

CHUCK
SPEZZANO

Die inneren
Gesetzmäßigkeiten
des Erfolgs

Sein Leben selbst
in die Hand nehmen

Übersetzung aus dem Amerikanischen:

Ulrike Kraemer

Copyright © 2005 by Chuck Spezzano

1. Auflage 2013

(Taschenbuchausgabe zu „Erfolg kommt von Innen“)

Verlag Via Nova, Alte Landstr. 12, 36100 Petersberg

Telefon: (06 61) 6 29 73

Fax: (06 61) 96 79 560

E-Mail: info@verlag-vianova.de

Internet: www.verlag-vianova.de / www.transpersonale.de

Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München

Satz: Sebastian Carl, 83123 Amerang

Druck und Verarbeitung: C.H. Beck, 86720 Nördlingen

© Alle Rechte vorbehalten

ISBN 978-3-86616-272-3

Dieses Buch ist meinem Vater gewidmet.
Er war der Erste, der mich Edelmut, Integrität
und heldenhaftes Geben lehrte.

DANKSAGUNGEN

Mein Dank gilt Sasha Springer Asato, Noelani Po'omahealani und vor allem Kim Gordian für die Niederschrift des Manuskripts und für ihre umfassende Unterstützung bei der Fertigstellung dieses Buches. Ich danke auch meinen Verlegern, Charlie Netherton und der unvergleichlichen Hollie Prior, die dieses Buch mit großer Leichtigkeit zur Welt gebracht haben.

Ich möchte dem Team von www.gaia-mind.com – Julian Ticehurst, Michael North, Ian Haugh und Lency Spezzano – für ihre Unterstützung danken.

Meiner Frau Lency und meinen Kindern Christopher and J'aime möchte ich von ganzem Herzen dafür danken, dass sie ein unaufhörlicher Quell der Inspiration für mich sind.

Mein letzter Dank gilt *Ein Kurs in Wundern* dafür, dass er mein Leben dauerhaft mit Licht erfüllt.

INHALTSVERZEICHNIS

Einführung	13
Lektion 1 Erfolg kommt von innen	15
Lektion 2 Was willst du?	17
Lektion 3 Etwas über Ziele lernen	19
Lektion 4 Ziele für dich selbst setzen.....	21
Lektion 5 Erfahre das Ziel als bereits verwirklicht.....	23
Lektion 6 Wenn du einen schlechten Tag hast	24
Lektion 7 Strebt zuerst nach dem Reich Gottes	25
Lektion 8 Die Kraft der Entscheidung	28
Lektion 9 Die Entscheidung für den Erfolg	30
Lektion 10 Entscheide dich für den Erfolg.....	32
Lektion 11 Entscheide dich für den Erfolg – ungeachtet dessen, was geschieht	34
Lektion 12 Entscheide dich für die Wahrheit.....	35
Lektion 13 Entscheide dich für deine Lebensaufgabe	37
Lektion 14 Entscheide dich für Gottes Willen für dich selbst	39
Lektion 15 Muster der Niederlage beseitigen	40
Lektion 16 Die Entscheidung beseitigen, mit der das Muster begonnen hat	42
Lektion 17 Die Geisteshaltung des Erfolgs	44
Lektion 18 Sich für den Erfolg in der Vergangenheit entscheiden.....	46
Lektion 19 Gott hat dich als Erfolg geschaffen.....	48
Lektion 20 Mangel an Erfolg ist eine Form passiver Aggression.....	49
Lektion 21 Was mich daran hindert, erfolgreich zu sein.....	51
Lektion 22 Das Ausmaß unserer Würdigkeit ist das Ausmaß unseres Erfolgs.....	52
Lektion 23 Das Ausmaß unserer Zuversicht ist das Ausmaß unseres Erfolgs.....	53

