

SHANNON KAISER

ABENTEUER

für
deine
Seele

Wie du in 21 Schritten zu dem Menschen wirst,
der du sein möchtest



mvgverlag 

SHANNON KAISER

ABENTEUER

für
deine
Seele

Wie du in 21 Schritten zu dem Menschen wirst,
der du sein möchtest

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Für Fragen und Anregungen:

info@mvg-verlag.de

1. Auflage 2017

© 2017 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

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.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2015 unter dem Titel *Adventures for Your Soul. 21 Ways to Transform Your Habits and Reach Full Potential* im Verlag Berkley Books, New York.

Copyright der Originalausgabe: © 2015 by Shannon Kaiser

All rights reserved including the right of reproduction in whole or part in any form.

This edition is published by an arrangement with The Berkley Publishing Group, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC.

Hinweis

An einigen Stellen im Buch befinden sich Meditationsmantren. Leser, die noch einen Schritt weitergehen möchten, können sich die geführte englischsprachige Audio-Meditation »Free Your Feelings« aus dem Meditationsalbum *Adventures for Your Soul* herunterladen. Sie ist bei iTunes, Amazon.com oder playwiththeworld.com/home/shop als kostenpflichtiger Download erhältlich.

Übersetzung: Marion Zerbst, Stuttgart

Redaktion: Desirée Šimeg, Stadtbergen

Umschlaggestaltung: Verena Frensch, München

Umschlagabbildung: Shutterstock/ESB Professional

Satz: Daniel Förster, Belgern

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-798-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-039-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-040-4

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.mvg-verlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de.

Für Mike Kaiser,

den besten Vater der Welt.

Du hast mich dazu erzogen, immer der
Stimme meines Herzens zu folgen und mir
selbst treu zu bleiben.

Danke für deine bedingungslose Liebe,
deine standhafte Unterstützung und deine
weise Führung.

Ich liebe dich.

Inhalt

Vorwort von Kristine Carlson	11
Einführung	15
EINS: Zeit, auf den Reset-Knopf zu drücken	31
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir geben uns mit etwas zufrieden, weil wir glauben, nichts Besseres bekommen zu können	31
Freudenroute: Drücken Sie auf den Reset-Knopf Ihres Lebens	38
ZWEI: Gehen Sie auf Distanz zu Ihren Problemen	50
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir bleiben Opfer der Ärgernisse unseres Lebens	50
Freudenroute: Gehen Sie auf Distanz zu Ihren Problemen	56
DREI: Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf	67
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir hören nur auf unseren Kopf, aber nicht auf unser Herz	67
Freudenroute: Lassen Sie Ihren Gefühlen freien Lauf	80
VIER: Spielen Sie Wahrheit oder Wagnis mit Ihrem inneren Kind	88
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Unsere Träume sind so bescheiden, dass sie uns überhaupt keine Angst einjagen	88
Freudenroute: Spielen Sie Wahrheit oder Wagnis mit Ihrem inneren Kind	96

FÜNF: Lassen Sie sich auf einen Prozess der Bewusstwerdung ein	101
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir lassen unsere unangenehmen Lebensumstände zur bequemen Normalität werden	101
Freudenroute: Lassen Sie sich auf einen Prozess der Bewusstwerdung ein	113
SECHS: Ich bin wichtig	121
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir halten Selbstliebe für Egoismus.	121
Freudenroute: Ich bin wichtig	131
SIEBEN: Mach einfach dein Ding	139
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir verderben uns unsere Lebensfreude mit Vergleichen	139
Freudenroute: Mach einfach dein Ding	144
ACHT: Hören Sie auf die Stimme der Liebe	152
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir halten an einmal getroffenen Entscheidungen fest, als seien sie in Stein gemeißelt	152
Freudenroute: Hören Sie auf die Stimme der Liebe.	160
NEUN: Fragen Sie sich, was Sie aus dieser Erfahrung lernen können	166
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir betrügen unsere Zukunft mit unserer Vergangenheit	166
Freudenroute: Fragen Sie sich, was Sie aus dieser Erfahrung lernen können	169
ZEHN: Konzentrieren Sie sich auf das Positive	176
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir fixieren uns auf unsere Fehler und Schwächen	176
Freudenroute: Konzentrieren Sie sich auf das Positive	180

ELF: Hören Sie auf Ihre Eingebungen	190
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Ängste und Sorgen schleichen sich in unser Leben und machen unsere Inspiration zunichte	190
Freudenroute: Hören Sie auf Ihre Eingebungen	196
ZWÖLF: Das Angst-Entwöhnungsprogramm	199
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir lassen unser Schicksal von unseren Ängsten bestimmen	199
Freudenroute: Das Angst-Entwöhnungsprogramm	206
DREIZEHN: Erschließen Sie sich den Quell Ihres inneren Glücks	240
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir machen uns mit unserem ständigen »Ich sollte ...« das Leben schwer	240
Freudenroute: Erschließen Sie sich den Quell Ihres inneren Glücks	243
VIERZEHN: Zerschlagen Sie das Spiegelbild	249
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir nehmen alles viel zu persönlich	249
Freudenroute: Zerschlagen Sie das Spiegelbild	255
FÜNFZEHN: Finden Sie Ihren Lebenssinn und das, was Sie begeistert	260
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir haben das Gefühl, dass uns etwas fehlt	260
Freudenroute: Finden Sie Ihren Lebenssinn und das, was Sie begeistert ..	266
SECHZEHN: Arbeiten Sie auf Ihre Ziele hin	277
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir richten unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir nicht wollen	277
Freudenroute: Arbeiten Sie auf Ihre Ziele hin	283

SIEBZEHN: Gehen Sie Ihrer Illusion auf den Grund	295
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir wehren uns gegen Veränderungen. . .	295
Freudenroute: Gehen Sie Ihrer Illusion auf den Grund	301
ACHTZEHN: Ergeben Sie sich in Ihr Schicksal.	311
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir glauben, dass unser Leben nicht so läuft, wie es eigentlich sollte	311
Freudenroute: Ergeben Sie sich in Ihr Schicksal	316
NEUNZEHN: Bündeln Sie Ihr inneres Licht.	320
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir glauben, dass Menschen, die uns nicht unterstützen, sich nicht für unsere Ziele interessieren . .	320
Freudenroute: Bündeln Sie Ihr inneres Licht	324
ZWANZIG: Lassen Sie los	332
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir sind süchtig nach Stress	332
Freudenroute: Lassen Sie los	339
EINUNDZWANZIG: Spielen Sie mit der Welt	347
Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir suchen das Glück außerhalb unseres eigenen Ichs	347
Freudenroute: Spielen Sie mit der Welt	352
Ende	359
Nachwort	361
Danksagung	365
Über die Autorin	367

Vorwort

VON KRISTINE CARLSON

Hatten Sie schon einmal das Gefühl, fast zu explodieren, weil der Druck in Ihrem Inneren sich schon so lange angestaut hat – weil Sie Angst davor haben, sich Ihre allergrößten Wünsche und Sehnsüchte nicht erfüllen zu können? Womöglich wissen Sie gar nicht genau, worin diese Wünsche bestehen. Womöglich schwirren Ihnen so viele Gedanken im Kopf herum, dass Sie die Stimme Ihres Herzens gar nicht mehr hören. Aber machen Sie sich deshalb keine Sorgen, es gibt Hoffnung – ja sogar mehr als das: Dieses Buch wird Ihnen den Weg zu einem neuen Leben zeigen.

Als ich mir das Inhaltsverzeichnis ansah, musste ich lächeln, weil Shannon Kaiser den Nagel auf den Kopf getroffen hat. Ihnen steht eine spannende Reise bevor – die Reise ins Abenteuer Ihres Lebens! Shannon ist einer der glücklichsten Menschen, die ich kenne. Sie wird bei diesem Abenteuer Ihre Reiseführerin sein und Ihnen einen Weg der Erleuchtung zeigen, der Ihr Leben verändern kann.

Eines dürfen wir niemals vergessen: Wir sind denkende Wesen, und unser Denken läuft genauso automatisch ab wie unsere Atmung. Uns gehen jeden Tag Tausende von Gedanken durch den Kopf, die wir genauso wenig wahrnehmen wie unsere Atemzüge – so lange, bis wir aufwachen und uns unseres Denkens bewusst werden. Shannon gibt Ihnen die Werkzeuge an die Hand, die Sie brauchen, um zu erkennen, welche uralten Platten Ihr Gehirn immer wieder abspielt, und zeigt Ihnen einen Ausweg aus diesem

Dilemma: Sie weiß, wie Sie Ihr Denken rundum erneuern, eingefahrene Verhaltensmuster und alte Angewohnheiten ändern und sich auf eine Reise zum Glück begeben können.

