



Silke Günster / Joachim Günster

# Ab heute mache ich alles anders!

Silke Günster  
Joachim Günster

**Ab heute  
mache ich  
ALLES  
ANDERS!**



Silke Günster  
Joachim Günster

**Ab heute  
mache ich  
ALLES  
ANDERS!**

mvgverlag 

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Für Fragen und Anregungen:  
[Guenster@mvg-verlag.de](mailto:Guenster@mvg-verlag.de)

Nachdruck 2013

© 1999 für die Taschenbuchausgabe by mvg Verlag, ein Imprint der  
Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Nymphenburger Straße 86  
D-80636 München  
Tel.: 089 651285-0  
Fax: 089 652096

© 1996 by LESANI Medienverlag, Neuss  
Titel der Originalausgabe: „Codename Hase“

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Umschlaggestaltung: Münchner Verlagsgruppe GmbH  
Satz: Reemers EDV-Satz, Krefeld  
Druck: Books on Demand GmbH, Norderstedt

ISBN Print 978-3-86882-334-9  
ISBN E-Book (PDF) 978-3-86415-383-9

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter  
[www.muenchner-verlagsgruppe.de](http://www.muenchner-verlagsgruppe.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	9
----------------------	---

## **Schon wieder ein Buch über Lebensbewältigung**

<i>oder</i> warum dieses Buch Ihnen sofort erklärt, warum Sie manchmal Ihr Ziel nicht erreichen und warum Sie manchmal anderen nicht erklären können, was Sie wollen....	11
--	----

## **Individuelle Glaubenssätze und deren Entstehung**

<i>oder</i> warum das Wort »arbeitslos« so gefährlich ist.....	17
--	----

## **Individuelle Glaubenssätze**

<i>oder</i> warum Sie Ihre Meinung von sich selbst überprüfen sollten.....	23
--	----

## **Allgemeine Glaubenssätze**

<i>oder</i> warum das jeder weiß und es schon immer so war.....	29
---	----

## **Glaubenssysteme**

<i>oder</i> warum Sie, wenn Sie schon immer diesen Weg gefahren sind, immer an dem gleichen Punkt ankommen.....	33
---	----

## **Konditionierte Reaktionen**

<i>oder</i> warum Sie immer rot sehen, wenn jemand sich vor Ihnen in die Schlange an der Kasse drängt.....	38
--	----

## **Glaubenssätze sind auch nur Worte**

<i>oder</i> warum Worte nicht nur Schall und Rauch sind.....	49
--	----

## **ABER...**

<i>oder</i> warum wohl nicht.....	52
-----------------------------------	----

## **Das Problem mit dem Wort »Problem«**

<i>oder</i> warum Sie sich erst gar nicht mit Problemen beschäftigen sollten.....	54
---	----

<b>Dieses Kapitel »müssen« Sie lesen</b> <i>oder</i> wenn Sie mal »müssen«, dann müssen Sie wirklich.....	57
<b>Die Bedeutung der Worte</b> <i>oder</i> warum Worte doch viel mehr als Schall und Rauch sind	62
<b>Jedes Wort ist wichtig</b> <i>oder</i> warum man oft zu wenig Informationen erhält und dennoch entscheidet.....	66
<b>Ich bin Kommunikationstrainer</b> <i>oder</i> Warum Sie das, was Sie noch nicht sind, leicht werden können .....	70
<b>Es war einmal ...</b> <i>oder</i> warum sie noch heute leben, wenn sie nicht gestorben sind .....	76
<b>Nutzen Sie Ihre sprachlichen Fähigkeiten</b> <i>oder</i> warum Sie das alles schon lange können .....	82
<b>Die Technologie des Löschens</b> <i>oder</i> warum Sie alle Ihre alten unangenehmen Muster und Formulierungen loswerden können.....	84
<b>Füllen Sie Ihr halbleeres Glas halbvoll</b> <i>oder</i> warum Sie aus einem halbvollen Glas länger genießen können und ein halbleeres nur leertrinken .....	86
<b>Freuen Sie sich für andere</b> <i>oder</i> warum es auch Ihre Freude ist.....	90
<b>Kanäle der Wahrnehmung</b> <i>oder</i> Nichts sehen, nichts hören, nichts fühlen – was für eine Strategie! .....	95
<b>Verschwendete Energien</b> <i>oder</i> warum die Richtung, in die wir zielen, so wichtig ist ...	108

