

Kathrin Emely Springer

# DER SCHLÜSSEL ZUM UNTERBEWUSSTSEIN

Aktiviere deinen verborgenen Schatz!

**LESEPROBE**

Haben Sie Fragen an die Autorin?

Anregungen zum Buch?

Erfahrungen, die Sie mit anderen teilen möchten?

Nutzen Sie unser Diskussionsforum:

[www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

**mankau**

---

## **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

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

---

Kathrin Emely Springer

### **Der Schlüssel zum Unterbewusstsein**

Aktiviere deinen verborgenen Schatz!

ISBN 978-3-938396-41-4

1. Auflage 2010

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Diskussionsforum: [www.mankau-verlag.de/autoren/diskussionsforum/](http://www.mankau-verlag.de/autoren/diskussionsforum/)

Lektorat / Endkorrektur: Dr. Thomas Wolf, MetaLexis

Gestaltung Umschlag: Andrea Barth, Guter Punkt, München, [www.guter-punkt.de](http://www.guter-punkt.de)

Gestaltung Innenteil: Heike Brückner, Grafikstudio Art und Weise, Regensburg,  
[www.grafikstudio-artundweise.de](http://www.grafikstudio-artundweise.de)

Druck: Bercker Graphischer Betrieb GmbH & Co. KG, Kevelaer

#### Hinweis des Verlags

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr; Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch dargestellten Inhalte ergeben. Bitte respektieren Sie die Grenzen der Selbstbehandlung und suchen Sie bei Erkrankungen einen erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker auf.

*Der Inhalt wurde auf chlorfrei gebleichtem Recyclingpapier gedruckt.*

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
Erkenntnisse – oder: Der Anfang von allem	13

## Teil I: Glaubenssätze

(K)ein Grund für Neid?	21
Warum wir tatsächlich bekommen, was wir uns wünschen	25
Selbsterfüllende Prophezeiungen	29
Und du erlebst, was du glaubst	32
Unsere Spiegel	33
Heilsame Lektionen	36
... und noch eine Lektion	39
Als Erstes uns selbst verpflichtet	43
Weshalb die „falschen“ Menschen manchmal die richtigen sind	47
Zwei wichtige Entscheidungen	49
Kennen Sie Ihre Glaubenssätze?	54
Glaubenssätze ändern	58
Trauen Sie sich!	62

## Teil II: Kraft der Gedanken

Über unsere Gedanken	67
Noch mehr „Zufälle“	72

Die Gefühle müssen stimmen	73
Gedankenkontrolle	75
Nicht predigen, sondern (vor-)leben	80
Blockaden überwinden	83
Sender und Empfänger	86
Klein anfangen	88

### **Teil III: Die Geistigen Gesetze**

Die Spielregeln des Lebens	91
Das Gesetz der Kausalität	93
Das Gesetz von Ursache und Wirkung	95
Das Gesetz der Analogie	97
Das Gesetz der Resonanz	98
Das Gesetz des Ausgleichs	99
Das Gesetz des Widerstands	99
Das Gesetz der Projektion	101
Das Gesetz des Anhaftens	102
Das Gesetz des Fließens	103
Das Gesetz der Klarheit	105
Das Gesetz der Synchronizität	107
Das Gesetz der Affirmation	108

### **Teil IV: Das Springer-Training**

Erkenne dich selbst	109
<i>Das Genogramm</i>	109
<i>Eine kleine Typologie menschlicher Ängste</i>	111

