

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008



Covergestaltung: Robert Rez

© 2008-2009 Frank Obels

Alle Rechte vorbehalten.

Die Informationen in diesem Produkt sind urheberrechtlich geschützt. Kein Teil dieses Werks darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung durch den Autor reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Frank Obels übernimmt keine Gewähr für die Funktion in diesem Werk beschriebener Programme oder von Teilen derselben. Dies gilt auch für aus dem Gebrauch resultierende Folgeschäden.

Die meisten Hardware- und Softwarebezeichnungen und weitere Gebrauchs- und Handelsnamen oder Warenbezeichnungen, die in diesem Werk verwendet werden, sind als eingetragene Marken geschützt. Da es nicht möglich ist, in allen Fällen zeitnah zu ermitteln, ob ein Markenschutz besteht, werden die entsprechenden Symbol für Marken- und Warenschutz in diesem Werk nicht verwendet.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	6
Keine Ziele?.....	8
Menschen, die Deinen Erfolg gefährden!.....	9
Geht nicht - wer sagt das?.....	10
Luxus macht total GLÜCKLICH - vorbei mit Geiz ist geil!.....	11
Woher bekommt man Vertrauen?.....	13
Feedback der besonderen Art.....	14
Der Reichtum und der Erfolg - und die Liebe!	15
Damit wir uns spüren :-)......	17
Raus aus dem Sumpf!	18
Junger Millionär, sportliebend, kultiviert,	21
Der Axtdieb.....	22
Erwartungen sind das Tor zur Enttäuschung.....	24
Beweis erbracht? Es gibt also doch ein Jenseits?	25
Radionik + Subliminal: weniger Angst, Gewicht, Stress, mehr Mut und Erfolg.....	26
Der Lauf des Lebens!	28
Überlebensregeln für Kinder.....	30
Im Urlaub und am liebsten gleich wieder nach Hause?.....	32
Wurzelchakra schnell zum Jubeln bringen.....	34
Das ist Mut!.....	35
Erst Verlernen, dann Lernen?.....	36
Roy Martina zum Thema Sofortentspannung.....	37
Gegebenheiten und Gedachtheiten.....	38
Das Erfolgsgeheimnis des Richard Branson.....	39
Meditation bringt Aufmerksamkeit und Emotional-Gespür.....	40
Was ist eigentlich Radionik?.....	41
Blockaden weg - und trotzdem geht nichts?.....	43
Radionik von Rita Ackermann erklärt.....	44
Negatives Denken wie Unkraut behandeln.....	46
Die Größe ist egal: The Secret und das Gesetz der Anziehung.....	47

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008

Kümmere Dich nicht um andere!.....	48
Knapp 6 Monate bis zu den nächsten guten Vorsätzen :-)	49
Da bin ich Realist!.....	50
Wie es ist, echt zu werden!.....	51
Rechthaben müssen? Nö! Glücklich sein? Ja!.....	52
Das Pollyanna-Prinzip - nicht nur für Montage :-)	53
Lebensziele gesetzt und erreicht - und doch unglücklich?.....	54
Buchempfehlungen.....	56
Für die Eltern im Alter sorgen?.....	57
Schöne Erklärung: Enttäuschung.....	58
Roy Martina, EFT und andere Klopfer :-)	59
Krank wird man nicht durch äußere Einflüsse!?	61
Bäume umarmen - darum!.....	62
Wenn Du nicht mehr weiter weisst	63
Überbrückung - The Law of Attraction.....	66
Die Zukunft aktiv gestalten - noch ein Grund!.....	68
Wieso holistisch?.....	69
Sicherheit ist eine Illusion!.....	70
Glück und Mangeldenken.....	71
Was nicht zu Deiner Freude beiträgt - weg damit!.....	73
Die 12 Grundbedürfnisse - und das Innere Kind.....	74
Die Hitparade der negativen Glaubenssätze.....	76
Der Zaubersee.....	79
Wie spreche ich mit meinem Unterbewusstsein?.....	81
Das Leben: Erfahrungen, die Du noch nicht erfahren hast!.....	82
Du bekommst mehr als Du gibst!.....	83
Die beste Gewohnheit für das Business.....	84
Der Grund, warum so viele Menschen nicht kommunizieren.....	86
Mit schwierigen Kunden umgehen.....	87
Wir leben in einer Welt der Möglichkeiten.....	88
Chakra-Reflexzonenmassage.....	90
Noch 'ne Illusion gefällig?.....	91
100 Möglichkeiten für die Expresslieferung Deiner Bestellung.....	92
Liebst Du auch Komplimente?.....	94

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008

Die Entscheidung liegt bei mir!.....	96
Klug und faul = ideale Führungskraft.....	97
Lebenskunst.....	99
Ich ärgere mich, aber ich esse gesund!.....	100
Das Gesetz der Polarität.....	101
Wenn das Lämpchen leuchtet	102
Krisen, Pleiten, Pech und Pannen :-).	104
Herz und Unternehmer.....	105
Erhöhte Nachfrage nach Holistic-Coaching Ausbildung.....	106
Geld im Doppelpack: Buchempfehlung zum Thema Reichtum.....	109
Du arbeitest hart?.....	111
Oh meine Ahnen - die Energie unserer Vorfahren - Samhain.....	112
Egal, was Du mir sagst oder mir antust	114
Danke George für die Scheissrolle, die Du gespielt hast.....	115
Ich fühle mich so hilflos gegenüber dem Staat.....	116
Was bedeutet Verantwortung für mich?.....	118
Erfolg und Anziehung.....	120
Das Gebot der Nächstenliebe - Bullshit!.....	122
Was ist ein Leben wert?.....	123
Funktioniert Dein Gehirn normal?.....	124
Geld - Du willst es haben aber bloss nicht darüber sprechen.....	126
Ziele erreichen - das WIE ist egal!.....	127
Die Mutmacher-Blogparade - so nutze ich Krisen :-).	128
Wenn Dein Glück davon abhängt	132
Übergewicht ist Kopfsache?.....	133
Rauhnächte zeigen was das Neue Jahr Dir bringen wird.....	134
Abschließende Hinweise.....	137

Herzlich willkommen!



Hier ist es nun also: das zweite Ebook unter dem Motto **Feel better!** Auch dieses Ebook ist mein Dankeschön an alle Leser und "Feedback-Lieferanten" meines Feel better-Blogs.

Ob Sie meine Homepage <http://feel-better-blog.de> kennen oder nicht - gleich beginnen Sie die besten Artikel meines Internettagebuchs aus dem Jahre 2008 zu geniessen.

Mein Ziel ist es, Sie zu inspirieren und wenn Sie jeden Tag einen Artikel lesen, so stehen Ihnen viele wertvolle Samenkörner für ein besseres, glücklicheres und gesünderes Leben zur Verfügung.

Wer weiss, wie viel Wunderbares sich aus diesen Samenkörnern für Ihr Leben entwickeln kann.

Es freut mich sehr, wenn ich mit diesem Buch dazu beitragen kann, dass Ihr Leben ein wundervolles Leben wird - ich wünsche Ihnen dies von Herzen.

Viel Spaß mit Ihrer täglichen Inspiration!

Frank Obels

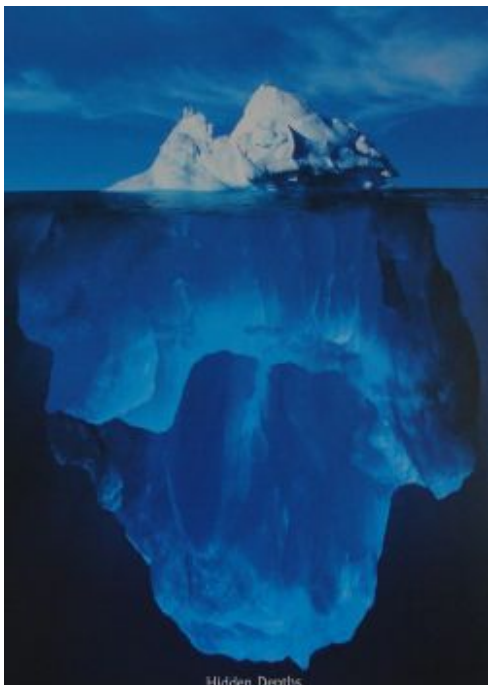
im April 2009

Vorwort

Ein Blog ist eine Homepage im Internet, bei der die Inhalte chronologisch geordnet sind. Dem Wesen nach entspricht es einem Tagebuch.

Im [Feel Better-Blog](#) gebe ich seit einigen Jahren meine Erfahrungen zum Thema Persönlichkeitsentwicklung, Erfolg und Wohlstand weiter.

Aufgrund meiner eigenen Entwicklung kenne ich die "Tiefen" des Lebens nur zu Gut und jedes so genannte Problem liess mich ordentlich leiden.



Ich stelle das gerne mit einem Eisberg dar und hier sehen Sie, dass so ein Eisberg ganz schön tiefe Tiefen hat.

Irgendwann hatte ich dann die wesentlichen Abläufe in meinem Leben begriffen und konnte beginnen, mir mein Leben so zu gestalten, wie ich das wollte und noch immer will.

Der Prozess des Lernens ist noch lange nicht abgeschlossen und das, was ich Universum nenne, scheint auch regelmäßig zu testen, ob ich eine Lektion wirklich gelernt habe.

Lande ich dann auf der Nase, so weiss ich, dass ich noch nicht alles gelernt habe.

Ich habe verstanden, dass alles, so wie es ist, einen Sinn macht für mein Leben.

Über all diese Erkenntnisse schreibe ich im Feel Better-Blog – und in der Zwischenzeit biete ich auch eine entsprechende 9-monatige Coaching-Ausbildung zu diesem Thema an.

Über die Kommentarfunktion meines Blogs entstand ein wertvoller Austausch mit anderen Menschen, mit Gleichgesinnten ebenso wie mit Zweiflern und so genannten Kritikern.

Bei jedem Beitrag in diesem Buch finden Sie den direkten Link zu dem jeweiligen Blog-Artikel. So können auch Sie jederzeit Teil der Feel Better-Gemeinschaft werden und aktiv in unser aller Entwicklung mit eingreifen.

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008

In meinem Blog wird respektvoll „geduzt“, wundern Sie sich also nicht, wenn es gleich mit dem „Du“ innerhalb der einzelnen Beiträge losgeht.

Dieses Buch nennt sich **Volume 2** – es gibt also bereits ein Ebook aus den Jahren 2006/2007 und es werden weitere Feel better-Bücher folgen.

Sie können dieses Buch in einem Rutsch geniessen oder auch immer wieder lesen. Von meiner Seite ist es als tägliche Inspirationsquelle gedacht.

Machen Sie daraus, was am besten zu Ihnen passt!

Feel better!

Eigen-Werbung, damit die Seite nicht so leer bleibt:

Die Ausbildung, die Dich Dein Leben heilen und Dein wahres Potenzial leben lässt!

Holistisches Coaching

Selbstheilung und Transformation!

Jetzt ist die Zeit gekommen!

- Harmonisiere Deine Emotionen!
- Heile Deine Vergangenheit!
- Heile Deine Familiengeschichte!
- Lebe in Einklang mit Deinem Seelenplan!
- Lebe im Überfluss, in Deiner Kraft, in Glück und vitaler Gesundheit!

Nächste Ausbildungsrunde ab dem 22.04.2010

9-monatiges Selbstheilungs-Intensiv-Programm

Hier findest Du alle Informationen!

Keine Ziele?

Mir fällt gerade ein Spruch ein, den ich mal während eines Kommunikationsseminars losgelassen habe:

*Wenn Du keine Ziele hast
und lieber ziellos umher irren willst,
dann bist Du wie ein Schaf,
das der Herde folgt.
Wenn Du jetzt noch blöken und meckern tust,
dann bist Du geistig schon ein Voll-Schaf!
Da werden bald andere kommen,
um Dich regelmäßig zu melken und zu scheren
und um Dich schließlich eines Tages,
zur Schlachtbank zu führen!*
(Frank Obels)

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/01/04/keine-ziele/>

Menschen, die Deinen Erfolg gefährden!

Eines ist doch klar:

Niemand schafft es, eine positive und mutige Lebenseinstellung zu pflegen, wenn er sich die ganze Zeit mit negativen oder ängstlichen Menschen umgibt.

Wenn Du Dich also mit Menschen umgibst, die ihr Leben verpfuscht haben, so werden Dir diese Menschen kaum dabei helfen, Dir ein erfolgreiches Leben aufzubauen - im Gegenteil, sie werden Dich (gewollt oder ungewollt) auf ihre Schwingung runterziehen.

Wenn Du also Erfolg haben willst, dann schau Dir mal genau an, ob Du mit den richtigen Menschen zusammen bist.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/01/05/menschen-die-deinen-erfolg-gefaehrden/>

Geht nicht - wer sagt das?

Man sagt, es sind die Menschen am großzügigsten mit Ratschlägen und “Erfahrungsweitergaben”, denen es am meisten an Qualifikation im jeweiligen Thema mangelt.

Zwei kleine Anregungen, falls Ihr mal wieder ge(rat)schlagen werdet:

1. ist es so, dass wirklich erfolgreiche Menschen kein Interesse haben, einem anderen Menschen einfach so zu erzählen, was er aus seinem Leben machen kann?
2. hat dieser Mensch wirklich so viel Großartiges vollbracht, dass er glaubwürdig zu einem Thema Stellung beziehen kann?

Wenn Euch jemand sagt, dass etwas zu erreichen unmöglich sei oder es sich nicht lohne, dann schaut genau, was dieser Mensch bisher aus seinem Leben gemacht hat.

Erfolgreiche Menschen sind unter anderem deshalb erfolgreich, weil sie gelernt haben, auf sich selbst und nicht auf andere zu hören.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/01/06/geht-nicht-wer-sagt-das/>

Luxus macht total GLÜCKLICH - vorbei mit Geiz ist geil!

Wissenschaft ist doch was Feines. Nun haben Wissenschaftler herausgefunden, dass der Konsum von Luxus messbare Glücksaktivitäten im Gehirn bewirkt.

Na, da werde ich doch gleich mal die Preise aller meiner Produkte ins Luxus-Segment transportieren (*freu).

Also, was hat die Studie herausgefunden?

Um es ganz einfach zu sagen:

Hohe Preise aktivieren im Gehirn bestimmte Zentren, die für das Wohlbefinden zuständig sind!

Diese Erkenntnis hat man mit einem Rotwein-Experiment gewonnen. Die Wissenschaftler servierten Rotwein, dessen Preisspanne von einigen bis hin zu ultra vielen Dollar reichte. Während die Geschmacksareale nicht sonderlich beeindruckt waren, egal ob Fusel oder Luxustrunk, brachte allein die Erwartung eines Luxus-Weins den Präfrontalen Cortex zum jubeln. Diese Gehirnregion ist unter anderem an der "Produktion" von Emotionen beteiligt.

Schlussfolgerung fürs Marketing:

Zwischen subjektivem Erleben eines Produktes und seiner tatsächlichen Qualität muss kein Zusammenhang bestehen. Es reicht die Erwartungshaltung und die daraus resultierende Emotion, gesteuert durch die entsprechenden Informationen.

Und natürlich ist der Preis eine ganz wichtige Information.

via wissenschaft.de

So, ich höre jetzt mal auf zu bloggen und überdenke alle meine Preise.

Bloggen und Blogs lesen kann also nicht so richtig glücklich machen, denn es mangelt am Luxusempfinden mangels Preis.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/01/15/luxus-macht-total-gluecklich-vorbei-mit-geiz-ist-geil/>

Eigen-Werbung, damit die Seite nicht so leer bleibt:

Die Ausbildung, die Dich Dein Leben heilen und Dein wahres Potenzial leben lässt!

Holistisches Coaching

Selbstheilung und Transformation!

Jetzt ist die Zeit gekommen!

- Harmonisiere Deine Emotionen!
- Heile Deine Vergangenheit!
- Heile Deine Familiengeschichte!
- Lebe in Einklang mit Deinem Seelenplan!
- Lebe im Überfluss, in Deiner Kraft, in Glück und vitaler Gesundheit!

Nächste Ausbildungsrunde ab dem 22.04.2010

9-monatiges Selbstheilungs-Intensiv-Programm

Hier findest Du alle Informationen!

Woher bekommt man Vertrauen?

Wer John Bradshaw (Das innere Kind) gelesen hat, weiss, dass wenn ein Kind aus einer unberechenbaren Umgebung (Elternhaus) kommt, es neben Scham und Schuld vor allen Dingen unter mangelndem (Selbst-)Vertrauen leidet.

Die gute Frage lautet in diesem Fall: **Wie oder woher bekommt man Vertrauen?**

Mir fällt gerade eine Aussage von Roy Martina dazu ein:

Vertrauen kommt aus Erfahrung!

Wenn also The Secret & Co. davon sprechen, dass man große Ziele braucht und die dann mit den nötigen Emotionen zu unterlegen habe - dann mag das stimmen, für alle, die genügend Vertrauen haben.

Und wenn nicht?

Dann probiert es mal mit den kleineren Dingen im Leben, damit das Vertrauen beginnen kann zu wachsen.

Je stärker das Vertrauen wächst, um so größer können dann die Bestellungen werden.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/01/17/woher-bekommt-man-vertrauen/>

Feedback der besonderen Art

Dankbarkeit ist nicht nur ein Unterstützungsmechanismus beim Ziele erreichen oder Universumsbestellungen, es ist auch ein Feedback “nach oben”.

Dieses Feedback kann man auch im täglichen Leben geben.

Wenn man beispielsweise etwas besonders LEICHT erreicht, dann kann man gleich einen herzlichen Dank nach oben schicken. Das eignet sich prima als echtes Ritual.

Beispielsweise: beide Hände aufs Herz und danken.

War etwas mit Mühe verbunden, so kann man auch diesbezüglich prima Feedback geben, indem man sagt oder denkt:

“So war es bisher bei mir, doch nun will ich es LEICHT haben und zwar auf diese Weise: ...”
(sagen wie man es will).

Dann beide Hände aufs Herz und danken.

Ich weiss, viele rümpfen über solche kleinen Rituale die Nase. Macht nichts. Probiert es einfach mal eine Weile aus. Noch dazu macht es Spass!

Beispiel:

Ihr findet beim spazieren gehen ein Zwei-Euro-Stück. Dann könnt Ihr gleich die Hände aufs Herz legen, nach oben schauen und Euch herzlich bedanken. Dann sagt Ihr:

“das ist ein guter Anfang - vielen Dank liebes Universum. Lass das Geld weiter fließen. Aber in Zukunft bevorzuge ich Scheine statt Münzen”.

Und schon habt Ihr Feedback gegeben.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/01/20/feedback-der-besonderen-art/>

Der Reichtum und der Erfolg - und die Liebe!

Die alte Frau wohnte weit draussen, weit ausserhalb des Dorfes und es war selten, dass sie Besuch bekam. An einem milden Nachmittag im Spätsommer kamen 3 alte Männer auf ihr kleines Anwesen. Die Frau hatte diese Männer noch nie zuvor gesehen. Sie fand, dass die Männer aussahen, als kämen sie von weit her und die Männer sahen sehr alt aus.

Da die Frau ein freundliches Herz besass, fragte sie sie, ob sie ihnen vielleicht etwas zu essen oder zu trinken anbieten dürfe.

“Das ist sehr freundlich von Ihnen”, antwortete der Älteste der 3 Männer; “gerne möchte einer von uns Ihr Angebot annehmen. Bitte entscheiden Sie sich für einen von uns! Bei der Gelegenheit darf ich uns vorstellen: zu Ihrer Linken, das ist der Reichtum, zu Ihrer Rechten, das ist der Erfolg und ich selbst bin die Liebe.”

Die Frau bat um einen Moment des Nachdenkens und ging ins Haus. Mit ihrem Mann und ihrer Tochter diskutierte sie, wem der 3 Männer die Gunst von Speise und Trank zuteil werden sollte.

Ihr Mann antwortete ohne Zögern:

“Natürlich laden wir den Reichtum ein, das ist das Beste, was uns passieren kann!”

Die Frau selbst sprach:

“Ich hätte lieber den Erfolg zu uns hereingebeten, wir hatten noch nie Erfolg!”

Da sprach die Tochter:

“Warum nicht die Liebe einladen? Gibt es etwas wichtigeres als die Liebe?”

Die Frau und der Mann nickten und so geschah es, dass die Frau hinausging zu den Männern und die Liebe einlud.

Die Liebe erhob sich, bedankte sich für die Einladung und schickte sich an, das Haus zu betreten. Der Reichtum und der Erfolg folgten der Liebe.

Überrascht und gleichwohl erfreut, fragte die Frau:

“Sollte ich mich nicht für einen von Ihnen entscheiden und nun sind doch alle 3 hier im Haus?”

Da erklärten ihr die 3 alten Männer:

“Ja, so wäre es gewesen, wenn Ihr den Reichtum oder den Erfolg eingeladen hättet. Aber Ihr habt Euch für die Liebe entschieden - und der Reichtum und der Erfolg gehen am liebsten dorthin, wo die Liebe ist!”

(Quelle: unbekannt)

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/01/22/der-reichtum-und-der-erfolg-und-die-liebe/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Damit wir uns spüren :-)

War gestern Abend auf einem “Seminar” und da hat die Referentin etwas erzählt über Krisen und was die bedeuten. Auch wenn meine Ansichten gänzlich anders zu dem Thema sind, ein Aspekt hat mich aufhorchen lassen.

Krisen sind dazu da, um uns wieder spüren zu können!

Wenn alles im Leben so absolut problemlos vor sich hingleitet, jeden Tag Sonnenschein pur, nur Glücksgefühle, dann verlieren wir das Gefühl für das Leben.

Die Dame hat das mit einem Dauer-Orgasmus 24 Stunden lang verglichen. Da würde man auch jedes Gefühl dafür verlieren, ja es würde sogar unerträglich.

Also: Krisen sind auch dazu da, uns wieder das Leben spüren zu lassen.

Übrigens, um das Leben (sich selbst) wieder richtig spüren zu können, machen manche Leute Extrem-Sportarten, wie Rennfahrer, Sturmsegler etc.

Alles, um sich wieder zu spüren.

Interessanter Aspekt, aber so richtig “warm” werde ich damit noch nicht.

Ihr?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/01/25/damit-wir-uns-spueren/>

Raus aus dem Sumpf!

Habe gerade per E-Mail eine Anfrage erhalten, ob ich nicht einen Tipp hätte, wie man “aus dem Sumpf” herauskommt. Bei solchen Fragen schaue ich immer gerne zurück auf meine “Sümpfe”.

Erkenntnis 1

Jeder meiner “Sümpfe” war dazu da, etwas zu betrachten (zu lernen), was ich auf bewusster Ebene nicht lernen wollte.

Wir leben in einer Wirklichkeit der Polarität. Jedes Ding hat ein Gegending:

Licht und Schatten,

Leben und Tod,

Reichtum und Armut,

Yin und Yang,

Mann und Frau,

Gut und Böse.

Der Weg, ein unerwünschtes Thema zu beenden, führt über die Auseinandersetzung mit der Polarität und dem Annehmen beider Polaritäten. Das nennen spirituelle Menschen “in ihrer Mitte zu sein”.

Erkenntnis 2

Das Leben bedeutet Rhythmus, also Bewegung. Gerade in Krisen halten wir aber an einem Zustand fest, sind fixiert. Fixierung verhindert Bewegung und wenn Leben Rhythmus bedeutet, dann bedeutet Fixierung Tod. Mit jeder fixierten Einstellung verhindern wir unsere Entwicklung.

Wenn man das Leben mehr als Spiel betrachtet, dann kann man das Ganze lockerer sehen. Wenn man nicht weiss, was man im Leben will, dann probiert man halt irgendetwas aus.

Ich werde wahrscheinlich dieses Jahr noch wenigstens 2 Feel better-Bücher schreiben, weil ich mal ausprobieren will, wie das so ist als Buchautor. Ich mache mir erst gar keine Gedanken, ob das was bringt oder wie es sein wird. Einfach machen – SPIELEN!

Erkenntnis 3

Es gibt kein Gut oder Schlecht. Wenn ich mich in einem Sumpf befinde, dann bewerte ich jedoch eine Situation als negativ.