<b>Fernglas oder Lupe</b> <i>oder</i> warum Sie auch in die falsche Richtung fokussieren können .....	112
<b>Nicht-Ziele</b> <i>oder</i> warum sich manche Menschen immer auf die falschen Ziele zu bewegen und damit vom eigentlichen Ziel weg .....	119
<b>Ihre Ziele und deren Bedeutung</b> <i>oder</i> warum Sie immer Ziele brauchen und warum Ziele und Glück identisch sind .....	126
<b>Fragen, Fragen, Fragen</b> <i>oder</i> warum manche Menschen so viel wissen und andere einfach nicht weiterkommen .....	138
<b>Versteckte Ziele</b> <i>oder</i> warum Sie sich selbst manchmal nicht verstehen, ganz zu schweigen davon, daß Ihre Freunde Sie nicht verstehen ..	145
<b>Entscheidung und Erfahrung</b> <i>oder</i> warum man nach dem ersten Fehler keinen zweiten machen darf und schon gar nicht den gleichen nochmal .....	149
<b>Umlernen, aber wie</b> <i>oder</i> warum Sie nie aufhören zu lernen und immer besser werden .....	157
<b>Wie wird aus einem Steinblock ein Löwe</b> <i>oder</i> warum einfach, wenn es auch kompliziert geht? .....	165
<b>Glücklich oder unglücklich innerhalb von Sekunden</b> <i>oder</i> warum Sie gerade stehen sollten .....	170
<b>Sie sind nie allein</b> <i>oder</i> warum der andere Teil in Ihnen den Unterschied zwischen Mensch und Tier ausmacht .....	174
<b>Der Biocomputer des Menschen</b> <i>oder</i> warum der Mensch ohne Strom besser funktioniert und ein Computer ohne Strom überhaupt nicht .....	181



Ab heute mache ich alles anders!

**Der Glaube, der Berge versetzt**

*oder* warum Sie alles erreichen, wenn Sie nur fest daran glauben..... 193

**Lassen Sie Bilder sprechen**

*oder* warum Albert Einstein schon sagte: „Phantasie ist wichtiger als Wissen“..... 202

**Träumen Sie gut**

*oder* warum Träume doch nicht immer Schäume sind und der Champagner, oft beginnend mit einem Traum, nur noch schäumend überfließt..... 214

**Auf die Plätze, fertig, los**

*oder* warum das alles nichts nützt und was noch fehlt ..... 219

**Ab heute beginnt ein neuer Lebensabschnitt**

*oder* warum gerade Sie zu den Auserwählten gehören ..... 227

**Literaturverzeichnis** ..... 231

# Vorwort

Bevor wir dieses Buch veröffentlichten, gaben wir es einigen Freunden zum »Probelesen«. Wir möchten allen, die uns dabei geholfen haben, an dieser Stelle recht herzlich für ihre Mühe danken.

Einige wichtige Erkenntnisse der »Probeleser« wollen wir diesem Buch voranstellen, damit Sie bei der Lektüre nicht von den gleichen Eindrücken überwältigt werden, die unsere »Probeleser« erfuhren.

Dieses Buch hat ausdrücklich keinen religiösen Charakter. Obgleich der Verwendung von Worten wie Glaube, Glaubenssätze und Glaubenssysteme sind weder religiöse oder teilreligiöse noch philosophische Verbindungen vorhanden. Philosophische insofern nicht, als es sich um eine Philosophie mit religiösem Charakter handelt. Die Bezeichnungen, die in Verbindung mit dem Wort »Glauben« verwendet werden, beziehen sich ausschließlich auf allgemeine Auffassungen und Zustände, von denen der Mensch persönlich überzeugt ist, ohne auf die rein spirituelle Ebene zu wechseln.

In diesem Buch werden einige Formulierungen benutzt, bei denen sich »mir die Haare zu Berge stellten«, so eine Probeleserin. Diese Formulierungen sind vorsätzlich so gewählt, um genau diesen Effekt zu erzielen. Nur mit radikalen Musterunterbrechungen können Sie unter Umständen verborgene Hindernisse aufdecken. Es nützt Ihnen nichts, wenn Sie rauchen und gar nicht mehr mitbekommen, daß Sie sich eine angezündet haben. Erst wenn Ihnen wieder auffällt, was Sie gerade gemacht haben, erst dann können Sie entscheiden, ob Sie es ändern wollen oder ob Sie bewußt so weiter handeln wollen. Darüber hinaus wirken die angesprochenen Formulierungen auf den Einzelnen sicher unterschiedlich. Während Sie vielleicht darüber hinweglesen, stellen sich Ihrem Nachbarn die Haare auf. In diesem letzten Fall

hat dieses Buch seine Wirkung sehr schnell erzielt. Dem Leser ist etwas aufgefallen. Er kann damit beginnen, sich zu entscheiden, ob er damit weiter leben will oder ob er sein Verhalten ändert.

