wagen. Gespräche mit ihr sind immer bereichernd.

Durch ihre langjährige Tätigkeit im Sport-, Gesundheits- und Wellnessbereich nimmt sie Menschen und das Leben ganzheitlich wahr. Martina Hautau weiß genau, wie Körper und Psyche zum Wohle des Einzelnen wirken.

Ihr Weg von der Angestellten zur Unternehmerin, neben dem intensiv gelebten digitalen Wandel, gibt ihr das Verständnis für die verschiedenen beruflichen Herausforderungen.

Ihr Bestreben ist es, das Miteinander respektvoll und wertschätzend zu gestalten, die Einfachheit in die Komplexität des Lebens zu bringen sowie die Einzigartigkeit des Einzelnen zum Wohle des Einzelnen und des Ganzen freizusetzen.

In ihrer mehr als 30-jährigen beruflichen Laufbahn hat sie unzählige praktikable Methoden studiert, ausgiebig in der Praxis getestet und daraus ihre eigenen Methoden entwickelt. Martina Hautau zeigt Führungskräften, Angestellten und Solounternehmern Strategien, wie sich diese mit ihren einzigartigen Fähigkeiten am richtigen Platz positionieren, um damit

Einkommen zu generieren. Hierdurch wird Work-Life-Integration erlebt, Stress reduziert, Zeit gewonnen, Lebensqualität gesteigert, ein Lebens-Upgrade gestartet. Dies ist auch die Basis einer von ihr entwickelten, fundierten Burnout-Prophylaxe.

In ihrer Beratungstätigkeit für Unternehmen steigert Martina Hautau das Wir-Gefühl und bietet eine neuartige Leadership-Management-Anleitung. Sie setzt auf die Wechselbeziehungen zwischen dem Reputationsaufbau der Mitarbeiter und dem Markenaufbau des Unternehmens.

Die Innovatorin Martina Hautau öffnet neue Perspektiven, damit sich Unternehmen als attraktive Marke positionieren können, Kreativität freigesetzt, Mitarbeiter und Kunden angezogen, innovative Feelgood-Strategien entstehen sowie Mobbing, Burnout und Boreout bezwungen werden. Ihre Anti-Mobbing-Strategie basiert auf der Philosophie von Lifebriefing.

All ihre Techniken sind bekannt für ihre Alltagstauglichkeit sowie mühelose Durchführbarkeit und begeistern seit Jahren tausende Anwenderinnen und Anwender. Seit 1992 erlebten mehr als 150.000 Menschen ihre Vorträge, Seminare und Webinare. Über ihre Fernseh- und Rundfunkauftritte ist sie einem Millionenpublikum bekannt. Namhafte Firmen und Persönlichkeiten, die sie berät, sind begeistert von den Ergebnissen.

Weitere Informationen auf:

[martinahautau.de](http://martinahautau.de) | [elitestrategie.de](http://elitestrategie.de) | [lifebriefing.com](http://lifebriefing.com)

# Über die Premium-Edition Lifebriefing

## Upgrade & Empfehlungen

In der Premium-Edition erhalten Sie zu einzelnen Kapiteln weiterführende und vertiefende Videos und Audios. Aus eigenen Erfahrungen wissen Sie, dass Sie manches mehrmals lesen oder hören müssen, und das am besten in verschiedenartigen Formulierungen, um das Gelesene, Gehörte etc. annehmen oder ein Aha-Erleben erlangen zu können.

Sie haben mit unserer Premium-Edition die einzigartige Chance, sich direkt in einem Training diese Erfahrung zu gönnen. Zum Premium-Paket gehören zusätzlich ein individuelles Coaching mit Martina Hautau sowie Impulskarten mit den wichtigsten Impulsen.

Weitere Informationen finden Sie auf [lifebriefing.com](http://lifebriefing.com)

## Über Coaching on Demand

Die Videokurse im Rahmen von Coaching on demand sind Selbsthilfeprogramme zu den bekanntesten Lebensherausforderungen. Ob Beziehungsprobleme oder Trennungsschmerz, Mobbing oder Karriereaufstieg, Vorsatz-Erreichung, Wunscherfüllung oder Stressbewältigung, *Coaching on demand* ist die schnelle Lösung, wenn es in Ihnen brennt zu einem ganz speziellen Thema. Weitere Informationen finden Sie auf [lifebriefing.com](http://lifebriefing.com) unter Produkte.

## Über die »Sei es«-Bücher

»Sei es« ist ein von Martina Hautau entwickeltes, spezielles Buchformat.

Das Grundprinzip von Lifebriefing besagt, dass Emotionen in Kombination mit Gedanken Einfluss auf das Leben der Menschen haben. Hieraus hat Martina Hautau die Buchreihe »Sei es« entwickelt. Dabei nutzt sie die 21/90-Strategie, um über Bilder und Gedankenimpulse den Startschuss für ein neues Erleben zu geben.

In dieser Reihe erschienen:

- »Sei reich – Reichtum und Wohlstand magnetisch anziehen«
- »Sei glücklich – Die Glücksbringer-Strategie«
- »Sei schlank und straff – Abnehmen diätfrei ohne Jo-Jo-Effekt«
- »Sei schwanger – Die Kinderwunsch-Erfüllung«

Die Bücher sind erhältlich über [amazon.de](http://amazon.de).

## Hinweis

Wir weisen darauf hin, dass die Inhalte in diesem Buch Aspekte aus den Bereichen der alternativen Medizin und Psychologie einbeziehen und nicht dazu geeignet und bestimmt sind, professionellen medizinischen, psychologischen, psychiatrischen, rechtlichen, steuerlichen, finanziellen oder wirtschaftlichen Rat zu ersetzen.

Autorin und Herausgeber versprechen keine Heilung von Krankheiten oder anderer Leiden. Die Behandlung von Krankheiten sollte immer von einem qualifizierten Arzt vorgenommen werden.

Die Befolgung von Ratschlägen der Inhalte in diesem Buch und der damit angebotenen Dienste liegt außerhalb unserer Verantwortung. Jeder Leser und jeder Nutzer dieser Dienste handelt insofern auf eigene Verantwortung.

Autorin und Herausgeber übernehmen keine Haftung für Ansprüche, die im Zusammenhang mit der Anwendung der Methoden geltend gemacht werden.

## Bildnachweis

Hintergrundgrafik Cover: © Elena Show / fotolia.com / #49951514

Grafik Cover: © Carsten Reisinger / fotolia.com / #47500057

Grafik Logo: © Danys83 / fotolia.com / #34226511

Bild S. 18: © typomaniac / fotolia.com / #15084914

Bild S. 19: © ISABELLE.ESELIN / fotolia.com / #1375434

Bild S. 26: © Potztausend / pixabay.com

Bild S. 71: © Carlos Caetano / fotolia.com / #15084914

Bild S. 76: © fredredhat / fotolia.com / #3574559

Bild S. 94: © lassedesignen / fotolia.com / #48004376

Bild S. 112: © davidsommer / fotolia.com / #36221156

Bild S. 139: © Inspira / pixabay.com

div. Fotos: © Tanja Kuhlmann / brilliant-film.de