Zunächst einmal sollten Sie sich klarmachen, dass Glück kein Zustand ist, dem man hinterherjagen muss, auch wenn es einem manchmal so vorkommt. Oft sieht es so aus, als hänge unsere Erfüllung im Leben nur von unserem Aussehen, unseren Auszeichnungen und den materiellen Gütern ab, die wir erwerben. Doch das stimmt nicht, Glück ist nichts von alledem. Glück ist *eine Reise*. Shannon zeigt Ihnen »Freudenrouten«, mit deren Hilfe Sie die mentale Dynamik überwinden können, die Ihrem Glück im Weg steht – nicht weil diese Dynamik Sie daran hindert, all diese materiellen Dinge zu erwerben, sondern weil sie es Ihnen unmöglich macht, tatsächlich Freude zu empfinden, wenn Sie etwas erreichen.

Das Gedankenchaos in unserem Kopf macht uns zu Sklaven unserer gewohnten Denk- und Verhaltensmuster, die uns inzwischen schon gar nicht mehr bewusst sind – vielmehr stolpern wir wie Schlafwandler durchs Leben. In diesem traumähnlichen Zustand können wir uns nur von den Fesseln unserer begrenzten Sichtweise befreien, indem wir uns von Denk- und Verhaltensmustern lösen, mit denen wir unser Glück sabotieren und unseren Träumen die Luft zum Atmen nehmen. Verwirrt vom vielen Denken verlieren wir leicht das Gespür für die natürliche Kommunikation, die zwischen Herz und Gehirn abläuft, wenn wir einen klaren Kopf haben. *Abenteuer für deine Seele* zeigt Ihnen, wie Sie diesen Kommunikationsweg wieder freischalten und wahres Glück empfinden können.

Eine frühere Bekannte von mir, eine Studentin namens Amy, hatte eine sehr negative Lebenseinstellung und manövrierte sich bei jeder Gelegenheit in eine Opferrolle hinein. Auf den ersten Blick besaß Amy eigentlich alles, was man sich nur wünschen kann: Sie war intelligent, attraktiv und sympathisch, lebte in einer intakten Familie, war warmherzig und verantwortungsbewusst. Was ihr fehlte, war die Erkenntnis, dass ihre Ängste und ihr Unglücklichsein zu 100 Prozent von ihrem eigenen Denken herrührten, weil sie ständig danach Ausschau hielt, was an ihrem Leben alles nicht

stimmte, statt sich auf das Positive zu konzentrieren. Sie erwartete zu viel von sich und ihren Mitmenschen, und das hatte sie in die Verbitterung verfallen lassen, die sich immer dann einstellt, wenn nichts unseren Erwartungen gerecht werden kann. So geriet Amy in eine Depression hinein, und manchmal ließ sie ihre Verbitterung ausgerechnet an den Menschen aus, denen ihr Wohlergehen am meisten am Herzen lag. Sie wusste nicht, woher ihre Probleme rührten: nämlich daher, dass sie ein paar simple Glücksprinzipien nicht kannte. Die wichtigste dieser Glücksregeln besagt, dass unseren Gefühlen und emotionalen Reaktionen auf das, was in unserem Leben passiert, bestimmte negative Denk- und Verhaltensmuster vorausgehen.

Drei Dinge werden Sie aus diesem Buch lernen:

1. Sie brauchen nicht länger in Ihren Ängsten und Sorgen gefangen zu bleiben.
2. Sie können die Denk- und Verhaltensmuster, die Sie daran hindern, auf die Stimme Ihres Herzens zu hören, erkennen und ablegen.
3. Diese Reise in Ihr eigenes Denken, die Ihnen Ihre Lebensfreude zurückgibt, kann Spaß machen und ein richtiges Abenteuer sein!

Jede Veränderung beginnt in unserem Inneren. Das hören Sie bestimmt nicht zum ersten Mal, aber Shannon will Ihnen Folgendes klarmachen: Wer die goldene Fahrkarte für den Glückszug erwerben möchte, muss zunächst einmal begreifen, dass der Gedankenzug, in dem er sitzt, womöglich genau in die entgegengesetzte Richtung fährt. Und das ist genauso schlimm, wie in einem Zug ohne Lokführer zu sitzen.

Was mir an *Abenteuer für deine Seele* besonders gefällt ist die Art und Weise, wie Shannon aufzeigt, dass Selbsterkenntnis der Schlüssel zum Erfolg ist, und zwar in allen Lebensbereichen – seien es nun zwischenmenschlichen Beziehungen, die berufliche Karriere oder die Gesundheit. Zudem beleuchtet sie die Zusammenhänge zwischen physischer Gesundheit und Glück. Nur wenn Sie diese Zusammenhänge erkennen, können Sie zu dem

Menschen werden, zu dem Sie eigentlich von Geburt an bestimmt sind, statt weiterhin mechanisch vor sich hinzuvegetieren – getrieben von unsichtbaren Denk- und Verhaltensmustern, ohne inneren Kompass, der Ihnen den Weg weist. Mithilfe dieses Buchs können Sie diesen inneren Kompass entwickeln. *Abenteuer für deine Seele* zeigt Ihnen, wie wichtig es ist, Körper, Geist und Herz in harmonischen Einklang miteinander zu bringen. Nur so können Sie das Glück finden, das aus einer freudigen Lebenseinstellung entspringt, die mit der tiefsten Sehnsucht Ihres Herzens im Einklang steht: der Sehnsucht nach einem möglichst guten, erfüllten Leben.

Deshalb ist *Abenteuer für deine Seele* ein so tiefgründiges Buch und eine so unentbehrliche Lektüre für jeden Menschen, für den Glücklichein die oberste Priorität hat – denn Glücklichein ist der Grund für alles, was wir in diesem Leben für uns und unsere Mitmenschen tun. *Abenteuer für deine Seele* ist Ihr Drehbuch für all die kleinen Veränderungen in Ihrem Leben, die mit der Zeit zu bahnbrechenden Ergebnissen führen werden. Die Prinzipien, die Sie in diesem Buch kennenlernen, werden Ihren Lebensweg erhellen und Ihnen die Werkzeuge für eine seelische Erneuerung an die Hand geben. Dadurch wird Ihr Leben von einer gruseligen Achterbahnfahrt zu einer freudigen Abenteuerreise, und Sie werden den Weg zu Ihrem natürlichen Gemütszustand zurückfinden: Glücklichein.

Mögen Sie die Geschenke des Lebens und der Liebe zu schätzen wissen!

Kristine Carlson,

Koautorin der Buchreihe *Alles kein Problem*

Einführung

Inzwischen halte ich mich für einen ausgesprochen glücklichen Menschen, doch das war nicht immer so. Ich habe einen langen, anstrengenden Weg hinter mir, auf dem mich sehr intensiv mit meinem eigenen Innenleben beschäftigen musste, um meine Route zu wahrer Lebensfreude zu finden – jener Lebensfreude, die man nicht durch falsche Versprechungen und kurzlebige Mantras irgendwelcher Modepsychologen herbeizaubern kann.

Früher habe ich mich jede Nacht in den Schlaf geweint. Ich wanderte durch die kalten Straßen von Chicago und fühlte mich leblos, wie betäubt, gelangweilt vom Leben. Abends schlichen die Tränen sich erbarmungslos an mich heran und wiegten mich in den Schlaf. Ich ließ meinen Tag Revue passieren und mich plagten ungeheure Ängste und Schuldgefühle: wegen meiner Essstörungen und meiner Drogensucht, weil ich mir immer die falschen Männer aussuchte und weil ich meinen verhassten Job immer noch nicht gekündigt hatte. Doch diese negativen Gefühle trieben mich nur immer wieder zu den gleichen negativen Verhaltensweisen. Ich versuchte mit allen Mitteln dem bedrückenden Gefühl zu entgehen, dass ich mich und mein Leben hasste; also betäubte ich mich mit Essen, Drogen, Beziehungen, die mir nicht gut taten, und anderen kontraproduktiven Aktivitäten. Es war ein Teufelskreis.

