

Geschrieben von Albu Constantin

Handbuch des rationalen Verstandes

2026

Inhaltsverzeichnis:

0. Das Bewusstsein für das Leben

1. Fragen stellen, um die rationale Seite dominant zu halten.
2. Ständig das Maß an Negativem und Positivem in deinem Leben beobachten.
3. Über die Schönheit des Lebens meditieren und darüber, wie wenig der Tod bedeutet.
4. Geduld lernen und verstehen, dass Veränderungen natürlich sind.
5. Dich mit Religion und Glauben wappnen.
6. Nahrung für den Körper wahrnehmen, nicht für das Vergnügen.
7. Einen gesunden Körper durch Bewegung erhalten.
8. Ängste und Emotionen bewältigen.
9. Gute und schlechte Erinnerungen und wie sie dir helfen.
10. Das Neue im Leben suchen.

Kapitel 0. Das Bewusstsein für das Leben

0.1 Zurück in die Schule. Schule für rationales Denken und persönliche Entwicklung

Eine moderne Schule, in der nur ein wesentliches Fach gelehrt wird: rationales Denken. Der Fokus liegt darauf, mentale Prozesse zu definieren und anzuwenden, um im Alltag zu einem entwickelten, bewussten und ausgeglichenen Menschen zu werden.

Hier lernst du, deine Sinne zu kontrollieren, deine Persönlichkeit zu definieren und dich auf das Leben vorzubereiten. Du wirst lernen, die Angst zu beherrschen und sie nur dann zu nutzen, wenn sie dir dient.

Du wirst den Unterschied zwischen Leben und Überleben lernen und die Welt um dich herum verstehen.

Du wirst etwas über wahre moralische Werte lernen – Ethik, Charakter und Integrität – und du wirst nach und nach das Konzept des rein materiellen Wertes ablehnen. Authentischer Wert wird nicht an Geld oder Besitz gemessen, sondern daran, wer du bist und wie du lebst.

Sobald du diese Lektionen abgeschlossen hast, wirst du die Freiheit entdecken, so zu wählen, wie du es wirklich tun solltest. Die wichtigsten Entscheidungen werden sein: dein Lebensweg und wer du werden willst.

0.2 Das Handbuch des rationalen Denkens

Wir alle haben schon einmal einen extremen Zustand von Angst, Sorge oder Anspannung erlebt. Manchmal dauert dieser Zustand ein oder zwei Tage; andere Male zieht er sich über ein Jahr oder sogar noch länger hin. Wir alle fangen dann an, uns die

falschen Fragen zu stellen: „Was passiert mit mir?“, „Warum reagiere ich so?“, „Warum habe ich solche Angst?“, „Warum hört mein Körper nicht auf mich?“. Oder hört er vielleicht in Wirklichkeit doch auf dich? Die richtige Frage lautet: „Ist das, was ich durchmache, normal?“

Die Antwort ist: JA. Absolut normal. Dein Körper reagiert einfach auf den Reiz deines Verstandes. Er ist so tief mit deinem Geist verbunden, dass du ihm nicht einmal Befehle geben musst – er reagiert einfach auf deine Gedanken.

Der Körper hat seine eigene Art zu reagieren, und ich werde weiter unten ein paar Muster genauer beschreiben, obwohl es so viele gibt, dass eine einzige Seite ihnen nicht gerecht werden würde. Aber lass mich betonen: Sie sind alle natürlich, normal und absolut nichts Ungewöhnliches. Lass mich versuchen, deine Zweifel darüber auszuräumen, ob das normal ist. Es liegt ganz an der Welt, in der wir leben.

Eine Welt, die es vermeidet, darüber zu sprechen. Deine Eltern und deine ersten Lehrer

versuchen, dich gut zu erziehen, aber in den seltensten Fällen bereiten sie dich mental vor. In der Schule lernst du, Informationen für wirtschaftliche Zwecke aufzunehmen und zu verarbeiten, aber kaum etwas über deinen eigenen Verstand.

Deshalb fühlst du dich in einer Welt, in der niemand über die Psyche spricht, wie ein Einzelfall – als ob mit dir etwas schiefgelaufen ist und du kaputtgegangen bist. Ich muss es betonen: Wir alle machen diese Phase durch. Wir alle entwickeln uns weiter, und wir alle spüren diese Veränderung auf eine Weise, die uns Angst macht.

Diese extreme oder ständige Angst, die dich belastet, ist in Wirklichkeit eine Form von geschärfter Wahrnehmung. Bis jetzt bist du völlig unbeschwert durch die Straßen gegangen, zwischen Gebäuden hindurch, hast Autos, Menschen und Bauwerke betrachtet. Jetzt hast du Angst.

Was ist der Unterschied zwischen dem, wer du vorher warst, und dem, wer du jetzt bist? Jetzt bist du wachsam. Dir fällt auf, dass Wohnungen Blumenkästen auf den Fenstersimsen haben und du

genau darunter hergehst. Du merkst, dass dein Blick nach vorne gerichtet ist, nicht nach oben, und dass jeden Moment ein Windstoß einen schweren Topf genau auf deinen Kopf werfen könnte.

Du bemerkst, dass die Menschen nicht alle schön und fröhlich sind. Einige sind aggressiv, manche sind gewalttätig oder böse, und du fängst an, sie zu erkennen. Auf der Straße siehst du die Autos, du siehst, wie sich die Fahrer verhalten, du hörst sie hupen und du nimmst diese Aggression in dich auf.

Du merkst, dass du nur wenige Schritte von tonnenschweren Fahrzeugen entfernt gehst und dass jeden Moment ein Fahrer, der vielleicht das Bewusstsein verloren hat, auf dich zusteuern könnte. Also versuchst du das auszugleichen, indem du deine Sinne schärfst; du versuchst, wegen der Menschen, dem Wind, den Gebäuden und den Blumentöpfen wachsam zu bleiben. Dieser Zustand der Hyper-Wachsamkeit versetzt deinen Körper in den Kampf- oder-Flucht-Modus.

Genauer gesagt: in den Überlebensmodus. Der Körper ist jedoch nicht wie der Verstand. Er ist schwerer, langsamer und arbeitet mit Systemen, die sich nicht in der Geschwindigkeit eines Gedankens an- oder ausschalten lassen. Es braucht nur einen kurzen Moment, um sie zu aktivieren, aber es dauert viel länger, bis sie wieder herunterfahren. Entspannungstechniken sind Prozesse, die Zeit brauchen, denn genau darauf kommt es an: auf die Dauer.

Ich weiß, du willst eine Zauberpille, um sofort von „Ich habe schreckliche Angst“ zu „Alles klar, ich bin völlig ruhig“ umzuschalten, aber diese Pille gibt es nicht. Der Körper hat seine eigenen Regeln, und du wirst sie weiter unten verstehen. Denn das ist die schwierigste Frage von allen: zu verstehen, was mit mir passiert. Dieses Verständnis nimmt die Angst und die Unruhe und ersetzt sie durch Akzeptanz und Klarheit.

Dieser neue Weg, den du einschlägst, ist in Wirklichkeit ein Weg des persönlichen Wachstums. Du kannst versuchen wegzulaufen, du kannst nach

schnellen Lösungen suchen, aber am Ende wirst du merken, dass du derjenige bist, der akzeptieren, verstehen und heilen muss. Suche nicht bei anderen nach der Heilung, denn du hast bereits alles, was du brauchst, in dir. Du musst deinen Körper kennenlernen, genauso wie du deinen Verstand, deine Logik und die Motive dahinter verstehen musst.

Du musst deine Angst verstehen und begreifen, warum du sie auslöst. Akzeptiere, dass dein Körper und dein Verstand als Team arbeiten – auf unterschiedliche Weise, aber zusammen. Die Vereinigung von Geist und Körper wird dir Ruhe und Frieden bringen, sowohl für den Körper als auch für die Seele.

=Mens sana in corpore sano.=

Die Evolution des menschlichen Geistes folgt keinem festen Regelwerk, und ein entwickelter Geist kann nicht nach seinem Wissensstand beurteilt werden. Bei der Evolution des Geistes geht es um Prozesse und Verbindungen; es ist in der Tat eine prozessbasierte Evolution. Wie du Informationen aufnimmst, entdeckst und verarbeitest, die Fragen,

die du suchst und stellst, und deine Haltung gegenüber einem spezifischen Problem sind nur einige Elemente, die einen entwickelten und rationalen Geist ausmachen.

Ich will das hier nicht in die Länge ziehen und unnötig Zeit verschwenden. Sobald du die Arbeitskapitel abgeschlossen hast, werde ich dich auffordern, sie eines nach dem anderen zu lesen, einmal am Tag. Warum verlange ich das von dir? Weil der menschliche Geist Informationen in mehreren Phasen verarbeitet. Phase eins: die Annahme von Informationen, sofern du deren logischen Parametern zustimmst.

Phase zwei: Wenn die Information zu deiner eigenen wird, akzeptiert und durch deine individuellen Filter gegangen ist. Das ist der Moment, in dem du deinem Unterbewusstsein durch jedes erneute Lesen sagst, dass es sich diese merken soll, weil sie wichtig ist. Phase drei ist erreicht, wenn die Information vollständig dir gehört und du sie aus deinem Unterbewusstsein abrufst, um sie wann immer nötig anzuwenden.

Du wirst die Regeln, die du befolgen musst, separat sehen. Du wirst sie befolgen, wenn du die drei Phasen durchläufst, und dann werden die Regeln in der Tat deine Regeln sein. Sie werden zu Prinzipien für ein solides, rationales, starkes und vor allem entwickeltes Leben.

Das hier ist eigentlich kein Buch, sondern vielmehr ein Handbuch, das ich selbst nie hatte und mir gewünscht hätte. Ein Handbuch, das es in der Schule hätte geben müssen, zusammen mit einem Lehrer, der es unterrichtet. Das Handbuch des rationalen Denkens und eines entwickelten Geistes. Sobald du es lernst und vor allem, sobald du es verstehst, wirst du in der Lage sein, deine Gedanken zu kontrollieren und deinen Geist zu bändigen, damit er genau dorthin geht, wo du ihn haben willst. Du wirst Harmonie verstehen: ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

Dies sind Arbeitskapitel, und sie sind in einer bestimmten Reihenfolge angeordnet, um dir zu helfen, jede Phase vollständig zu durchlaufen. Nachdem du die Arbeitskapitel und die Meditationen

abgeschlossen hast, werde ich dir einige Richtungen geben, in denen du deine neu erworbenen Kräfte testen kannst. Von da an wird es eine fabelhafte Reise sein, auf die du dich begibst. Der Unterschied ist, dass du sie erfüllt von Stille und innerem Frieden tun wirst, in Harmonie.

Du wirst Stufen erklimmen und vom Lehrling zum Meister werden. In diesem Moment wirst du begreifen, wie groß dein Potenzial ist, wie wenig du weißt, aber wie glücklich du bist, diesen Weg gefunden zu haben. Du wirst zu einem einzigartigen Ozean der Stille werden, denn jeder von uns ist einzigartig, geformt dadurch, wie wir uns an die erlebten Situationen angepasst und dabei eigene Mechanismen entwickelt haben. Ich verlange nicht von dir, mir zu vertrauen. Ich verlange von dir, dir selbst zu vertrauen.

0.3 Unbehagen aus der Sicht dessen, der es spürt

In der Panik und Verwirrung, die dich manchmal packen, ist die schwierigste Frage: Was passiert mit mir? Du hast das Gefühl, zu explodieren,

als ob der wachsende Druck in deinem Inneren dich in Stücke reißen würde. Dir ist schwindelig, übel, du hast Magenschmerzen und Schmerzen in der Brust. Deine Finger werden taub und kribbeln dann; deine Füße fühlen sich kalt an, und die Kälte lässt dich die Kontrolle verlieren und heftig zittern.

Du hast plötzliche Temperaturschwankungen – wenn deine Körperhitze steigt und du das Gefühl hast zu ersticken, und direkt danach fängst du an vor Kälte zu schlottern, mit einem Zittern, das dich durchschüttelt.

Die Schmerzempfindungen sind schrecklich: Du stößt dir den Zeh und hast das Gefühl, dein ganzer Arm sei gebrochen. Deine Verdauung ist nie in Ordnung; dein Magen tut ständig weh, und wenn nicht, macht er Geräusche, die dir vor anderen peinlich sind.

Deine Brust schmerzt; es tut links weh, wo das Herz sein sollte, und rechts, wo du die Leber vermutest. So sieht ein Zustand extremer Unruhe aus, und du hast wahrscheinlich einige oder alle der oben genannten Symptome am eigenen Leib gespürt,

zusammen mit anderen, die noch grausamer und „kreativer“ sind. Klingt wie die lebende Hölle, nicht wahr? Das ist es, und das meine ich, wenn ich sage, dass du entweder in der Hölle bleiben oder wegrennen kannst.

Wenn du wegrennst, wirst du nach einer Weile wieder in dieser mentalen Hölle landen. Wenn du bleibst, dann wirst du mit deinen Dämonen leben; du wirst sie kennenlernen, sehen, wie sie entstanden sind und wie sie bezwungen werden können. Du wirst die Hölle in dein Zuhause verwandeln, in deinen Spielplatz, und die Dämonen werden zu deinem Spielzeug. Vielleicht hältst du dir sogar einige als Haustiere, weil sie süß und klein erscheinen werden, obwohl sie jetzt furchterregend und beängstigend aussehen.

Der Weg dorthin ist lang. Er ist hart. Aber du hast ihn gewählt, also lass uns die Fragen beantworten, die in deinem Kopf unvermeidlich sind.

0.4 Was passiert gerade?

Fangen wir damit an, was gerade passiert. Dein Geist entwickelt sich ständig weiter, sammelt Informationen oder durchlebt Emotionen und Situationen. Je beständiger diese Entwicklung ist, desto mehr Zeit hast du, die Veränderung aufzunehmen, ohne dass sie auffällt. Es ist wie ein tägliches Training: Du wirst jeden Tag stärker, ohne dass es offensichtlich ist und ohne dass du es überhaupt merkst.

Auf gewaltsame Weise lassen dich eine schwierige Situation, eine starke Emotion oder eine schreckliche Angst viel schneller reifen. Es ist der Überlebensinstinkt, der sich bei intensiven Emotionen aktiviert, um ein Trauma zu verhindern oder zu vermeiden. Meistens wird dies nicht gelöst, weil es keine Gebrauchsanweisung gibt: was zu tun ist und wie es zu tun ist. Genau das ist der Zweck des Handbuchs für rationales Denken.

Gehen wir zurück: Als Folge eines Ereignisses oder mehrerer Ereignisse erkennt dein Geist, dass mehr nötig ist, um durchzukommen, um

zu überleben, und er aktiviert den Evolutionsmechanismus. Nur aktiviert er ihn nicht wie eine normale Emotion oder in einem Rhythmus, an den du gewöhnt bist – wie bei einem Auto, dessen Motor leise bei ein paar tausend Umdrehungen läuft –, sondern er bringt ihn direkt an die Grenze. Dein Auto geht direkt auf maximale Drehzahl, in den roten Bereich.

Es ist, als würdest du zum Training gehen und am nächsten Tag feststellen, dass du doppelt so stark, doppelt so schnell und doppelt so wachsam bist wie gestern. Und das passiert plötzlich. Also fängst du an, Fragen zu stellen: Ist es gut, ist es schlecht, kannst du damit umgehen, jetzt, wo sich alles verändert hat? Es war normal, schwach zu sein; jetzt bist du es nicht mehr. Ist es ein Traum, der enden wird, ist es vielleicht ein Albtraum, oder ist es die Realität?

Das ist es, was in deinem Inneren passiert und was du tatsächlich fühlst: Deine Kraft wächst auf ein Niveau, das sie noch nie zuvor erreicht hat, und das sehr schnell. Um deine neuen Kräfte zu beherrschen, musst du sie verstehen, sie akzeptieren und, warum

auch nicht, sie weiterentwickeln. Einen Teil davon werde ich erklären, und einen Teil werde ich deiner eigenen Analyse überlassen, damit du dich selbst als Organismus entdeckst.

Du wirst herausfinden, was du noch nicht über dich wusstest: was jeder Knopf an deinem Körper bewirkt, wie sie aktiviert werden, wie die Magie geschieht, aber vor allem, wie du zu deinen verborgenen Qualitäten gelangst. Wenn du dich fragst, warum du das tun solltest, antworte ich mit einer Gegenfrage: Wenn du ein neues Handy kaufst, prüfst du dann, was jede Funktion und jeder Knopf macht? Du hast vor einiger Zeit einen Organismus erhalten – hast du nachgesehen, was jede Funktion und jeder Knopf macht?

0.5 Aktivierung der Sinne

Gehen wir zurück und schauen uns an, was im Allgemeinen passiert, und dann werden wir ins Detail gehen. Die physische Evolution äußert sich durch die Aktivierung der Sinnesorgane. Deine Augen werden wachsam und fokussieren mit fantastischer Klarheit, deine Ohren hören sehr leise Geräusche, dein

Geruchssinn nimmt dutzende, hunderte, tausende von Düften wahr, und deine Haut wird empfänglich und spürt jede Berührung.

