

EINLEITUNG

Auf ins Abenteuer

Schön, dass Sie dieses Buch in den Händen halten! Es wurde für Menschen wie Sie geschrieben, die im Alltag Zeit mit Kindern verbringen. Die Ideen und Prinzipien, denen Sie hier begegnen werden, treffen auf alle Beziehungen zu. Das können familiäre Beziehungen sowie Beziehungen therapeutischer oder pädagogischer Natur sein. Genauso nützlich sind diese Anregungen in Beziehungen zwischen Erwachsenen. In erster Linie wird hier jedoch von der Eltern-Kind-Beziehung gesprochen. Bitte fühlen Sie sich auch mitgemeint, wenn Sie einen anderen Hintergrund mitbringen.

Der Einfachheit halber werde ich in diesem Buch von «Ihren Kindern» sprechen, egal wie Sie formell zu ihnen stehen.

Vielleicht sind Ihre Kinder schon gross, vielleicht noch ganz klein. Vielleicht sind sie das, was die Gesellschaft als «normal» oder «gesund» bezeichnet, vielleicht nicht. Vielleicht sind Sie für viele Kinder zuständig, vielleicht für ein einziges. Vielleicht haben Sie sich diese Kinder sehnlichst gewünscht und vielleicht sind Sie eher in die jetzige Situation hineingerutscht. Wie auch immer, Sie sind mit Kindern unterwegs und werden im Alltag vermutlich auf die eine oder andere Weise von ihnen inspiriert, geprägt und herausgefordert.

Kinder bringen uns immer wieder an unsere Grenzen. Dies kann sich im Alltag auf verschiedene Weise zeigen. In bestimmten Situationen, werden Sie vielleicht wütend, oder Sie spüren Gefühle der Angst, Unsi-

cherheit oder Ohnmacht. Vielleicht bemerken Sie Gefühle der Trauer oder Schuld. Wenn Sie an Ihre Grenzen kommen, haben Sie möglicherweise auch das Gefühl, erschöpft zu sein, oder das Gefühl, dass alles sinnlos oder hoffnungslos ist. Oder Sie stumpfen innerlich ab und werden cool. So spüren Sie vielleicht keine intensiven Gefühle mehr und bemerken, dass Sie zwar Tag für Tag funktionieren, es scheinbar im Griff haben, aber die Freude am Leben mit Ihren Sprösslingen sich in den Hintergrund verzogen zu haben scheint.

Unser Körper signalisiert, wenn wir dabei sind, den natürlichen Lebensfluss mit unseren Kindern zu verlassen. Die Brust schnürt sich zu, unsere Energie scheint abzufließen, der Kopf scheint zu kochen, unser Hals fühlt sich eng an, wir verlieren die Bodenhaftung, der Magen verkrampft sich, der Nacken verspannt sich, im Bauch brodelt es und vieles mehr.

Haben Sie auch schon festgestellt, dass Sie in solchen Situationen das Gefühl hatten, den Kontakt zu sich selbst verloren zu haben? Dass Sie den Eindruck hatten, nicht mehr sich selbst zu sein? Haben Sie auch schon bemerkt, dass sich in diesen Momenten die Distanz zu Ihren Kindern vergrößert? Dass Sie ihnen aus der Ferne begegnen und gar nicht mehr wirklich präsent sind?

Dieses Buch ist eine Einladung, sich in diesen Momenten nicht geschlagen zu geben, sich nicht zurückzuziehen, Ihre Gefühle nicht einfach aufs Kind loszulassen, sondern innezuhalten. Genau an dieser Grenze, genau in diesem Moment, wo wir bemerken, dass es harzig wird, dass wir auf Abwehr gehen, dass wir uns selbst nicht mehr treu sind, dass wir reflexartig und vielleicht herzlos handeln, genau hier liegt der Schlüssel zu unserem Glück. In diesen Situationen, wo wir versucht sind, von uns selbst und der tiefen Beziehung zu unseren Kindern zu flüchten, mittendrin im Alltagschaos, im Ärger, in der Wut, in der Ohnmacht, der Verzweiflung, den Schuldgefühlen, der Enttäuschung, der Erschöpfung – da liegt das Tor zur Wirklichkeit, das Tor zu sich selbst.