Lektion 24	Das Ausmaß unserer Unschuld ist das Ausmaß unseres Erfolgs.....	55
Lektion 25	Das innere Kind lieben.....	57
Lektion 26	Ausreden aufgeben.....	59
Lektion 27	Das Ausmaß, in dem wir im Fluss sind, ist das Ausmaß unseres Erfolgs.....	62
Lektion 28	Das Ausmaß, in dem wir empfangen, ist das Ausmaß unseres Erfolgs.....	64
Lektion 29	Das Ausmaß, in dem wir geben, ist das Ausmaß unseres Erfolgs.....	66
Lektion 30	Dein Erfolg hilft allen Menschen.....	68
Lektion 31	Annehmen, um erfolgreich zu sein.....	69
Lektion 32	Erfolg und Erfülltheit.....	71
Lektion 33	Die Erfülltheit deines Geistes.....	73
Lektion 34	Erfolg oder Ausreden.....	75
Lektion 35	Was du hast, ist das, was du willst.....	77
Lektion 36	GEBET: Gott, ich will das, was du für mich willst	79
Lektion 37	Das Bedürfnis nach etwas loslassen.....	80
Lektion 38	Nur unsere Überzeugungen halten uns zurück...	82
Lektion 39	Situationen durch heilende Überzeugungen transformieren.....	85
Lektion 40	Ein Geheimnis des Erfolgs.....	87
Lektion 41	Glaubenssätze über Beziehungen sind Glaubenssätze über den Erfolg.....	89
Lektion 42	Die Heilung alter Glaubenssätze, die negative Muster erzeugen.....	91
Lektion 43	Alle Konzepte sind Selbstkonzepte.....	93
Lektion 44	Spüre die Macht.....	95
Lektion 45	Vertrauen bringt Erfolg.....	96
Lektion 46	Manifestieren.....	98
Lektion 47	Die Kraft des Manifestierens bestmöglich nutzen.....	100
Lektion 48	Für jemand anderen manifestieren.....	103
Lektion 49	Ein Geheimnis des Erfolgs: Teil II.....	104
Lektion 50	Vergebung bringt Erfolg.....	106
Lektion 51	Erfolg kommt durch Zuhören.....	107

Lektion 52	Wenn dein Verstand zu beschäftigt ist	109
Lektion 53	Alles, was du tust, ist erfolgreich	110
Lektion 54	Getting All Your Ducks in a Row	112
Lektion 55	Die Verschwörungen gegen dich selbst.....	116
Lektion 56	Die Verschwörung des Zunichtemachers heilen ..	118
Lektion 57	Die Verschwörung des Zunichtemachers heilen: Teil II.....	120
Lektion 58	Was du nicht gibst, dessen fühlst du dich beraubt.....	122
Lektion 59	Du fühlst dich der Dinge beraubt, die du in Wirklichkeit gar nicht willst.....	124
Lektion 60	Dinge haben so lange Bestand, wie du sie schätzt.....	128
Lektion 61	Du hast als Erfolg begonnen.....	131
Lektion 62	Du erzählst diese Geschichten	132
Lektion 63	Die Geschichte des Scheiterns.....	134
Lektion 64	Was ich zu verlieren fürchte	136
Lektion 65	Beförderung zur nächsten Stufe des Erfolgs	138
Lektion 66	Erfolg oder Sucht.....	140
Lektion 67	Anderen Menschen Kraft geben	142
Lektion 68	Das Muster der Niederlage heilen	143
Lektion 69	Nur Erfolg ist erfolgreich	144
Lektion 70	Lernen ist unverzichtbar, damit Veränderung möglich ist.....	145
Lektion 71	Selbstmitleid oder Erfolg.....	146
Lektion 72	Der Verlust der Leidenschaft	148
Lektion 73	Der Erfolg der Leidenschaft.....	150
Lektion 74	Ein Wiedersehen mit der Leidenschaft.....	152
Lektion 75	Über die Vergangenheit hinwegkommen	154
Lektion 76	Das Gefühl von Erfolg.....	157
Lektion 77	Annehmen und Erfolg.....	159
Lektion 78	Erfolg annehmen.....	161
Lektion 79	Die Falle des Märtyrertums	163
Lektion 80	Selbstangriff heilen	165
Lektion 81	Du allein kannst dafür sorgen, dass du erfolgreich bist.....	167

