

Bruno Tanner

Starke Gedanken

*Der Weg zu einem glücklichen,
gesunden und erfolgreichen Leben*



Starke Gedanken

*Der Weg zu einem glücklichen,
gesunden und erfolgreichen Leben*

Adresse des Autors

Bruno Tanner, Sonnhaldestrasse 9, CH-6212 St. Erhard
+41 41 920 24 10, b-tanner@bluewin.ch, www.atlaslogie-tanner.ch

Adresse der FotografIn

Edith Tanner, Sonnhaldestrasse 9, CH-6212 St. Erhard
+41 41 921 38 84, e-tanner@bluewin.ch

Herstellung und
Verlag

SWS Medien AG Print, Am Viehmarkt 1, CH-6130 Willisau
Telefon +41 41 972 60 20, www.swsmedien.ch

Copyright und
ISBN-Nummer

Bruno Tanner
978-3-033-02016-0

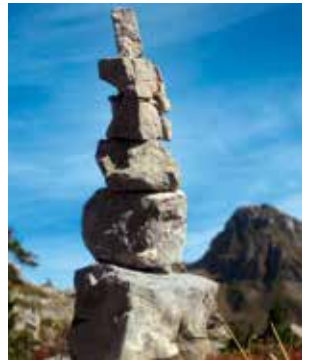
Gestaltung

Agentur Frontal AG, Bruggmatt 1, CH-6130 Willisau
Telefon +41 41 972 56 56, www.agentur-frontal.ch

Starke Gedanken

*Der Weg zu einem glücklichen,
gesunden und erfolgreichen Leben*

von Bruno Tanner



Inhaltsverzeichnis

<u> </u>	Vorwort	11
<u>1</u>	Wer ist für dein Leben verantwortlich?	15
<u>1.1</u>	Mentale Stärke ist lernbar	15
<u>1.2</u>	Erfolgreiche Menschen denken an den Erfolg	16
<u>1.3</u>	Zufriedene Menschen denken an das, was sie haben	16
<u>1.4</u>	Dankbare Menschen sehen die Fortschritte und Vorteile	18
<u>1.5</u>	Gesunde Menschen haben ein Gesundheitsbewusstsein	18
<u>1.6</u>	Du bist dein Bewusstsein	22
<u>1.7</u>	Dein Herz ist der wahre Ratgeber...	22
<u>1.8</u>	... das Bewusstsein der wahre Chef	26
<u>1.9</u>	Gedanken sind Energie	27
<u>1.10</u>	Du kannst Zufriedenheit wählen	27
<u>1.11</u>	Zufriedene Menschen sind dankbar	28
<u>1.12</u>	Glaubenssätze bestimmen dein Leben	30
<u>1.13</u>	Der Mensch ist, was er glaubt zu sein	32
<u>1.14</u>	Der Placeboeffekt bestätigt den Glauben	33
<u>1.15</u>	Glaubenssätze sind Überzeugungen	33
	«Das Leben ist ein ständiger Kampf»	
	«Das Leben ist ein Spiel»	
	«Krankheit ist Schicksal»	
	«Gesundheit liegt in deiner Verantwortung»	
	«Im Alter sind Krankheiten normal»	
	«Der Mensch wird gesund alt»	
	«Schokolade essen macht dick»	
	«Iss mit Genuss und gutem Gewissen»	
	«Ich bin eben so»	
	«Ich kann mich jederzeit ändern»	
	«Ich bin auf der Welt um zu leiden»	
	«Ich bin auf der Welt um gesund zu leben»	
	«Sexualität ist etwas Minderwertiges»	
	«Sexualität ist etwas Wunderbares»	
	«Man kann nicht alles haben»	
	«Ich kann alles haben»	
	«Es fehlt mir die Zeit»	
	«Ich habe für alles Wichtige genug Zeit»	

<u>1.16</u>	Du kannst bewusst denken	45
<u>1.17</u>	Aus der Opferrolle in die Schöpferrolle	46
<u>1.18</u>	Leben bedeutet Veränderung	49
<u>1.19</u>	Erfolgreiche Sportler machen Mental-Training	50
<u>1.20</u>	Zweifel teilt die Meinung	51
<u>2</u>	Erster Schritt zur Mentalen Stärke: Gedankendisziplin	55
<u>2.1</u>	Ziele müssen präzise und eindeutig sein	55
<u>2.2</u>	Klar formulierte Ziele sind kontrollierbar	56
<u>2.3</u>	Die Sprache allein ist schon ungenau	57
<u>2.4</u>	Zielformulierungen sind Entscheidungen	57
<u>2.5</u>	Ziele müssen stimmig sein	57
<u>2.6</u>	Ziele brauchen einen Zeitrahmen	59
<u>2.7</u>	Ziele müssen positiv formuliert sein	60
<u>2.8</u>	Beispiele positiver Formulierungen	61
<u>2.9</u>	Ziele müssen in der Gegenwartsform formuliert sein	64
<u>2.10</u>	Zielformulierungen wollen keine Hilfsverben	64
<u>2.11</u>	Ziele müssen in deiner Kontrolle sein	65
<u>2.12</u>	Anwendung im Alltag: Übung 1	65
<u>3</u>	Zweiter Schritt zur Mentalen Stärke: Vorstellungskraft	67
<u>3.1</u>	Was du dir vorstellen kannst, ist möglich	67
<u>3.2</u>	Sportler haben klare Bilder	67
<u>3.3</u>	Anwendung im Alltag: Übung 2	71
<u>4</u>	Dritter Schritt zur Mentalen Stärke: Überzeugung und Glaube	73
<u>4.1</u>	Alles, was du glauben kannst, ist möglich	73
<u>4.2</u>	Angst ist negativer Glaube	74
<u>4.3</u>	Versicherungen sind ein Mass der Angst	75
<u>4.4</u>	Vieles in unserer Gesellschaft basiert auf Angst(mache)	78
<u>4.5</u>	Danken ist Mentale Stärke	78
<u>4.6</u>	Anwendung im Alltag: Übung 3	79