Auf einen besonders wichtigen Punkt möchten wir noch ausdrücklich hinweisen: »Ab heute mache ich alles anders!« ist kein Zaubermittel, auch kein Zauberstab oder Allheilmittel. »Ab heute mache ich alles anders!« ist ein Werkzeugkasten, in dem sich verschiedene Werkzeuge befinden. Das bedeutet, daß Sie nur dann Ergebnisse erzielen, wenn Sie diese benutzen. Sicher sind nicht alle Werkzeuge für jeden interessant. Sicher wird auch der eine oder andere sich bewußt gegen eines der angebotenen Hilfsmittel entscheiden. Wie dem auch sei. Werkzeuge sind da, um benutzt zu werden. Der Nagel verschwindet auch nicht automatisch in der Wand, nur weil er weiß, daß Sie einen Hammer besitzen oder daß Sie planen, einen Hammer zu kaufen.

Unter diesen Vorbedingungen wünschen wir Ihnen viel Spaß beim Lesen und viel Erfolg für Ihr weiteres Leben.

Die Autoren, im März 1996

# Schon wieder ein Buch über Lebensbewältigung

*oder*

**warum dieses Buch Ihnen sofort erklärt, warum Sie manchmal Ihr Ziel nicht erreichen und warum Sie manchmal anderen nicht erklären können, was Sie wollen**

Das vorliegende Werk erhebt einen sehr hohen Anspruch. Sie werden mit den Informationen und Techniken, die Sie im folgenden mit Leichtigkeit und auf spannende Art und Weise lernen, Ihre Ziele erreichen. Außerdem zeigen wir Ihnen einen Weg zu Gesundheit, Glück und Erfolg. Das sind fürwahr sehr hohe Ansprüche. Und es funktioniert, auch bei Ihnen.

•Bei mir funktioniert das bestimmt nicht. Ich habe schon so vieles probiert, und nichts hat funktioniert!•

Und schon sind wir mitten im Thema. Dieses Buch handelt im wesentlichen von Glaubenssätzen und von ganzen Glaubenssystemen. Glaubenssysteme sind mehrere zusammenhängende oder in Abhängigkeit stehende Glaubenssätze oder die Verallgemeinerung von Einzelfällen. Die Aussage oben ist ein solcher Glaubenssatz bzw. ein Glaubenssystem. Glaubenssätze und Glaubenssysteme behindern uns in vielfältigster Art und Weise von Tag zu Tag und während unseres ganzen Lebens.

•Ab heute mache ich alles anders!• zeigt Ihnen, wie leicht und wodurch Glaubenssätze entstehen, wie sie sich manifestieren und dann plötzlich zur unverrückbaren Tatsache werden. Und eine unverrückbare

Tatsache ist plötzlich die ungeschminkte Wahrheit. Und wir alle wissen, daß wir uns mit der Wahrheit abfinden müssen. So ist das eben.

Falsch! **•Ab heute mache ich alles anders!•** beweist das Gegenteil. Die Techniken aus diesem Buch wirken auch bei Ihnen und gerade bei Ihnen. Denn tief im Inneren Ihres Ichs sind Sie gar nicht so überzeugt, daß das alles bei Ihnen nicht hilft. Tief im Inneren suchen Sie nach Gesundheit, Glück und Erfolg.

Danach sucht doch jeder, werden viele von Ihnen jetzt denken. Richtig – doch nur wenige haben Ihre Ziele erreicht und sind gesund, glücklich und erfolgreich, wir wagen sogar zu behaupten: die wenigsten. Das kann sich ab sofort ändern. Wir haben es am eigenen Leibe erfahren und sind gesund, glücklich und erfolgreich.

**•Ab heute mache ich alles anders!•** räumt mit Ihren Glaubenssätzen und Glaubenssystemen rigoros auf. Falsche Glaubenssätze werden vernichtet, neue, positive aufgebaut und manifestiert. Der positive Glaube wird zur unverrückbaren Wahrheit. Und die Wahrheit ist: Die allerwenigsten Menschen wurden krank geboren, niemand wurde unglücklich geboren, und schon gar keiner wurde erfolglos geboren. Erfolglos geboren zu werden ist ein Unding und per Definition nicht möglich.