Die Übungen	121
<i>Bevor Sie beginnen</i>	121
<i>Der Vorbereitungstag</i>	124
<i>Der 1. Tag: Ihre Themen und Affirmationen</i>	126
<i>Der 2. bis 4. Tag: Ihre Spiegel</i>	127
<i>Der 5. Tag: Grenzen setzen</i>	129
<i>Der 6. Tag: Inventur</i>	130
<i>Der 7. Tag: Konflikte bearbeiten – mit dem „leeren Stuhl“</i>	132
<i>Der 8. Tag: Inventur, Teil 2</i>	133
<i>Der 9. Tag: Entrümpeln</i>	133
<i>Der 10. Tag: Selbsterfüllende Prophezeiungen</i>	135
<i>Der 11. Tag: Selbsterfüllende Prophezeiungen, Teil 2</i>	136
<i>Der 12. Tag: Den eigenen Wert erkennen</i>	136
<i>Der 13. Tag: Begabungen fördern</i>	139
<i>Der 14. Tag: Zum Lieblingsort reisen</i>	139
<i>Der 15. Tag: Ihr Wertesystem</i>	140
<i>Der 16. Tag: Ihr Wertesystem, Teil 2</i>	141
<i>Der 17. und 18. Tag: Die „inneren Eltern“</i>	142
<i>Der 19. Tag: Die „inneren Eltern“ befragen</i>	144
<i>Der 20. Tag: Ihre Ziele visualisieren – mit der Zieltafel</i>	145
<i>Der 21. Tag: Ende des Springer-Trainings und Zeit für         ein Resümee</i>	146
Zur Autorin	149
Anhang: Trainingsplan	151



---

## Vorwort

Wie oft haben wir das Gefühl, nicht so recht voranzukommen, zu stagnieren, beruflich wie privat. Voller Neid schauen wir auf die Menschen, denen scheinbar alles gelingt. Denen zufliegt, was andere erst hart erarbeiten müssen – so sie es denn überhaupt erreichen. Die Welt ist eben nicht immer gerecht, meinen Sie? Da muss ich Sie enttäuschen: In der Regel liegt es nicht an der Ungerechtigkeit der Welt oder an missgünstigen höheren Mächten, wenn wir nicht schaffen, was wir uns vorgenommen haben. Die Ursache für unser tatsächliches oder auch nur vermeintliches Scheitern liegt viel näher: Wir sind es, die unsere Pläne – unbewusst zumeist – immer wieder sabotieren. Wir sind es, die die ungünstigen Bestellungen bei unserem Unterbewusstsein tätigen.

Sie zweifeln? Glauben Sie mir, wir Menschen sind äußerst kreativ im Erfinden von Mechanismen, die uns das Leben schwer machen. Und solange wir diese Mechanismen nicht erkennen, landen wir – scheinbar ohne unser Zutun – immer wieder in denselben ungunstigen Situationen. Sicher haben Sie auch eine Bekannte, die grundsätzlich an die „falschen“ Männer gerät. Oder einen Kollegen, der trotz aller Bemühungen bei jeder Beförderung übergangen wird. Sie fragen sich weshalb? Offensichtlich haben beide Mechanismen entwickelt, die es ihnen unmöglich machen, das, was sie sich eigentlich wünschen – einen liebevollen Partner, berufliche Anerkennung – zu bekommen.

Gestatten Sie mir an diesem Punkt eine Anmerkung: Vermeiden Sie bitte den Begriff „Schuld“. Am besten, Sie strei-

---

chen ihn komplett aus Ihrem Vokabular. Es geht nicht um Schuld. Dass wir sind, wie wir sind, hat Ursachen. Dass wir in bestimmten Situationen so und nicht anders reagieren ebenso. Diese Ursachen zu erkennen ist wichtig, ein Urteil nicht!

