

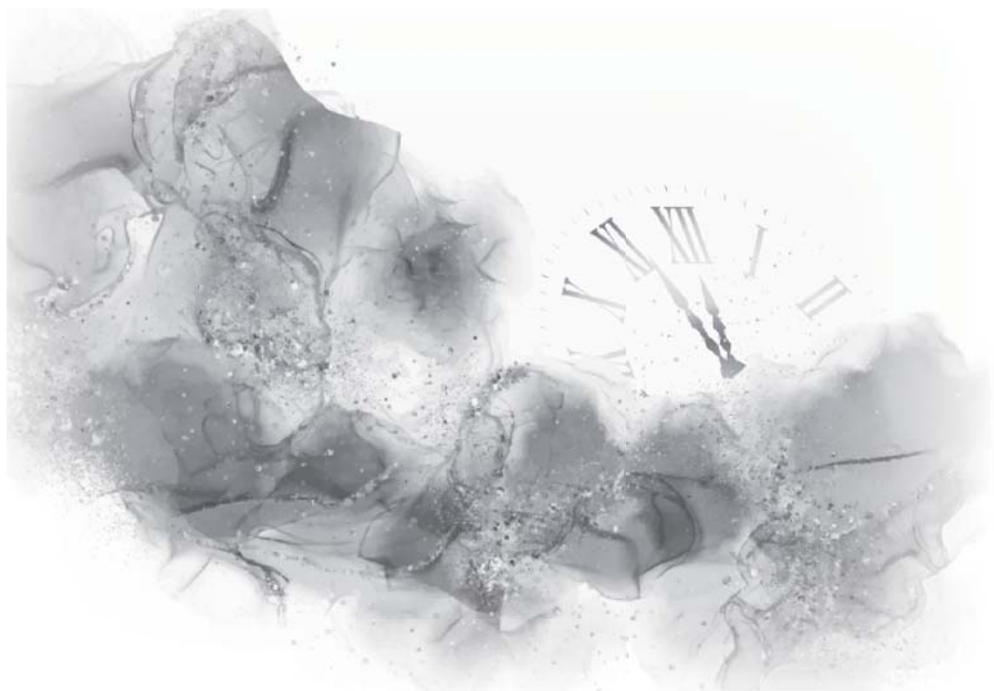
René Penselin

Dein Leben ~ Deine Entscheidung
Wie du deine Zukunft aktiv und selbstbestimmt gestaltest

LESEPROBE



SHEEMA



René Penselin

DEIN LEBEN DEINE ENTSCHEIDUNG

WIE DU DEINE ZUKUNFT AKTIV UND SELBSTBESTIMMT GESTALTEST



SHEEMA

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliothek; detaillierte Daten sind im Internet über <http://dnb.de> abrufbar.

1. Auflage 2022

Originalausgabe

Copyright © 2022 Sheema Medien Verlag,

Inh.: Cornelia Linder, Hirnsbergerstr. 52, D – 83093 Antwort

Tel.: +49 (0)8053 – 7992952, E-Mail: info@sheema.de

<https://www.sheema-verlag.de>

Copyright © 2022 René Penselin

ISBN 978-3-948177-18-8

Umschlaggestaltung/-motiv: Aly Khadziq, Schmucker-digital

Lektorat: Susanne Hülsenbeck

Autorenfoto: © 2022 Archiv René Penselin


Gesamtkonzeption: Sheema Medien Verlag, Cornelia Linder

Druck und Bindung: FINIDR, s.r.o., Český Těšín

Allgemeine Hinweise: Das gesamte Werk ist im Rahmen des Urheberrechts geschützt. Jede vom Verlag nicht genehmigte Verwertung ist unzulässig. Dies gilt auch für die Verbreitung durch Tonträger jeglicher Art, elektronische Medien, Internet, Social Media, photomechanische, und digitalisierte Wiedergabe sowie durch Film, Funk, Fernsehen einschließlich auszugsweisem Nachdruck und Übersetzung. Anfragen für Genehmigungen im obigen Sinn sind zu richten an den Sheema Medien Verlag.

