

mind
& Soul

ROBERT BETZ



WERDE DER DU SEIN WILLST

G|U

Schlüssel-Gedanken für
ein neues Leben



Ein Wort zuvor

In den letzten Jahren begreifen immer mehr Menschen, dass wir nicht ohnmächtige Opfer unserer Lebensumstände sind, sondern dass wir unser Leben selbst in die Hand nehmen und es verändern können, um als glückliche, von Freude und innerem Frieden erfüllte Menschen zu leben.

Unser aller Leben begann im Zustand von Unfreiheit und Abhängigkeit von anderen Menschen, die meist selbst nicht glücklich waren. Als Kinder mussten wir uns anpassen an die Erwartungen von Eltern, Erziehern und Lehrern. Kaum jemandem von uns wurde gesagt: »Höre immer auf dein Herz und folge ihm!« oder »Liebe dich selbst, damit auch andere dich lieben können!«. Meist wurden wir ganz im Gegenteil dazu angehalten, es anderen Menschen recht zu machen und uns Wertschätzung und Liebe durch Leistung und Anpassung zu verdienen. Auf diesem Weg hat jeder von uns in frühen Jahren gelernt, sich selbst und andere zu verurteilen, sein Herz zu verschließen und sich mit seinen Mitmenschen in Unfrieden zu verstricken. Die Krisen und Konflikte, die bei den meisten vermehrt im Alter von 35 bis 55 Jahren auftreten, wollen uns aus dem Schlaf der Unbewusstheit aufwecken. Auch die Menschen, die unsere »Knöpfe« drücken, wollen uns – ohne dass es Ihnen bewusst wäre – lediglich wachrütteln, wenn sie uns ärgern, enttäuschen, verletzen und unangenehme Gefühle in uns auslösen, die wir seit unserer Kindheit verdrängt haben.

In der Rüttel- und Schüttelbrettzeit, in der wir leben, wird uns alles, womit wir innerlich nicht im Frieden sind, wie auf einem Tablett präsentiert, mit der Aufforderung: »Bring jetzt Ordnung in dein Leben!« Das Leben erinnert uns daran, dass wir von Natur aus keine Opfer, sondern großartige Schöpfer und Gestalter unserer Lebenswirklichkeit sind. An jedem Tag schicken wir – auf meist unbewusste Weise – Tausende von unwahren und verurteilenden Gedanken in die Welt, mit denen wir Mangelzustände, Leiden und Krankheiten erschaffen. Die vielen Gedanken dieses Buches wollen dich auf deinem Weg in ein neues, verändertes Bewusstsein und Denken – und damit in ein glückliches Leben – begleiten. Sie sollen dich daran erinnern, dass du jeden Tag die Wahl hast zu entscheiden – bewusst oder unbewusst –, in welche Richtung dein Leben verlaufen soll und wer du sein willst: ein Mensch, der sich selbst und das Leben verurteilt oder liebt; ein Mensch, der das Leben als Kampf, als hart, ungerecht, als Schicksal empfindet oder als ein großartiges Schöpfungswerk, das er jeden Tag ein Stück schöner, liebevoller und lebenswerter gestalten kann. Natürlich reibt sich unser Verstand an manchen dieser Gedanken, denn er hat ja gelernt, in eine andere Richtung zu denken, und er klebt noch an zahlreichen alten Glaubenssätzen, die über viele Generationen bis zu uns weitergereicht wurden. Prüfe jeden Gedanken mit deinem Herzen auf Wahrheit und entscheide, ob du ihn übernehmen und leben willst.

Die Texte dieses Buches haben in den letzten beiden Jahren über 200 000 Leser meiner Facebook-Seite erreicht und ihre Sicht auf das Leben und auf sich selbst verändert. Viele fragten nach, wie wir diese Gedanken noch besser verinnerlichen und in gelebtes Leben umsetzen können. Hierzu dienen meine vielen Meditationen, mit denen wir unser Innenleben aufräumen, uns aus alten Verstrickungen lösen und insbesondere unsere Gefühle verwandeln lernen. Eine Auswahl von Meditations-CDs findest du im Anhang auf Seite 158.