## **Selbsterkenntnis**

Haben Sie Lust, ein wenig über sich selbst herauszufinden? Es wird auf jeden Fall spannend, das verspreche ich Ihnen. Schauen Sie genau hin: Wer bin ich? Was brauche ich? Was tut mir gut? Was nicht? Welche Annahmen habe ich über mich und treffen diese überhaupt zu? Wo sind meine Stärken, wo meine Schwächen? Welche Ziele verfolge ich? Sind es überhaupt meine eigenen? Wie wünsche ich mir mein Leben? Die Liste der Fragen lässt sich beliebig verlängern. Sie sehen aber: Ein wenig Mut gehört dazu, sich mit ihnen auseinanderzusetzen. Und Ehrlichkeit. Nicht alles, was wir über uns herausfinden, entspricht immer unseren Vorstellungen. Möglich, dass wir auf Seiten stoßen, die uns durchaus nicht behagen. Haben Sie keine Angst vor unangenehmen Wahrheiten. Denn nur wenn wir wissen, wer wir sind und wo wir stehen, kann es uns gelingen, die richtigen, das heißt die uns angemessenen Lösungen zu finden. Was auf den ersten Blick vernünftig scheint, funktioniert nur allzu oft nicht, weil die Gefühle nicht „mitspielen“. Wahrscheinlich haben Sie diese Erfahrung auch schon gemacht. Ich versichere Ihnen: Es ist ein Trugschluss anzunehmen, man könne an seinen Gefühlen vorbei entscheiden. Wer seine innere Stimme ignoriert, seine Intuition, sein Bauchgefühl – nennen Sie’s, wie Sie wollen –, wird in den seltensten Fällen glücklich.

---

Lernen Sie, auf ihre innere Stimme zu hören. Und finden Sie heraus, was Sie wirklich glücklich macht. Das ist nicht so einfach, wie es sich anhört. Glück ist nämlich eine sehr individuelle Sache – und hat nicht grundsätzlich mit der Höhe des Kontostands, mit beruflichem und privatem Erfolg zu tun. Wer viel hat, muss nicht zwangsläufig glücklich sein. Und hinter der Fassade des scheinbaren Erfolgs findet sich so viel oder so wenig Glück wie überall anders auch. Verabschieden Sie sich also von falschen Vorstellungen, lernen Sie, Ihren eigenen Weg zu gehen und Ihren Gefühlen zu vertrauen. Finden Sie den richtigen Schlüssel zu Ihrem Unterbewusstsein.

*Tipp:* An einigen Stellen des Buches habe ich Querverweise eingefügt, um Ihnen die direkte Verbindung zu den praktischen Übungen des IV. Teils zu verdeutlichen. Dort finden Sie gelegentlich Rückverweise auf den theoretischen Hintergrund der Übungen. So haben Sie die Möglichkeit, das Buch in beide Richtungen zu lesen, um Ihren eigenen Weg zu finden.



---

## **Erkenntnisse – oder: Der Anfang von allem**

Immer wieder werde ich gefragt, weshalb ich eigentlich Psychologin geworden bin. Und viele „wundern“ sich gelinde gesagt über meine Berufswahl. Schließlich muss man sich als Psychologe und Berater tagein, tagaus die Probleme anderer Leute anhören. „Das möchte ich lieber nicht“, so der übliche Kommentar. Verständlich irgendwie. Ich beschäftige mich tatsächlich nicht nur mit angenehmen Dingen. Das ist aber nur eine Seite der Medaille. Die andere ist: Ich habe die Möglichkeit, Menschen dabei zu helfen, Dinge zu verändern. Der Mensch mit all seinen Facetten hat so viel Potenzial, kann so viel bewirken. Ihn dabei zu unterstützen ist eine echte Herausforderung. Und glauben Sie mir, es gibt nichts Faszinierenderes, als zuschauen zu dürfen, wie ein Mensch Dinge, die ihn belasten, die ihn blockieren, die ihm das Leben schwer machen, ins Positive verändert.

### **Ein Naturtalent?**

Das beantwortet die Frage, wie man zu diesem Beruf kommt, jedoch nicht ganz. Am Interesse allein hat es jedenfalls nicht gelegen. Eher schon an meinem offensichtlichen Talent zur „Seelenklempnerei“, das andere Menschen allerdings deutlich früher erkannten als ich selbst. Genau genommen begann meine „Karriere“ schon im Kindergarten. Als Waage-Geborene stets um Ausgleich bemüht, war ich permanent als Streitschlichterin unterwegs, was sicher nicht alle meine Spielkame-

---

raden erfreut haben dürfte. Schließlich hat so eine ordentliche Rauferei auch ihren Reiz. Die Kindergärtnerin immerhin war begeistert und prognostizierte mir umgehend eine glanzvolle Zukunft in einem sozialen Beruf. Was meine Mutter deutlich weniger begeistert zur Kenntnis nahm. Die hätte sich einen etwas lukrativeren Job für mich gewünscht, Brokerin beispielsweise hätte ihr gut gefallen (trotz meiner erwiesenen Unfähigkeit, mit Zahlen umzugehen). Ich muss sie ziemlich enttäuscht haben.