Es ist aber, wie es ist.

Wenn ich an der Börse 1 Million Dollar verliere, dann empfinde ich das vielleicht als schlecht. Gut daran ist, dass es nur 1 Million war und nicht 2 Millionen, oder?

Was ist also mit meiner jetzigen Situation? Indem man sie annimmt, sich mit ihr aussöhnt, also zur Ruhe kommt, kann man die Situation neu betrachten und einen möglichen Sinn erkennen. Solange ich etwas bekämpfe, gelingt mir das nicht.

Wahre Aktivität entsteht aus Ruhe - es ist ein Zeichen von Reife, wenn man etwas geschehen lassen kann, ohne sofort eingreifen zu müssen. Das darf ich immer wieder lernen!

Erkenntnis 4

Das Gesetz von Ursache und Wirkung. Für jede Situation, in der wir uns befinden, haben wir die Ursache gesetzt. Wer das nicht erkennt, sollte sich ein gutes Mentaltraining gönnen. Dieses Blog wird von einigen richtig guten Mentaltrainern hin und wieder mit Kommentaren beschenkt, also schaut mal, wer Euch gefällt.

Ich habe während meiner Mentaltrainingausbildung schnell erkannt, dass das Gesetz von Ursache und Wirkung stimmt. Aber ich hatte es anfangs nicht schnell genug verinnerlicht. Also suchte ich mir doch jemanden, dem ich die Schuld geben konnte. Dabei habe ich mich ausgetrickst, indem ich meine Projektion in die geistige Welt verschob. Ganz langsam wuchs mein Zorn auf "die Geistwesen". Die hätten mir ja schliesslich mal helfen können. "Scheisstypen da oben!"

Es hat tatsächlich fast 2 Jahre gedauert, bis ich das bemerkte.

Weitere Erkenntnisse

Damit das hier kein Buch wird, kürze ich den Rest ab.

Da wären noch das Resonanzgesetz, die Tatsache, dass unsere Welt immer nur das spiegelt, was wir nicht sehen wollen und die Erkenntnis, dass die Energie immer der Aufmerksamkeit folgt. Gebe ich also immer mehr Energie in das Thema Sumpf, dann wird der immer größer.

Mein Glaube

Die meisten von uns kommen nicht auf die Erde, um zu leiden. Leiden entsteht häufig durch Ignoranz dessen, was wir uns vorgenommen haben, zu lernen.

Sodele, dies war ein kleiner Aspekt meiner "Wahrheiten". Und jeder Mensch hat seine eigene. Schön, wenn für Euch eine Anregung dabei war, für Euren Lebensweg.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/02/12/raus-aus-dem-sumpf/>

Eigen-Werbung, damit die Seite nicht so leer bleibt:

Die Ausbildung, die Dich Dein Leben heilen und Dein wahres Potenzial leben lässt!

Holistisches Coaching

Selbstheilung und Transformation!

Jetzt ist die Zeit gekommen!

- Harmonisiere Deine Emotionen!
- Heile Deine Vergangenheit!
- Heile Deine Familiengeschichte!
- Lebe in Einklang mit Deinem Seelenplan!
- Lebe im Überfluss, in Deiner Kraft, in Glück und vitaler Gesundheit!

Nächste Ausbildungsrunde ab dem 22.04.2010

9-monatiges Selbstheilungs-Intensiv-Programm

Hier findest Du alle Informationen!

Junger Millionär, sportliebend, kultiviert, ...

Lese gerade bei [Bernd](#) ein schönes Beispiel, was es bringt, den Kopf nicht in den Sand zu stecken, sondern mit Kreativität einen anderen Weg zu gehen, um ein Ziel zu erreichen.

Es war ein nicht so erfolgreicher Buchautor mit Namen W.S. Maugham. Sein erstes Buch fand praktisch keine Käufer und der Verlag wollte kein Geld in die Werbung stecken. Da griff Maugham zur kreativen Selbsthilfe.

In den großen Londoner Tageszeitungen gab er eine Kontaktanzeige auf (obwohl er keinen "Kontakt" suchte). Der Anzeigentext lautete:

“Junger Millionär, sportliebend, kultiviert, musikalisch, verträglicher, empfindsamer Charakter, wünscht ein junges hübsches Mädchen, das in jeder Hinsicht der Heldin des Romans von W.S. Maugham gleicht, zu heiraten.”

Quelle: [ORF](#)

Nach nur 6 Tagen soll die erste Auflage des Romans vollständig ausverkauft gewesen sein.

Ist das nicht ein herrliches Beispiel für das "richtige" Denken?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/02/25/junger-millionaer-sportliebend-kultiviert/>

Der Axtdieb

Ich hatte gestern eine schöne Diskussion über Wahrnehmungen. Wahrnehmung bedeutet, etwas (als) wahr zu nehmen. **Wenn jemand von etwas überzeugt ist, hat er immer Recht.**

Dazu fällt mir die Geschichte vom Axtdieb ein. Hab das mal schnell in Gedichtform gepackt.

Der Axtdieb

*Ein Mann sucht nun schon seit vielen Stunden,
seine Axt, doch sie scheint verschwunden.
Er suchte weiter den ganzen langen Tag,
wo doch nur die Axt geblieben sein mag?*

*In seinem ganz erheblichen Zorn,
sieht er des Nachbarn Sohn am Wege vorn,
und plötzlich für den Mann kein Zweifel besteht,
dort am Weg, der Dieb seiner Axt dahin geht.*

*Und so schaut sich der ärgerliche Mann,
des Nachbars Sohn mal etwas genauer an,
und schnell wird dem Mann ziemlich klar,
das ist der Gang eines Axtdiebes - für wahr.*

*Auch die Art, wie des Nachbars Sohne spricht,
ist die eines ehrlichen Manne nicht,
der ärgerliche Mann ist sich nun absolut im klaren,
das Wesen und Verhalten den typischen Axtdieb offenbaren.*

*Als die Sonne langsam am Horizont verschwindet,
der Mann plötzlich seine Axt in einem Eimer findet,
und da fällt es dem Mann nun wieder ein,
in der Eile warf er die Axt dort hinein.
Am nächsten Morgen, nun ohne Zorn,
sieht er des Nachbarn Sohn am Wege vorn,
und plötzlich für den Mann kein Zweifel blieb,
so sieht ein ehrlicher Junge aus und kein Dieb.*

(Frank Obels)

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/03/09/der-axtdieb/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

Hier findest Du alle Informationen!

Erwartungen sind das Tor zur Enttäuschung

Ich weiss noch, als ich als Teilnehmer auf meinem ersten Mentaltraining war - ich war super enttäuscht, weil der berühmte Mentaltrainer in einem völlig einfachen Hotel sein Training abhielt.

Im Augenblick erhalte ich manche Zuschrift, die ihre Enttäuschung ausdrückt, dass ich nicht regelmäßig in meinen vielen Blogs blogge.

Anstatt also jeden Beitrag als solchen zu geniessen, gibt es draussen scheinbar Leute, die möchten, dass ich regelmässig blogge. Tue ich das nicht, sind sie enttäuscht.

Dazu kann ich Euch diesen Spruch ans Herz legen:

Erwartungen sind das Tor zur Enttäuschung!

So vieles erwarten wir, von unseren Partnern, Geschäftspartnern, vom Chef, vom Mitarbeiter, vom Leben, ...

Wäre es möglicherweise eine gute Idee sich einfach nur bewusst zu öffnen für neue Erfahrungen (anstatt im voraus zu erwarten).

Dann hätte der Moment auch die Chance, seine volle Pracht zu entfalten.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/04/01/erwartungen-sind-das-tor-zur-enttaeuschung/>

Beweis erbracht? Es gibt also doch ein Jenseits?

Unsere Seele ist ein großer beschreibbarer Speicher (fast wie beim Computer) und existiert nach dem Verlassen einer körperlichen Hülle im "Jenseits" weiter.

Blödsinn?

Viele "Lehrer" behaupten, dass es genau so sei (also kein Blödsinn), etwa Deepak Chopra oder Roy Martina.

Nun lese ich in den [Wissenschaft-News](#), dass Quantenphysiker den Beweis für die Richtigkeit dieser These erbracht haben wollen.

Na, **dann können wir uns ja total entspannen!**

Denn dann gibt es keinerlei Grund mehr zur Sorge. Der Tod ist nichts weiter mehr als der Übergang in eine andere Dimension, so als wenn ich durch einen Tunnel gehe - "drüben" geht es weiter!

Bei jeder Reinkarnation kommt die Seele wieder mit und produziert als Wissensspeicher in einem Leben genau die Situationen, die ideal sind für die persönliche Entwicklung.

Wir kommen dann also doch auf die Erde, um Erfahrungen und Informationen zu sammeln? Ein putziges Spiel, das Freude bereiten soll? Nur wenn ich die Spielregeln missachte, entsteht Leid?

Leid entsteht also nur durch Ignoranz (der Spielregeln)?

Dabei spielt jeder sein eigenes Spiel, weil er je nach Lebensaufgabe eigene Zielsetzungen für sein Spiel hat?

Cool!

Dann gehe ich jetzt mal spielen!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/04/11/beweis-erbracht-es-gibt-also-doch-ein-jenseits/>

Radionik + Subliminal: weniger Angst, Gewicht, Stress, mehr Mut und Erfolg

Das Radionik-System [Medionik](#) hat mit der Interblend-Technik die Möglichkeit, radionische Informationen unter eine Audio-Spur zu legen.

Das Ergebnis sind dann CDs oder MP3-Dateien, die eine putzige Musik ertönen lassen und gleichzeitig radionische Informationen zu einem bestimmten Thema senden.

Das nenne ich Heilmethoden des 3. Jahrtausends - die Wirkung scheint teilweise sehr schnell einzutreten.

Ich habe das jetzt einige Wochen selbst an mir getestet - und bin mit dem Ergebnis so sehr zufrieden, dass ich mich gleich bei Rita Ackermann als "Vertriebspartner" beworben habe.

Hier sind die Direktlinks (Achtung, wer über diese Links kauft, beschenkt mich mit einer kleinen Provision):

- Subliminal MP3 "[Angstauflösung](#)"
- Subliminal MP3 "[Einschlafhilfe](#)"
- Subliminal MP3 "[Gewicht reduzieren](#)"
- Subliminal MP3 "[Harmonie am Arbeitsplatz](#)"
- Subliminal MP3 "[Kinder beruhigen](#)"
- Subliminal MP3 "[Konzentration beim Lernen](#)"
- Subliminal MP3 "[Lebensaufgabe finden](#)"
- Subliminal MP3 "[Loslassen](#)"
- Subliminal MP3 "[Prüfungsangst auflösen](#)"
- Subliminal MP3 "[Schutzgitter](#)"
- Subliminal MP3 "[Schwangerschaft](#)"
- Subliminal MP3 "[Selbstbewusstsein stärken](#)"

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008

- Subliminal MP3 "[Stress auflösen](#)"
- Subliminal MP3 "[Wohlstandsbewusstsein](#)"
- Subliminal MP3 "[Ziele erreichen](#)"

Die MP3 "Angstauflösung" beispielsweise beinhaltet 93 unter Meeresrauschen hinterlegte radionische Einträge u.a. mit folgenden Themen: Auflösung von Angst allgemein, Angstzustände, Alpträume, Platzangst, Existenzangst, Mutlosigkeit, Förderung von Lachen, Lebensfreude, Lebensmut, Optimismus, Vitalität, Angstüberwindung, Selbstsicherheit, innere Harmonie, Stressabbau, Ausgeglichenheit, Mut, Spontanität, Sicherheit, Zufriedenheit, Schaffenskraft, Entscheidungskraft.

Egal, ob im Auto, am Arbeitsplatz, in der Bahn - man hört laut oder leise schöne beruhigende Musik - der Rest geschieht "im Hintergrund" - die Mitmenschen bemerken nichts.

Cool?!

Sollte jemand Rita Ackermann nicht kennen, sie ist die charmante Ehefrau von Mentaltrainer [Andreas Ackermann](#).

Sodele, nun entscheidet Ihr, wann Ihr Euch noch mehr Wohlbefinden gönnen wollt!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/04/15/radionik-subliminal-weniger-angst-gewicht-stress-mehr-sicherheit-mut-und-erfolg/>

Der Lauf des Lebens!

Schreibe gerade an einem neuen Ebook und bin in Philosophierlaune.

Habt Ihr mal darüber nachgedacht, warum man vom **Lauf des Lebens** spricht?

Laufen hat etwas mit Bewegung zu tun. Alles im Universum ist in Bewegung.

Die Sterne bewegen sich nach dem Urknall stetig auseinander, jede Sonne und jeder Stern bewegen sich in sich und Planeten bewegen sich um die Sonne.

Jeder Planet dreht sich um sich selbst, Monde drehen sich um Planeten, Meteoriten bewegen sich.

Die Ozeane bewegen sich, die Lüfte bewegen sich, Meeresströmungen signalisieren Bewegung selbst in der Tiefe der Weltmeere, Aktienkurse bewegen sich und auch alles in unserem Körper ist in Bewegung. Der Herzschlag, unsere Atmung, unser Stoffwechsel, unsere Zellen, unsere Gedanken, unsere Gefühle.

Unsere Welt ist in ständiger Bewegung: es gibt fortlaufend Veränderungen, Menschen reisen durch die Welt, bewegen Autos über die Strassen oder Flugzeuge durch die Lüfte.

Das Prinzip des Lebens ist Bewegung!

Denn wenn es sich nicht mehr bewegt, beispielsweise wenn Herz oder Atmung stillstehen, dann hat das eher mit dem Tod als mit dem Leben zu tun.

Dann könnte doch man doch sagen:

Der Lauf des Lebens:

er zwingt uns, in Bewegung zu bleiben. In welche Richtung wir uns bewegen, ist unsere Entscheidung.

Hmmmmmmmm, sollte ich mich dann womöglich mehr bewegen, beispielsweise körperlich? Sonst geht die Nichtbewegung längerfristig in die falsche Richtung? Entscheidungen treffen, auf Veränderungen des Lebens reagieren, Probleme lösen - sollten wir einfach aus unserem Stillstand herauskommen und uns in Bewegung setzen, egal, in welche Richtung?

So, Ende des Philosophierens - ich will mein Buch weiterschreiben.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/04/25/der-lauf-des-lebens/>

Eigen-Werbung, damit die Seite nicht so leer bleibt:

Die Ausbildung, die Dich Dein Leben heilen und Dein wahres Potenzial leben lässt!

Holistisches Coaching

Selbstheilung und Transformation!

Jetzt ist die Zeit gekommen!

- Harmonisiere Deine Emotionen!
- Heile Deine Vergangenheit!
- Heile Deine Familiengeschichte!
- Lebe in Einklang mit Deinem Seelenplan!
- Lebe im Überfluss, in Deiner Kraft, in Glück und vitaler Gesundheit!

Nächste Ausbildungsrunde ab dem 22.04.2010

9-monatiges Selbstheilungs-Intensiv-Programm

Hier findest Du alle Informationen!

Überlebensregeln für Kinder

In seinem Buch [Emotionale Balance](#) schreibt Roy Martina, dass wir als Kinder quasi ein Überlebenstraining absolviert haben und dabei grundlegende Überlebensregeln gelernt haben, die es unter allen Umständen zu beachten galt. Vielfach sind solche Regeln Grundlage späterer allerfeinster Blockaden.

Hier die von mir etwas geänderte Liste der Überlebensregeln:

1. Du liebst Deine Eltern bedingungslos, ohne Einschränkung. Denke immer daran: ihnen verdankst Du Dein Dasein, sie gaben und geben Dir zu essen, zu trinken und ein Zuhause. Dafür hast Du sie zu lieben!
2. Deine Eltern sind die Chefs und Du hast immer das zu tun, was sie sagen. Dies gilt unter allen Umständen, immer!
3. Deine Eltern haben ausnahmslos immer Recht! Warum? Weil sie Hellseher sind, weil sie Deine Zukunft sehen können und deshalb immer wissen, was gut für Dich ist.
4. Achtung: selbst wenn Du glaubst, in einem Punkt im Recht zu sein - wir brauchen darüber gar nicht zu diskutieren – es tritt automatisch Regel Nr. 3 in Kraft.
5. Spar Dir Emotionen - insbesondere die, die vermuten lassen könnten, dass Du die Chefs nicht bedingungslos liebst oder dass Du nicht hundertprozentig ihrer Meinung bist. Unterdrück' also Deine Emotionen!
6. Deine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass die Chefs sich wohl fühlen. Dies erreichst Du über ein angemessenes Verhalten. Verhalte Dich also stets so, wie man es von Dir erwartet! Damit erfreust Du auch Deine Mitmenschen, und Deine Chefs werden von den Mitmenschen bewundert, weil Du so brav bist.
7. Wenn Dein Verhalten nicht angemessen ist und nicht den Erwartungen anderer entspricht, dann zeigt dies nur eines: Du bist schlecht und hast Liebe nicht verdient.
8. Deine Chefs brauchen sich niemals an ihre Zusagen und Versprechungen zu halten, Du aber schon. Die Chefs wissen, wie das Leben funktioniert, Du nicht. Also vergleiche Dich nicht mit Deinen Chefs, da gibt es nichts zu vergleichen!
9. Die Chefs können Dinge tun, die schlecht für sie sind, etwa rauchen oder trinken. Nochmals: die Chefs wissen, wie das Leben funktioniert - Du nicht!

Wow, wenn ihr auf solche Lebensregeln trainiert wurdet, dann Herzlichen Glückwunsch!

Aber es gibt eine gute Nachricht:

es handelt sich nur um angelerntes Verhalten.

Also kann man etwas Neues lernen, etwas, das uns im Leben weiterbringt!

Mentaltraining, Holistisches Coaching, EFT, Omega Health Coaching, Energy Clearing, [Radionik](#) - es gibt viele Möglichkeiten, sich auf ein besseres Leben zu programmieren.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/04/29/ueberlebensregeln-fuer-kinder/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Im Urlaub und am liebsten gleich wieder nach Hause?

Nehmen wir mal an:

ich entscheide mich, einen mehrwöchigen Urlaub in Australien zu verbringen. Schliesslich bin ich in Australien angekommen und ein netter Mensch am Einreiseschalter fragt mich nach dem Zweck meiner Einreise. Ich antworte mit verzücktem Gesichtsausdruck:

“Urlaub machen, Spass haben, Land und Leute entdecken!”

Nach einiger Zeit bin ich dann aber schon mit meinen Gedanken wieder zuhause. Noch etwas später möchte ich sogar am liebsten wieder nach Hause. Bei jeder Gelegenheit bin ich in Gedanken zuhause. Ich bin nicht mehr hundertprozentig im Urlaub.

Ob mein Urlaub dann wohl freudig werden wird, ob ich wohl mit Spass Neues entdecke und schöne Erfahrungen sammle?

Stellen wir uns etwas anderes vor.

Ich bin ein unsterbliches Wesen, ein Energiewesen und möchte ein Leben auf der Erde verbringen. Ich möchte Spass haben und viele neue Erfahrungen sammeln. Doch schon nach einiger Zeit beginne ich mich nach zuhause zu sehnen, begeben mich immer öfter per Meditation in die geistige Welt (meinem Zuhause) und dort ist es so schön, ich möchte am liebsten gar nicht mehr in das physische Leben zurückkehren.

Ob meine Inkarnation dann wohl freudig werden wird, ob ich wohl mit Spass Neues entdecke und schöne Erfahrungen sammle?

???

Tatsächlich beobachte ich immer öfter, dass einige (viele) Menschen nicht hundertprozentig hier sind, also auch nicht hundertprozentig inkarnieren.

In der Therapie stellt sich dann heraus, dass da Fremdbesetzungen sind, die Seele nicht vollständig hier ist, Schwarze Magie greifen kann - weil ja der Mensch nicht vollständig hier ist.

Mein Tipp an diese Menschen:

Ihr habt Euch für ein Leben hier entschieden, für eine hundertprozentige Präsenz hier. Und Ihr könnt das Leben auch nur vollständig erfahren, wenn Ihr wirklich ganz hier seid. Akzeptiert Eure Entscheidung und seid einfach nur bereit für die Erfahrungen des Lebens. Es sind Erfahrungen, die Ihr macht, nicht mehr und nicht weniger.

Die ganze Kunst lautet: **bereit zu sein!**

Bereit zu sein für neue Erfahrungen, neue Gelegenheiten, neue Begegnungen - bereit zu sein für das Leben!

Betrachtet das Leben ruhig mal als Urlaub. Noch besser: es ist praktisch ein Kuraufenthalt, denn die Seele schafft fortlaufend Situationen, die eine Heilung eines bestimmten Seelenaspektes ermöglicht.

Also, loslassen und bereit sein

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/03/im-urlaub-und-am-liebsten-gleich-wieder-nach-hause/>

Wurzelchakra schnell zum Jubeln bringen

Im Rahmen meines neuen Ebooks beschäftige ich mich damit, wie man die Chakren schnell und wirksam öffnet, so dass die Energie wieder fließen kann.

Im Augenblick bin ich beim Wurzelchakra, weil das für mich die Basis ist. Ich staune immer wieder, was alles mit dem Wurzelchakra zusammenhängt.

Um das Wurzelchakra zu entblocken, werden häufig Meditationen oder erdende Tätigkeiten eingesetzt. Ich habe nach einer schnelleren Methode gesucht.

Eines Tages fand ich meine Farbbrillen, die ich früher beim Therapieren gebraucht habe.

Da kam mir die Idee, es mal damit zu versuchen.

Kinesiologisch oder per Tensor habe ich getestet, ob mein Wurzelchakra blockiert war, dann habe ich mir die rote Brille auf die Nase gesetzt und im 5 Minuten Rhythmus wiederum getestet. Nach 8 Minuten jubelte mein Wurzelchakra vor offener Freude.

Also: da farbige Sonnenbrillen gerade modern sind und nicht viel kosten, könnte es eine gute Idee sein, sich so etwas zu kaufen und einige Momente zu tragen.

Bei mir wirkt es prächtig, auch für die anderen Chakren mit den anderen Farben.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/04/wurzelchakra-schnell-zum-jubeln-bringen/>

Das ist Mut!

*Was keiner wagt, das sollt ihr wagen;
was keiner sagt, das sagt heraus;
was keiner denkt, das wagt zu denken;
was keiner anfängt, das führt aus!*

*Wenn keiner ja sagt, sollt ihr ja sagen;
wenn keiner nein sagt, sagt doch nein;
wenn alle zweifeln, wagt zu glauben;
wenn alle mittun, steht allein!*

*Wo alle loben, habt Bedenken;
wo alle spotten, spottet nicht;
wo alle geizen, wagt zu schenken;
wo alles dunkel ist, da macht Licht!*

unbekannter Verfasser

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/10/das-ist-mut/>

Erst Verlernen, dann Lernen?

Wenn ich an die negativen Glaubenssätze vieler Menschen denke und gleichzeitig an den Ausspruch spiritueller Menschen, dass wir hier auf diesem Planeten sind, um zu lernen, dann frage ich mich: „Ist es für unsere Entwicklung wichtiger zu lernen oder ist es wichtiger, das, was wir gelernt haben, erst einmal zu verlernen?“

Woher kam das, was wir bisher gelernt haben?

Wahrscheinlich zu einem grossen Teil von unseren Eltern oder bestimmten “Lehrern” - also von anderen, und nicht von uns selbst.

Manche Menschen sagen, dass unser Erlerntes, unsere Erfahrung, auch aus früheren Leben stammen kann - dann wäre vielleicht zu überprüfen, ob das Gelernte noch für dieses Leben aktuell ist.

Und: wir leben in Zeiten stetiger Veränderung. Was wir “gestern” gelernt haben, mag “morgen” bereits nicht mehr gelten. Das ist das Wesen einer schnelllebigen Zeit.

Wie ist das, wenn ich aus einer vollen Tasse Kaffee eine volle Tasse Tee machen möchte? Ist es dann so, dass ich zunächst den Kaffee ausschütten muss, die leere Tasse womöglich noch säubere, um dann anschliessend den guten Tee hinein zu tun?