Haftungsausschluss: Dieses Buch dient keinem rechtlichen, medizinischen oder sonstigen berufsorientierten Zweck, sondern ausschließlich Unterhaltungs- und Bildungszwecken. Verlag und Autor haben alle Quellen und Websites gründlich geprüft. Es wurde beim Schreiben dieses Buches großer Wert darauf gelegt, dass alle Informationen präzise, zuverlässig und aktuell sind. Eine Garantie kann aber weder vom Autor noch vom Verlag übernommen werden. Alle Techniken, Ideen und Vorgehensweisen ersetzen im gegebenen Fall keine fundierte medizinische Behandlung. Eine Haftung des Autors bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden werden ausgeschlossen. Wir übernehmen keine Gewähr, dass Links zu Websites bestehen bleiben, wenn sie geändert werden oder neue Inhalte hinterlegt werden.

Dieses Buch wurde für dich geschrieben.



Mit zahlreichen
Übungen und
Meditationen
im Innenteil.



Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort von Werner Tiki Küstenmacher: | |
| Hilfe, schon wieder ein Lebenshilfebuch! | 10 |
| Begrüßung | 13 |
| Einstimmung: Du bist der Meister deines Schicksals | 16 |
| Veränderung ist nichts für Feiglinge | 20 |
| Lars – „So kann es nicht weitergehen!“ | 23 |
| Katrin – „Soll das schon alles gewesen sein?“ | 25 |
| Praxis: WARUM will ich mich verändern?..... | 29 |
| Die sieben Leitsätze des Potenzial-Entfaltungs-Prozesses | 31 |
| Praxis: Wo stehe ich? | 32 |
| Leitsatz 1: Eine Veränderung kann nur bei mir selbst beginnen .. | 34 |
| Leitsatz 2: Meine innere Vorstellung von der Welt ist nicht die Welt | 35 |
| Leitsatz 3: Jeder Mensch verfügt über den freien Willen | 36 |
| Leitsatz 4: Um meine Energie, meine Intelligenz und meine Potenziale zu entfalten, muss ich loslassen | 37 |
| Leitsatz 5: Das, was ich aussende, ziehe ich in meine Realität ... | 38 |
| Leitsatz 6: Dankbarkeit öffnet die Tür zur Fülle des Lebens | 39 |
| Leitsatz 7: Es gibt eine Kraft, die größer ist als ich | 40 |
| Dein Leben in der Box | 41 |
| Praxis: Was will ich wirklich? | 44 |
| Die Geschichte vom Prediger | 48 |
| Unterwegs vom alten zum neuen Ich und ein kleiner Ausflug in unser Gehirn | 49 |
| Eine persönliche Geschichte der Veränderung | 53 |

| | |
|--|------------|
| Die Basis ist aktive Bewusstseinsarbeit | 56 |
| Praxis: Was erlebst du immer wieder? | 57 |
| Praxis: Das Pendelexperiment | 59 |
| Die Haltbarkeit von Veränderungen | 60 |
| Cocktailbar Gehirn | 62 |
| Praxis: Von der Emotion zum Gedanken | 64 |
| Das Ego stellt sich quer | 65 |
| Die vier Aspekte unseres Egos | 69 |
| Der Sitz deines Egos | 72 |
| Wenn das Ego sich wehrt | 74 |
| Praxis: Loslass-Übung | 76 |
| Das Gleichnis vom eigenen Brunnen | 78 |
| Verändere deine Box | 80 |
| Wie du dich selbst auf deine Vergangenheit programmierst | 80 |
| Auf der Schwelle zur Veränderung | 85 |
| Die Tür zur Veränderung durchschreiten | 88 |
| Praxis: Überprüfe deine Gedanken | 89 |
| Wie wir mithilfe von Gehirnwellen unser Leben verändern | 90 |
| Von der Persönlichkeit in die Präsenz – | |
| Überlebensmodus vs. Schöpfermodus | 97 |
| Praxis: Wo stehst du dir im Weg? | 98 |
| Stress im System | 99 |
| Praxis: Steuern deiner Gedanken und Emotionen | 103 |
| Stress als Epidemie | 105 |
| Wir haben unsere Natürlichkeit verloren | 111 |
| Herzintelligenz entfalten | 115 |
| Praxis: Was willst du wirklich? | 118 |
| Unsere drei Energiezentren | 120 |