<u>5</u>	Vierter Schritt zur Mentalen Stärke: Wille und Handlung	81
<u>5.1</u>	Erfolg ist die Überwindung der Angst	81
<u>5.2</u>	Misserfolg ist lediglich die Botschaft, dass etwas fehlt	82
<u>5.3</u>	Das Leben ist ein Erschaffungsprozess	84
<u>5.4</u>	Anwendung im Alltag: Übung 4	85
<u>6</u>	Hindernisse auf dem Weg zum Ziel	87
<u>6.1</u>	Erstes Hindernis: Gesundheit ist Zufall und Glück	88
<u>6.2</u>	Zweites Hindernis: Der Kopf dominiert das Herz	88
<u>6.3</u>	Drittes Hindernis: Das Ziel ist zu schwierig	88
<u>6.4</u>	Viertes Hindernis: Es fehlt die Geduld	90
<u>6.5</u>	Fünftes Hindernis: Unklare Ziele	91
<u>6.6</u>	Sechstes Hindernis: Ziele sind zu weit weg	91
<u>7</u>	Drei Möglichkeiten zu denken	93
<u>7.1</u>	Das zerstörende Denken	93
<u>7.2</u>	Das erhaltende Denken	93
<u>7.3</u>	Das schöpferische Denken	93
<u>8</u>	Zusammenfassung Mentaler Stärke	95
<u>9</u>	Nie mehr ärgern oder Gelassenheit für immer	97
<u>9.1</u>	Ärger kannst du abgewöhnen	97
<u>9.2</u>	Ärger ist sinnlos	97
<u>9.3</u>	Ärger ist ungesund	98
<u>9.4</u>	Ärger ist die Folge falscher Erwartungen	98
<u>9.5</u>	Ärger ist die Folge negativer Bewertung	101
<u>9.6</u>	Niemand und nichts kann dich ärgern	101
<u>9.7</u>	Das Problem ist die problematische Einstellung	102
<u>9.8</u>	Die Situation ist ärgerlich	102

<u>10</u>	Das Gesetz der Polarität	105
<u>10.1</u>	Beide Pole sind gleichwertig	105
<u>10.2</u>	Der einzelne Pol ist einseitig	106
<u>10.3</u>	Das Licht ist stärker als die Dunkelheit	107
<u>11</u>	Spannungsfeld Fremdbestimmung – Selbstbestimmung	111
<u>11.1</u>	Alles ist Gott	111
<u>11.2</u>	Der Mensch bestimmt die Spielregeln	111
<u>11.3</u>	Der Mensch hat den freien Willen	112
<u>11.4</u>	Wissenschaft ist Fremdbestimmung	112
<u>12</u>	Das Gesetz der Resonanz	114
<u>12.1</u>	Die Wahrnehmung ist immer subjektiv	115
<u>12.2</u>	Alles ist eine Spiegelung	115
<u>12.3</u>	Der Spiegel zeigt Verborgenes	116
<u>12.4</u>	Du ziehst an, was du im Bewusstsein hast	117
<u>12.5</u>	Du empfängst das, wozu du bereit bist	117
<u>13</u>	Die Liebe ist die allergrösste Kraft	119
<u>13.1</u>	Lieben heisst Ja sagen	119
<u>13.2</u>	Liebe belebt und heilt	119
<u>13.3</u>	Werde selbst zum idealen Partner	120
<u>13.4</u>	Achte und schätze dich	123
<u>13.5</u>	Liebe dich selbst	123
<u>13.6</u>	Die Liebe hat viel Verständnis	124
<u>14</u>	Gesundheit aus der Sicht des Körpers	127
<u>14.1</u>	Der Körper bildet sich immer wieder neu	127
<u>14.2</u>	Zwei Mal um den Äquator	128
<u>14.3</u>	Psychischer Druck vermindert die Durchblutung	130
<u>14.4</u>	Heile dich selbst	131
<u>14.5</u>	Übung im Alltag: Übung 5	132
<u>14.6</u>	Das Nervensystem steuert alle Körperfunktionen	133
<u>14.7</u>	Es gibt zwei Nervensysteme	133
<u>14.8</u>	Sympathicus und Parasympathicus	134

<u>14.9</u>	Der Sympathicus will leisten	134
<u>14.10</u>	Der Parasympathicus will ruhen	134
<u>14.11</u>	Die Seele spricht mit Gefühlen	136
<u>14.12</u>	Das Gefühl ist stärker als der Wille	137
<u>15</u>	Humor ist Mentale Stärke und sehr gesund	139
<u>15.1</u>	Humorvoll sein ist lernbar	139
<u>15.2</u>	Mit 30 hat jeder das Gesicht, das er verdient	140
<u>15.3</u>	Lachen fördert die Volksgesundheit	142
<u>16</u>	Nachwort und Dank	145
<u>17</u>	Anhang: Der mental starke Mensch	147
<u>18</u>	Anhang: Mentale Stärke von A – Z	151
<u>19</u>	Der Autor und die Fotografin	163