In ein volles Gefäß passt also erst neuer Inhalt hinein, wenn der alte Inhalt ausgeleert wurde?

Wenn wir also “das Gefäß Mensch” mit neuen (eigenen) Lernerfahrungen füllen möchten, ist es dann richtig, wenn das bisher Erlernte (das Fremd-Erlernte) erst einmal hinaus muss, um dann die wirklich eigenen Erfahrungen hinein füllen zu können?

Steht also vor dem Lernen erst einmal das Verlernen?

Vergessen wir dies möglicherweise manchmal?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/12/erst-verlernen-dann-lernen/>

Roy Martina zum Thema Sofortentspannung

Vor kurzem auf einem Wochenendseminar in Zürich: Roy Martina spricht über Sofort-Entspannung (er nennt das relax response), also wie schnell man vom Beta-Zustand in den Alpha-Zustand gelangen kann.

Beta, das ist der Zustand des Wachbewusstseins. Betrachten wir uns die Gehirnwellen in Beta, dann sieht das chaotisch aus. All unsere Gedanken, visuellen Eindrücke, Worte, Gehörtes - so viel Input "zur selben Zeit" - lassen unsere Gehirnwellen disharmonisch und durcheinander erscheinen.

Wenn wir uns entspannen, dann ist es, also wären wir von einem Schutzschild umgeben, der alle diese Informationen abhält, zu uns durchzudringen.

Schauen wir uns die Gehirnwellen im entspannten Zustand, also im Alpha-Zustand, an, dann verlaufen diese nun viel harmonischer und sind richtig schön anzusehen.

Nun kommt das Interessante:

je schneller wir es schaffen, von Beta in Alpha zu gelangen (das braucht Training), um so harmonischer erleben wir dann sogar den Beta-Zustand. Wir sind dann in Harmonie im Innern, egal wie chaotisch es im Aussen ist.

Die Folge: wir reagieren viel weniger negativ auf das Aussen!

Danke Roy, dass Du damit einen weiteren guten Grund für meinen Intensivkurs in Ebook-Form, Sofort-Entspannung, geliefert hast.

Ich bin Deiner Meinung, in der heutigen Zeit ist es vielleicht das Wichtigste, dass man lernt, sich jederzeit tief entspannen zu können.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/13/roy-martina-zum-thema-sofortentspannung/>

Gegebenheiten und Gedachtheiten

Unsere Welt (unser Leben) wird im wesentlichen bestimmt durch **Gegebenheiten** und durch **Gedachtheiten**.

Gegebenheiten definiere ich als Wirkungen, die unabhängig vom einzelnen Menschen da sind, etwa das Leben selbst, die Geburt, der Tod, die Schwerkraft oder die Sonne. Egal was ist, Gegebenheiten sind. Weil sie sind, kann man sie im Regelfall nicht verändern.

Gedachtheiten ist meine Wortschöpfung für Anschauungen. Gedachtheiten sind unsere Vorstellung von einem Aspekt des Lebens und sie betreffen den einzelnen Menschen und können Veränderungen unterliegen.

Gedachtheiten entspringen unserem Denken und haben somit eine große Macht unser Leben zu lenken, zu bestimmen wie wir uns fühlen und welche Lebenserfahrungen wir machen.

Gedachtheiten (Anschauungen) unterscheiden sich dadurch von Gegebenheiten, weil sie veränderbar sind.

Im Augenblick erlebe ich wieder viele Menschen, die Gedachtheiten für Gegebenheiten halten und somit die Gedachtheiten als unveränderbar akzeptieren.

Gedachtheiten sind lediglich die Brille, durch die Ihr das Leben seht und diese Brille kann man wechseln.

Wer mir also sagt, "er könne das nicht", "sie sei machtlos", "es wäre alles so ungerecht" - verwechselt da was! Noch schlimmer: solche Brillen wirken sogar gegen Euch!

Wäre es nicht sauclever, das bevorstehende Wochenende mal zu nutzen, um jede angebliche Gegebenheit darauf zu untersuchen, ob sie nicht nur eine Gedachtheit ist und somit in jede Richtung geändert werden kann?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/16/gegebenheiten-und-gedachtheiten/>

Das Erfolgsgeheimnis des Richard Branson

Sir Richard Branson (Virgin Gruppe) ist einer der erfolgreichsten Geschäftsmänner auf diesem Planeten. Begonnen mit dem *ErfolgReichSein* hat er bereits mit 16.

Nach seinem Erfolgsgeheimnis befragt, soll er sinngemäß dies geantwortet haben:

Meine Eltern haben mir beigebracht, niemals andere Menschen zu kritisieren. Sie sagten, Kritik würde wieder zu mir zurückkommen. Seitdem sehe ich in den Menschen immer nur das Beste. Dies gilt besonders für meine Mitarbeiter!

Blumen blühen, wenn sie Wasser bekommen. Das gilt auch für Menschen!

Und, von wieviel herrlich blühenden Blumen bist Du umgeben?

via [Business Opportunities Weblog](#)

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/19/das-erfolgsgeheimnis-des-richard-branson/>

Meditation bringt Aufmerksamkeit und Emotional-Gespür

Habe mir gerade bei think.work.different einen Beitrag zu den positiven Auswirkungen der Meditation gegönnt.

Wolf Singer, angesehener Neurobiologe des Landes, skizziert vor allen Dingen zwei positive Aspekte:

1. Regelmäßiges Meditieren verändert das Gehirn derart, dass die Aufmerksamkeitsfähigkeit stark entwickelt wird. Tja, das wissen wir Mentalonkel (-tanten) schon eine Weile, oder? Es werden einfach neue Synapsen gebildet.
2. Durch regelmäßiges Meditieren entwickelt sich unsere Fähigkeit, andere Mitmenschen besser zu spüren. Singer nennt das "Emotionen zu differenzieren", tatsächlich beschreibt er aber die Fähigkeit, blitzschnell festzustellen, ob ein Gesprächspartner authentisch ist.

Ob ich demnächst mehr Manager treffe, die regelmäßig meditieren?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/20/meditation-bringt-aufmerksamkeit-und-emotional-gespuer/>

Was ist eigentlich Radionik?

Das werde ich in letzter Zeit wieder etwas häufiger gefragt, wahrscheinlich, weil ich [die sensationellen Radionik-Subliminal-CDs](#) von Rita Ackermann erwähnt habe.

Es gibt jede Menge Definitionen, was Radionik ist, aber keine gefällt mir so richtig.

Aus meiner Sicht ist es so: jeder Mensch hat mentale Fähigkeiten, die er auch jeden Tag prima nutzt. Wenn so ein Mensch beispielsweise morgens aufsteht und “weiss”, dass der Tag Müll werden wird, dann nutzt er unbewusst den ganzen Tag seine geistigen Fähigkeiten, damit der Tag auch garantiert Müll wird und bleibt.

Wir alle haben also ganz offensichtlich geistige Fähigkeiten, mit denen wir unseren Tag respektive unser Leben gestalten können, negativ wie positiv.

Wenn ich nun meine geistigen Fähigkeiten trainiere, dann bin ich in der Lage, jeden Tag größere Wunder zu erschaffen. Nach kurzer Zeit kann ich für mich und andere tatsächlich kraft meines Geistes “manifestieren”.

Das wird aber dann ganz schön anstrengend, wenn ich nun für viele andere eine Wirkung erzielen möchte. Obwohl ich gut manifestieren kann - wenn ich die Homepages meiner Kunden “besenden” will (das sind sehr viele), damit sie erfolgreich sind, dann brauche ich dazu Unterstützung - in Form einer Maschine. In diese Maschine gebe ich meine “Besendungsdaten” ein und die Maschine wird nun regelmäßig für mich das geistige Bewirken vornehmen.

Das bedeutet für mich also Radionik: **maschinenunterstütztes geistiges Bewirken!**

Was macht man nun praktischerweise damit?

Häufig wird Radionik im therapeutischen Bereich eingesetzt, ebenso für die persönliche Entwicklung, im Coaching. Meine eigene Erfahrung ist sehr gut damit.

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008

Als Internet-Mensch nutze ich die Radionik auch im Internet-Bereich, beispielsweise "fördere" ich damit die Homepages meiner Kunden.

Als großer Fan von Systemaufstellungen nutze ich die Radionik auch in diesem Bereich.

Raumharmonisierung, Ertragssteigerung in der Landwirtschaft oder auch Blockadenauflösung - die Möglichkeiten sind wirklich vielfältig.

Eigentlich kann man Radionik für alles verwenden, was man mental auch bewirken kann. Und da gibt es bekanntlich keine Grenzen.

Der Erfolg der radionischen Arbeit hängt im wesentlichen von der geistigen Entwicklung des "Operators" ab - schliesslich wird die eigene geistige Fähigkeit ja an eine Maschine delegiert.

Es gibt unzählige Angebote auf dem Markt, von sehr günstigen Softwarelösungen für einige hundert Euro bis hin zu kombinierten Hard-/Softwarelösungen für weit über zehntausend Euro.

Von der klassischen Wissenschaft ist Radionik natürlich nicht anerkannt, egal, wie gut die Ergebnisse auch sein mögen.

Das Bewusstsein für Radionik wächst indessen stetig und die erzielten Ergebnisse sind häufig wundersam.

Sodele, nun hoffe ich, dass der Begriff Radionik etwas klarer geworden ist.

Wer sich dafür interessiert, kann es ja einfach mal ausprobieren. Lasst einfach mal eine radionische Analyse machen, möglicherweise kombiniert mit einer Besendung über mehrere Monate.

Das Problem aus Kundensicht ist eigentlich nur, dass man halt nicht weiss, wie weit sich der Radionikanbieter selbst entwickelt hat, wie weit er sein geistiges Potenzial wirklich nutzen kann und wie intensiv er sich von Blockaden selbst befreit hat.

Da verlasst Ihr Euch am besten auf Euer Gefühl.

Ich wünsche Euch erstaunliche Ergebnisse mit der Radionik.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/24/was-ist-eigentlich-radionik/>

Blockaden weg - und trotzdem geht nichts?

Ich bin immer wieder erstaunt, wie viele Menschen sich mit der Beseitigung von Erfolgsblockaden beschäftigen, sowohl auf der Kunden- wie auch auf der “Therapeuten”-Seite.

Manche meiner Internetkunden erzählen mir von ihren Erfahrungen und erläutern, dass es aber noch immer nicht so recht im Leben laufe, obwohl sie so intensiv eigene Blockaden aufgelöst hätten.

Nehmen wir mal an, es wäre so, dass wesentliche Erfolgsblockaden nachhaltig aufgelöst sind, dann macht das allein ja noch keinen Lebens-Weltmeister aus.

Meine Weisheit:

Wenn Du soweit im Leben gekommen bist, dass Du die größten Behinderungen beiseite geräumt hast und weisst, wie Dein Leben aussehen soll, dann kannst Du Dir schon mal gratulieren.

Es folgt dann die Phase des Trainierens, des TUNs.

Merke: Ohne Übung kein Meister!

Ist klar oder?

Dann fang an!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/05/30/blockaden-weg-und-trotzdem-geht-nichts/>

Radionik von Rita Ackermann erklärt

Also das Bewusstsein für Radionik scheint sich ziemlich entwickelt zu haben, das sehe ich sowohl an den Reaktionen auf mein neues [Systemstellen-Seminar](#) als auch bezüglich der Anfragen nach den [sensationellen Radionik-Subliminal-CDs](#) (MP3s).

[Rita Ackermann](#), die "Erfinderin" der Radionik Subliminals hat gerade hier im Blog einen Kommentar hinterlassen, den ich so informativ finde, dass ich ihn gleich nochmals als "Gast-Artikel" hier zum Besten gebe.

*Ein herzliches Grüezi aus der Schweiz!
vielleicht gefällt ja diese Erklärung:*

Was ist Radionik?

Radionik ist ein Verfahren zur Analyse von „Systemen“ und zur Balancierung der Energie. Radionik ist die Möglichkeit morphogenetische Felder zu scannen und zu informieren. Alles in unserer Welt ist von solchen Feldern umgeben, egal ob Ding, Pflanze oder Tier. Jedes Feld enthält die komplette Information über das, was es umgibt und hält Kontakt zu allen Feldern gleicher Art. Sie sind das Bindeglied, durch das Alles mit Allem verbunden ist. Zur Analyse kann man deshalb auch Substanzproben wie Blutstropfen, oder Haare, oder auch eine Fotografie verwenden. Morphogenetische Felder (nach Rupert Sheldrake) sind ein elektromagnetisches Phänomen und können daher auch durch elektromagnetische Schwingungen verändert werden.

Zusammengefasst

ist quantenphysikalische Radionik heute eine längst erprobte Technik und Therapieform. Mit Hilfe moderner Radionik-Geräte kann das energetische Feld vom Mensch, Tier, Objekt, Unternehmen usw. über die entsprechenden Angaben und/oder eine Fotografie oder Substanzprobe (Verbindung zum morphogenetischen Feld) gescannt und analysiert werden. Es ist ein biokommunikationelles Analyse- und Therapieverfahren.

Das so gescannte Objekt, dient nicht nur zur Analyse, sondern kann auch umgekehrt auf quantenphysikalischem Wege (re-)in-Form-iert (umprogrammiert) werden, in dem man die korrigierten Informationen auf das morphogenetische Feld des Objektes zurücksendet. Aufgedeckte Disharmonien werden harmonisiert und als radionische (elektromagnetische) Schwingungen – bei gewissen Systemen automatisch in vorprogrammierten Zeitabständen – über einen gewissen Zeitraum hinweg in das Informationfeld des Objektes eingespeist. Dabei werden sowohl die körperliche, geistige und seelische Ebene berücksichtigt, in dem man Testeinträge aus verschiedenen Bereichen verwendet (z.Bsp. Homöopathie, Akupunktur, Bachblüten, Heilkräuter, Heilsteine). Teilweise stehen für Spezialgebiete (z.Bsp. Unternehmen, Baubiologie, Tiere) auch entsprechende Datenbanken zur Verfügung..

Eine super hilfreiche Möglichkeit Blockaden nachhaltig aufzulösen – und das ganz ohne Anstrengung!

In diesem Sinne wünsche ich uns allen eine kraft- und schwungvolle Woche – Herzensgruss aus der schönen Schweiz

Rita

Prima, zusammen mit meiner [Radionik-Erklärung](#) sollten nun alle wissen, dass Radionik was sehr Feines ist. In den richtigen Händen kann man damit tatsächlich viel bewirken

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/06/02/radionik-von-rita-ackermann-erklaert/>

Negatives Denken wie Unkraut behandeln

Schütze Deinen Geist vor negativem Denken, so wie der Gärtner seinen Garten vor Unkraut beschützt!

So in etwa lautet die Devise, die Mental- und Erfolgstrainer an ihre Schüler ausgeben.

Das ist ja grundsätzlich okay, aber wenn ihr mal in negatives Denken abrutscht, dann müsst ihr euch nicht gleich selbst fertigmachen.

Was macht der Gärtner, wenn er Unkraut entdeckt?

Stellt er sich dann erbost oder traurig vor das Unkraut und beginnt zu schimpfen oder zu jammern:

“Oh, Du böses Unkraut” oder *“Oh ich unfähiger Gärtner, da wächst ja Unkraut“*.

Oder sagt er ganz einfach: *“Oh, ein Unkraut“*, zieht es heraus, wirft es weg - Fall erledigt!

Wenn Du Dich also beim Negativ-Denken beobachtest, dann brauchst Du nur sagen:

“Oh Unkraut” - und es wegwerfen!

Ganz einfach!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/06/10/negatives-denken-wie-unkraut-behandeln/>

Die Größe ist egal: The Secret und das Gesetz der Anziehung

Es ist schon sensationell, was der Markt an Produkten und Publikationen rund um *The Secret* bietet.

Und es ist auch sensationell, wie wenig manche Leute von diesen Produkten und Publikationen mit in ihr Leben nehmen (als anwendbares Wissen).

Gestern erhielt ich gleich 2 überzeugte Aussagen, dass man immer mit kleinen Wünschen und Bestellungen beginnen soll - kleiner sei einfacher zu liefern!

Bullshit!!!

(Quanten-)Wissenschaftlich gesehen ist es genauso leicht etwas ultra-großes anzuziehen wie etwas mega-kleines!

Das Problem liegt wenn schon in den nicht kongruenten Schwingungen zwischen dem IST-Zustand und dem Ziel.

Also, **big ist schick!**

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/06/16/die-groesse-ist-egal-the-secret-und-das-gesetz-der-anziehung/>

Kümmere Dich nicht um andere!

Was ist das wichtigste, was man einem Menschen mit auf den Weg geben kann?

Antwort: **“Kümmere Dich nicht darum, was andere von Dir denken!”**

Je nach Erziehung oder Lebensumfeld ist es für uns sehr ungewohnt, einfach nur noch das zu tun und so zu sein, wie es uns gefällt und die anderen “unbekümmert” zu lassen.

Warum soll man sich nicht um andere kümmern?

Der Grundgedanke ist dieser: wir haben mit unseren Emotionen und unserer inneren Führung ein inneres Feedback-System. Das arbeitet zuverlässig und immer zu unserem Wohl - wir können ihm absolut vertrauen, wenn wir gelernt haben, auf es zu hören.

Da wir ein perfektes inneres Feedback-System haben, brauchen wir nicht noch ein äußeres, also die Meinungen, Ratschläge, konstruktiven Kritiken und wie auch immer man das nennt.

All das hat nämlich nichts mit uns zu tun, sondern immer mit dem anderen!

Wo befinde ich mich und wo will ich hin - um diese Fragen in unserem Leben zu beantworten, kann ich nur auf mein Feedback-System hören - ist logisch gell?!

In diesem Sinne ist es gemeint, wenn wir uns lieber um uns selbst als um andere kümmern sollen. Niemand von uns braucht die “Meinung” eines anderen Menschen, wir brauchen nur den Zugang zu uns selbst.

Einfach, oder?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/06/19/kuemmere-dich-nicht-um-andere/>

Knapp 6 Monate bis zu den nächsten guten Vorsätzen :-)

Wie sieht's aus? Erinnerst Du Dich noch? Damals? Ende 2007? Die guten Vorsätze, die Ziele?

Was ist aus ihnen geworden?

Heute ist ein wunderbarer Tag, um sich in die Sonne zu setzen und mal Zwischenbilanz zu ziehen.

- Welche Ziele hast Du erreicht, welche Vorsätze haben geklappt?
- Was hat sich verändert, privat, beruflich, unternehmerisch?
- Gibt es neue Ideen, neue Perspektiven, neue Einsichten?
- Gönnst Du Dir genügend Freizeit/Privatleben, wie steht es um Deinen Körper, Deinen Geist und Deine Spiritualität?
- Hast Du genügend Freude empfunden und pflegst Du Deine Emotionale Fitness?
- Empfindest Du jeden Tag Dankbarkeit bezüglich Deines Lebens und aller seiner Freuden?
- Worauf bist Du stolz?
- Was war gut im 1. Halbjahr und wie soll das 2. Halbjahr aussehen?

Viel Spass beim Bilanzieren.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/01/knapp-6-monate-bis-zu-den-naechsten-guten-vorsaetzen/>

Da bin ich Realist!

Netter Herr am Telefon interessiert sich für mein Systemstellen-Seminar, das in Kürze startet und spricht:

Ich weiss, dass ich ein Problem habe, ich bin da Realist. Ich habe ein großes Problem. Ich mache nicht, was ich möchte! Da mache ich mir nichts vor! Ich weiss, dass ich zur Zeit Dinge tue, ...

Bitte, können Sie mir dabei helfen, meine Probleme zu lösen?

Was lernen wir daraus (außer dass hier **Systemstellen eine gute Idee** wäre)?

Dieser Herr gibt sich dauerhaft zerstörerische Affirmationen!

Wie soll sich bei dem guten Herrn etwas ändern, wenn er immer und immer wieder seine IST-Situation beschreibt (weil er ja schliesslich REALIST ist)?

Damit gibt er immer fein Energie in das, was er wahrscheinlich nicht will!

Nochmals:

Jede dieser Aussagen ist eine Suggestion, eine negative Power-Affirmation.

Dadurch lieber Mann aktivierst Du immer wieder die Schwingung, die Dich gefangen hält!

Eine wirksame Formulierung könnte sein:

ich möchte neue interessante Erfahrungen machen!

Seid nicht immer so ernst und wiederholt ständig, was alles schlecht ist!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/03/da-bin-ich-realist/>

Wie es ist, echt zu werden!

Zwei Plüschtiere unterhalten sich angeregt darüber, wie es ist, echt zu werden.

“Weisst Du, ob es wehtut?”, fragt der kleine Kuschelhase.

Das Pferd antwortete: *“Ja, manchmal kann es weh tun. Aber wenn Du echt bist, dann macht Dir das nichts mehr aus.”*

“Wie lange dauert das, bis man echt ist?”, fragte der Hase. *“Geht das auf einmal, ist man es plötzlich?”*

“Nein”, lächelte das Plüschpferd, *“es geht nicht auf einmal. Es ist ein Prozess, in dem Du wirst. Dieser Prozess dauert eine Weile, oft eine lange Weile. Und weil es so lange dauert, passiert es selten denen, die leicht kaputt gehen, oder massive Ecken und Kanten haben und mit denen man vorsichtig umgehen muss.*

Und dann, wenn Du schliesslich echt geworden bist, ist in der Regel Dein Fell abgekuschelt, Deine Augen trübe und kurz vor dem Herausfallen, Deine Gelenke sind überstrapaziert und ausgeleiert und Dein Gesamtzustand ist eher schäbig denn toll anzusehen.

Wenn Du echt geworden bist, dann ist das alles aber ganz egal, denn dann bist Du echt, ein Unikat, Du kannst gar nicht hässlich sein, Du bist, wie Du bist - ausser für all' jene, die keine Ahnung vom echt sein haben.”

Geschichte nacherzählt, aus dem Kinderbuch *“Der kleine Kuschelhase”* von Margery Williams.

Schwingt in dieser Geschichte nicht eine herrliche Entspannung mit?

Natürlich gilt das alles nur für Plüschtiere!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/04/wie-es-ist-echt-zu-werden/>

Rechthaben müssen? Nö! Glücklich sein? Ja!

Bin gestern gefragt worden, ob ich eigentlich all das, was ich zum Thema Systemstellen so schreibe, irgendwie beweisen könne. Meine Antwort: NEIN!

Es ist ein Modell, das ich für mein Leben nutze, um neue wertvolle Erfahrungen zu machen.

Ich kann nicht beweisen, dass es morphogenetische Felder gibt, dass es ein Höheres Selbst gibt, dass wir über das Unterbewusstsein gelenkt werden, dass es Seelenfragmente, schwarze Energien oder Gott gibt.

Eben wie niemand beweisen kann, dass es das alles nicht gibt.

Von Hugh Prather stammt dazu ein herrlicher Satz:

Warum sollte ich mich für das “Rechthaben müssen” anstatt für das Glücklichsein entscheiden, wenn Rechthaben unmöglich oder nicht dienlich ist!

Eben!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/05/rechthaben-muessen-noe-gluecklich-sein-ja/>

Das Pollyanna-Prinzip - nicht nur für Montage :-)

Kennst Du das **Pollyanna-Prinzip**?

Es geht auf mehrere Kinderbuchklassiker in den USA zurück und umfasst eine Reihe von Geschichten, die das "Frohsein" als Lebensprinzip beschreiben.

Ein junges Mädchen macht sich einen Spass daraus, bei allem Negativen, das sie erlebt, etwas zu finden, über das sie froh sein kann.

Für viele Menschen ist gerade der Montag ganz ideal, um Negatives zu erleben. Wenn Du auch in einer solchen "Realität" lebst, dann wende doch mal das Pollyanna-Prinzip an.

Was auch immer geschieht, das Du als Negativ erlebst, finde daran dann den Aspekt, der Dich froh stimmen kann!

Na einer Weile macht das tatsächlich Spass!

Aber Vorsicht vor den Seriös-Ernst-Menschen ;-)

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/07/das-pollyanna-prinzip-nicht-nur-fuer-montage/>

Lebensziele gesetzt und erreicht - und doch unglücklich?