Lektion 82	Wenn du ein Problem siehst, dann ist es dein Problem.....	169
Lektion 83	Nur du selbst kannst dich verletzen.....	171
Lektion 84	Trägheit im Geschäft.....	174
Lektion 85	Erfolg rührt von guten Beziehungen her.....	177
Lektion 86	Klagen.....	179
Lektion 87	Anstrengung und Erfolg.....	181
Lektion 88	Die Phasen des Klagens.....	183
Lektion 89	Angst heilen.....	185
Lektion 90	Der Erfolg des Annehmens.....	186
Lektion 91	Der erfolgreiche Weg des Nichtannehmens.....	188
Lektion 92	Ärger.....	190
Lektion 93	Angst ist immer ein Angriff auf die Zukunft.....	192
Lektion 94	Du bist denen, die dir vermeintlich geschadet haben, zu Dank verpflichtet.....	194
Lektion 95	Die Rolle der Aufopferung.....	196
Lektion 96	Der Fluch des Erfolgs: Die Rolle der Aufopferung, Teil II.....	198
Lektion 97	Zuversicht.....	200
Lektion 98	Der Glanz des Klagens.....	202
Lektion 99	Eine Jungengeschichte.....	204
Lektion 100	Deine Investitionen.....	208
Zusammenfassung.....		209
Glossar.....		211
Kontaktmöglichkeiten.....		229
Lesermeinungen.....		232

EINFÜHRUNG

In den letzten Jahren haben mich viele Menschen gefragt, welche Möglichkeiten es gibt, um in allen Bereichen des Lebens erfolgreicher zu sein. Meist ging es dabei um Arbeit und berufliche Karriere, aber auch Beziehungen, Geld und Gesundheit waren den Menschen wichtig. Weil Erfolg ein Sammelbegriff ist, umfasst er alle wichtigen Aspekte unseres Lebens. Er gehört zu den wichtigsten Voraussetzungen dafür, dass wir glücklich sein können.

Bei allen Heilsitzungen, die ich in den letzten vierunddreißig Jahren durchgeführt habe, ging es um Problemlösung, Verständnis und Heilung, um auf einem bestimmten Gebiet erfolgreich sein zu können. Dies hat mich dazu inspiriert, ein Buch über Erfolg zu schreiben und es auch als Kurs im Internet zur Verfügung zu stellen. Das Buch soll dir Kraft geben, indem es dir neue Möglichkeiten bietet, dich aus einer inneren Sicht heraus mit diesem zentralen Thema zu befassen. Einhundert grundlegende Lektionen können dir helfen, eigenständig, in deinem eigenen Tempo und deiner eigenen Weise auf mehr Erfolg hinzuarbeiten. Viele Bücher sind darüber geschrieben worden, wie man mit Hilfe von Prinzipien erfolgreich sein kann, die sich mit äußeren Dingen befassen. In diesem Buch geht es um den Erfolg, der von innen kommt.

Die in diesem Buch beschriebenen Prinzipien und Übungen stellen die zentralen Werkzeuge dar, die wir nutzen können, um die Hindernisse in unserem Leben aus dem Weg zu räumen. Wir alle können zu Erfolg im Leben gelangen, indem wir uns die Kraft unseres Bewusstseins, unseres Herzens und unseres Geistes zunutze machen. Dieses Buch ist aber nicht nur ein Kurs im Erfolgreichsein, sondern außerdem ein Handbuch mit Problemlösungen, die auf den seit einigen Jahrzehnten mit großem Erfolg eingesetzten Schlüsselprinzipien, -methoden und -techniken der *Psychology of Vision* beruhen.

Die Werkzeuge sind da. Der Rest liegt an dir.

Wie stark ist dein Wunsch nach Erfolg? Mit diesem Buch kannst du das Lenkrad wieder selbst in die Hand nehmen. Es liefert dir eine Straßenkarte, die dir den Weg zeigt, wie sehr du dich auch verirrt hast. Es ist ein ausgezeichnete Weg, um alle Hindernisse zu beseitigen und sicher auf die Straße des Erfolges zu gelangen.

Ich wünsche dir jeden erdenklichen Erfolg und viel, viel Glück durch den Gewinn, der dir aus der Arbeit mit diesem Buch erwächst.

