

Leseprobe aus:

**Alex Loyd**

# Das Love Principle



Mehr Informationen zum Buch finden Sie auf [rowohlt.de](http://rowohlt.de).

Alex Loyd

**DAS LOVE  
PRINCIPLE**

Die Erfolgsmethode  
für ein erfülltes Leben

Aus dem Englischen  
von Barbara Imgrund

Rowohlt Taschenbuch Verlag

Deutsche Erstausgabe  
Veröffentlicht im Rowohlt Taschenbuch Verlag,  
Reinbek bei Hamburg, Juli 2014  
Copyright der deutschsprachigen Ausgabe  
© 2014 by Rowohlt Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg  
Die amerikanische Originalausgabe erschien 2014 bei  
Grand Central Life & Style, Hachette Book Group, New York,  
unter dem Titel «The Greatest Principle. Unlocking  
the Hidden Keys to Ultimate Success in All Areas  
of Your Life. From Stress to Success»  
Copyright © 2014 by Alex Loyd, Ph. D., N. D.  
This edition is published by arrangement with  
Grand Central Publishing, New York, NY, USA.  
All rights reserved  
Redaktion Bernd Jost  
Umschlaggestaltung ZERO Werbeagentur, München  
(Umschlagabbildung: © FinePic, München)  
Satz Minion PostScript, InDesign,  
bei Pinkuin Satz und Datentechnik, Berlin  
Druck und Bindung CPI books GmbH, Leck  
Printed in Germany  
ISBN 978 3 499 62879 5



Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier  
*Lux Cream* liefert Stora Enso, Finnland.

# Inhalt

|                                                                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| EINFÜHRUNG: Das Love Principle .....                                                                      | 11  |
| TEIL I: Die Grundlagen des Love Principle .....                                                           | 37  |
| KAPITEL 1: Legen Sie Ihr ultimates Erfolgsziel fest .....                                                 | 39  |
| KAPITEL 2: Das Zellgedächtnis .....                                                                       | 72  |
| KAPITEL 3: Die Spirituelle Physik der Wahrheit und Liebe ....                                             | 98  |
| TEIL II: Wie das Love Principle funktioniert .....                                                        | 131 |
| KAPITEL 4: Drei Tools, um Ihre Festplatte und deren<br>Software zu bereinigen und umzuprogrammieren ..... | 133 |
| KAPITEL 5: Setzen Sie sich Erfolgsziele, keine Stressziele ....                                           | 214 |
| TEIL III: So setzen Sie das Love Principle in die Tat um .....                                            | 237 |
| KAPITEL 6: Befunderhebung .....                                                                           | 239 |
| KAPITEL 7: Die Erfolgsmethode des Love Principle .....                                                    | 267 |
| ZUSAMMENFASSUNG: Wahrhaftig lieben .....                                                                  | 301 |
| EPILOG: Praktische Spiritualität .....                                                                    | 307 |
| Weitere Hilfsmittel .....                                                                                 | 331 |



## FÜR HOPE

*Die meisten schönen Dinge in meinem Leben sind durch dich erblüht, eingeschlossen die Informationen, die in diesem Buch stehen. Was mit so viel Schmerz und Seelenqual begann, hat jetzt mein Leben hoffnungserfüllt gemacht und darüber hinaus. Wenn jemand aus diesen Seiten etwas für sein Leben Positives gewinnen kann, dann wäre das nie ohne dich geschehen. Danke, dass du es mit mir aushältst. Ich weiß, es ist ein Vollzeitjob. ICH LIEBE DICH!*



## Danksagung

Mein besonderer Dank gilt Kathleen Hagerty: Du hast mir geholfen, dieses Buch dem Kopf und dem Herzen abzurufen und zu Papier zu bringen – und es ist großartig geworden! Amanda Rooker: Du hast einem sehr rohen Manuskript den Feinschliff verpasst; das hätte ich ohne dich nicht geschafft. Harry, Hope und George – danke, dass ihr es ertragt, wenn ich mir zu den unpassendsten Gelegenheiten Notizen mache, und mich trotzdem liebt. Gott: dass er mir etwas geschenkt hat, über das ich schreiben kann – ich bin mit Haut und Haaren dein!