Abgesehen davon wirst du feststellen, dass du auch einen magnetischen Sinn und einen Energiesinn hast. Diese beiden Sinne sind in Büchern kaum zu finden, aber sie existieren, und diejenigen, die solche Prozesse durchlaufen haben, können sie erkennen und, warum auch nicht, entwickeln. Beginnen wir mit jedem Element und bringen es mit dem in Verbindung, was du fühlst.

Die Augen fokussieren hervorragend. Wenn du einen Gegenstand ein paar Sekunden lang betrachtest, bemerkst du Details auf höchstem Niveau. In diesen wenigen Sekunden des Starrens wirst du tatsächlich spüren, wie sich das Bild näher heran- oder weiter wegstellt, wie eine Art Zoom. Dein Auge passt seine Klarheit an, und du wirst effektiv spüren, wie es das tut, als ob es Dekodierungsfilter anwenden würde. Warum tut es das? Um jede Gefahr für dich als Organismus zu identifizieren.

Wenn dieser Zoom auftritt, bleibt der Hintergrund verschwommen, während der Fokus das hervorhebt, was du ausgewählt hast, um es genau zu betrachten. Wenn du nichts Bedrohliches findest, suchen deine Augen weiter und wiederholen den Vorgang. Das bedeutet, du wirst sehr schnell verschwommen—klar—verschwommen—klar sehen, was zu einem Schwindelgefühl führen wird, begleitet von Übelkeit und Kontrollverlust.

Kopfschmerzen und Migräne kommen auch von den Augen, weil du bei intensivem Fokussieren neben der Muskelanspannung nicht einmal blinzelnst, um keine visuellen Informationen zu verlieren. Infolgedessen trocknet die Netzhaut aus, das Blinzeln wird schnell und flach, und innerhalb weniger Stunden spürst du beim Blinzeln ein Kratzen. Augentropfen helfen nicht wirklich; nur du kannst dir selbst helfen, indem du deine eigenen Schmierdrüsen nutzt, um deine Augen in optimalem Zustand zu halten.

Die Entwicklung des Gehörs ist vielleicht am offensichtlichsten. Du nimmst laute Geräusche so

intensiv wahr, dass sie dich regelrecht foltern. Das Gehör ist mit dem Innenohr gekoppelt, das für das Gleichgewicht zuständig ist. Die Anpassung an ein besseres Gehör wird dir Gleichgewichtsprobleme bereiten; du wirst das Gefühl haben, dich kaum auf den Beinen halten zu können, und dich wie ein alter Mann an Gegenständen abstützen. Durch dieses Leiden wirst du ein tadelloses Gehör entwickeln.

Die Entwicklung deines Geruchssinns bringt Verbindungen zum Magen mit sich, von Gefühlen wie Übelkeit und Ekel bis hin zu intensivem Hunger oder Heißhunger. Leider ist der menschliche Geruchssinn schwach entwickelt, und anatomisch wird er im Zentrallappen verarbeitet, der für den rationalen Teil zuständig ist. Wir werden das noch genauer besprechen; vorerst sprechen wir darüber, was du fühlst. Durch die Entwicklung des Geruchssinns wird die Vorbereitung des Magens trainiert. Wenn du etwas essen willst, aktivierst du die Prozesse in deinem Körper, die für die Verdauung dessen, was du gleich zu dir nimmst, notwendig sind. Du produzierst auch Hormone, die regulieren und analysieren, ob du essen musst oder nicht.

Heißhunger und Essensgelüste beschleunigen die Verdauung, um Platz für die nächste Nahrungsaufnahme zu schaffen. Die Beschleunigung der Verdauung geschieht durch die Verkürzung der Zeit, die der Speisebrei benötigt, um den Darm zu passieren. Peristaltik ist die normale Kontraktions- und Entspannungsbewegung des Darms, um die Nahrung weiterzuschieben, während Nährstoffe aufgenommen werden. Wenn eine Bedrohung oder Gefahr identifiziert wird – wie es in Zeiten extremer Unruhe passiert, wenn du dich in Gefahr fühlst –, geschieht diese Beschleunigung der Verdauung viel gewaltsamer und schneller. Der Körper will in der Lage sein, sich um die „Bedrohung“ zu kümmern, nicht um die Verdauung.

Infolgedessen „genießt“ du Krämpfe, Blähungen oder Durchfall. Um diese nicht so angenehme Symptomatik abzurunden, gibt es auch die Variante der Verstopfung, wenn der Körper die Verdauung aufgrund einer unmittelbar bevorstehenden Gefahr blockiert. Wäre es nur ein einziger Stopp, wie bei einer gesunden Angst vor etwas Realem, wäre es kein Problem; jedoch treten

über mehrere Stunden hinweg mehrere aufeinanderfolgende Starts und Stopps auf. Wenn ein Stück Ton stillliegt, wird es hart; wenn es ständig bewegt wird, bleibt es elastisch. In Wirklichkeit ist das Reizdarmsyndrom nur ein Dickdarm, der viel empfindlicher auf deine emotionalen Zustände reagiert.

Wenn du dir eine Anatomiekarte ansiehst, wirst du bemerken, dass der Dickdarm um den Magen herum liegt und zwei Ecken unter den Rippen hat, wo Schmerzen am häufigsten auftreten. Medizinische Botschaften sagen dir oft, dass du zum Arzt rennen sollst, wenn es dort weh tut, da es etwas Ernstes sein könnte.

Das lässt dich an das Schlimmste denken. Vom Schmerz bis zur Untersuchung durchläufst du Emotionen, die die Verdauungsprozesse erneut blockieren, und ein paar Stunden später fängst du in einem Teufelskreis wieder von vorne an. Der Arzt lässt dich dutzende Tests machen, und während du peinigend auf die Ergebnisse wartest, fragst du dich voller Angst: „Was, wenn es etwas Ernstes ist?“

Emotionen starten den Kreislauf neu, und der Schmerz kehrt zurück. Die Testergebnisse sind in Ordnung, und du bekommst eine Reihe von Medikamenten, um die Verdauung zu erleichtern. Und doch hat deine Verdauung kein wirkliches Problem; sie braucht nur Zeit. Achte darauf, was du isst, übertreibe es nicht und lerne, deine Emotionen zu kontrollieren; so löst du dieses Problem. Deshalb wirken Beruhigungsmittel oder Alkohol manchmal – weil sie das emotionale Erleben für eine Weile betäuben. Es wäre seltsam, wenn ein Arzt auf ein Rezept schreiben würde, dass du alle drei Stunden ein Bier für die Verdauung trinken sollst.

Es ist genau dasselbe mit den Behandlungen, denn eine Pille reguliert das eine, könnte aber etwas anderes durcheinanderbringen. Es ist essenziell, einen grundlegenden Aspekt zu verstehen: Du hast absolut nichts Kaputtes in dir. Dein Körper reagiert nur mit maximaler Geschwindigkeit auf alles, was in deinem Geist vorgeht. Sobald du akzeptierst, dass diese Empfindungen nur Reaktionen auf Angst sind, wirst du sehen, wie sich das gesamte System von

selbst zu beruhigen beginnt, ohne dass ständige externe „Reparaturen“ nötig sind.

0.6 Hat das Leben einen Geschmack... oder nicht?

Kehren wir zur Hyperaktivierung der Sinne und dem Geschmackssinn zurück. Die Aktivierung des Geschmacks ist dazu gedacht, die verdauungsbezogenen Auswirkungen von Ängsten und Sorgen auszugleichen. Die Intensität des Geschmacks löst den Speichelfluss aus. Welche Rolle spielt der Speichel? Er hat mehrere Aufgaben, von denen zwei besonders wichtig sind: die Magensäure zu senken und die Gleitfähigkeit des Speisebreis zu gewährleisten. In einem Zustand innerer Unruhe und Angst wird die Verdauung entweder gestoppt oder gejagt.

Auf der Magenebene erhöht sich bei einem Verdauungsstopp die Säureproduktion, da die aufgenommene Nahrung in jedem Fall zersetzt werden muss. Die Prozesse sind widersprüchlich: Einerseits macht der Magen seinen Job und verarbeitet die Nahrung, andererseits sagt der Geist:

„Stopp, wir haben etwas Wichtigeres zu tun; eine Bedrohung muss bewältigt werden.“

Diese erzwungene Pause kann nur mit Hilfe von Speichel erreicht werden, weshalb eines der häufigsten Symptome ein trockener Mund ist. Dies erklärt auch den Schmerz auf der linken Seite im oberen Rippenbereich, der durch die erhöhte Magensäure verursacht wird. Wenn dein Körper glaubt, in Gefahr zu sein, nutzt er alle Ressourcen zur Verteidigung und ignoriert normale Prozesse.

Du kannst einen Stimulationstest der Speicheldrüsen durchführen, wenn du Schmerzen auf der linken Seite spürst. Die Übung erfordert, dass du deine Zunge auf und ab bewegst und dabei an deinen Zähnen entlangstreichst, um die Drüsenproduktion zu steigern. Sobald du den Speichel schluckst, wirst du die Wirkung sehr schnell sehen; innerhalb weniger Sekunden lassen Druck und Schmerz nach, da die Säure natürlich neutralisiert wird.

0.7 In erster Linie der Geruchssinn – derjenige, der das rationale Zentrum aktiviert

Kehren wir zum Geruchssinn zurück und betonen wir seine Wichtigkeit und Rolle. Der Geruchssinn aktiviert den rationalen Teil deines Gehirns. Nimm also von Zeit zu Zeit einen tiefen Zug von der Luft um dich herum und dekodiere die darin verborgenen Düfte. Dies ist die wichtigste Übung, die du machen musst, neben den Atemübungen. Dreimal durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen, während du im Geist mitzählst, hilft dir, dich in der Gegenwart zu verankern. Der vierte Atemzug erfolgt vollständig durch den Mund, sowohl beim Einatmen als auch beim Ausatmen.

Die Rolle dieser Übung ist lebenswichtig, da sie die rationale Seite aktiviert und sie zur Arbeit anregt. Sie beruhigt deinen Herzschlag entsprechend deinem Atemrhythmus – dem Rhythmus, den du festgelegt hast. Das Atmen durch den Mund wird zu einem Seufzer, und ein Seufzer bedeutet die natürliche Neukalibrierung deiner Herzfrequenz. In der Theorie klingt das alles gut, leicht und einfach,

nicht wahr? In der Praxis sieht die Sache jedoch anders aus. Du hast keine Ahnung, wie sehr du dich irrst, wenn du glaubst, dass es beim ersten Versuch einfach sein wird.

In einem Zustand intensiver Angst ist die Atemkontrolle das, was entweder zu einer Panikattacke führt oder im Gegenteil deren Abwehrmechanismus stoppt. Es wird hart sein, manchmal schrecklich; du wirst ein Gefühl von Lufthunger verspüren und den Eindruck haben, dass das, was du durch deine Nasenlöcher einatmest, nicht ausreicht, sodass du das Gefühl hast zu ersticken. Aber – und das ist ein großes „Aber“ – dies ist ein Kampf um die Kontrolle. Es geht um deine Kontrolle über deinen eigenen Organismus und darum, wie du lernst, deine körperlichen Reaktionen zu steuern.

Selbst wenn du ein oder zwei Atemzüge durch den Mund zulässt, weil du es nicht mehr aushältst, nur durch die Nase zu atmen, nennt man das immer noch Kontrolle. Es ist eine vorübergehende Freisetzung eines größeren Sauerstoffflusses. Das Einzige, was du im Hinterkopf behalten musst, ist,

deinen Geist von allem zu befreien und an einen Satz zu denken, den du jeden Tag geübt hast. Ein nützliches Beispiel ist: „Nur der Atem zählt 1, nur der Atem zählt 2, nur der Atem zählt 3.“ Wir werden diese Anweisungen von Zeit zu Zeit wiederholen.

Dem Prozess folgend ermutige ich dich, verschiedene Atemübungen zu entwickeln, wobei du zwei wichtige Elemente beachten solltest. Erstens: Du musst hauptsächlich durch die Nase einatmen, um ein geringeres Sauerstoffvolumen aufzunehmen. Zweitens: Benutze immer eine Zählung und einen Schlüsselsatz, um den rationalen Teil jederzeit aktiv zu halten. Dies ist dein wichtigstes Werkzeug, das du durch tägliches Üben beherrschen solltest, damit es genau in den schwierigen Momenten bereit ist.

0.8 Machen wir mit den Antworten weiter

Lassen wir uns weiter klären, was bei der sensorischen Entwicklung passiert. Die sensorische Entwicklung ist sowohl innerlich als auch äußerlich. Der Teil, in dem du Schmerz, Druck oder Engegefühl während der Verdauung spürst, ist eine innere

Empfindlichkeit, die ebenfalls erworben wurde, um sich weiterzuentwickeln. Denk darüber nach, dass die meisten Menschen das nicht einmal spüren; denk daran, dass du es früher auch nicht gespürt hast. Auf der anderen Seite wird die äußere Empfindlichkeit mindestens zehnmal größer sein. Ein kleiner Schnitt wird sich wie eine schwere Wunde anfühlen.

Die allergische Reaktion des Körpers wird übertrieben sein, aber andererseits normal im Verhältnis zur Intensität des Sinnesreizes. Es ist der Versuch des Körpers, jede Schutzmaßnahme zu ergreifen. Muskelschmerzen, die du normalerweise nicht spüren würdest, spürst du jetzt. Du spürst deinen Herzschlag, du spürst deine Muskeln, du spürst alles auf einem Niveau, das erschreckend hoch erscheint. In Wirklichkeit ist es eine neue Empfindung, weil du dir bis jetzt weder ihrer noch deiner Fähigkeit, so intensiv zu fühlen, bewusst warst.

Alles, was du fühlst, muss erklärt werden, da es eine klare, anatomische Erklärung hat. Du musst sie dir selbst erklären, sie verstehen und akzeptieren,

dass es vollkommen normal ist. Es ist essenziell, ihre Ursachen und ihre Funktionsweise zu verstehen. Sei jedoch sehr vorsichtig dabei, wie du Schlussfolgerungen ziehst. Wenn du in einem See fischst, wirst du höchstwahrscheinlich Fische in normaler Größe fangen. Nur sehr selten wirst du auf einen Riesenfisch stoßen. Genauso verhält es sich mit deinen Schlussfolgerungen über deine eigene Gesundheit.

Denk nicht an etwas Riesiges, denn die Chancen liegen bei nur 1 %. In 99 % der Fälle wird es die Normalität sein. In 1 % der Fälle könnten Magenschmerzen eine schwere Krankheit sein; in 99 % der Fälle ist es eine einfache Verdauungsstörung. 1 % steht für eine schwere Erkrankung, während 99 % etwas leicht Heilbares sind. Wende diese Prozentsätze auch an, wenn sich die Situation wiederholt, denn diese Verhältnisse bleiben auch beim nächsten Mal unverändert.

Normalerweise musst du das Schmerzgedächtnis überprüfen. Die Erinnerung an den Schmerz wird während eines vergangenen

Ereignisses aufgezeichnet, das sehr schmerzhaft war, eines, das dich schockiert und erschreckt hat. Du musst darüber nachdenken, was mit dir passiert ist und wie es passiert ist. Es ist notwendig, dieses unglückliche Ereignis heranzuziehen und es zu studieren, um die Erinnerung wachzurufen. Tu dies jeden Tag ein bisschen, aber niemals länger als 30 Minuten. Du musst alle Details der Erinnerung überprüfen: wo du warst, was du getan hast, wie du gekleidet warst oder welche Düfte in der Luft lagen.

Alle Details, die du damals aufgezeichnet hast, sind gespeichert geblieben. Dann musst du dich daran erinnern, was du gedacht hast, welche Argumente du damals benutzt hast und vor allem, was du gesagt hast und was du als direkte Folge dieses Ereignisses nie wieder tun wolltest. Sobald du dies identifiziert hast, schaue zurück, wie oft du dein Wort tatsächlich gehalten hast, nur um nicht wieder in diese dramatische Situation zu geraten. Wisse, dass dies der häufigste menschliche Fehler ist.

In dem Moment, in dem du dich entscheidest, eine bestimmte Sache nicht mehr zu tun, hast du das

Trauma praktisch in eine Kiste gesperrt, und du lebst in ständiger Angst, dass sie zerbrechen und der darin verborgene Dämon entkommen könnte. Da du die Kiste gebaut hast, wirst du eigentlich Angst vor dir selbst haben; du wirst an deiner Fähigkeit zweifeln, sie geschlossen zu halten – vielleicht wirst du unvorsichtig sein oder du wirst es vergessen. So lässt du Zweifel in deine Seele und baust der Angst eine Statue, die du nicht einmal berühren kannst.

Diese Kiste wird ständig auftauchen, besonders wenn die Tätigkeit, mit der du aufgehört hast, eine alltägliche ist, der du ständig begegnest. In der Tat hast du ein Protokoll für das Erinnern an die Angst erstellt, und du trägst es jederzeit bei dir. Eine Kiste auf dem Rücken zu tragen mag einfach sein, aber wie wird das wohl in zehn Jahren sein, wenn du hundert Kisten hast, die auf derselben Logik basieren? Deshalb habe ich dir gesagt, dass du die Kisten auspacken und das, was du hineingelegt hast, verbrennen musst.