Unabhängig davon, ob Sie das Zusammenleben mit Ihren Kindern mehrheitlich als erfüllend und freudvoll erleben und nur vereinzelt Verbesserungsmöglichkeiten sehen oder ob Sie eher der Meinung sind, dass Ihr Alltag voller Baustellen ist – Sie werden entdecken, dass genau dort, wo Sie Ihre Schwächen vermutet hatten, die Türe zu Ihrer wahren Stärke steht. Sie werden in diesem Buch Schlüssel erhalten und Werkzeuge kennenlernen, um diese Türen zu öffnen. Sie sind eingeladen, zu entdecken, dass Weisheit, Kraft und Frieden in Ihnen verborgen liegen. Finden Sie Schritt für Schritt zurück zur Leichtigkeit im Leben mit Ihren Kindern.

Um dieses friedliche, freudvolle, energiegelade, freie Sein zu erfahren, braucht niemand um Sie herum etwas zu tun. Weder Ihre Kinder noch Ihr Partner oder Ihre Partnerin müssen etwas ändern. Wir lassen sie so sein, wie sie sind. Auch Gesellschaft, Lehrpersonen, Betreuungspersonen, Nachbarn, Verwandte und Freunde müssen sich nicht verbiegen, damit Sie glücklich sein können. Auch sie lassen wir so sein, wie sie sind. Sie aber sind daran interessiert, etwas zu verändern. Sie sind eingeladen, mit neuen Augen zu sehen, mit offenem Herzen zu fühlen, mit wachem Geist zu hinterfragen und Ihr Vertrauen ins Leben, in sich selbst und in Ihre Kinder zu vertiefen.

Sie werden feststellen, dass die Antwort auf jede Frage in Ihnen darauf wartet, von Ihnen selbst entdeckt zu werden. Sie werden sehen, dass jedes vermeintliche Problem mit Ihren Kindern die Lösung schon in sich birgt und dass Sie jederzeit dazu Zugang haben, wenn Sie sich dafür öffnen. Sie werden erkennen, dass Sie sich nicht verbessern oder vieles dazulernen müssen. Das Einzige, was Sie gefordert sind zu «tun», ist, sich denjenigen Dingen zu stellen, die Sie davon abhalten, sich selbst zu sein und im Fluss mit dem Leben zu sein. Das ist eine grosse und lohnende Aufgabe. Diese Dinge nämlich verdecken den Zugang zu Ihrer Intuition, Ihrer inneren Stimme. Was mit diesen verdeckenden «Dingen» genau gemeint ist, werden Sie in Kürze erfahren.

Was Sie in diesem Buch erwartet

In diesem Buch erwarten Sie verschiedene Denkanstöße, die Ihnen eine andere Sicht der Dinge anbieten. Ich lade Sie ein, sich selbst, Ihre Kinder und Ihren Alltag aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Einige dieser Gedanken liegen vielleicht ziemlich quer in der Landschaft, wenn man sie mit dem gängigen Alltagsdenken vergleicht. Das Ziel dieses Buches ist es, den Horizont zu erweitern und Raum zu schaffen, um im Zusammenleben mit den Kindern neue Ansätze zu finden.

Sie werden keine konkreten Anleitungen finden, wie Sie mit den Ihnen anvertrauten Kindern umgehen sollten. Das ist nicht der Inhalt dieses Buches; es ist kein Erziehungsbuch in diesem Sinne. Was Sie hingegen finden können, sind Ideen und Wegweiser, wie Sie unnötigen und störenden Ballast loslassen können. So vertiefen Sie Ihre Fähigkeit, sich selbst besser zu spüren und in den konkreten Alltagssituationen mit Ihren Kindern intuitiv, liebevoll, klar, verbunden, kraftvoll und friedvoll zu handeln.

Zum besseren Verständnis und passend zu den eingeführten Ideen werden Sie zahlreiche Beispiele finden. Darin begegnen Sie Menschen, die mitten im Familientrübels, im Ärger, in der Ohnmacht, im Widerstand, in der Ratlosigkeit innehalten, ihre üblichen Handlungsmuster verlassen und neue Wege suchen, finden und gehen.