Vorwort Liebe Leserin, lieber Leser

Kürzlich besuchte mich eine 50-jährige Frau in meiner Praxis. Ihre Symptomliste war lang und ihre Gedanken waren geprägt von Angst, Zweifel und Schuld. Ich machte ihr den Vorschlag, die Negativität ihrer Gedanken bewusst unter die Lupe zu nehmen und Mentale Stärke aufzubauen. Mein Angebot war nicht zu Ende formuliert, unterbrach sie mich und sagte: «Über Mental-Training weiss ich alles, aber bei mir funktioniert es einfach nicht.» Tatsächlich, die Frau wusste darüber viel, sehr viel sogar. Ich blieb beim Thema und wollte herausfinden, warum bei ihr das Mental-Training bis heute erfolglos blieb. Die Antwort liess nicht lange auf sich warten. Die Frau war der Überzeugung, dass das Mentale Training nicht von heute auf morgen wirken kann. Mit ihrer Vorstellung, dass das Mental-Training eben seine Zeit brauche, verhinderte sie das Erreichen ihrer gewünschten Ziele. Genauer betrachtet, war sie mit ihrem Mental-Training aber sehr erfolgreich. Wer jeden Tag denkt, das gesetzte Ziel könne sich nicht so schnell verwirklichen, verschiebt mit diesem Glaubenssatz seine Ziele erfolgreich von sich weg in die Zukunft. Dieses Buch vermittelt dir die Gesetzmässigkeiten des Mentalen Trainings und zeigt dir auf, wie du starke Gedanken sofort erfolgreich aufbauen kannst. Es macht dich darauf aufmerksam, wo du dir mit unbewussten Glaubenssätzen möglicherweise selber im Weg stehst.

Mentale Stärke ist mehr als nur positives Denken. Mentale Stärke ist ziel- und lösungsorientiertes Denken. Mental starke Personen haben ein Erfolgsbewusstsein, das die Überzeugung des Erfolgs und den Mut zu den notwendigen Handlungen in sich trägt. Deine Lebensumstände von heute sind die Summe all deiner Entscheidungen im bisherigen Leben. Wenn du mit den heutigen Lebensumständen unzufrieden bist, musst du mit dem Erfolgsbewusstsein ab jetzt andere Entscheidungen treffen, damit sich deine Lebensumstände von morgen ändern können.

Problemsituationen wie Krankheiten, finanzielle Schwierigkeiten oder Beziehungskrisen sind nicht dazu da, dir oder jemand anderem die Schuld zuzuweisen. Im Bewusstsein, für die momentane Krise selber verantwortlich zu sein, liegt vielmehr die Chance zur Korrektur, indem du ab sofort eine andere Wahl triffst. Wie viel Selbstverantwortung trage ich in meinem Leben? Wie viel Selbstverantwortung bin ich bereit zu übernehmen? Wie viel in meinem Leben unterliegt noch der Fremdbestimmung?

Es geht in diesem Buch um (mehr) Selbstverantwortung und (weniger) Fremdbestimmung und damit um (mehr) Freiheit und (weniger) Abhängigkeit. Ich freue mich, dir zu zeigen, wie du in Zukunft ein stimmiges und erfolgreiches Leben führen kannst.

Du kannst in jedem Moment neu wählen, was du tust oder wie du etwas tust. Allein die Wahl deiner Einstellung beeinflusst deinen Erfolg.

Das Leben ist kein Entdeckungsprozess, das Leben ist dein Erschaffungsprozess. Um jedoch erfolgreich zu sein, braucht es die Kenntnis über die Gesetzmässigkeiten des Lebens. Das Buch zeigt sie dir auf und wenn sie anfänglich auch schwierig erscheinen mögen, genau genommen sind sie ganz einfach.

12

«Starke Gedanken» ist ein Buch, das von der ersten bis zur letzten Zeile aufbauend, ziel- und lösungsorientiert geschrieben ist. Es wird dir die Energie und den Mut geben, immer öfter die für dich richtige Wahl zu treffen.

Es wird dir auch helfen, dein Denken auf Erfolg und Gesundheit auszurichten. Du wirst dich fragen, was du für deinen Erfolg und deine Gesundheit tun kannst, damit sie erhalten bleiben oder wieder zurückkehren. Du wirst ein Erfolgs- und Gesundheitsbewusstsein aufbauen. Du wirst nicht länger gegen Misserfolg und Krankheit kämpfen, sondern du wirst für Erfolg und Gesundheit sorgen.

In Bezug auf die Gesundheit formulierte es Pfarrer Kneipp treffend: «Das Beste, was wir gegen Krankheit tun können, ist jeden Tag etwas für die Gesundheit zu tun.» Die Selbstheilungskräfte des Menschen sind riesig. Wer sie rechtzeitig aktiviert, indem er die notwendigen Veränderungen in seinem Leben einleitet und an den Erfolg glauben kann, hat grosse Chancen seine gesundheitlichen Probleme zu überwinden. Auch Gesundheit beginnt im Kopf und wenn es eine Frage des Denkens ist, ist jede Krankheit heilbar. Es lassen sich bei jeder Krankheit Menschen finden, die sie überwunden haben, auch wenn die Statistik und Prognosen am Anfang dagegen sprachen. Wenn nur eine einzelne Person es schafft, eine scheinbar unheilbare Krankheit zu überwinden, liefert diese Einzelperson den Beweis dafür, dass diese Krankheit heilbar ist. Gleichzeitig wird sie zum Hoffnungsträger für die vom gleichen Schicksal Betroffenen, bei denen nun der Glaube an eine Heilung aufgebaut werden kann.