Keine Situation kann sich jemals identisch wiederholen. Es gibt viele Unterschiede, aber der

wichtigste ist, dass du älter und erfahrener bist – und vor allem hast du bereits eine negative Version durchlebt. Wenn etwas Unangenehmes passiert, genau wie beim letzten Mal, weißt du bereits, dass du es damals überlebt hast. Das zweite Mal wird einfacher sein, weil es dich nicht einmal mehr überraschen wird. Du hast bereits den Beweis, dass du da durchkommst, ungeachtet dessen, was dir diese alte Erinnerung sagt.

Diese Phase der mentalen Reinigung muss dein gesamtes Leben abdecken. Du musst täglich nach Erinnerungen graben. Suche sowohl nach angenehmen als auch nach unangenehmen. Studiere die unangenehmen, um zu sehen, welche Einschränkungen du dir im Laufe der Zeit selbst auferlegt hast. Die Einschränkung ist in Wirklichkeit die Kiste, in der du eine Angst versteckt hast. Die Art und Weise, wie du nach diesen Einschränkungen suchst, sollte bei deinen täglichen Aktivitäten beginnen – bei allem, was du ständig wiederholst.

Prüfe, was passiert und woran du denkst, wenn du eine Tätigkeit unterbrichst, an die du

gewöhnt bist. Wenn du auf die Nervosität achtest, die durch das Brechen einer Gewohnheit entsteht, wirst du sehen, wie dein Geist zu der ursprünglichen Logik driftet, die diese Gewohnheit erschafft hat. Lass uns ein wenig über Panikattacken sprechen. Du weißt, wovon ich rede; du kennst den Zustand des Kontrollverlusts und die schreckliche Angst, die du manchmal erlebst.

Du erinnerst dich auch daran, als du das erste Mal zum Arzt gegangen bist, um zu fragen, was los ist, und du diesen ernsten, gravierenden Blick gesehen hast, als ob man dir sagen würde, dass du Glück hast, noch am Leben zu sein. Es ist ein Moment, in dem du aufgrund eines mangelnden inneren Gleichgewichts alles so wahrnimmst, als wärest du am Rande des Todes. Eine Panikattacke hat dein Leben jedoch nie in Gefahr gebracht, da sie für deinen Körper im Grunde harmlos ist.

0.9 Eine Panikattacke ist wie eine Seifenblase

(Ich betone, dass die Diagnose einer Panikattacke von einem Facharzt gestellt werden

muss, zumal es dringende medizinische Zustände mit ähnlichen Symptomen gibt). Abgesehen von einem schnelleren Herzschlag und etwas Zittern hat eine Panikattacke keine weiteren Auswirkungen. Nur du kannst andere Reaktionen hervorrufen, wenn du dich entscheidest, auf den Impuls der Angst zu reagieren. Wenn du absolut gar nichts tust, wird es genau wie eine Seifenblase sein, die wächst und dann spurlos verschwindet.

Das Gefühl ist körperlich nicht angenehm, aber es ist auch nicht das Schwerste, was du je durchgemacht hast. Die Lösung für eine Panikattacke ist die Untätigkeit. Stoppe jede Bewegung deines Körpers, schließe deine Augen, damit du nicht blinzeln musst, und atme einfach. Bleib vollkommen still und achte auf deine Regungslosigkeit. Richte deinen Fokus von deinen Zehen bis zu deinem Scheitel und stelle sicher, dass sich absolut nichts bewegt.

Durch diese Methode hältst du das rationale Zentrum aktiv, weil du ihm einen klaren Befehl gibst: Beweg dich nicht. Du wirst merken, wie die Intensität

zunimmt, und dann wirst du sehen, wie der Druck innerhalb weniger Minuten nachlässt. Natürlich sprechen wir von Panikattacken, die ohne eine reale Bedrohung in der Nähe auftreten. Wenn ein Bär vor dir auftaucht, befolge bitte nicht die Regel des Stillstehens; schau stattdessen, ob du den Laufrekord brechen kannst, um dich zu retten.

0.10 Panik ist eine Entscheidung. Deine Entscheidung.

Panik ist in der Tat eine weiterentwickelte Form von Angst. Angst ist deine Entscheidung. Du entscheidest, ob du die Angst aktivierst oder nicht. Sie ist mit dem Überlebensinstinkt verknüpft, basiert aber auf deinem Selbstvertrauen und der Beziehung, die du zu dir selbst hast. Das heißt: Du siehst ein Ereignis, du bewertest es und dann entscheidest du, ob du Angst haben solltest oder nicht. Es ist also deine Entscheidung. Du wirst nur sehr selten zur Lösung der Angst greifen, wenn du dir selbst die Fehler verziehen hast, die du im Laufe der Zeit gemacht hast.

„Fehler“ ist nur der Begriff, den du gewählt hast, um mit dir selbst zu schimpfen. Außerdem nimmt die Angst ab, wenn du darauf vertraust, dass du die Dinge bewältigen kannst – mal besser, mal schlechter. Richtig ist es, die Dinge so zu handhaben, dass es für dich zufriedenstellend ist, ungeachtet dessen, wie viel du erreichst. Nur du musst mit dem, was du getan hast, zufrieden sein; der Rest, wer auch immer es sein mag, hat kein Recht, seine Meinung darüber abzugeben, ob du Erfolg hattest oder gescheitert bist, da es nicht einmal eine Rolle spielt. Nur deine eigene Meinung über dich selbst zählt.

Angst ist eine Emotion, genau wie Freude. Sie tut dir jedoch sehr gut, weil sie dich zwingt, dich anzupassen, aus deiner Komfortzone herauszutreten und dich weiterzuentwickeln. Und Evolution bedeutet Leiden, Geduld und Hoffnung. Auszuharren, während man weiß, dass es an einem gewissen Punkt endet. Am Ende wirst du besser, stärker und souveräner in deinen Kräften sein. Leiden wird in deinem Geist immer existieren; du kannst es nicht löschen oder vergessen, aber du kannst es akzeptieren.

Um als Mensch stark zu sein, brauchst du Waffen. Zu den wichtigsten gehören Glaube, Positivität, Humor, Geduld, Neugier, Verständnis und Akzeptanz. Du wurdest mit ihnen geboren, aber du hast sie nicht ständig benutzt, und die Zeit lässt jedes Schwert und jeden Schild rosten. Du musst jeden Tag so viel trainieren, wie du kannst, damit du das gesamte Arsenal nutzen kannst, das dir in deinem Inneren zur Verfügung steht. Du bist alles, was du brauchst, um zu gewinnen.

Du kannst Hilfe von Familie oder Freunden bekommen, aber am Ende wirst du die Schlachten schlagen... allein. Du hast jede Chance zu gewinnen, weil der menschliche Geist unglaublich ist. Dennoch hast du auch die Chance zu verlieren – nicht weil du nicht gewinnen kannst, sondern weil du noch nicht bereit bist, bis zum Ende zu kämpfen, oder weil du Angst vor der Veränderung hast, die der Sieg bringt. Weißt du, was folgt, wenn du besiegt wirst? Eine weitere Schlacht. Du ziehst dich zurück, formierst dich neu und beginnst den Kampf von vorn.

Egal wie oft du verlierst, es folgt eine weitere Schlacht. Dies wird so lange geschehen, bis zu dem Moment, in dem du akzeptierst, dass du für dich selbst kämpfen musst. Dann wirst du alles geben, und dann wirst du immer gewinnen. Ich glaube an dich, weil ich dein Potenzial kenne. Ich weiß, wozu du fähig bist, und du weißt, was du durch deine eigene Willenskraft erreichen kannst. Du musst dich nur dazu entscheiden, es zu wollen, und diese Reise mit erhobenem Haupt beginnen.

Kapitel 1: Stelle Fragen

Fragen sind das Fundament des rationalen Denkens. Ohne Fragen nutzt du nur das, was du bereits weißt – und das, was du weißt, kann richtig, teilweise richtig, falsch oder teilweise falsch sein. Fragen richten sich an das rationale Selbst. Die Antwort des rationalen Selbst – denn es gibt immer eine Antwort – hängt von dem Wissen und den Erfahrungen ab, die du bis zum Moment der Fragestellung gesammelt hast. Wir beginnen mit einer Detailanalyse, damit du die erste Stufe verstehst. Du liest gerade ein Buch. Warum liest du dieses Buch?

Die Leitfrage, die die Welt nach Interessen ordnet. Interesse ist ein sehr verbreiteter Katalysator; die meisten Aktivitäten sind von Interesse inspiriert. Warum liest du ein Buch? Um Informationen zu erhalten. Die nächste Reihe von Fragen sollte ganz

natürlich folgen: Suche ich nach Informationen? Wenn ja, welche Art von Informationen suche ich? Ist diese Informationsquelle korrekt? Sollte ich mir die Informationen notieren und nach anderen Quellen zur Bestätigung suchen, damit ich eine korrekte und vollständige Schlussfolgerung ziehen kann?

Kommen wir zurück zur Antwort „Warum lese ich das Buch?“ – weil mir langweilig ist. Warum ist mir langweilig? Weil ich nichts zu tun habe? Wie kann ich nichts zu tun haben, wenn es so viele Dinge gibt, die ich mag und aus denen ich wählen kann? Weiter gedacht: Ich weiß nicht mehr, was mir Spaß macht (das ist nur Faulheit und Lüge). Egal wie wenig du im Leben erlebt hast, du hast bereits herausgefunden, was du magst und was nicht. Du hast also bereits eine Reihe von Aktivitäten, auf die du zurückgreifen kannst, wann immer du dich festgefahren fühlst.

Es gibt auch die Option: Das, was mir früher Spaß gemacht hat, langweilt mich jetzt. Die Antwort liegt in deinem Wunsch nach etwas Neuem, Schönerem und Attraktivem. Wenn du jedoch zögerst und immer nur die gleichen Dinge tust, ist die

Wahrscheinlichkeit groß, dass du eine Angst vor dem Neuen entwickelst. Vielleicht siehst du dann vor dir keine geheimnisvolle Welt voller Wunder, die es zu entdecken gilt, sondern eher eine bedrohliche Welt voller Gefahren. Das ist ein anderer Gedankengang und ein Thema für eine Meditation, aber kehren wir zu den Fragen zurück. Also: Warum führst du eine Handlung wie das Lesen eines Buches aus?

Welche anderen Fragen solltest du dir stellen? Ist die Position, in der du dich gerade befindest, von dir bewusst gewählt oder ist es nur eine automatische Anpassung an deine Umgebung? Warum bewegst du deine Zehen, während du jetzt das Buch liest? Warum bewegst du den Mauszeiger auf dem Bildschirm beim Lesen? Ist die Antwort eine Frage der körperlichen Aufmerksamkeit? (Vielleicht bist du nicht zu 100 % auf das Lesen fokussiert und gehst anderen Aktivitäten nach, oder du kannst deinen Fokus nicht unter ständiger Kontrolle halten, um dich durchgehend zu konzentrieren.)

Oder hast du ein Geduldsproblem? Warum liest du nur den Anfang des Wortes und springst durch die Zeilen? Kannst du die Wörter, die du liest,

in deinem Geist lesen und aussprechen? So wird Fokus entwickelt. Dieser Prozess, deine eigenen Mechanismen beim Durchgehen eines Textes zu beobachten, ist der erste Schritt zu einer höheren mentalen Disziplin. Wenn du lernst, bis ins kleinste Detail deiner Handlungen präsent zu sein, beginnst du, die wahre Kontrolle über deine eigene Vernunft und die Art, wie du die Realität wahrnimmst, zu übernehmen.

1.1 Aufmerksamkeit ist die Entscheidung des rationalen Selbst

Aufmerksamkeit ist die Entscheidung des rationalen Selbst – du hast entschieden, einer Sache deine hundertprozentige Aufmerksamkeit zu schenken. Fokus sollte dann erscheinen, wenn du es willst, und nicht erst, wenn du durch äußere Umstände dazu gezwungen wirst. Wenn jetzt direkt neben dir ein wildes Tier auftauchen würde, könntest du dich plötzlich perfekt konzentrieren, zu einhundert Prozent, ohne auch nur mit der Wimper zu zucken.

Fokus ist eine deiner Waffen. Wie jede Waffe wird er mit der Zeit stumpf, wenn er nicht durch

Training geschärft wird. Kehren wir zu den Fragen zurück: Warum liest du? Warum bewegst du dich? Wie liest du? Wie bewegst du dich?

Die Welt um dich herum ist in ständiger Bewegung, und das „Warum“ sollte jederzeit genutzt werden, um Interessen zu identifizieren – sowohl deine eigenen als auch die der Wesen, die deinen Weg kreuzen. Lass mich eine Randnotiz machen, um dir zu antworten: Warum habe ich dieses Buch geschrieben? Aus Güte, Menschlichkeit oder vielleicht aus bösem Willen, oder versuche ich, dir einen bestimmten Gedanken einzupflanzen? Ich werde ehrlich antworten: ein bisschen von allem, sowohl Gutes als auch Schlechtes. Fragen gibt es verschiedener Art: des Ortes, der Zeit, der Art und Weise.

Wenn du eine Frage stellst, aktivierst du dein rationales Selbst und machst einen weiteren Schritt auf dem Weg, ein rationales Wesen zu werden – ein Mensch. Ich ermutige dich, das „Fragenstellen“ auf die höchste Ebene zu heben. Frage dich, warum Menschen tun, was sie tun, warum das Gras wächst, warum Tiere laufen und nicht schweben oder warum

Bäume Dornen haben. Analysiere, warum eine Online-Zeitung über ein einziges Ereignis des Tages schreibt, wenn doch so viele andere passieren, oder warum Informationen von einer ganz bestimmten Person übertragen werden.

Dies ist die erste Stufe: Fragen zu stellen und Antworten zu suchen. Diese Stufe wäre nicht vollständig, ohne über Antworten zu sprechen. Wenn du eine Frage stellst, wird dein rationaler Verstand eine Antwort anbieten. Aber jetzt musst du dich fragen, ob diese korrekt ist oder nicht. Du musst den Wissensstand deines rationalen Verstandes prüfen und eine richtige Schlussfolgerung ziehen. Da es sich um dein eigenes Wissensgepäck handelt, kannst du hier nicht schummeln; du musst jede Information bearbeiten und überprüfen, um sicherzustellen, dass sie korrekt ist.

Wenn wir Kinder sind, lernen wir von Eltern und Freunden, aber später entwickeln wir unsere eigene Analysestruktur. Es ist wichtig zu verstehen, dass viele unserer Ängste uns gar nicht wirklich gehören, sondern von unseren Liebsten übernommen wurden – in ihrem Versuch, uns zu schützen, oder aus

ihren eigenen Ängsten heraus. Diesen Mechanismus zu erkennen, hilft uns, mit mehr Güte auf unsere Vergangenheit zu blicken und rational zu filtern, was wir behalten und was wir zurücklassen, um unseren eigenen Weg zu bauen, frei von geerbten Phobien.

1.2 Wenn du Fragen stellst, findest du Antworten...

Wenn du Fragen stellst, findest du Antworten auf viele Dinge. Der Mechanismus des Denkens wird durch Fragen erzeugt, daher musst du täglich lernen, alles zu hinterfragen. Du denkst vielleicht, dass du das bereits tust und es einfach sei, aber ich warne dich: Das tust du sicher nicht, und es ist keineswegs einfach. Du wirst sehen, wenn du es versuchst, wie viel Energie es verbraucht. Es ist jedoch eine Mühe, die sich lohnt, denn sie hilft dir, die Welt mit anderen Augen zu sehen und dich selbst besser zu verstehen.

Lass uns die Bedeutung des Zyklus betonen: Fragen stellen – Antworten erhalten – die Antworten hinterfragen. Es ist eine kontinuierliche Bewegung, bis du den Punkt erreichst, an dem du eine Antwort als korrekt und vollständig akzeptieren kannst.

Obwohl der Mechanismus grundlegend ist, musst du, um ihn zu entwickeln, deinen Fokus, deine Geduld und die Ehrlichkeit dir selbst gegenüber kultivieren. Dies sind wesentliche Werkzeuge, die wir in den folgenden Kapiteln näher besprechen werden, um dich in diesem Prozess zu unterstützen.

Vervollständigen wir das erste Kapitel über das Fragenstellen mit der nächsten Stufe: Was sind die richtigen Fragen? Fragen zu stellen ist gut, aber nach welchen Fragen solltest du suchen und welche solltest du finden, damit sie für dich nützlich sind? So merkst du, was du herauszufinden versuchst, und kannst dein Interesse festlegen. Interesse drängt dich zu einer Reihe von Fragen, um Antworten zu erhalten, aber manchmal kann es deine Sicht einschränken und Schatten auf Dinge werfen, die, obwohl sie unwichtig erscheinen, von großer Bedeutung sind.

Daher ist es gut, dich ständig zu fragen, welche Frage richtig war oder welches die richtigen Fragen für den Moment sind, in dem du dich befindest. Die letzte Stufe, nachdem du gelernt hast, Fragen zu stellen und die richtigen Antworten zu

suchen, wird diejenige sein, in der du darüber nachdenkst, warum du diese Anstrengung unternimmst und was du wirklich suchst. Hier werde ich dir die Antwort nicht geben, denn es ist eine persönliche Reise. Es ist deine Pflicht und gleichzeitig deine schöne Verpflichtung, deine eigene Wahrheit zu entdecken.