Ich wünsche dir, dass du die Texte dieses Buches mit offenem Herzen liest und auf dich wirken lässt. Du kannst das Buch von vorne bis hinten durchlesen, am besten jeden Tag nur einen Text, der dich begleiten soll. Du kannst aber auch täglich spontan eine Seite aufschlagen. Dann wundere dich nicht, dass die Gedanken auf dieser Seite so gut auf deine persönliche Lebenssituation passen. Unser Leben ist eine Reise zu uns selbst, zu der Erkenntnis, wer und was wir wirklich sind. Mögen meine Gedanken dir gute Reisebegleiter und Wegweiser sein. Ich wünsche dir eine Reise in ein immer leichteres, schöneres und erfüllteres Leben in Frieden, Freude und Fülle.

Robert D. Zitz

»Ich will« statt »ich muss«

Jedes Mal, wenn du »ich muss«, »ich sollte« ... denkst, erzeugst du Druck, Enge, Spannung, Stress und Erschöpfung. Es sind fremde Gedanken, mit denen wir bereits seit den Jahren der Kindheit und Jugend einen inneren Aufseher und Antreiber in uns heranzüchteten, der seinen von uns erhaltenen Auftrag absolut gut macht und ernst nimmt. Verurteile ihn also nicht dafür. Aber du kannst ihm diese Macht wieder nehmen, indem du ihm begehnest und deinen Auftrag zurücknimmst.



Schreibe deine Muss- und Sollte-Sätze auf und frage dich, wie Byron Katie das in »The Work« vorgeschlagen hat, bei jedem Satz: »Wie reagiere ich, wenn ich diesen Gedanken jetzt denke?« Achte zunächst 1 Minute auf deinen Körper und seine Empfindungen. Du wirst erstaunt sein, wie er auf einen solchen Gedanken reagiert, wie es in dir eng, schwer und hart wird oder sich andere unangenehme Reaktionen zeigen. Und jetzt fühle die Emotion, die hinter dieser Körperempfindung auftaucht, etwa Angst, Trauer, Ohnmacht, Wut.

Dein feinstofflicher Körper mit dem Herzen im Zentrum kennt die Wahrheit. Zieht dein Körper sich zusammen und wird eng, schwer, angespannt, heißt das: Dieser Gedanke entspricht nicht der Wahrheit deines Herzens. Dehnt sich dein Körper aus, wird er leichter, kannst du besser durchatmen, dann sagt dein Herz: Genau, dieser Gedanke entspricht meiner Wahrheit. Lebe ihn!

Wandle jedes »ich muss« und »ich sollte« um in ein »ich darf, ich will, ich habe **LUST** zu ...« und prüfe mit dieser Übung, wie dein Körper und dein Herz hierauf reagieren.

Entscheide dich für ein Leben jenseits von Müssen und Sollen: **»Ich darf, ich kann und ich will das leben, was mein Herz zum Singen bringt.«**



Jeder Mensch ist Schöpfer und Gestalter seiner Lebenswirklichkeit

Wir erschaffen unsere Lebenswirklichkeit meist völlig unbewusst durch unsere Gedanken, unsere Worte und unsere Handlungen, die wir täglich in die Welt schicken. Frage dich: »Welches Gefühl löst dieser Gedanke in mir aus?« Ist es vielleicht ein Gefühl der Schuld, der Scham oder des Versagens? Oder ist es ein Gefühl von Frustration und Trauer? Nimm dir Zeit für dieses Gefühl, lass es zu und schiebe es nicht weg, sondern fühle es bejahend.

Je eher du bereit bist, die Verantwortung für dein bisheriges Erschaffen zu übernehmen, desto schneller gewinnst du die Macht und Handlungsfähigkeit, um dein Leben zu ändern. Wir übernehmen die Verantwortung, indem wir zu uns sagen: **»Ja, ich öffne mich dem**



Gedanken, dass ich selbst es war, der dieses Leben erschaffen hat.«

Wie stark ist deine Bereitschaft, für alles, was du heute in deinem Leben vorfindest, deine Schöpfer-Verantwortung zu übernehmen?