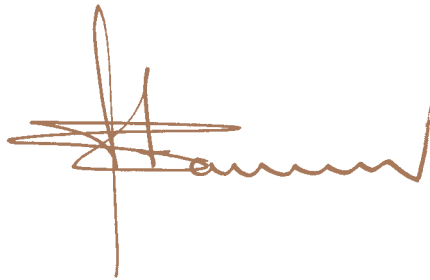
In «Starke Gedanken» geht es nicht um die Frage Schulmedizin oder Alternativmedizin. Das eine Mal brauchst du vielleicht etwas Schulmedizin, das andere Mal vielleicht etwas Alternativmedizin. Aber jedes Mal brauchst du jene starken Gedanken, die dir helfen, parallel zur medizinischen Betreuung die notwendigen Veränderungen in deinem Denken und Handeln einzuleiten. Und irgendwann bist du mental so stark, dass du den Leidensdruck der Krankheit nicht mehr brauchst, um Veränderungen vorzunehmen. Über diese Zusammenhänge sollte jeder Mensch schon in der Schule aufgeklärt werden.

Ich freue mich, dich ein Stück auf deinem Weg zur Mentalen Stärke und der damit verbundenen Selbstverantwortung zu begleiten. Ich werde dich auf Bücher mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen aufmerksam machen. Sie liefern dir erstaunliche Unterlagen für das neue Bewusstsein, das alte Glaubenssätze, die zum Teil auf nie bewiesenen Behauptungen basieren, in den kommenden Jahren ablösen wird.

Ich wünsche dir viel Freude beim Lesen, eine kritische Auseinandersetzung mit den neuen Gedanken und ein erfolgreiches Umsetzen im Alltag.

Herzlichst

Bruno Tanner

A handwritten signature in brown ink, appearing to read 'Bruno Tanner'. The signature is stylized with a large, vertical loop on the left side and a series of horizontal, wavy lines extending to the right.

*Das Ziel steht
immer am Anfang
deines Weges*



1. Wer ist für dein Leben verantwortlich?

Hast du dich auch schon gefragt, wieso jeder Mensch ein anderes Leben führt? Wieso jeder Mensch einen anderen Beruf, andere Hobbys, andere finanzielle Bedingungen, andere Vorlieben und Abneigungen hat?

Ist das einfach nur Schicksal, auf das der Mensch keinen Einfluss nehmen kann? Ist es genetisch festgelegt? Gibt es eine Schicksal-Verteilungsstelle, die im Voraus festlegt, wer von was wie viel bekommt? Eine Instanz, die bestimmt, ob du arm oder reich, gesund oder krank, zufrieden oder unzufrieden, mutig oder ängstlich, erfolgreich oder erfolglos, grosszügig oder kleinlich, freundlich oder unfreundlich, spontan oder abwartend, aktiv oder passiv bist. Wenn es so wäre, bliebe dem Menschen nur die Feststellung «Ich bin eben so, kann nichts dafür, und kann auch nichts dagegen tun.»

Oder kannst du deine Persönlichkeit und deine Lebensumstände mitbestimmen oder sogar ganz bestimmen? Bestimmst du, wie du und deine Lebensumstände sind?

In welchem Bewusstsein lebst du? Glaubst du an eine schicksalhafte Zuteilung mit mehr oder weniger Glück und Pech? Oder glaubst du, dass das Leben in deiner Selbstverantwortung liegt?

Es geht also um die Polarität der Fremd- und Selbstbestimmung und die Frage, wie weit dein Leben fremdbestimmt beziehungsweise selbstbestimmt ist.

1.1 Mentale Stärke ist lernbar

Du hast viel mehr Möglichkeiten, ein selbstbestimmtes Leben zu führen, als du dir vorstellen kannst. Es beginnt alles im Kopf und damit in deinem Bewusstsein. Es braucht Mentale Stärke. Mentale Stärke ist eine positive Mentalität und Urteilsweise.

Es ist eine ziel- und lösungsorientierte Denkweise. Und das Schöne ist, sie Mentale Stärke ist eine ziel- und lösungsorientierte Denkweise ist lernbar. Die Folgen sind: Höhere Leistungsfähigkeit, gute Gesundheit und mehr Erfolg. Der Mensch scheint alles zu beherrschen. Er fliegt auf den Mond, blickt mit hoch technisierten Apparaten in die tiefsten Schichten des menschlichen Körpers und stellt komplizierte Computersysteme her. Sich selber aber beherrscht er am wenigsten. Es ist an der Zeit, dass der Mensch sich selber besser kennen lernt, damit er sich auch besser steuern kann. Dazu braucht er Kenntnisse über seinen Körper, seine Seele und seinen Geist. Viele Menschen kennen nicht einmal ihren Körper und noch viel weniger das Zusammenspiel der Einheit Körper, Seele und Geist. Bei jedem Gerät, das wir kaufen,

gibt es eine Gebrauchsanleitung mitgeliefert. Bei der Geburt des Menschen ist dies leider nicht der Fall. So macht sich jeder mehr oder weniger allein auf seinen Lebensweg mit den verschiedenen typischen Entwicklungsphasen.