Irgendwann wurde mir klar, dass mit mir etwas nicht stimmte, und ich ging zu meiner Ärztin. Sie diagnostizierte eine klinische Depression und stellte mir ein Rezept aus. Doch als ich die Apotheke betreten wollte, wurde ich wie von einer unsichtbaren Mauer zurückgedrängt. Es war, als

sei plötzlich ein Kraftfeld vor mir aus dem Boden geschossen, das mich daran hinderte, mir mein Medikament zu holen – und als ich einen Blick auf das Rezept mit dem Gekritzeln der Ärztin warf, kam mir die rettende Erleuchtung. Obwohl ich wusste, dass Depressionen eine schwerwiegende, behandlungsbedürftige Gemütskrankheit sind und dass viele Menschen Antidepressiva dagegen einnehmen müssen, sagte mir meine innere Stimme: »Das bist nicht du. Du brauchst keine Medikamente, um dich wieder besser zu fühlen. Folge einfach der Stimme deines Herzens.« Woher diese Gewissheit kam, weiß ich nicht genau. Zwar bin ich überzeugt davon, dass wir alle über ein inneres Wissen verfügen, das uns sagt, wer wir sind und was wir brauchen, doch diese Stimme in meinem Inneren war zu lange unterdrückt worden, übertönt von den Gedanken des Selbsthasses, die mich quälten.

Dieser Augenblick war der Wendepunkt in meinem Leben. Ich zerriss das Rezept und schwor mir, künftig nur noch der Stimme meines Herzens zu folgen und nicht mehr nach Ausreden für mein Unglücklichsein zu suchen. In diesem Moment wurde mir klar, dass ich über die Welt um mich herum keine Kontrolle hatte – aber ich konnte lernen, die Rolle zu beeinflussen, die ich in meinem eigenen Leben spielte. Ich konnte weiterhin alles passiv über mich ergehen lassen oder aber mein Schicksal selbst in die Hand nehmen und ein gesunder, glücklicher Mensch werden. Wenn es mir dadurch gelang, einen Sinn in meinem Leiden zu erkennen, hatten sich die düsteren Tage meiner Depression vielleicht doch gelohnt. Ich hatte die Wahl: Ich konnte weiterhin meinem Weg in den Abgrund folgen, der meiner Seele schadete, oder Ordnung in mein Leben und meine Gedanken bringen.

Also nahm ich mir vor, mich selbst zu heilen. Denn wenn es auf der Welt einen unglücklichen Menschen weniger gab, würde das schon eine Menge Gutes bewirken – damit konnte ich der Welt helfen. Ich beschloss, die Verantwortung für mich selbst zu übernehmen. Niemand sonst war für mein Leben verantwortlich – nur ich allein. Und da passierte etwas Wunderbares: Ich wurde glücklich. Ich fand zu mir selbst. Ich verliebte mich in

das Leben. Zugegeben, das war keine Wunderheilung und es ist auch nicht von heute auf morgen passiert. Ich musste schon kontinuierlich dranbleiben und etwas für mich und mein Leben tun.

Im Lauf der Zeit kam dann tatsächlich alles ins Lot. Mithilfe der Strategien, die ich in diesem Buch beschreibe, fand ich zu einem Zustand ruhiger Gelassenheit. Hoffnung, Glück und innerer Friede fallen einem nicht über Nacht zu – das ist ein langsamer Entwicklungsprozess. Doch wenn wir uns diesem Prozess stellen, tragen wir unseren Teil dazu bei, und das genügt. Allein indem wir uns diesem schwierigen Kampf stellen, haben wir ihn schon fast gewonnen.

So näherte auch ich mich in kleinen Schritten einem glücklicheren Leben. Ich adoptierte einen Hund, der auch heute noch mein Gefährte auf dieser Abenteuerreise ist und mir ungeheuer viel Freude gebracht hat, obwohl es zwischendurch immer wieder schmerzliche Augenblicke gab. Ich zog wieder in meine Heimatstadt Portland, Oregon, um in der Nähe meiner Familie zu wohnen; ich kündigte meinen Job in der Werbebranche und fand eine Arbeit, die mich mehr befriedigte – und das hat mich zu all dem geführt, was ich heute beruflich mache. Es waren viele kleine Schritte, die die große Veränderung meines Lebens herbeigeführt haben.

Bis zu jenem Punkt hatte die Angst alles bestimmt, was ich tat. Sorgen wie »Ich verdiene keine Liebe«, »Ich bin unwichtig«, »Ich spiele keine Rolle« bewogen mich dazu, immer auf Nummer sicher zu gehen. Das war mir zwar damals nicht bewusst, prägte aber alle meine Lebensentscheidungen. Der Glaube, keine Liebe zu verdienen, führte beispielsweise dazu, dass ich immer wieder an Männer geriet, die selbst in emotionalen Schwierigkeiten steckten, kontroll- oder drogensüchtig waren. Und diese Männer bestärkten mich wiederum in der Überzeugung, unwichtig zu sein. Als ich schließlich erkannte, dass die Angst mein ganzes Leben beherrschte, wurden mir diese Zusammenhänge klar – und ich war erst einmal am Boden zerstört.

Doch dann fragte ich mich: »Was wäre, wenn ich mich meinen Ängsten stelle, statt sie zu ignorieren oder davor wegzulaufen?« Die Depression, die Drogen und die Essstörungen – all das waren nur Masken, die mich davon

abhielten, Zugang zu meinem wahren Ich zu finden. Sobald ich mir meine Ängste eingestand, wurde mir klar, dass sie nichts Reales waren und dass ich etwas daran ändern konnte. Also beendete ich meine destruktive Liebesbeziehung von einem Tag auf den anderen und ergriff auch die nötigen Maßnahmen, um mich von meinen Süchten und Essstörungen zu befreien: Ich trat Selbsthilfegruppen bei, nahm an Treffen der Anonymen Alkoholiker teil und suchte nach Lehrern, Büchern und spiritueller Führung, um diese Bereiche meines Lebens wieder in Ordnung zu bringen. In der Tat fanden die richtigen Lehrer und Bücher wie von selbst den Weg zu mir, und ich konnte mich von meiner deprimierenden Vergangenheit lösen.

Doch auch das ging nicht von heute auf morgen. Das betone ich deshalb, weil viele Menschen sofortige Ergebnisse erwarten, wenn sie sich auf einen Weg der Selbstfindung und Weiterentwicklung begeben. Und wenn sich nicht gleich etwas ändert, ärgern sie sich, fühlen sich schuldig oder werden wütend auf sich selbst. Ich hatte mich entschlossen, bei meinem Heilungsprozess auf solche Erwartungen zu verzichten und stattdessen darauf zu vertrauen, dass alles, was ich tat, mir dazu verhelfen würde, ein glücklicherer und gesünderer Mensch zu werden. Da ich mich auf meine eigene Lebensreise begeben hatte, konnte ich ruhig abwarten, bis sich dieser Heilungsweg vor mir entfaltete. Ich befreite mich daher von allem selbst erzeugten Stress oder Schuldgefühl, was wiederum meinen Heilungsprozess beschleunigte und mir half, klügere Entscheidungen zu treffen.

Ich gab meinen Job in der Werbebranche auf und zog wieder an die Westküste, um in der Nähe meiner Familie zu sein. Doch obwohl ich nun keine Arbeit und keine Liebesbeziehung mehr hatte und auch den Ablenkungen von Sucht und Essstörungen entsagte, hatte meine Reise zu größerem Wohlbefinden in Wirklichkeit gerade erst begonnen. Ich begann auf meinen inneren Kompass zu vertrauen. Nachdem ich das Angestelltendasein aufgegeben hatte, wusste ich zunächst nicht, was ich anfangen sollte – ich wusste nur, dass meine bisherige Tätigkeit nicht das Richtige für mich gewesen war. Eines Tages begann ich mich darauf zu konzentrieren, was ich wollte, statt immer nur darüber nachzudenken, was ich *nicht* wollte. Ob-

wohl mir meine eigentlichen Lebenswünsche und -ziele damals noch nicht bewusst waren, wusste ich doch, dass ich im Hier und Jetzt glücklich sein wollte. Also richtete ich mein Augenmerk auf Erlebnisse, Aktivitäten und Menschen, die mich glücklich machten. Ich öffnete mich für die Chancen des Lebens, und allmählich spürte ich, wie meine Sichtweise sich veränderte. Ich begann alles in einem neuen Licht zu sehen und entdeckte Reichtümer in meinem Leben, für die ich vorher aufgrund meiner Ängste und Depressionen gar keinen Blick gehabt hatte. Die einfachen kleinen Freuden des Lebens – zu sehen, wie das Laub der Bäume sich im Wind bewegt, Vogelgezwitscher zu hören, mein Gesicht der Sonne zuzuwenden und die wunderschönen Wolken am Himmel dahinziehen zu sehen –, all das bereitete mir eine unheimliche Freude. Ich fühlte mich lebendig! Ich begann diese kleinen Freuden des Lebens zu zelebrieren und dankbar für meine Existenz zu sein. Ich konnte die Stimme meines Herzens wieder hören.