Ein ganz herzliches Aloha, Chuck Spezzano
Hawaii, 2005

LEKTION 1

Die inneren Gesetzmäßigkeiten des Erfolgs

Was ist Erfolg?

Mit dem Wort „Erfolg“ verbindet man für gewöhnlich Gedanken an Leistung und an Belohnung für eine Leistung. Das japanische Wort für Erfolg – *seiko* – ist nicht nur der Name einer berühmten Armbanduhr, sondern wird auch mit sexuellem Erfolg assoziiert, insbesondere dann, wenn es mit einer ganz bestimmten Betonung ausgesprochen wird. *Seiko!*

In der Regel verwenden wir das Wort „Erfolg“ nur in Bezug auf unsere männliche Seite und ihr Streben nach herausragenden Leistungen. Meist geht es dabei um unsere Arbeit, unsere berufliche Laufbahn oder etwas anderes, das wir erstreben. Tatsächlich muss wahrer Erfolg jedoch durch unsere weibliche Seite und ihren Wunsch nach Nähe ausgeglichen werden. Wenn männliche und weibliche Seite im Gleichgewicht sind, dann gibt es in unserem Leben die Partnerschaft, die Erfolg und Nähe einschließt, verbunden mit Mühelosigkeit und Freiheit.

Die inneren Gesetzmäßigkeiten des Erfolgs beinhaltet Prinzipien, Übungen und Geschichten, die du allein, aber auch mit einem „Buddy“ oder Partner durcharbeiten kannst. Das Buch will dir die Kraft geben und dich dafür gewinnen, in vielen Bereichen deines Lebens erfolgreich zu sein. Ich werde das Thema „Erfolg haben“ auf eine ganzheitliche Weise behandeln, die nicht nur unsere männliche und unsere weibliche Seite, sondern auch unsere Seele einschließt.

Dazu möchte ich dich zunächst darum bitten, einmal zu definieren, was Erfolg für dich bedeutet: Wie sieht Erfolg aus? Halte deine Definition mit etwa 25 Worten möglichst einfach und prägnant. Nimm dir Zeit. Arbeite so lange daran, bis sie sich richtig anfühlt, bis sie sich gut anfühlt, bis die Worte wirklich deine Vorstellung von Erfolg zum Ausdruck bringen.

Erfolg ist...

Wenn du deine Definition fertiggestellt und ausformuliert hast, dann platziere sie an einem Ort, an dem du sie häufig siehst: zum Beispiel auf deinem Schreibtisch oder über der Toilette.

Was ist Erfolg für dich? Was willst du wirklich?

LEKTION 2

Was willst du?

Was willst du im Leben? Es gibt viele Dinge, die dich glücklich machen könnten, aber worin bestehen sie? Hast du tatsächlich alles bedacht, was du erreichen willst? Mit Hilfe dieser Übung kannst du herausfinden, was du wirklich willst.

Wenn du das Buch allein durcharbeitest:

Mache es dir bequem und schaue in einen ziemlich großen Spiegel, während du dir die Frage stellst. Wiederhole die Frage, nachdem du sie beantwortet hast. Stell dir dieselbe Frage etwa acht Minuten lang immer und immer wieder. Vertraue dir selbst und deinen Antworten. Es können lange oder kurze Antworten sein. Wenn du die Befragung beendet hast, denke über die Antworten nach und überlege, was du wirklich willst. Wenn du möchtest, dann kannst du den gesamten Vorgang auch auf Band aufnehmen, um ihn festzuhalten.