Häufig laufen mir Menschen über den Weg, die es als das Wichtigste ansehen, sich Lebensziele zu setzen und diese dann mit voll Power zu erreichen. Und manche von ihnen liegen dann irgendwann bei mir oder bei Kollegen auf der Liege zum Therapieren.

Natürlich kann man sich kleine, große, kurzfristige und langfristige Ziele setzen. Ja, das ist sogar prima, weil man lernt, die eigene Energie zu konzentrieren, was ja erst richtig Power bringt. Warum glauben die "Gurus" und ihre Anhänger, dass Ziele das Patentrezept für ein glückliches und erfülltes Leben sind?

Nehmen wir einmal an, ich wäre hier auf die Erde mit einer gewissen Absicht gekommen. Ich spreche extra nicht von Lern- oder Lebensaufgabe, sondern ganz einfach von einer Absicht, ja nennen wir es doch ein Ziel.

Unpraktischerweise haben wir mit dem Urlaubsantritt auf dem Planeten Erde diese Absicht, dieses Ziel, "vergessen".

Der überwiegende Teil der Menschen weiss also nicht, warum er hier ist. Dann ist es jedoch reines Glücksspiel, sich große Ziele zu setzen, die mit der Absicht unseres Aufenthaltes hier zusammenpassen.

Der innere und der äußere Fahrplan passen nicht zusammen!

Warum sollte also der Korrekturmechanismus des Universums, der uns immer wieder auf den "richtigen" Weg zurückbringen will, nicht auch hier wirken?

Zumal die meisten Ziele, die von den "Gurus" postuliert werden, ja ohnehin Ziele sind, die lediglich mit dem Aussen zu tun haben, also nichts mit uns selbst.

Es ist also durchaus nachvollziehbar, dass Ziele setzen und erreichen, keine Garantie für ein glückliches Leben bringt.

Also, setzt Euch Ziele - aber macht nicht Euer Glück vom Erreichen dieser Ziele abhängig.
Okay?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/08/lebensziele-gesetzt-und-erreicht-und-doch-ungluecklich/>

Eigen-Werbung, damit die Seite nicht so leer bleibt:

Die Ausbildung, die Dich Dein Leben heilen und Dein wahres Potenzial leben lässt!

Holistisches Coaching

Selbsteilung und Transformation!

Jetzt ist die Zeit gekommen!

- Harmonisiere Deine Emotionen!
- Heile Deine Vergangenheit!
- Heile Deine Familiengeschichte!
- Lebe in Einklang mit Deinem Seelenplan!
- Lebe im Überfluss, in Deiner Kraft, in Glück und vitaler Gesundheit!

Nächste Ausbildungsrunde ab dem 22.04.2010

9-monatiges Selbstheilungs-Intensiv-Programm

Hier findest Du alle Informationen!

Buchempfehlungen

Ich werde immer wieder mal gefragt, welche Bücher ich empfehlen könnte, um tiefer in “das” Thema einzusteigen.

Äh, was ist denn “das Thema?”

Die geistige Welt, Systemstellen, Therapie, Coaching, Erfolg, Motivation, Hypnose, Huna, ...?

Machen wir es also anders:

ich werde ab jetzt immer mal wieder eine Liste von Büchern zusammenstellen, die für mich sehr hilfreich waren.

Hier ist die erste Liste, ganz speziell für Mike ;-)

- [Hühnersuppe für die Seele: Geschichten, die das Herz erwärmen](#)
- [Jack Canfields Schlüssel zum Gesetz der Anziehung: So machen Sie Ihre Lebensträume wahr](#)
- [Kompass für die Seele: 60 zeitlose Lebensgesetze](#)
- [Hühnersuppe für die Seele - zum Kraftschöpfen](#)
- [Wundervolle Kräfte in Dir](#)
- [Das Kind in uns: Wie finde ich zu mir selbst](#)
- [Familiengeheimnisse: Warum es sich lohnt, ihnen auf die Spur zu kommen](#)
- [Aussöhnung mit dem inneren Kind](#)
- [Mind Power. Erkennen - Transformieren - Handeln](#)
- [Die Geheimnisse inneren und äußeren Reichtums: Das Erfolgs-Handbuch für ein in jeder Beziehung reichhaltiges Leben](#)
- [Das Buch der Geheimnisse](#)
- [Der Weg des Zauberers: 20 Schritte, um im Leben das zu erreichen, was man will](#)

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/19/buchempfehlungen/>

Für die Eltern im Alter sorgen?

Man hat sein eigenes Leben, die eigene Familie, alles ist schön und toll (oder auch gerade nicht) - und dann werden die Eltern pflegebedürftig oder brauchen sonst wie die Kinder.

Was würdet Ihr tun?

Euer Leben einschränken, es auf die Eltern ausrichten?

Eine leichte Frage?

Systemisch lässt sich diese Frage einfacher beantworten, aber wie ein solches Thema im Alltag angehen?

Das bin ich vor kurzem gefragt worden und ich hatte mir bis zu diesem Moment noch keine Gedanken darüber gemacht, weil es bei mir noch nicht so weit ist.

Die Person, mit der ich sprach, hat die Mutter ins Altersheim gegeben, der Vater war bereits gestorben. Seit die Mutter im Altersheim ist, fühlt sich die Person schlecht (schlechtes Gewissen).

Ich habe der Person aus systemischer Sicht geantwortet, was würdet Ihr tun, wenn es Euch beträfe?

Würde mich freuen Eure Erfahrungen/Meinungen kennenzulernen.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/23/fuer-die-eltern-im-alter-sorgen/>

Schöne Erklärung: Enttäuschung

Ich arbeite gerade mal wieder das empfehlenswerte Buch *The Law of Attraction* durch. Noch immer entdecke ich neue “versteckte” Weisheiten.

So nehme ich gerade die Erklärung zum Begriff “Enttäuschung” wahr.

Eine Enttäuschung ist demnach eine Nachricht unseres inneren Wesens an uns, dass das, worauf wir uns gerade konzentrieren, nicht das ist, was wir wirklich wollen.

Gefällt mir gut die Erklärung (naja, ist ja auch aus der geistigen Welt).

Dazu schreibt es mich gerade:

Fühlst Du Dich bei einer Sache gut,
dann dranbleiben der Sache dienen tut,
fühlst Du Dich dabei jedoch schlecht,
dann kommt ein Richtungswechsel gerade recht.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/29/schoene-erklaerung-enttaeuschung/>

Roy Martina, EFT und andere Klopfen :-)

Ich werde immer wieder gefragt, warum ich eigentlich Klopftechniken empfehle, denn als Therapeut, Systemsteller und Mentalonkel sollte ich doch eigentlich wissen, dass es mehr zum Blockaden aufheben braucht als nur "etwas klopfen".

Okay, hier ist die Kurzwantwort.

Wenn wir von Blockaden sprechen, sprechen wir in zweifacher Hinsicht von Energie. Zum einen sorgt eine Blockade dafür, dass Energie nicht frei fließen kann. Zum anderen ist eine Blockade selbst ja auch Energie, die halt sehr niedrig schwingt.

Unser Energiesystem besteht, vereinfacht gesagt, aus Chakren und Meridianen. Mit einer Klopftechnik bringe ich die Energie wieder in den Fluss, indem ich den Energielevel erhöhe. Die Blockade kommt nicht mehr zum Zuge (erscheint aufgelöst), da die Lebensenergie ja viel höher schwingt als die Blockade und durch das Klopfen hebe ich mein Schwingungsniveau erheblich an.

Mit einmaligem Klopfen löst sich eine Blockade aber nicht auf, denn die Ursache für die Blockade ist nicht gelöst.

Entweder klopfe ich nun intensiv über einen längeren Zeitraum, womit sich die Blockade langsam, aufgrund des andauernden hohen Schwingungslevels auflöst (ohne dass ich die Ursache bewusst beseitigt habe) - das nenne ich den energetischen Rückkopplungseffekt. Dazu fehlt aber den meisten Menschen die Disziplin des täglichen mehrfachen Klopfens.

Oder ich finde mit anderen Techniken die Ursache (Beispiel Timeline) und löse die Blockade auf.

Systemstellen, Timeline, Regressionstherapie - das alles sind Werkzeuge die ich liebe, weil sie wirken bombastisch, sofern der Therapeut gut ist.

Aber: der Klient braucht bei den Methoden immer eine andere Person, die ihm beim Finden und Auflösen der Blockaden hilft. In meinem Fall war das sehr unbefriedigend, denn ich hatte nicht immer dann gerade einen Top-Therapeuten griffbereit, wenn eine neue Blockade sich zur Auflösung meldete.

Roy Martina's Klopftechniken, EFT, Dynamind und wie sie alle heißen - sind echte Selbsthilfe-Methoden, die ich immer und überall anwenden kann, wenn es sein muss, sogar auf dem Klo.

Frei nach dem Motto:

*klopfen auf dem Klo
macht richtig froh!*

Insofern schätze ich beide Wege, sie sind für mich kein Widerspruch.

Alles klar?

Das war die Kurzwantwort.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/07/30/roy-martina-eft-und-andere-klopfer/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Krank wird man nicht durch äußere Einflüsse!?

Wir alle sind von einem natürlichen Schutz umgeben, der uns unanfällig macht gegen äußere Krankheitsursachen.

Eine solche Aussage kann wohl nur verstehen, wer sich schon einmal mit dem System der Energiekörper beschäftigt hat. Danach ist unser physischer Körper direkt von dem sogenannten Ätherleib umgeben, unserem innersten Aura-Teil. Dieser führt dem physischen Körper Energie zu und wenn der Körper ausreichend mit Energie versorgt ist, dann tritt die überschüssige Energie über die Chakren hinaus in den Ätherkörper. Diese ausgestrahlte Energie wirkt wie ein Schutzschild für den physischen Körper und hindert Krankheitserreger oder Schadstoffe daran, in den physischen Körper einzudringen.

“Eigentlich” weiss ich das alles - und doch habe ich heute meinen Kollegen zu Hause bleiben lassen, weil er halb krank war - und ich mich nicht anstecken wollte.

Tja, Wissen haben und Wissen anwenden sind wohl ab und zu doch verschiedene Dinge :-)

Finde ich noch schnell eine Ausrede?

Ja klar: die Gründe für Erkrankungen liegen immer in uns selbst. Negative Gedanken und Emotionen oder einfache Glaubenssätze und natürlich eine ungesunde Lebensweise (Stress, ungesunde Ernährung, ...) können die natürliche Energieausstrahlung schwächen.

So entstehen dann Schwachstellen in der Aura und wahrscheinlich habe ich intuitiv gewusst, dass meine Gesundheitsaura heute nicht in Form ist (sodele, eine bessere Ausrede fällt mir nicht ein).

Ich werde gleich mal Bäume umarmen gehen, damit mein Ätherkörper wieder energiereich und strahlend vor Freude ist!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/05/krank-wird-man-nicht-durch-aeussere-einfluesse/>

Bäume umarmen - darum!

[Habe ja vorhin über den Ätherleib geschrieben](#) und dass ich Bäume umarmen gehe.

Darauf erhielt ich 2 E-Mails mit fast gleich lautender Frage: warum Bäume umarmen?

Wer etwas energiefühlig ist, der braucht gar keine Erklärung, denn nur im Wald zu sein (ohne Bäume zu umarmen), lässt uns schon die besondere Energie spüren. Bäume zu umarmen oder sich einfach mit dem Rücken an sie lehnen, intensiviert dieses Energieerlebnis.

Hier meine Erklärung im Anschluss zum gestrigen Artikel:

Pflanzen, insbesondere Bäume und die meisten Blumen, haben eine ganz ähnliche Energieausstrahlung wie unsere Gesundheits-Aura, der Ätherkörper.

Die Ausstrahlung insbesondere der Bäume nutze ich, um meine eigene Aura mit neuer Energie zu versorgen. Die meiste Power hat es, sich an einen Baum zu setzen und den einigermaßen gerade gestreckten Rücken an den Baum anzulehnen. Das sieht obendrein etwas salonfähiger aus, als den Baum herzlich zu umarmen.

Okay?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/06/baeume-umarmen-darum/>

Wenn Du nicht mehr weiter weisst ...

Ich treffe häufig Menschen, die nicht so recht in ihrem Leben weiter wissen. Bei den einen läuft es beruflich nicht so toll, die anderen leisten sich den Luxus ungesunder Beziehungen, bei anderen läuft die Firma nicht, andere sind halt "nur" krank.

Hinter all dem steckt eigentlich nur eine Besonderheit:

das Leben dieser Menschen ist in einem oder mehreren Teilen so, dass es von der jeweiligen Person abgelehnt wird. Es wird also als bedrohlich, als Schmach, als Schande, als gefährlich oder wie auch immer angesehen. Und ständig kreisen die Gedanken dieser Menschen um die unerwünschte Situation.

Damit geben diese Menschen immer noch mehr Energie in das Ungewollte und es wächst und gedeiht gar prächtig.

Was tun?

Nun, ich habe kein Patentrezept, aber die nachfolgenden Punkte haben mit sehr geholfen und viele meiner Kunden und Freunde sind damit einen wesentlichen Schritt vorangekommen.

1. Loslassen

Dieses Wort wird so häufig benutzt und doch so wenig verstanden. Deshalb erzähle ich Euch mal, was Loslassen tatsächlich bedeuten kann.

Es gab eine Zeit, da lief meine Firma richtig schlecht, sie lief eigentlich gar nicht. Ich erfand tausend Begründungen, warum es nicht sein durfte, dass ich diese Firma verliere. Ja, ich redete mir die Begründungen sogar so lange ein, bis ich sie fast tatsächlich glaubte.

Roy Martina hat mir eine Methode gezeigt, mit der man Loslassen richtig lernt. Wer die Coaching-Ausbildung bei mir im Oktober beginnt, lernt das ganz genau.

Es geht im Prinzip darum, sich mit dem Gedanken abzufinden, dass man etwas nicht mehr hat.

Firma, Ehepartner, Kinder, Auto, Haus, ... - was wäre, wenn alles von heute auf morgen nicht mehr da wäre.

Das ist ein Hammer, wenn man dies alles loslassen können soll.

Es sind die Dinge, mit denen unsere tiefsten Emotionen verknüpft sind und von denen unser Glück abhängt.

Ich war also dank der Übung schliesslich bereit, meine Firma loszulassen, brachte alle Unterlagen in Ordnung und setzte die diversen Schreiben auf, um die deutschen Behörden über meine Geschäftsaufgabe zu informieren. Ich war bereit!

Worte können nicht ausdrücken, mit welchen Emotionen dies für mich verbunden war. Und doch sagte in der größten Not eine Stimme zu mir: "Du wirst es nicht verlieren, aber Du musst in der Lage sein, es jederzeit verlieren zu können!"

Das entspricht meinem Spruch: "Wenn Dein Glück davon abhängt, wird es Dich ruinieren".

Viele Menschen belügen sich bei dem Thema Bereitsein. Wenn die Seele, das Universum, wie auch immer ihr das nennen wollt, eure Lüge entdeckt, macht es weiter mit dem Leid, bis ihr entweder die Selbstlüge erkennt und ändert oder die Sache tatsächlich verliert.

Indem ich also bereit war loszulassen, änderte sich die Situation sofort. JA - SOFORT!
Es dauerte genau 24 Stunden!

2. Die Klappe halten (Stille)

Damit ist auch die gedankliche Klappe gemeint. Wir reden und denken uns permanent in die Jauchegrube. Was wäre, wenn es eine innere Führung in uns gäbe, die fortlaufend uns die besten Tipps für ein sensationelles Leben geben möchte, aber wir sie nicht hören, weil es in unserem Kopf so laut ist?

Diese innere Führung gibt es und sie ist absolut zuverlässig. Nur müssen wir, um sie zu hören, etwas leiser werden und aufhören, immer nur an unser Pseudo-Leid zu denken.

Es gibt in uns viele Stimmen. Ich sage deshalb immer: "Nimm den allerersten Gedanken." Tatsächlich meldet sich die innere Führung mit einem Gedanken oder einem Gefühl und direkt im Anschluss meldet sich unsere Zweifler-Ratio und verwirft diesen Gedanken mit allerlei "Logischem".

Du kannst das trainieren, auf Deine innere Stimme zu hören. Werde einfach stiller.

3. Vertrauen

Das Leben funktioniert sehr einfach: es zeigt uns immer nur den nächsten Schritt. Egal, ob ich als Moderator ein Systemstellen-Seminar leite oder als Therapeut ein umfangreiches Coaching durchführe - ich habe zu Beginn keine Ahnung, wo das enden wird.

Daraus entsteht eine enorme Power, denn ich brauche mich um nichts zu kümmern, ausser um den Hinweis für den nächsten Schritt. Ich kann mich ganz und gar dem Moment hingeben.

Wenn wir in dieses Leben treten, dann "vergessen" wir alle früheren Erfahrungen. Warum?

Damit wir die Kraft des Augenblicks erleben können, im Hier und Jetzt leben können. Deshalb funktioniert das Leben schrittweise. Darauf können wir vertrauen!

Wer nicht vertrauen mag, hat ein Feedback-System bekommen, die Gefühle. Über unsere Emotionen können wir erkennen, ob etwas "auf dem Weg liegt" oder nicht. Das hat nichts mit der Aussenwelt zu tun.

Wenn Du also richtig in der Jauche sitzt, dann kannst Du nicht nur einfacher loslassen, Du kannst auch einfacher etwas neues ausprobieren, ihm vertrauen. Du hast ja kaum noch was zu verlieren.

Also: vertraue dem Leben und geh einfach mal den Schritt, den Dir Dein Herz, Deine innere Stimme, empfiehlt. Es ist nur ein Schritt.

Vertrauen entsteht aus guten Erfahrungen, also gönn Dir mal solche guten Erfahrungen!

Sodele, das war es für den Moment.

Ich könnte noch kilometerlang schreiben, aber mach einfach mal diese Erfahrungen, dann kommt der nächste Schritt. Der besteht dann darin, das zu finden, was Fülle schafft, was Dich erfüllt.

Doch davon ein anders Mal.

Link zu diesem Artikel:

[http://feel-better-blog.de/2008/08/07/wenn-du-nicht-mehr-weisst/](http://feel-better-blog.de/2008/08/07/wenn-du-nicht-mehr-weiter-weisst/)

Überbrückung - The Law of Attraction

Wow, mein [gestriger Artikel](#) hat für eine gehörige Resonanz gesorgt.

Deshalb möchte ich Euch hier mal die Methode der Überbrückung aus dem Buch [The Law of Attraction: Das kosmische Gesetz hinter 'The Secret'](#) zeigen. Ich hatte ja gestern das Beispiel mit meiner Firma, die nicht lief, also bleiben wir dabei.

Nehmen wir also an, ich habe eine negative Emotion, die mit der schlechten wirtschaftlichen Situation meiner Firma zusammenhängt. Dann lautet das einfache Patentrezept, meine Gedanken auf etwas zu richten, was ich haben will (schlechte wirtschaftliche Situation will ich ja nicht haben).

1. Woran habe ich gedacht, als die negative Emotion hochkam?

Nehmen wir also an, ich dachte daran, wie wenig Umsatz ich mit meiner Firma mache und das ich meine offenen Rechnungen nicht bezahlen kann, nicht die Miete, nicht die Gehälter.

2. Die Überbrückung

Klar, ich könnte jetzt einfach sagen: ich will, dass meine Firma Mega-Gewinne macht. Wahrscheinlich sind meine inneren Glaubenssätze (dass ich das nicht glaube, nicht verdient habe, ...) viel stärker als der Wunsch nach Mega-Gewinnen. Also machen wir es schrittweise, das nennt sich bei [The Law of Attraction](#) Überbrückung.

Im Augenblick scheint meine Firma in einer wirtschaftlich schlechten Situation zu sein.

Ich will dieses Jahr aber keine wirtschaftlichen Probleme haben.

Hoffentlich habe ich dieses Jahr keine wirtschaftlichen Probleme.

Naja, alle anderen haben ja auch wirtschaftliche Probleme.

Alle? Okay, nicht jedes Unternehmen hat wirtschaftliche Probleme.

Ja, auch meine Firma hatte schon Jahre, ganz ohne wirtschaftliche Probleme.

Es ist möglich, dass ich von wirtschaftlichen Problemen gar nicht mehr betroffen bin.

Mir gefällt die Vorstellung, dass meine Firma reichlich Gewinn macht.

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008

Meine früheren Erfahrungen mit wirtschaftlichen Problemen hatte ich, bevor ich verstanden hatte, dass ich selbst meine Erfahrungen steuern kann.

Da ich nun die Macht meiner Gedanken kenne, hat sich alles geändert.

Es ist gar nicht mehr nötig, dass ich weiterhin die Erfahrung wirtschaftlicher Probleme mache.

Es ist gar nicht mehr nötig, dass ich überhaupt Erfahrungen mache, die ich gar nicht machen will.

Es ist möglich, meine Gedanken auf die Erfahrungen zu richten, die ich erfahren möchte.

Mir gefällt die Vorstellung, dass ich in meinem Leben die Erfahrungen machen kann, die ich machen will.

Wenn Ihr diese Übung einige Male macht, wird nicht nur der “belastende” Gedanke immer schwächer, Ihr lernt vor allen Dingen, es Euch zur Gewohnheit zu machen, Euch auf Positives auszurichten.

Menschen, die NLP machen, kennen so eine Technik bereits, es erinnert an das Reframing.

Sodele, nun könnt Ihr am Wochenende üben.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/08/ueberbrueckung-the-law-of-attraction/>

Die Zukunft aktiv gestalten - noch ein Grund!

Ich begegne immer wieder Menschen, die lassen ihr Leben so vor sich hintröpfeln. Keine Entscheidungen treffen, keine Initiative ergreifen, immer leicht energielos, dafür eine gewisse Jammer- und Opferkompetenz.

Warum sollte man sein Leben aktiv gestalten?

Ganz einfach - die Antwort folgt sogleich :-)

Unterstellen wir zunächst, dass die Quantenphysik, The Law of Attraction, Mentaltrainer und andere moderne Verkünder hiermit recht haben:

Wir gestalten unsere Realität durch unsere Gedanken!

Unterstellen wir weiterhin, dass wir mit unseren Gedanken auch die Realität Anderer beeinflussen können (was natürlich ebenso funktioniert), dann ergibt sich dieses Antwort:

wenn ich meine eigene Zukunft nicht aktiv gestalte (erdenke, erträume, ...), dann bin ich den Gedanken des Kollektivs (der anderen Menschen) ausgeliefert. Bringe ich keine Energie in meine Zukunft, dann bekomme ich die Energie der anderen verpasst.

Und wenn ich mich so umsehe, dann ist die Energie der Anderen nicht immer so traumhaft toll :-)

Also: selbst aktiv werden oder sich weiter von den Anderen lenken lassen!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/12/die-zukunft-aktiv-gestalten-noch-ein-grund/>

Wieso holistisch?

Okay, auch diese Frage zu meinem neuen Coaching beantworte ich gern!

Holistisch bedeutet so viel wie “das Ganze betreffend” und kommt irgendwo aus dem Altgriechischen. Zentrales Gedankengut ist unter anderem, dass das Ganze mehr ist als nur die Summe seiner Teile.

Einer der psychologischen Aspekte geht davon aus, dass alle Wirklichkeit, egal wie unterschiedlich sie auch sein mag, sich auf ein und dieselbe Grundenergie zurückführen lässt.

Das Holistische Weltbild umfasst Licht und Schatten. Übertragen auf die Psychologie sprechen wir dann von einem psychischen Schatten - einem Bereich in uns, den wir nicht sehen oder anerkennen wollen (können).

Es geht bei dem Begriff Holistik also um weit mehr, als das, was weitläufig als “Ganzheitlichkeit” bezeichnet wird und es geht um Energien und Informationsfelder.

Wer diese Zusammenhänge einmal richtig verstanden hat, hat meiner Meinung nach das Leben verstanden.

Deshalb erscheint mir der Begriff für meine Coaching-Ausbildung prächtig geeignet, auch wenn der Begriff ebenso wie der Coachingbegriff für alles mögliche ~~missbraucht~~ verwendet wird.

Sodele, Frage beantwortet?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/14/wieso-holistisch/>

Sicherheit ist eine Illusion!

