

VEIT LINDAU
Werde verrückt



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Veit Lindau zeigt in seinem Buch, wie es uns gelingen kann, die inneren Grenzen zu »ver-rücken« und freier darüber zu denken, wer wir sind und was wir können. Durch Übungen erkennen wir unsere innigsten Herzenswünsche und können dadurch Schritt für Schritt unser wahres Potenzial entfalten. So gelingt uns die Umsetzung unserer Ziele und Träume. Denn nichts ist zu gut, um wahr zu sein!

Autor

Veit Lindau, geboren 1969, wirkt als Teacher, Speaker und Autor. Er versteht sich als ganzheitlicher Reformer, Businesspunk und moderner Mystiker. Veit Lindau gilt im deutschsprachigen Raum als Experte für eine integrale Selbstverwirklichung des Menschen. Seine Artikel und Bücher sind präzise, kompromisslose und gleichzeitig humorvolle Weckrufe, die unermesslich wertvolle Chance des eigenen Lebens voll zu nehmen.

Von Veit Lindau sind außerdem erschienen:

- Coach to go Selbstliebe (22172)
- Coach to go Erfolgsbooster (22173)
- Coach to go OPUS (22174)
- Coach to go Reichtum (22175)
- Seelengevögelt (22187)
- Heirate dich selbst (33991)
- Liebe radikal (63089)
- Königin und Samurai (63124)
- Fucked up (63155)

Veit Lindau

WERDE VERRÜCKT

Wie du bekommst,
was du wirklich-wirklich willst

GOLDMANN

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung,
da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich
auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

4. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2019

© 2019 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

© 2015 der deutschsprachigen Ausgabe Kailash Verlag, München,

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH

Lektorat: Anne Nordmann

Umschlaggestaltung und Layout: UNO Werbeagentur, München, unter Verwendung
einer Vorlage von ki 36 Editorial Design, München, Daniela Hofner, München

Umschlagmotiv: mauritius images/ dieKleinert/Susanne Tessari

Illustrationen: Daniela Hofner und Carla Nagel

JG · Herstellung: cb

Satz und Layout: Satzwerk Huber, Germering

Druck: PB Tisk a.s., Pribram

Printed in the Czech Republic

ISBN 978-3-442-22255-1

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz





PROLOG

Erhebe deinen Geist.

Der Mensch ist nicht fertig.
Er wird gerade erst geboren.

Ich widme dieses Buch dem schöpferischen Rebellen in dir,
jener Stimme, die weiß,
dass das, was du heute als Wirklichkeit erlebst,
nicht das Ende deiner Möglichkeiten,
sondern immer nur der Anfang ist.

Egal, wie oft du schon gefallen bist,
wie sehr du an dir gezweifelt
oder wie lange du gezögert hast:
Es gibt einen magischen Zeitpunkt,
um neu zu beginnen.

Und der ist JETZT.



INHALTSVERZEICHNIS

PROLOG

Du	9
Bereit?	11
Werde verrückt	12
Wirklich-wirklich	18
Erfolg tut gut.	19
Dieses Buch und du.	28
Warum dieses Buch	28
Entscheidungshilfe	33
Mein Schreibstil – eine kleine Warnung	36
Wie dieses Buch lesen	38
Dein Leserbereich.	39
Am Anfang das Ende im Sinn	40
Die drei Säulen deines Glücks.	41

PART 1: VERSTÄNDNIS

Wie ist deine Wirklichkeit entstanden?	48
Deine Gedanken werden deine Wirklichkeit	49
Genie im Exil.	56
Neuroplastizität	61
Der mächtige Daumen	69
Lockere den Daumen	72
Dein inneres U-Boot – die verborgene Kraft	89
Mind-Behavior-Gap	96

Die Hose runterlassen – zeichne das Rad deines Lebens	99
---	----

PART 2: SINN

Worum geht es in deinem Spiel des Lebens?	108
Der stille See	112
Der Luxus, nicht alles wissen zu müssen	118
Mind-Yoga	121
Erfinde dich neu	125
Freude, schöner Götterfunken	136
Neid und Bewunderung	140
Klarheit ist sexy.	144
Dich von deinem Sinn finden lassen	147
Die letzten 20 Minuten	154
Die Essenz deines Lebens	156
Das Wertvollste	159
Dein Leuchtfeuer.	161
Eine wichtige Wahl	175