Wenn du das Buch mit einem Partner durcharbeitest:

Du kannst die Übung gemeinsam mit deinem Partner durchführen. Setzt euch mit einer offenen Körperhaltung (d. h. nicht mit verschränkten Armen) einander gegenüber. Einigt euch darauf, wer den Anfang macht. Der andere stellt folgende Frage:

„Was willst du?“

Die Antwort ist für euch beide wichtig: Auch wenn es die Antwort deines Buddys ist, die du hörst, birgt sie etwas, das auch für dich von Bedeutung ist. Wenn die Antwort gegeben wurde, wiederhole die Frage in derselben Weise, im selben Tonfall. Wenn du antwortest, dann überlege nicht, was du sagen willst. Lass zu, dass die Antwort intuitiv in deinem Geist auftaucht. Nimm ein-

fach wahr, was du gesagt hast. Derjenige, der den Anfang macht, sollte etwa sieben Minuten lang immer wieder auf die Frage antworten. Dann wird getauscht, sodass jetzt der andere antwortet. Nachdem ihr beide die Übung beendet habt, solltet ihr euch ein wenig Zeit nehmen, um über die Dinge zu sprechen, die dabei herausgekommen sind.

Was willst du?

LEKTION 3

Etwas über Ziele lernen

Als ich meine Doktorarbeit schrieb, war ich gerade in meiner Perfektionistischen Phase. Es war kein sehr schöner Anblick. Ich hatte zwei Jahre gebraucht, um das erste Kapitel zu schreiben. Es bestand aus neunundvierzig schönen, formvollendeten Seiten. Allzu schnell aber blieben mir für die Fertigstellung von vier weiteren Kapiteln nur noch drei Wochen Zeit. Ich war in Schwierigkeiten, total gestresst und ziemlich erschrocken. Dass ich mir ein Ziel gesetzt habe, hat mich gerettet.

Nach einem Arbeitstag wollte ich meine übliche, knapp 5 km lange Runde um den Golfplatz des Marinefliegerstützpunkts joggen, auf dem ich als psychologischer Betreuer arbeitete. Ich spürte intuitiv, dass ich kurz davor war, einen Weg zu finden, der mir dabei helfen würde, meine Doktorarbeit erfolgreich zu beenden. Als ich loslief, erkannte ich, dass ich im Hinblick auf das Laufen dieselben Gefühle hatte wie im Hinblick auf meine Doktorarbeit: entmutigt, müde und schwer. Während ich mich zum Weiterlaufen zwang, sah ich weiter vorne auf der Straße eine kleine Markierung, die als Entfernungsmesser diente. Ich setzte mir das Ziel, einfach nur bis zu dieser Marke zu kommen. Als ich dort ankam, fühlte ich mich belohnt, weil ich mein Ziel erreicht hatte. Also setzte ich mir als nächstes Ziel den Baum, der ein Stück weiter vorne stand. Wieder hatte ich das Gefühl, neue Energie gewonnen zu haben, als ich den Baum erreichte. Mein nächstes Ziel war der Hydrant in zwanzig Metern Entfernung. Ich stellte fest, dass meine Aufmerksamkeit durch die Konzentration auf mein Ziel nicht zerstreut, sondern auf einen Punkt gerichtet war, und das Laufen wurde leichter. Immer wenn ich mein Ziel erreichte, fühlte ich mich gestärkt, und während ich mich auf mein Ziel konzentrierte, schien ich dahinzugleiten. Während des Laufens bemerkte ich jedoch, dass es auch Phasen der Disharmonie gab. Kurz nachdem ich ein

Ziel erreicht und bevor ich ein neues Ziel gefunden hatte, kam ich aus dem Rhythmus, und es fiel mir schwerer, wieder von neuem zu beginnen. Deshalb beschloss ich, mir schon kurz vor Erreichen des bereits gesetzten Ziels das nächste Ziel zu setzen.