Warum also gibt es immer wieder – in unserem Zeitalter trotz moderner Medizin – Menschen, die nicht gesund sind? Warum gibt es Menschen, die behaupten, nicht glücklich zu sein? Warum sind Menschen erfolglos und erreichen ihre Ziele nicht? Alle diesbezüglichen Untersuchungen stoßen immer wieder auf Umstände, die wir als Glaubenssätze und Glaubenssysteme bezeichnen. Glaubenssätze sind es, die die Menschen behindern und verhindern, daß sie erfolgreich sind, daß sie ihre Ziele erreichen und glücklich sind. Glaubenssätze wie **•Krebs ist nicht heilbar•** sind es, die Menschen zum Tode verurteilen, und nicht unbedingt die Krankheit an sich.

Wir haben gesagt, daß »Ab heute mache ich alles anders!« mit Ihren Glaubenssätzen und Glaubenssystemen rigoros aufräumt. Verstehen Sie das bitte nicht falsch. Weder unter Glaubenssätzen noch unter Glaubenssystemen verstehen wir Ihren Glauben im Sinne von Religion. Wir möchten keinesfalls an Ihrer Religion rütteln. Wir wollen auch gar nicht wissen, welcher Religion Sie angehören, und möchten sogar, daß Sie unbedingt dieser Religion so folgen, wie Sie es bisher getan haben. Uns ist es egal, ob Sie katholisch oder evangelisch, Zeuge Jehovas oder Moslem sind. Hauptsache, Sie fühlen sich wohl und sind zufrieden. »Ab heute mache ich alles anders!« funktioniert in und mit jeder Religion.

Übrigens, sollten Sie keiner Religion angehören und an nichts glauben, auch dann gilt das oben Gesagte. Und sicher gelingt es Ihnen mit den Techniken und Informationen dieses Buches, in dem Moment, in dem Sie den religiösen Glauben notwendig brauchen, diesen zu finden und zu nutzen.

Wir möchten Ihnen an dieser Stelle gratulieren. Weiter vorne haben wir festgestellt, daß nur wenige ihre Ziele erreicht haben und gesund, glücklich und erfolgreich sind. Wir wollen diesen Glaubenssatz, den wir nicht beweisen können, allein durch Verwenden des nicht definierten Wortes »wenige« gerne wie folgt erweitern: Viele ergeben sich ihrem scheinbaren Schicksal, und viele andere, und dazu gehören ganz besonders Sie, akzeptieren ihr scheinbares Schicksal nicht und haben aktiv begonnen, das Leben selbst in die Hand zu nehmen und zu ändern.

Und diese, die mit ihrem Schicksal nicht zufrieden sind und daran arbeiten, es zum Positiven zu ändern, werden mit Sicherheit gesund, glücklich und erfolgreich. Wenn diese Menschen schon gesund, glücklich und erfolgreich sind, werden sie es mit dieser Einstellung auch sicher bleiben.

Vielleicht haben Sie schon einmal ein Buch über Lebenshilfe, eine Anleitung zum Glücklichein oder ein Buch über positives Denken gelesen. Sicher haben Sie in dem einen oder anderen Buch einige Dinge gefunden, die für Sie recht interessant sind,

die Sie seitdem sogar anwenden und die Ihr Leben bereichert haben. Sicher gab es auch Passagen, in denen die Autoren ihre Meinung über den einen oder anderen Umstand vertraten, mit dem Sie sich nicht identifizieren konnten und Sie sich infolgedessen auch mit der jeweiligen Technik oder Überzeugung nicht näher beschäftigten. Einige dieser Autoren setzen sogar Überzeugungen voraus, mit denen sich oft die Mehrheit der Menschen nicht automatisch identifizieren kann.

Kritisch wird es besonders, wenn sich der jeweilige Autor an religiösen Grundsätzen zu schaffen macht. So wird in einigen Büchern zum Beispiel mit großer Selbstverständlichkeit von der Wiedergeburt, also der Reinkarnation, gesprochen. Ganz sicher ist Reinkarnation für viele Menschen ein wichtiges Thema, manche werden möglicherweise ihr ganzes Leben danach ausrichten und die Wiedergeburt als Grundlage einer Philosophie verwenden. Für andere wiederum ist die ganze Thematik purer Unsinn, gar Gotteslästerung.