PART 3: MANIFESTATION

Wie du bekommst, was du wirklich-wirklich willst. . .	178
Geistige Vorbereitung.	180
Das ultimative Geheimnis	184
1. Schritt: Den Startpunkt analysieren.	189
2. Schritt: Ein Momentum erzeugen	192
3. Schritt: Nagel dich fest	200
4. Schritt: Wasche dein Gehirn selbst	210
5. Schritt: Beweg deinen Hintern	220
6. Schritt: Frage dich frei.	228

7. Schritt: Power-Affirmationen	234
8. Schritt: Kille alle Ausreden	238
9. Schritt: Verändere dein Setup	243
10. Schritt: Selbstwirksamkeit trainieren	254
11. Schritt: Verliebe dich in Disziplin	260
12. Schritt: Von Bakterien lernen	274
13. Schritt: Pinguine und Adler	278
14. Schritt: Bildet ein Team	286
15. Schritt: Umarme deinen Schatten	290
16. Schritt: Alpha-Flow	295
17. Schritt: Die Magie der Gegenwart	304
18. Schritt: Willkommen in der Quantensuppe	329
19. Schritt: Keine Angst vor Fehlern	342
20. Schritt: Bleib sauber, mein Freund	353
21. Schritt: Die Macht der Dankbarkeit	356
22. Schritt: Lach dich frei	360
23. Schritt: Sei ein weiser Gärtner	363
24. Schritt: Sanfte Entschlossenheit	368
Dein Erfolgscheck	374

EPILOG

Von Träumern und Meisterinnen	388
Von Herz zu Herz	394
Danke	395
Anhang	397

DEIN KAPITEL	405
------------------------	-----

DU

DU bist wunderschön.

DU bist ein kreatives Genie.

DU bist wahrhaftig.

DU bist unendlich wertvoll.

DU hast das Recht

auf ein glückliches Leben,

in Freiheit, Reichtum und Gesundheit.

DU hast das Recht

auf eine sinnliche, wahrhaftige, nahe Liebesbeziehung,

auf Orgasmen aller Art,

auf Freundschaften, die für dich durchs Feuer gehen,

auf eine Arbeit, die du so sehr liebst, dass du dich wunderst,

dafür auch noch bezahlt zu werden.

DEIN Leben ist ein kostbares Abenteuer der Selbsterkenntnis.

DU liebst dich genauso, wie du bist.

DU fühlst dich von deinen Mitmenschen und der gesamten

Existenz geliebt.

DU liebst frei und bedingungslos zurück.

PROLOG

DU bist am richtigen Platz, zur richtigen Zeit.
DU genießt jeden Schritt auf einem einzigartigen Pfad,
den nur DU gehen kannst.
Wenn DU nicht wärest, würde etwas fehlen.

DU bist eine Schatztruhe, gefüllt mit Weisheit,
Wissen und Fähigkeiten.
DU traust dich, bemerkenswert zu sein.
DU verschenkst deine Gaben voller Freude.

DU bist alles, und DU bist entspannt nichts.
DU tanzt frei durch dein Leben und ruhst doch still in dir.

Nichts ist zu gut, um wahr zu sein.
Für DICH ist immer noch viel mehr drin,
als DU bisher gedacht hast.
DEINE Zukunft bietet ungeahnte Möglichkeiten.

Egal, wie alt DU bist,
die beste Zeit liegt noch vor DIR.

DU bist ein Wunder, umgeben von Wundern.
Es erwarten dich noch viele Wunder.

Das Leben ist gut zu DIR.
DU bist gut.
DU bist frei.

BEREIT?

Was hast du gedacht, als du diese Sätze über DICH gelesen hast?
Was hast du gefühlt?

Konntest du sie uneingeschränkt bejahen?
Spiegeln sie sich in deinem alltäglichen Leben wider?