Ich stellte fest, dass ich auf diese Weise von einem Ziel zum nächsten gelangte, ohne den Rhythmus zu verlieren. Ich fing an, das Laufen und den goldenen Nachmittag in San Diego zu genießen, und das bewirkte, dass ich in der Lage war, mein Tempo zu erhöhen. Das war meine Antwort. Sie schien so einfach. Für meine Doktorarbeit würde ich mir einfach Ziele setzen, und kurz bevor ich ein Ziel erreichte, würde ich nach vorne schauen, um schon das nächste Ziel zu finden. Auf diese Weise wurde mein Schreiben viel effektiver, und ich fand zu einem nahtlosen Rhythmus. Während der nächsten drei Wochen, in denen ich an meiner Doktorarbeit schrieb, bekam ich nur sehr wenig Schlaf und musste mir schließlich die letzten beiden Wochen Urlaub nehmen. Dennoch gelang es mir in dieser Zeit, die Literatur durchzugehen, mir eine gute Methodik zu erarbeiten, meine Untersuchungen durchzuführen und mein Fazit und eine Zusammenfassung zu schreiben. Dadurch, dass ich diese ungeheure Menge an Arbeit in scheinbar unmöglich kurzer Zeit bewerkstelligte, erkannte ich die Macht von Zielen. Dadurch, dass ich etwas zum Abschluss brachte, worauf ich stolz war – die Suche nach einem neuen Modell in der Psychotherapie, das auf Kreativität beruhte –, hatte ich das Gefühl, ich sei es würdig, Doktor genannt zu werden.

LEKTION 4

Ziele für dich selbst setzen

Wenn du kein Ziel hast, dann weißt du nicht, wohin du gehst. Wenn du kein Ziel hast, dann kommst du auf gut Glück irgendwo an. Ziele geben dir eine Richtung. Indem du auf sie achtest, verkürzen sie die Zeit, die du brauchst, um dorthin zu gelangen, wo du hinwillst. Wenn du das Gefühl hast, dass du Druck und Stress ausgesetzt bist, musst du dir Ziele setzen. Vielleicht hast du aus deinen Zielen auch Erwartungen gemacht, die auf Forderungen und Bedürfnissen beruhen. Erwartungen sind die häufigste Ursache für Stress. Deshalb ist es wichtig, sich stattdessen Ziele zu setzen.

Es gibt eine klassische Studie zum Thema Ziele, die mit einer Reihe von Harvard-Absolventen durchgeführt wurde. Diese Absolventen wurden über einen Zeitraum von vierzig Jahren beobachtet. Nach dieser Zeit stellte man fest, dass die sechs Prozent, die sich regelmäßig Ziele setzten, weit mehr erreicht hatten als die vierundneunzig Prozent, die es nicht taten.

Ziele setzen ist einfach. Wenn du einmal in Berührung mit dem bist, was du willst, richte deinen Blick auf das Erreichen dieser Ziele aus und halte deine Aufmerksamkeit darauf gerichtet. Wenn du Ziele setzt, ist es hilfreich, sie aufzuschreiben. Die folgenden Kategorien könnten dir für das Setzen von Zielen vielleicht nützlich sein: Beziehungen, Familie, Beruf oder Geschäft, Erfolg, Gesundheit, Geld, Sex, Leistung, Körperbild, Urlaub oder Freizeit, Glückseligkeit und Spiritualität. Denke eine Weile über alle diese Ziele nach. Setze dann deine Zehnjahres-Ziele. Es sind die Ziele, die du nach zehn Jahren erreicht haben willst. Schreibe sie gezielt und in knappen Worten nieder. Als Nächstes schreibe auf, was du in den kommenden fünf Jahren erreichen willst: Wo willst du in fünf Jahren sein? Danach folgen deine Dreijahres-Ziele. Wenn du damit fertig bist, setze deine Ziele für ein Jahr, dann für sechs

Monate. Schreibe zum Schluss deine Ziele für eine Woche, dann für einen Tag nieder. Drücke dich im Hinblick auf das, was du willst, möglichst klar aus.

Lies die Liste deiner Ziele jeden Abend durch. Setze deine Ziele für den nächsten Tag. Lies jeden Morgen, wenn du deinen Tag beginnst, die gesamte Liste kurz durch und entscheide dich dafür, deine Ziele zu verwirklichen. Betrachte deine Ziele am Ende des Tages, am Ende der Woche, des Monats, nach drei Monaten und so fort. Erkenne, was du erreicht hast. Gratuliere dir selbst, und feiere deinen Erfolg.