1.3 Baue eine mentale Struktur auf

Das Wichtigste ist, eine Struktur für die Suche und Überprüfung von Informationen zu haben. Man muss sehr vorsichtig sein mit voreiligen Schlüssen, die auf unzureichenden oder zufälligen Daten basieren. Wenn du zum Beispiel nach einer Information gesucht hast und die ersten zwei Quellen sie bestätigt haben, neigst du dazu, eine Schlussfolgerung zu ziehen. Das ist ein häufiger Fehler. Selbst wenn die Information korrekt erscheint und weiterhin Bestand hat, musst du den Such- und Analyseprozess bis zum Ende durchziehen.

Stellen wir uns konkret eine Situation vor, in der du eine Kollegin triffst, die fast nichts sagt und

dir sowie anderen gegenüber eine kühle und unfreundliche Haltung einnimmt. Du bemerkst verschiedene Mimiken und interpretierst diese, wenn sie dich oder andere Personen sieht. Du beobachtest ihr Verhalten in der ersten Woche und kommst zu dem Schluss, dass sie eine kalte, bössartige Person ist, die dich wahrscheinlich nicht ausstehen kann – wortkarg und introvertiert. Diese schnelle Etikettierung kann dich darum bringen, die tiefere Realität zu verstehen.

Die Person, über die wir sprechen, könnte jedoch vor Kurzem eine Operation am Hals gehabt haben; sie erholt sich gerade und leidet in dieser Zeit. Da du und die anderen neue Kollegen seid, kann sie euch vielleicht nicht sagen, warum sie Abstand hält. Obwohl die Information in diesem Moment korrekt erscheint, ist sie nur innerhalb eines bestimmten Zeitrahmens gültig und an eine spezifische Situation gebunden, die einen großen Einfluss hat. Der Kontext verändert die Bedeutung deiner ursprünglichen Beobachtungen vollständig.

Du kannst nicht wissen, ob die Person nach der Genesung genauso unfreundlich bleiben wird

oder ob sie sich zum Besseren verändert. Daher musst du über einen längeren Zeitraum mehr Daten sammeln, bevor du ein endgültiges Urteil fällst. Diese Geduld beim Sammeln von Informationen hilft dir, eine solide mentale Struktur aufzubauen, die vor Urteilsfehlern geschützt und bereit ist, die Wahrheit zu empfangen – und nicht nur eine Projektion deiner eigenen Annahmen.

Antworten und Schlussfolgerungen lassen sich hingegen in verschiedene Kategorien einteilen: eigene oder kopierte, erhaltene, suggerierte – das heißt, fremde. Du musst bei der Bildung einer Schlussfolgerung sehr sorgfältig vorgehen, um genau diese Schlussfolgerung zu überprüfen. Ein unparteiischer logischer Rahmen ist zwingend erforderlich, ebenso wie die Entpersonalisierung. Du musst aus einer objektiven Perspektive analysieren und dich selbst von außen betrachten. Indem du dich selbst kennst, wirst du die Rechtfertigung und Motivation hinter deinen Handlungen analysieren können.

1.4. Schütze dein Gleichgewicht durch bewusste Entscheidungen

Wie hilft dir das? Du wirst wissen, wie du zu einer Schlussfolgerung gelangt bist, und diese wird zu einem Leitprinzip in deinem Leben. Diese Analyse ist sehr nützlich, insbesondere im Hinblick auf gesundheitsbezogene Schlussfolgerungen. Ein Beispiel: Dein Freundeskreis unterstützt einen Influencer, der Bewegungsmangel, Faulheit und Nichtstun propagiert. Indirekt hörst du als Mitglied der Gruppe ständig die Schlussfolgerung, dass Aktivität schlecht sei und Nichtstun völlig in Ordnung.

Wenn du eine solide entwickelte mentale Struktur hast, in der du zuvor die Schlussfolgerung erarbeitet hast, dass körperliche Aktivität eine bessere Gesundheit bedeutet, dann wirst du die neuen Informationen ablehnen. Mehr noch, du wirst versuchen, deine Freunde von den Fehlern zu überzeugen, die sie kopieren und anwenden. Du wirst die allgemeine Tendenz bemerken, der Masse automatisch zu folgen und nach externer Bestätigung

zu suchen, bevor Informationen durch den Filter der eigenen Vernunft geleitet werden.

Die Bequemlichkeit, eine fertige Antwort serviert zu bekommen, wird am häufigsten zur Manipulation genutzt. Menschen ohne eine auf Fragen und Analysen basierende Struktur von Schlussfolgerungen neigen dazu, alles, was sie erhalten, für bare Münze zu nehmen. Eine Empfehlung, Lösung oder ein Vorschlag von jemandem, dem sie vertrauen, wird akzeptiert und übernommen. Aber will die Person, die es empfiehlt und der du vertraust, wirklich das Beste für dich? Kennt sie deine Bedürfnisse? Deine Wünsche?

Wissen sie, ob du es brauchst oder nicht? Kennen sie deine finanzielle Situation – kannst du es dir überhaupt leisten? Eine weitere interessante Frage ist: Wie haben sie es geschafft, dein Vertrauen zu gewinnen? Ist deine Antwort zufriedenstellend oder hast du ohne Grund gezögert? Diese sorgfältige Analyse deiner Vertrauensquellen ist eine Form von Respekt gegenüber deinem eigenen Geist. Sie stellt sicher, dass die Entscheidungen, die du triffst, wirklich zu deinem langfristigen Vorteil sind.

Wenn du die überall gezeigte Werbung analysierst, wirst du eine Vielzahl von Informationen verstehen. Du analysierst die Form, die Symbole und die Art und Weise, wie sie präsentiert werden. Du analysierst den Text: Welche Wörter werden gewählt, warum werden sie gewählt oder wiederholt? Du beobachtest die Symbolik der Bilder, ob direkt oder unterschwellig, und wie sie geschichtet sind. Danach analysierst du den Ton: Was sagt der Tonfall aus, worauf bereitet er dich vor, welche Art von Stimme wurde gewählt, ihr Klang und vor allem ihr Zweck. Welche Gefühle versucht sie in dir zu wecken?

Erst dann gehst du zum Produkt selbst über und analysierst, woraus es besteht, wo es hergestellt wurde, seinen Nutzen und welche ähnlichen Produkte es auf dem Markt gibt. Nachdem du die Fragen gestellt und die Antworten gesucht hast, wechselst du zur persönlichen Perspektive: Brauchst du es? Ist es nützlich? Brauchst du es wirklich oder verbessert es nur den Komfort? Kannst du es dir leisten? All dies sind Analysen – erst objektiv, dann subjektiv. Und du

musst sie für alles tun, als eine Form des Respekts gegenüber deinen eigenen Ressourcen.

Vielleicht ist es deshalb manchmal einfacher, eine fertige Lösung zu erhalten und das Training zu überspringen. Was bedeutet das? Das Training des Fragenstellens erhöht deine Geschwindigkeit und Genauigkeit. Jedes Mal, wenn du es tust, wirst du schneller und gründlicher damit umgehen. Irgendwann wird der Prozess fast augenblicklich ablaufen, und die Menschen um dich herum werden sagen, du hättest etwas Übermenschliches getan, wie Magie. Alles beginnt mit deinem Wunsch, dich nicht vom Autopiloten steuern zu lassen.

1.5 Beginne die Reise mit kleinen Schritten, angefangen bei deinen eigenen Gewohnheiten

Du musst deine Struktur des Fragenstellens vom Nahen zum Fernen aufbauen. Dich selbst zu analysieren, ist der erste Schritt. Du wachst auf und trinkst Kaffee. Warum trinkst du Kaffee? Du gehst zur Arbeit. Warum gehst du zur Arbeit? Du planst den Urlaub – warum planst du den Urlaub? Du

blinzelst – warum blinzelst du? Bei den Fragen, die du stellst, ist die Struktur wichtig. Du stellst die Frage, beobachtest, wie du sie stellst und wie sie formuliert ist. Du bemerkst dein in der Frage formuliertes Interesse und analysierst, ob es korrekt ist.

Du analysierst, ob die Frage vollständig oder lückenhaft ist. Du suchst nach Verbesserung, dann suchst du nach Lösungen, Antworten, Optionen. Sind die Informationsquellen gut? Sind sie ausreichend? Musst du einen Zeitrahmen einbeziehen? Während du dies liest, vermute ich, dass du langsam verstehst, was ich versuche zu tun. Ich möchte, dass du die Struktur verinnerlichst, denn mit ihr kommt der Hunger nach Wissen, und du beginnst, nach Weisheit zu suchen. Dies an sich ist Evolution, egal auf welcher Stufe du dich in diesem Moment deines Lebens befindest.

Die Suche nach Weisheit mag jetzt wie etwas Sensationelles erscheinen, aber ich verspreche dir, dass sie dir auf dem Weg ganz normal vorkommen wird. Andere, die dieses Training nicht anwenden, werden das, was du tust, immer noch für sensationell

halten. Es ist dein Weg zur Klarheit, eine Reise, die du voll und ganz verdienst. Fahre fort, dir Fragen zu stellen und deine eigene Struktur aufzubauen, denn dies ist das sicherste Fundament für ein freies und selbstbestimmtes Leben.

Kapitel 2: Positiv und Negativ

Nachdem du nun begonnen hast, Fragen zu stellen und nach den richtigen zu suchen, musst du eine realistische und objektive Unterscheidung treffen: Was ist positiv und gibt dir Kraft, und was negativ ist und Energie verbraucht. Die nützlichste Übung, um dies zu verdeutlichen, ist das Zählen bis tausend in deinem Geist. Es ist eine Übung für den Fokus und zur Steigerung der rationalen Aufmerksamkeit. Doch je weiter du zählst, desto mehr wirst du bemerken, wie andere Ideen oder Gedanken in deinem Kopf auftauchen.

Was du tun musst, ist zu zählen, wie viele Gedanken positiv und wie viele negativ sind. Verfolge keine Idee, die auftaucht, weiter; analysiere einfach nur, ob sie positiv oder negativ ist. Um das zu tun, solltest du spüren, was dich energetisiert und was

nicht. Ich füge einen vorbereitenden Schritt hinzu, falls du nicht weißt, was dir Energie gibt: Nimm dir Zeit herauszufinden, wer du als Mensch bist, um zu sehen, was du magst und was nicht. Die meisten Menschen haben bereits eine Landkarte, die durch ihre bisherigen Erfahrungen geformt wurde.

Kehren wir zum Zählen der negativen und positiven Gedanken zurück. Wenn du mit dem Zählen fertig bist, wirst du das Ergebnis sehen: Je höher die Anzahl der negativen Gedanken im Vergleich zu den positiven ist, desto klarer wird die Antwort auf deinen Zustand von Energiemangel, Lethargie und Motivationslosigkeit sein. Du bist mit negativen Gedanken überladen. Obwohl manuelle Anpassungen vorgenommen werden können, hängt alles von ihrem tatsächlichen Prozentsatz in deinem Geist ab.

Es ist sinnvoll, über einen längeren Zeitraum ein System anzuwenden, bei dem du dich bewusst für positive Gedanken und gegen negative entscheidest – indem du die negativen ablehnst und dich entscheidest, nicht bei ihnen zu verweilen. Jeder Mensch ist anders, daher wäre es seltsam und falsch,

dich in eine Schublade zu stecken. Doch im Zeitalter von Information und Internet ist der größte Teil der negativen Quelle, die jeden unterbewusst beeinflusst, der ständige Nachrichtenfluss.

Die meisten Nachrichtensender sind voll von Unfällen, Katastrophen, Todesfällen, Skandalen, Krankheiten und Epidemien – realen oder eingebildeten Gefahren. All dies sind negative Informationen, die du speicherst, und dein Geist wird gezwungen sein, sich ständig zu bemühen, das Gleichgewicht zwischen Positiv und Negativ wiederherzustellen. Es ist wichtig, sich dieses unsichtbaren Energieverbrauchs bewusst zu werden, um den Prozess der Erholung und des Schutzes deines eigenen mentalen Raums zu beginnen.

Die Vorstellung, dass eine informierte Person eine mächtige Person ist, wird zur Falle, wenn die Informationen keinen Bezug zu deiner unmittelbaren Realität haben. Du musst darüber nachdenken, wie viele Nachrichten dein Leben tatsächlich direkt beeinflussen. Die Antwort ist wahrscheinlich: fast keine. Einige mögen deine Zukunft beeinflussen, aber auf eine unbestimmte Weise. Wenn etwas

Dramatisches in deiner Nähe passieren würde, wüsstest du es eher als diejenigen, die die Nachrichten schreiben. Sobald die Nachricht veröffentlicht würde, würdest du wahrscheinlich sagen: „Ich weiß, ich war dabei.“

Wenn keine Nachricht deine Existenz direkt betrifft, dann stellt sie lediglich negativen emotionalen Ballast dar oder, fachsprachlich ausgedrückt: Stress. Die zweite große Kategorie betrifft die sozialen Medien. Im Grunde ist ein Online-Netzwerk ein Ort, dem es an der Dichte von Empfindungen mangelt. Die Zeit, die du damit verbringst, anderen Menschen zu folgen, ist verschwendete Zeit. Das gilt auch für die Zeit, die du damit verbringst, Dinge über dich selbst zu posten, denn die einzige wichtige Meinung ist deine eigene.

2.1 Dein eigenes Abenteuer zurückerobern: Vom Beobachter zum Protagonisten

Anstatt nach deiner eigenen Lebensgeschichte und deinem eigenen Abenteuer zu suchen, verbringst du Zeit damit, der Geschichte

eines anderen zu folgen. Du spielst die Rolle eines Beobachters: Du lobst oder kritisierst sie, basierend auf dem, was sie tun. Aber hier ist etwas Wichtiges: Unabhängig davon, was diese Person tut, ob sie Erfolg hat oder scheitert – sie ist auf dem richtigen Weg. Der richtige Weg ist der, auf dem du im hohen Alter mit einer Gruppe echter Freunde zusammensitzt und über alles sprichst, was du getan hast, während ihr über Misserfolge oder Versuche lacht, die jetzt lächerlich erscheinen.

Dann wird nicht die Tatsache selbst zählen, sondern die Geschichte. Du kannst keine Geschichte über etwas erzählen, das du nicht getan hast. Du kannst nicht nur Geschichten über das erzählen, was du bei anderen beobachtet, kommentiert oder gelobt hast. Wahre Geschichten handeln von dem, was du versucht und was du aufgebaut hast. Das Endergebnis ist faktisch die Geschichte deines Lebens. Ein wirklich gelebtes Leben ist eine Abfolge von Versuchen – guten oder schlechten –, die gänzlich dir gehören und deinen einzigartigen Weg durch die Welt definieren.

2.2 Analyse von positiven und negativen Informationen

Lassen wir uns nicht vom Thema des Positiven und Negativen abbringen. Wenn du negative Informationen aus den Nachrichten und sozialen Medien eliminierst, wirst du feststellen, dass du jeden Tag mehrere Stunden gewonnen hast, in denen du etwas tun kannst, das dir Freude bereitet. Du kannst dich auch dazu entscheiden, absolut nichts zu tun; selbst das ist nützlicher, als dich negativ aufzuladen. Das vorangegangene Kapitel über das Fragenstellen bietet dir einen logischen Schutzschild, der dich bewahrt. Dennoch brauchst du tägliches Training, da du ständig ungefragten Informationen ausgesetzt bist.

Nehmen wir an, du hast Nachrichten aus deinem Alltag verbannt, aber auf dem Weg zur Arbeit siehst du Werbetafeln, die dir ein besseres Leben versprechen. Wenn du dem Inhalt einer manipulativen Anzeige bisher keine Aufmerksamkeit geschenkt hast, ist es gut, dies jetzt zu tun: der Text, der Nutzen, der niedrige Aktionspreis (von einer großen Zahl auf eine kleine herabgesetzt), der

begrenzte Vorrat. So reagierst du auf Manipulation: scheinbarer Nutzen, ein von einer großen Summe auf eine kleine reduzierter Preis und begrenzte Bestände. In der Praxis hast du den Satz von Fragen akzeptiert, den jemand anderes für dich ausgewählt hat, ohne es überhaupt zu merken.

Die richtigen Fragen sind andere: Warum sehe ich diese Anzeige? Habe ich mich entschieden, das Produkt zu sehen, oder ist es die Entscheidung eines anderen? Hilft es mir tatsächlich oder steigert es nur den Komfort? Verkürzt es eine Tätigkeit, aber will ich diese überhaupt verkürzen? Sind die Vorteile der Tätigkeit, die ich eliminiere, in der neuen Version noch vorhanden? Jenseits des Objekts selbst musst du die realen Kosten analysieren: Wie viel verdiene ich pro Stunde und wie viele Tage muss ich arbeiten, um dieses Produkt zu erhalten? Ist dieses Opfer es wirklich wert?

Diese Anzahl an Arbeitstagen bedeutet in Wirklichkeit so viele Stunden deines Lebens, die du für ein Objekt hergibst. Am Ende läuft alles auf Zeit hinaus, und deine Zeit ist begrenzt: ein paar Jahre Jugend, Reife und Alter. Dies war nur eine Anzeige,

aber du siehst hunderte am Tag. Ein großer Teil des Stresses entsteht durch diese ungefragten Informationen, die zu negativer Energie werden. Es ist etwas, das andere für dich auswählen; sie zeigen es an, du liest es und verbrauchst dein Leben, ohne dir dessen bewusst zu sein.