| | |
|--|------------|
| Praxis: Herzkohärenz im Alltag herstellen und eigene Lösungen finden | 122 |
| Dein Leben in Fülle | 126 |
| Das Lebensgesetz der Anziehung | 131 |
| Praxis: Im Hier und Jetzt sein | 137 |
| Die weite Welt der Quantenphysik | 138 |
| Praxis: Du und das Quantenfeld | 147 |
| Die drei großen Hürden, die dich an der Veränderung hindern | 148 |
| Erschaffe die Landkarte deiner Zukunft | 152 |
| Meditation: Im Leben sterben | 157 |
| Meditation ist das Geheimnis für jede Veränderung | 165 |
| Praxis: Kurzmeditation für deinen Körper | 171 |
| Schreib dein neues Schicksal | 172 |
| Die Lebenskraft deines Atems | 175 |
| Praxis: Der Schnauzatem | 177 |
| Die sechs Kreise der Veränderung | 179 |
| Kreis 1: Wechsle deinen Zustand – vom Überlebensmodus in den Schöpfermodus | 180 |
| Kreis 2: Wisse, was du nicht willst, und werde dir deiner Gedanken bewusst | 182 |
| Kreis 3: Erschaffe dein zukünftiges Selbst – wähle, was du willst, und werde der Architekt deiner Zukunft | 183 |

| | |
|---|-----|
| Kreis 4: Lösche alle negativen oder einschränkenden Glaubenssätze – lösche dein altes Selbst | 185 |
| Kreis 5: Spüre und fühle, wie es ist, wenn du tust oder hast, was du willst | 188 |
| Kreis 6: Lasse jetzt los und übergib deine Kreation dem vereinheitlichten Feld – manifestiere und lass dich überraschen | 190 |
| Die Symbolkraft der Kreise und deren Farben | 195 |
| Mein Geschenk: Einstimmung für einen kraftvollen, ausgerichteten Start in deinen Tag | 198 |
| Auf ein letztes Wort | 205 |
| Vita: René Penselin | 209 |
| Literaturverzeichnis und persönliche Empfehlungen für die Vertiefung | 211 |
| Anmerkungen | 214 |
| Glossar | 215 |
| Anhang und Bildquellen | 227 |



Hilfe, schon wieder ein Lebenshilfebuch!

Vorwort von Werner Tiki Küstemmacher

Sich persönlich verändern, neue Möglichkeiten in sich entdecken – davon träumen viele. Aber mal ehrlich: Glauben Sie, dass Sie durch einen Coach, ein Ratgeberbuch oder durch den Besuch eines Seminars wirklich neue Entfaltungsmöglichkeiten in sich entdecken werden?

Sie sollten ehrlich antworten. Meine Erfahrung: So richtig aus vollem Herzen Ja sagen zu dieser Frage nur sehr wenige. In diesen verwirrenden Zeiten voller kollektiver Ängste wird es nicht leichter, für niemanden. Die Menschen, die ihre persönliche Veränderung geschafft haben, sind längst aus diesem System ausgestiegen. Sie leben auf einer Mittelmeerinsel oder unter der Brücke einer Großstadt. Aber wir, wir sind hiergeblieben, weil wir verantwortungsbewusst sind. Weil wir vielfältige Verpflichtungen haben. Oder weil wir einfach nicht den Mumm aufgebracht haben, abzuhauen.

Und jetzt, mit diesem Buch, da soll es plötzlich gehen?

Ich will selbst ehrlich sein: Den Glauben an ein Leben voller neuer Möglichkeiten spüre auch ich nur selten. Doch genau das ist das Problem. Viele Menschen – zu denen ich leider selbst manchmal gehöre – haben sich das Träumen und Wünschen abgewöhnt. „Wird ja doch nichts!“, seufzen sie.

Aber das stimmt nicht. In jedem Menschen stecken noch große Träume und Wünsche. Alte Energie ist das, von früher. Wie Glutfunken in einem erloschenen Feuer. Mein erster Rat lautet daher: Knien Sie sich vor Ihr inneres Feuer von damals und blasen Sie in die Glut. Entdecken Sie die großen Bilder, die Sie einmal hatten: einer Arbeit nachgehen, die Sie zufrieden und glücklich macht; ei-

nen Partner haben, der stolz ist auf Sie und Ihre Tätigkeit; Gutes bewirken können; Menschen ermutigen und ihnen helfen; sich etwas dauerhaft Schönes leisten können von der eigenen Hände Arbeit. Das sind nur ein paar kleine Beispiele. In Ihnen schlummern noch größere, lang vergrabene Visionen.

Diese inneren Bilder sind der Treibstoff, der Sie dazu geführt hat, dieses Buch in die Hand zu nehmen und schon mal dieses Vorwort bis hierher zu lesen. Das war doch ein guter Anfang!