Jedes Abenteuer, das ich erlebte, wurde zu einem spirituellen Erwachen und einem Symbol für meine neue Existenz. Ich erstellte meine persönliche Bucket-List – eine Wunschliste der Dinge, die ich in meinem Leben unbedingt noch machen wollte – und fing an, Aktivitäten von der Liste abzuhaken. Ein Fallschirmsprung war für mich beispielsweise ein Symbol dafür, wie ich allmählich meine Ängste überwand und innerlich frei wurde. Außerdem fing ich an zu schreiben, als ich begann, bewusster zu leben, und während ich meine Erlebnisse und Erfahrungen zu Papier brachte, passierte etwas Erstaunliches: Ich wurde von Liebe, Freude und einem Gefühl echten inneren Friedens überwältigt. Das Schreiben wurde zu einem inneren Zufluchtsort für mich. Ich begann meinen Heilungsprozess in Artikeln zu dokumentieren, die ich in unserer Regionalzeitung und meinem Blog veröffentlichte. Ich beschrieb, wie meine spielerischen Abenteuer – Bungee-Jumping oder Fallschirmspringen – mir halfen, meine Ängste zu überwinden und immer mehr Leser schrieben mir, wie sehr meine Geschichten ihnen gefielen.

Jede Geschichte, die ich verfasste, jede Botschaft, die ich meinen Lesern übermittelte, machte mich innerlich reicher. Einer plötzlichen Eingebung

folgend, schickte ich eine meiner Geschichten an die Herausgeber von *Hühnersuppe für die Seele*. Ein paar Monate später, als ich längst nicht mehr daran dachte, erhielt ich einen Brief, in dem die Herausgeber mir mitteilten, dass sie meine Geschichte veröffentlichen würden: »Herzlichen Glückwunsch! Ihr Beitrag wurde für unseren demnächst erscheinenden Band *Think Positive* aus der Reihe *Hühnersuppe für die Seele* ausgewählt.« Ich sank vor lauter Begeisterung zu Boden und vergoss zum ersten Mal seit Jahren Freudentränen, als mir bewusst wurde, dass ich jetzt tatsächlich Schriftstellerin war.

Für mich gibt es nichts Schöneres, als anderen Menschen von meinen Erfahrungen zu berichten. Schon als kleines Mädchen träumte ich davon, Schriftstellerin zu werden. In den Schulferien war ich immer in die Natur hinausgegangen und während die anderen Mädchen herumrannten oder auf die Schaukel stiegen, setzte ich mich mit meinem Tagebuch ins Gras und schrieb Gedichte über Tiere und über unsere wunderschöne Erde. Nachdem meine Ängste und sämtliche Schichten meines seelischen Schmerzes von mir abgefallen waren, entdeckte ich mein wahres Ich wieder – jenes kleine Mädchen, das in Wirklichkeit immer dagewesen war und dessen ich mir nur wieder bewusst werden musste.

Mir wurde klar, dass es in meinem Herzen verborgene Träume und Ziele gab – ich war nur zu abgelenkt gewesen, um darauf zu achten, oder ich hatte zu große Angst gehabt, um mir diese inneren Impulse einzugestehen und ihnen zu folgen. In der Zeit meiner Depression waren diese geheimen Träume verschüttet gewesen und das Glück hatte einen großen Bogen um mich gemacht. Doch als ich begann, die wahren Wünsche und Sehnsüchte meines Herzens zu erkennen, und sie endlich zu verfolgen wagte, geschah etwas Wunderbares: Ich wurde glücklicher und fand mein Leben befriedigender als je zuvor. Doch das lag nicht daran, dass ich diese Ziele erreicht hatte – ich genoss schlichtweg meine freudvolle Reise zu ihrer Verwirklichung. Meine negativen Gedanken hatten mich davon abgehalten, meine Träume zu verfolgen, in meinem Leben vorwärtszukommen und glücklich zu werden. Erst als ich es wagte, diese Gedanken beiseitezuschie-

ben und negative Glaubenssätze aus meinem Gehirn zu verbannen, konnte ich auf meinem Weg zur Erfüllung weiterkommen.

Im Grunde unseres Herzens wünschen wir uns alle das Gleiche: Wir wollen glücklich sein und ein wunderbares Leben führen. Doch jeder Mensch erfüllt sich diesen Wunsch auf andere Weise. Mir wurde klar, dass wir alle glücklicher sein könnten, wenn wir wüssten, was uns vom Glückseligsein abhält. Alte Ängste und Überzeugungen können uns daran hindern, im Leben weiterzukommen. Oft sind es unsere täglichen Gewohnheiten, die mit der Zeit zu festen Denk- und Verhaltensmustern werden und unserem Glück im Weg stehen. Sobald wir diese Muster erkennen, können wir sie durchbrechen – wir müssen es nur wollen. Dann durchschauen wir unsere Sucht nach dem Leiden, das wir durch unsere selbstsabotierenden Denk- und Verhaltensmuster erzeugt haben, und können uns davon befreien. Für mich waren das wichtige Aha-Erlebnisse, die mir auf meiner Freudenroute zuteilwurden. Die Freudenroute ist ein Abenteuer für unsere Seele und der Weg zur Freiheit – eine emotionale Reise, auf der wir unseren innersten Sehnsüchten und Herzenswünschen nachgehen.

Dank dieses Prozesses der Selbsterkenntnis ist es mir gelungen, das Leben meiner Träume zu führen. Ich verabschiedete mich von meinem bisherigen Dasein als Angestellte einer Werbeagentur und wurde Reiseberichterstatterin, Lebensberaterin, Lehrerin, Referentin und Buchautorin. Sobald ich das Geheimnis der Freudenroute entdeckt hatte, konnte ich mich nicht mehr damit zufriedengeben, was ich hatte. Jetzt hängte ich meine Messlatte höher und verwirklichte meine Träume.

Ich hatte gerade den Auftrag erhalten, einen Reisebericht zu schreiben und einen Vortrag vor einer Gruppe von Menschen im mexikanischen Puerto Vallarta zu halten, als mir klar wurde, dass meine nächste große Chance darin bestand, etwas über den Heilungsprozess zu schreiben, den ich gerade durchlief. So wurde die Idee zu *Abenteuer für deine Seele* geboren. Mit der Methode, die ich in diesem Buch beschreibe, coache ich andere Menschen – und dank ihr ist es mir auch gelungen, ein trauriges Leben voller Reue, Ängste und Depressionen hinter mir zu lassen, meine

Träume zu verwirklichen und mit meiner Botschaft um die ganze Welt zu reisen. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits begonnen, meinen Coaching-Klienten und den Teilnehmern meiner Workshops mein Leben zu schildern, um ihnen zu zeigen, dass man sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf seiner Süchte und selbstsabotierenden Denk- und Verhaltensweisen herausziehen kann. Doch erst jetzt kam mir die Idee, diese Methode auch in einem Buch zu beschreiben.

Da gab es nur ein kleines Problem: Ich vermittelte den Menschen meine Botschaften nach wie vor aus dem Kopf und nicht aus dem Herzen heraus. In *Abenteuer für deine Seele* geht es im Grunde aber nur um die Stimme des Herzens. Obwohl ich bereits sehr turbulente Zeiten durchgemacht und sogar eine schwere Krise überwunden hatte, die sich über ein Viertel meines bisherigen Lebens erstreckte, ohne dabei mehr als nur ein paar Kratzer und blaue Flecken davonzutragen, hatte das wahre Abenteuer meines Lebens gerade erst begonnen. Zum ersten Mal in meinem Leben war ich glücklich: Ich verdiente mir meinen Lebensunterhalt mit einer Arbeit, die ich liebte, und hatte keine finanziellen Sorgen mehr. Auch mein Buch *Find your Happy* verkaufte sich für ein Erstlingswerk sehr gut. Endlich schien mein Leben einen Sinn zu haben und ich ging in meiner neuen Rolle als Autorin, Lebensberaterin und Motivationsrednerin auf. Manchmal erfüllte mich all das mit großer Freude, doch diese Glücksmomente waren nie von langer Dauer. Mir wurde klar, dass ich nicht so glücklich war, wie ich sein konnte.

Obwohl ich bei der Verbesserung meines Lebens inzwischen schon große Fortschritte gemacht hatte, kam es mir immer noch so vor, als fehle mir irgendetwas. Vielem, was ich tat, haftete nach wie vor eine gewisse Oberflächlichkeit an. Manchmal kam ich mir wie eine Heuchlerin vor – ich lebte zwar, war aber trotzdem irgendwie nicht richtig lebendig. Bei näherem Hinsehen erkannte ich, dass noch eine Menge Arbeit vor mir lag. Ich hatte immer noch keinen Partner, aber dafür 25 Kilo Übergewicht und kam mir in der Stadt, in der ich lebte, ziemlich fremd vor. Ich sehnte mich nach einer tieferen Verbindung zu meinem Leben, meiner Arbeit und mei-

nen Beziehungen. Ich war immer noch nicht an dem Punkt meines Lebens angelangt, an dem ich sein wollte.