2.3 Das Positiv-Negativ-Gleichgewicht

Um das Gleichgewicht zwischen Positiv und Negativ herzustellen, musst du dich anstrengen und verbrauchst dabei Energie. Du verbrauchst jedoch viel weniger Energie, wenn du dir über alles im Klaren bist und Fragen stellst. Je mehr du dich in einem auf Fragen basierenden Denken trainierst, desto stärker wirst du, und dein Energieverbrauch wird immer geringer. Es gibt viele Quellen negativer Informationen; ich ermutige dich, sie selbst zu analysieren und sie dorthin zu ordnen, wo sie hingehören: in die Kategorie „Energieverbraucher“ oder „Trivialitäten“.

Du musst rational und kontinuierlich nach positiver Energie suchen, und die größte Quelle dafür

ist die Natur. Beobachte die Vögel, die Tiere, die Insekten; sieh dir den Sonnenaufgang, den Sonnenuntergang, den Regen oder den Nebel an. Genieße das Zusammenspiel der Farben, die verschiedenen Klangfarben der Geräusche und die Düfte, die verborgen in der Luft schweben. Spüre den Duft der Blumen oder das salzige Aroma des Ozeans. All dies schenkt dir Frieden, weil es dir reine Energie gibt, ohne eine Gegenleistung zu verlangen.

In der Natur will niemand etwas von dir, und niemand zwingt dich zu etwas. Alles ist klar definiert und funktional, und wenn du dich dafür entscheidest, kannst du jederzeit in ihre Regeln eintreten, um deine eigene Rolle wiederzufinden. Es ist ein Ort voller Freiheit, an dem dein Geist ruhen kann. Diese einfache, aber tiefgreifende Verbindung ist der schnellste Weg, deine inneren Reserven aufzufüllen und das Leben mit mehr Klarheit und Optimismus zu betrachten.

Die zweite große Energiequelle steht im Zusammenhang mit seltenen und schönen Gefühlen: Liebe, Freundschaft, Ehre, Respekt und Glaube. Du weißt, wovon ich spreche; du weißt, dass sie da sind,

aber oft suchst du sie nicht ständig. Und wenn du Licht in deiner Seele brauchst, weißt du vielleicht nicht, wonach du suchen sollst, eben weil dir der ständige Kontakt zu diesen positiven Gefühlen fehlt. Nähre dein Herz Tag für Tag mit ihnen, um auf Momente der Not vorbereitet zu sein.

2.4 Erweitere deinen Horizont

Stelle ständig Fragen, um herauszufinden, ob deine Umgebung positiv oder negativ ist, und bewerte deinen Zustand, um zu sehen, wie hoch der jeweilige Prozentsatz ist. Was bist du? Ein Konsument und ein Produzent von Energie. Auf körperlicher Ebene manifestiert sich dieses Gleichgewicht durch Emotionen. Dein Organismus lädt sich energetisch durch Schlaf auf, aber diese Aufladung kann durch den „Ton“ des Tages beeinträchtigt werden. Wenn du nicht rational handelst, um dein Leben ins Gleichgewicht zu bringen, gewinnt die negative Seite die Oberhand, und der Schlaf wird nur noch als begrenzter Überlebensinstinkt fungieren.

So wachst du am Ende müde auf, ohne Motivation und mit Hass auf alles, was du tun musst. Kennst du die Geschichte, in der alles schuld ist, nur du nicht? Genau du bist schuld, weil du nicht zulässt, dass positive Energie dich auflädt, weil du nicht nach ihr suchst. Du denkst an einen Urlaub als einzige Rettung – eine Woche im Jahr. Sieben Tage von 365. Es ist klar, dass ein solches System nicht gesund ist. Die Natur bleibt die größte Energiequelle in deiner Nähe, aber du musst dich ständig dazu entscheiden, dich von ihr zu nähren.

Wie kannst du dich öffnen, um diese Energie zu empfangen? Durch Meditation. Eine Meditation inmitten der Natur ist wie der Anschluss an ein perfektes Ladegerät. Wenn du nicht weißt, wie das geht, geh zurück zu Kapitel 1 und stelle Fragen. Meditation in der Natur bedeutet einfach, bequem zu sitzen und deine Sinne zu aktivieren: Lausche dem Wind in den Blättern, dem Gezwitscher der Vögel, schnuppere am Duft der Blumen oder des Grases. Nimm eine Handvoll Erde und präge dir ihren Geruch in deinem Gedächtnis ein, während du deinen Geist positive Geschichten erschaffen lässt.

Stell dir vor, dass vor 500 Jahren ein Ritter auf dieser Erde kniete und eine Blume überreichte, oder stell dir etwas Lustiges vor, wie einen Welpen von vor zwei Jahrhunderten. All diese Aktivitäten sind faktisch eine positive Aufladung, die du jederzeit durchführen kannst. Suche dir einen Ort, an dem ein Baum wächst, gib ihm einen Namen und sprich mit ihm. Erzähle ihm, was dich beschäftigt. Der Baum ist ein Lebewesen, das mit der Energiemasse der Erde verbunden ist – der Mutter von uns allen – und repräsentiert die reinste Energie, an die du dich wenden kannst.

Probier es aus und du wirst sehen: Während dieser Aufladung erscheinen die Sorgen nicht mehr so schwer, der Stress nimmt ab und du wirst spüren, wie ein Lächeln auftaucht. Dieses Lächeln wird von deinem Gesicht direkt in deine Seele wandern. Tu dies Tag für Tag, egal wie beschäftigt du bist. Es gibt keine wichtigere Aufgabe auf dieser Welt, als dich um deine Gesundheit und deine eigene Energie zu kümmern.

2.5 Lade dich mit positiver Energie auf

Dies sind Modelle für den Umgang mit den negativen Dingen in deinem Leben. Wenn du dich weiterentwickeln willst, brauchst du Energie. Du wirst sehen, dass du besser schläfst, wenn du dieses Gleichgewicht erreichst. Für den Schlaf ist es sehr wichtig, vor dem Zubettgehen die Gedankenkontrolle zu aktivieren. Obwohl der Geist im Schlaf selektiv ist und sich hauptsächlich mit starken Emotionen befasst, bleibt er dennoch beeinflussbar. Daher musst du vor dem Einschlafen ausschließlich an positive Dinge denken und jegliche negativen Gedanken abweisen.

Einen gemütlichen Ort der Ruhe zu schaffen bedeutet, dein Bett jeden Abend vorzubereiten – und dafür musst du eine bewusste Anstrengung unternehmen. Achte darauf, dass du dich in deiner eigenen Haut wohlfühlst: vielleicht durch eine angenehme Dusche oder eine kleine Massage für die schmerzenden Muskeln. Diese gesamte Vorbereitung dauert nicht länger als eine Stunde, verändert aber deinen nächsten Tag radikal. Du wirst sehen, ob es

die Mühe wert ist, sobald du es ausprobierst. Der Unterschied zwischen der bewussten Vorbereitung auf die Ruhe und dem bloßen Ins-Bett-Werfen mit dem Gedanken, dass morgen alles wieder von vorne losgeht, ist gewaltig.

Dein Organismus reagiert auf das Negative durch Emotionen wie Traurigkeit, Wut, Angst oder Abscheu. Es ist wichtig, dass du neben dem Erlebnis selbst auch deren Zustand und Quelle analysierst. Emotionen entstehen nicht aus dem Nichts; wenn du also die Quelle identifizierst, kannst du sie durch eine positive Aufladung stabilisieren oder neutralisieren. Das ist faktisch emotionales Bewusstsein: zu wissen, was du fühlst, warum du es fühlst, und die Aktivität zu wählen, die dich ins Gleichgewicht bringt und die Emotion, die du empfindest, kompensiert.

2.6 Wir sind das, wofür wir uns halten

Kehren wir für einen Moment zur Meditation zurück, um ihre Rolle zu unterstreichen. Im Wesentlichen bedeutet Meditation Zeit mit sich selbst: den gegenwärtigen Zustand bewerten, sich an

die Vergangenheit erinnern oder Pläne schmieden und von der Zukunft träumen. All dies ist sehr wichtig und miteinander verbunden, denn deine gegenwärtigen Entscheidungen werden zur Vergangenheit, die die Zukunft formt. Die Zukunft wird durch deine Entscheidungen gebaut; du entscheidest mit jeder Veränderung, die du vornimmst, wer du bist. Auf diese Weise kannst du tatsächlich deine Vergangenheit ändern. Wenn du deine Vergangenheit änderst, bedeutet das, dass deine Zukunft anders sein wird.

Du kannst verschiedene Strategien oder Zeiträume für die Meditation wählen, wie zum Beispiel Retreats. Ich empfehle jedoch eine tägliche Kurzmeditation. Andere Arten sind lediglich der Ausbau eines Prozesses, während die tägliche Meditation die Erschaffung eines Prozesses ist – ein Prozess des Denkens, Hinterfragens, Bewertens und des Behaltens der Kontrolle. Die beste Zeit ist meist am Abend, wenn die Sonne untergeht. Nicht direkt vor dem Schlafen, da dies sowohl das Positive als auch das Negative umschließen würde.

Du beginnst mit: „Wieder ist ein Tag vergangen.“ Habe ich etwas Gutes oder Schlechtes vollbracht? Bin ich dankbar und stolz auf das, was ich heute erreicht habe, oder auf den Weg, dem ich im Leben folge? Dann lass deinen Geist wählen und dem rationalen Selbst das präsentieren, was er wünscht. Es ist gut, das Unterbewusstsein das in den Vordergrund bringen zu lassen, was wichtig und notwendig ist. Arbeite für eine festgelegte Zeit an der Lösung des aufgezeigten Problems. Sobald die Zeit um ist – ob du eine Lösung gefunden hast oder nicht –, betrachte die dem Problem zugewiesene Zeit als ausreichend.

Sobald du die Diskussion über die Probleme abgeschlossen hast, genieße den Moment. Es ist der Moment, in dem du keine Sorgen hast und keine Last auf dir lastet. Es gab einen weisen Spruch, dass wir das sind, was wir uns vorstellen zu sein. Wenn du dich selbst als stark, schnell, agil und anpassungsfähig siehst, ist das Leben schön. Wenn du dich selbst als schwach und langsam siehst, dann ist das Leben hart und dunkel. Ich dehne dieses Bild auf unsere Sorgen und Verantwortungen aus – auf die

eines jeden. Wenn du sie als Bestien siehst, die ständig nach dir beißen, ist das Leben schwer.

Wenn du sie als Berge siehst, die schwer zu erklimmen sind, aber erklommen werden können, dann ist das Leben schön. Warum? Berge sind immer da, aber sie zwingen dich nicht, sie zu besteigen. Du entscheidest dich, sie zu besteigen. Vielleicht lächelst du jetzt. Vielleicht spürst du, wie die Last auf deinen Schultern leichter wird, oder vielleicht hast du den Sack voller Sorgen genommen und ihn für einen Moment neben dich gestellt. Du wirst ihn später wieder aufheben und weiter tragen, aber stell ihn ab und zu ab und lächle. Möge dein Lebensweg vorwärts oder aufwärts führen. Aber möge er mit einer klaren Stirn und einem Lächeln im Gesicht verlaufen.

Kapitel 3 – Leben und Tod

Eine der größten Fragen der Menschheit lautet: Was passiert nach dem Tod? Um dir ehrlich zu antworten: Es spielt keine Rolle. Das sollte dich nicht schockieren, und hier ist der Grund dafür. Was wir bereits wissen – denn so werden Informationen im menschlichen Geist verarbeitet –, ist, dass die Welt in ständiger Bewegung und ständiger Transformation ist. Dein Körper ist Teil dieser Welt, und zweifellos weißt du, dass er irgendwann verfallen, zusammenbrechen und aufhören wird zu funktionieren. Später wird er in die Natur zurückkehren, um die Materie zurückzugeben, aus der er ursprünglich erschaffen wurde.

Hier kehren wir zu den ersten beiden Kapiteln zurück und analysieren, ob dies eine positive oder

negative Information ist, während wir nach den richtigen Fragen suchen. Ich beginne umgekehrt: Die Information ist weder positiv noch negativ, denn du bist ein kleiner Teil eines Kreislaufs. Es ist ein Kreis aus Leben, Tod und erneutem Leben. Deine Energie kontrolliert die Materie nur für eine kurze Zeitspanne, und nachdem sie die Materie erschöpft hat, tritt sie wieder in die Energiemasse dieses Planeten ein, von wo aus sie andere Materie aufnehmen wird, um sie zu nutzen, bis sie auch diese wieder erschöpft hat.

Du magst sagen, es sei grausam, dass alles, was dich ausmacht – Erinnerungen, Wissen –, verschwinden wird. Es stimmt, sie werden verschwinden, aber es ist nicht grausam. Sie werden durch andere Erinnerungen und anderes Wissen ersetzt, vielleicht intensiver, vielleicht schöner oder wichtiger, aber mit Sicherheit neu. Das bedeutet, dass du zu etwas anderem wirst, dann wieder zu etwas anderem und so weiter. Es ist weder gut noch schlecht; es ist einfach der Energiezyklus des Planeten, der die notwendige Materie für diesen kontinuierlichen Regenerationsprozess bereitstellt.

Solange dieser Planet existiert, wirst du die Zyklen fortsetzen und in gewisser Weise wiedergeboren werden. Genauer gesagt: Du wirst ganz von vorn beginnen, bei Null. Das sind die Regeln, und es tut mir leid, wenn du zu sehr an dem gehangen hast, wer du jetzt bist. Lass die Dinge sich verändern; akzeptiere sie. Das ist die Schönheit des Spiels: Alles ist neu und alt zugleich, alles ist in ständigem Wandel. Wenn du Veränderung mit Freude und Enthusiasmus betrachtest, dann wird der Tod zu einem ganz normalen physischen Prozess.

Der Tod scheint also gar nicht mehr so schlimm zu sein, oder? Er ist eine weitere Reise, die dich in ein neues Leben führt. Doch bis zu diesem Stadium hast du bereits ein Leben, und das ist das teuerste Geschenk der Welt. Das Leben, das du hast – das Wunder der Symbiose zwischen Energie und Materie –, ist die Harmonie gemeinsamer Anstrengungen, um zu überleben und diese Symbiose so weit wie möglich zu tragen. Das Leben bietet dir immer sowohl „Gutes“ als auch „Schlechtes“, aber es ist nicht richtig, es so zu nennen. Ihr wahrer Name ist

Veränderung – das Leben bietet dir kontinuierliche Transformationen.

Gut oder schlecht stellt lediglich deine momentane Interpretation einer Veränderung dar. Es ist sehr gut möglich, dass sich in der Zukunft das, was wie eine gute Veränderung aussah, als schlecht erweist und umgekehrt. Wir müssen zur Vernunft zurückkehren, um darüber zu diskutieren, was du bist und was dich wirklich ausmacht: deine Erinnerungen und dein Wissen.

Du magst denken, dass du dein Wesen verlierst, aber du merkst nicht, dass deine Erinnerungen in Wirklichkeit nur in der Vergangenheit vergessene Geschichten sind, die du von Zeit zu Zeit mit dir herumzutragen wählst.

3.1 Definierende Details

Ich muss zur Vernunft zurückkehren, um darüber zu sprechen, was du bist und was dich definiert – deine Erinnerungen und dein Wissen. Du magst denken, dass du dein Wesen verlierst, aber du merkst nicht, dass deine Erinnerungen in Wirklichkeit in der Vergangenheit vergessene

Geschichten sind. Nur du rufst sie von Zeit zu Zeit hervor und erinnerst dich daran, dass du glücklich oder traurig warst.

Wenn du darüber nachdenkst, bist du nicht einmal mehr die Person in dieser Erinnerung. Du warst auf eine bestimmte Weise, aber jetzt bist du es nicht mehr; diese Person ist in der Vergangenheit geblieben, denn das Vergehen der Zeit impliziert Veränderung, und du bist Teil dieser Veränderung. Daher bist nicht einmal du selbst in der Erinnerung; sie ist zu einer Geschichte geworden, die du nicht vergessen hast, neben tausenden anderen vergessenen Geschichten.

Du hattest nicht genug wichtige Ereignisse, um sie alle zu behalten. Du weißt nicht mehr, was du an einem bestimmten Tag vor zehn Jahren getan hast, wenn nichts Denkwürdiges passiert ist. Der Begriff selbst ist definierend – denkwürdig, etwas, das es wert ist, im Gedächtnis behalten zu werden. Wenn nichts passiert ist, existiert dieser Tag für dich gar nicht, und du kannst nachrechnen: Wie viele Tage hast du gelebt und wie viele Erinnerungen hast du tatsächlich?

Tausende von Erinnerungen werden vergessen, weil sie nichts darstellen, das es wert wäre, behalten zu werden. Und nachdem du tausende Dinge vergessen hast, glaubst du, dass du deine Identität verlierst, wenn du die paar dutzend Dinge vergisst, die vielleicht von Bedeutung waren. Seien wir ehrlich und geben wir zu, dass es nicht die Identität oder das Bewusstsein ist, das dich beunruhigt, sondern das Neue.