Auf jeden Fall wurde ich meine „Begabung“ nicht mehr los. Nicht während meiner Schulzeit, nicht während des Studiums. Egal, was passierte, Mitschüler, Kommilitonen, Freunde, Bekannte wandten sich mit ihren Problemen, Sorgen und Nöten an mich. Das hat sich bis heute nicht geändert: Wo ich auch bin, die Menschen kommen zu mir und erzählen mir ihr Leben. Ob ich im Flugzeug sitze oder an der Kasse stehe, irgendjemand ist immer da, der mir sein Innerstes anvertrauen möchte. Und darf ich Ihnen etwas verraten? Ich freue mich über dieses Talent. Was lag da näher, als den entsprechenden Beruf zu ergreifen? Nicht, dass ich eine Wahl gehabt hätte bei der Nachfrage. Für etwas anderes hätte ich ohnehin keine Zeit mehr gehabt. Also beschloss ich einfach, das Beste daraus zu machen. Und es hat sich tatsächlich als das Beste für mich erwiesen.

## Neue Wege

Man sagt meinem Berufsstand nach, dass wir immerzu in Problemen wühlten, alles verkomplizierten und ein geradezu zwanghaftes Interesse an allem entwickelten, was in irgendeiner Form unangenehm oder schmerzhaft ist. Nicht zu Un-

---

recht: Viele meiner Kollegen sind in der Tat überzeugt davon, dass Veränderungen grundsätzlich Kraft kosten und nur unter großen Mühen zu erreichen sind. Das konnte und wollte ich nicht glauben. Und ich fand, es sei an der Zeit, etwas zu ändern. Also machte ich mich auf die Suche, entdeckte nach und nach allerlei Hilfreiches, nicht zuletzt die Kinesiologie, und stieß endlich auf ein paar Grundsätze, die es uns tatsächlich erlauben, unser Leben leicht und schön zu gestalten. Und die uns jahrelanges Bohren in alten wie neuen Wunden ersparen können. Wenn Sie wollen, dürfen Sie natürlich weiterhin viel Zeit und Geld darauf verwenden, um der Frage nachzugehen, weshalb Sie Ihre Mutter, Ihren Vater, Ihre Arbeit oder was auch immer hassen. Aber Sie müssen nicht. Es geht wirklich einfacher. Das ganze Geheimnis liegt darin, bestehende Probleme erst einmal anzuerkennen, dann zu reflektieren und schließlich die negativen Verhaltensmuster, Glaubenssätze und Programme ein für alle Mal zum Positiven zu verändern.

## **Unsere Muster**

Grundsätzlich gehe ich davon aus, dass keines unserer Verhaltensmuster von unserem Unterbewusstsein als schädlich angelegt wurde. Es gibt in der Regel gute Gründe für unsere Muster. Meist entstehen sie zu einer Zeit, in der wir bestimmte Abwehrmechanismen brauchen. Ändert sich unsere Situation, verlieren diese Schutzmechanismen ihre Funktion und stehen uns – sofern sie unentdeckt bleiben – als Blockade im Weg. Wer kennt es nicht, dieses Gefühl, im „falschen Film“ zu sein, auf der Stelle zu treten, immer wieder in denselben ungunstigen Situationen zu landen, dieselben Fehler zu machen – Dinge zu tun, die uns nicht bekommen, und andere zu lassen, die wir

---

dringend tun sollten. Warum ändern wir nichts? Die Antwort ist ganz einfach: weil wir nicht können! Solange wir unsere Muster nicht (er-)kennen, wird uns unser Unterbewusstsein immer wieder mit den entsprechenden Mechanismen konfrontieren. Erst wenn wir sehen, was uns wirklich bewegt, sind wir in der Lage, uns von schädlichen Mustern zu lösen und unser Verhalten dann dauerhaft zu ändern. Ganz ohne Anstrengung. Fehlt uns diese Einsicht, kämpfen wir einen fast aussichtslosen Kampf.