Verfalle nicht in Selbstangriff, wenn du bestimmte Ziele nicht erreicht hast. Wenn sie nicht mehr dienlich sind, lass sie einfach los. Wenn sie noch wichtig sind, setze sie noch einmal mit einem neuen Zeitplan. Entscheide dich noch einmal für dein Ziel. Wenn du das Gefühl hast, dass du unter Stress gerätst, dann erkenne, dass du dir keine Ziele mehr setzt, sondern dich zu etwas zwingst. Für den Erfolg ist das kontraproduktiv. Ziele fühlen sich attraktiv an. Sie geben dir Energie. Sie bringen dich nach vorne. Ziele setzen ist eine der produktivsten und hilfreichsten Möglichkeiten, im Leben dorthin zu gelangen, wo du hin willst.

LEKTION 5

Erfahre das Ziel als bereits verwirklicht

Dies ist eine weitere Technik, um den Prozess zu beschleunigen, mit dem du das verwirklichst, was du willst. Stell dir einfach vor, dein Ziel sei bereits erreicht. Die Zeit, die notwendig ist, um die gewünschten Ergebnisse zu erzielen, wird dadurch verkürzt. Stell dir vor, wie es aussieht, wenn dein Ziel erreicht ist. Fühle, wie es sich anfühlt. Was sagen die Leute zu dir? Was sagst du dir selbst? Wie schmeckt der Erfolg? Wie riecht der Erfolg? Wie kommt das Leben dir jetzt vor?

Anfangs brauchst du womöglich einige Minuten, um diese Übung durchzuführen. Jedes Mal, wenn du sie wiederholst, wird sie jedoch weniger Zeit in Anspruch nehmen. Dennoch nimmt ihre Wirksamkeit mehr und mehr zu.

LEKTION 6

Wenn du einen schlechten Tag hast

Wenn du einen schlechten Tag hast, kann das Setzen von Zielen wirklich hilfreich sein. Setze dir an den Tagen, an denen du dich beim Aufwachen schlecht fühlst, einfach ganz kleine Ziele. Dazu gehören möglicherweise schon so grundlegende Dinge wie das Aufstehen. Sobald du dir zum Ziel setzt, dass du aufstehen willst, bekommst du ein klein wenig Energie, die dir hilft, dieses Ziel zu erreichen. An einem Morgen, an dem du dich wirklich elend fühlst, kann das Aufstehen bereits mehr als eine bescheidene Leistung darstellen.

Als Nächstes setzt du dir vielleicht das Ziel, ins Bad zu gehen. Dann folgen Gesicht waschen, Zähneputzen, mit Mundwasser gurgeln, Rasieren, Duschen, Schminken – wie auch immer dein morgendliches Reinigungsritual aussehen mag. Mit jedem Ziel, das du erreichst, steht dir mehr Energie zur Verfügung. Du kannst dir auch kleine Ziele setzen, wenn während des Tages etwas Unvorhergesehenes passiert. Setze bescheidene Ziele, von denen du weißt, dass du sie erreichen kannst: Je schlimmer der Tag, umso weniger anspruchsvoll sollten die Ziele sein. Bald schon wirst du deine Energie zurückgewinnen, und deine Einstellung wird sich ändern. Gönn dir eine Pause – setze an harten Tagen deine Ziele weniger hoch an. Das Erreichen deiner Ziele kann dir genügend Energie und Kraft schenken, um dich aus jedem Loch herauszuziehen, in dem du steckst, und dich in den Fluss des Lebens zurückzubringen. An schlechten Tagen ist das Setzen von Zielen eine großartige Hilfe!

LEKTION 7

Strebt zuerst nach dem Reich Gottes

Dies ist die erste Lektion über Erfolg, in der es um spirituelle Aspekte geht. Wenn ich von Spiritualität und Gott spreche, dann meine ich Liebe, Glücklichkeit, Sinn, Freude, Einssein, den universellen Geist oder welche spirituelle Verbindung du persönlich auch immer erfährst.