Viele Menschen legen auf Sicherheit großen Wert! Schön! Gerade eben habe ich mit so einem Menschen telefoniert.

Was ist heute eigentlich noch sicher? Der Arbeitsplatz? Die Beziehung? Bist Du sicher, dass nicht gerade ein Tumor in Dir heranwächst? Bist Du sicher, dass Bio-Lebensmittel wirklich gesünder sind? Bist Du sicher, dass Deine Homepage nicht gerade gehackt wird? Deine Kreditkartendaten - sind die sicher? Auto fahren, Fliegen, Bahn fahren, ja sogar zu Fuß laufen - ist das sicher? Dein Geld, Dein Reichtum - ist das sicher? Bist Du als Unternehmer sicher, dass Du morgen noch genügend Kunden haben wirst? Bist Du sicher, dass Du morgen früh gesund aufstehen wirst?

Ist das Leben sicher?

Es sieht nicht so aus, oder?

Ich habe schon oft darüber geschrieben, dass wir uns gerne im Außen orientieren und unser Inneres oft vernachlässigen. Bingo! Beim Thema Sicherheit tun wir das wohl auch!

Sicherheit ist ein Gefühl und dieses Gefühl kommt aus unserem Inneren.

Denn wie gerade gezeigt, im Außen finden wir keine Sicherheit.

Wenn wir in uns sicher sind, dann strahlen wir das aus und jetzt, wo The Law of Attraction bald jeder kennt, müsste doch klar sein: das was wir ausstrahlen (aussenden), ziehen wir an!

Senden wir also Unsicherheit aus, ist unsere Wirklichkeit tatsächlich unsicher. Senden wir Sicherheit aus, ist unsere Welt sicher! Unsere Welt - nicht die ganze Welt da draußen!

Einfach, oder?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/14/sicherheit-ist-eine-illusion/>

Glück und Mangeldenken

Es war einmal vor langer Zeit, da lebten in einer kleinen Stadt zwei Händler, die ihre Stände an dem großen Weg hinauf zum goldenen Tempel hatten. Der große Weg war sehr belebt und so gab es viele Interessenten, um die die beiden Händler wetteiferten. Denn nicht nur, dass sie ein fast identisches Warenangebot hatten, ihre Stände befanden sich direkt nebeneinander.

Jeder der beiden Händler wollte besser sein als der andere und so bestand denn auch ihr einziges Glück darin, wenn sie dem anderen einen Kunden "abwerben" konnten oder deutlich sichtbar mehr Umsatz machten als "die Konkurrenz".

Ja, man merkte deutlich: die beiden lebten nur dafür, sich selbst als Gewinner und den anderen als Verlierer zu erleben.

Nichts anderes zählte in ihrem Leben.

Eines Tages erschien dem einen der beiden ein guter Geist und sagte ihm, dass er einen Wunsch frei habe, der sich sofort erfüllen werde, es gäbe nur eine Bedingung dabei. Der Händler war außer sich vor Schadenfreude, denn der Geist war zu ihm gekommen und nicht zu seinem Konkurrenten. Er erkundigte sich also nach der Bedingung, während er noch immer das Siegesgefühl durchlebte. Der gute Geist antwortete ihm: "Egal, was Du auch bekommst, der Händler neben Dir wird das Doppelte davon erhalten".

Der Händler schaute den Geist entsetzt an. Was um Himmels Willen sollte denn das für ihn für einen Sinn haben. Er überlegte und schaute den anderen Händler immer wieder an. Schliesslich kam das Lächeln auf sein Gesicht zurück.

"Ich weiss jetzt, was ich will", sprach der Händler, "lass ein Auge von mir erblinden!"

In Anlehnung an eine alte indische Geschichte

Diese Geschichte zeigt sehr schön, wie die erste Ebene des Glücks für viele Menschen aussieht: Glück kann nur auf Kosten von anderen entstehen.

In Kriegen, im Business, in der Schule, im Wettkampf und in vielen anderen Lebensbereichen gilt zumeist:

wir sind glücklich, wenn wir gewinnen und andere verlieren!

Diese Ebene des Glücks ist sehr instabil, die erzielten Erfolge meist nur von kurzer Dauer und der Druck enorm, denn direkt nach einem Erfolg steht bereits die nächste Schlacht an. Somit entsteht kein wirkliches Glücksgefühl, keine dauerhafte Erfüllung, keine Entspannung, keine Leichtigkeit.

Wenn Du überwiegend auf dieser Ebene lebst, dann solltest Du in Deinem eigenen Interesse auf eine höhere Ebene wechseln, die weder vom Siegen über Andere noch überhaupt von irgendwelchen äußerlichen Bedingungen abhängt.

In meiner [Coaching-Ausbildung](#) werdet Ihr lernen, wie man auf die höchste Ebene, der des bedingungslosen Glücks wechselt, und sich die eigene Realität dann hin zu Leichtigkeit und Lebensfreude entwickeln kann.

Oder geht einfach mal raus in die Natur, um zu sehen, was das Prinzip unseres Lebens ist:
ÜBERFLUSS!

Es ist immer genug da!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/21/glueck-und-mangeldenken/>

Was nicht zu Deiner Freude beiträgt - weg damit!

Ich bekomme immer wieder Mails von Unternehmern, die nicht mehr weiter wissen. Zumeist hängt hinter der Krise ein größeres Lebensthema, das angeschaut werden will.

Wenn ich dann anrege, alles in ihrem Leben einer Prüfung zu unterziehen, ob es denn zur persönlichen oder unternehmerischen Freude beitrage und falls nicht, es zu entsorgen, dann fällt dies vielen Unternehmern ungemein schwer.

Da kommt dann die ganze Breite der Ausreden auf mich zu, insbesondere: "man kann doch nicht ...".

Ein Bereich aber scheint heilig zu sein: **die Kundenkartei**.

Ich spiele dann ein Spiel und ziehe nach dem Zufallsprinzip mal ein paar Kunden heraus und frage, ob diese zur unternehmerischen Freude beitragen. Einige tun dies nicht und dennoch werden sie in jedem Fall gehalten, egal, wie viel Frust oder Ärger das auch bedeuten mag.

Das ist schade, denn wenn Kunden nicht zu mir und meinem Bewusstsein passen, dann sollte ich sie gehen lassen. Damit ist dem Kunden gedient und mir auch. Einen Kunden nur wegen des Geldes zu behalten, bringt nichts, im Gegenteil, es bedeutet häufig einen erheblichen Mehraufwand, es kostet also Geld.

Wir leben in Zeiten starker Veränderungen und da ist es absolut logisch, dass wir uns ändern und die Beziehungen zu unseren Mitmenschen. Deshalb nennt es sich ja Veränderung. Also warum nicht auch Kunden überprüfen, ob sie noch passen?

Es befreit ungemein, sich von unliebsamen Dingen, Menschen und auch Kunden zu trennen :-)

Also, was macht Euch Freude und was nicht?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/21/was-nicht-zu-deiner-freude-beitraegt-weg-damit/>

Die 12 Grundbedürfnisse - und das Innere Kind

Es gibt bestimmte Grundbedürfnisse, die wir als Kinder von unseren Eltern erfüllt haben wollten, um zu fühlen, dass wir von ihnen geliebt wurden:

1. Anerkennung
2. Bewunderung
3. Vertrauen
4. Wertschätzung
5. Ermutigung
6. Sicherheit
7. Akzeptiert werden
8. Verständnis
9. Bestätigung
10. Zustimmung
11. Respekt
12. Fürsorge

Haben wir von unseren Eltern davon nicht genug bekommen, werden wir außerhalb von uns selbst danach suchen. Häufig entwickeln wir dabei unbewusste Vorwürfe an die Eltern, dass wir eben das eine oder andere nicht bekommen haben.

Das, was wir nicht bekommen haben, wird dann häufig zu einem Lebensthema und manchmal führt es uns in eine Lebens- oder Beziehungskrise. Aber genau das Thema möchte dann geheilt werden.

Wenn das bei Euch der Fall ist, dann ist das Thema Inneres Kind für Euch möglicherweise hilfreich. Der Grundgedanke ist der: das, was Ihr braucht, anderen und Euch selbst (Eurem inneren Kind) in wahrer Fülle zu geben.

Bevor Ihr damit beginnt, ist möglicherweise VERZEIHEN angesagt. Den Eltern zu verzeihen ist für viele Menschen nicht gerade einfach. Denn Voraussetzung für das Verzeihen ist, dass wir vollkommen ehrlich mit uns sind. Solange wir etwas in uns leugnen (etwa unsere Gefühle, unsere Wut, Hass, Schmerz, ...) funktioniert das mit dem Verzeihen nicht.

Was häufig die großen Lehrer "vergessen", wenn sie von Emotionaler Balance oder Emotionaler Intelligenz reden, ist die **Emotionale Ehrlichkeit**.

Emotionale Ehrlichkeit bedeutet, die eigene Verantwortung zu übernehmen und sich nicht hinter Ausreden oder Lügen zu verstecken. Das kann man sehr schön lernen mit dem Konzept des Inneren Kindes.

Ich schreib da noch etwas mehr dazu demnächst, damit das noch klarer wird.

Ihr könnt solange ja mal Eure Ehrlichkeit Euch selbst gegenüber anschauen.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/22/die-12-grundbeduerfnisse-und-das-innere-kind/>

Die Hitparade der negativen Glaubenssätze

In meiner Coaching-Ausbildung wird es auch um das Umprogrammieren negativer Glaubenssätze gehen. Gestern habe ich wieder einmal in einem Einzel-Coaching erlebt, wie wenig wir uns über unsere unbewusste Programmierung im klaren sind.

Also habe ich rasch ein paar Glaubenssätze aufgeschrieben, die der Klient dann für sich überprüft hat.

Dabei ist mir dann die Idee gekommen, mal eine Liste der negativen Glaubenssätze zu erstellen.

So kann man sich seine Programmierung bewusst machen und dann ändern.

Also lasse ich hier diese Liste entstehen, die ich regelmäßig aktualisiere.

Schreibt mir Eure "Lieblings-Glaubenssätze" (einfach in den Kommentar), dann setze ich sie mit in die Liste ein.

Negative Glaubenssätze

Wer hoch hinaus will, fällt tief!

Keiner liebt mich!

Nur dem Tüchtigen winkt das Glück!

Ich schaffe es nie!

Es hat sowieso keinen Zweck!

Mir steht das nicht zu!

Ich habe es nicht verdient!

Das hat bei mir noch nie geklappt!

Ich komme eh' immer zu spät!

Ich komme nie an das grosse Geld!

Übermut kommt vor dem Fall!

Geld ist nicht wichtig!

Geld ist schmutzig!

Sei immer wachsam!

Ich habe 2 linke Hände!

Das klappt ja wieder nicht!

*Ich bin ein Versager!
Das Leben ist schwer!
Im Leben muss man sich durchbeissen!
Alle Reichen sind Schweine!
Geld verdirbt den Charakter!
Strafe muss sein!
Geld macht nicht glücklich!
Auf Dich ist kein Verlass!
Du bist zu klein dafür!
Mach' eine Faust in der Tasche und lächle!
Zeig niemals Dein wahres Gesicht!
Männer weinen nicht!
Ein Indianer kennt keinen Schmerz!
Wer zuletzt lacht, lacht am besten!
Männer sind Schweine!
Männer sind untreu!
Wo Licht ist, ist auch Schatten!
Geben ist seliger denn nehmen!
Ich hab einfach kein Glück!
Dafür bin ich zu alt!
Erst die Arbeit, dann das Vergnügen!
Ohne Fleiss kein Preis!
Männer sind eben so!
Frauen sind auch nicht besser!
Schuster, bleib bei deinen Leisten!
Selig sind die Armen im Geiste!
Es ist nicht alles Gold, was glänzt!
Da ist doch ein Haken an der Sache!
Ich weiss nicht, was ich will!
Ich treffe nie die richtigen Leute!
Ich habe immer Pech!*

Sodele, welche Glaubenssätze habt Ihr zu bieten?

Wenn wir hier genug gesammelt haben, dann kann ich daraus dann die Liste der positiven Glaubenssätze erstellen.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/26/die-hitparade-der-negativen-glaubensaetze/>

Eigen-Werbung, damit die Seite nicht so leer bleibt:

Die Ausbildung, die Dich Dein Leben heilen und Dein wahres Potenzial leben lässt!

Holistisches Coaching

Selbsteilung und Transformation!

Jetzt ist die Zeit gekommen!

- Harmonisiere Deine Emotionen!
- Heile Deine Vergangenheit!
- Heile Deine Familiengeschichte!
- Lebe in Einklang mit Deinem Seelenplan!
- Lebe im Überfluss, in Deiner Kraft, in Glück und vitaler Gesundheit!

Nächste Ausbildungsrunde ab dem 22.04.2010

9-monatiges Selbsteilungs-Intensiv-Programm

Hier findest Du alle Informationen!

Der Zaubersee

Die Sonne steht bereits tief am Horizont und Frank beginnt, die Erschöpfung zu spüren. Doch er weiss, es ist nicht mehr weit, bis er den kleinen See erreicht. Dieser See soll etwas ganz besonderes sein, hatte ihm der Magier gesagt.

“Setz Dich einfach an den kleinen Steg und lass die Beine im Wasser baumeln, dann wird es passieren”, hatte ihm der Magier gesagt. Doch was geschehen würde, darüber hatte er kein Wort verloren.

Als es zu dämmern begann, erreichte Frank den See. Wahrhaftig, dieser See musste etwas Besonderes sein, es war so zauberhaft. Frank setzte sich auf den kleinen Holzsteg, entledigte sich der Schuhe und Socken und tauchte seine müden Füsse in das herrlich kühle Nass.

“Ah, das tut gut”, dachte er sich.

“Jetzt ein schönes kühles Glas Limonade, das wär toll!”

Frank bemerkte zunächst das Glas mit der kühlen Limonade hinter sich nicht, erst als er es fast umgestossen hätte, wurde er des Glases gewahr. Er lächelte ungläubig, schob aber alle Fragen beiseite und trank mit entzückendem Genuss die herrliche Limonade.

Dann überkam ihn dieses Gefühl puren Übermuts und er dachte:

“Okay - und jetzt ein leckeres Käsefondue!”

Wie von Zauberhand verbreiterte sich der Steg und auf einem kleinen Tischlein stand ein Fondue-Set, ein Teller mit Räucherfleisch und viel Brot, um das Käsefondue zu geniessen.

Frank dachte nicht einen Moment nach und stach die Gabel ins Brot und führte dann beides mit leckerem Grinsen in die Fondueschale.

Es war herrlich! An diesem See brauchte er nur an etwas zu denken und es schien sich sofort zu erfüllen.

Die Nacht war in der Zwischenzeit hereingebrochen und so dachte Frank an eine kleine offene Holzütte mit einem bequemen Nachtlager. Es verging nur der Hauch eines Momentes und etwas neben ihm stand eine offene Holzütte.

Überglücklich legte er sich hin und schaute auf den See hinaus. Langsam wurden seine Augen schwer und schon im Einschlafen begriffen, denkt er sich: "Wenn jetzt die Wölfe kommen ..."

::

Schöne Geschichte?

Habe ich irgendwo mal gehört und jetzt aus dem Gedächtnis "nachgeschrieben".

Soweit zum Thema "Wenn sich jeder Gedanke sofort manifestieren würde!"

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/08/29/der-zaubersee/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

Hier findest Du alle Informationen!

Wie spreche ich mit meinem Unterbewusstsein?

Ich höre immer wieder, dass Menschen im Gespräch mit ihrem Unterbewusstsein "bitten".

Beispiel:

"Liebes Unterbewusstsein, ich bitte Dich, bitte gib mir ein klares Zeichen. Ich bitte Dich um Unterstützung in dieser Situation!"

Das ist wirklich nett, wenn man so mit seinem Unterbewusstsein spricht - hat nur ein kleines Problem (unbewusst) - wer so spricht, macht sich klein und das Unterbewusstsein groß.

Das Unterbewusstsein möchte klare Anweisungen und es möchte nicht, dass wir uns klein machen. Man muss es ja nicht gerade "befehlen", aber "anordnen" ist schon okay.

Also beispielsweise so:

"Liebes Unterbewusstsein, ich habe heute folgenden Auftrag an Dich, den du bitte bestmöglich und zum Wohle aller umsetzt: heute werden sich noch 15 Teilnehmer für mein Systemstellen-Seminar anmelden. Herzlichen Dank für die prompte Ausführung!"

Da spürt man deutlicher, wer der Boss ist, oder?

Oder seid Ihr nicht der Boss/die Bossin in Eurem Leben, ist klein sein besser?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/01/wie-spreche-ich-mit-meinem-unterbewusstsein/>

Das Leben: Erfahrungen, die Du noch nicht erfahren hast!

*“In Deinem Leben machst Du die Erfahrungen,
die Du (er)denkst,
Du (er)denkst, was Du haben willst,
und willst haben, was Du nicht hast!”*

Frank Obels

::

Also machst Du die Erfahrungen, die DU noch nicht gemacht hast!

Ganz einfach!

Ist das das Leben?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/03/das-leben-erfahrungen-die-du-noch-nicht-erfahren-hast/>

Du bekommst mehr als Du gibst!

Ein weitestgehend unbekanntes Gesetz ist das **Gesetz des increasing returns** (zunehmendes Zurückbekommen).

Egal, wie weit Du schon in Deinem Leben gekommen bist, Du wirst noch weiter (be)kommen.

Egal, wie groß Dein Traum schon ist, er wird weiter wachsen.

Egal, wie viel Liebe Du gibst, Du wirst mehr Liebe zurückbekommen!

Ja, ganz egal, wie viel Du gibst, Du wirst stets mehr zurückbekommen.

Das Leben ist kein Tausch (was Du gibst, bekommst Du in gleicher Menge wieder zurück).

Das Leben ist Wachstum und Entwicklung - deshalb bekommst Du stets mehr zurück, als Du gibst.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/03/du-bekommst-mehr-als-du-gibst/>

Die beste Gewohnheit für das Business

Bei unternehmenskick.de wird die Frage gestellt, welche Gewohnheit das eigene Business am meisten voranbringen würde.

Da gibt es viele gute Antworten - mir hat am meisten diese Gewohnheit geholfen:

Ich beobachte jeden Tag, und zwar 3 Mal, wie ich mich bei meiner unternehmerischen Tätigkeit fühle:

1. nach dem Ankommen im Büro:
wie fühle ich mich, bei dem was ich mache, macht es mir Freude?
2. kurz vor dem Mittagessen:
was hat mir heute Vormittag Freude gemacht?
3. kurz vor Feierabend:
was hat mir absolut keine Freude am heutigen Tag gemacht?

So eine Sequenz dauert etwa 4 Wochen, dann fliegt der Punkt, der mir am meisten keine Freude macht, raus. Danach genieße ich diese Freiheit, alles was nicht zu meiner unternehmerischen Freude beiträgt, loszulassen.

Es braucht nur etwas Übung genauer auf seine Gefühle zu achten und nicht wegen äußerer Dinge wie Umsatz, Erwartungen der Kunden, etc. etwas zu mögen respektive fortzuführen.

Beispiel: ich weiss, dass wenn ich morgen aufhören würde, Homepages zu machen und zu betreuen, ein "Aufschrei" durch die Reihen meiner Kunden gehen würde. Ist aber meinen Kunden damit gedient, nicht mehr den besten (weil demotivierten) Frank zu bekommen?

Viele Unternehmer tun sich und den Kunden eben keinen Gefallen, wenn sie nicht regelmäßig das "Freudometer" anwerfen und schauen, wie es um die Freude steht.

Nach diesen 4 Wochen beobachte ich 4 Wochen gar nicht und dann beginne ich das Spiel von vorn. Ist ein feines Spiel - und immer wieder ein guter Test der eigenen Selbst-Ehrlichkeit.

Das Beste: die Freude, mit der ich was unternehme, schafft Umsatz.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/04/die-beste-gewohnheit-fuer-das-business/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Der Grund, warum so viele Menschen nicht kommunizieren

Nach meiner Beobachtung haben jede Menge Menschen jede Menge Probleme zu kommunizieren. Damit meine ich nicht "guten Tag" sagen.

Da ich heute nicht bloggen konnte, habe ich a bissle Coaching gemacht.

Und da läuft mir doch ein Glaubenssatz über den Weg, der mir noch nie aufgefallen ist:

Sag nichts/Ich sag nichts!

Tatsächlich haben sehr viele Menschen in der Kindheit mal dieses Redeverbot (wahrscheinlich als Nörgelverbot getarnt) eingepflanzt bekommen.

Da frage ich mich:

sitzt dieser Glaubenssatz so tief in uns drin, dass wir tatsächlich Schwierigkeiten haben zu kommunizieren? Häufig fällt uns das Kommunizieren in "Krisensituationen" ja besonders schwer - und in einer solchen Situation hat man es uns damals auch möglicherweise eingepflanzt.

Was haltet Ihr von meiner "Entdeckung"?

Ich mach dann jetzt mal Wochenende!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/05/der-grund-warum-so-viele-menschen-nicht-kommunizieren/>

Mit schwierigen Kunden umgehen

Ein vollbesetzter Flug einer grossen amerikanischen Fluglinie musste wegen technischer Probleme annulliert werden. Vor dem Counter bildete sich eine lange Schlange völlig genervter Menschen, die nun eine Umbuchung vornehmen mussten.

Der Counter war zu allem Übel nur mit einer einzigen Angestellten besetzt, die für die Flugreisenden, Passagier für Passagier, eine akzeptable Lösung zu finden bemüht war. Plötzlich drängelte sich ein besonders verärgertes Reisender bis zum Schalter vor. Die Wut war ihm ins Gesicht geschrieben, während er sein Flugticket der Angestellten hinwarf. Er zischte: „Ich muss den nächsten Flug bekommen und es muss unbedingt die erste Klasse sein!“

Die Angestellte antwortete freundlich:

„Tut mir leid mein Herr, ich werde Ihnen natürlich gerne helfen, aber Sie sind noch nicht an der Reihe. Zuerst helfe ich unseren anderen Gästen, dann werden wir sicher auch für Sie eine akzeptable Lösung finden!“

Der genervte Passagier daraufhin mit so lauter Stimme, dass alle umstehenden Personen ihn hören konnten: „Wissen Sie eigentlich, wer ich bin?“

Mit einem Lächeln nahm die Angestellte das Ansagemikrofon:

„Meine Damen und Herren, darf ich um Ihre Aufmerksamkeit bitten?“, klang ihre ruhige Stimme durch das Flughafenterminal, „ich habe hier einen Passagier, der mich soeben fragt, wer er ist. Falls jemand von ihnen ihm helfen kann, kommen sie doch bitte zum Schalter 1-123.“

Ein herzhaftes Lachen geht durch die Schlange, während der aufgebracht Herr sichtlich entsetzt die Dame am Schalter anstarrt. Ein Augenblick später murmelt er mit knirschenden Zähnen:

*„F*ck you!“*

Erneut lächelt die Angestellte und erwidert:

“Mein Herr, auch dafür werden Sie sich bitte anstellen müssen!“

Ich wünsche einen fröhlichen Montag und stets nette Kunden.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/08/mit-schwierigen-kunden-umgehen/>

Wir leben in einer Welt der Möglichkeiten

Wir werden mit einer immensen Menge an Informationen “bombardiert”, die wir über unseren “Körper” aufnehmen und die wir mit unseren “Sinnesorganen” verarbeiten!

Diese Informationen durchlaufen zahlreiche Filterprozesse in uns und bei jedem Filterschritt werden zahlreiche Informationen fallen gelassen.

Und was es schliesslich bis in unser Bewusstsein schafft, das ist dann die Information, die uns am meisten entspricht, uns am meisten nutzt. Diese Informationen bilden unsere REALITÄT.

1. Da jeder Mensch andere Filter in sich hat, hat auch jeder Mensch eine andere Realität.
2. Ändert sich bei uns auch nur ein Filter (z.B. Änderung eines Glaubenssatzes) schafft dies sofort eine neue Realität.

Das bedeutet, wir leben in einer Welt der Möglichkeiten und wir wählen aus, welche “Möglichkeit” zu unserer momentanen Realität wird.