Wir glauben, daß gerade dieses Thema in den religiösen Bereich hineingehört, und lassen dieses ebenso wie alle anderen religiösen und teilreligiösen Aspekte links liegen. Wie bereits weiter vorne versprochen, können Sie dieses Buch bedenkenlos lesen, ohne daß Sie mit Ihren religiösen Überzeugungen in Konflikt geraten könnten. Alle Techniken und Erfahrungen aus diesem Buch beruhen weitestgehend auf methodisch erforschten Arbeiten von verschiedenen Wissenschaftlern auf der ganzen Welt.

Ganz sicher ist dieses Buch ebenfalls unter dem generellen Aspekt des positiven Denkens einzuordnen. Sie werden später lernen, warum positives Denken Ihr Leben mit sofortiger Wirkung bereichern und verändern kann. Positiv zu denken ist jedoch nur ein, wenn auch wichtiger Aspekt in der menschlichen Psyche. Weitere wichtige Punkte verdienen die gleiche Beachtung, wie zum Beispiel gewisse neurobiologische Vorgänge, die in unserem Körper ablaufen und unser Leben stets beeinflussen und scheinbar gar nichts mit positivem Denken zu tun haben.

•Ab heute mache ich alles anders!• erläutert Ihnen diese sozusagen technischen Aspekte, und Sie lernen, wie Sie durch die einfache Veränderung einiger Wörter erfolgreicher kommunizieren können. Sie werden ein kleines Wunder erleben, wenn Sie unsere Ratschläge aus diesem Buch beachten. Ihre Freunde und Bekannten werden Sie verändert finden, sie werden Sie als einen glücklichen und positiv denkenden Menschen bezeichnen. Darüber hinaus werden Sie durch Beachten einiger Regeln in der Kommunikation Ihre Wünsche wesentlich effizienter vermitteln können, was gleichzeitig dazu führt, daß die Angesprochenen meist gerne diese Wünsche erfüllen und Sie somit Ihren persönlichen Erfolg, Ihr Glück und Ihre Zufriedenheit in relativ kurzer Zeit erhalten.

Es geht also nicht nur um die Frage, wie Sie Ihr eigenes Leben verbessern, sondern vielmehr auch darum, wie Sie Ihr Umfeld mit positiver Energie versorgen können, indem Sie selbst wesentlich positiver auf andere wirken und diese aus diesem Grunde gerne mit Ihnen zusammen sind. Es ist nicht alleine nur das positive Denken, welches ultimativ zu Gesundheit, Glück und Erfolg führt, sondern es ist vielmehr eine Kombination aus positivem Denken und Beachten der neurobiologischen Zusammenhänge. Diese Grundlagen sind so einfach und dadurch auch einfach zu beachten, daß sie gerade durch die Einfachheit auch den ärgsten Skeptiker auf jeden Fall überzeugen. Sie brauchen nicht studiert zu haben und auch kein weiterführendes Studium zu besuchen. Alleine das Anwenden der hier vorgeschlagenen Verfahren und Techniken, die Beachtung einiger wesentlicher Grundlagen der Kommunikation und der Wille, ein besseres Leben zu führen, genügen.

Dieses Buch in einem Satz zu beschreiben ist leicht: Resultate erzielen, Limitationen aufheben und mehrere Möglichkeiten zur Auswahl haben. Sie können sofort Ihr Leben verändern und die Resultate erzielen, die Sie sich schon immer wünschten. Die Einschränkungen, die Sie bisher hingenommen haben, sind sehr bald Vergangenheit, und Sie brauchen nicht mehr voller Staunen Ergebnisse anderer Menschen zu bewundern. Sie können schon



Ab heute mache ich alles anders!

sehr bald selbst zu dieser Gruppe der Erfolgreichen gehören. Nichts hindert Sie daran, wenn Sie nur ein paar Grundregeln des Lebens kennen und diese entsprechend anwenden. Also – auf geht's.

## Individuelle Glaubenssätze und deren Entstehung

*oder*

### **warum das Wort »arbeitslos« so gefährlich ist**

Arbeitslos zu sein ist furchtbar. Denn mit Arbeitslosigkeit wird in unserer Gesellschaft eine Vielzahl negativer Emotionen verbunden. Arbeitslosigkeit ist gleichbedeutend mit: Versagen, kein Geld, nicht qualifiziert genug, Hoffnungslosigkeit, sozialer Abstieg und vieles andere mehr. Noch schlimmer wird es, wenn die ganze Gesellschaft von einem immer größer werdenden Problem der Arbeitslosigkeit, einer der höchsten Arbeitslosigkeitsquoten der Nachkriegszeit und von einer potentiellen Gefahr durch unzufriedene Arbeitslose spricht. Ein Bewerbungsgespräch eines Arbeitslosen verläuft dann oftmals so:

Zukünftiger Arbeitgeber: »Sie sind jetzt arbeitslos. Was haben Sie vorher gemacht?«

Arbeitsloser: »Ich war Schlosser bei der Firma Meier!«

Eine völlig normale Antwort – denken Sie. Und Sie haben recht, eine derart formulierte Antwort stellt an sich nichts Dramatisches dar, gibt jedoch eine völlig falsche Tatsache wieder. Und noch schlimmer: Aus dieser Aussage läßt sich ein momentaner Glaube des Arbeitslosen ableiten. Er sagte, daß er Schlosser gewesen sei. Das ist eine völlig falsche Aussage, denn er ist immer noch Schlosser. Er hat durch das Ausscheiden als Mitarbeiter bei der Firma Meier seine Fähigkeiten nicht verloren. Er ist immer noch Schlosser und kann heute genausogut eine für ihn übliche Aufgabe als Schlosser erfüllen wie während seines Mitarbeiterverhältnisses.

Das Gefährliche an so einer an sich völlig normalen Aussage ist, daß sich der Inhalt zu einem momentanen Glaubenssatz manife-

stieren kann. Plötzlich ist unser Arbeitsloser auch mental kein Schlosser mehr, plötzlich war er Schlosser und ist nun arbeitslos. Dabei ist arbeitslos kein Beruf und darf auch keiner werden. Bei jeder Wiederholung der Aussage »Ich war Schlosser« prägt sich dieser Glaubenssatz immer tiefer ein, und auch der Arbeitslose gelangt sehr leicht zu der Überzeugung, daß er kein Schlosser mehr ist.

In der Folge kommen dann auch andere Glaubenssätze hinzu, die wesentlich gefährlicher sind. Nach der dritten Bewerbung taucht die Frage auf: »Bin ich wirklich so schlecht, daß mich keiner will?« Nach der fünften Bewerbung wird es noch schlimmer: »Es hat ja gar keinen Zweck, ich bin halt nicht qualifiziert genug.« Auch diese Aussagen erhalten sehr schnell einen für den Betroffenen wahren Inhalt, und die Aussagen manifestieren sich zu unverrückbaren Glaubenssätzen. Am Ende steht oft die totale Selbstaufgabe.

Es liegt an Ihnen, solche Situationen leicht zu vermeiden. Werden Sie sich über den Inhalt Ihrer Worte bewußt. Sie sind immer noch Schlosser. Sie können immer noch mit einer Drehbank umgehen, besser als viele andere und viel besser als alle Nicht-Schlosser. Antworten Sie deshalb immer: »Ich bin Schlosser und habe bei der Firma Meier gearbeitet. Durch mein Ausscheiden dort habe ich nun die Chance, mich bei Ihnen zu bewerben, um in einem neuen interessanten Tätigkeitsfeld meine Fähigkeiten zu erweitern.«

Dies muß Ihr neuer Glaubenssatz werden. Dann werden Sie, schneller als Sie glauben, einen neuen Arbeitsplatz bekommen. Denn Ihre Mitbewerber für die Stelle waren ja Schlosser, und Sie sind einer!

Je häufiger Sie diesen Glaubenssatz verwenden, desto mehr wird Ihr Unterbewußtsein überzeugt, daß die Arbeitslosigkeit nur von vorübergehender Dauer ist. Desto mehr glauben Sie an sich und Ihre Fähigkeiten, und desto leichter fällt es Ihnen, beim Bewerbungsgespräch zu überzeugen.

Natürlich können Sie auch der Arbeitslosigkeit an sich ein Schnäppchen schlagen. Analysieren wir doch einmal das Wort Arbeitslosigkeit ohne die dazugehörigen negativen Assoziationen. Es bedeutet doch nichts anderes, als im Moment keine Arbeit zu verrichten. Es hat nichts mit irgendwelchen Fähigkeiten zu tun. Es heißt nur, daß Sie momentan keine Arbeit verrichten. So weit, so gut. Wenn Sie also beginnen, irgendeine Arbeit zu verrichten, sind Sie nicht mehr arbeitslos! Jetzt macht es jedoch keinen Sinn, irgendeine Arbeit zu verrichten, denn schließlich sind Sie ja Schlosser. Trotzdem können Sie durch die Verrichtung einer Arbeit den Zustand der Arbeitslosigkeit verändern. Also überlegen Sie genau, welche Arbeit Ihnen Spaß machen würde und wie diese Arbeit mit Ihren Fähigkeiten kombinierbar ist.