---

## EINFÜHRUNG:

### Das Love Principle

Ich habe 25 Jahre darauf gewartet, das alles mit der Öffentlichkeit zu teilen. In meinem letzten Buch, dem *Healing Code*, habe ich den Schlüssel zur Heilung von fast jedem gesundheitlichen Problem beschrieben. Ich glaube, dass Sie auf den folgenden Seiten den Schlüssel zum Erfolg in jedem erdenklichen Bereich Ihres Lebens finden werden. Ich weiß, das ist eine kühne Behauptung – so viel ist sicher! Meiner Erfahrung nach ist es nicht die Frage, ob all das hier auch bei Ihnen funktionieren wird; es ist nur die Frage, ob Sie danach handeln werden. Wenn Sie das tun, *wird es hundertprozentig funktionieren*. Mehr noch: Sobald Sie verstanden haben, wie es geht, ist es fast unmöglich, dass es nicht funktioniert.

Bevor wir anfangen, möchte ich Ihnen eine Frage stellen: Was ist Ihr größtes Problem oder größtes unrealisiertes Potenzial? Wozu suchen Sie? Was ist das Thema Nummer eins in Ihrem Leben, das endlich in Angriff genommen werden sollte, das einen ordentlichen Push braucht oder über dem der Zauberstab geschwungen werden muss? Ich möchte Sie bitten, nicht weiterzulesen, bis Ihnen nicht wenigstens ein Problem in Ihrem Leben eingefallen ist, das behoben werden muss – auch wenn Sie schon alles versucht haben und nichts davon Erfolg hatte. Eine Sache, die endlich von einem Debakel oder dem üblichen Mittelmaß zu einem überwältigenden Erfolg gebracht werden sollte.

Ich glaube, das Love Principle ist dieser Zauberstab, den Sie brauchen. Ich weiß, dass das anmaßend klingt – ich behaupte das auch nur, weil ich buchstäblich bei 100 Prozent aller meiner Patienten in den letzten 25 Jahren erlebt habe, dass es so ist. Ich glaube,

dass Sie den Prozess, den ich in diesem Buch beschreibe, auf jeden Bereich Ihres Lebens anwenden und dann beobachten können, wie sich eine Raupe in einen Schmetterling verwandelt.

Lassen Sie mich raten, was Ihnen gerade durch den Kopf geht. Sie denken: *Das habe ich doch schon mal gehört*. Tatsächlich haben Sie das schon hundertmal gehört, und einige von Ihnen haben das schon so viele Male gehört, dass sie nicht mehr glauben können, es könnte etwas dran sein. *Ja klar, noch ein Wundermittel, das mich Geld kostet und mich keinen Schritt weiterbringt*. Wenn Ihnen das durch den Kopf geht, verstehe ich Sie. Das war bei mir nicht anders. Aber ich verrate Ihnen ein Geheimnis über die ganze Lebenshilfe-Industrie: Sie hat eine Misserfolgsquote von 97 Prozent.

### Die 97-prozentige Misserfolgsquote der Lebenshilfe-Industrie

Die meisten von uns haben gelesen oder am eigenen Leib erfahren, dass die überwiegende Mehrzahl von Erfolgs- oder Lebenshilfeprogrammen eben nicht zum Erfolg führt. Wenn das der Fall wäre, würden wir schließlich nicht jedes Jahr nach neuen Ausschau halten, oder? Diese sogenannte Industrie (die allein in den USA zehn Milliarden Dollar schwer ist)<sup>1</sup> würde dann ja auch den Bach runtergehen, denn wenn es wirklich eine Methode gäbe, die bei jedem anschlügt, wären wir alle glücklich und gesund und hätten ein erfülltes Leben. Topseller im Sachbuchbereich sind zum Beispiel Bücher, die erklären, wie man abnimmt. Wer wird Ihrer Mei-

1 Nach Timothy D. Wilson: «Self-Help Books Could Ruin Your Life!», in: *The Daily Mail online*, 15. August 2011, <http://www.dailymail.co.uk/femail/article-2026001/Self-help-books-ruin-life-They-promise-sell-millions.html> (abgerufen am 12. November 2013).

nung nach auch dieses Jahr die neuesten Bücher zu diesem Thema kaufen? Antwort: dieselben Leser, die sie auch letztes Jahr gekauft haben – weil es nämlich nicht funktioniert hat! Doch das Geheimnis besteht nicht darin, dass die meisten Erfolgs- und Lebenshilfeprogramme versagen – sondern darin, *dass die Erfolgsexperten das wissen!* Und die Misserfolgsquote ist viel höher, als wir dachten.