Anderer Gedanke:

Unser Gehirn verarbeitet 400 Milliarden Bit/s,
aber davon gelangen nur etwa 2000 Bit/s in unser Bewusstsein!

Unser Bewusstsein dieser 2000 Bit/s an Informationen beschränkt sich auf unsere nächste Umgebung, unseren Körper und das Erleben der Zeit!

Wir leben in einer Welt, in der wir nur die Spitze des Eisbergs sehen!

Wenn das Gehirn 400 Milliarden Bit/s an Informationen verarbeitet,
wir uns aber von dieser Menge nur 2000 Bit/s bewusst werden,
dann bedeutet das, dass die ganze gesamte Realität,
die im Gehirn abläuft, von uns nur zu einem winzigen Bruchteil
verarbeitet wird.

Wir erleben also nur eine mögliche Mini-Realität aller Möglichkeiten der gesamten Realität!

Unser Gehirn ist also so verkabelt, dass wir nur "sehen", was wir als Möglichkeit gewählt haben, also für möglich halten.

In der Richtung, die das Leben einschlagen kann, gibt es Optionen!

Wenn Dir also die heute am CERN beginnenden [LHC-Experimente](#) Angst machen, dann wähle eine andere Realität, in der Du keine Angst hast.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/10/wir-leben-in-einer-welt-der-moeglichkeiten/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

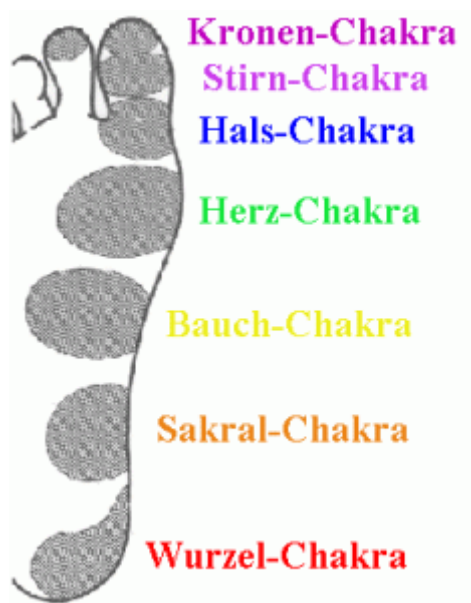
[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Chakra-Reflexzonenmassage

Die meisten Menschen haben schon einmal davon gehört, dass jedes Körperteil und jedes Organ an entsprechenden Stellen am Körper Reflexzonen hat. So spiegelt sich beispielsweise an den Füßen der gesamte Organismus in kleinen Zonen wieder.

Werden diese Zonen am Fuß beispielsweise mit einer sanften Druckmassage erfreut, so spricht man von Fußreflexzonenmassage.

Was viele nicht wissen, solche korrespondierenden Zonen gibt es auch für unsere Chakren und wenn wir schon bei den Füßen sind, dann zeige ich Euch das am Beispiel der Füße.



So könnt Ihr Euch am Wochenende Euren Partner, Eure Kinder, Eure Oma, den Opa oder wen auch immer nehmen und mal fröhlich Chakra-Harmonisierung betreiben. Einfach ganz sanft massieren.

Vom ersten Chakra nach oben. Was Ihr an einem Fuss gemacht habt, macht Ihr auch gleich am anderen, also erst Wurzelchakra rechter Fuss, dann Wurzelchakra linker Fuss und so weiter :-)

Ist eine sehr putzige Sache und sooooooooooooo gesund!

Sodele, dann habt Ihr ja am Wochenende was zu tun!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/12/chakra-reflexzonenmassage/>

Noch 'ne Illusion gefällig?

Hab mal wieder was Putziges gefunden: auf der linken Seite wird das "Böse" gezeigt, auf der rechten Seite das "Entspannte". Okay, nun steht auf und geht mal ein paar Meter zurück. Irgendwann wechseln die Gesichter die Seite.



Gut gell?

Tja, Erklärung?

Keine Ahnung - aber deshalb schaue ich mir im [Holistischen Coaching](#) eben "alles" eines Menschen an, denn im Bösen ist das Gute und im Guten das Böse :-)

Schööööön!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/12/noch-ne-illusion-gefaellig/>

100 Möglichkeiten für die Expresslieferung Deiner Bestellung

Hast Du schon mal so richtig ausgewachsene Sorgen gehabt? Hunderte von Gedanken, was alles schief laufen könnte, bemächtigen sich Deines Bewusstseins und wie eine Kuh “wiederkäust” Du alle diese sorgenvollen Gedanken und legst somit die Basis für eine breite Palette möglicher ungewollter Manifestierungen.

Sorgen haben eine ziemliche Power!

Stell’ Dir nun einmal vor, Du möchtest etwas ganz Besonderes in Deinem Leben manifestieren, sagen wir einen netten Sportwagen, einen Aston Martin DB9.

Hast Du Dich jemals hingesezt, Deinen feinsten Füllfederhalter in die Hand genommen und 100 Möglichkeiten aufgeschrieben, warum und wie dieses nette Auto auf ganz einfache Weise, in absoluter Rekordzeit und voller Harmonie direkt in Dein Leben geliefert werden könnte?

Versuch es mal (mit Deiner Bestellung), so baut sich Power auf! Die Übung macht nicht nur Spass, sie bewirkt auch, dass Du erkennst, wie viele “unendliche” Möglichkeiten es gibt, dass Bestellungen sich manifestieren.

Und glaube mir: das Universum hat da noch ein paar zusätzliche Möglichkeiten!

Hier findest Du ein paar Anregungen, die meinen Aston Martin betreffen :-)

1. Eine Leserin, ein Leser meines Blogs bekommt durch einen meiner Beiträge die entscheidende Anregung/Information/Motivation, die ihm bei einem persönlichen Problem so sehr hilft, dass sie/er ihre/seine Dankbarkeit durch das Geschenk eines Aston Martin zeigen möchte.

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008

2. Da ich bald Geburtstag habe, möchte meine Partnerin mir eine wundervolle Überraschung machen und kauft mir das putzige Auto.
3. Ein Autohaus, das Aston Martin Vertragspartner ist, sucht einen Blogger, der ihr Auto probefährt und darüber berichtet. Dieser Blogger bin ich. Die Aktion wird ein solcher Erfolg in den Kreisen der Autohaus-Zielgruppe (die lesen ja gerade meinen Blog), dass ich das Auto aus lauter Dankbarkeit gleich behalten kann.
4. Heute kaufen 10000 Menschen mein Ebook Sofortentspannung, ich habe keine Ahnung warum. Und schon kann ich mir "mein" Auto kaufen.
5. Es findet eine Verlosung genau dieses Autos statt und ein Freund von mir gibt ein "Los" in meinem Namen ab. Das Los gewinnt :-)
6. Ich habe mit meinem Auto eine Panne. Ein Wagen hält an und nimmt mich mit. Ich komme mit dem Fahrer ins Gespräch und zeige ihm, wie er sich innerhalb nur eines Tages von seiner schlimmen Phobie befreien kann. Aus Dankbarkeit ...
7. Ausserirdische stellen mir das Auto einfach in die Garage (da ist gerade Platz, weil mein Auto ja eine Panne hat und in der Werkstatt steht).
8. Ich treffe Michael Schumacher beim Shopping in Genf und wir verstehen uns auf Anhieb toll. Aus Spass machen wir ein kleines Wettrennen. Der Sieger darf sich etwas wünschen ;-)
9. Ich werde ausgewählt, der Hauptdarsteller in einem neuen James Bond Film zu werden. Von der Gage kaufe ich mir gleich zwei von den schönen Autos.
10. Ein Familiengeheimnis offenbart sich: ich habe einen reichen Onkel in Monaco, dessen einziger Erbe ich bin. Ja, er hat einen Aston Martin - und den erbe ich!

So, nun mach Deine Liste mit wirklich 100 guten Gründen/Möglichkeiten :-)

Oder schreib jetzt gleich einen Kommentar, was Dir noch so zu meinem Auto einfällt ;-)

Egal, ob Du heute noch ein paar Seminarkunden brauchst, den neuen Job haben willst oder was auch immer, diese Übung ist cool.

Und schreib mir bitte, wann Deine Bestellung geliefert wurde.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/15/100-moeglichkeiten-fuer-die-expresslieferung-deiner-bestellung/>

Liebst Du auch Komplimente?

Komplimente sind Informationen und haben immer mit einem anderen Menschen zu tun, der etwas von sich erzählt, beispielsweise, was er an uns mag. Bei Kritik ist das auch so, da erzählt er halt, was er nicht mag.

Ein anderer Mensch teilt sich uns mit - so unspektakulär ist das.

Viele von uns mögen nicht nur Komplimente, sie lechzen geradezu (unbewusst) nach Komplimenten.

Achtet einmal bei Euch darauf, was es mit Euch macht, wenn Ihr Komplimente bekommt. Und auch, wenn Ihr eine Zeit lang keine bekommt. Wie groß ist die "Sehnsucht" nach Komplimenten?

Komplimente sind gut. Die unbewusste Jagd nach Komplimenten zeigt, dass wir uns nicht "gut genug" fühlen, nicht "gut genug" sind, nicht "genug wert" sind, nicht "richtig" sind.

Also signalisieren wir dem Universum, dass wir andere brauchen, die uns sagen, dass wir gut genug sind. Wir begeben uns in eine Aussenabhängigkeit.

Bei vielen Menschen rührt dies aus der Kindheit her, denn in den ersten 7 Lebensjahren brauchten wir die Bestätigung. Haben wir damals zu wenig an Bestätigung bekommen, dann jagen wir dieser unbewusst den Rest unseres Lebens nach.

Da Dein Unterbewusstsein nicht unterscheiden kann, ob Du etwas zu jemandem anderen oder zu Dir selbst sagst, ist es ein guter Trick, anderen viele Komplimente zu machen. Indem Du also anderen das gibst, gibst Du es Dir selbst.

Und wenn Du ein Kompliment bekommst, dann sag einfach "Ja, ich weiß!"

"Frank, Dein Systemstellen-Seminar war echt toll!"

"Ja, ich weiß!"

Klar, einige werden dann denken oder sagen (kritisieren):

“Du bist aber ziemlich arrogant Frank”

Die Antwort auf diese Information :-)

“Ja, ich weiss!”

Wer will, kann ja mal darüber sinnieren!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/16/liebst-du-auch-komplimente/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

Hier findest Du alle Informationen!

Die Entscheidung liegt bei mir!

Ich entscheide mich, gewollt und bewusst zu leben - nicht zufällig!

Ich entscheide mich für Veränderungen und ein bewusstes TUN - nicht für Ausreden!

Ich entscheide mich, motiviert und selbst bestimmt zu leben - statt manipuliert zu werden!

Ich entscheide mich, Nutzen zu schaffen - anstatt benutzt zu werden!

Ich entscheide mich für meinen Selbstwert - nicht für Selbstmitleid!

Ich entscheide mich, auf meine innere Stimme zu hören - statt auf die Meinung der Masse!

Ich entscheide mich, mich für mich zu entscheiden!

Die Entscheidung liegt immer bei mir!

unbekannter Verfasser

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/17/die-entscheidung-liegt-bei-mir/>

Klug und faul = ideale Führungskraft

Auch wenn der “Spruch” von mir kommen könnte, er stammt so sinngemäß vom deutschen General Kurt von Hammerstein, der seine Offiziere in verschiedene “Schubladen” steckte.

Kurt von Hammerstein war Chef der Reichswehr, der seinen Abschied nahm, nachdem Hitler seine Weltkriegspläne 1933 in einem geheimen Kreis offen legte.

Die “Klassifizierung” seiner Offiziere:

“Ich unterscheide vier Arten. Es gibt kluge, fleißige, dumme und faule Offiziere. Meist treffen zwei Eigenschaften zusammen. Die einen sind klug und fleißig, die müssen in den Generalstab. Die nächsten sind dumm und faul; sie machen in jeder Armee 90% aus und sind für Routineaufgaben geeignet. Wer klug ist und gleichzeitig faul, qualifiziert sich für die höchsten Führungsaufgaben, denn er bringt die geistige Klarheit und die Nervenstärke für schwere Entscheidungen mit. Hüten muss man sich vor dem, der dumm und fleißig ist; dem darf man keine Verantwortung übertragen, denn er wird immer nur Unheil anrichten.”

Nun machen wir mal folgendes:

wir ersetzen das Attribut “faul” durch “gelassen”. Gelassen sind Menschen, die Dinge loslassen können, die dadurch ausgeglichen sind und sich von ihrer Intuition leiten lassen!

Diese Menschen sind emotional intelligent.

Der Begriff “Klug” bezeichnet üblicherweise die linke Gehirnhälfte, emotionale Intelligenz die rechte Gehirnhälfte.

Also wenn jemand beide Gehirnhälften gut zu nutzen weiss - dann ist er eine ideale Führungskraft?

Tatsächlich geht dies noch weiter.

Wer beide Gehirnhälften gut nutzt, ist die ideale Führungskraft seines eigenen Lebens, er führt ein gutes Leben.

Ich wünsche Dir, dass Du ein gutes Leben führst!

Und wisse:

wer sein Leben prima führt - kann auch ein Unternehmen prima führen!

Anregung + Zitat stammen von [hier](#).

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/23/klug-und-faul-ideale-fuehrungskraft/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Lebenskunst

Claudia Klinger veranstaltet eine Blogparade zum Thema Lebenskunst:

Was ist (deine) Lebenskunst?

Ist das Leben eine Kunst? Oder ist es eine Kunst zu leben?

Wenn ich mir Gedanken über das Leben gemacht habe, dann fragte ich mich immer:
warum bin ich hier?

Meine "Kunst" des Lebens besteht darin, alles, was ist und alles, was geschieht, als "gut" anzusehen. Das hat nichts mit positivem Denken zu tun, sondern entspringt der Erfahrung, dass viele sogenannte schlechte Erfahrungen bei späterer Betrachtung genau richtig waren, um mich einen Schritt weiter zu bringen, um eine Veränderung in meinem Leben zu bewirken.

Also ist alles **gut**, es geht dabei immer noch **besser**, mit dem Ziel, es **am besten** zu gestalten.

Das ist mein Motto, das ich irgendwann mal gelernt habe:
gut - besser - am besten!

Für mich ist das die wahre Kunst im Leben: zu realisieren, dass alles, was in unserem Leben geschieht, letztlich nur einem Ziel dient: ein bestimmtes Thema in uns zu heilen!

Um diese Heilung zu erfahren, ziehe ich die entsprechenden Menschen und Situationen in mein Leben und zwar so lange, bis die "Heilung" vollzogen ist.

Danach geht es zum nächsten Thema :-)

Sodele, das ist meine Kunst zu leben.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/09/30/lebenskunst/>

Ich ärgere mich, aber ich esse gesund!

Wenn man etwas lange einübt, dann gehen bestimmte Nervenzellen im Gehirn eine dauerhafte Beziehung miteinander ein, sie verbinden sich. Dann spricht man von Synapsen, von Verbindungen zwischen Nervenzellen.

Wenn man sich täglich ärgert, wenn man täglich frustriert ist, wenn man sich täglich als Opfer fühlt, dann schaltet man die entsprechenden Langzeitverbindungen respektive stärkt sie.

So schafft man sich eine Identität, beispielsweise eine Opferidentität oder eben eine Ärger-Identität.

Emotionen verstärken nun eine solche Identität chemisch im Langzeitgedächtnis, es werden Neuro-Peptide gebildet, die dem emotionalen Zustand entsprechen, den wir täglich erleben.

Über die Blutbahnen werden diese "chemischen Emotionen" bis in jede Zelle transportiert.

Werden Zellen mit derselben Einstellung und Chemie täglich neu bombardiert, dann werden bei der Zellteilung die neuen Zellen mehr Rezeptoren für diese alltägliche "Emotionschemie" gebildet haben und weniger Rezeptoren für Vitamine, Nährstoffe oder die Abgabe von Giften.

Dann stellt sich die Frage, inwieweit es wirklich eine Rolle spielt, was wir essen, wenn wir emotional durch beispielsweise Dauer-Ärger langsam die Fähigkeit verlieren, das gute Essen zu verwerten.

Warum ich das alles schreibe? Weil ich gestern eine Anfrage erhielt, ob ich im Rahmen meines Coachings nicht die emotionale Komponente etwas überbetonen würde.

Ich hätte auch kürzer Antworten können: NÖ!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/10/09/ich-aergere-mich-aber-ich-esse-gesund/>

Das Gesetz der Polarität

Im [Coaching](#) letztes Wochenende habe ich vom Gesetz der Polarität gesprochen, was kurz gesagt bedeutet: alles hat 2 Pole.

Zu laut gehört leise, zu heiss gehört kalt, zu oben auch unten, zu reich auch arm, zu Licht gibt es Schatten.

Wir haben das auch entsprechend geklopft.

Das Prinzip der Polarität können die meisten noch verstehen.

Wir leben in einem Universum der Gegensätze, der Extreme.

Die logische Konsequenz daraus: **wo ein Problem ist, da ist auch bereits die Lösung!**

YES: Ein Problem ohne Lösung kann es nicht geben!

Wenn Ihr das verinnerlicht (insbesondere der Herr, der gerade angerufen hat), dann habt Ihr richtig Entspannung: **die Lösung ist immer da!**

Es braucht dazu eines: das man sich das Problem anschaut, es kennt!

Deshalb stehe ich so auf das holistische Weltbild, denn es geht um die Schatten.

Merke:

wer das Sichtbare ändern will, muss das Unsichtbare bearbeiten!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/10/09/das-gesetz-der-polaritaet/>

Wenn das Lämpchen leuchtet ...

Stellen wir uns vor, dass Du mit Deinem Auto durch das Leben fährst. In einem Moment leuchtet da ein gelbes Lämpchen am Armaturenbrett auf. Du bemerkst es! Es stört Dich! Es ist Dir unangenehm! Es nervt!

Du fährst rechts ran, um Dein Auto anzuhalten! Du steigst aus! Du gehst zum Kofferraum und holst Deine Werkzeugkiste. Du baust das Lämpchen aus!

Endlich Ruhe!

Du fährst weiter! Du bist zufrieden! Du vergisst das Lämpchen! Zeit vergeht! Mehr Zeit vergeht!
Du fährst immer weiter.

Der Motor beginnt zu stottern! Zeit vergeht! Der Motor geht aus! Du rufst einen Fachmann!

Diagnose: kein Öl im Motor!

Erkenntnis: Das Leuchten des Lämpchens hatte einen Sinn! Es wollte vor grösserem Schaden bewahren!

Wie ist das in Deinem Leben? Gibt es da Lämpchen, die schon einmal "geleuchtet" haben?
Kümmerst Du Dich um Deinen Körper, mit dem Du durch das Leben "fährst"?

Oder betreibst Du Symptombekämpfung, willst das Symptom nicht sehen, die Botschaft nicht hören, schraubst das "Lämpchen" aus?

Stottert Dein "Auto" schon? Stottert Dein Leben schon?

Könnte es an der Zeit sein, etwas in Deinem Leben zu verändern?

Du könntest das Wochenende dazu nutzen, mit Veränderungen zu beginnen. Es steht vor der Tür. Gleich ist es da! Nutze es! Schau Dir die Warnlämpchen an! Lass sie eingebaut! Doktere nicht am Symptom herum! Finde die Ursache! Beseitige sie!

Gut!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/10/17/wenn-das-laempchen-leuchtet/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Krisen, Pleiten, Pech und Pannen :-)

Kaum bin ich mal ein paar Tage abgetaucht und tauche dann wieder auf, da nehme ich es noch stärker wahr als zuvor - viele Menschen scheinen an einem Wendepunkt ihres Lebens angelangt zu sein:

- sie verlieren alles Geld und damit Sicherheit und Existenz
- Beziehungen gehen in Rekordzeit in die Brüche
- sie wissen nicht mehr weiter, kokettieren mit Selbstmord oder wenigstens Selbstzerstörung.

Andere wiederum erleben gerade jetzt ihren persönlichen Aufschwung und heben ab in neue Dimensionen. Auch da erlebe ich jeden Tag neue schöne Beispiele!

Was ist der Unterschied zwischen den beiden Gruppen?

Ich habe die letzten Tage das zweite Modul [Holistic Coaching](#) vorbereitet und da ging es eben um diesen Punkt:

was bedeutet es, wenn wir uns weigern, gewisse Dinge in unserem Leben anzuschauen (unsere Schatten) und was bedeutet es, wenn wir sie angeschaut haben?

Im ersten Falle drückt uns unsere Seele immer neue “Wachrüttler” ins Leben, im zweiten Fall ist es wie eine Befreiung, die uns plötzlich erleben lässt, wie einfach und schön das Leben wirklich ist.

Wie sagt Roy Martina:

Leiden entsteht durch Ignoranz!

Wenn Du also zur Gruppe der “Allesverlierer” gehörst, dann schau Dir Deine Schatten an!

Dazu brauchst Du nicht einmal die Hilfe Anderer, denn erst musst Du zu einem bereit sein: EHRlichkeit!

Und die Entscheidung mit sich selbst ehrlich zu sein, kann nur jeder Mensch für sich allein treffen.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/10/22/krisen-pleiten-pech-und-pannen/>

Herz und Unternehmer

Wer seinem Herz folgen kann (und folgt), der findet Erfüllung und Fülle im Leben, ist umgeben von Freude, Glück, Gesundheit und Lebensfreude.

So ungefähr stellt sich meine Wahrheit und die Wahrheit vieler anderer Menschen dar.

Soweit so gut!

Nun erlebe ich Unternehmer, die diese Wahrheit angeblich auch im Herzen tragen und das zum Inhalt ihres Business machen. Sie traben also, fast schon missionarisch, ins Aussen, um die "neue Herzbotschaft" und ihre diesbezüglichen Dienste zu verkünden.

Diese *Business-Herzverkünder* brauchen sich nicht zu wundern, wenn sie von anderen Unternehmern nicht ernst genommen werden.

1. es braucht eine ganze Weile, bis man erkennt, welche wahre Funktion das Herz für uns hat, das ist kein Massengut, das alle eben mal verpasst kriegen
2. viele Unternehmer sind noch nicht so weit
3. der Herzensverkünder, der keine Kunden hat, belügt sich!

Gerade bei Punkt 3 werde ich immer wieder fassungslos angeschaut, wenn ich das behaupte.

Gut, es gibt da ein **Gesetz der Anziehung** und das funktioniert so:

Du musst erst in Dir selbst das sein, was Du nach Aussen ausstrahlen willst und dann anziehen wirst.

Wenn Dein Herz-Business nicht läuft, dann frage ich Dich:

folgst Du in Deinem Leben wirklich Deinem Herzen? Bist Du 100 Prozent "Herz"?

Eben - Du kennst ja die Antwort!

Dann weisst Du ja, was zu tun ist!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/10/23/herz-und-unternehmer/>

Erhöhte Nachfrage nach Holistic-Coaching Ausbildung

Sodele, dann will ich mal wieder eine meiner "Blockaden" zur Schau tragen: es nervt mich "leicht", dieser Wettbewerb im Katastrophen-Malen aufgrund von Finanzkrise, Rezession oder gar Depression.

Egal, ob ich mit dem Bäcker, den Nachbarn oder dem Steuerberater rede, alle thematisieren nur noch, wie schlecht es bald bei uns wird.

Also mache ich da doch mal mit, auf meine Art. Für alle Negativdenker: jetzt kommt Werbung pur! Gut, also ich schalte nun in den Parodie- und Ironie-Modus.

Starke Nachfrage nach Coaching-Ausbildung erwartet

Der bekannte Business-Coach Frank Obels gab heute in einem Interview bekannt, dass er davon ausgehe, dass eine außergewöhnlich starke Nachfrage nach seiner Ausbildung Holistisches Coaching zu erwarten sei.

Frank Obels wörtlich:

"Viele Unternehmer wissen, dass sie vor ihrer wahrscheinlich größten persönlichen und unternehmerischen Herausforderung der Nachkriegszeit stehen. Die Finanzkrise wird uns erbarmungslos in ihren Sog ziehen, aufopferungsvoll aufgebaute Existenzen werden über Nacht ausgelöscht sein.