Ich wollte in einer Stadt leben, in der ich das Gefühl hatte, dazuzugehören. Ich wollte mein Leben mit jemand ganz Besonderem teilen. Vor allem aber wollte ich mit mir selbst zufrieden sein – und das war ich nicht. Rein theoretisch wusste ich zwar, was Glück bedeutet – aber war ich wirklich glücklich, solange ich mich immer noch wegen meines Übergewichts schämte? Wie glücklich konnte ich sein, wenn dieses Glücksgefühl in dem Augenblick, in dem ich in den Spiegel schaute, zerplatzte wie eine Seifenblase?

Ich beschloss, mich erst einmal um mein Gewicht zu kümmern, weil das meiner Einschätzung nach die einfachste Veränderung war. (Damals wusste ich noch nicht, wie schwer mir das Abnehmen fallen würde, und ich begriff auch nicht, dass all meine Wünsche und Sehnsüchte miteinander zusammenhingen und es daher keinen Sinn hatte, mich nur auf einen einzigen Wunsch zu konzentrieren und alle anderen zu ignorieren.) Zwei Jahre lang folgte ich Gurus, stürzte mich auf jede neue Mode-Diät, übte stundenlang Yoga, probierte alle möglichen grünen Smoothies aus, sagte mir tagtäglich irgendwelche positiven Affirmationen vor, verschlang Lebenshilfe- und Selbsthilfebücher und nahm an teuren Meditationskursen teil. Doch trotz meiner Bemühungen um einen gesünderen Körper spannten meine Hosen immer noch und ich merkte, wie anstrengend es ist, eine gesunde, glückliche Gemütsverfassung zu erreichen. Da wurde mir klar: Wenn ich weiterhin in der Außenwelt nach Lösungen für meine Probleme suchte, würde ich sie vermutlich nie finden. Diese Erkenntnis wurde zum Wendepunkt in meinem Leben, denn sie brachte mich dazu, in meinem Inneren auf die Suche zu gehen.

Als ich begann, mein Leben kritisch unter die Lupe zu nehmen, entdeckte ich darin einige Eigentümlichkeiten und Widersprüche: Einerseits wollte ich gesund sein und mich so lieben und akzeptieren, wie ich war, andererseits war es mir furchtbar peinlich, so viel zugenommen zu haben. Einerseits wollte ich unbedingt die wahre Liebe finden, andererseits be-

fürchtete ich, dass niemand in der Lage sein würde, durch die vielen Schichten meiner Persönlichkeit hindurchzuschauen und mein wahres Ich zu erkennen und zu lieben. Diese Widersprüche zeigten mir, dass ich noch so viele Diäten machen, an noch so vielen Yogakursen teilnehmen und noch so viele Mantras rezitieren konnte: All das würde mich weder glücklich noch gesund machen und mich auch nicht dazu bringen, mein Leben zu lieben. Mir wurde klar, dass wahre Veränderungen zuallererst im eigenen Inneren stattfinden müssen.

Natürlich können wir versuchen, unseren Körper wieder auf Vordermann zu bringen, jede neue Mode-Diät auszuprobieren und immer nur Kleider zu tragen, die der neueste Schrei sind. Doch ohne innere Erneuerung werden diese äußerlichen Veränderungen nicht lange vorhalten – und aus diesem Grund erreichte ich mit all meinen Bemühungen auch nichts. Wahre Veränderung muss mit einem ganz neuen Lebenskonzept beginnen. So wurde *Abenteuer für deine Seele* geboren. Ich achtete nicht mehr so sehr darauf, wie mein Leben von außen aussah, sondern begann mich stattdessen mehr darum zu kümmern, wie es *sich anfühlte*.

Die überzähligen Pfunde, die sich an meinen Hüften angesammelt hatten, waren eine äußerliche Manifestation meines unausgewogenen Denkens. Meine Ängste – das Gefühl, nichts wert zu sein und keine Liebe verdient zu haben – sorgten dafür, dass ich mich weiterhin krank und unattraktiv fühlte. *Wenn ich mir eine dauerhafte Veränderung wünschte, musste ich meine Sichtweise ändern – ich musste mich selbst und die Welt mit anderen Augen betrachten*. Es hatte keinen Zweck, einfach nur etwas an meinem äußeren Umfeld zu ändern, ich musste anfangen, mich trotz meiner jetzigen Figur gesund zu fühlen. Die Veränderung musste in meinem Inneren beginnen.

Dass ich nicht abnahm, lag weder an Willensschwäche noch an meiner Unfähigkeit, mich auf die Erreichung meiner Ziele zu konzentrieren. Nein, meine eigenen Überzeugungen und emotionalen Denk- und Verhaltensmuster erlegten mir Grenzen auf! Ich begriff, dass ich nur gesund werden konnte, wenn ich mich von diesen Mustern befreite. Ich musste die Ängste

und Überzeugungen, die mich innerlich einschränkten, genau analysieren, um herauszufinden, was sie mir sagen wollten. Je mehr ich mich in mein Inneres vertiefte, umso klarer wurde mir, dass mein Leben immer noch von Ängsten bestimmt wurde. Mein Gefühl der Wertlosigkeit führte beispielsweise zu einem übertriebenen Leistungsstreben (auf dieses Thema werde ich in Kapitel 12 noch näher eingehen). Ich arbeitete wie eine Besessene, um meine Unsicherheit – dieses ständige Gefühl, nicht gut genug zu sein – zu kompensieren.

Gleichzeitig wurde mir klar, dass ich mit meinen Problemen nicht allein dastand: Die Klienten, die ich coachte, hatten ganz ähnliche Anliegen. Sie alle wollten gern gesund und glücklich sein, doch irgendetwas hielt sie davon ab. Also begann ich »geistige Liegestütze« zu machen und die Schritte zu praktizieren, die ich Ihnen in diesem Buch vorstellen möchte. Sobald ich positive Veränderungen in meinem Leben wahrnahm, gab ich diese Strategien an meine Klienten weiter – mit erstaunlichen Ergebnissen: Nach diesen Coaching-Sitzungen fühlten meine Klienten sich wie neu geboren. Sie hatten das Gefühl, dass bei ihnen ein Heilungsprozess eingetreten war und sie endlich mit ihren Träumen in Kontakt standen. Und auch in meinem Inneren fand eine Wandlung statt: Ich fing an, gesünder zu leben, gewann mehr Selbstvertrauen und Selbsterkenntnis.

Sobald ich es wagte, meinen Ängsten auf den Grund zu gehen und sie mithilfe meiner selbst entdeckten Freudenrouten zu bekämpfen, konnte ich meine jetzige körperliche und seelische Verfassung akzeptieren und mich und mein Leben mehr lieben. Je mehr ich mich selbst liebte und der Stimme meines Herzens folgte, umso gesünder und erfolgreicher wurde ich. Sobald ich mich von meinen alten emotionalen Denk- und Verhaltensmustern gelöst hatte, erlebte ich in meiner Coaching-Praxis noch nie dagewesene Erfolge, mein Buch verkaufte sich auf der ganzen Welt zu Hunderten und ich wurde als Gast zu internationalen Rundfunk- und Fernsehsendungen eingeladen. Und was am allerbesten war: Ich bekam Hunderte persönlicher E-Mails von Menschen weltweit, denen meine Geschichte Mut gemacht hatte – Menschen, die sich wie ich von Süchten, einem unbefriedigenden

Job und negativen Beziehungen befreien, um ihr eigenes Lebensabenteuer zu entdecken.

Nachdem ich diese seelische Erneuerung durchgemacht hatte, wurde mir klar, dass mein Körpervolumen und die Lebensmittel, die ich aß, zu diesem kreativen Abenteuer dazugehörten. Meinen Körper lieben zu können – und zwar unabhängig von der Größe meiner Jeans –, war das größte Geschenk, das mir im Rahmen dieser Arbeit an mir selbst zuteil geworden ist.