Insidern zufolge beträgt diese Misserfolgsquote der Erfolgsindustrie (mit Büchern, Vorträgen, Workshops, Kursen und vielem mehr) annähernd 97 Prozent. Ja, richtig gelesen: 97 Prozent. Meinem Freund und Kollegen Ken Johnston gehörte die größte Seminarfirma für Personalentwicklung in ganz Nordamerika; seit Jahren spricht er in aller Öffentlichkeit über etwas, das die meisten Insider nur hinter geschlossenen Türen einander zuflüstern: dass die durchschnittliche Erfolgsquote bei lediglich drei Prozent liegt. Aus diesen drei Prozent generieren sie genug Referenzen für eine Marketingstrategie, die eine Erfolgsmaschine anpreist, welche angeblich bei jedem Einzelnen funktioniert. Doch *ihrer eigenen Erfahrung nach* entspricht das nicht der Wahrheit.

Noch interessanter ist der Umstand, dass die überwiegende Mehrheit dieser Programme dasselbe Schema F propagiert:

1. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie sich wünschen.
2. Schmieden Sie einen Plan, wie es sich erreichen lässt.
3. Setzen Sie den Plan in die Tat um.

Das ist es. Welches Programm oder Buch, welchen Arzt oder Therapeuten Sie auch wählen, aller Wahrscheinlichkeit nach werden sie alle – in der einen oder anderen Variante – nach diesem Schema vorgehen. Das lässt sich sogar bis zu dem bahnbrechenden Selbsthilfebuch von Napoleon Hill *Denke nach und werde reich* zurückverfolgen, das 1937 zum ersten Mal erschienen ist und in den vergangenen 65 Jahren unzählige Nachfolger in Büchern und

Programmen gefunden hat. Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie sich wünschen, machen Sie einen Plan und setzen Sie ihn mittels Willenskraft in die Tat um.

Und diese Formel macht ja auch Sinn, nicht wahr? Natürlich tut sie das. Das hören wir schon unser ganzes Leben lang. Das Problem ist nur: Es funktioniert nicht. Den jüngsten Forschungen aus Harvard und Stanford – denen wir uns im Einzelnen im ersten Kapitel widmen werden – zufolge ist dieses Strickmuster nicht nur ineffektiv, sondern auch für 97 Prozent von uns eine regelrechte Anleitung zum Misserfolg.

Warum? Die dreistufige Strategie – herausfinden, was man will, einen Plan schmieden und ihn dann abarbeiten, bis man sein Ziel erreicht hat – ruht auf zwei Säulen: ein Endergebnis von außen zu erwarten (Schritt 1 und 2) und sich auf die eigene Willenskraft zu verlassen (Schritt 3). Wie wir im ersten Kapitel sehen werden, erzeugen Erwartungen grundsätzlich chronischen Stress, bis das Endergebnis erreicht ist oder auch nicht – und die medizinische Forschung hat immer und immer wieder bewiesen, dass Stress die klinische Ursache buchstäblich jedes Problems ist, das wir im Leben haben können, und eigentlich eine Garantie für Misserfolg. Was die Willenskraft betrifft (Schritt 3), ist er auch ganz praktisch eine Garantie für Misserfolg, denn Willenskraft hängt mit der Kraft des Bewusstseins zusammen. Wie wir ebenfalls im ersten Kapitel feststellen werden, sind unser Unterbewusstsein und unser Unbewusstes *eine Million Mal* stärker als unser Bewusstsein – wenn sie sich also aus irgendeinem Grund unserem Bewusstsein in den Weg stellen, wird es jedes Mal den Kürzeren ziehen. Außerdem lässt der Versuch, mittels Willenskraft ein bestimmtes Ergebnis zu erzwingen, das unser Unbewusstes blockiert, unseren Stresspegel in die Höhe schnellen – und legt den Grundstein zu jedem erdenklichen Problem, das wir nur haben können.