Noch sind viele Unternehmer nicht direkt betroffen, doch der clevere Unternehmer weiss, was auf ihn zukommt. Er weiss, dass jetzt der richtige Moment gekommen ist, sich auf die schwierigen Zeiten optimal vorzubereiten.

Da ist das Holistische Coaching genau die wirkungsvolle Antwort für alle, die nicht nur diese aussergewöhnliche Krisenzeit ohne Blessuren überleben wollen, sondern gerade in der Krise zu persönlicher Stärke und unternehmerischer Power finden wollen.

Auch Berater, Therapeuten und Coaches werden das Holistische Coaching für sich entdecken, ist es doch eben das Instrumentarium, das die verzweifelte Klientel wieder zum Lebensfreude-Licht und Wohlstandspfad zurückführen wird.“

Frank Obels geht davon aus, dass er das Coaching-Angebot wenigstens verdoppeln müssen wird, um die Nachfrage auch nur einigermaßen auffangen zu können. Es gingen derzeit bereits Anmeldungen ein, obwohl noch nicht einmal festgelegt sei, wann und wo die nächsten Ausbildungsgänge stattfinden würden.

Ob nun Berater, Unternehmer oder Coach, die Erfolgsmethoden des Holistischen Coachings werden zum entscheidenden Wettbewerbsvorteil der nächsten Jahre, da ist sich Frank Obels sicher.

„Wer sich sein Leben so gestalten kann, wie er will, wer sich genau das in sein Leben ziehen kann, das er will, ja, der wird allen anderen weit voraus sein, weil er gelernt hat, sein Leben selbst nach Belieben zu leben, anstatt sich von äußeren Bedingungen unter Druck setzen zu lassen. Holistisches Coaching ermöglicht genau dies!“, so Frank Obels.

Dass die Krise kommt, das wissen alle und Frank Obels erinnert sich an eine Geschichte aus der New York Times:

Die Rezession

Es war einmal ein Mann in Amerika, der wohnte an einer Überlandstraße und verdiente sich seinen Lebensunterhalt mit dem Verkauf von Hot-Dogs am Straßenrand.

Seine Ohren waren nicht so gut, darum hörte er nie Radio. Seine Augen waren nicht so gut, darum las er nie Zeitung. Gut aber waren seine Hot-Dogs, die er verkaufte und er stellte Schilder an die Straße, um dies der Welt mitzuteilen. Auch stand er selbst an der Straße und rief: “Ein Hot-Dog gefällig?” Und immer mehr Leute kauften bei ihm.

Er erhöhte seine Bestellung für Würstchen und Brötchen. Er kaufte sich einen größeren Ofen, um mit dem Geschäft Schritt zu halten. Schließlich brauchte er einen Helfer und holte seinen Sohn vom College zurück. Und folgendes geschah:

Der Sohn sagte: "Vater, hast Du denn nicht im Radio gehört? Hast Du denn nicht in der Zeitung gelesen? Wir haben eine riesige Rezession! In Europa ist die Lage schlimm. Bei uns in Amerika ist sie noch schlimmer. Alles geht vor die Hunde." Worauf sich der Vater sagte: "Mein Sohn war auf dem College. Er liest Zeitung und hört Radio. Er wird es ja wohl wissen."

Daraufhin reduzierte er seine Bestellungen für Würstchen und Brötchen, nahm seine Reklameschilder herein und sparte sich die Mühe, sich selbst an die Straße zu stellen und seine Hot-Dogs anzupreisen. Und praktisch über Nacht brach sein Geschäft zusammen.

"Du hast recht mein Junge", sagte der Vater zum Sohn,
"wir befinden uns wirklich in einer gewaltigen Rezession."

Sodele, das war mein Parodie- und Ironiemodus - ich schalte ihn jetzt wieder aus!

Die Metapher habe ich übrigens [bei Norbert geliehen!](#)

Ich glaube, ich geh' jetzt erst einmal in den Wald um mich wieder abzuregen.

Für alle, die bisher nicht so sehr viel mit "Mental" am Hut hatten:

jetzt könnt Ihr es mal richtig im großen Stil erleben, was dieses Gesetz bedeutet:

Die Energie folgt der Aufmerksamkeit!

Ich wünsche Euch, dass Ihr in die für Euch richtigen Dinge Eure Energie gebt!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/10/25/erhoehte-nachfrage-nach-holistic-coaching-ausbildung/>

Geld im Doppelpack: Buchempfehlung zum Thema Reichtum

Ich habe 2 Bücher empfohlen bekommen und habe jetzt beide durch. Wow - tolle Bücher!

Es ist diese typische "Tu es" Buchkategorie, was bedeutet, nur durch Lesen ändert man nichts im Leben.

Das erste Buch ist von Wolfgang Sonnenburg: [Millionaire Spirit - Mit Eigenverantwortung zu finanzieller Unabhängigkeit](#)

Keine Ahnung, ob Herr Sonnenburg so reich ist, wie es vielerorts zu lesen ist. Was er schreibt, das ist wahr. Das Buch ist eine Mischung aus leichtem Mentaltraining und einer Anleitung zum Reich werden! Es trifft ziemlich genau das, was ich immer wieder sage: Reich sein kann jeder, wenn er/sie das eigene Leben mit Zielen, Motivation, Verantwortungsbewusstsein und Ehrlichkeit versieht.

Das zweite Buch nennt sich so: [Regel Nummer 1: Einfach erfolgreich anlegen!](#)

Phil Town, ein Mensch aus einfachsten Verhältnissen, beschreibt darin mehr als "plastisch", wie man an der Börse mit einer Rendite von wenigstens 15 % per anno nach Hause geht. Als ich das gehört habe, konnte ich erst einmal nur lächeln.

Ich bin an der Börse gerne der Zockertyp, getreu dem Motto: no risk no fun!

Wie Phil Town die Sache angeht, ist schon augenöffnend. Beispielsweise geht er mental immer davon aus, dass man ein Unternehmen kauft und nicht ein paar Aktien. Sicherheit hat bei der Regel Nummer 1 die größte Bedeutung.

Ist ziemlich interessant für alle, die schon mal an der Börse "gespielt" haben oder das tun wollen.

Ich kann beide Bücher wärmstens empfehlen, weil beide Bücher die Chance bieten, das eigene Denken rund um das Thema Geld zu ändern und zu verbessern.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/10/28/geld-im-doppelpack-buchempfehlung-zum-thema-reichtum/>

Eigen-Werbung, damit die Seite nicht so leer bleibt:

Die Ausbildung, die Dich Dein Leben heilen und Dein wahres Potenzial leben lässt!

Holistisches Coaching

Selbstheilung und Transformation!

Jetzt ist die Zeit gekommen!

- Harmonisiere Deine Emotionen!
- Heile Deine Vergangenheit!
- Heile Deine Familiengeschichte!
- Lebe in Einklang mit Deinem Seelenplan!
- Lebe im Überfluss, in Deiner Kraft, in Glück und vitaler Gesundheit!

Nächste Ausbildungsrunde ab dem 22.04.2010

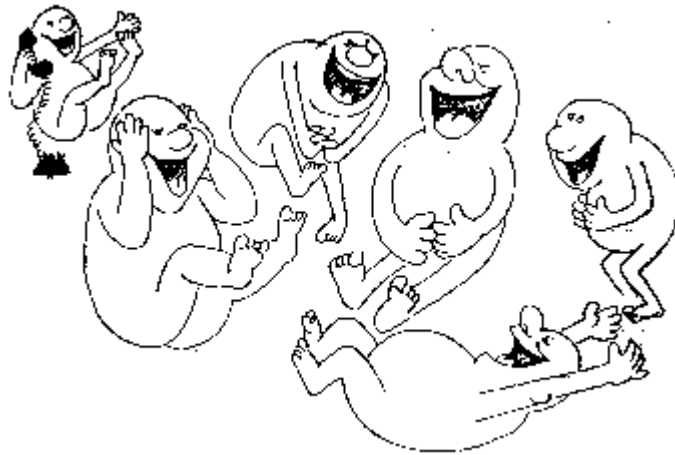
9-monatiges Selbstheilungs-Intensiv-Programm

Hier findest Du alle Informationen!

Du arbeitest hart?

Du arbeitest hart?

Wenn Du das “dem Universum” erzählst, dann geschieht das:



Das Leben ist leicht!

Das Leben besteht nicht aus harter Arbeit.

Wenn Du, um etwas zu erreichen, hart arbeiten musst, dann machst Du etwas falsch!

Leichtigkeit ist das Prinzip des Lebens!



Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/01/du-arbeitest-hart/>

Oh meine Ahnen - die Energie unserer Vorfahren - Samhain

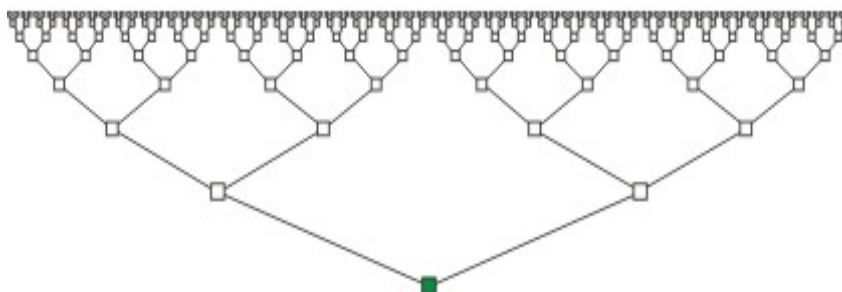
Allerheiligen oder Samhain (auch Sahmain) - im Augenblick ist die Zeit (die Energie) der Vorfahren :-)

Für mein [Holistisches Coaching](#) habe ich eine Methode entwickelt, wie wir uns von Blockaden, Disharmonien und negativen Einflüssen aus den Reihen der Ahnen selbst befreien können.

Über unsere Ahnen sind wir, dank ihnen sind wir, sie haben uns unser Leben ermöglicht. In meinen [Systemstellen-Wochenenden](#) erlebe ich immer wieder, wie akut das Thema der Rückbesinnung auf unsere Ahnen für viele Menschen ist.

Stellt Euch mal vor, dass Ihr 7 Generationen zurück Eure Ahnen betrachtet. Man sagt, dass uns die letzten 7 Generationen in unserem Leben beeinflussen.

AHNEN - 7 GENERATIONEN



254 Menschen mit ihren Schicksalen, die hinter mir stehen, aus deren Energie ich mich "nähre", die meine Lebensenergie ergeben.

Das ist doch mal eine schöne Anzahl an Energielieferanten, oder?

Und es ist auch klar, dass wenn der Energiefluss irgendwo in meinen Ahnenreihen blockiert ist oder ich ein "Schicksal" meiner Ahnen trage, dass es eine ziemlich clevere Idee wäre:

- meine Ahnen anzunehmen,
- meine Ahnen zu ehren,
- die Blockaden aufzuräumen.

Das keltische Fest der Ahnen Samhain (Sahmain) erinnert uns an unsere Wurzeln - und ich werde gleich in den Wald entschwinden und Ahnen-Pflege betreiben :-)

Klingt abgehoben? Nö, ist ein ganz einfacher und sehr heilsamer Bewusstseinsprozess.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/02/oh-meine-ahnen-die-energie-unserer-vorfahren-samhain/>

Egal, was Du mir sagst oder mir antust ...

Was tun, wenn man einem Menschen gegenüber sitzt, der einen mit negativen, entmutigenden oder gar beleidigenden Worten überschüttet?

Wie ich schon öfter geschrieben habe und auch in der [Coaching-Ausbildung](#) immer wieder demonstriere, handelt es sich ja lediglich um eine Information der anderen Person, hat also nichts mit mir zu tun.

Wer das aber noch nicht im Unterbewusstsein integriert hat und auf solche äusseren Informationen innerlich reagiert, dem gibt Jack Canfield einen guten Tip:

Sage Dir einfach:

“egal, was Du zu mir sagst oder was Du tust, ich bin und bleibe ein wertvoller Mensch!”

Das hebt den negativen Effekt der Worte, die gesagt wurden auf - und Du behältst Deinen Selbstwert und Dein Selbstvertrauen.

Der Tip stammt aus irgendeinem der “Hühnersuppen-Bücher”, weiss aber nicht mehr aus welchem.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/04/egal-was-du-mir-sagst-oder-mir-antust/>

Danke George für die Scheissrolle, die Du gespielt hast

Ich werde oft gefragt, ob ich das mit dem “Würdigen” (beim [Systemstellen](#)) nicht etwas übertreibe. Dann zeige ich Euch jetzt mal diese Übertreibung an einem schönen Beispiel.

Da ist ein Mann, der nicht so ganz astrein Präsident geworden ist und dann sein Land über viele Jahre ruiniert hat. Und zwar kräftig.

Systemisch gesehen hat er diese Rolle toll gespielt, er hat sein bestes gegeben, es war sicher eine schwere Rolle. Möglicherweise wäre ohne seine Taten der Wechsel zu genau diesem neuen Präsidenten unmöglich gewesen.

Indem wir einen Menschen würdigen, sagen wir nicht, dass es okay war, was er getan hat - wir “anerkennen”, dass er eine schwere Rolle (Aufgabe) übernommen hat.

Wir wissen, durch sein Tun hat er neue Möglichkeiten geschaffen.

Barack übernimmt ab Januar die nächste Scheissrolle, denn es ist bestimmt nicht lustig, den ganzen Müll von George aufzuräumen. Auch hier kann man die Rolle, die er übernimmt, anerkennen - egal, wie er sie spielen wird.

Wenn Ihr noch nie Systemaufstellungen erlebt habt, mögen Euch diese Worte seltsam vorkommen, aber es geht eine sehr tiefe heilsame Wirkung von dem Verständnis des “Anerkennens” und “Würdigens” aus.

Egal, was Ihr in Eurem Leben tut, es ist durchaus mal eine gute Idee, Euch selbst anzuerkennen, so wie Ihr seid!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/05/danke-george-fuer-die-scheissrolle-die-du-gespielt-hast/>

Ich fühle mich so hilflos gegenüber dem Staat

Da habe ich gleich 2 Mails heute mit dieser Aussage bekommen. Der Hintergrund (siehe golem.de) ist folgender:

Unsere Regierung hat nun endlich das BKA-Gesetz beschlossen, das die berühmte heimliche Onlinedurchsuchung erlaubt. Neben dem Abhören von Telefonaten kann nun auch die Festplatte des PCs und allerlei andere Daten, bis hinein ins Schlafzimmer erfasst werden - alles heimlich - keinerlei Kontrolle für die Bürger.

Ich kann durchaus verstehen, dass das viele Menschen ärgert, schliesslich wird man von der Regierung unter Generalverdacht gestellt.

Wenn man sich hilflos fühlt bei diesem Gesetz und dem reichlichen Gebrauch der Bespitzelungsmöglichkeiten, dann kann ich Euch nur einmal mehr sagen:

dann regelt das halt mental!

Oder verlasst das Land (das tun ja ohnehin schon ziemlich viele)!

Jammern hilft da sicherlich am allerwenigsten!

So viele von Euch sagen mir, sie kennen The Secret, Law of Attraction und alle anderen Mentalthemen, die gerade "hype" sind. Okay, habt Ihr dann schon mal an deren Anwendung gedacht?

Jetzt könnt Ihr zeigen, ob Ihr das verstanden habt.

Ihr schafft Euch Eure Realität!

Den Staat ändert Ihr nicht, Ihr könnt Euch ändern, Eure Einstellung, Eure Schwingung, Eure Ausstrahlung.

Feel better Volume 2 - Das Beste aus dem Feel Better-Blog 2008

Zweiter Aspekt:

das was seit einiger Zeit in Deutschland passiert, ist, dass wir uns in Richtung von Extremen bewegen.

Das ist auch in Ordnung, das nennt sich Gesetz der Polarität.

Wenn es Euch ärgert, dann hat es mit Euch zu tun.

Ja, wir bewegen uns derzeit auf einen Pol zu und seit weit ausserhalb unserer Mitte.

Und?

So eine Trainingsmöglichkeit kriegt Ihr vielleicht so schnell nicht wieder ;-)

Wie sagt mein derzeitiger Lieblings-Mentalonkel Roy Martina:

Wir sind hier, um Erfahrungen zu machen!

Hey, es gab kaum bessere Zeiten, um so viele besondere Erfahrungen zu machen.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/06/ich-fuehle-mich-so-hilflos-gegenueber-dem-staat/>

Was bedeutet Verantwortung für mich?

Sodele, meine [Blogparade zum Thema Verantwortung](#) ist beendet. Gleich mache ich mich an die Auswertung. Zuvor jedoch meine Sichtweise zu diesem Thema.

Verantwortung

Bei mir war das so (*grins): ich habe mich also zu einem bestimmten Moment für das Leben entschieden, komme dann mal auf einen Besuch (so um die 100 Jahre lang) auf dem Planeten Erde vorbei und bin ab diesem Moment verantwortlich für die Folgen meiner Entscheidung. Das ist meine Verantwortung.

Es braucht für mich also immer eine Entscheidung, damit eine Verantwortung entstehen kann.

Beispiele:

- Ich bin verantwortlich für mein Leben, denn ich habe mich dafür entschieden.
- Ich bin verantwortlich für meine Internetfirma, denn ich habe entschieden, diese vor vielen vielen Jahren zu gründen.

Verantwortung hat immer **nur mit mir** zu tun. Deshalb kann ich nicht verantwortlich für das Leben meines Partners sein, denn mein Partner hat ja auch die Entscheidung getroffen, hier auf diesem Planeten "Urlaub" zu machen.

Roy Martina und so ganz allmählich auch ich gehen so weit, dass ich als Elternteil nicht einmal verantwortlich für mein Kind bin, denn es hat wiederum selbst die Entscheidung getroffen, hierher zu kommen.

Ich sehe das so: ich entscheide, als Elternteil mein Bestes für ein optimales Aufwachsen meiner Kinder zu geben und genau für diese Entscheidung bin ich verantwortlich. Ich bin also für "das Beste geben" verantwortlich, nicht für das Leben meiner Kinder.

Verantwortung ist meine Antwort auf eine Entscheidung, die ich getroffen habe.

Habe ich entschieden, etwas zu schreiben oder etwas zu sagen, dann bin ich dafür verantwortlich, was ich geschrieben oder gesagt habe - nicht, was andere verstehen.

Wenn ich rauche, verhalte ich mich möglicherweise "unverantwortlich" mir selbst gegenüber, es sei denn, ich hätte entschieden, diesen Aufenthalt hier zu nutzen, um zu erleben, wie man sich am besten zerstören kann. Dann kann Rauchen eine tolle Erfahrung sein.

Verantwortung ist für mich ein Prozess.

Verantwortung bedeutet für mich auch, die Rahmenbedingungen meines Aufenthaltes hier zu akzeptieren und zu achten. Wenn ich also Auto fahre, "mähe" ich nicht alle anderen über den Haufen.

Verantwortung hat etwas mit mir zu tun, nicht mit den anderen. Also trage ich die Verantwortung, dass die anderen durch mein Handeln nicht zu Schaden kommen. Somit kann ich auch nicht auf Kosten von anderen leben.

Deshalb gefällt mir bei Systemaufstellungen der Satz so gut:

ich lasse die Folgen Deiner Taten bei Dir!

Yes, das genau ist Verantwortung!

Eines ist für mich klar:

es schreibt oder spricht sich leichter über Verantwortung als diese Verantwortung zu leben!

Also, Ihr seht, ich sehe das Thema aus einem besonderen Blickwinkel, der auf den ersten Blick seltsam anmuten mag.

Dafür trage ich die Verantwortung :-)

Sodele, nun mache ich mich gleich mal an die Auswertung der Blogparade.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/10/was-bedeutet-verantwortung-fuer-mich/>

Erfolg und Anziehung

Bin gefragt worden, ob ich den Begriff *Erfolgs-Deklaration* kenne und was das sei. Ich kenne den Begriff von Roy Martina und es ist ganz einfach gesagt eine persönliche Erfolgsaussage, ein Häppchen meiner Identität, ein Schwingungsmuster meiner Zellen :-)

Jeder bessere Mentaltrainer hat so etwas im Gepäck, es geht darum, was wir anziehen wollen. Machen wir ein Beispiel:

Ich Frank, habe bei jedem meiner Seminare, an jedem Systemstellen-Wochenende und bei allen Coaching-Ausbildungen, die ich anbiete, mühelos zwischen 10 - und 20 Teilnehmern.

Ja, es gibt sogar eine Warteliste von mindestens 10 Personen pro Veranstaltungstermin.

Ich arbeite weniger als 200 Tage im Jahr und meine Kunden sind sehr zufrieden mit meinen Seminaren, meinen Systemstellen-Wochenenden und meinen Coaching-Ausbildungen. Ja, meine Kunden sind sogar so zufrieden, dass sie mich weiter empfehlen: ihren Freunden, Verwandten, ihrer Familie und den Kollegen, ja, sogar Fremden via Internet.

Ich gebe mit Leichtigkeit, mit Vergnügen und mit höchster Wirkung alle diese Seminare, alle Systemaufstellungen und alle Coaching-Ausbildungen - es macht Freude und es tut mir gut. Nach jeder Veranstaltung habe ich noch viel mehr Energie, als ich ohnehin schon habe. Ich fühle mich jünger, vitaler und bin stolz auf alle meine Seminare.

So - oder noch besser kommt dies jetzt auf leichte und perfekte Weise zu mir, zum idealen Zeitpunkt und zum Wohle aller.

So ist es, jetzt, ganz genau!

Diese Erfolgs-Deklaration liest Du jeden Tag und achte dabei, ob noch etwas umformuliert werden muss und wie sich das anfühlt. Das Gefühl, das Du empfindest beim Lesen Deiner Deklaration ist wichtig für die Anziehung.

Cool ist es, das in eine Trance-Sitzung einzubauen. Wenn man weiss, wie man sich testet, ob das Unterbewusstsein zu 100% kongruent mit der Erfolgs-Deklaration ist, dann zieht man das geradezu magnetisch an.

Okay?

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/20/erfolg-und-anziehung/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Das Gebot der Nächstenliebe - Bullshit!

Lese gerade bei [Norbert](#) das Gebot der Nächstenliebe:

Behandle andere so, wie Du gerne von diesen behandelt werden möchtest!

Ihr Lieben, so ein Gebot ist maximaler Bullshit. Auch wenn es nett gemeint ist, es bleibt Bullshit. Warum?

Weil dieses Gebot nicht berücksichtigt, dass wir Menschen verschieden sind. Entweder geht das Gebot davon aus, dass alle Menschen gleich sind (dann wäre es okay) oder aber es ist ein Gebot, andere so zu verändern, wie ich das haben will.

Dieses Gebot ist Projektion pur, ich projiziere das, was ich will, auf einen anderen Menschen! Sehr unfein!

Wie wäre es damit:

Behandle andere so, wie sie gerne behandelt werden möchten!

Dieses Gebot ist wahre Nächstenliebe, denn es respektiert das Individuum.

Beispiel: in der Karibik gilt es als unhöflich, anderen Menschen bei einem Gespräch in die Augen zu schauen. Bei uns hier ist es unhöflich, dem Gesprächspartner nicht in die Augen zu schauen.

Wenn ich die Einzigartigkeit eines anderen Menschen wirklich respektiere, dann behandle ich ihn doch nicht so, wie ich behandelt werden will, sondern wie er behandelt werden will!

Danke Norbert, dass Du das geschrieben hast, ich wollte das schon immer mal aufgreifen und Du hast mich daran erinnert.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/22/das-gebot-der-naechstenliebe-bullshit/>

Was ist ein Leben wert?

Habe da eine sehr "interessante" Aussage gehört:

der Wert von etwas definiert sich über Angebot und Nachfrage - also hat das Leben an sich auch keinen Wert.

Wow - so etwas kann man glauben?

Ich sehe das so: das Leben an sich hat nur Angebote für mich im Gepäck. Das sind Angebote, die meine persönliche Entwicklung betreffen, Angebote, die jedes für sich, mir die Chance auf neue Erfahrungen bieten. Ignoriere ich diese Angebote, dann wird wahrscheinlich tatsächlich mein Leben von mir als wertlos angesehen - nutze ich diese Angebote (ich frage sie nach), so trägt jede Nachfrage zum Wert des Lebens bei.