Zwischendurch werden Ihnen Fragen gestellt. Sie erhalten die Gelegenheit, sich selbst zu reflektieren und Ihren vielleicht bis dahin unbewussten Beweggründen und Verhaltensweisen näher auf die Spur zu kommen und diese gegebenenfalls zu ändern.

Diese nicht immer leichte Kost wird ergänzt durch Übungen. Sie zielen darauf ab, Ihnen beim Lesen eine Pause zu ermöglichen und Sie zu unterstützen. Nutzen Sie die Gelegenheit, Gedanken und Gefühle, die sich bei der Lektüre zeigen, zu bearbeiten und dabei mit sich selbst in liebevollen Kontakt zu kommen.

- Der Blitz Seite 196
- Der Adler Seite 354
- Hook-ups-Zentrierungsübung Seite 49
- Die Lichtdusche Seite 147
- Der Mantel der Liebe Seite 254
- Das Seegras Seite 105
- Was bin ich? Seite 158
- Das Klappmesser Seite 81
- Was brauche ich jetzt? Seite 67
- Liebe einfließen lassen Seite 452
- Was würde die Liebe jetzt tun? Seite 404
- Das Licht in meinem Kind sehen Seite 449
- Das innere Kind Seite 226
- Die innere Stimme Seite 427
- Was ich sehe, bin ich selbst Seite 168
- Meine Botschaften an mich selbst verstehen Seite 378
- Mein Gewinn Seite 277
- Die Gedanken prüfen Seite 128
- Ängste: Was ist das Schlimmste, was geschehen könnte? Seite 334
- Authentisch sein Seite 314

Die obigen Übungen helfen Ihnen, zur Ruhe zu kommen, Entscheidungen zu treffen, sich selbst zu reflektieren, Gefühle zu integrieren und Ihr Kind zu stärken.

Zudem finden Sie im Anhang ab Seite 483 verschiedene Vorgehensweisen, wenn Sie eine spezifische Fragestellung oder ein aktuelles Problem haben.

Möglicherweise sagen Ihnen eine oder mehrere Übungen besonders zu und Sie arbeiten mehrheitlich mit diesen. Vielleicht bevorzugen Sie es, aus der Vielfalt zu schöpfen, und arbeiten mit der ganzen Auswahl.

Nutzen Sie die Übungen und den Lösungsablauf im Anhang bei Bedarf schon während der Lektüre. Sie können bei der Bearbeitung Ihrer Themen sehr hilfreich sein. Nach der Beendigung dieses Buches können die Übungen Ihnen dabei helfen, Ihre neuen Erkenntnisse im Alltag umzusetzen und zu verankern.

Natürlich sind Sie herzlich eingeladen, auch eigene Techniken, Übungen oder Praktiken zu verwenden, um den gewünschten Effekt zu erzielen.

Einige Denkmuster, welche Ihnen das Leben schwer machen, können innert kürzester Zeit durch andere Sichtweisen ersetzt werden, mit entsprechend wunderbaren Auswirkungen. Einige Themen sind tief verwurzelt und brauchen Übung, Achtsamkeit und Ausdauer, um verändert zu werden.

Es ist nicht immer ein einfacher, schneller Weg hin zu Authentizität, Liebe, Kraft und Freude im Alltag. Aber er erscheint mir äusserst lohnend zu sein.

Was Sie brauchen

Eine gesunde Basis

Um dem Prozess in diesem Buch zu folgen, brauchen Sie Ressourcen. Zum einen benötigen Sie genügend Raum, diese Lektüre in Ruhe lesen zu können. Weiter ist ein Minimum an mentaler Energie, also genügend freie Kapazität auf geistiger Ebene, nötig, um die Ideen wirklich aufnehmen und prüfen zu können. Sie benötigen zudem Stabilität.

Die innere Entdeckungsreise, zu der Sie in diesem Buch eingeladen sind, kann Ihr Weltbild und Ihr Gewohnheitsdenken durcheinanderbringen. So erfüllend, unterhaltsam und heilsam sie hoffentlich sein wird, sie setzt eine gewisse Stabilität voraus.