Sie interessieren sich für Autos? Gut, vielleicht können Sie sich dann morgen bei Ihrer Werkstatt erkundigen, ob man nicht jemanden zunächst einmal aushilfsweise benötigt, der aus der Metallverarbeitung kommt. Sie wollten schon immer Bäcker werden? Prima, gehen Sie zu Ihrer Bäckerei, und bieten Sie sich an. Immerhin können Sie ja auch noch im Notfall die Maschinen warten und gleichzeitig den von Ihnen gewünschten Berufswunsch verfolgen.

Vielleicht sind obengenannte Beispiele an den Haaren herbeigezogen. Darauf kommt es auch gar nicht so an. Wichtig ist nur, daß Sie aktiv werden und daß Sie den starken Wunsch hegen, Ihren Zustand zu beenden; daß Sie etwas tun und sich vor allen Dingen vor falschen Glaubenssätzen schützen. Denn: Sie waren nicht Schlosser bei Meier, Sie sind Schlosser und können etwas gegen Ihren Zustand der Arbeitslosigkeit tun – jetzt und unmittelbar.

### **So etwas macht man doch nicht!**

Vielleicht sind Sie gar nicht arbeitslos und füllen seit einigen Jahren einen Posten in der öffentlichen Verwaltung aus, den Sie mögen und der für Sie ein geeigneter Weg ist, Ihren Lebensunterhalt zu verdienen. Nun ja, Sie könnten vielleicht mehr verdie-

nen, doch um die nächsthöhere Position innerhalb der Behörde zu erreichen, müßten Sie studiert haben, und dieser Zug ist wohl schon lange für Sie abgefahren.

Auch hierbei handelt es sich um nichts anderes als um einen Glaubenssatz, denn die Aussage, daß Sie zum Studieren bereits zu alt seien, beruht im wesentlichen auf keiner bekannten Regel. Oder haben Sie schon einmal bei einer Fachhochschule oder Universität angerufen und nachgefragt, wie hoch das Höchsteschreibalter für den Studiengang in Volkswirtschaft ist?

Angenommen, Sie sind 45 Jahre alt, und auf Anfrage teilt Ihnen die Hochschule mit, daß es keine Altersbegrenzung gibt, solange Sie die Voraussetzungen erfüllen. Wie sähe es dann bei Ihnen aus? Fühlten Sie sich immer noch zu alt zum Studieren?

Nun, zumindest wären Sie aus Sicht der Hochschule nicht zu alt. Möglicherweise jedoch existiert da ein Gesetz in Ihrem Kopf, welches einem 45jährigen Mann oder einer Frau im gleichen Alter verbietet, jetzt noch an ein Studium zu denken. Wie wäre es, wenn Sie einfach einmal einen Anwalt anriefen, der Ihnen bestätigen könnte, daß es keine Altersbegrenzung in diesem Studiengang gibt und kein Gesetz auf der Welt Sie vom Studieren in diesem Alter abhalten kann. Wenn auch diese Bemühungen erfolglos verlaufen und Sie niedergeschlagen feststellen müssen, daß es tatsächlich kein Gesetz gibt, welches Ihnen das Studium verbietet und die Hochschule keinerlei Zulassungsbeschränkungen aufgrund Ihres Alters hat, dann bleibt noch die eine Frage offen: Warum also können Sie nicht studieren? Weil Sie einfach nur zu alt sind?

Gerade dieser häufig verwendete Glaubenssatz »Dafür bin ich zu alt« hält viele Menschen von Dingen ab, die ihnen eigentlich Spaß machen könnten. Ungeachtet der Tatsache, daß diese Menschen sich wirklich nur zu alt fühlen, dies jedoch gar nicht sind oder eben in ihrem Glaubenssatz leben, daß »man« eben in diesem Alter gewisse Dinge nicht mehr macht. Diesem Phänomen begegnen wir fast täglich.

Es gibt jedoch immer wieder Gegenbeispiele, die beweisen, daß es sich nur um einen dummen Glaubenssatz handelt. Deshalb besteht Hoffnung für alle flexiblen und aufgeschlossenen Menschen, die nicht mehr ganz jung sind.