Mit anderen Worten: Der Umstand, dass es in den letzten fünf-

undsechzig Jahren eine 97-prozentige Misserfolgsquote gab, liegt darin begründet, dass das erwähnte Strickmuster uns praktisch beibringt zu scheitern. Und wir gelehrigen Schüler verinnerlichen den Lernstoff ziemlich gut. Und zwar deshalb: Wenn uns Erwartungen von Haus aus stressen und der Einsatz von Willenskraft nur minimale Erfolgchancen hat (und nur noch mehr Stress erzeugt), ist dieses Strickmuster eine Garantie nicht nur dafür, dass wir langfristig keinen Erfolg haben werden, sondern auch dafür, dass die Dinge sich *schlechter* entwickeln werden, als wenn wir es gar nicht erst versucht hätten.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: *Wenn dieses Strickmuster eine Anleitung zum Misserfolg ist, warum kommt es mir dann so richtig und vertraut vor?* Dafür gibt es drei Gründe:

**1. Es liegt an Ihrer «Verdrahtung».** Dass Sie sich auf das Endergebnis konzentrieren, hat mit Ihrer Programmierung zu tun, die man auch unter den Schlagworten «Reiz/Reaktion» und «Lust suchen/Schmerz vermeiden» kennt. Sie gehört zu Ihren Überlebensinstinkten, mit denen Sie in den ersten sechs oder acht Jahren Ihres Lebens fast ausschließlich gearbeitet haben: ein Eis haben wollen – planen, ein Eis zu bekommen – ein Eis bekommen. Deshalb fühlt es sich so vertraut an. Das große Problem ist nur, dass wir als Erwachsene nicht mehr so handeln sollten, es sei denn, wir sind in Lebensgefahr. Ab einem Alter von sechs oder acht Jahren müssen wir anfangen, nach den Maßstäben zu leben, die wir als richtig und gut erkannt haben, und zwar im Wesentlichen ohne Rücksicht auf die Lust oder den Schmerz, die damit einhergehen. (Dazu ebenfalls mehr im ersten Kapitel.) Wenn wir also als Erwachsene nach diesem Prinzip leben, handeln wir wie ein Fünfjähriger und wissen es noch nicht einmal.

**2. Alle anderen tun es auch.** Mit anderen Worten: Dieses

Strickmuster haben Sie als die richtige Methode in fast jedem Kontext kennengelernt: Sie sehen etwas, das Sie haben möchten, finden heraus, wie Sie es bekommen können, und verschaffen es sich. So haben es Ihnen Ihre Altersgenossen, Ihre Lehrer und Ihre Eltern vorgemacht.

**3. Die Experten propagieren es seit fünfundsechzig Jahren.** Wie bereits erwähnt, stellt dieses Strickmuster die Grundlage für so gut wie jeden Lebenshilfe-Bestseller oder -Kurs seit fast sieben Jahrzehnten dar.

Diese typische Methode heutiger Lebenshilfe- und Erfolgsprogramme ist nicht nur veraltet, sondern war von Anfang an auch fehlerhaft. Aber eigentlich brauche ich gar keine Statistiken oder Studien, um zu wissen, dass sie eine Anleitung zum Scheitern darstellt. Ich habe es am eigenen Leib erfahren.

Vor ungefähr 25 Jahren arbeitete ich als Berater mit Jugendlichen und ihren Familien, um ihnen dabei zu helfen, nicht vom rechten Weg abzukommen und im Leben erfolgreich zu werden. Man hatte mir das besagte Selbsthilfe-Strickmuster beigebracht, und ich hatte mich jahrelang in jedem Bereich meines Lebens daran gehalten. Dennoch hatte ich keinen Erfolg in meiner Arbeit mit den Jugendlichen. Außerdem hatte ich finanzielle Verluste und stand kurz vor der Pleite. Und obwohl ich ein fröhliches Gesicht aufsetzte, ging es mir tief drinnen erbärmlich. Seit Jahren suchte ich nach einer Antwort, wie man den Menschen – im Besonderen mir – helfen konnte, erfolgreich zu werden: durch Religion, Lebenshilfe, Psychologie, Medizin und Ratschläge von Menschen, die ich schätzte. Nichts funktionierte. Und natürlich gab ich mir die Schuld und nicht den Programmen. «Ich strenge mich einfach nicht genug an, oder ich mache es falsch!», sagte ich mir immer.