In unserer hektischen und leistungsorientierten Zeit, in der alle stark beschäftigt sind und viele nur noch zu funktionieren scheinen, bleibt kaum Ruhe und Zeit, sich selber richtig wahrzunehmen, sich zu spüren und über sich und die Welt zu reflektieren. Es wäre aber die grosse Chance, zu den lang bewährten Lebensgesetzen vorzustossen. Es würde helfen, uns von den immer kürzer werdenden Modetrends und dem damit verbundenen Druck aktuell zu sein, zu befreien.

Ich hoffe sehr, dass es uns bald gelingen wird, die geistigen Lebensgesetze in die Ausbildungen unserer Kinder einzubauen. Eines davon ist das Gesetz von Ursache und Wirkung. Die geistige Ursache liegt im Kopf. Dieses Gesetz möchte ich dir in den folgenden Kapiteln näher erklären.

1.2 Erfolgreiche Menschen denken an Erfolg

Wenn alles im Kopf beginnt, würde das bedeuten, dass du Erfolg haben wirst, wenn du dein Denken auf Erfolg ausrichtest und dir die Eigenschaften erfolgreicher Leute aneignest. Erfolgreiche Menschen sind ausdauernd und haben die Fähigkeit, Misserfolge lediglich als Zwischenergebnisse auf dem Weg zum Erfolg zu sehen. Erfolgreiche Menschen haben insgesamt mehr Misserfolge als erfolglose Menschen. Der Grund liegt darin, dass erfolglose Personen beim ersten oder zweiten Misserfolg mit dem Hinweis «Ich habe ja gewusst, dass es nicht geht» aufgeben. Erfolgreiche Personen dagegen suchen beim Misserfolg nach dem Fehlenden und machen weiter, bis sie erfolgreich das Ziel erreicht haben. Du könntest jetzt also beschliessen, dass du ab heute alle Arbeiten erst dann beendest, wenn sie erfolgreich sind. Mit der Haltung «ich habe Ausdauer und Geduld» ist dir der Erfolg garantiert.

1.3 Zufriedene Menschen denken an das, was sie haben

Wenn alles im Kopf beginnt, würde das bedeuten, dass du ein zufriedener Mensch bist, wenn du zufriedene Gedanken hast. Wie aber kommt man zu zufriedenen Gedanken? Zufriedenheit erreichst du, indem du dein Bewusstsein auf das lenkst, was du hast, was du kannst und was du bist. Mit dieser Art von Gedanken lebst du im Erfolgsbe-



*Dankbarkeit und Zufriedenheit
sind die grössten Energiespender*

wusstsein. Wer sein Bewusstsein auf das lenkt, was er nicht hat, was er nicht kann und was er nicht ist, wird unzufrieden, weil er im Mangelbewusstsein ist. Du kannst entscheiden, worauf du dein Bewusstsein lenkst. Du kannst dich über deinen Wagen aus der Billigklasse freuen, weil er dich Tag für Tag zuverlässig zum Ziel bringt, oder du kannst dich ärgern, dass es dir bis heute nicht gelungen ist, eine Limousine der oberen Preisklasse zu fahren. Du kannst dich jeden Morgen freuen, dass du gesund aufstehen kannst, oder du kannst dich ärgern, dass du bereits um 6.00 Uhr aufstehen musst.

Ins Mangelbewusstsein kommst du, wenn du dich mit anderen Menschen vergleichst, die mehr haben, mehr können und mehr sind. Du findest immer einen Menschen, der mehr materielle Dinge hat, der gewisse Fertigkeiten besser kann und der in höheren, einflussreicheren Positionen ist. Der Vergleich mit diesen Menschen macht dich auf das Defizit und somit auf den Mangel aufmerksam. Natürlich kann er dir auch ein konkretes Ziel liefern und dich motivieren, das Niveau der Vergleichsperson zu erreichen. Ob es erstrebenswert ist, liegt im Urteil des Betrachters. Ob es wertvoller ist, mehr materielle Dinge, mehr Zeit oder ein grösseres Bewusstsein zu besitzen, entscheidest du für dich ganz allein.

1.4 Dankbare Menschen sehen die Fortschritte und Vorteile

Ins Erfolgsbewusstsein kommst du, wenn du deine ganz persönlichen Fortschritte erkennen kannst. Wenn du siehst, was du heute im Vergleich zu gestern hast, kannst und bist. Wenn du dir bewusst bist, dass du dich vor zwei Jahren noch nicht getraut hättest, vor einer Gruppe einen Vortrag zu halten. Wenn du erkennst, wie du deine Fussballtechnik im letzten Jahr verbessert hast. Ich hätte nie Fussball spielen dürfen, wenn ich mich nur mit den besten des Fachs verglichen hätte. Ich aber hatte Freude am Spiel und sah meine Fortschritte.

Vergleiche dich also nicht mehr mit anderen, sondern vergleiche dich und dein heutiges Leistungsvermögen mit dem von gestern. Erkenne deine persönlichen Fortschritte und sprich dir selber ein Lob aus, wenn es sonst niemand anderer tut. Du hast es verdient.

Die Verantwortung für die Fortschritte liegt bei dir. Sie liegt aber auch bei dir, wenn diese Fortschritte ausgeblieben sind.