Bitte machen Sie weiter. Lassen Sie die Glut nicht verlöschen. Mit dem richtigen Handwerkszeug (das finden Sie in diesem Buch) und dem Feuer Ihrer Begeisterung (ein paar Funken davon haben Sie ja schon entdeckt) ist ein neues, leichteres, begeistertes und auf herrlich einfache Weise kraftvolles Leben möglich. Eine persönliche Veränderung ungeahnten Ausmaßes.

René Penselin ist ein erfahrener Guide für diesen vor Ihnen liegenden Weg. Lassen Sie sich bei der Hand nehmen und anstecken von seiner positiven Kraft, mit der er schon viele Einzelpersonen und Unternehmen angefeuert hat. Er ist für mich ein Simplifyer im besten Sinn, denn er hat eine Menge von Methoden, Übungen und Tools entwickelt, mit denen Sie sich selbst besser kennenlernen. Sie werden lernen, dass der Weg zur persönlichen Veränderung leichter ist, als Sie denken. Aber das erfahren Sie nur, wenn Sie ihn gehen.

Also, tun Sie den ersten Schritt! Der ist wirklich einfach: Sie brauchen nur umzublättern und dranzubleiben.

Eine gute Reise wünscht

Werner Tiki Küstenmacher

***Was ist das größte Ideal meiner selbst,
das ich heute sein kann?***

Mit dieser Frage starte ich in jeden neuen Tag.

*Sie erinnert mich daran,
wieder und wieder zu versuchen,
zum größtmöglichen Ausdruck
meines SELBST zu werden.*



Danke, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Es soll dir eine erste Idee und einen Überblick vermitteln, wie du dein Leben transformieren kannst.

Du erhältst einen Überblick über die neuesten Erkenntnisse, wie du persönliche Veränderungen und Potenzialentfaltung auf eine leichte, elegante und natürliche Weise in dein Leben bringen kannst. Konzipiert ist das Buch als Einführung und Anleitung, um erste Veränderungen in dein Leben fließen zu lassen. Ich habe beim Schreiben großen Wert darauf gelegt, dass alle Informationen präzise, zuverlässig und aktuell sind. Alle wichtigen Hintergründe, die im Veränderungsprozess auftauchen, werden detailliert erklärt. Denn wenn wir wissen, WARUM wir etwas machen, dann ertragen wir fast jedes WIE.

Hier noch ein paar Anmerkungen, die ich dir mitgeben möchte:

Lass dir Zeit beim Lesen und lege dir ein schönes Praxis-Notizbuch zu, indem du deine Gedanken und Ideen sofort aufschreiben und später auch ergänzen kannst. Um den größten Nutzen für dich herauszuziehen, bitte ich dich, die vorgestellten Übungen durchzuführen und die Fragen zu beantworten. Nimm dir dafür ausreichend Zeit. Das Lesen allein wird nichts verändern. Denn aktive Veränderung beginnt mit drei großen Buchstaben: T U N.

Manchmal werden Inhalte und Sachverhalte wiederholt oder mit anderen Worten und Beispielen beschrieben. Dies geschieht bewusst und mit voller Absicht, um dein Wissen dieser Grundlagen über Veränderung zu festigen.

Am Ende des Buches (auf S. 215) habe ich ein Glossar zusammengestellt, in dem einige Begriffe so erklärt werden, wie ich sie verstehe. Der Einfachheit halber verwende ich „Emotion“ und „Gefühl“ synonym, da eine Unterscheidung für unsere Arbeit hier nicht von Bedeutung ist. Mir ist natürlich bewusst, dass es in der Praxis durchaus Sinn macht, Emotionen und Gefühle zu unterscheiden.

Ich habe bewusst entschieden, nicht zu gendern. Und als Ansprache habe ich das persönliche Du gewählt, da ich der Meinung bin, dass das Leben ist viel zu kurz ist, um unpersönlich zu sein.

Sollten beim Lesen Fragen auftauchen, so möchte ich dich ermutigen, diese direkt an meine Mailadresse *rp@wippec.de* zu senden. Du bekommst auf jeden Fall eine Antwort, aber bitte habe ein wenig Geduld. Ich antworte so schnell, wie es mir möglich ist.

Ich selbst bin seit meiner Kindheit ein eifriger Leser. Bücher haben mich seit jeher fasziniert und ich war und bin neugierig darauf, was in ihnen verborgen ist. Ich bin mit Büchern aufgewachsen und wurde durch sie und die Menschen, die sie geschrieben haben, inspiriert, motiviert und berührt. Ich habe vieles für mein Leben daraus lernen dürfen. Jetzt habe ich das Gefühl, dass es an der Zeit ist, der Welt etwas zurückzugeben – in Form dieses Buches.