Ich war an dem Punkt, an dem ich am liebsten alles den Bach hätte runtergehen lassen, denn ich hatte das Gefühl, nicht länger

so leben zu können. Ich erinnere mich daran, dass ich dachte: *Wie konnte ich das bloß so schnell vermessen?* Ich war erst in den Zwanzigern und fand, ich hätte bereits in jedem Bereich meines Lebens versagt. Nun ja, offenbar war ich aber noch nicht ganz am Ende.

An einem stürmischen Sonntagabend 1988, nach drei Jahren Ehe, sagte meine Frau Hope, sie müsse mit mir «reden». Obwohl sie das schon tausendmal vorher gesagt hatte, hatte sie es noch nie auf diese Art gesagt. Ich spürte instinktiv, dass etwas im Busch war – und zwar nichts Gutes. Es fiel ihr schwer, mir in die Augen zu sehen. Ihre Stimme zitterte, dabei wusste ich, dass sie versuchte, sie fest klingen zu lassen. «Alex, du musst ausziehen. Ich kann es nicht mehr ertragen, mit dir zu leben.»

Ich bin zwar in einer italienisch angehauchten Familie aufgewachsen – wir stritten und debattierten ständig lautstark über alles, von Politik über Religion bis hin zur Wochenendplanung. Aber mir fiel einfach keine Erwiderung ein in diesem einen, wichtigsten Moment meines Lebens. Alles, was ich herausbrachte, war: «Okay.»

Und ich ging. Wie betäubt packte ich eine kleine Tasche mit dem Allernötigsten und verließ das Haus ohne ein weiteres Wort. Ich fuhr zum Haus meiner Eltern und verbrachte die ganze Nacht im Garten mit Gebeten, Grübeln und Trauern – und dem Gefühl, als würde ich innerlich absterben.

Was ich damals nicht wusste: Es war das Beste, was mir jemals passiert ist. In den nächsten sechs Wochen erlebte ich den positivsten Wendepunkt in meinem ganzen Leben. Ich war soeben in eine Art «spirituelle Schule» eingeführt worden, in der ich den Schlüssel zu allen Dingen finden sollte: das Love Principle.

Aber in jener Nacht fühlte ich mich, als wäre mein Leben vorbei. Ich fragte mich immer wieder: «Warum passiert mir das alles?» Die Frage war berechtigt, denn wenn es überhaupt etwas gab, in dem ich hätte erfolgreich sein müssen, dann war es meine Ehe.



Als Hope und ich heirateten, waren wir besser auf die Ehe vorbereitet als alle anderen, die wir kannten. Bei unserer allerersten Verabredung gingen wir in den Park, breiteten an einem schönen Herbstabend unsere Decke im Gras unter dem Sternenhimmel aus und *redeten*. Und redeten. Und redeten. Und redeten. Das war's. Sechs Stunden redeten wir. Über alles Mögliche. Und das war erst die erste Verabredung.

Als uns der Gesprächsstoff ausging, lasen wir gemeinsam Bücher. Wir besorgten uns das gleiche Buch – über Beziehungen oder ein anderes Thema, das uns beide interessierte – und lasen es jeder für sich, unterstrichen wichtige Stellen und machten uns Notizen. Und wenn wir uns trafen, verglichen wir unsere Notizen und sprachen über das, was wir gelesen hatten. Wir gingen *freiwillig* zur vorehelichen Beratung. Wir machten Persönlichkeitstests, verglichen sie und sprachen mit Beratern über unsere möglichen Probleme und wie sie sich lösen lassen würden. Als der 24. Mai 1986 kam, der Tag unserer Hochzeit, waren wir bereit.

Na ja, das hatten wir zumindest *geglaubt*. Und jetzt, kaum drei Jahre später, konnte sie meinen Anblick nicht mehr ertragen, und auch ich war sehr unglücklich. Warum nur?