### **Zu den eigenen Talenten stehen**

Nehmen wir beispielsweise folgenden Fall aus meiner Beratungspraxis: Da ist ein Mann, hervorragend ausgebildet, engagiert, hat gute Kontakte und kennt die „richtigen“ Leute. Trotzdem kommt seine Karriere nicht richtig voran. Er zweifelt an sich und seinen Fähigkeiten, befürchtet, den Ansprüchen, die an ihn gestellt werden, nicht zu genügen, zögert Entscheidungen hinaus – Gift für jede Karriere. Warum vertraut er nicht einfach auf sein Können? Weil er es nie gelernt hat. Als musisch begabtes Kind in einer Familie aufgewachsen, für die in erster Linie sportliche Leistungen zählten, machte er schon früh die Erfahrung, dass seine eigenen Talente offensichtlich nicht genügen. Dass er nur dann Anerkennung bekommt, wenn er die Ansprüche seiner Eltern zu seinen macht. Also wählte er nicht den Beruf, der seinen Begabungen entspricht und in dem er zweifellos großen Erfolg hätte, sondern folgt den Karriereplänen seiner Eltern. Mit ganz anderem „Erfolg“: Er verliert sich selbst, leidet unter Versagensängsten und empfindet sein Leben als unerträglich anstrengend. Eben weil es nicht „sein“ Leben ist.

---

Gestatten Sie mir hier eine kleine Anmerkung: Ich möchte nicht den Eindruck vermitteln, die Eltern für alles verantwortlich machen zu wollen. Sie haben aus ihrer Sicht das Beste für ihr Kind getan. Sie haben ihm alles beigebracht, was es ihrer Ansicht nach wissen und können muss, um in dieser Welt zu bestehen. Dagegen ist grundsätzlich nichts einzuwenden. Schlecht nur, wenn sie damit das Gegenteil erreichen. Und trotzdem: Ab einem bestimmten Punkt in unserem Leben sind wir selbst verantwortlich. Wir haben die Macht zu entscheiden. Nur wenn wir Verantwortung übernehmen, können wir die Dinge zum Positiven verändern. Und endlich das Leben führen, das uns und unseren Bedürfnissen entspricht. Ohne Anstrengung.

### **Mit Leichtigkeit verändern**

An dieser Stelle wird der eine oder andere Leser sicher einwenden: „Aber ein schönes Leben, Liebe, Wohlstand zu erreichen ist doch alles andere als leicht.“ Wenn Sie das glauben, dann ist das so. Dann werden Sie's genauso erleben. Unsere Gedanken bestimmen unser Leben. Was uns „passiert“, hat viel damit zu tun, wie wir uns selbst und unsere Welt wahrnehmen. Negative Erwartungen bestätigen sich in der Regel ebenso wie positive – wir ziehen an, was wir denken. Die Frage ist nur, wofür wir uns entscheiden. Für das halb volle oder das halb leere Glas? Wir haben die Wahl. Alles ist erreichbar – solange wir unsere Bedürfnisse und Begabungen nicht aus den Augen verlieren.

Zugegeben, eine kräftig gebaute Mittvierzigerin, die in ihrer Freizeit am liebsten historische Romane liest, wird aller Wahrscheinlichkeit nach keine Primaballerina mehr werden –

---

egal, wie sehr sie sich das wünschen mag. Folgen wir aber unseren Talenten, vertrauen wir unseren Fähigkeiten und tun wir das, was uns wirklich Freude macht und uns erfüllt, dann wird unser Leben mit einem Mal leicht. Alles, was mit Leichtigkeit geschieht, geschieht gut.

## **Die Sache mit der Fußballmannschaft**

Anstrengung, Schweiß und Schmerzen machen uns nicht zu besseren Menschen. Nicht alles muss erkämpft werden, manches kann man ganz einfach „bestellen“ – selbst etwas so Ungewöhnliches wie eine Fußballmannschaft. Sie wundern sich? Ich werde es Ihnen erzählen.