Hier nicht nur über theoretische Themen zu schreiben, sondern auch über mein Leben, meine Gedanken, Erkenntnisprozesse und Gefühle, erfordert immer wieder Mut. Doch genau den möchte ich gern anderen Menschen mit meiner Geschichte und den praktischen Beispielen geben. Ich habe lange überlegt, ob ich das alles schreiben kann. „Was sollen die Leute über mich denken? Was ist, wenn es Kritik gibt? Interessiert das überhaupt jemanden?“ Solche Gedanken begleiteten mich immer wieder. Es hat einige Zeit gebraucht,

um zu erkennen, dass all das völlig egal ist. Dass ich es sowieso nicht allen recht machen kann und vor allem auch nicht will. Dass es immer Menschen geben wird, die etwas nicht gut finden werden. Das zu erkennen – nicht intellektuell in meinem Kopf, sondern mit dem Gefühl – hat Zeit gebraucht. Seitdem konzentriere ich mich auf die Menschen, die ein wirkliches Interesse daran haben, sich ihr Leben anzuschauen, die sich auf Veränderungen einlassen wollen, die vielleicht noch auf der Erkundung sind, welcher Weg für sie am besten ist. Menschen, die auf der Suche nach Methoden sind, die wirklich funktionieren. Menschen, die an Möglichkeiten glauben und sich das, was ich zu sagen habe, anhören oder es eben lesen möchten.

Jeder Mensch hat sein Leben zu großen Teilen in der eigenen Hand. Sicherlich haben wir nicht auf alles Einfluss, was im Außen geschieht, aber wir können selbst entscheiden, wie wir darauf reagieren. Dieses Buch ist darum für alle Menschen, die so denken, wie es William Ernest Henley in seinem Gedicht „Invictus“ wundervoll ausdrückt: „Ich bin der Meister meines Los’. Ich bin der Käpt’n meiner Seel.“ Also lasst uns gemeinsam starten!

Viel Freude beim Lesen!

René



Alle im Buch vorgestellten
Meditationen findest du
auf meiner Website:
www.wipec.de/buchbonus



Einstimmung:

Du bist der Meister deines Schicksals

Seit 25 Jahren beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema ‚Veränderung und Transformation im Leben‘ – nicht nur in Bezug auf mein eigenes Leben, sondern auch auf das anderer Menschen.

Es geht dabei immer um Fragen wie:

- Was ist der Sinn meiner Existenz hier auf Erden?
- Wie kann ich ein friedvolles, freies, freudvolles und erfülltes Leben nach meinen Vorstellungen leben?
- Wie finde ich meine Bestimmung?
- Wie kann ich die Veränderungen in mein Leben bringen, die ich möchte?
- Wie kann ich mich auf eine natürliche Weise verändern und mein Potenzial entfalten?

Ich habe viele Seminare und Ausbildungen absolviert (schau dir dazu gern meine Vita auf S. 209 an), zahlreiche Modelle und Praktiken kennengelernt und ausprobiert und ich begann, immer mehr und tiefer zu forschen. Das hat bis heute nicht aufgehört und tut es hoffentlich nie. Nun stehe ich in der Mitte des Lebens und stelle fest: Sich selbst zu begegnen, ist keine einfache Sache. Das schrieb schon der Schauspieler Joachim Fuchsberger in seinem gleichnamigen Buch „Altwerden ist nichts für Feiglinge“. Persönlich bin ich in den letzten Jahren durch viele Höhen, aber auch Tiefen gegangen. Es gab schmerzhafteste Momente, Situationen, in denen ich mich am Abgrund gefühlt habe, dem Tod sehr viel näher als dem Leben – letztendlich hat es sich gelohnt, diesen Weg der Veränderung und persönlichen Transformation zu gehen. Heute bin ich für all diese

Erfahrungen unendlich dankbar. Ich freue mich darauf, mich jeden Tag immer wieder neu zu entdecken und zu entfalten. Es braucht Mut, sich selbst zu begegnen, zu schauen, wer hinter der Fassade lebt. Ähnlich einem Kartenhaus, bei dem es gilt, vorsichtig Karte für Karte zur Hand zu nehmen, damit nicht plötzlich alles zusammenbricht. Und es braucht eine Portion Urvertrauen ins Leben – beides können wir entwickeln. Das musste ich auch. Wenn ich heute darüber schreibe, Urvertrauen in das Leben zu haben, meine ich:

- Ich weiß und fühle, dass ich geführt werde und beschützt bin.
- Ich weiß und fühle, dass alles, was geschieht, für mich und nicht gegen mich ist.
- Ich weiß und fühle, dass immer alles da sein wird, was ich gerade brauche.
- Ich weiß und fühle, dass ich am richtigen Platz im Leben stehe.
- Ich weiß und fühle, dass ich Teil des großen Ganzen und mit der Schöpfung verbunden bin.