Abenteuer für deine Seele ist keine neue Abnehmethode und auch kein Buch, aus dem man lernen kann, sich selbst zu lieben. Es ist nicht einmal ein Glücksratgeber. (Wenn Sie so etwas suchen, können Sie mein erstes Buch *Find your Happy* lesen.) Nein, es handelt sich um ein Buch, mit dessen Hilfe Sie jene Hindernisse auf Ihrem Lebensweg überwinden können, die Sie von der Erfüllung Ihrer Wünsche abhalten. Mit den Strategien, die ich Ihnen in diesem Buch erkläre, können Sie alles erreichen, was für das Wachstum Ihrer Seele wichtig ist. Als ich mich auf diese Entdeckungsreise einließ, dachte ich, dass es dabei lediglich ums Abnehmen ging, doch dann erkannte ich, was ich in Wirklichkeit brauchte: Ich musste mich unabhängig von allen äußeren Umständen wohl in meiner Haut fühlen. Diese Seelenabenteuer bescherten mir die Erkenntnis meines eigenen, einmaligen Werts. Diese Reise ist eine Chance, uns selbst bedingungslos zu lieben und stets in einer Haltung innerer Offenheit aus dem Herzen heraus zu leben.

Die meisten Menschen haben die besten Absichten, ihre Wünsche zu verwirklichen. Sie haben Ziele, die sie erreichen möchten, und wünschen sich grenzenloses Glück und hundertprozentige Gesundheit. Das Problem ist nur, dass ihre Worte und Taten sich häufig widersprechen. In *Abenteuer für deine Seele* werden Sie daher lernen, Ihre Absichten und Ihr Handeln kritisch unter die Lupe zu nehmen. Es wird Ihnen helfen, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, die Sie von uneingeschränktem Glück abhalten.

Emotionale Denk- und Verhaltensmuster können uns wehtun, sie verbünden sich heimlich mit unseren Ängsten und können unsere besten Bemühungen, glücklich zu werden, zunichtemachen. Ich zum Beispiel er-

reichte meine gesundheitlichen Ziele nicht und bekam auch sonst nicht das, was ich mir wirklich wünschte, weil meine emotionalen Denk- und Verhaltensmuster, die mir Einschränkungen auferlegten, mich überallhin begleiteten, ohne dass mir dies auch nur im Geringsten bewusst gewesen wäre. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass hinter jedem Verhaltensmuster, das uns daran hindert, unser wahres Potenzial zu verwirklichen, ein emotionaler Glaubenssatz steckt, der uns einschränkt. Ich zum Beispiel habe vor Kurzem 30 Tage hintereinander Hot Yoga gemacht, nur um abzunehmen. Da ich mich nur auf dieses eine Ziel konzentrierte, entgingen mir alle anderen Wohltaten dieser Yogaübungen, und ich bekam kaum etwas von dieser wunderbaren Erfahrung mit. Mir wurde klar, dass dieses Verhaltensmuster, »mich an meine Erwartungen zu klammern«, mich in Wirklichkeit von der Erreichung meiner Ziele abhielt. Kaum war mir dieses Muster bewusst geworden, konnte ich mich davon befreien und das Erwartungsdenken, das mich einschränkte, überwinden. Zum Beispiel erkannte ich, dass ich mich zu sehr auf meine Fehler fixierte (darauf werde ich in Kapitel 10 noch näher eingehen).

Diese Konzentration auf alles, was mir nicht gefiel und was an meinem Leben nicht stimmte, hielt mich davon ab, meine Reise zu genießen. Doch dann machte ich die Erfahrung, wie wirksam Freudenrouten sind und dass man sich sofort besser fühlt, wenn man den wahren Sehnsüchten seines Herzens folgt. Dadurch konnte ich mich von meinen Ängsten und Unsicherheiten befreien und mehr im Hier und Jetzt leben: Ich war in jedem Augenblick meines Lebens voll und ganz präsent.

Durch meine persönlichen Erfahrungen und das, was ich aus meiner Coaching-Tätigkeit gelernt habe, wurde mir wieder bewusst, dass die meisten Menschen einander naturgemäß ziemlich ähnlich sind. Trotz aller Unterschiede in unserem kulturellen Hintergrund, unserer Lebensgeschichte oder unserer Ausbildung wollen wir im Grunde alle nur glücklich sein. Wir möchten Kontrolle über unser Leben ausüben, wissen aber nicht immer, wie wir das anstellen sollen. Wir möchten unsere Ängste überwinden und ein erfülltes, glückliches, erfolgreiches, gelassenes Leben führen –

und doch bleiben wir in unseren festgefahrenen Denk- und Verhaltensmustern gefangen.

Ängste rund um unseren Körper, unsere Beziehungen, unsere Arbeit, unsere Regierung und die ganze Welt beherrschen unser Handeln. Wir ändern unseren Tagesablauf, nehmen neue Jobs an, ziehen in andere Städte, kaufen uns neue Kleider und probieren neue Frisuren, Diäten oder Beziehungen aus. Doch egal was wir tun – unsere Ängste und Verhaltensmuster bleiben bestehen.

Abenteuer für deine Seele kann Ihnen helfen, diesen Teufelskreis zu durchbrechen. Egal welche Ängste Sie verfolgen: Sie können die Hindernisse, die Ihrem Glück im Weg stehen, abbauen. Anhand der Übungen in diesem Buch werden Sie Ihr bisheriges Verhalten analysieren, mehr Selbstvertrauen aufbauen und lernen, sinnvollere Entscheidungen zu treffen. Betrachten Sie dieses Buch sozusagen als »Angst-Entwöhnungsprogramm«. Wenn Sie sich die alternativen Denk- und Verhaltensmuster zu Eigen machen, die ich in den einzelnen Kapiteln beschreibe, kann das Ihr Leben verändern.

Ich lebe inzwischen hundertprozentig nach den Botschaften dieses Buches und kann Ihnen sagen, dass mein Leben sich dadurch auf wunderbare Weise verändert hat: Ich führe ein reicheres, gesünderes, erfüllteres Leben, als ich je für möglich gehalten hätte. Man sagt mir immer wieder, wie gesund und glücklich ich aussehe und dass ich von innen heraus zu strahlen scheine. Ich fühle mich wohl in meinem Körper und liebe mein Leben. Das wahrhaft Wunderbare an den Prinzipien, die ich Ihnen in diesem Buch erkläre, ist wohl die Erkenntnis, dass es möglich ist, sich selbst hundertprozentig zu akzeptieren. Ich bin nicht mehr besessen von meinem Gewicht und meinen Körpermaßen. Früher stieg ich auf die Waage, und egal, wie viel ich zu- oder abgenommen hatte, es war nie genug. Ich brach weinend auf dem Badezimmerboden zusammen, kniff mich in meine Speckpölsterchen und schrie meine Frustration in die Welt hinaus – oder noch schlimmer: Ich stürzte mich in die nächste Fressorgie und steckte mir anschließend den Finger in den Mund, um alles, was ich gegessen hatte,

gleich wieder zu erbrechen. Inzwischen hat sich mein Leben total verändert. Mein Körpergewicht definiert nicht mehr, wer ich bin – im Gegenteil: Ich habe angefangen, auf die Signale meines Körpers zu achten. Ich traue mir zu, richtig mit Essen umzugehen, habe keine Angst mehr vor der Waage und trete meinen Mitmenschen unbefangen gegenüber. Meine Kleider passen mir wieder besser, ich schaue gern in den Spiegel und fühle mich wohl in meinem Körper. Ich bin gesünder als je zuvor.

Warum haben Sie dieses Buch zur Hand genommen? Vermutlich weil eine innere Stimme Ihnen sagt, dass es einen besseren Lebensweg für Sie geben muss. Durch diese innere Offenheit und Veränderungsbereitschaft haben Sie sich bereits die Erlaubnis gegeben, an sich selbst zu arbeiten. Dieser Veränderungsprozess wird zwar nicht leicht sein, aber er macht Spaß und lohnt sich. In jedem Kapitel werde ich eines der 21 häufigsten emotionalen Denk- und Verhaltensmuster und die dahinterstehenden Glaubenssätze beschreiben, die Ihnen Einschränkungen auferlegen und Sie an der Erreichung Ihrer Ziele hindern. Das Schöne daran ist, dass dieses Buch für Sie und mit Ihnen arbeiten wird. Sie können es also einfach von vorn bis hinten durchlesen und die strategischen Übungen machen, die ich in den Freudenrouten beschreibe.

Sobald Ihnen klar wird, welche Denk- und Verhaltensmuster Sie von der Erfüllung Ihrer wahren Wünsche abhalten, wird es Ihnen auch gelingen, sich davon zu befreien und sie durch eine neue, positivere Sichtweise zu ersetzen. Sie werden merken, wie Ihr Bewusstsein sich wandelt, und mit diesem inneren Wandlungsprozess werden sich auch Ihre äußerlichen Verhaltensmuster ändern. Die überflüssigen Pfunde, die Sie schon seit Jahrzehnten loswerden wollen, werden für immer dahinschmelzen. Die schwierige Beziehung zu Ihrem Lebenspartner wird liebevollere Züge annehmen. Der Job, den Sie hassen und in dem Sie sich wie in einem Hamsterrad gefangen fühlen, wird sich in positiver Hinsicht verändern, oder Sie werden ihn aufgeben und von jetzt an nur noch das tun, was Sie begeistert. Sie werden mehr mit Ihrem besten Ich im Einklang leben. Ich weiß, dass so etwas möglich ist, denn ich habe es selbst erlebt, und auch Hunderte mei-

ner Coaching-Klienten und Workshop-Teilnehmer haben diese Erfahrung gemacht.