Genauso wie du durch jede deiner Entscheidungen Erinnerungen geschaffen hast, wirst du dies die ganze Zeit über tun – indem du die nützlichen, schönen oder hässlichen hervorhebst, von einigen lernst und dich vor anderen fürchtest. Also wirst du im neuen Kreislauf zurechtkommen. Das nächste Leben wird dir Erfüllung, Freude, Leid und Traurigkeit bringen.

Bis dahin musst du jedoch dein aktuelles Leben vollenden und das Beste daraus machen. Das Wichtigste ist, dir selbst zu vertrauen, damit du neue Dinge ausprobieren kannst. Die magischen Worte, die man jeden Tag sprechen sollte: Ich schaffe das – im Guten wie im Schlechten, aber ich schaffe das.

Was den Tod betrifft, gibt es nicht viel zu sagen, da er normalerweise ein sehr kurzer Prozess ist. Man kann ihn zum Beispiel in Sekunden messen. Nehmen wir an, es dauert 100 Sekunden, um zu sterben. Nur ein Jahr zu leben bedeutet über 31 Millionen Sekunden. Kannst du mir sagen, worüber es wichtiger ist nachzudenken: über die 31 Millionen oder die 100 Sekunden?

Die Realität ist, dass du Angst hast, also hast du entschieden, dass du Angst haben musst. Liegst du falsch? Solltest du die Entscheidung treffen, Angst zu haben? Oder ist es treffender zu sagen, dass du nicht genug Informationen hast, um irgendeine Entscheidung zu treffen, und dass du warten solltest, bis du dort ankommst, um die richtige Wahl basierend auf den erhaltenen Daten zu treffen? Akzeptiere, dass du Teil eines Kreislaufs von Leben und Tod bist und dass du von vorn beginnen wirst, ungeachtet dessen, ob du Erfolge oder Misserfolge hattest.

Das Leben hingegen wird in Freuden und Emotionen gemessen – im Grunde in den Dingen, die dein Herz höherschlagen lassen. Angst ist der Feind

des Lebens; sie raubt dir Freude und Erfahrung, indem sie einen Schleier des Zweifels über alles legt, dem du begegnest. Eine meiner Lieblingsmaximen lautet: Wenn du glaubst, dass du stirbst, wenn du diese eine Sache ausprobierst, und du stirbst tatsächlich – glaubst du, es hilft dir irgendwie zu wissen, dass du recht hattest?

Du bist hier, und früher oder später wirst du diese Schwelle überschreiten. Es spielt keine Rolle, ob du vorsichtig bist und Ärger vermeidest; du wirst trotzdem die Ziellinie des Zyklus erreichen. (Vielleicht ein wenig später, aber sicher mit weit weniger Geschichten, die du erzählen kannst, denn man erzählt keine Geschichten über Dinge, die man nicht getan hat). Wohlgemerkt, es ist auch nicht nützlich, an dem Schwanz eines Löwen zu ziehen, nur um zu sehen, was passiert.

Du würdest den Zyklus wahrscheinlich viel schneller beenden und die guten Dinge und Schönheiten verpassen, die es in diesem Kreislauf noch zu entdecken gibt. Höre also auf, über den Tod als Prozess nachzudenken, denn er dauert zu kurz und ist ohnehin obligatorisch. Höre auf darüber

nachzudenken, wie oder wann du sterben wirst, nur um dich selbst zu schützen, denn es spielt keine Rolle, ob du recht hattest oder nicht. Denke an das Leben.

Denke daran, was dir Vergnügen bereitet, was dich glücklich macht, was dich erfüllt, und stecke Energie und Kraft in diese Aktivitäten, die wirklich zählen. Das Leben ist schön und muss gelebt werden. Es ist wert, in jedem seiner Zyklen gelebt zu werden. Gib dich dem Leben hin und lebe es in vollen Zügen.

3.2 Ein Neuanfang

Aus einem gewissen Blickwinkel betrachtet, durchlaufen alle Wesen diesen Kreislauf. Du bist weder der Erste noch der Letzte. Orientiere dich an keinem Dogma, das Geschichten von Himmel und Hölle erzählt. Dies sind nur Geschichten, die dazu dienen sollen, dich dazu zu bringen, Regeln zu befolgen, um der Drohung zu entgehen, die entsteht, wenn du es nicht tust. Die Religion sagt etwas Widersprüchliches: dass Himmel und Hölle existieren, aber das Leben nach dem Tod ebenso. Wenn ein Leben nach dem Tod existiert, bedeutet

das, dass Himmel und Hölle lediglich Zwischenstadien sind.

Tatsächlich ist es das, was ein Neuanfang bedeutet. Ein neuer Start bei Null. Erinnerst du dich noch an die Freuden der Kindheit? Was hat dich glücklich gemacht, als du klein und sorglos warst? Nichts davon würde existieren, wenn du deine jetzigen Erinnerungen behalten würdest, denn du wärst nicht mehr sorglos. Genau deshalb wird von der Materie gelöste Energie zu einer unpersönlichen Energie, die ein neues Kapitel aufschlägt. Die Schönheit des Neuen ist nur in der Gegenwart des Vergessens möglich.

Damit etwas für dich als Person neu werden kann, musst du es zuerst vergessen. Das ist die Information, die du akzeptieren musst. Der Tod ist ein normaler Prozess, und jeder lebende Organismus durchläuft diesen Prozess während seiner Metamorphosen. Was du wählen kannst, ist die Haltung, mit der du stirbst. Du kannst auch die Art und Weise wählen, wie du stirbst, aber das wäre eine nutzlose Verschwendung und eine Geste der

Feigheit. Nicht du solltest entscheiden, wann sich der Kreislauf schließt.

Der Kreislauf wird sich als Endergebnis deiner Entscheidungen in Kombination mit deren Auswirkungen schließen. Ich kehre darauf zurück und betone: Was zählt, ist die Haltung, mit der du dich entscheidest zu sterben. Du kannst auf den Knien sterben, mit Tränen in den Augen, bettelnd, in Angst – oder du kannst Würde wählen. Du kannst dich entscheiden, mit erhobenem Haupt und klarem Blick zu sterben, mit einem Lächeln im Gesicht und Gedanken der Dankbarkeit für all die guten und schönen Momente, die du erlebt hast.

Die Momente, die dich glücklich und stolz gemacht haben. Danke dem Leben für alles und ruhe dich ein wenig im Tod aus, bis der neue Kreislauf beginnt. Auf diese Weise wirst du verstehen, dass nur die Reise zählt. Das Ziel ist weniger wichtig. Was du Tag für Tag getan hast, was du Tag für Tag versucht hast, ungeachtet von Erfolg oder Misserfolg, ungeachtet dessen, ob du gewonnen oder verloren hast. Du musst jeden Tag so leben, als wäre es dein letzter.

Hoffe darauf, dass du, wenn es wirklich dein letzter Tag ist, einen Rückblick auf ein Leben hast, in dem du alles versucht und wirklich gelebt hast. Diese Perspektive verwandelt Angst in Neugier und Bedauern in Dankbarkeit. Jede Seite, die in diesem Zyklus mit Mut geschrieben wurde, wird zum Fundament für den folgenden und bietet dir den Frieden, den du brauchst, um deine Augen mit einem ruhigen Herzen und einer Seele zu schließen, die bereit für ein neues Abenteuer ist.

3.3 Fortfahren oder neu starten?

Lass mich ein wichtiges Element des Kreislaufs aus Energie, Materie und Vernunft nicht unerwähnt lassen. Dieses entscheidende Element ist die Entwicklung bewusster Energie. Die Entwicklung bewusster Energie impliziert, dass die Energie nach der Trennung von der Materie und der Aufnahme neuer Materie zur Erreichung einer Symbiose bewusst bleibt und einen Teil des alten Zyklus oder vielleicht sogar noch mehr mitnimmt. Es ist eine

Evolution des Bewusstseins für die Materie und insbesondere für die Energie.

Dieses Bewusstsein kann innerhalb eines Lebens-Todes-Zyklus erreicht werden und ermöglicht es dir, ein oder mehrere Projekte im nächsten Zyklus fortzusetzen. Es gibt zahlreiche Beispiele von Menschen, die sich an Dinge, Details und Fakten aus früheren Leben oder einem vergangenen Leben erinnern. Das vielleicht beste Beispiel ist Pythagoras, das berühmte Genie und Mathematiker, der diese Verbindung zwischen den Zyklen demonstrierte.

Diesen Menschen gelang dies nicht durch Prozesse der Erinnerung, sondern durch das Bewusstsein der Energie von Zyklus zu Zyklus. Teilweise oder auf einer höheren Ebene gelang es ihnen, sich der Energie bewusst zu werden und sie zu personalisieren. So schufen sie eine Linie zwischen dem, was sie waren, und dem, was sie wurden, und bewiesen damit, was auf diesem wunderbaren Planeten offensichtlich ist: Alles ist vergänglich, und doch ist alles ein kontinuierlicher Kreislauf.

Alles vergeht, alles verändert sich und nichts geht verloren. Ein interessanter Gedanke, nicht wahr? Zu einer so hochentwickelten Person zu werden, dass es dir gelingt, dir deiner eigenen Energie bewusst zu sein. Es ist ein Projekt, das ganz einfach beginnt: indem man in jeder Sekunde rational und bewusst ist. Diese Perspektive hilft dir, das Leben mit einer neuen Intensität zu genießen, selbst wenn du nicht sofort eine hohe Stufe der energetischen Evolution erreichst.

Ein Mensch, der seine Überlebensbedürfnisse wirklich erkennt und dessen Hauptziel die authentische Freude am Leben ist, wird zu einem freien Menschen. Und ein freier Mensch definiert sich nicht mehr nur über seine Kapazität, nach externen Regeln zu produzieren oder zu konsumieren. Er entscheidet sich dafür, nach seinen eigenen Werten zu existieren und schätzt das Leben mehr als Etiketten oder Grenzen.

3.4 Plane dein eigenes Chaos

Kehren wir zurück zu Leben und Tod, zum endlosen Kreislauf und zur Freude jeder Phase.

Neben der Weiterentwicklung besteht der Zweck des Lebens darin, zu leben. Um zu leben, musst du ständig neue Dinge ausprobieren. Um zu wissen, was diese neuen Dinge sind, und um sie ausprobieren zu wollen, musst du über sie nachdenken und sie suchen. Eine schöne Art, es auszudrücken, ist: Plane das Chaos deines Lebens. Wenn du ein Chaos beendet hast, beginne das nächste; auf diese Weise wirst du am Ende des Zyklus Geschichten zu erzählen haben.

Die Warnung bleibt: Sei vorsichtig, welches Chaos du entdeckst und wie du es überleben kannst. Nur wenn du es überlebst, kannst du die Geschichte genießen. Ich bin nicht in der Lage, Ratschläge zu geben, was jeder mit seinem Leben anfangen sollte, da dies Manipulation bedeuten würde, indem ich eine oder mehrere Lösungen vorschlage. Genau deshalb muss jeder selbst wählen, seine Wahl respektieren und sich voll und ganz deren Verwirklichung widmen.

Als Empfehlung sage ich euch jedoch allen: Respektiert die Regel des Planeten: Nichts ist ewig und alles verändert sich. Sei also sehr vorsichtig mit Zeitlimits. „Ich möchte das für immer tun“ – für

immer ist ein Begriff, der länger ist, als er sein sollte. Setze „jetzt“ anstelle von „für immer“. Das ist es, was ich jetzt tun möchte. Lebe dein Leben, stelle Fragen und respektiere die Regeln, die du für dich selbst akzeptierst, nicht die Regeln, die von anderen geschaffen wurden.

Am wichtigsten ist es, das Leben zu respektieren – sowohl dein eigenes als auch das aller Lebewesen. Lehre andere, was du weißt, aber lass sie nach ihren eigenen Regeln leben. Verschwende keine einzige Sekunde, denn du bekommst sie nicht zurück. Eine Sekunde ist nicht verloren, sondern lediglich ungenutzt, und „ungenutzt“ ist manchmal viel schlimmer als „verloren“. Dein Leben ist ein fast leeres Notizbuch, in dem nur wenige Seiten beschrieben sind.

Es sind noch so viele leere Seiten übrig, und du wirst sie durch deine Entscheidungen füllen. Wenn du in vielen Jahren das Notizbuch noch einmal liest, was wirst du dort finden wollen? Willst du die gleichen Aktivitäten sehen – arbeiten, schlafen, essen – oder willst du etwas anderes sehen? Vielleicht würdest du auch anders wählen, wenn du wüsstest,

dass nur noch ein paar leere Seiten in deinem
Notizbuch übrig sind... du würdest dich wahrhaftig
dafür entscheiden, zu leben.

Kapitel 4 – Geduld und die Tatsache, dass alles vergänglich ist

Wir beginnen dieses neue Kapitel mit einer verbesserten Version von dir. Jetzt stellst du Fragen, suchst nach Antworten, überprüfst Informationsquellen und suchst nach noch besseren Fragen. Während dieser Zeit weißt und verstehst du, ob du positiv, neutral oder negativ eingestellt bist. Das Leben bringt dir Freude und Entzücken, während die Schwelle zwischen einem Leben und dem nächsten zu klein ist, um sie überhaupt zu bemerken.

Das neue Kapitel handelt von der Geduld und dem, was sie dir bieten kann. In erster Linie sind das innerer Frieden und Ruhe. Du weißt, dass sich alles auf der Erde verändert und nichts von Dauer ist. Wenn du also genug Geduld hast, wird das Schlechte

zum Guten, und das Gute wird viel intensiver ausgekostet, wenn es erscheint. Du wirst es nicht als etwas Normales behandeln, sondern als etwas Besonderes.

Geduld zu erlangen ist jedoch nicht einfach. In einem Buch, das mir sehr am Herzen liegt, habe ich gelesen, dass Geduld bedeutet, die sieben Gefühle zu beherrschen: Liebe, Hass, Freude, Angst, Leiden, Zorn und Furcht. Das bedeutet faktisch, jedes einzelne zu fühlen, jedes einzelne zu verstehen und sich selbst in Bezug auf jedes von ihnen zu begreifen.

Du musst sehen, in welche Richtung dein Instinkt dich entsprechend jedem Gefühl leitet, und dennoch jeden Schritt des Prozesses auskosten. Das kannst du nur tun, wenn du es akzeptierst. Es klingt gut, ist aber schwer zu erreichen.

4.1 Bewusstsein für Geduld

Geduld muss Tag für Tag auf systematische Weise aufgebaut werden. Du musst dir einen Zeitraum reservieren, um deine Geduld zu entwickeln. Ich werde einige praktische Beispiele nennen, aber ich ermutige dich, jede Art von Übung

zu entwickeln, die dir zusagt, und diese anzuwenden. Nur durch Wiederholung und Beharrlichkeit wirst du Ergebnisse erzielen – und zu einer rationalen und geduldigen Person werden.

Davon abgesehen kannst du ohne Geduld keine Klarheit in deinen Gedanken erreichen. Ohne Geduld wirst du ein paar offensichtliche Fragen stellen und dann sofort nach Antworten suchen, noch bevor du die Phase der Fragestellung überhaupt beendet hast. Was die Antworten betrifft, wirst du zwei davon nehmen und eine Schlussfolgerung ziehen. Irrtümliche Schlussfolgerungen, die aus Ungeduld geboren wurden. Bei der Analyse von Positiv und Negativ wirst du nicht das Wesentliche prüfen, sondern nur die Oberfläche, und deine Schlussfolgerungen werden oberflächlich sein.

Wie ich bereits sagte, kann ich dir beibringen, wie man ein rationaler Mensch ist, aber ich kann niemanden ändern, der nicht geändert werden will oder der keine Anstrengung investiert. Kehren wir zu den von mir empfohlenen Übungen zurück. Zähle in deinem Geist bis tausend. Während du jede Zahl aussprichst, stelle dir vor, dass die Ziffer aus

flüssigem, glühendem Metall gegossen ist und beim Aussprechen – wie von einem Hammer getroffen – Funken sprüht.

Eine weitere Übung befasst sich mit Buchstaben. Wähle einen Buchstaben und schreibe denselben Buchstaben auf ein Blatt Papier (genau wie damals, als du schreiben gelernt hast). Fülle die ganze Seite damit. Eine etwas leichtere Übung: Nimm ein Buch und überprüfe, ob die Seitenzahlen korrekt sind. Die zugewiesene Zeit sollte eine Stunde nicht überschreiten, und die Tätigkeit sollte, obwohl sie langweilig ist, angenehm gestaltet werden. Damit die Übung Ergebnisse zeigt, muss sie täglich durchgeführt werden.

4.2 Alles ist vergänglich

Alles vergeht in dieser Welt; dies ist der zweite Teil dieser Lektion und ihre Voraussetzung. Nichts bleibt in der gleichen Form. Das Gesetz der Welt ist das Gesetz der Bewegung, und du findest dein Gleichgewicht als Fixpunkt innerhalb dieser Bewegung. Dafür bedarf es kontinuierlicher Anstrengung und Arbeit, um auf einer

Geschwindigkeit zu bleiben, die der Geschwindigkeit der Veränderungen der Welt entspricht. Die Auswirkungen sind vielfältig, und einige sind wundervoll. Um zu verstehen, warum ich das sage: So könntest du 300 Jahre alt werden, indem du dich im gleichen Tempo regenerierst, wie der Verschleiß erfolgt – bei gleicher Geschwindigkeit. Du musst nur das Gleichgewicht als Fixpunkt innerhalb derselben Art von Bewegung und mit derselben Geschwindigkeit wie der Verschleiß der Zeit finden.