Die Bibel erzählt uns, dass Jesus gesagt hat: „Euch aber muss es zuerst um sein Reich gehen; dann wird euch alles andere dazugegeben.“ Dabei spielt es keine Rolle, ob du Christ bist oder nicht. Diese Aussage birgt eine Botschaft für uns alle. Wenn du sie befolgst, kannst du dein Leben einfacher machen. Wenn das Leben einfach ist, dann ist es voller Tiefgang, Weisheit und Freude. Es ist nicht langweilig, wie das Ego lauthals erklärt. Wir brauchen nicht viele äußere Reize, weil es so viele innere Reize gibt. Dazu gehört zum Beispiel das Gefühl tiefer Freude. Irgendwie ist all der weltliche Erfolg, den wir brauchen, auf dem Weg zum Himmel zu finden. Das ist alles, was nötig ist, damit wir wahrhaft erfolgreich und glücklich sein können. Wenn wir in Richtung dessen gehen, was am wichtigsten ist, dann umgehen wir viele Hindernisse, Umwege und Ernüchterungen, die dadurch verursacht werden, dass wir nach Dingen streben, die uns niemals wirklich glücklich machen können.

Himmel ist einfach die Erfahrung des Einsseins. In dieser Erfahrung gibt es nichts, keine „Dinge“¹. Sie ist nicht materieller, sondern spiritueller Natur. Wer diese Erfahrung gemacht hat, der spricht von Gefühlen profunder Liebe und Freude, von der Erfahrung, gekannt und geliebt zu werden, und von einer Vision wunderbarer Strahlen aus Licht und Liebe, deren Teil wir alle sind.

1 Anm. der Übersetzerin: Ein Wortspiel des Verfassers, das im Deutschen leider nicht wiederzugeben ist. „Nothing“ = nichts, und „no things“ = keine Dinge.

In diesem Einssein erkennt er Gott, und er erkennt auch, dass Gott ihn durch und durch kennt. Er erfährt das Schmunzeln und die Verwunderung, die an uns gerichtet sind, weil wir glauben, getrennte und in der Zeit gefangene Egos zu sein.

Jesus hat gesagt: „Das Reich Gottes ist mitten unter euch.“ Er hat auch gesagt, dass wir wie die Kinder werden müssen, um das Reich Gottes betreten zu können. Das bedeutet ganz sicher nicht, dass wir naiv sein sollen. Tatsächlich hat Jesus uns davon abgeraten und uns stattdessen ermahnt, arglos und weise zu sein. Ein Kind ist einfach, aufrichtig und unschuldig. Wenn Bindung in der Familie existiert, ist ein Kind großzügig anstelle von habgierig. Kinder sind vertrauensvoll. Sie verlassen sich auf ihre Eltern. Um das Reich Gottes betreten zu können, müssen wir nur erkennen, dass wir Kinder Gottes sind und alle guten Dinge verdient haben – vor allem den Himmel.

Das Streben nach dem Reich Gottes wird durch Liebe bewirkt. Sie ist sowohl das Ziel als auch der Weg, um das Ziel zu erreichen. Das wissen wir alle. Nun wollen wir es in die Tat umsetzen. Setze dir jeden Morgen beim Aufstehen das Ziel, den Tag mit Liebe zu füllen. Prüfe am Ende eines jeden Tages, wie gut du darin warst. Nimm wahr, wo du erfolgreich warst und wo nicht. Wo du nicht erfolgreich bist, setze dein Ziel neu. Denke daran, dass Selbstbestrafung im Fall von Nichterfolg kontraproduktiv ist. Entscheide dich stattdessen für Selbstliebe. Wenn du sie nicht hast, was kannst du anderen Menschen dann geben? Liebe jeden Menschen in deiner Umgebung so, als sei er dir vom Himmel selbst anvertraut worden. Dieser Mensch wird nicht immer bei dir sein, deshalb liebe ihn jetzt. Es ist wichtig, dass du lernst, wie du auch dann noch Liebe geben kannst, wenn die Menschen um dich herum sich gegen dich wenden. Gerade dann brauchen sie die Liebe am dringendsten. Gerade dann kannst du ihnen durch Liebe am besten helfen. Prüfe am Ende deines Tages, wo du erfolgreich warst und wo du dein Ziel nicht erreicht hast. Verpflichte dich für den folgenden Tag noch einmal der Liebe. Liebe bewirkt eine Entwicklung hin zu noch größerem Erfolg, nicht nur bei uns selbst, sondern auch bei den Menschen in unserem Umfeld. Liebe