Da ist zum Beispiel die 60jährige Wassersportlerin im Surfparadies auf Kos in Griechenland zu sehen, die den jungen Burschen beim Windsurfen noch etwas vormachen kann, oder etwa der 70jährige Motorradfan, der mit seiner Enkelin auf einer schweren Maschine eine Spritztour macht. Der »alte« General Mac Arthur sagte 1956 über das Thema Alter: »Du bist so jung wie deine Zuversicht, so alt wie deine Zweifel; so jung wie dein Vertrauen, so alt wie deine Sorge; so jung wie deine Hoffnung, so alt wie deine Verzweiflung. In der Seele eines jeden Menschen befindet sich eine Empfangsstation. Solange sie Botschaften der Schönheit, der Hoffnung, der Freude und des Mutes aufnimmt, solange sind wir jung. Erst wenn sie brachliegt und vom Schnee des Pessimismus und vom Eis des Zynismus zugedeckt ist, dann und nur dann sind wir alt.«

### **Werfen Sie Ihre Glaubenssätze über Bord**

Jeder von uns kann also mit oder ohne Limitationen leben, es ist einzig und allein unsere eigene Entscheidung. Wenn Sie jedoch Ihren Glaubenssätzen folgen, dann leben Sie entlang eines vorgegebenen Musters, das von Ihnen selbst, der Gesellschaft oder anderen sozialen Strukturen vorgegeben ist. Diese akzeptieren Sie dann einfach, ohne sie einmal auf den Sinn hin zu überprüfen, und nehmen sie als gegeben hin. Sie akzeptieren somit Begrenzungen, die nicht notwendig wären. »Dafür bin ich schon zu alt« ist wohl eine der häufigsten und zugleich auch unnötigsten und überflüssigsten Limitationen, mit denen sich die Menschheit täglich konfrontiert.

Probieren Sie es einfach aus. Wenn es irgendetwas gibt, was Ihnen Spaß macht, von dem Sie bisher annahmen, daß Sie dafür zu alt wären, so tun Sie dies ab sofort. Wenn Sie studieren wollen und 50 Jahre jung sind, so schreiben Sie sich doch einfach an einer Hochschule oder Universität ein.

Wenn Sie zu Ihrem 55sten Geburtstag Ihre Freunde und Bekannten in eine Diskothek einladen wollen, tun Sie dies unbedingt. Was hindert Sie schon daran? Der Zugang zu Diskotheken wird in der Regel nur Menschen unter einem bestimmten Alter verwehrt, nach oben hin ist es sehr unwahrscheinlich, daß eine Altersgrenze vorhanden ist. Scheren Sie sich nicht mehr darum, daß Menschen sagen: »Und das in dem Alter!« Im selben Moment, in dem Sie nicht mehr auf Ihr Umfeld hören und nicht mehr sagen: »Dafür bin ich zu alt«, werden Sie die Herausforderungen annehmen, die Sie trotz oder eben gerade aufgrund Ihres »hohen Alters« schon immer gereizt haben.

## Individuelle Glaubenssätze

*oder*

### **warum Sie Ihre Meinung von sich selbst überprüfen sollten**

Anhand der vorangegangenen Beispiele können Sie sicher leicht nachvollziehen, wie solche Glaubenssätze funktionieren und uns dabei limitieren, und auch wie sie möglicherweise entstehen können. Glaubenssätze entstehen durch Kommunikation mit der Außenwelt und durch Kommunikation mit uns selbst, also durch unsere Gedanken. Wenn man sich näher mit dem Phänomen der limitierenden, also der negativen Glaubenssätze befaßt, stellt man leicht fest, daß es immer bestimmter Worte und Redewendungen bedarf, um limitierende und einschränkende Glaubenssätze zu formulieren und diese langfristig zu etablieren. Dabei hören sich diese Worte oftmals völlig normal und ungefährlich an.

Das Wort alleine ist niemals der entscheidende Auslöser, sondern immer der Kontext, in dem diese Worte benutzt werden. Sie werden in einem späteren Kapitel lernen, auf welche Worte Sie besonders achten sollten und welche alltäglichen Redewendungen sich sehr leicht zu Ihrem persönlichen Nachteil auswirken können.

Denken Sie jedoch immer daran, daß auch Ihre Gedanken aus Worten bestehen. Genauso, wie Sie intern mit sich selbst kommunizieren, könnten Sie dies auch mit jemand anderem tun, dem Sie so vertrauen wie sich selbst. Auch bei Gedanken ist es deshalb wichtig, darauf zu achten, welche Worte und Redewendungen Sie benutzen, in welcher Form Sie diese gebrauchen und mit welcher Häufigkeit diese Gedanken vorherrschen.

Individuelle Glaubenssätze entstehen also hauptsächlich durch unsere eigene Kommunikation mit uns selbst und mit anderen. Diese geführten Dialoge oder Monologe im Sinne von Gedanken