Eine meiner wichtigsten Erkenntnisse aus all meinen eigenen Prozessen ist: Wenn wir wirklich anfangen wollen, ein Stück des Lebens zu begreifen, dann sollten wir anfangen, paradox zu denken. Kein Entweder-oder, kein Denken in Schwarz-Weiß. Diese Art zu denken ist uns zwar vertraut und für unser Gehirn angenehmer, weil sie Energie spart, aber das Leben ist immer ein Sowohl-als-auch. Es ist vielfältig.

Dazu möchte ich dir gern eine Metapher an die Hand geben, die du gleich praktisch als kleine Übung anwenden kannst:

Stell dir vor, du gehst zu einer Wahrsagerin, die dir aus beiden Händen liest. Sie nimmt zunächst deine linke Hand, dreht die Handfläche nach oben und fährt mit ihren Fingern darüber. Sie sagt: „Ich sehe, dass du ein einzigartiger, wunderbarer und wirklich

wichtiger Mensch in diesem Universum bist. Du bist hier, um eine Aufgabe zu erfüllen und deine Gaben anderen Menschen zuteilwerden zu lassen. Es ist so wichtig, dass du hier bist. Du machst die Welt um so vieles besser.“

Sieh jetzt auf deine linke Handfläche und spüre selbst einmal nach, was diese Worte mit dir machen.

Dann nimmt die Wahrsagerin deine rechte Hand, dreht die Handfläche nach oben und fährt mit ihren Fingern darüber. Dann sagt sie: „Ich sehe, dass du nichts bist. Du bist noch nicht einmal ein winziges Staubkorn im unendlichen Universum. Es ist egal, ob es dich gibt. Nimm dich nicht so wichtig.“

Spüre jetzt in deiner rechten Handfläche nach, was diese Worte mit dir machen.

Lege nun beide Hände zusammen, wie bei einem Gebet, und fühle, was dies mit dir macht.

Und wenn du möchtest, schreib dazu in dein Notizbuch.

Für mich bedeutet es: Beides ist die Wahrheit. Das Leben ist immer ein Sowohl-als-auch.

Eine zweite wichtige Erkenntnis stellte sich ein, als ich mich mit meiner Sterblichkeit befasste. Als ich mir den Tod als Lehrmeister nahm.

Was würdest du tun, wenn du nur noch ein Jahr zu leben hättest?

Bevor du jetzt einfach weiterliest, nimm dir Zeit, diese Frage in dir wirken zu lassen: „Was würde ich jetzt tun, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?“ Oder anders: „Was würde ich jetzt sofort ändern, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?“

Schließe für einen Moment deine Augen. Welche Gedanken und Gefühle, welche Antworten tauchen in dir auf?

Lass diese Fragen an dich herantreten und auf dich wirken. Was ist dein erster Impuls, der auftaucht?

Schreib alles auf, was dir jetzt bewusst wird.

Und wenn du den Impuls hast, das Buch zur Seite zu legen, um etwas zu tun, das für dich wirklich wichtig ist, dann folge diesem Impuls.

Die meisten Menschen schlafen ihr Leben lang und wachen erst auf, wenn sie sterben.

Steve Jobs, der Gründer von Apple, soll gesagt haben, dass für ihn das wichtigste Mittel, das er je gefunden habe, um große Entscheidungen zu treffen, die Erinnerung daran gewesen sei, dass er bald tot sein würde. Ich selbst habe eine App auf meinem Handy installiert, die die Zeit rückwärtslaufen lässt. Ich tue so, als ob mein Sterbetag bereits feststünde. Die App ist auf ein Jahr eingestellt. Ein Jahr, das ich bewusster leben werde, weil ich mir immer wieder vor Augen halte, wie vergänglich das Leben ist. Der Tag meines fiktiven Todes ist der 6. August und diese Zeit läuft Sekunde für Sekunde ab. Bei allem, was ich tue, frage ich mich: „Würde ich das tun, wenn ich nur noch ein Jahr zu leben hätte?“ Auch beim Schreiben dieses Buches – und meine Antwort war: JA! Falls du diese App ebenfalls nutzen möchtest, dann findest du den Link im Anhang.