Sollten Sie sich zurzeit also Ihrem Alltag nicht gewachsen fühlen, gesundheitlich sehr angeschlagen sein oder eine psychisch instabile Phase durchmachen, empfehle ich Ihnen, sich zuerst um diese Aspekte zu kümmern, vielleicht mit Hilfe von Fachpersonen. Dieses Buch ist an psychisch Gesunde gerichtet, also an Menschen, die zurzeit nicht an psychischen Zuständen wie Schizophrenie, Depression, Borderline-Syndrom usw. erkrankt sind. Das Buch ist zwar so aufgebaut, dass es Sie an der Hand nimmt und führt, doch es kann eine Eins-zu-eins-Begleitung nicht ersetzen.

Wenn Sie sich psychisch nicht stabil fühlen, brauchen Sie vielleicht eher Inputs, die Ihnen wieder Boden unter den Füßen geben und Sie stärken. Die Ideen in diesem Buch empfinde ich als heilsam, befreiend und erlösend. Dieser Effekt wird aber unter anderem dadurch erreicht, dass wir an unseren Vorstellungen rütteln und verdrängte Gefühle fühlen. Das ist für gesunde Personen in der Regel inspirierend, bewegend und heilsam, wenn auch nicht immer nur angenehm. Für Menschen in einer psychisch instabilen Verfassung kann dies aber unter Umständen eine weitere Destabilisierung bewirken.

Ich vertraue darauf, dass Ihre innere Stimme, Ihre Intuition immer für Sie da ist und in jeder Situation eine heilsame, liebevolle Antwort bereithat. Auch jetzt. Manchmal hat man den Kontakt zu dieser Stimme vorübergehend verloren, ist verwirrt und vermisst seine Bodenhaftung. Dann ist es am sinnvollsten, sich nicht in neue Fragen zu stürzen, neue Themen anzureissen und sich neuen Abenteuern auszusetzen. Bauen Sie zuerst wieder eine stabile Basis. Legen Sie in diesem Fall dieses Buch bitte beiseite – Sie können jederzeit wieder darauf zurückkommen, wenn sich der äussere oder innere Sturm gelegt hat.

Die angesprochene Stabilität und psychische Gesundheit bedeutet nicht, dass es Ihnen zurzeit «gut» gehen muss oder Sie keine Probleme haben dürfen, um dieses Buch zu lesen. Oft ist es ein Leidensdruck, der uns dazu bewegt, die nächsten Schritte in unserem Leben zu gehen und Dinge zu verändern. Dieser Leidensdruck ist, wenn man kreativ darauf reagieren kann, sehr heilsam.

Wenn Sie zweifeln, ob der Zeitpunkt für diese Lektüre der richtige ist, so fragen Sie sich: Was ist das Liebevollste, was ich im Moment für mich tun kann? Spüren Sie gut nach. Sie können auch Personen aus Ihrem Umfeld zu Rate ziehen, die Sie gut kennen und Ihnen offen mitteilen würden, was sie denken.

Bereitschaft

Um von den Ideen und Anregungen in diesem Buch profitieren zu können, brauchen Sie neben Zeit und Stabilität vor allem eines: Bereitschaft.

Als Erstes ist Ihre Bereitschaft gefragt, mit sich selbst ehrlich zu sein. Wir wollen nämlich erkunden, was Sie im Umgang mit Ihren Kindern ändern wollen.

Wo drückt der Schuh? Was bereitet Ihnen Sorgen? Was ist es, das Sie im Alltag mit Ihren Kindern anders erleben wollen?

Zensurieren Sie nicht. Notieren Sie grosszügig und freiherzig, was Sie belastet, stört, enttäuscht oder hemmt.

Was ist Ihr Ziel? Wenn Sie grossherzig, mutig und weitsichtig denken: Wie hätten Sie es gerne?

Wie fühlen Sie sich angesichts der Aussicht, etwas verändern zu können?

Um Veränderungen zu erzielen und Ihre Visionen als Wirklichkeit zu erleben, braucht es wie erwähnt Bereitschaft.

- Bereitschaft heisst, auf Empfang zu sein. Es heisst, willens zu sein, in Erwägung zu ziehen, dass die Informationen, die Sie hier erhalten, es wert sind, gehört zu werden. Sie müssen mit den Ansichten, die hier präsentiert werden, nicht einverstanden sein. Sie müssen ihnen auch nicht blind glauben. Ich lade Sie aber ein, sie mit offenem Geist, Herz und Seele zu prüfen.
- Bereitschaft heisst, in Betracht zu ziehen, dass derjenige Umgang mit Ihren Kindern, den Sie sich in Ihren kühnsten Träumen wünschen, Stück für Stück auch umsetzbar ist.