Der vielleicht wichtigste Effekt von Geduld innerhalb von Veränderung und Akzeptanz ist innerer Frieden. Wenn du weißt, dass du Geduld hast, wirst du beharrlich. Es macht dir nichts aus, 100-mal falschzuliegen, denn wenn du genug Geduld hast, wirst du früher oder später recht haben. Deshalb ist Beharrlichkeit mit schweren Ketten an die Geduld gebunden. Beharrlichkeit ist eine der wichtigsten Waffen in deinem Arsenal als Mensch. Tatsächlich ist Beharrlichkeit mit deiner Wahl und dem Respekt verbunden, den du vor deiner eigenen Entscheidung hast.

Wenn du etwas entschieden hast, respektierst du dein Wort, ungeachtet dessen, wie lange es dauert oder wie oft du es versuchst. Wenn du jedoch dein Wort brichst, bedeutet das, dass deine Argumentation falsch war, und du musst zur ursprünglichen Entscheidung zurückkehren, um sie zu überprüfen. Irgendetwas, dem du nicht zugestimmt hast, war dort vorhanden. Beharrlichkeit ist in der Tat ein kontinuierlicher Kampf. Nicht nachzugeben, nicht anzuhalten, vorwärtszugehen. Ich muss immer lächeln, wenn ich Motivationsvideos mit Botschaften sehe wie: „Hör nicht auf! Mach weiter, egal was passiert! Nur dann wirst du Erfolg haben!“

Das Prinzip ist gut, die Praxis nicht. Sich die ganze Zeit nur vorwärtszubewegen, schließt den rationalen Menschen aus. Ich sage dir: Geh den Weg voran, aber halte von Zeit zu Zeit inne. Bleib am Straßenrand stehen und schau zurück, wo du begonnen hast. Schau, wie weit du gekommen bist. Schau nach vorn, wohin du gehen willst. Betrachte die Reise als schöner als das Ziel; denke daran, dass du schönen oder hässlichen Dingen begegnen wirst, dass du fallen und aufstehen und weitermachen wirst.

Ich bitte dich, zurückzublicken, damit du immer weißt, wer du bist.

Es ist eine räumliche Verortung, die du von Zeit zu Zeit vornehmen musst. Um dich selbst genauer wiederzuentdecken, um zu sehen, was du warst und was du geworden bist, wie du so geworden bist, und um dich selbst zu akzeptieren. Du hast dich verändert, du hast dich neu erfunden, also beginnst du von vorn und bewegst dich in die Richtung, die du festgelegt hast. Als Ratschlag: Veränderung geschieht von selbst, aber die Veränderung, die aus deiner eigenen Entscheidung resultiert, ist viel besser.

4.3 Geduld bedeutet Akzeptanz

Abgesehen vom Atmen ist nichts wirklich dringend. Also atme einfach und lass die restlichen Gedanken, die erledigt werden „müssen“, in separaten Boxen warten. Du kannst sie einzeln herausnehmen, analysieren und sie dann wieder in die Boxen zurücklegen, die im Regal deines Geistes stehen. Öffne niemals mehrere Boxen gleichzeitig. Nimm sie einzeln vor, schließe die Box und gehe zur nächsten über. Lege fest, wann du die Box

geschlossen hast – und dieser Gedanke oder diese Idee darf erst nach deiner nächsten Entscheidung wieder auftauchen.

Wenn zwei Gedanken gleichzeitig auftauchen, dann schau nach, warum sie nicht in ihren Boxen sind. Es spielt keine Rolle, was für ein Gedanke es ist; wichtig ist nur, dass er nicht in einer Box ist. Dein Fokus muss auf einem einzigen Gedanken und einer einzigen Box liegen. Wenn deine Aufmerksamkeit geteilt ist, kannst du nichts mehr lösen, und jeder Gedanke macht, was er will, und erscheint, wann immer es ihm beliebt. Wenn du Ordnung willst, schließe die Boxen. Dafür brauchst du Geduld und Zeit. Du brauchst Beharrlichkeit, denn die Auswirkungen sind kaum oder gar nicht sichtbar, obwohl sie vorhanden sind.

Tage, Wochen, Monate oder vielleicht Jahre werden vergehen, bis du mentale Ordnung erreichst. Aber dies ist der Weg, den du gewählt hast, und das Ergebnis ist sehr wertvoll für dich. Es ist ein Upgrade deiner selbst. Deshalb ist der Weg lang und hart, und nur wenige entscheiden sich dafür, ihn zu gehen.

Glücklicherweise entwickelt jede Übung, die du ausführst, deinen Fokus – umso mehr, je länger du die Übung durchführst. Nehmen wir als Beispiel die Übung, bis tausend zu zählen – das dauert etwa eine Stunde. Eine Stunde, in der du deine Gedanken auf ein von dir gewähltes Ziel lenkst und andere Gedanken abweist.

Es ist ein Prozess, der ganz zu dir gehört – geplant, durchdacht und ausgeführt – und das Sammeln der Ergebnisse liegt allein bei dir. Du kannst die spezifische Art der Übung auch auf andere Aktivitäten ausweiten, die von dir verlangt werden. Obwohl die Planung dann nicht mehr bei dir liegt, bleiben die Ausführung und die Ergebnisse dennoch bestehen. Das Ergebnis bedeutet faktisch die Organisation deines Geistes. Anstatt einem Gedanken nachzujagen, dann die Richtung zu einem anderen zu ändern und so weiter, wirst du auf einem von dir festgelegten Gedanken konzentriert bleiben.

Nur indem man ständig mehreren Zielen gleichzeitig nachjagt, erschafft man Chaos. Du hingegen wirst Ordnung haben; du wirst jede Idee einzeln analysieren und Auswahlmöglichkeiten bei

Entscheidungen vergleichen, die mit jeder Anstrengung rationaler werden. Alles ist vergänglich, und deine Wahrnehmung wird dem nicht zustimmen, weil sie feste, organisierte Dinge sieht, die von Dauer sind. Ich stimme zu, sie halten an, aber sie bestehen durch ständigen Wandel und Anpassung, die manchmal fast unmerklich sind.

4.4 Ein Blick durch die Zeit

In manchen Fällen geschieht der Wandel sehr schnell, während es in anderen eine leichte, ständige, fast unmerkliche Veränderung gibt. Vielleicht hast du schon Städte, Festungen oder andere solcher Bauwerke besucht.

Hast du dich jemals gefragt, wie sie aussahen, als sie auf dem Höhepunkt ihrer Existenz waren? Wie stark, wie langlebig erschienen sie wohl? Glaubst du, die Menschen, die in jenen Zeiten lebten, dachten, dass von ihrer Festung in ein paar hundert Jahren nur noch ein paar Mauern übrig sein würden? Dass dort vielleicht niemand mehr leben würde? Ähneln sie dir jetzt? So wie du die Stadt, in der du lebst, oder dein Land als etwas Dauerhaftes betrachtest.

Ich kenne das Alter unseres Planeten nicht – vielleicht 4, vielleicht 6 Milliarden Jahre, vielleicht sogar mehr. Von seiner Geschichte haben wir Menschen nur Wissen über die letzten tausend Jahre und ein paar Dinge, die etwas weiter zurückliegen. Spuren von Menschen auf der Erde scheinen mehrere Millionen Jahre alt zu sein. Verglichen mit dem, was wir in Prozent wissen, denke ich, dass wir bei etwa 0,01 % der gesamten Planetengeschichte liegen. Wir wissen also 99,99 % unserer Geschichte nicht, und doch rühmen wir uns als eine entwickelte Rasse.

Das sind wir nicht. Und die Tatsache, dass wir 99,99 % unserer Geschichte nicht kennen, wird durch die Tatsache bewiesen, dass sich alles verändert und nichts gleich bleibt. Dieses Beispiel sollte uns darüber nachdenken lassen, wie klein wir im Lauf der Zeit sind. Es ist sowohl ein Geschenk als auch ein Fluch, dies zu erkennen. Wie alles Vollständige in dieser Welt integrieren sich Gut und Böse, um diese Ganzheit zu erschaffen. Bei jedem Schritt kannst du daran denken: Wenn die Dinge jetzt schwer sind, bedeutet das, dass sie auch gut werden.

Dies wäre eigentlich die positive Einstellung, in der du immer verankert sein solltest. Die positive Einstellung, die mit Hoffnung und Geduld verbunden ist. Die Hoffnung darf niemals erlöschen. Tatsächlich darf man niemals zulassen, dass sie verblasst. Es gibt einen schönen Ausdruck: „Ich habe nachgerechnet, und wir haben eine 1-prozentige Chance auf Erfolg.“ Und das sind gute Aussichten. (Es spielt offensichtlich keine Rolle mehr, dass eine 99-prozentige Wahrscheinlichkeit des Scheiterns besteht).

4.5 Ein bisschen von allem

Inmitten all der Veränderungen und Instabilität wird das Bewahren von Hoffnung und der Blick auf das halb volle Glas – nur zu sehen, was passiert, wenn du Erfolg hast – zu deiner Lebensweise. Eine optimistische und hoffnungsvolle Weise. Du kannst nicht kontrollieren, was du im Leben erhältst. Du kannst nur deine Einstellung zu dem kontrollieren, was du erhältst, und was du daraus machst. Eines der Dinge, die tatsächlich nicht

vergänglich sind, ist deine Einstellung. Du kannst beständig positiv und optimistisch bleiben.

An sich ist dies ein Gleichgewicht in Bewegung. Du musst zugeben, dass du danach suchst. Du suchst nach Dingen, die sich nicht ändern, und deine Gewohnheiten und Routinen sind der Beweis dafür. Du versuchst, dich vor Veränderungen zu schützen und durch sie bestimmte Merkmale beizubehalten. Aber alles ändert sich, und auch Gewohnheiten müssen sich ändern, weil sie ihre Bedeutung verlieren; sie verlieren ihren Zweck. Dies ist der große Fehler, den die meisten Menschen machen. Sie versuchen, an Dingen festzuhalten, die sich nicht ändern, obwohl sie aus Dingen erschaffen wurden, die es tun.

All die Dinge, die du täglich tust und von denen du glaubst, dass sie Gewohnheiten sind, die dich definieren, sind in Wirklichkeit Versuche, gewaltsam etwas aufrechtzuerhalten, das über die Zeit keinen Bestand haben kann. In Wirklichkeit hoffst du unterbewusst, das, was du in der Praxis auf rationale Weise versuchst, auf mentaler Ebene zu erreichen. Diese Gewohnheiten sollen dir Ordnung

und mentalen Frieden geben. Das ist ihr Zweck. Nehmen wir ein Beispiel, vielleicht nicht das beste: Schlaf. Du schläfst nachts nicht, weil du das Schlafen magst; du schläfst, um ausgeruht und aufgeladen aufzuwachen.

Gäbe es ein Ladegerät, wie für ein Telefon, das dich in einer Stunde mit Energie füllen könnte, dann würde dir das Schlafen wahrscheinlich egal sein. Der Körper braucht Schlaf in unterschiedlichem Maße, abhängig von Alter, Kraft, körperlicher Verfassung und anderen Faktoren. Du brauchst jedoch nicht jeden einzelnen Tag Schlaf; du brauchst Schlaf, wenn du müde bist, unabhängig davon, zu welcher Tages- oder Nachtzeit das geschieht. Die Manipulation, die du seit deiner frühesten Kindheit erfahren hast, bezieht sich auf die Zeit. Darauf, wie viel Uhr es ist – Schlafenszeit oder Essenszeit.

Bitte stell dir vor, wie es wäre, wenn du keine Uhr hättest. Nirgendwo – nicht auf deinem Handy, nicht auf deinem Laptop, nicht im Fernsehen. Du würdest zum Tag-und-Nacht-System zurückkehren. Du weißt, dass der Tag endet, wenn die Sonne untergeht, und beginnt, wenn sie aufgeht. Du würdest

dich mit einem Freund verabreden, wenn die Sonne hoch am Himmel steht oder in der Dämmerung, anstatt um „X Uhr“. Du hättest keine festgelegte Essens- oder Schlafenszeit mehr. Du würdest essen, wenn du hungrig bist, und ins Bett gehen, wenn du schläfrig bist. Überlege dir, wie sich dein Leben ohne den Zugang zu einer Uhr verändern würde.

Denn tatsächlich ist der Zugang das Problem. Ich werde immer dabei bleiben, dass die tragbare Uhr die schlimmste und manipulativste Erfindung des Menschen war. Sie hat ein Hindernis in die menschlichen Gedanken gesetzt und den Fokus verschoben von „was ich tun will“ oder „was ich tun muss“ (aus Notwendigkeit) hin zu „was ich tun muss“ (als Zwang). Es ist kein Zufall, dass bei jeder Reise der Selbstentdeckung der Verzicht auf zeitmessende Instrumente verlangt wird. Diese Werkzeuge stehlen dir deine Gegenwart und zwingen dich, in einem Rhythmus zu leben, der nicht zu dir gehört, wodurch du von deinen eigenen rationalen Bedürfnissen entfremdet wirst.

4.6 Wähle

Kehren wir kurz zu den Dingen zurück, die nicht vergehen: gewählte Gefühle oder Einstellungen. Dies sind in der Tat die Dinge, die dich definieren und in dem großen Wandel zählen. Gewohnheiten definieren dich nicht; sie fesseln dich. Im Gegensatz dazu gibt dir die Einstellung Richtung und Freiheit.

Du willst mutig sein – entscheide dich dafür, mutig zu sein, und stehe zu dieser Entscheidung, egal was passiert und egal, wie du vorher warst. Wähle das Modell, dem du folgen willst, nicht aus der Welt um dich herum, sondern aus deinem eigenen Geist. Wähle, wie du sein willst, und genau so wirst du sein, wenn du deine Entscheidung respektierst.

Wir sind das Ergebnis unserer eigenen Vorstellungen. Wenn du also deinen eigenen Entwurf erstellst, dann ist es das, was du sein kannst. Sobald du gewählt hast, was du sein willst und wie du sein willst, kannst du das Training absolvieren, um das zu werden, was du festgelegt hast. Mit der Zeit und mit Geduld wirst du Erfolg haben, denn die Dinge ändern

sich ständig – aber du entscheidest, dass diese
Veränderung deine Entscheidung ist.

Kapitel 5 – Religion und Glaube

Vielleicht ist die mächtigste Waffe im Arsenal deines Geistes die Möglichkeit, an etwas zu glauben. Es kann dir in jedem Moment des Lebens helfen, besonders aber in den schwersten Prüfungen, und es kann dir tägliche Energie schenken. Es kann dir ein Zugehörigkeitsgefühl vermitteln und dein Handeln leiten, aber vor allem kann es dir einen inneren Frieden auf einer so hohen und intensiven Ebene schenken.

Auf dieser Ebene kannst du zu einem riesigen Ozean werden, in dem sich Wellen nur an der Oberfläche bewegen, während in der Tiefe alles wunderbar ruhig ist. Über gegenwärtige oder vergangene Religionen zu sprechen, ist absurd, da sie in Wirklichkeit nur das Ergebnis einiger tausend Jahre religiöser Evolution sind. Heutige Religionen

haben sich an viel ältere Bräuche angehängt, diese in verschiedene Feiertage umgewandelt – mit einem Wort: sie haben sie assimiliert.

Dieser Prozess wird religiöse Eingliederung genannt und zielt darauf ab, neue Anhänger zu gewinnen. Je prächtiger das Ritual oder der Feiertag war, desto mehr Anhänger gab es. Religionen werden von Menschen erschaffen oder maßgeblich von Menschen verändert. Das stärkste Argument dafür ist das Konzept der religiösen Einzigartigkeit und Wahrheit. Fast alle Religionen behaupten für sich, dass nur ihre Worte wahr sind und der wahre Schöpfer derjenige ist, den sie anbeten.

„Der Rest der Religionen stellt im Vergleich zu ihnen Lügen dar, und wer einer anderen Religion anhängt, ist auf ewig verdammt, in verschiedenen Höllen mit verschiedenen Qualen zu leiden.“ Das zweite große Argument bezieht sich darauf, wer die religiöse Institution leitet: Menschen. Menschen, die diese „einzigartige Wahrheit“ anderen Menschen lehren. Liebe Leser, Religion wird nicht gelernt; sie wird gefühlt.

Der Glaube an etwas entsteht nicht aus Argumenten, die man hört, die erzählt oder wiederholt werden. Der Glaube an etwas entsteht nach einer innerlichen Entscheidung, bei der du Gut und Böse analysierst, prüfst und dann sagen kannst: „Ich glaube.“ Denn faktisch ist dies der Übergang von der Religion zum Glauben. Er beinhaltet einen mentalen Prozess mit individuell festgelegten Regeln. Und ein rationaler Mensch braucht verifizierte Daten und Informationen, um eine Entscheidung zu treffen.