Seitdem ich diese seelische Entschlackungskur durchgemacht und eine neue Lebenseinstellung entwickelt habe, verwirkliche ich meine Ziele viel schneller als früher. Ich fühle mich gesünder, glücklicher und dynamischer. Mein Selbstvertrauen ist gestiegen und ich konzentriere mich bei allem, was ich tue, hundertprozentig auf die Erreichung meiner Ziele.

Wenn Sie bereit sind, die Denk- und Verhaltensmuster, die Ihrem Glück im Weg stehen, für immer zu überwinden und sich auf ein außergewöhnliches Leben einzulassen, dann begeben Sie sich jetzt auf diese Abenteuerreise!

EINS

Zeit, auf den Reset- Knopf zu drücken

Anti-Glücks-Verhaltensmuster: Wir geben uns mit etwas zufrieden, weil wir glauben, nichts Besseres bekommen zu können

Viele Menschen gehen in ihrem Leben unbewusst immer auf Nummer sicher, weil sie sich geliebt und in Sicherheit fühlen möchten. Ob sie nun einen Job annehmen, der sie nicht begeistert und keine Herausforderung für sie darstellt, oder zu lange in einer unglücklichen Beziehung ausharren – für viele Menschen wird es mit der Zeit zum Normalzustand, sich mit dem Status quo abzufinden. Sie gewöhnen sich daran, möglichst wenig zu erwarten, nur um Kummer zu entgehen. Dieses Verhaltensmuster begegnet mir bei meinen Recherchen und in Coaching-Sitzungen mit meinen Klienten immer wieder: Die meisten Menschen sehnen sich nach neuen Erfahrungen und einem Leben, das sie wirklich begeistert, doch ihre Angst vor dem Unbekannten ist noch größer als ihre Sehnsucht nach diesem Glück.

Angst vor dem Unbekannten ist eines der häufigsten emotionalen Denk- und Verhaltensmuster, die uns Einschränkungen auferlegen. Diese Angst kann unsere Träume zunichtemachen.

Ich werde Ihnen im Verlauf dieses Buchs immer wieder konkrete Beispiele für solche selbstsabotierenden und glücksverhindernden Denk- und Verhaltensmuster geben, die entweder aus meiner eigenen Erfahrung stammen oder von denen meine Coaching-Klienten und Workshop-Teilnehmer mir berichtet haben. Sie können diese Beispiele gern durch ähnliche eigene Erlebnisse ersetzen, denn in aller Regel handelt es sich dabei um universale menschliche Erfahrungen.

Ursprünglich wollte ich dieses Kapitel ganz anders nennen, nämlich: »Mein Umzug nach Hawaii – und warum wir uns nicht mit halben Sachen zufriedengeben sollten«. Aber dann hätte es nicht ins Muster der anderen Kapitel gepasst. Tatsächlich hat es in meinem Leben vor Kurzem eine große Veränderung gegeben: Ich bin nach Hawaii gezogen, um dieses Buch fertigzuschreiben, und dabei ist mir klar geworden, welche Macht die Gewohnheit, sich mit dem Status quo abzufinden, über uns haben kann, wenn wir uns dieses Verhaltensmusters nicht bewusst sind. Denn wenn wir uns mit etwas zufriedengeben, opfern wir gewissermaßen unser eigenes Leben und setzen damit gleichzeitig auch die Authentizität unserer Beziehung zu anderen Menschen auf Spiel.

Ich erkannte, dass auch ich dazu neigte, mich in vielen Bereichen meines Lebens mit halben Sachen zufriedenzugeben. So steckte ich beispielsweise in Liebesbeziehungen immer wieder zurück und verzichtete auf die Erfüllung meiner eigenen Wünsche, nur damit die Beziehung nicht aus dem Gleichgewicht geriet. Im Berufsleben verhielt ich mich ähnlich: Obwohl mein Job in der Werbeagentur mich eigentlich nicht befriedigte, fand ich mich damit ab, statt zu kündigen und mir etwas anderes zu suchen. Selbst bei der Wahl meines Wohnorts verhielt ich mich oft so. Vielleicht können Sie das nachempfinden. Gibt es auch in Ihrem Leben einen Bereich, der Sie anödet oder in dem Sie sich eingeengt fühlen? Vielen Menschen ist gar nicht bewusst, dass sie sich mit Halbheiten zufriedengeben, weil sie es

gewöhnt sind, so zu tun, als sei alles in bester Ordnung. Die meisten Menschen tun einfach, was sie können, um irgendwie zu überleben. Aber ich möchte, dass es Ihnen wirklich gut geht – und das können Sie nur erreichen, indem Sie die Denk- und Verhaltensmuster, die Ihrer Lebensfreude im Weg stehen, genau analysieren. Dieses Sich-Abfinden, das Eingehen von faulen Kompromissen ist zu unserem Standardmodus geworden, weil wir uns darin sicher und geborgen fühlen. Das typischste Beispiel dafür in meinem Leben war die Art, wie ich mich mit meinem Umfeld abfand: Eigentlich fühlte ich mich weder in meinem geografischen Lebensumfeld (Portland, Oregon) noch in meinem eigenen Körper wohl. Nachdem ich bei der Werbeagentur gekündigt hatte, war ich in meine Heimatstadt zurückgekehrt. Wieder mehr Zeit mit meiner Familie zu verbringen, war eine wichtige Voraussetzung für meinen Heilungsprozess und meine Neuorientierung, als meine Karriere als Autorin und Lebensberaterin begann. Doch mit der Zeit nahm ich immer mehr zu und führte ein immer einsames Leben: Ich hatte keine Lust auszugehen oder irgendetwas zu unternehmen. Mir wurde klar, dass ich mich in der Stadt, in der ich wohnte, nicht wohlfühlte, und meine alte Depression begann sich wieder an mich heranzuschleichen. Erst als ich begriff, dass ich mich trotz der geografischen Nähe zu meiner Familie und den alten Freunden meiner Kindheit einsam fühlte und unglücklich war, hatte ich ein Aha-Erlebnis. Ich verstand, wie sehr unser Glück von unserem Lebensumfeld abhängt. Wenn uns dieses Umfeld nicht gefällt oder wir uns dort fremd fühlen, verlieren wir den Kontakt zum besten Teil unseres Ichs. In der Zeit, in der ich mich mit meinem damaligen Wohnort zufriedengab, nahm ich über 15 Kilo zu. Dadurch, dass ich in einer Situation verharrte, die mir überhaupt nicht guttat, stand ich meinem wahren Glück im Weg.

Ich empfand meine Umgebung als trostlos und das hatte verheerende Auswirkungen auf mein physisches, emotionales und spirituelles Wohlbefinden. Wenn wir uns mit etwas abfinden, was nicht gut für uns ist, kann das viele negative Konsequenzen haben: Es kann zu Depressionen, Süchten, Schulden und Übergewicht führen. Diese ungesunden Verhaltensmus-

ter gewöhnen wir uns an, um unsere unerfüllten Bedürfnisse zu verdrängen: Wir beschwichtigen uns mit Essen, Alkohol, Einkaufsorgien oder irgendwelchen anderen selbstsabotierenden Aktionen, statt dem wahren Problem ins Auge zu sehen.

In dieses Verhaltensmuster verfiel ich damals und ich wusste, dass ich etwas dagegen unternehmen musste, bevor ich zu tief darin versank. Als meine innere Stimme mir dann schließlich sagte, dass ich keine Antidepressiva brauchte, sondern nur der Stimme meines Herzens folgen sollte, begann ich mein Leben von Grund auf umzukrempeln: Ich kündigte bei der Werbeagentur, beendete meine unglückliche Beziehung und zog wieder nach Hause zurück. Doch obwohl ich dieses altvertraute Wohnumfeld anfangs brauchte, wollte mein Herz nicht, dass ich dort blieb. Eine Zeit lang gab ich mich mit einer dunklen Dachgeschosswohnung in einer Stadt zufrieden, die ich als trostlos empfand, und fand mich mit meinem ungesundem, übergewichtigen Körper ab. Doch wenn wir uns mit Dingen zufriedengeben, die uns nicht glücklich machen, nehmen wir unseren Träumen die Luft zum Atmen. Meine Unzufriedenheit mit dem Umfeld, in dem ich lebte, übertönte meine wahren Sehnsüchte, und da ich mich in meinem Unglück bequem eingerichtet hatte und vollauf damit beschäftigt war, den jeweiligen Tag zu überstehen, blieb mir gar keine Zeit, darüber nachzudenken, was ich eigentlich wollte – bis mir irgendwann wieder so elend zumute war, dass ich mich nachts in den Schlaf weinte. Obwohl ich meine Drogensüchte überwunden hatte, war ich immer noch esssüchtig: Immer wieder stürzte ich mich in nächtliche Fressorgien und hörte auf, Sport zu treiben. Ich schämte mich, weil ich so sehr zugenommen hatte, und vegetierte nur noch lustlos und apathisch vor mich hin.