Mach Frieden mit deinen »Arsch-Engeln«

Die meisten Menschen geben die Schuld an den Mangelzuständen ihres Lebens anderen Menschen, bestimmten Ereignissen oder dem sogenannten Schicksal. Sie sollen für das Scheitern ihrer Beziehung oder Ehe, für ihre Schulden, ihre Krankheit oder für den ausgebliebenen Erfolg verantwortlich sein. Dadurch erzeugen sie Ohnmacht und Handlungsunfähigkeit.

Auf wen hast du bisher die Verantwortung geschoben für die Mangelzustände und die sogenannten Misserfolge deines Lebens? Liste all die Menschen oder Umstände auf, die dir einfallen. Schreibe jedem in einem Brief – den du nicht abschickst, sondern verbrennst –, was du ihm vorwirfst, und drücke hierbei all deine Gefühle aus. Spüre

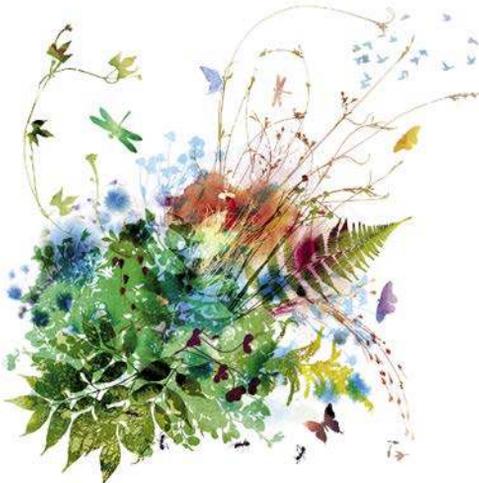
deine Wut, Ohnmacht, Trauer, Neid

oder Eifersucht, fühle sie be-

jahend und finde für sie

in deinem Brief die

richtigen Worte.



Jedes Problem ist eine Tür in Richtung Freiheit

Wenn du ein sogenanntes Problem hast, nenne es nicht weiter ein Problem. Erkenne es an als ein sinnvolles Thema oder als Aufgabe oder als eine Gelegenheit zu wachsen, die sich dir jetzt bietet. Solange du sagst: »Ich habe ein Problem«, kommst du der Lösung nicht näher, sondern verstärkst das Problem eher.

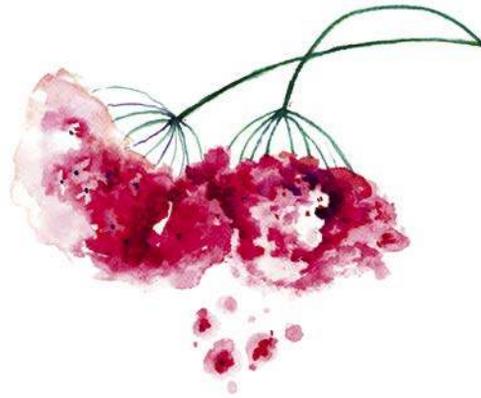
Erforsche den Kern des Themas, etwa Selbstabwertung, Opferrollenspiel, Perfektionismus, Kampf gegen etwas, Unversöhnlichkeit, Vermeidung von ..., und bitte dein höchstes Selbst um Führung. Dann sag: »Du (mein Thema) und du (das Gefühl, das dieses Thema in dir auslöst) darfst jetzt da sein.« Die meisten Themen wollen dich mit einem Gefühl konfrontieren, das du bisher zu fühlen abgelehnt hast.



Je eher du deine **SCHÖPFERVERANTWORTUNG** für ein Thema erkennst und es liebevoll untersuchst, etwa in Besinnung, in Meditation oder im Gespräch mit einem lieben Menschen, desto schneller erkennst du den Weg zu deinem nächsten Wachstumsschritt.

Wenn wir unsere Themen, die unsere eigenen Schöpfungen sind, nicht anschauen, sondern sie verdrängen oder anderen die Verantwortung dafür geben, verstärken wir das Leiden um ein Vielfaches.