Ich hatte mir schon einige Zeit Gedanken darüber gemacht, ob es nicht zur Abwechslung einmal spannend wäre, statt mit Einzelpersonen mit einer ganzen Gruppe zu arbeiten. Was geschieht mit Individuen, wenn sie sich zusammenschließen, um ein gemeinsames Ziel zu verfolgen? Welche Beziehungen entwickeln sich innerhalb der Gruppe? Welche Wechselwirkungen existieren zwischen den einzelnen Spielern und ihrer Mannschaft? Und wie kann ihr persönliches Potenzial am besten integriert werden?

Nach und nach wurden meine Überlegungen konkreter. Ich fühlte mich bereit für eine neue Herausforderung, hatte aber noch nichts unternommen, um dieses „Projekt“ voranzutreiben. Während eines Geschäftsessens mit dem Vorstand einer großen Versicherung, bei dem es eigentlich um Fragen der Personalentwicklung und um Möglichkeiten zur Weiterbildung ging, fragte mich mein Tischnachbar ganz unvermittelt, ob ich mir auch vorstellen könne, mit Sportlern zu arbeiten. Was ich bis dahin nicht gewusst hatte: Mein Gesprächspartner

---

war auch Vorstand eines renommierten und alteingesessenen Fußballclubs! Überrascht bejahte ich. Also schlug er mir vor, für die laufende Saison die psychologische Betreuung seiner Spieler zu übernehmen. Natürlich stimmte ich begeistert zu.

Sie sehen also, es funktioniert. Selbst bei ungewöhnlichen Wünschen. Wenn sie zu Ihnen passen.

### **Lust statt Frust!**

Vieles passt aber eben nicht. Durch unsere Umwelt, durch die Erwartungen, die von allen Seiten an uns gestellt werden, werden wir oft in ein Leben gepresst, das uns überhaupt nicht entspricht. Die Folgen sind Unzufriedenheit, Frustration und das Gefühl, permanent zu versagen. Nicht gut genug zu sein. Alles falsch zu machen. Dabei hat jeder von uns von Geburt an das Recht auf ein glückliches, erfülltes Leben. Für niemanden von uns sind Kummer und Schmerz vorgesehen. Wir können etwas verändern, es liegt bei uns. Wir können uns das Leben schwer machen. Oder leicht. Gefällt Ihnen dieser Gedanke? Dann lesen Sie doch einfach weiter.



## Teil I: Glaubenssätze

### (K)ein Grund für Neid?

Es gibt Menschen, die scheinbar alles erreichen, was sie sich vornehmen. Die ohne Mühe bekommen, was andere sich hart erarbeiten müssen. Man könnte neidisch werden auf so viel Glück.

Ihr Kollege bekommt neuerdings mehr Gehalt als Sie, obwohl Sie mehr arbeiten? Andere machen scheinbar mühelos Karriere, haben wunderbare Familien, einen interessanten Freundeskreis, während Sie Ihr Leben als einzige Baustelle empfinden? Sich aufreiben zwischen Verpflichtungen und eigenen Ansprüchen, ohne wirklich weiterzukommen? Und Sie finden das ungerecht? Da haben Sie wahrscheinlich Recht. Und guten Grund, verärgert und frustriert zu sein und sich heftig zu beklagen. Das tun Sie schon? Gut. Wenn es Sie erleichtert, dann trösten Sie sich noch ein Weilchen mit dem Gedanken, dass die Welt schlecht und das Leben eben kein Zuckerschlecken sei. Machen Sie ruhig Ihrem Frust und Ärger Luft.

Sie fühlen sich trotzdem nicht besser? Ehrlich gesagt überrascht mich das nicht. Wie sollten Sie auch – die Welt hat sich zwischenzeitlich nicht geändert und Ihre Probleme sind vermutlich dieselben geblieben. Was also tun? Sie haben auf jeden Fall mehr Möglichkeiten, als Sie glauben. Ich würde Ihnen gerne ein paar davon aufzeigen.