Und sollte es dir wirklich einmal schlecht gehen, dann kommt es auch sehr darauf an, mit wem oder was du dich vergleichst. Wenn du in dieser Situation die mentale

Vergleiche dich immer nur mit dir selbst Kraft hast, eine noch schwierigere Situation ins Bewusstsein zu nehmen, wirst du feststellen, dass es dir vergleichsweise dazu «gut» geht. So gibst du dir in dieser Situation die bestmögliche Energie, wenn du gleichzeitig an der Verbesserung beziehungsweise an der Lösung deiner eigenen Situation arbeitest.

Es gibt also genau so viele Möglichkeiten fürs Mangelbewusstsein wie fürs Erfolgsbewusstsein. Du kannst wählen, worauf du deine Gedanken ausrichtest. Wer im Erfolgsbewusstsein lebt, ist nicht nur zufrieden(er) sondern auch dankbar(er). Dankbarkeit ist wie die Zufriedenheit ein grosser Energiespender.

1.5 Gesunde Menschen haben ein Gesundheitsbewusstsein

Wenn also alles im Kopf beginnt, wirst du ein gesundes Leben führen können. Dann nämlich, wenn du dein Bewusstsein auf die Gesundheit lenkst und das tust, was deiner Seele und deinem Körper gut tun. So viel Bewegung, wie dir gut tut, so viel Schlaf wie dir gut tut, genügend naturbelassene Lebensmittel, viele liebevolle Begegnungen, viele gute Gespräche, viele körperliche und seelische Streicheleinheiten, viel Liebe, erfüllende Sexualität, viele positive, ziel- und lösungsorientierte Gedanken und möglichst viele für dich stimmige Entscheidungen. Sich selber also Gutes tun, sich selber und den Nächsten

*Du bist einzigartig,
darum vergleiche dich
nur mit dir selbst*





*Verliebe dich jeden Tag
neu ins Leben*

lieb haben. Kurz, all das, was du für dein Gleichgewicht, für deine Harmonie brauchst. Das beste Medikament für den Menschen ist der andere liebevolle Mensch und gute Beziehungen.

Das beste Medikament für
den Menschen ist der
andere liebevolle Mensch und
gute Beziehungen

Unsere Gesellschaft hat in den letzten Jahrhunderten jedoch ein Krankheitsbewusstsein aufgebaut. Das zeigt sich allein daran, dass wir über 50'000 verschiedene Krankheiten kennen, aber nur eine einzige Gesundheit. Wir behandeln das polare Paar von Krankheit und Gesundheit völlig unterschiedlich. Krankheit betrachten wir sehr differenziert und brauchen den Begriff in der Mehrzahl. Gesundheit dagegen betrachten wir sehr undifferenziert und den Begriff brauchen wir nur in der Einzahl. Wir reden von Gesundheit, wenn keine Krankheiten vorliegen.

Wir müssen unser Bewusstsein auf Gesundheit lenken und auch die Gesundheit differenziert ansehen. Wir müssten verschiedene Gesundheitigen schaffen und dafür verschiedene



Begriffe einführen. Wir würden schnell erkennen, dass Gesundheit und unsere körperlichen Befindlichkeiten stark mit der seelisch-geistigen Verfassung zu tun haben. Das Fehlen von Krankheiten bedeutet noch lange nicht, dass wir auch wirklich gesund sind. Wir müssten verschiedene

Gesundheiten schaffen
und dafür verschiedene
Begriffe einführen

Jeder Mensch, der schon einmal verliebt war, weiss in welchem Hochgefühl Verliebte leben. Man braucht kaum zu essen und zu schlafen und trotzdem ist man immer guter Stimmung und leistungsfähig. Die Schlussfolgerung ist naheliegend: Verliebe dich jeden Tag neu. Es darf auch dein jetziger Partner sein, es muss nicht jeden Tag ein neuer sein.

Du kannst dich aber auch jeden Tag neu ins Leben verlieben. Lieben heisst nichts anderes, als das Leben in seiner Vielfalt zu bejahen. Genauso, wie du in der Phase des Verliebt-Seins zu deinem Partner vorbehaltlos ja sagst - zumindest die ersten drei Monate ...

Die gesundheitliche Verfassung Verliebter hiesse dann vielleicht Lovepower I für Verliebte und Lovepower II für Liebende.

Ein anderes Hochgefühl entsteht nach dem erfolgreichen Abschluss einer Ausbildung oder nach einem Sieg in einem Meisterschaftsspiel. Examenpower und Siegespower wären die Bezeichnungen für diese zwei euphorisierenden Zustände. Ferienpower wäre der logische Begriff für erholsame, Energie spendende Ferien mit vielen freudvollen Erlebnissen. Wir müssen uns bewusst werden, was uns Energie gibt und was uns Energie raubt. Zufriedenheitspower oder Dankbarkeitspower sind, wie du im oberen Abschnitt gelesen hast, zwei weitere Energiespender. Je mehr du von diesen Energiespendern in dein Leben integrieren kannst, umso mehr wächst deine Lebensenergie und die Chance auf Gesundheit. Krankheiten dagegen entstehen, wenn du von Energieräubern umgeben bist, wenn du diese zulässt und wenn möglich mit einem Angstbewusstsein verhindern willst.