Was also würdest du tun, was würdest du ändern, wenn du nur noch ein Jahr zu leben hättest?



Veränderung ist nichts für Feiglinge

Als Feigheit wird ein seelischer Zustand bezeichnet, bei dem sich ein Mensch aus Furcht vor einer Gefahr, einem Verlust, vor Schmerz oder Tod einer bestimmten Aufgabe nicht stellt. Immer wieder frage ich mich, wieso es uns Menschen so schwerfällt, uns überhaupt mit dem Thema Veränderung zu beschäftigen und dann diese Veränderung auch in unser Leben zu bringen. Warum müssen wir so oft erst leiden? Warum muss erst ein massives Unglück, eine Krise oder etwas von außen auf uns zukommen, bevor wir bereit sind, Neues zu wagen?

Die Familientherapeutin Virginia Satir hat festgestellt, dass der stärkste menschliche Instinkt nicht der Wille zu überleben ist – wie die meisten Menschen denken –, sondern den inneren Drang haben, die Dinge vertraut bleiben zu lassen. Für die meisten Menschen ist jede Veränderung der bisher vorherrschenden Verhältnisse in der Außenwelt eine Veränderung in der inneren Ordnung und wird daher als Störung empfunden. Das erklärt zum Teil und macht verständlich, warum so viele von uns in Situationen stecken, die extrem leidvoll sind: Sie sind uns vertraut, wir haben uns daran gewöhnt. Angst und Unsicherheit sind wesentliche Gründe, warum wir uns so schwertun mit Veränderungen. Wir suchen nach Konstanten, dem Vertrauten, nach Halt und Sicherheit im Leben und vergessen dabei, dass wir jederzeit die Wahl haben. Denn die Wahrheit ist: Wir und alles um uns herum verändert sich ständig! Wir erschaffen ständig und immer. Wir können gar nicht *nicht* erschaffen. Die meisten von uns sind sich dessen nur nicht bewusst. Doch wie sollen wir auf etwas Einfluss nehmen, wenn wir gar nicht merken, was wir tun? Die einzige Frage, die sich darum stellt, ist: Wähle ich die Veränderung,

die Schöpfung, bewusst und nehme ich darauf Einfluss (aktives Leben) oder lasse ich die Veränderung einfach nur geschehen (passives Leben), was dann meist an irgendeiner Stelle im Leben mit einer Krise und großem Schmerz verbunden ist?

Meine Antwort darauf ist ganz klar die erste Variante. Auch, weil die Wandlungsprozesse im Außen gerade extrem sichtbar werden, braucht es eine aktive Auseinandersetzung damit. Die alten Lebensmodelle brechen auseinander oder können nur noch mühsam zusammengehalten werden. Unser Bildungssystem und die politischen, wirtschaftlichen, medizinischen, religiösen Systeme kollabieren. Wenn wir uns da nicht selbst bewegen, kümmert sich irgendwann das Leben für uns darum. Aber das fühlt sich dann selten angenehm an. Wir benötigen ein besseres Verständnis davon, was Wandel und Transformation wirklich sind und wie wir langfristige, nachhaltige Veränderung in unser Leben bringen können.

Aus diesem Grund habe ich den „Potenzial-Entfaltungs-Prozess“ entwickelt, den ich in Seminaren und Einzelcoachings mit meinen Klienten durchführe und hier auch dir vorstellen möchte. Es ist ein Veränderungs- und Transformationsprozess, der auf dem neurowissenschaftlichen Konzept der Metakognition beruht. Das Begriff „Meta-“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet so viel wie „über“. In unserem Zusammenhang ist damit das „Denken über das Denken“ gemeint oder unsere bewusste Wahrnehmung unseres Denkens, Fühlens und Handelns.

Das Problem bei Veränderungen ist, dass Menschen versuchen, eine neue persönliche Realität zu schaffen, jedoch mit der alten, also derselben Persönlichkeit – das funktioniert nicht! Veränderung bedeutet in erster Linie eine Veränderung des eigenen Bewusstseins. Also eine Veränderung von innen nach außen. Und „Potenzial“ bedeutet in diesem Zusammenhang: Es ist als eine Möglichkeit vorhanden und du kannst es auswählen und entfalten. Die Frage dabei ist: Für welches der unzähligen Potenziale entscheidest du dich?