- Bereitschaft bedeutet, die Leere auszuhalten, die entsteht, wenn Sie Ihre Meinung loslassen. Es heißt, einen Schritt zurückzustehen und neue Lösungsmöglichkeiten willkommen zu heißen. Es bedeutet, aufzuhören, sich an den Argumenten, warum etwas so sein muss und anders nicht möglich ist, festzuhalten. Es heißt, sich stattdessen für die Idee zu öffnen, Ihre Aufmerksamkeit nach innen zu wenden und Ihrer inneren Weisheit zu lauschen.
- Bereitschaft meint auch, liebevoll lachen zu können. Lachen oder lächeln darüber, dass Sie etwas nicht verstehen, lachen über die eigenen Irrungen und Wirrungen.
- Bereitschaft heißt, es wagen, zu fühlen. Besonders dann, wenn Sie lieber in die Ihnen vertrauten Denk- und Handlungsmuster flüchten würden.
- Bereitschaft bedeutet auch, sich immer wieder sanft und liebevoll zurückzuholen, wenn Sie abgeschweift sind, die Übung vergessen oder Ihre Vorsätze sich nicht erfüllt haben.
- Bereitschaft heißt, sich vertrauensvoll an Ihre Intuition zu wenden, an Ihre innere Stimme, die Sie führt.

Zum Schluss noch das Allerwichtigste: Dieses Buch ist ein praktisches Buch. Es ist ein Arbeitsbuch. Optimalerweise lesen Sie es, im Gegensatz zu einem Thriller, den man vielleicht in wenigen durchwachten Nächten verschlingt, über Wochen oder Monate.

Sie werden also am meisten profitieren und Ihren Zielen und Visionen dann näher kommen, wenn Sie ein achtsames, bewusstes Tempo einschlagen und sich genügend Zeit nehmen, um es sorgfältig durchzuarbeiten. Die Begegnung mit sich selbst, welche Sie zum Glück führt, bedingt, dass Sie innehalten.

Lesen Sie die Aufzählungen, Listen und Tabellen also achtsam durch, auch wenn Sie die Neugier weitertreiben will. Beantworten Sie die gestellten Fragen ehrlich. Halten Sie sie schriftlich fest. Im Verlauf der Lektüre werden Sie diese Antworten immer wieder brauchen, wenn später darauf Bezug genommen wird.

Nehmen Sie sich genügend Zeit, mit Lesen eine Pause zu machen und die Ideen im Alltag auszuprobieren. Schenken Sie den Übungen die verdiente Aufmerksamkeit.

Am Ende des Buches finden Sie einige leere Seiten. Hier ist Raum, dasjenige aufzuschreiben, was Sie sich merken wollen. Notieren Sie hier wichtige Erkenntnisse, Erlebnisse, Gedanken, Ideen und Ziele, damit Sie bei Bedarf auf Ihre eigene Weisheit und Ihre Erfahrungen zurückgreifen und sich an Ihren Zielen ausrichten können. Wir werden am Ende des Buches auf Ihre Notizen zurückkommen. Sie werden diese nutzen, um sich auszurichten und sich für den Alltag Ziele zu setzen.

Wenn Sie gegenüber einer Aufgabe oder Übung Widerstand spüren, seien Sie achtsam. Verlangsamten Sie das Tempo. Prüfen Sie, ob Ihr Widerstand Ausdruck eines Gedankens oder Gefühls ist, welches bereit ist, bearbeitet oder aufgelöst zu werden. Oder ob Ihr Widerstand ein ernst zu nehmendes Alarmzeichen ist, welches Sie darauf hinweist, dass diese Übung oder diese Aufgabe im Moment für Sie nicht das Richtige ist. Ihr Wohl und dasjenige Ihrer Familie und Ihres Umfeldes hat oberste Priorität.

Finden Sie einen Lesefluss, der es Ihnen ermöglicht, das Allerbeste aus dieser Lektüre zu machen. Sie müssen nicht alles verstehen, Sie müssen nicht mit allem einverstanden sein und es muss nicht alles sofort klappen. Seien Sie präsent und wachsam. Und im Umgang mit sich selbst zielgerichtet, grosszügig, sanft und geduldig.