Nehmen wir Ihren Kollegen. Er hat die Gehaltserhöhung nicht bekommen, weil er vom Schicksal besonders begünstigt ist, sondern höchstwahrscheinlich, weil er danach gefragt hat. Das haben Sie nicht getan. Warum? Sie glauben doch, dass Ihnen aufgrund Ihres Engagements und Fleißes mehr Geld zusteht. Sie machen Ihre Arbeit gut und finden, dass das honoriert werden sollte. Weshalb fällt es Ihnen dann so schwer, Ihre durchaus berechtigten Forderungen zu stellen? Warum sagen Sie nicht einfach, was Sie wollen?

Vielleicht weil Sie sich selbst gar nicht so sicher sind, ob Ihnen mehr Geld – mehr Anerkennung, mehr Erfolg – überhaupt zusteht? Ihr Verstand wird Ihnen natürlich bestätigen, dass Sie im Recht und daher angemessen zu entlohnen sind. Aber wie sieht es mit Ihren Gefühlen aus? Könnte es sein, dass tief in Ihnen trotz allem Zweifel an Ihren Fähigkeiten, Ihrem Fleiß, Ihrem Können bestehen? Dann dürften Sie in der Tat Schwierigkeiten bekommen, mit Ihren Forderungen Gehör zu finden. Wie wollen Sie andere von Ihrer Kompetenz und Ihren Leistungen überzeugen, wenn Sie selbst nicht überzeugt sind? Das wird schwer.

## **Nicht das Schicksal bestimmt**

Sie sehen, die Sache mit dem „Schicksal“ ist etwas komplizierter: Offensichtlich können wir die widrigen Umstände, die Ungerechtigkeit der Welt oder die Ignoranz unserer Mitmenschen nicht für alles verantwortlich machen. Es ist eben nicht „alles Schicksal“, was wir erleben. Ganz im Gegenteil. Ein kleines Beispiel: Nehmen wir einmal an, Sie haben schlecht geschlafen. Der Wecker klingelt wie immer viel zu früh und Sie quälen sich übernächtigt und mit miserabler Laune aus dem

Bett. Vor Ihnen türmt sich ein Berg unerledigter Dinge, Ihr Terminplan platzt aus allen Nähten und Sie wissen nicht, wie Sie den vor Ihnen liegenden Tag bewältigen sollen. Im Bett zu bleiben und die Decke über die Ohren zu ziehen scheint Ihnen die einzig vernünftige Alternative. Das tun Sie natürlich nicht, Sie sind ein pflichtbewusster Mensch. Auf dem Weg ins Bad stolpern Sie prompt über einen herumliegenden Schuh und verstauchen sich den Zeh. Fluchend humpeln Sie durch die Wohnung und sind spätestens jetzt überzeugt, dass es sich hier um einen dieser Katastrophentage handelt, die nicht zu retten sind. Daher wundert es Sie nicht im Geringsten, dass Sie Ihre Bahn verpassen, zu spät zur Arbeit kommen, Ihr Chef fürchterliche Laune hat und der Rest des Tages eine erstaunliche Auswahl von Pleiten, Pech und Pannen für Sie bereithält. So weit, so schlecht.

### **Was dahintersteckt**

Das ist eben so, meinen Sie, da kann man nichts machen? Jeder hat mal einen schlechten Tag. Offensichtlich. Aber vielleicht hätte der Tag gar nicht so schlecht werden müssen. Betrachten wir die ganze Sache doch einmal aus einem anderen Blickwinkel: Sie hatten eine unruhige Nacht hinter sich. Möglicherweise haben Sie im Schlaf Probleme gewälzt. Das kommt vor. Besser aber wäre, Sie hätten sich bei Tage mit ihnen beschäftigt. Ihrer Nachtruhe wäre es in jedem Fall zuträglicher gewesen. Sie hätten also nicht schlecht schlafen müssen.