Naja, und wenn wir die so genannte geistige Welt mit einbeziehen, dann sind ja eine ganze Menge "Wesen" an meinem Leben interessiert (es besteht also Nachfrage), denn die profitieren von meinen Erfahrungen hier in der Begrenztheit.

Nutzen wir dieses Leben, um vom Aussen zum Innen zu finden, dann stellt sich die Frage ohnehin anders, denn dann interessiert mich nicht, was im Aussen als Wert definiert wird (zumeist von anderen), es ist allein meine Einstellung zum Leben (und damit zu mir selbst), die den Wert festlegt.

Schliesslich sind wir alle Unikate und damit von Natur aus wertvoll, also ist es das Leben auch, wenn wir den Mut und die Kraft haben, es zu leben.

Sodele, das war mein Gedankenausflug zu diesem Thema.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/25/was-ist-ein-leben-wert/>

Funktioniert Dein Gehirn normal?

Okay, machen wir einen kleinen Test!

In einem Augenblick werde ich Dir einige Fragen stellen, konkret, Dich etwas rechnen lassen. Im Anschluss an diese Aufgaben stelle ich Dir eine weitere Frage und diese beantwortest Du bitte ganz spontan, spontan und schnell!

Bist Du bereit?

Okay, wir beginnen mit einigen Rechenaufgaben. Löse sie bitte einfach im Kopf.

$$15 + 6 =$$

$$3 + 56 =$$

$$89 + 13 =$$

$$12 + 53 =$$

$$75 + 26 =$$

$$25 + 52 =$$

$$63 + 32 =$$

$$123 + 8 =$$

Und jetzt denke bitte sofort, ganz spontan an ein Werkzeug und an eine Farbe!

An was hast Du gedacht?

Die Gehirnforschung hat heraus gefunden, dass 98 % aller Menschen an einen “Hammer” und die Farbe “rot” denken.

2 % aller Menschen denken entweder an eine andere Farbe oder ein anderes Werkzeug.

Cool!

Na, funktioniert Dein Gehirn nach der Norm? ;-)

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/27/funktioniert-dein-gehirn-normal/>

Eigen-Werbung, um den freien Platz zu nutzen:

Finde den richtigen Platz – den Platz Deiner Power – in der Familie, im Business, im Leben

Hol' Dir Deine Kraft zurück

Systemstellen und Familienaufstellung – 3 Tages-Wochenende

Was auch immer Dich hindert, das Leben zu führen, das Du möchtest, was auch immer Dir die Kraft für ein optimales Leben nimmt, an diesem Wochenende können wir es sichtbar machen. Und wenn alle Teile in Dir bereit sind, dann können wir das Blockierende auch harmonisieren und auflösen.

Hol' Dir Deine Kraft zurück!

Nächster Termin in Pfaffenweiler (FR): 18. - 20. Dezember 2009

[Hier findest Du alle Informationen!](#)

Geld - Du willst es haben aber bloss nicht darüber sprechen

Da ruft mich gestern jemand an (in meinem Leben als Internet-Unternehmer) und fragt mich, ob ich auch Internetmarketing mache. Ich sage "JA". Stocken im Gespräch, offensichtlich wartet der Jemand auf mehr. Nach einigen Sekunden fragt Jemand: "und wie läuft das konkret ab?"

Ich antworte: "Sie sagen mir einfach, was Sie wirklich erreichen wollen!"

Schweigen!

Ich frage "hellseherisch":

"Kann es sein, dass Sie mir sagen möchten, dass Ihr Geschäft nicht läuft, Sie unbedingt mehr Geld verdienen möchten, sich aber noch nie Gedanken gemacht haben, wie viel Geld Sie verdienen möchten und dass Sie überhaupt mit dem Thema emotional etwas überfordert sind?"

Ein überaus kleines "JA" erreichte nach langer Zeit mein Ohr.

Warum wollen offensichtlich so viele Menschen (gerade auch Unternehmer) etwas, von dem sie sich aber kaum trauen zu sprechen oder sie sprechen sogar negativ darüber.

Wenn Du nicht die Geldmenge besitzt, die Du haben möchtest, dann frage Dich doch mal, ob Du jemals aufgeschrieben hast, welche Geldmenge Du zu welchem Zeitpunkt haben möchtest.

Und dann beobachte mal, was Du über Dich und Geld denkst.

Warum ist es peinlich, als Unternehmer darüber zu sprechen, dass man als Unternehmer Geld verdienen will.

Merke: [wenn Du nicht kommunizierst, was Du willst, kann es Dir auch keiner liefern!](#)

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/28/geld-du-willst-es-haben-aber-bloss-nicht-darueber-sprechen/>

Ziele erreichen - das WIE ist egal!

Also, Du hast Dich durchgerungen und beginnst Dir Ziele zu setzen? Natürlich hat man Dir gesagt, dass Ziele realistisch sein sollen. Und deshalb machst Du Dir bei jedem Ziel zunächst Gedanken, wie Du das Ziel denn überhaupt erreichen könntest.

Wahrscheinlich hast Du es schon oft gehört:

Bei Deinen Zielen geht es einzig und allein darum, WAS Du willst. Das WIE ist egal. Das WIE ergibt sich!

Erinnerst Du Dich?

Du kannst also Deine Ziele beliebig gross machen, auch und gerade, wenn Du nicht weisst, wie Du die Ziele erreichen kannst. Für das Universum ist es egal, wie gross ein Ziel ist, es liefert halt.

Wenn Dich also Deine Bekannten und angeblichen Freunde lächelnd fragen, ob Dein Ziel nicht etwas an Grössenwahn erinnert, dann kannst Du ganz locker sagen:

Wie dieses Ziel erreicht wird, ist die Sache vom Universum, das sind die Fachleute für meine Ziele!

Ein Sprichwort sagt dies ganz treffend:

Wege entstehen beim Gehen!

Kümmere Du Dich um das WAS!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/11/28/ziele-erreichen-das-wie-ist-egal/>

Die Mutmacher-Blogparade - so nutze ich Krisen :-)

Ja, es ist mal wieder Zeit für eine interessante Blogparade und nachdem ich nun wieder Zeit habe (Seminar fertig), schreibe ich heute etwas zur [Mutmacher-Blogparade](#) von Heide Liebmann.

Darum geht es:

Die Mutmacher-Blogparade läuft vom 30. November bis 24. Dezember. Heide Liebmann möchte wissen, wie wir ganz allgemein mit Krisen umgehen.

Und hier sind meine Mutmacher-Antworten :-)

Krise? Was ist das?

Die Frage meine ich total ernst! Wie definiert sich eine Krise? Nach welchen objektiven Kriterien kann ich erkennen, ob ich eine Krise habe?

EBEN!

Eine Krise scheint mir mehr ein emotionaler Zustand zu sein, in Form einer unerwünschten Realität. Eine unerwünschte Realität habe ich aufgrund meines Denkens angezogen (siehe Law of Attraction, The Secret, Bleep, Mentaltraining, ...)

Krisen als Chance nutzen

Tatsächlich zeigt mir die unerwünschte Realität, dass es mal wieder Zeit für eine Veränderung ist. Eine Veränderung in meinem Denken und Handeln. Wenn mir beispielsweise meine Bank aufgrund der Finanzkrise mein Dispo streicht oder ich als Kleinunternehmer von der Bank keinen neuen Überbrückungskredit erhalte, dann kann ich mich fragen, wie lange ich noch in der Abhängigkeit von Banken leben will.

Natürlich spielen die meisten Menschen immer wieder Killer-Olympiade, indem sie rekordverdächtig viele Gründe finden, warum das gerade bei Ihnen nicht geht. Diese Menschen haben die Chance nicht erkannt.

Kleine Geschichte

Ich habe jahrelang mit meiner [Internetfirma](#) für Grossunternehmen gearbeitet, wir haben uns alle als freie Mitarbeiter verkauft. Eine Zeit lang klappte das prima. Dann begannen die Grossunternehmen uns zu knebeln, drückten alle halbe Jahr die Preise massiv und änderten plötzlich das Zahlungsziel von 30 Tagen auf 100 Tage. Das brachte unsere kleine Unternehmung in arge Liquiditätsengpässe. Ja, ich hätte zur Bank gehen können, aber ich wollte nicht das Symptom behandeln, sondern die Ursache. Nach einer Weile heftigen Leidens entschloss ich mich, die Verträge mit den Grossen zu kündigen und fortan nur noch für Kleinunternehmer zum Thema Internet zur Verfügung zu stehen. Praktisch über Nacht war unser Umsatz weg und es begann richtig schwierig zu werden. Viele Mitarbeiter mussten gehen.

Obendrein führte ich generelle Vorkasse ein. Alle anderen schüttelten nur entsetzt den Kopf. Es dauerte eine Weile, doch nun haben wir es uns so gestaltet, dass es uns Spass macht und wir genau das Tun, was wir mögen.

Meine Tipps!

- Eine Krise ist nicht eine Krise, weil andere es sagen! Schalte auf Durchzug, wenn Dir andere von Krisen erzählen wollen.
- Wenn wir schon von einer Krise sprechen, dann lass uns zunächst von Deiner Krise sprechen. Wie viele Dinge tust Du, die Du gar nicht tun willst. Nutz die angebliche Krise doch mal, um zu reflektieren, um mal so richtig ehrlich zu Dir zu sein. Wahrscheinlich bist Du es selten.
- Schmeiss Deine Aussenorientierung über Bord. Innere Leere und Identitätslosigkeit über äusserliche Anerkennung, Bewunderung und Eitelkeit kompensieren zu wollen, funktioniert nicht (auf Dauer).
- Du kannst ruhig zugeben, wenn Du wirtschaftliche Schwierigkeiten hast. Warum sollte das eine Schande sein? Eine Schande ist es doch nur, wenn Du diese Schwierigkeiten verschleiern willst und die Karre weiter in den Dreck fährst.

- Wenn Du hinfallst, dann steh halt wieder auf.
- Und kümmere Dich nicht drum, was die anderen sagen.
- Und dann räum auf! Was Dir nicht mehr passt, schmeiss aus Deinem Leben. Ja, das geht! Du kannst ja ganz langsam beginnen, hier geht es nicht um quantitative Rekorde, es geht ums Bewusstsein.
- Such Dir einen Braintrust-Partner, jemandem, mit dem Du über solche Dinge sprechen kannst, nicht einen Jammer-Partner.
- Lass mal eine Weile Radio und Fernseher aus, bestell die Zeitung ab und geh raus in die Natur. Lerne von mir aus Entspannungstechniken oder erreiche sonst irgendwie, dass Du Dein kreatives Potenzial wieder zum Leben erweckst.
- Freunde Dich mit Veränderung und Verantwortung an. Veränderung geschieht heute viel schneller und intensiver als noch vor wenigen Jahrzehnten und es gilt die Verantwortung für das eigene Tun zu übernehmen.

Hast Du Angst?

Das ist prima. Dann geh in die Angst hinein und spiele mal sehr intensiv durch, was genau geschieht, wenn alles eintrifft, was Du befürchtest! Ja, übertreib dabei mal ordentlich. Male mal ein richtiges mögliches Horror-Szenario Deiner Angst.

Und?

Bist Du dann pleite, im Gefängnis, Familie, Freunde, alles kaputt?

Gut, dann sei bereit, dass genau das geschehen wird. Das ist in leicht veränderter Form die Donald Trump-Methode. Wenn Du bereit bist, alles zu verlieren, dann hängt Dein Glück/Wohlergehen nicht mehr davon ab und damit hat die Krise jeden Schrecken verloren. Wenn Dein Glück von nichts äusserlichem mehr abhängt, dann kannst Du beginnen, das was Du hast, zu geniessen und dankbar dafür zu sein.

Vielleicht entdeckst Du das erste Mal, wie es ist "im Moment" zu leben!

Nun gibt es auch keine Angst mehr! Nun kannst Du beginnen, andere Stimmen in Dir zu Wort kommen zu lassen, beispielsweise Dein Herz oder Dein Bauchgefühl.

Dein Glück hängt nicht mehr von Krise oder Nicht-Krise ab, also kannst Du Dein Leben nun so gestalten, wie Du es willst.

Es liegt nur an Dir!

So viele Menschen gehen diesen neuen Weg und lernen von der Aussenperspektive in die Innenperspektive zu wechseln. Das Aussen mit seinen so schnellen Veränderungen war niemals schlechter als heute geeignet, Dir Sicherheit und Stabilität zu geben.

Mache Dein Leben zu Deinem Leben und nicht zu einem aussengesteuerten Reagieren!

Ich wünsche Dir viel Mut und schau ruhig bei den anderen Beiträgen zu dieser Blogparade, Du findest garantiert etwas für Dich!

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/12/05/die-mutmacher-blogparade-so-nutze-ich-krisen/>

Wenn Dein Glück davon abhängt ...

Mein Spruch lautet ja so:

**Wenn Dein Glück davon abhängt,
kannst Du es nicht geniessen!**

**Denn tief in Dir ist da die Angst,
es wieder zu verlieren!**

Wer Angst hat, kann nicht geniessen!

(Frank Obels)

Habe gerade den passenden Spruch in Form einer chinesischen Weisheit dazu gefunden:

Wenn Du etwas hast,
das Du nicht weggeben kannst,
dann besitzt Du es nicht,
sondern es besitzt Dich.
(Chinesische Weisheit)

Also, wenn es die alten Chinesen sagen, dann muss es ja stimmen.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/12/08/wenn-dein-glueck-davon-abhaengt/>

Übergewicht ist Kopfsache?

Ich liebe es, was die Wissenschaft so alles entdeckt, entdeckt sie doch vieles, was wir mentalen Nicht-Wissenschaftler schon lange “wissen”!

Nun hat man laut wissenschaft.de herausgefunden, dass die Veranlagung zu Übergewicht häufig in den Genen liegt (das ist noch nichts Neues) und dass dabei das Gehirn eine zentrale Rolle spielt.

Zitat aus dem Artikel:

*“Es ist erstaunlich, dass die genetischen Variationen das Gehirn betreffen und nicht das Fettgewebe oder die Verdauungsprozesse selbst”, kommentiert Ines Barroso vom Wellcome-Trust-Sanger-Institut die Ergebnisse. **Demnach könnten manche Menschen einfach dazu programmiert sein, zu viel zu essen.***

Zitatende!

Genau! - Und wir wissen: **was programmiert ist, kann auch umprogrammiert werden.**

Was man alles umprogrammieren kann, habe ich einmal mehr am Coaching-Wochenende erlebt.

Jörg hatte mir auf die Sprünge geholfen und gesagt, ich solle mich mal auf eine Lebensmittelallergie testen und die habe ich dann am letzten Wochenende in 25 Minuten wegprogrammiert - natürlich nicht wissenschaftlich erwiesen ;-)

Ja, es gibt einige Methoden, um bis auf Zellebene Umprogrammierungen vorzunehmen - schade nur, dass die alle auch nicht wissenschaftlich erwiesen sind und deshalb von so wenigen Menschen “anerkannt” werden.

Ist auf der anderen Seite auch gut, sonst würden sich ja keine Diäten mehr fürs Abnehmen verkaufen lassen, das wäre schlecht für die Wirtschaft ;-)

Also, wenn Du zu dick bist und irgendwann erfahren möchtest, wie Du das dauerhaft änderst, dann vertraue der Wissenschaft - sie ist auf einem guten Weg und wird sicher bald weitere “Geheimnisse” lüften.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/12/17/uebergewicht-ist-kopfsache/>

Rauhnächte zeigen was das Neue Jahr Dir bringen wird

Wie wäre es, wenn Du mit einem “Tag” einen ganzen Monat in der Zukunft gestalten könntest?

Wenn Du an dem Tag schlechte Laune und Streit produzierst, dann wird so der Monat in der Zukunft, lässt Du Liebe und Harmonie in Dein Heim, dann wird der Monat harmonisch und voller Liebe.

Wie willst Du 2009 gestalten?

Wenn Du Deine mentalen Kräfte mit dem altem Brauch der Rauhnächte vereinst, dann hast Du das Potenzial für Wunder. Hier findest Du eine Einführung in das Thema, damit auch Du Dir Dein Top-Jahr 2009 erschaffen kannst.

Was sind die Rauhnächte?

Je nach Überlieferung und Brauchtum beginnen die Rauhnächte in der Nacht vom 21. zum 22. Dezember oder in der Nacht vom 24. zum 25. Dezember und enden in der Nacht vom 5. Januar auf den 6. Januar.

Insgesamt sind es mindestens 12 Rauhnächte und sie gleichen die Unterschiede zwischen dem Mondjahr und dem Sonnenjahr aus. Denn in dieser Zeit der Lücke stehen die sonstigen “Gesetze” still, denn es ist ja eine Zwischenzeit, eine Zeit, in der das Tor zur Geister- und geistigen Welt besonders weit auf ist.

Im Detail

Die Mondphasen zeigen uns die Veränderung des Lebens, der Mond symbolisiert die Verbindung zur Innenwelt, zu tiefem Wissen, zu Intuition.

Die Sonne hingegen erscheint beständiger, sie begleitet uns jeden Tag. Veränderungen im Sonnenstand greifen in längeren Zyklen und die Sonne symbolisiert Stärke und Handeln im Aussen.

In den Rauhnächten sind die Mond- und Sonnenqualitäten unterbrochen. Es herrscht eine völlig andere Zeitqualität, eine durch nichts definierte Zeitqualität, es geht unkontrolliert und wild zu.

Gerade in dieser Zeit liegt ein wunderbarer Raum für innere Ruhe, eine Zeit, auf die eigenen Träume zu achten, auf das Miteinander in der Familie - kurzum, eine Zeit, die eigene Wahrnehmung zu erweitern. Unsere Vorfahren haben genau dies getan, es wurde gefeiert, gebetet, meditiert und wahrgenommen.

Was das nächste Jahr bringt!

In dieser Zeit der Stille und der Wahrnehmung entwickelten sich "Prognosesysteme" bezüglich dessen, was das kommende Jahr bringen werde. Es wurden Orakel befragt, Runen befragt, Geister angerufen. So entstanden mit der Zeit tatsächlich Hinweise über das Potenzial eines jeden kommenden Monats.

Streitigkeiten, das Wetter, die Träume - vieles wurde zur Prognose herangezogen.

Auch heute noch sagen viele "energispürige" Menschen, dass die Türen zu Anderswelten während der Rauhnächte besonders weit geöffnet sind und Engel, Licht- und hilfreiche Geistwesen besonders gut erreichbar sind und es die optimale Zeit für Wünsche und Bestellungen ist.

Loslassen

Ja, tatsächlich gibt es uns ein gutes Gefühl, wenn wir wissen, dass in den Rauhnächten "Bestellungen" noch zuverlässiger geliefert werden. Wenn wir diese Zeit für unsere Wünsche nutzen, so können wir danach einfacher loslassen. Wir können jetzt besonders einfach darauf vertrauen, dass wir alles getan haben und sich die Dinge nun so, wie wir es wollen, entwickeln können - und sogar noch besser :-)

Praktische Bedeutung

Die ist ganz einfach: plant und wünscht Euch, was Euch 2009 bringen möge, erlebt die Rauhnächte in innerer und äusserer Harmonie, spricht mit der geistigen Welt, betet, was auch immer Ihr mögt oder genießt einfach nur die Zeit, entspannt Euch und visualisiert, was Ihr gerne hättet.

Sogar ich höre in dieser Zeit auf zu arbeiten und male mir mein Bild von 2009. Ganz im Stillen.

Es gibt innerhalb der Rauhnächte dann noch besondere Nächte, die sind mir jedoch nicht so wichtig, weil ich die ganze Zeit für wichtig halte.

Der Begriff "Nacht" kommt übrigens daher, weil wir uns nach dem keltischen Jahreskreis in der Jahresnacht befinden, und die Tage als Nächte bezeichnet werden.

Sodele, nun hoffe ich, dass Ihr einen kleinen Einblick bekommen habt, dass diese Zeit ideal ist, um sich ein ideales 2009 zu manifestieren.

Ich wünsche Euch viel Erfolg und Freude dabei.

Link zu diesem Artikel:

<http://feel-better-blog.de/2008/12/22/rauhnaechte-zeigen-was-das-neue-jahr-dir-bringen-wird/>

Abschließende Hinweise

Ja, und schon ist dieses Ebook am Ende angelangt. Ich hoffe, dass Sie ihm einige wertvolle Anregungen für Ihr eigenes Leben entnehmen konnten.

Wenn Sie mehr Inspiration genießen möchten, dann lesen Sie doch ab sofort regelmäßig meinen [Feel better-Blog](#).

Wenn Sie wissen, was Twitter ist, so finden Sie mich auch dort:

http://twitter.com/feel_better

Viele Leser werden sich fragen, wie sie denn nun ihr Leben verbessern können.

Dazu habe ich zwei Antworten für Sie.

1. per Salami-Taktik

Finden Sie Online-Seminare, Ebooks, Hörbücher oder Meditationen, die Sie ansprechen und erweitern Sie Schritt für Schritt Ihr Bewusstsein. Es macht Spaß und Sie haben somit reichlich Gelegenheit, die kleinen Erfolge zu feiern.

Auf [LearnLetter.eu](#) und im [Feel better-Blog](#) finden Sie zahlreiche Produkte, die Sie bei Ihren nächsten Entwicklungsschritten unterstützen.

2. in grossen Schritten

Als ersten und wichtigsten Schritt empfehle ich Ihnen ein Systemstellen-Wochenende. So viele „Probleme“ haben ihre Ursache im familiären Bereich. Ich habe viele Jahre gebraucht, um zu erkennen, wie wichtig das Aufräumen der Familien und der Ahnen ist, damit wir voller Kraft unseren Platz (den richtigen Platz) im Leben einnehmen können.

Erst wenn Sie diesen Platz gefunden haben, sind Sie in der Lage, die vielen guten Erfolgswerkzeuge, die es gibt, auf Ihr Leben **mit Wirkung** anzuwenden.

Bei Systemaufstellungen gibt es die „Hellinger-Liga“ und „die Anderen“. Nach vielen Besuchen von Hellinger-Seminaren gehöre ich heute zu den „Anderen“.

[Informationen zu meinem Systemaufstellungswochenende finden Sie hier.](#)

Als zweiten Schritt empfehle ich Ihnen eine fundierte Ausbildung im Bereich Holistisches Coaching. Ja, ich biete eine solche Ausbildung an und nein, das ist nicht der Grund, warum ich Ihnen das empfehle.

Holistik bedeutet sich mit seinen Schatten auseinanderzusetzen, sich die Bereiche anzuschauen, die uns unbewusst steuern und die wir am liebsten niemals sehen möchten.

Von diesen Schatten gibt es enorm viele.

Coaching bedeutet für mich, dass Sie selbst lernen, diese „Schatten“, diese Blockaden, loszuwerden. Nur so übernehmen Sie wirklich Verantwortung für Ihr Leben und dies ist eine wichtige Voraussetzung für ein erfülltes Leben in Fülle.

In meinem Holistischen Coaching lernen Sie obendrein, Ihr neues Können an Freunde, Familie oder sogar Kunden weitergeben zu können.

Dies ist eine sehr bereichernde und erfüllende Tätigkeit.

Die nächste Ausbildungsreihe startet ab dem 22.04.2010!

[Hier finden Sie alle Informationen!](#)

Wann auch immer Sie sich entscheiden, das Beste aus Ihrem Leben zu machen, ich wünsche Ihnen diesbezüglich das Beste.

Noch eine Bitte:

wenn Ihnen dieses Ebook gefallen hat, nützlich oder wertvoll für Sie war, dann geben Sie es doch bitte weiter. Unsere Welt kann um so vieles besser werden, wenn wir alle etwas für unsere geistige und spirituelle Entwicklung tun.

Für manche Menschen ist das Lesen dieses elektronischen Büchleins ein wichtiger erster Schritt hin zu Ihrer eigenen Entwicklung.

Ich wünsche Ihnen von Herzen, dass das Leben nur das Beste für Sie bereit hält.

Mit freundlichen und stets entspannten Grüßen

Ihr Frank Obels