Oder lösen die Worte Widerstand in dir aus?
Zweifel? »Meint er das ernst?«
Verneinung? »Das gilt nicht für mich!«
Frust? »Schön wär's!«

Wie auch immer du reagiert hast,
was da geschrieben steht,
ist die Wahrheit über dich, über mich, über uns alle.

Wenn wir es nicht vollständig fühlen oder leben können,
liegt (noch) ein Irrtum im Geist vor.
Wir haben irgendwann eine begrenzende Lüge über uns gehört
und als Wahrheit akzeptiert.
Wir haben vergessen, wer wir wirklich sind:
wunderschöne, einzigartige, liebenswerte, schöpferische Genies.

Es ist Zeit, dass wir uns erinnern.

WERDE VERRÜCKT

*Was wir brauchen, sind ein paar verrückte Leute;
seht euch an, wohin uns die Normalen gebracht haben.*

Bernhard Shaw

In diesem Buch dreht sich alles um die Macht deines Geistes und den Einfluss deines Glaubens in Bezug auf das, was für dich möglich ist.

Es ist eine Einladung, in deinem Geist verrückt zu werden – im positiven Sinn. Ich möchte mit dir in die Welt der Freidenkerinnen und Verwirklicher eintauchen.

Ich möchte gemeinsam mit dir radikal infrage stellen, wer du bist und was du kannst. Das ist gesund! Wer nicht regelmäßig an den Grenzen seiner eigenen Überzeugungen rüttelt, verhärtet geistig. Denn Leben kennt keinen Stillstand. Es wächst, oder es zieht sich zurück. So auch deine geistige Komfortzone. Entweder sie wird immer wieder neu ausgedehnt, oder sie schrumpft.

Natürlich gibt es auch ein pathologisches Verrücktsein. Schizophrenie, Wahn. Wem das widerfährt, der hat mein tiefes Mitgefühl. Darüber möchte ich keine Witze reißen.

Doch hier und jetzt lade ich dich zu jener Verrücktheit ein, die wir als Kinder unbewusst gelebt haben – den freien Geist des Stauens. Die kühne Ahnung: »He, das war doch noch nicht alles. Hier geht noch viel mehr!«

Ich glaube nicht an Zufälle. Wenn dieses Buch gerade in deinen Händen liegt und sich dort gut anfühlt, haben wir ein Date.

Ich vermute mal, etwas reicht dir noch nicht.

Etwas bewegt dich.

Etwas sehnt sich in dir – nach einem intensiveren Leben, nach Freiheit, Erfolg, Reichtum, Liebe ...

Du liest diese Zeilen, weil du dich nicht mit der Norm zufriedengeben kannst. Du willst sie verschieben, jene unsichtbare Grenze zwischen *möglich* und *unmöglich*.

Lass uns gemeinsam deinen Glauben in Bezug auf deine Möglichkeiten verrücken.

Wenn du mich fragst, brauchen wir noch viel, viel mehr gesunde Verrückte.

Denn das kann es noch nicht gewesen sein.

Schau dich um.

Obwohl wir in unseren Breitengraden so viel materiellen Reichtum angehäuft haben, laufen viel zu viele nicht wirklich glückliche Menschen durch deine Stadt.

Obwohl wir so viel wissen, haben wir unseren Heimatplaneten fast unwiderruflich in den ökologischen Kollaps getrieben.

Obwohl genug für alle da ist, lassen wir Millionen Menschen hungern und sterben.

Es gibt viele eindringliche Beispiele dafür, dass das, was wir häufig als Norm(al) akzeptieren, im Grunde genommen nur gesellschaftlich sanktionierter Wahnsinn ist. Wie wir mit den Genies, als die unsere Kinder geboren werden, in den Schulen verfahren. Dass wir Essen lieber wegwerfen, als es mit den Hungernden zu teilen. Dass wir Millionen von Steuergeldern für von Anfang an zum Scheitern verurteilte Projekte vergeuden. Dass wir unsere liebsten

PROLOG

Beziehungen durch Unehrlichkeit und Routine vergiften. Dass wir Kriege um Rohstoffe führen, mit denen wir dann die Luft verpesteten.