Nehmen Sie sich jetzt einen Moment Zeit für sich. Lesen Sie Ihre Wünsche, die Sie auf Seite 23 notiert haben, nochmals durch.

Werden Sie sich nochmals bewusst, was Sie wollen. Geniessen Sie diesen stillen Moment und spüren Sie die Kraft Ihrer klaren Absicht.

Ressourcen

Nun, da Sie vor Augen haben, wohin Sie wollen, schauen wir, was Sie dazu mitbringen. Sie kommen nicht mit leeren Händen, sondern haben Fähigkeiten und Gaben, die Ihnen dabei helfen werden, Ihre Ziele zu erreichen.

Spüren Sie nach, was Sie für Ressourcen mitbringen. Es geht darum, sich jener Qualitäten bewusst zu werden, die Sie im Leben immer wieder tragen, beflügeln, unterstützen und Ihnen Freude bereiten.

Wo sind Ihre Stärken? Was fällt Ihnen leicht? Markieren Sie jene Ressourcen, welche Ihnen selbst vertraut sind. Es ist dabei nicht wichtig, ob es sich um eine einzelne Ressource handelt oder um mehrere. Ergänzen Sie allfällige weitere Stärken und Gaben in den leeren Zeilen. Diese Ressourcen sind ein wichtiger Anker, auf den wir in der späteren Lektüre mehrmals zurückgreifen werden.

<i>Meine Energie</i>	
<i>Meine Begeisterungsfähigkeit</i>	
<i>Meine Offenheit für Neues</i>	
<i>Mein Pflichtbewusstsein</i>	
<i>Meine Hingabe</i>	
<i>Meine Fürsorge</i>	
<i>Meine praktische Ader</i>	
<i>Mein Optimismus</i>	
<i>Mein Durchhaltevermögen</i>	
<i>Meine Kreativität</i>	

<i>Mein Mut</i>	
<i>Meine innere Kraft</i>	
<i>Meine Gelassenheit</i>	
<i>Meine Naturverbundenheit</i>	
<i>Mein Gottvertrauen</i>	
<i>Mein helles Köpfchen</i>	
<i>Mein guter Wille</i>	
<i>Mein wohlwollender Humor</i>	
<i>Meine körperliche Stärke</i>	
<i>Meine Intuition</i>	
<i>Meine Fähigkeit, Zusammenhänge zu erkennen</i>	
<i>Mein Interesse an mir selbst</i>	
<i>Meine Liebe für meine Kinder</i>	
<i>Meine Lebenserfahrung</i>	
<i>Mein Vertrauen in mich selbst und ins Leben</i>	
<i>Meine Fähigkeit, aus Stresssituationen zu lernen</i>	
<i>Meine tragfähigen Beziehungen</i>	
<i>Meine Flexibilität</i>	
<i>Meine Nähe zu mir selbst</i>	
<i>Meine Bereitschaft, zu fühlen</i>	
<i>Mein Interesse für ...</i>	
<i>Meine Fähigkeit ...</i>	

Notieren Sie unten nochmals Ihre Ressourcen, damit Sie sich bewusst werden, was Sie für diese Lektüre und für den Alltag mit Ihren Kindern mitbringen, was Sie tragen und unterstützen kann.

Stellen Sie sich nun vor, wie Sie diese Qualitäten für sich selbst einsetzen. Öffnen Sie Ihr Herz für Ihre eigene Weisheit und für die Ressourcen, die Ihnen in diesem Leben geschenkt wurden oder die Sie sich erarbeitet haben. Schliessen Sie die Augen und geniessen Sie diesen Moment, solange Sie mögen.