Dass Sie sich angesichts Ihres Tagespensums überfordert fühlen und an Rückzug denken, ist verständlich. Aber muss das so sein? Vielleicht hätten Sie ein paar Mal Nein sagen, ein paar Aufgaben delegieren sollen? Weshalb haben Sie das nicht

getan? Weil Sie sich nicht getraut haben – man könnte Sie für bequem halten, Ihnen mangelndes Engagement vorwerfen? Weil Sie glauben, alles selbst erledigen zu müssen?

Ihre Laune ist also im Keller, bevor Sie noch den ersten Schluck Kaffee getrunken haben. Da passt es, dass Sie sich den Zeh anschlagen. Es bestätigt Sie in Ihrer Überzeugung, dass dieser Tag nur Unheil für Sie bereithalten kann. Wäre es denkbar, dass Sie nur deshalb über den Schuh gestolpert sind, weil Sie in Gedanken schon mit den anstehenden Katastrophen beschäftigt waren und deshalb – verschlafen und unkonzentriert – einfach vergessen haben, wo Sie am Abend Ihre Schuhe gelassen hatten? Dass Sie vor lauter Ärger nicht rechtzeitig auf die Uhr geschaut und deshalb Ihre Bahn verpasst haben? Ihr Vorgesetzter war davon verständlicherweise nicht allzu begeistert.

### **Wir sind NICHT ausgeliefert**

Wie Sie sehen, sind wir an dem, was uns widerfährt, offensichtlich nicht ganz unbeteiligt. Zugegeben, es ist nicht immer einfach, die Mechanismen hinter diesen scheinbaren „Zufällen“ zu durchschauen. Aber glauben Sie mir, es gibt sie. Auch wenn sich viele unserer bewussten Wahrnehmung entziehen. Der Gedanke, sich anscheinend mit schöner Regelmäßigkeit selbst zu sabotieren – ohne davon zu wissen –, gefällt Ihnen nicht? Es beunruhigt Sie, statt missgünstigen höheren Mächten nun dem eigenen Unterbewusstsein ausgeliefert zu sein? Das kann ich gut verstehen. Aber Sie übersehen eine ganz entscheidende, äußerst positive Tatsache: Sie sind NICHT ausgeliefert! Nicht dem Schicksal, nicht der Ungerechtigkeit der Welt, nicht dem Fehlurteil Ihrer Mitmenschen. Sie können

entscheiden. Das eröffnet Ihnen ungeahnte Möglichkeiten: Sie sind es, der über Ihr Leben, über Glück oder Unglück bestimmt. Sie haben die Wahl!

Mit jeder Entscheidung, die wir treffen – und die Entscheidung, sich nicht zu entscheiden, gehört selbstverständlich dazu –, gestalten wir unser Leben und unsere Zukunft. Geben Sie diese Macht nicht aus der Hand. Übernehmen Sie die Verantwortung für Ihr Leben. Das erfordert zu Beginn ein wenig Mut. Aber glauben Sie mir, es lohnt sich. Sie können nur gewinnen!

## Warum wir tatsächlich bekommen, was wir uns wünschen

*Machen Sie sich die positiven und negativen Anteile in Ihrem Leben bewusst mit der „Inventur“-Übung am 6. und 8. Tag Ihres Trainings, vgl. S. 130 und S. 133.*

Die Welt, die wir uns schaffen, die wir uns erdenken, die leben wir auch. Wenn wir morgens aufstehen und sagen: „Das Leben ist schlecht, die Menschen sind böse, alles hat sich zum Schlechten verändert“, dann werden wir alles genauso anziehen. Unser Unterbewusstsein wird alles dafür tun, uns die Welt in dieser Weise zu präsentieren, weil wir es so bestimmen.

Stellen Sie sich ein Schiff vor: Sie sind der Kapitän, Ihr Unterbewusstsein ist der Matrose. Als Kapitän geben Sie die Kommandos, der Matrose führt sie nur aus. Wenn Sie überzeugt sind, dass Sie keine befriedigende Arbeit finden, dass es Ihnen schwerfällt, Geld zu verdienen, ...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).