So kann es enden, wenn wir uns mit einer unbefriedigenden Lebenssituation abfinden! Dadurch verlieren wir mit der Zeit unsere Lebensfreude, Motivation und Inspiration. Das war mein Aha-Erlebnis. Welches ist Ihr Aha-Erlebnis – der Augenblick, in dem Ihnen klar wird, wie schlimm Ihre Situation ist und dass Sie unbedingt etwas daran ändern müssen? Der Moment, in dem es sich für Sie wie eine Tortur anfühlt, so weiterzumachen

wie bisher, und es daher nur einen Weg vorwärts gibt: nämlich eine grundlegende Veränderung?

Oftmals kommt dieser Augenblick der Erleuchtung erst dann, wenn man innerlich bereit ist, etwas anders zu machen als bisher, oder sich nach etwas Neuem sehnt. Die meisten großen Veränderungen in unserem Leben, zum Beispiel wenn wir heiraten, uns scheiden lassen, eine Wohnung kaufen oder verkaufen, in eine andere Stadt ziehen oder noch einmal ganz von vorn anfangen, beginnen mit so einem Aha-Erlebnis. Das kann ein wunderbarer Augenblick der Selbsterkenntnis sein. In diesem Moment sagt Ihre Seele zu Ihnen: »Genug ist genug, Schätzchen. Es ist höchste Zeit für eine Veränderung!«, und Sie fangen an, auf die Erfüllung Ihrer wahren Herzenswünsche hinzuwirken.

Die Erkenntnis, dass es höchste Zeit für eine Veränderung ist, ist der erste Schritt aus der Apathie des Sich-Abfindens, aus dem Gefühl der Gleichgültigkeit, die faule Kompromisse mit sich bringen. In diesem Stadium sehnt sich Ihre Seele verzweifelt nach etwas Neuem. Denken Sie einmal über Ihr Leben nach: In welchen Bereichen haben Sie sich mit etwas abgefunden, was Sie eigentlich nicht glücklich macht? Vermutlich werden Sie ein oder zwei Lebensbereiche finden, in denen Sie ruhig ein bisschen liebevoller und mitfühlender mit sich selbst umgehen könnten. Wenn Sie diese Lebenssituationen, in denen Sie sich mit dem Status quo abgefunden haben, genau analysieren, wird es Ihnen leichter fallen, dieses emotionale Denk- und Verhaltensmuster zu überwinden.

Oft geben wir uns mit halben Sachen zufrieden, weil wir glauben, sowieso nichts Besseres zu bekommen oder zu verdienen. Dieses Verhalten rührt entweder von unserer Angst vor dem Unbekannten oder von einem Gefühl der Wertlosigkeit her. Bei mir war es hauptsächlich die Angst vor dem Unbekannten. In Portland, Oregon, fühlte ich mich sicher, schließlich lebte meine Familie dort. Ich fragte mich, wie es wohl wäre, irgendwohin zu ziehen, wo ich mich wirklich wohlfühlte. Wo wollte ich denn wirklich sein? Eigentlich träumte ich von einer ortsunabhängigen beruflichen Tätigkeit, die es mir erlaubte, zu arbeiten, wo ich wollte. Warum verwirklichte

ich diesen Traum dann nicht? Bingo – genau das war das Problem! Schlagartig wurde mir klar, warum ich so unglücklich war: Ich hörte nicht auf die Stimme meines Herzens, deshalb ödete mein Leben mich an, und ich wurde immer dicker. Wenn wir uns mit einer unbefriedigenden Situation abfinden, ignorieren wir unsere innere Weisheit – jene Stimme unseres Herzens, die uns sagt, dass wir eigentlich ein besseres Leben führen könnten. Tief in unserem Inneren wissen wir, dass das stimmt. Trotzdem ändern wir nichts an unserem Leben, weil wir Angst davor haben, einen falschen Weg einzuschlagen oder noch unglücklicher zu werden.

Dieses Denk- und Verhaltensmuster können Sie nur überwinden, indem Sie sich fragen, was Sie sich wirklich wünschen. Wozu drängt Ihr Herz Sie? Von welchen Situationen, mit denen Sie sich bisher stillschweigend abgefunden hatten, möchte es Sie weglocken? Sobald wir mit den Freudenrouten beginnen, werden wir noch tiefer in dieses Thema einsteigen, doch vorläufig soll es genügen, wenn Sie als kleine »Aufwärmübung« erst einmal diese Fragen für sich beantworten.

Erst als mir klar wurde, welche Angst hinter meinem Verhalten steckte und dass ich meine Sehnsucht danach ignorierte, an einem Ort zu wohnen, der mich inspirierte, konnte ich umdenken und mein Leben aus einer liebevolleren, gütigeren und mitfühlenderen Warte betrachten. Für mich bedeutete das, dass ich mir überlegen musste, wo ich leben wollte. Also setzte ich mich hin und schrieb meine Wünsche auf Haftnotizen:

- Ich möchte mein Buch in einer Umgebung schreiben, die mich inspiriert.
- Ich möchte mich jeden Tag in der freien Natur bewegen.
- Ich möchte eine fantastische Surferin werden.
- Ich möchte glücklich sein.
- Ich möchte auf Hawaii sein.

Da stand das Ziel meiner Sehnsüchte auf einem verführerischen rosa Klebezettel. Jetzt wusste ich, wohin mein Herz mich rief: Es wollte nach Ha-

waii! Nun brauchte ich dieser inneren Stimme nur noch zu folgen. Jetzt wusste ich, was ich wollte. Mein nächster Schritt bestand darin, dieses Ziel zu verwirklichen und mich nicht mit etwas anderem zufriedenzugeben. Damit will ich nicht sagen, dass jeder unbedingt so weit gehen muss, alle Zelte hinter sich abzurechen und auf eine Insel im Pazifischen Ozean zu ziehen. Aber Sie sollten Ihr Leben schon kritisch unter die Lupe nehmen und versuchen, es mit Ihren Herzenswünschen in Einklang zu bringen. Vielleicht liegt Ihr Ziel nicht auf Hawaii. Jeder Mensch hat sein eigenes »Hawaii« – einen Traum, den er heimlich im Herzen trägt. Wenn wir diesen Wunsch ignorieren, sabotieren wir unser eigenes Leben.

Sobald ich mir über meinen Traum klar geworden war, führte mein inneres Selbst mich fast automatisch zu den richtigen Schritten, um ihn zu verwirklichen. Ich legte ein Datum für meinen Umzug fest und ging mit meinem Hund zum Tierarzt, um alle Vorkehrungen für seine Übersiedlung nach Hawaii zu treffen. Ich begann meine Habseligkeiten zu dezimieren, trennte mich von allem, was ich nicht mehr brauchte, und spendete es einer wohltätigen Organisation. Bei all diesen Vorbereitungen ließ ich mich von meinem inneren Impuls tragen, endlich glücklich zu werden. Ich konzentrierte mich nicht mehr darauf, was ich *nicht* wollte, sondern darauf, was ich *wollte*. Ich konnte mich nicht mehr mit halben Sachen zufriedengeben. Also bastelte ich Zielcollagen, in deren Mittelpunkt diese wunderschöne Inselgruppe stand, und begann anderen Menschen von meinem Traum zu erzählen. Je mehr ich mich auf meine wahren Sehnsüchte konzentrierte, umso glücklicher wurde ich. Endlich fühlte ich mich frei!

Wir alle sehnen uns nach Liebe und Freiheit: der Freiheit, wir selbst zu sein und unsere wahre Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen. Wenn wir uns mit dem Bestehenden zufriedengeben, versagen wir uns die Möglichkeit, der Welt unser wahres Ich zu zeigen. Dann fühlen wir uns fremd auf der Welt – alleingelassen und ungeliebt. Diese resignierte Haltung des Sich-Abfindens tut uns noch mehr weh als unsere unbefriedigende jetzige Lebensweise: Sie verletzt unsere Seele und hindert uns daran, unser Leben so zu gestalten, wie wir es wirklich möchten. Um dieses emotionale Denk-