Wer sich für andere aufopfert, geht leer aus



Gehörst du auch zu den Menschen,
die viel für andere getan haben
und noch immer tun? Liegt dir das
Wohlergehen deines Kindes oder deines
Partners oder deiner Eltern mehr am Herzen
als dein eigenes Wohlergehen? Frag dich ehrlich:

- »Wie viel tue ich für andere und wie viel tue ich für mich selbst in meinem Leben?«
- »Wenn ich für andere tätig bin, wie fühle ich mich dabei? Erfüllt mich das wirklich mit großer Freude und geht es mir gut dabei? Erfüllt mich das Beschenken anderer oder mein Dienen selbst mit Freude oder tue ich es, um etwas zu bekommen? Verbinde ich es mit Erwartungen?«
- »Was genau verspreche ich mir von meinem Einsatz für sie? Erwarte ich, dass sie sich bei mir bedanken? Erhoffe ich vielleicht von meinen Kindern, dass sie später einmal für mich da sein werden?«

Wer so denkt, läuft Gefahr, enttäuscht zu werden.

»Die größten Geber sind oft die größten Nehmer.«

Lebe frei und unverschämt

Am Anfang dieses Lebens warst du ein Kind, das nichts anderes wollte, als lachen, spielen, sich und die Welt entdecken, lernen und seine Freude mit anderen teilen. Du warst Liebe und Freude pur. In den darauffolgenden Jahren lerntest du von großen Menschen, die selbst im Inneren verletzte, angepasste Kinder waren, die ihr Herz schon lange verschlossen hatten für die Liebe, dass du so, wie du bist, nicht in Ordnung wärst, dass du dich bessern, anpassen und lernen müsstest, ein »guter« Mensch zu werden.



Aber in dieser Zeit warst du abhängig, wolltest dazugehören und hast dich nach **AUFMERKSAMKEIT, LIEBE, ANNAHME** gesehnt, weil diese Energie dich nährte. Aus den vielen kritisierenden, herabsetzenden und korrigierenden Rückmeldungen hast du geschlossen, dass du nicht in Ordnung bist, nicht richtig, nicht liebenswert und gut. In diesen ersten Jahren der Unfreiheit und Abhängigkeit hast du gelernt, Scham, Schuld, Minderwertigkeit, Angst und Kleinheit in dir zu züchten durch deine dich selbst abwertenden Gedanken. »Was sollen denn die Nachbarn sagen? Schäm dich! Pass dich an und werde »normal«, so wie wir«, hieß die Aufforderung.

Später brauchten wir diese Sätze von außen nicht mehr. Wir hatten sie uns selbst so oft gesagt, dass wir nach ein paar Jahren einen

inneren Richter und Kritiker in uns gezüchtet haben, der die Aufgabe unserer Eltern übernahm. Und noch heute, wo wir im Außen frei sind, ein Leben unserer Wahl zu führen, leben die meisten noch immer unter der Knute und Aufsicht dieses inneren Aufsehers und Mahners, der ihnen ständig zuruft: »Pass auf, was die anderen über dich denken und sagen könnten. Sei normal wie sie. Schau, was sie von dir wollen, und mach es ihnen recht. So kommst du hier über die Runden!«

Erkenne deine Scham als das Werk der Unliebe zu dir selbst. Höre auf dein Herz und lebe frei und unverschämt. Ruf der Welt zu:

»Ihr dürft denken und reden über mich, was ihr wollt. Ich höre auf mein Herz und bringe es täglich mehr zum Singen. Ich lebe ein unverschämt freies, glückliches Leben!«



LEBE DEIN LEBEN – SEI DU SELBST!

Jeden Tag haben wir die Wahl, in welche Richtung unser Leben führt. Doch die Erwartungen an uns selbst und all die Glaubenssätze, die uns so lange begleiten, hindern uns daran, unser Leben bewusst zu gestalten. Der Bestseller-Autor und Psychologe Robert Betz versammelt inspirierende Gedanken, Affirmationen und kleine Übungen, die die Kraft haben, unsere Sicht auf das eigene Leben zu verändern. Mit offenem Herzen gelesen werden die klaren Worte ein Wegweiser sein, wer wir wirklich sind!



WG 481 Persönliche Entwicklung
ISBN 978-3-8338-4814-8



9 783833 848148 € 16,99 [D]
€ 17,50 [A]

www.gu.de

G|U