In dieser Nacht im Garten meines Elternhauses begann meine richtige Ausbildung. Ich hörte eine Stimme in meinem Kopf, die ich für die Stimme Gottes hielt. Sie sagte etwas, das ich nicht hören wollte – das mich sogar wütend machte. Dann stellte mir die Stimme drei Fragen, die mich bis in meine Grundfesten erschütterten, die mich im Lauf der nächsten sechs Wochen entprogrammierten und neu programmierten bis auf den wahren Grund meines Wesens – und seitdem bin ich nicht mehr derselbe Mensch. Diese drei Fragen waren der Anfang der Love-Principle-Erfolgsmethode. Es geschah in einem kurzen Augenblick, aber es kostete mich die nächsten 25 Jahre, herauszufinden, wie man es auch anderen zugänglich machen konnte. So, wie diese Erfolgsmethode

heute aussieht, kann man mit Fug und Recht sagen, dass sie das genaue Gegenteil des alten dreistufigen Lebenshilfe-Strickmusters darstellt. Und sie hat auch den gegenteiligen Effekt: nämlich meiner Erfahrung nach in den letzten 25 Jahren eine 97-prozentige Erfolgsquote, die der 97-prozentigen Misserfolgsquote des alten Lebenshilfeschemas gegenübersteht.

Nach etwa sechs Wochen Trennung stimmte Hope widerwillig einer Verabredung mit mir zu. Später erzählte sie mir, sie habe an jenem Tag schon beim ersten Blick in meine Augen gewusst, dass ich nicht mehr derselbe war. Sie hatte recht. Obwohl ich äußerlich noch immer so aussah wie früher, hatte ich mich innerlich in einen vollkommen anderen Menschen verwandelt. Da sie einigen Kummer hinter sich hatte, wollte sie es mir nicht gleich sagen und blieb eine ganze Weile lang wachsam. Aber die Folgen waren unvermeidbar und unausweichlich.

Auch wenn wir später noch wegen Hopes Gesundheit und unserer Finanzen<sup>2</sup> Kämpfe auszufechten hatten, waren die wichtigsten Dinge in unserem Leben nicht mehr dieselben. Das Love

2 Wenn Sie mehr über Hopes Heilung und eine weitere Methode erfahren möchten, die eine Vielzahl körperlicher und emotionaler Symptome heilen kann, lesen Sie meinen Bestseller *Der Healing Code* (Rowohlt 2012), den ich mit Dr. Ben Johnson geschrieben habe. Diejenigen unter Ihnen, die mit dem Healing Code vertraut sind, werden sich vielleicht fragen, warum meine Frau nicht versucht hat, mit Hilfe des Love Principle gesund zu werden. Zunächst einmal: Ich war noch nicht so weit. Es dauerte mehrere Jahre, bis ich es in meiner Praxis einsetzen konnte, und ich arbeitete noch an der Entwicklung von zweien der Drei Tools, die ich im vorliegenden Buch beschreibe. Was aber vielleicht noch wichtiger war: Ich hatte schon so viele Methoden an ihr ausprobiert, als ich das Love Principle entwickelte (und keine hatte gewirkt), dass sie nun verständlicherweise ihre eigene suchte. Wenig später traten die Healing Codes in unser Leben.

Principle hatte mich verändert und veränderte mich immer noch. Und Hope begann sich ebenfalls zu verändern.

Von diesem Tag an begann ich das Love Principle allen möglichen Menschen zu vermitteln, darunter auch den Jugendlichen und Eltern, mit denen ich damals arbeitete. Egal, was sie für ihr Problem hielten oder was sie zu brauchen glaubten, um davon erlöst zu werden – alles, was sie wirklich brauchten, war das Love Principle. Dabei geht es in aller Kürze um Folgendes:

*So gut wie jedes Problem oder jeder Misserfolg rührt von einem inneren Angstzustand her – selbst körperliche Probleme. Und jeder innere Angstzustand hat als Ursache den Mangel an Liebe, bezogen auf das jeweilige Problem.*

Eine andere Bezeichnung für «Angstreaktion» ist «Stressreaktion». Wenn aber Angst das Problem ist, dann ist Liebe – ihr Gegenspieler – das Gegenmittel. Im Angesicht wahrer Liebe kann es Angst nicht geben (außer in einer lebensbedrohlichen Situation). Das mag sehr theoretisch klingen, glücklicherweise konnte dies jedoch die Forschung der letzten Jahre wissenschaftlich bestätigen (was wir in diesem Buch noch sehen werden). Alles – selbst Ihre Misserfolge und äußere Umstände – lässt sich darauf zurückführen, ob Sie in einem inneren Zustand der Angst oder der Liebe leben.