Ich könnte ewig so fortfahren, doch ich möchte dich nicht deprimieren, sondern ermutigen.

Denn ich bin trotz der täglichen Nachrichten kein Pessimist. Ich glaube – an dich, an mich, an uns alle.

Warum?

Weil es sie in unserer Geschichte immer gab: die gesunden Verrückten.

Die, die es gewagt haben, die Norm in ihrem Geist zu brechen.

Manche Namen nennen wir auch heute noch voller Bewunderung: Spartacus, Jesus, Michelangelo, Thomas Edison, Ludwig van Beethoven, Alexander Fleming, Marie Curie, Mutter Teresa, Albert Einstein, Martin Luther King ...

Viele Namen schallen so laut, dass wir aus Ehrfurcht versucht sein könnten, sie auf ein fernes, für uns unerreichbares Podest zu heben. Wären da nicht auch die »einfachen«, stillen Helden von nebenan.

Zum Beispiel die Afroamerikanerin Rosa Parks, die sich am 1. Dezember 1955 weigerte, ihren Sitzplatz im Bus für einen weißen Fahrgast zu räumen, und so zur Mitauslöserin der schwarzen Bürgerrechtsbewegung wurde. Oder das Mädchen Malala, das 2014 den Nobelpreis erhielt. Sie hat darauf bestanden, in Afghanistan zur Schule zu gehen, und ist dafür von den Taliban fast um-

gebracht worden. Oder die vielen Jungunternehmer, die heute ihre ersten Start-ups manchmal schon mit vierzehn Jahren gründen – nicht nur, um viel Geld zu verdienen, sondern um die Welt zu verbessern.

Es gab sie also schon immer, die Querdenkerinnen, die Vordenker, die Verwirklicherinnen von Utopien. Mich fasziniert der Gedanke, dass es noch viel mehr davon unter uns gibt. Doch sie sind eingeschlafen – und träumen einen Traum der Begrenzungen. Dieses Buch sucht sie. Denn jetzt ist die Zeit, da wir sie alle brauchen. Mehr glückliche Menschen. Mehr Mitschöpfer. Mehr Menschen, die keinen Bock darauf haben zu warten, sondern die bereit sind, die Revolution, nach der sie sich sehnen, genau dort einzuleiten, wo sie jetzt stehen.

Nach dem Zeitalter der Technologie befinden wir uns nun im Zeitalter der Information. Alles ist überall verfügbar. Die Fusion von technischer und menschlicher Intelligenz steigert unser Wirkungspotenzial exponentiell. Noch nie hatte ein Einzelner einen so machtvollen Hebel für individuelle und kollektive Veränderung zur Verfügung wie jetzt. Auf die Politik und die alten Tanker der Wirtschaft brauchen wir nicht zu hoffen. Sie bewegen sich zu langsam, zu zäh durch die Stromschnellen dieser Zeit. Die kühne und zugleich arrogante Avantgarde im Silicon Valley, die mit Google, Facebook, etc. die Weltherrschaft anstrebt, können wir nicht bremsen. Doch sie braucht ein Gegengewicht in Form von Millionen geistig agiler, selbstbestimmter Mitschöpfer.

Die Liste an Gründen, warum wir als menschliche Art unseren Geist noch weit verrücken müssen, ließe sich über viele Seiten fortführen. Doch viel spannender bist du.

PROLOG

Welche Frage hat dich zu diesem Buch greifen lassen?

Welche Sehnsucht pocht in dir?

Was reicht dir nicht?

*In welchem Bereich deines Lebens flüstert dir eine leise,
eindringliche Stimme zu:*

»Das kann es einfach noch nicht gewesen sein!?!«



Wenn du möchtest, liste einige dieser Themen, offenen Fragen und Baustellen hier auf:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Das Schöne ist: Obwohl ich dich nicht kenne, weiß ich hundertprozentig, dass das, was du in diesen Bereichen als deine Wirklichkeit erlebst, nicht das Ende deiner Möglichkeiten ist. Da geht noch viel, viel mehr.

Bist du bereit, es herauszufinden?

Lass uns gemeinsam verrückt werden!