Ich möchte Sie in diesem Buch, wie schon erwähnt, mit ein paar Gedanken bekannt machen, die auf Ihrem Weg zu mehr Glück, Freiheit und Leichtigkeit von Bedeutung sein werden. Vielleicht haben Sie einige oder viele davon schon längst integriert und wenden diese Ideen in Ihrem Leben schon mit Freude an. Vielleicht werden einige Gedanken neu sein, möglicherweise sogar fremd oder verwirrend oder Ihnen schlichtweg falsch vorkommen. Das ist völlig in Ordnung. Wie Sie sich auch immer fühlen, was auch immer die Gedanken und Ideen in den folgenden Kapiteln in Ihnen auslösen: Vertrauen Sie darauf, dass es Ihr eigenes Inneres ist, welches den Weg für Sie am besten kennt. Vertrauen Sie auf Ihre innere Stimme, die Ihnen zeigen wird, was für Sie, jetzt, wesentlich ist. Lassen Sie Dinge, von denen Sie sich nicht angesprochen fühlen, einfach stehen. Die Antworten auf Ihre Fragen sind in Ihnen selbst zu finden. Sie sind sogar nur dort zu finden.

In den folgenden Kapiteln werden also verschiedene Themen und Ideen eingeführt. Wenn Sie mit dieser Art des Denkens vertraut sind, werden Sie vieles wiedererkennen. Nutzen Sie die Gelegenheit, sich nochmals in diese Themen zu vertiefen. Achten Sie aufmerksam dar-

auf, wo Sie diese in Bezug auf Ihre Visionen und Ziele anwenden können. Entdecken Sie, wo eine neue Sicht Raum für noch mehr Freude, mehr Präsenz, mehr Flexibilität, mehr Weichheit, mehr Energie, mehr Einfühlungsvermögen, mehr Klarheit, mehr Gelassenheit, mehr Fluss und mehr Liebe schaffen würde. Stimmen Sie sich ein auf Ihre innere Stimme, die Sie führt, die genau weiss, was für ungeahnte Geschenke auf Sie warten.

Falls Sie hingegen feststellen, dass die Gedanken der nächsten Kapitel für Sie teilweise oder ganz neu sind, so lassen Sie diese, so gut Sie können, einfach wirken. Nehmen Sie sich genügend Zeit, um zu lesen und zu «verdauen». Nehmen Sie behutsam wahr, was sich in Ihnen regt. Regt sich Einverständnis, Erlösung, Freude? Oder eher Skepsis, Schuldgefühle, Deprimiertheit, Resignation, Abwehr, Ärger, Wut, Verwirrtheit oder Unverständnis? Was auch immer Sie spüren oder welche Gedanken auch immer bei Ihnen auftauchen, nehmen Sie sie so an, wie sie sind. Stellen Sie sich vor, Sie würden sich dabei selbst zuschauen, wie im Kino. Stellen Sie fest, wie Sie reagieren, und lächeln Sie Ihrem «Leinwand-Ich» freundlich zu, ohne den Film unbedingt verändern zu wollen.

Falls Sie das Gefühl haben, festzustecken, zögern Sie nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen, sei es von Familie und Freunden oder von Fachpersonen. Mehr zum Thema professionelle Hilfe finden Sie im Anhang auf Seite 495.

Sie müssen sich die Gedanken und Ideen, denen Sie in den weiteren Kapiteln begegnen, nicht merken. Vielleicht gibt es nur einen einzigen Gedanken, der Sie wirklich anspricht und als Schlüssel dient, eine Türe zu öffnen, die Ihnen Zugang zu dem schenkt, was Sie sich schon lange gewünscht haben. Was für Sie wichtig ist, wird hängen bleiben.

Vielleicht stellen Sie auch fest, dass Ihnen bei den beschriebenen Themen und den jeweiligen Beispielen jeweils jemand aus Ihrem Umfeld einfällt. Möglicherweise gehen Ihnen Gedanken durch den Kopf wie: «Das kommt mir bekannt vor, meine Schwester, die ist genau so, wie in diesem Beispiel beschrieben. Ich erkenne sie darin wieder.» Oder:

«Ja, mein Partner macht das immer, jetzt weiss ich, was das Problem ist. Ich werde ihm die Lösung bei nächster Gelegenheit mitteilen ...»
Es ist ganz natürlich, dass dies geschieht. Wenn Sie sich dabei ertappen, für andere Menschen Lösungswege auszudenken oder mit Ihren Gedanken im Verhalten anderer zu verweilen, lade ich Sie ein, sich sanft zurückzurufen und sich zu fragen, was diese Ideen und Beispiele mit Ihnen zu tun haben. In diesem Buch geht es einzig und allein um Sie. Nutzen Sie diese Chance, sich selbst näher zu kommen.