Als ich meine Beratungspraxis eröffnete, sagte ich jedem einzelnen Klienten, der bei mir in Therapie war: Wie auch immer sein aktuelles Problem geartet war – ob es mit Gesundheit, Beziehungen, Erfolg, Wut, Ängsten zu tun hatte –, die ihm zugrunde liegende Ursache hielt ich für ein Liebe-Angst-Problem. Wenn Angst durch Liebe ersetzt wurde, dann würden sich meiner Meinung nach die Symptome der Leute auf eine Art und Weise bessern, wie es anders nicht möglich war.

Doch bald entdeckte ich ein Problem. Meinen Klienten einfach nur zu sagen, sie sollten «lieben», funktionierte nicht. Sie alte

Schriften und Regelwerke lesen, studieren und verinnerlichen zu lassen, klappte auch nicht viel besser. Ich versuchte, ihnen beizubringen, «einfach» das zu tun, wozu mich meine Verwandlung ganz natürlich gebracht hatte. Aber so gut wie keiner konnte das. Und wissen Sie, was? Ich selbst lehrte sie nur wieder die alte dreistufige Strategie und ahnte es nicht einmal! Ich sagte ihnen, sie sollten ihr bewusstes, auf Angst gegründetes Denken in auf Liebe gegründetes Denken umwandeln, ihre durch Angst hervorgerufenen Emotionen in von Liebe erfüllte Emotionen und ihr angstgesteuertes Verhalten in von Liebe geführtes Verhalten. Mit anderen Worten: Ich sagte ihnen, sie sollten sich mit ihrer ganzen Willenskraft auf die Erwartung von äußeren Endergebnissen konzentrieren! Einige von ihnen meinten: «Danke sehr für diesen originellen Rat.» Andere wiederum wurden sarkastisch: «Okay, ich fange gleich nach dem Mittagessen damit an.» Später fand ich heraus, warum sie so bissig waren: Sie hatten es bereits damit versucht und waren gescheitert, so wie ich es unzählige Male in meinem Leben versucht hatte bis zu dieser Nacht im Garten meiner Eltern und dabei ebenfalls gescheitert war.

In jener Nacht und den anschließenden sechs Wochen widerfuhr mir etwas, das ganz real war und mich umkrempelte und das ich seither das «transformatorische Aha-Erlebnis» nenne. Ich «beschloss» in jener Nacht nicht einfach, zu lieben und mit Hilfe von Willenskraft damit anzufangen. Etwas geschah innerhalb eines Augenblicks, das meinen Angstzustand in einen inneren Liebeszustand verwandelte und mich auf eine natürliche Art lieben ließ, die mir vorher einfach nicht zugänglich gewesen war, und ohne dass ich Willenskraft dafür hätte aufbringen müssen. Ich sah die Wahrheit auf eine Art, auf die ich sie noch nie gesehen hatte; ich begriff und «spürte» zutiefst, was Liebe war, und wusste, dass es stimmte. Ich begann unmittelbar, eher in Liebe denn in Angst, in Frieden statt in innerer Unruhe zu denken, zu fühlen, zu glauben

und zu handeln; Licht flutete in meine Finsternis, und ich fing an, mühelos Dinge zu tun, zu denen ich mich vorher kaum hatte aufraffen können.