WIRKLICH-WIRKLICH

// Was nährt deine Seele?

Warum schreibe ich *wirklich-wirklich*?

Warum nicht einfach nur *wirklich*?

Weil der menschliche Geist ein gieriger, ängstlicher, neugieriger Gesell ist. Er kreierte Wünsche am Fließband. Er schickt uns wie ein wild gewordener Affe in alle möglichen Ecken des Dschungels. Er verführt uns – wenn wir nicht hellwach sind –, falschen Möhren hinterherzurennen – und das manchmal über Jahre. Sicher hast du schon die Erfahrung gemacht, dich mit allem, was du hattest, für einen Wunsch ins Zeug zu legen, um am Ende festzustellen, dass er nichts, aber auch gar nichts mit dir zu tun hatte. Besonders in der heutigen Zeit – manipuliert durch laute Werbeversprechen, irritiert durch tausend Optionen und gefordert von allen Seiten – ist es ratsam, deine Wünsche zweimal zu hinterfragen, bevor du deine kostbare Lebenszeit in ihre Erfüllung investierst. Auf dem lärmenden Marktplatz der Welt ruhig herauszuhören, was du wirklich-wirklich willst, ist eine Kunst.

Die Antwort macht dich still, und gleichzeitig entfacht sie in deinem Herzen ein stetiges Feuer für die Dinge, die tatsächlich getan werden müssen.

Als Mensch zu wissen, was du wirklich-wirklich willst, befreit dich und fokussiert deinen so mächtigen Geist auf das für dich WESENTliche.

ERFOLG TUT GUT

Erfolg.

Was fällt dir zu diesem Wort ein? Schreib es hier auf:

.....

.....

.....

.....

.....

Bitte nimm dir Zeit, in das, was du geschrieben hast, hineinzuspüren. Fühlt es sich klar und entspannt an? Oder »hängt« darin Energie fest?

Wenn du deine Gedanken über Erfolg liest und ihnen dein aktuelles Leben gegenüberstellst, kannst du einen Zusammenhang erkennen?

Schneide ich in Gesprächen das Thema Erfolg an, reagieren die Menschen sehr unterschiedlich:

- »Ich brauche keinen Erfolg!«
- »Will ich unbedingt!«
- »Funktioniert eh nicht.«
- »Erfolg macht nicht glücklich!«
- »Erfolg ist sexy!«
- »Erfolg hat unsere Erde kaputtgemacht!«

PROLOG

»Ich hätte gerne Erfolg, aber bei mir klappt es nicht.«

»Erfolg ist ein Männerding.«

»Erfolg ist geil!«

»Erfolg verbrennt!«

Selten werden diese Meinungen entspannt geäußert – das Thema Erfolg scheint für viele stark emotionsgeladen zu sein; Freude, Frust, Neid oder Gier schwingen mit. Wenn du möchtest, mach dir den Spaß, und frag deine Freunde und Kollegen, was sie mit dem Begriff assoziieren. Was fällt ihnen als Erstes dazu ein?

Um erfüllt zu leben, brauchst du eine gesunde,
positive Beziehung zur Tugend des Erfolgs.

Ich behaupte, dass viele Menschen Erfolg abwerten, weil sie ihn nicht haben.

In Äsops Fabel vom Fuchs und den Trauben versucht der Fuchs verzweifelt, an die leckeren Trauben zu kommen. Als er es nicht schafft und bemerkt, dass er von einer Maus bei seinem Scheitern beobachtet wird, behauptet er lautstark, dass er nie an den Trauben interessiert gewesen sei. Sie seien ihm viel zu sauer.

So ging es mir vor 25 Jahren auch. Mein Leben befand sich in einem desolaten Zustand. Schleifengelassenes Medizinstudium, heruntergekommene Einzimmerwohnung mit Außenklo und Möbeln vom Sperrmüll und eine verkorkste Liebesbeziehung nach der nächsten. Ich war chronisch pleite und vor allem: Ich hatte keine Ahnung, was ich wollte.

Kein Ego steht gern nackt und unwissend da. Also machte ich es wie der Fuchs. Ich kultivierte eine Antihaltung, kiffte, las Bücher über