Du kannst deine Haltung auch in diesem Punkt wählen. Dank deinem Bewusstsein kannst du in jedem Moment neu und bewusst wählen, worauf du deine Aufmerksamkeit lenkst. Du kannst voller Vertrauen an Gesundheit denken und etwas für die Gesundheit tun oder du kannst mit Zweifel, Unsicherheit oder Angst gegen die Krankheit kämpfen.

Es ist eine ganz andere Energie, etwas für die Gesundheit zu tun, als mit Angst gegen die Krankheit zu kämpfen. Jeden Tag etwas Zeit in die Erhaltung der Gesundheit zu investieren, das ist die Lösung. Dieses Buch wird dir helfen, ein Gesundheitsbewusstsein aufzubauen und dich motivieren, etwas für deine Gesundheit zu tun. Ich wünschte mir, dass in wenigen

Jahrzehnten die ganze Menschheit das Bewusstsein haben wird, dass Gesundheit im eigenen Kopf beginnt.

1.6 Du bist dein Bewusstsein

Dein bisheriges Bewusstsein hat zu deinen heutigen Lebensumständen geführt. Dein Bewusstsein hat all deine Entscheidungen im bisherigen Leben zu verantworten. Du bist, was deinem Bewusstsein entspricht. Dein Bewusstsein ist jedoch keine fixe Grösse, sondern reines und unbegrenztes Potential. Es kann sich täglich mit jeder Aus- und Weiterbildung, jedem Gespräch, jedem Film oder Buch oder deiner eigenen Reflexion ändern.

Dein Bewusstsein ist letztlich entscheidend, was du wahrnehmen kannst. Wenn zehn verschiedene Personen die gleiche Zeitung lesen, sind für alle zehn Personen verschiedene Dinge unterschiedlich wichtig. Wenn du heute ein Buch wieder liest, das du vor zehn Jahren zum ersten Mal gelesen hast, ist dein heutiges Bewusstsein dafür verantwortlich, dass du dieses Buch heute ganz anders wahrnehmen wirst als vor zehn Jahren. Eigentlich liest du ein anderes Buch, weil dein verändertes Bewusstsein in dir heute ganz andere Bilder und Verknüpfungen entstehen lässt als vor zehn Jahren. Dein Bewusstsein und somit du selber haben sich verändert, das Buch aber ist das gleiche geblieben.

1.7 Dein Herz ist der wahre Ratgeber...

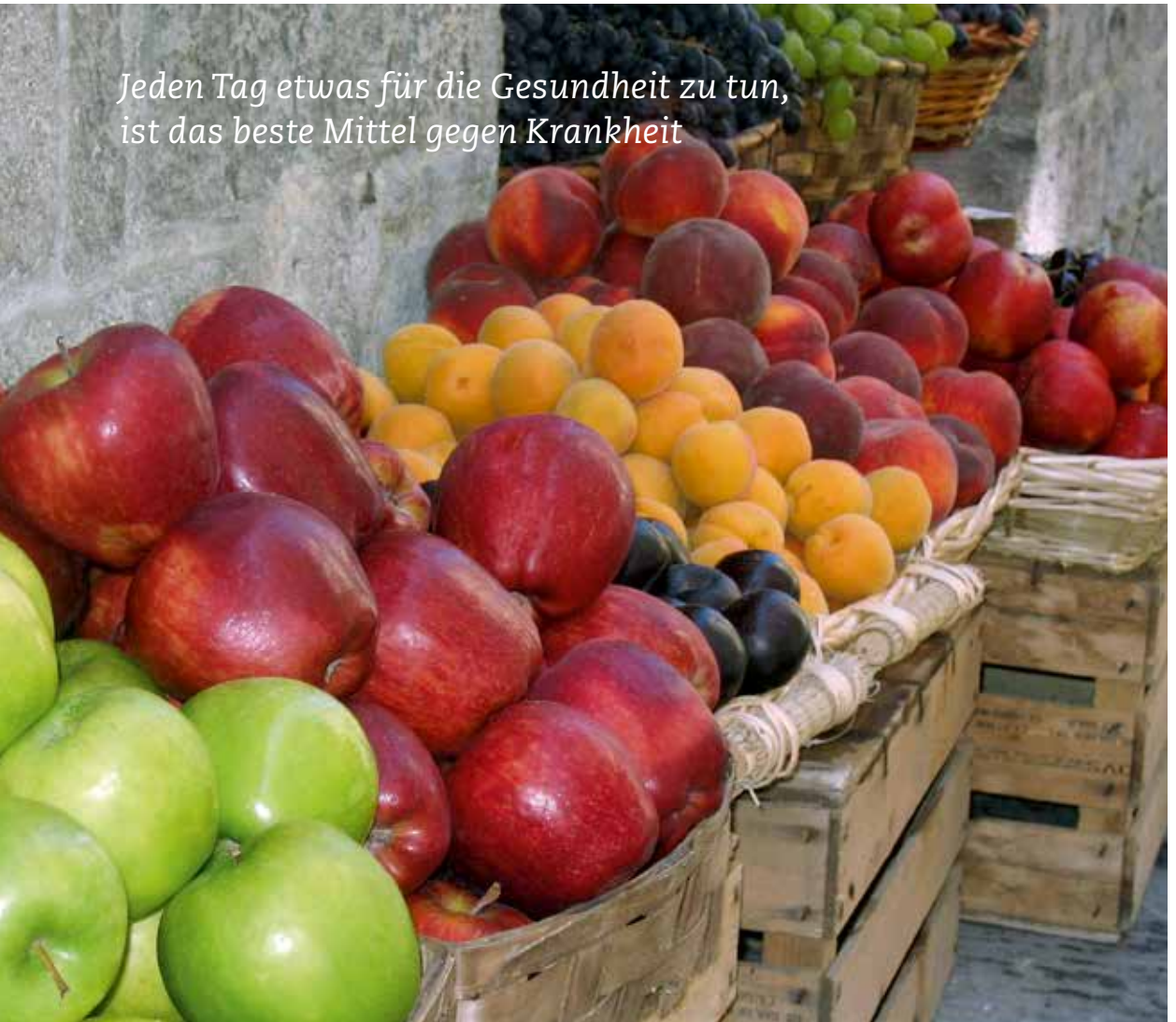
Wenn es um unser Wohlbefinden geht, ist das Herz mit seinen Gefühlen der bessere Ratgeber als der Kopf mit seinem Verstand.