Es war, als wäre die Festplatte meines Gehirns in einem einzigen Augenblick gelöscht und neu programmiert worden, was Liebe und Angst betraf. Als wäre ein Betriebssystem gegen ein anderes ausgetauscht worden. Um ehrlich zu sein: Dieses transformatorische Aha-Erlebnis war eine Art Vision, in der ich die Wahrheit über die Liebe in einem einzigen Moment erkannt hatte. Daran hielt ich mich fest. Auch Einstein hat in Bezug auf seine Relativitätstheorie eine ähnliche Erfahrung erwähnt. Er sah sich in seiner Vorstellung auf einem Lichtstrahl reiten und bezeichnete diese Vision als den Auslöser seiner berühmten Theorie  $E = mc^2$ . Die ganze Wahrheit enthüllte sich ihm in einem Augenblick – aber er brauchte noch zwölf Jahre, um sie mathematisch zu beweisen.

Ich stellte bald fest, dass man kein transformatorisches Aha-Erlebnis haben kann, nur weil man es so will. Ich erkannte, dass ich gewissermaßen noch nicht die notwendigen Grundlagen entwickelt hatte. Ich brauchte praktisch nutzbare Werkzeuge, die alle Leute auf jede Situation anwenden konnten, um ihre Angst zu löschen und sie auf Liebe umzuprogrammieren, damit sie auch in der Liebe *leben* konnten. Instrumente, die tatsächlich die Ursache des wie auch immer gearteten Problems behoben, wie es bei mir mit meinem transformatorischen Aha-Erlebnis der Fall war.

Die nächsten 24 Jahre beschäftigte ich mich genau damit. Während ich mit meinen Klienten arbeitete, entdeckte ich die Drei Tools (die ich im vierten Kapitel vorstellen werde), die ihnen halfen, direkt an die unterbewusste Wurzel zu gehen, die Angst zu löschen und ihr Normalprogramm auf Liebe umzustellen. Und ich entdeckte nicht nur die Drei Tools, sondern auch die Nutzlosigkeit der dreistufigen Lebenshilfe-Strategie. In diesem Buch stelle ich Ihnen die Drei Tools vor und zeige Ihnen, wie Sie in allen Bereichen

Ihres Lebens erfolgreich werden – auf natürliche und organische Weise, und nicht, indem sie sich noch mehr anstrengen.

Als ich meinen Master als Berater in der Tasche hatte, hängte ich mein Praxisschild auf, noch bevor ich offiziell zugelassen war – ich ging noch immer zur Supervision zu einem Psychologen. Dann tat ich noch etwas, das viele meiner erfahreneren Kollegen in Nashville, Tennessee, wirklich ärgerte oder mich zur Zielscheibe ihres Spotts machte: Ich nahm den Honorarsatz eines voll ausgebildeten Psychologen: 120 Dollar für 50 Minuten (und das war vor über 20 Jahren). Das tut niemand, der nur einen Master in Beratung hat! Aber ich wusste aus Erfahrung, dass meine Klienten nur eine bis zehn Sitzungen benötigen würden, in der Regel über sechs Monate verteilt, bis ihre Probleme gelöst waren und sie mich nicht mehr brauchten. Andere Psychologen berieten ihre Klienten normalerweise einmal pro Woche über ein bis drei Jahre hinweg. (Befinden Sie sich im Moment vielleicht auch in Therapie?) Sie brachten ihren Klienten vor allem Bewältigungsmechanismen bei, um irgendwie mit ihren Problemen zurechtzukommen; doch die Probleme blieben wahrscheinlich ein ganzes Leben lang bestehen. Ich hingegen sah bei meinen Klienten stets, wie sich ihre Probleme vollkommen in Luft auflösten. Ich brachte ihnen nur das bei, was Sie in diesem Buch lesen werden.

Sechs Monate nachdem ich meine Praxis so unorthodox eröffnet hatte, hatte ich bereits eine sechsmonatige Warteliste. Außerdem klopfen meine Kollegen reihenweise an meine Tür oder riefen mich an; die einen beschimpften mich, die anderen luden mich zuckersüß zum Essen ein, um herauszufinden, was zum Teufel ich da eigentlich trieb, da ihre Klienten in Scharen zu mir überliefen.

Das Love Principle veränderte nicht nur mein Leben, sondern auch das Leben zahlloser Klienten in meiner Privatpraxis. Und Sie können davon ausgehen, dass es auch Ihr Leben verändern wird.