Es ist deine bewusste Entscheidung darüber, wie du nicht mehr sein willst und wie du stattdessen sein willst. Du veränderst deinen Seinszustand. Beim Potenzial-Entfaltungs-Prozess geht es also darum, sich darüber bewusst zu werden, wie Veränderung funktioniert. Er beschreibt im Grunde das, was du jede Minute, jede Stunde deines Tages unbewusst sowieso tust. Sobald dir aber bewusst ist, was in dir abläuft, kannst du es steuern und für dich nutzen, um zum Schöpfer deiner Realität zu werden. Ich erfinde das Rad der Veränderung nicht neu, aber ich zeige dir, wie du mit diesem Rad fahren kannst. Ich möchte dir Mut machen, dich dem Fluss des Lebens anzuvertrauen, wo Veränderungen Normalität sind, ja wo wir regelrecht begierig darauf sind, diese zu erfahren und sie aktiv in unser Leben zu bringen. Wo wir uns aus unserer Vertrautheit freiwillig und voller Vorfreude in die Unsicherheit begeben. Ich möchte dich ermutigen, Veränderungen selbst zu kreieren und ihnen ohne Angst zu begegnen und stattdessen lustvoll, selbstbestimmt und frei zu leben. Veränderungen als das zu erkennen, was sie sind: die einzige Konstante im Leben.

Und noch etwas ist dabei wichtig: Fast alle Formen der Veränderungen, die wir in unserem Leben anstreben, finden sich in einer der folgenden zwei Kategorien wieder: Wir möchten entweder die Art, wie wir uns fühlen, verändern – also weniger Angst, Zorn, Traurigkeit, Verletzung etc. und dafür mehr Sicherheit, Vertrauen, Glück etc. – oder unsere Art zu handeln, wie beispielsweise neue Verhaltensweisen an den Tag legen, das Rauchen oder Trinken aufgeben, mehr Sport treiben, weniger und gesünder essen, die eigene Zeit besser nutzen. In unserem Prozess geht es darum, dass du bestimmte Dinge verlernst und neue erlernst, dass du mit der Gewohnheit, das alte, vertraute Ich zu sein, brichst und dich neu erfindest. Es geht um einen Todes- und gleichzeitig Neugeburtszeitpunkt, einen Transformationspunkt. Es geht um die bewusste Entscheidung, nicht mehr auf dieselbe Weise zu denken, zu fühlen, zu handeln und zu sein wie

in der Vergangenheit. Es geht um das Geheimnis schneller, bleibender Lebensveränderungen und um einen wahren Wachstumsprozess – um die Magie der Veränderung.

Abschließend möchte ich dir in meiner Einstimmung noch einen Impuls mitgeben: Wie ich denke, wie ich mich fühle, wie ich handle und wie ich lebe, hat nicht nur einen entscheidenden Einfluss auf mein Leben, sondern auch auf das Leben meiner Mitmenschen, auf die Umwelt und darüber hinaus. Damit geht eine große Verantwortung einher. Wir brauchen eine große Vision unserer Zukunft. Stelle dir also immer die Frage: Wer möchte ich heute sein?

Im Folgenden stelle ich dir die Ausgangssituation zweier Menschen vor, die ich begleiten durfte und die sich sehr erfolgreich ihrem Weg und Prozess gestellt haben. Vielleicht erkennst du dich an der einen oder anderen Stelle wieder ...

Lars – „So kann es nicht weitergehen!“

Als Lars zu mir kam, war er 43 Jahre alt, seit fünf Jahren verheiratet und lebte mit seiner Frau und dem drei Jahre alten Niklas in Frankfurt. Dort arbeitete er als Vertriebsmitarbeiter bei einer Bank. Lars fragte sich damals immer öfter, ob das, was er tat, für ihn noch passte. Er hatte sich bereits ein wenig mit dem Thema der eigenen Werte beschäftigt und gespürt, dass da noch mehr in ihm steckte, was sich entfalten wollte. Sein Job machte ihm seit geraumer Zeit keine richtige Freude mehr und trotzdem blieb er in der Bank, denn damit verdiente er ja sein Geld. Er fühlte sich gegenüber seiner Frau und seinem Kind verpflichtet. Der Glaubenssatz „Der Mann ernährt die Familie“ steckte tief in ihm und dafür steckte er selbst zurück. Doch er trug schon seit Längerem die heimliche Idee in sich, ein kleines Unternehmen zu gründen und sich selbstständig zu machen.

..... im Buch kannst du weiterlesen !