Den Verstand sollten wir dafür einsetzen, stimmige, Energie spendende Impulse des Herzens vernünftig und erfolgreich umzusetzen. In diesem Sinne ist der wahre «Chef» das Herz und der Kopf ein guter Diener.



Im Kopf ist angelerntes Wissen mit all den Verhaltensnormen. Zur Norm wird, was der Grossteil der Bevölkerung tut. Wir sagen dann, das ist normal. Was als normal gilt, muss aber nicht zwingend dem Herzen entsprechen. Genau so wenig wie das Normale natürlich sein muss. Das Natürliche wäre ein gutes Gefühl. Glücklicherweise können sich Normen auch wandeln und ich stelle mit Freude fest, dass heute immer mehr Menschen spüren

*Jeden Tag etwas für die Gesundheit zu tun,
ist das beste Mittel gegen Krankheit*



The image features a sunset scene with a bright sun low on the horizon, casting a warm orange and yellow glow. In the foreground, two hands are silhouetted against the light, with their fingers interlaced to form a heart shape. The background shows a calm body of water and distant, hazy mountains. The overall mood is peaceful and romantic.

*Gesundheit und Heilung
beginnen mit der Liebe des Herzens*



*Das Herz ist der Chef,
der Kopf sein guter Diener*

und die innere Gewissheit haben, dass ein glückliches und gesundes Leben nur möglich wird, wenn man den Mut hat, nach seinem eigenen Herzen zu leben. Diese Erkenntnis, welche viele Menschen leider oft erst über den Leidensdruck von Krankheiten gewinnen können, wird mithilfe, dass unsere Welt in Zukunft wieder gefühlvoller und lustvoller wird.

Heute leben wir im materiellen Überfluss aber im seelischen Mangel und die dominante Herrschaft des Kopfes führt zur Verkümmern des Herzens. Der vorbestimmte Lebensplan liegt im Herzen, und wer ihn missachtet, darf sich nicht über Lustlosigkeit, Energiemangel, Depression oder andere Krankheiten wundern. Das Seelische wird jedoch wieder an Bedeutung gewinnen, weil die Menschen erkennen, dass ein gesunder Körper in jedem Fall einen natürlichen und herzlichen Umgang mit sich und den Mitmenschen braucht. Gesundheit und Heilung beginnen mit der Liebe des Herzens. Kopf, Herz und Hand (Geist, Seele und Körper) sind eben untrennbar miteinander verbunden.

1.8 *... und dein Bewusstsein, der wahre Chef*

Trotz der Wichtigkeit des Herzens bleibt das Bewusstsein das oberste Chefsystem, denn mit dem Bewusstsein kannst du erkennen oder für dich beschliessen, dass die Gefühle des Herzens der bessere und gesündere Wegweiser in deinem Leben sind, als die Argumente des Kopfes.

Stell dir vor, du entdeckst eines Tages deine homosexuelle Neigung. Bis dahin war die Anziehung des anderen Geschlechts grösser. Egal in welcher Lebenssituation du stehst, egal welche Argumente dein Kopf zu dieser Situation weiss, du wirst auf dein Herz hören müssen, wenn du weiterhin ein gesunder und zufriedener Mensch bleiben willst. Erst wenn du dir erlaubst, die gleichgeschlechtliche Liebe frei zu leben, wird deine Lebensenergie wieder frei fließen können und in dir Ruhe einkehren. Solange sich Herz und Kopf duellieren, solange diese beiden nicht gleicher Meinung sind und im Rechtsstreit liegen, wirst du in Spannung leben und dir den Energiefluss selber blockieren. Das ist klassischer Stress, der deine Lebensfreude und Gesundheit kurzfristig reduziert und langfristig ruiniert. Genau so ist es, wenn du dich aus rationalen Überlegungen nicht getraust, dem Wunsch nachzuleben, zum Beispiel den Beruf, Wohnort oder Partner zu wechseln. Das Herz ist für deine Gesundheit wichtiger als der Verstand. Die stimmigen und wichtigen Wünsche beziehungsweise Werte kommen aus dem Herzen. Trotzdem beginnen Gesundheit und Heilung im Kopf, weil es zuerst das Bewusstsein braucht, dass das Herz des Menschen der individuell verlässlichere Wegweiser ist und der Kopf lediglich der Strategie zur Umsetzung der Wünsche. Das Herz ist der Chef, der Kopf sein guter Diener. Ja, erfüll dir deine Herzenswünsche, denn das gibt dir das Gefühl der Freiheit und die Gewissheit nichts verpasst, sondern wirklich gelebt zu haben.