5.1 Glaube an dich selbst – Teil I

An etwas zu glauben, kann etwas Magisches werden, wenn du bei dir selbst anfängst. Glaube an dich selbst – daran, dass du es schaffen wirst, egal was du tust und wie du es tust, im Guten wie im Schlechten. Du darfst die Einheit deines Wesens nicht durch Reue zerstören. „Es tut mir leid, dass ich das nicht getan habe“, „Ich war so dumm, das andere zu tun.“ Das ist das Gift des Selbstzweifels, das du in dir ansammelst; von einem kleinen Bedauern heute und einem weiteren morgen wirst du so viel

Misstrauen ansammeln, dass du bei jeder Aktivität zögern wirst, aus Angst, dich selbst zu enttäuschen.

Das Gute ist, dass die Dinge in keinem Fall unwiederbringlich verloren sind. Wenn du verstehst, dass sich keine Situation im Leben jemals exakt wiederholen wird, dann wirst du die Einzigartigkeit jeder Erinnerung verstehen. Warum Einzigartigkeit? Weil du morgen, falls es sich wiederholt, bereits einen Tag älter bist. Es ist keine neue Geschichte mehr, so wie ein Film, den man zum zweiten Mal sieht, seinen Charme verliert.

Wenn du alle Zweifel auslöschst und mit deiner ganzen Seele und all deiner Kraft an dich selbst glaubst, wirst du Berge versetzen können. Reinige dich von deinen Reuegefühlen durch Vergebung. Vergib dir selbst und versprich dir, dass du dir immer vergeben wirst, ungeachtet dessen, was du tust oder wie du dich verhältst. Das bedeutet nicht, dass du dir keine Regeln setzen solltest. Im Gegenteil: Habe immer so strenge Prinzipien wie möglich. Ich spreche nur davon, was passiert, wenn du sie brichst. Du musst dich zusammenreißen, dir

vergeben und auf den Weg zurückkehren, den du festgelegt hast.

Regel – Regel – Ausnahme – Regel

Achte genau auf die Regel der „Ausnahme von der Regel“. Zu viele Ausnahmen von einer Regel führen dazu, dass die Ausnahmen zur Regel werden und die Regel zur Ausnahme. Räume mit Reue und Zweifeln auf und habe Vertrauen, dass du – egal wie schlecht du abschneidest – mit dem zufrieden sein wirst, was du getan hast. Wenn du eine hohe Leiter vor dir hast und dich fragst, ob du es bis ganz nach oben schaffst, empfehle ich dir, nur an jede einzelne Stufe zu denken.

Mit Misserfolgen verhält es sich ganz ähnlich. Du kannst eine Stufe tief fallen, oder du kannst komplett stürzen. Wenn du eine Stufe gefallen bist, kennst du den Weg zurück dorthin, wo du abgestürzt bist. Wenn du komplett gefallen bist, hast du zwei Vorteile: Du kennst den gesamten Weg, den du vor dir hast, und außerdem gibt es nichts Schlimmeres als einen kompletten Sturz. Daher gibt es vor dir nur noch Raum für Verbesserung.

5.2 Glaube an dich selbst – Teil II

Der erste und wichtigste Glaube: der Glaube an dich selbst. Es gibt so viele Argumente dafür, an sich selbst zu glauben, und ich werde hier einige aufzählen; ich überlasse es dir, weiter zu suchen und die nützlichen, notwendigen und ausreichenden Gründe zu finden, um an dich selbst zu glauben. Das erste Argument: Bitte balle deine Finger langsam zu einer Faust und beobachte, was für eine fließende und elegante Bewegung du gleichzeitig ausführen kannst.

Du bewegst sie in eine synchronisierte Richtung, mit einer gewissen Kraft, alles von dir bestimmt. Währenddessen blinzelst du. Du bewegst also nicht nur deine Finger; separat davon atmest du auch.

Das heißt, du entnimmst der Umgebung Luft mit Sauerstoff, verarbeitest sie durch deine Lungen und sendest sie in jedes Gewebe deines Körpers, einschließlich der Finger, die du gerade bewegst. Und das alles, während du deine letzte Mahlzeit verdaust, Gifte aus deinem Körper filterst und ausscheidest, deinen Organismus reinigst und stärkst und Nährstoffe gewinnst. Tatsächlich ist das, was ein

Organismus leistet, von fantastischer Komplexität, und du bist ein lebender Organismus. Es ist an der Zeit zu akzeptieren, dass du am Leben bist – dass es Prozesse gibt, die dein Unterbewusstsein unabhängig von deinem rationalen Verstand ausführt, und zwar sehr gut.

Eigentlich sollten wir anerkennen, dass die meisten Prozesse vom Unterbewusstsein und nur ein kleiner Teil vom rationalen Verstand ausgeführt werden. Unabhängig davon musst du akzeptieren, dass du ein Organismus bist und fabelhafte Dinge tust. Wenn du sagst, dass „der Körper“ das tut, dann wisse, dass du auch der Körper bist. Du bist beides, Körper und Geist: ein Team, ein vereintes Ganzes.

Wenn du jedoch die Komplexität der Prozesse nicht kennst, die du genau jetzt, in diesem Moment, ausführst – auch wenn du stolz darauf bist –, dann frage ich dich: Woher weißt du, dass du etwas nicht tun kannst? Oder woher weißt du, dass du nicht weitermachen kannst?

Oder woher weißt du, dass es zu schwer ist? Du weißt nicht einmal, wie viele Dinge du tust, wie viele Dinge du tun kannst; du kennst weder dein

Potenzial noch deine Anpassungsfähigkeit, also wirf die Zweifel über Bord. Betrachte dich selbst als das Ergebnis von Generationen über Generationen von Menschen, die gelebt, gelernt und ihre Lehren genetisch an dich weitergegeben haben. Denke nicht nur an deine Großeltern; denke an deine Vorfahren, die vor 100.000 Jahren gelebt haben. Denke daran, dass deine Blutlinie aus der Zeit fließt, als deine Vorfahren Mammuts züchteten und gegen Säbelzahn tiger kämpften.

Damals, als es noch keine Länder mit Städten gab, sondern nur Dörfer und Marktplätze. Aus der Zeit, als Gerechtigkeit im Kampf errungen werden musste. Deine Vorfahren lebten und lernten und gaben die Blutlinie weiter, bis sie dich erreichte. Zeichne eine Linie auf ein Blatt Papier und trage deine Genealogie auf der Seite ein. Du weißt, dass sie in deinem Blut geschrieben steht, oder du kannst eine Geschichte an ihre Stelle setzen. Beginne mit der Geschichte aus dem Jahr 97.800 v. Chr., als dein Vorfahre seine Frau traf. Was hat er getan, wo war er? War er ein Hirte, ein Jäger oder vielleicht etwas

anderes? Er traf seine Auserwählte bei einer Feier, bei einem Fest des Mondes und der Sterne.

War die Liebesgeschichte kurz, oder dauerte sie bis zum nächsten Fest an, als sie zusammenkamen, tanzten und beschlossen, zusammenzubleiben? Dann suchten sie sich eine Lichtung in einem Eichenwald, bauten dort ein Haus, liebten einander und hatten drei Kinder, die aufwuchsen und dann in die Welt hinauszogen, um ihre eigenen Geschichten zu schreiben. Die Ältesten blieben in ihrem Haus, bis die Erde sie rief, um ihre Schuld zu begleichen und wieder in das Ganze einzugehen. Baue deine Blutlinie auf, beginnend vor 3 Millionen Jahren. Du bist ihr Ergebnis; ist das nicht ein guter Grund, an dich selbst zu glauben?

Ich empfehle dir wirklich, eine kurze Pause einzulegen und darüber nachzudenken, was du bist und wie viel Wissen in deinem Organismus verborgen ist.

5.3 Religion

Befassen wir uns mit dem Thema Religion: Welche ist die beste, welche ist wahr, welche bietet

die große Belohnung des Lebens nach dem Tod – das ewige Leben? Die „beste“ würde bedeuten, sie zu vergleichen; die „wahre“ würde bedeuten, jede einzelne zu leben, und wir haben nur ein Leben. Diejenige, die dir ein Leben nach dem Tod bietet – das tun sie alle. Das Leben nach dem Tod ist ein Geschenk an alle lebenden Organismen, in denen Energie wie ein heiliger Geist fließt.

Dieses Geschenk ist eine Regel dieses Planeten, eine Regel von Leben und Tod, bei der die Materie – dein Körper – in dem Moment, in dem die Lebensenergie ihn verlässt, beginnt, sich in die Substanzen zu zersetzen, aus denen er gebildet wurde, mit dem Ziel, den Kreislauf neu zu starten. Die Vitalenergie tritt nach der Trennung vom Körper in das energetische Meer ein, von wo aus sie neue Materie aufnehmen und einen neuen Lebenszyklus beginnen wird.

Mit anderen Worten: Es endet nie, und der Tod ist nur ein Tor, durch das wir zu unserer Transformation schreiten. Nun gibt es einige Themen, die ich separat behandeln werde. Eines davon ist das Bewusstsein der Vitalenergie. Ob sie zu

einer bewussten Energie werden kann. Die Antwort lautet: Ja. Vitalenergie kann zu einer bewussten Energie werden, und das rationale Selbst kann mit all dem angesammelten Wissen in den nächsten Zyklus übergehen.

Du magst fragen: Wie? Durch Bewusstwerdung. Das Bewusstsein für angesammeltes Wissen, das eigene energetische Bewusstsein und das universelle Bewusstsein. Jedes Upgrade wird durch Arbeit, Leiden und Beharrlichkeit über einen gewissen Zeitraum erreicht. Je höher du steigst, desto mehr wirst du sowohl existenzielle Themen als auch den optimalen Weg entdecken, wie man auf sie zugeht. Ich sage das, weil jeder Organismus einzigartig ist und eine spezifische Art der Entwicklung hat.

5.4 Religion – Fortsetzung

Über den himmlischen Vater magst du dich fragen, ob Er existiert oder nicht. Die Antwort lautet: Ja. Er existiert. Er erschuf die Welt mit Milliarden von Sternen, Planeten und Kometen, einschließlich der Erde, und Er erschuf auch den Menschen – nicht

im wörtlichen Sinne, sondern indem Er die optimalen Elemente der Schöpfung hinzufügte. Die Evolution als Spezies wurde als Ziel festgelegt, als das Objektiv jeder Rasse, und der Fortbestand der Rasse als Mindestverpflichtung.

Der himmlische Vater ist der Schöpfer von allem und findet sich in allem wieder; daher hat alles um dich herum einen göttlichen Anteil, der durch die Evolution geschliffen wurde. Tatsächlich ist dies dein Zweck: Evolution. Das Vorhandensein von Bewusstsein ist der Beweis dafür, dass dein Ziel die Evolution ist. Deshalb hat der himmlische Vater einen Weg hinterlassen, dem man folgen kann, sowohl individuell als auch als Spezies. Wenn du in verschiedenen Religionen auf die Worte achtest, die während der gebräuchlichsten Rituale gesprochen werden, wirst du weitere Schritte verstehen, denen du folgen kannst.

„Selig sind, die Leid tragen, denn sie sollen das Himmelreich erben.“ Leiden sind der Weg, wie wir stärker werden; sie sind faktisch die Prüfungen des Lebens, die dich stärken und weiser machen. Es wird nicht erwähnt, dass jeder, der leidet, das

Himmelreich erben wird, also werden nur einige in der Lage sein, den Weg bis zum Ende zu gehen. Leiden sind sowohl physischer als auch psychischer Natur, und du musst dich ihnen allen stellen, sie überwinden, von ihnen lernen und zulassen, dass sie dir Kraft verleihen.

Innerhalb der Religion sind die Richtungen, denen man folgen muss, und der Pfad sorgfältig verborgen. Der Pfad ist nicht angenehm. Er ist hart, er ist lang, aber er ist es wert. Leider sind Religionen im Laufe der Jahre kommerziell geworden; der religiöse Diskurs hat die finanzielle Seite und den irdischen Wert einbezogen, und nun ist er tiefgreifend und vielleicht unwiederbringlich verzerrt. Der himmlische Vater erscheint wie ein Verkaufsautomat für Überraschungen, zu dem die Menschen gehen und verlangen, dass ihnen Dinge gegeben werden. Die Entweihung des Göttlichen geschieht, indem man es in das Profane wirft.

Vor zweitausend Jahren gab es einen völlig anderen Diskurs, ein anderes Ritual und ein anderes Konzept. Es gab Opfertgaben, symbolisch oder weniger symbolisch. Alte Zivilisationen wurden von

neuen Religionen zerstört und als Teil des Rituals assimiliert, um Anhänger zu gewinnen. Zahlende Anhänger repräsentieren die finanzielle Stärke der Kirche. Wenn alles auf Geld hinausläuft, spielt die Kernidee keine Rolle mehr.

Das ist es, was die Kirche heute geworden ist. Der himmlische Vater bat um Evolution, Gewahrsein und Bewusstsein, aber diese erfordern Zeit, Hingabe, Beharrlichkeit und die Arbeit des Wissens, Verstehens und Akzeptierens.

Der Mensch hielt es für besser, Geld zu erschaffen und dann zu versuchen, diese Qualitäten zu kaufen. Leider – oder eher glücklicherweise – können diese Qualitäten nicht gekauft werden. Es gibt keine Abkürzung, keinen Weg zu schummeln oder Ecken abzuschneiden. Diese Qualitäten werden verdient. Es gibt alte Geschichten über Menschen, die all ihren Reichtum aufgaben und in ein Kloster gingen. Sie gingen dorthin, um sich weiterzuentwickeln; sie verstanden, wie wenig das Materielle bedeutet, und entschieden sich, sich der Evolution zu widmen.

Asketen, die sich allein in die Berge zurückzogen, um über das zu meditieren, was zählt. Dies sind keine Verrückten, und jeder, der die Gelegenheit hatte, sie zu treffen, wird dies bestätigen. Es sind Menschen, die versuchen, Bewusstsein, Glauben und Gewahrsein zu entwickeln. Du kannst auch einer sein, wenn du dem Zeit widmest. Wenn nicht jetzt, dann vielleicht im nächsten Leben-Tod-Zyklus. Du hast genug Zeit, und doch hast du gar keine Zeit. Zu wenig, wenn du es herausfinden willst, und zu viel, wenn du es nicht willst.

Kapitel 6 – Ernährung und Hunger

Hunger ist in der Natur die Motivation für Bewegung. Gäbe es keinen Hunger, gäbe es fast keine Bewegung bei Säugetieren oder Insekten. Alle lebenden Organismen benötigen Nahrung. Pflanzen nehmen anorganische Stoffe über ihre Wurzeln auf und verwandeln sie in organische Substanzen, die von Insekten und Säugetieren konsumiert werden.

Danach tritt jeder in einen Kreislauf von Leben und Tod ein: töten, um zu fressen, oder sterben, um zur Nahrung zu werden. Dabei wird der Erde Energie zurückgegeben, um wiedergeboren zu werden und dieses Spiel in einem unendlichen Zyklus von Neuem zu spielen. Der Mensch hat mit Hilfe der Vernunft den Vorteil, sich aus dieser Kette lösen zu können, um das Geschehen zu betrachten und so eine Art außerkörperliche Erfahrung zu machen.

Folgen wir den Regeln eines rationalen Menschen und stellen wir Fragen. Die wichtigste Frage lautet: Warum sollte ich essen? Antwort: Weil es zum Überleben notwendig ist. Ohne Nahrung gibt der Organismus nach 20 bis 30 Tagen auf, verzehrt sich selbst und stirbt. Ich habe die Botschaft verstanden und antworte mit einer weiteren Frage: Wenn es notwendig ist zu essen, wie viel sollte ich dann essen?

Wir konsultieren einen Ernährungsratgeber und sehen, dass wir für einen menschlichen Organismus mit einem bestimmten Gewicht und einer bestimmten Größe eine spezifische Menge an Proteinen, Kohlenhydraten und Fetten sowie Vitaminen und Mineralstoffen benötigen. Wir suchen uns ein paar Superfoods aus, die reich an allem Notwendigen sind, decken den Bedarf gemäß dem Ratgeber ab und bemerken, dass nur ein kleiner Haufen Essen auf dem Teller übrig bleibt.

Der erste Gedanke, der dir durch den Kopf gehen wird, ist: „Okay, und wo ist das Essen?“ Denn ein halber Teller wird keinen Magen füllen. Wenn dir dann klar wird, dass die nächste Mahlzeit erst am

folgenden Tag ansteht, beginnst du an allem zu zweifeln. Also kehrst du zum Ernährungsratgeber zurück und liest ihn noch einmal.

Du prüfst erneut und bemerkst ein Detail – so viel Eiweiß, Kohlenhydrate und Fett basierend auf deiner Aktivität. Die Berechnung des Ratgebers bezieht sich auf ein durchschnittliches Aktivitätsniveau. Du hältst inne und fragst dich, was „durchschnittliche Aktivität“ bedeutet, gehst aber schnell darüber hinweg, indem du im Geist 2 bis 3 Tätigkeiten aufzählst. Du landest wieder beim selben Problem – der Teller ist eher leer als voll. Das ist alles, und die Berechnung ist korrekt. Mag sein, aber lassen wir diesen Unsinn und bestellen wir eine Pizza. Über diese Dilemmata denken wir nächste Woche nach. Kommt dir das bekannt vor?

6.1 Rationale Entscheidungen

Meine Freunde, Nahrung ist der Kraftstoff des Körpers. Je höher die Qualität, desto besser läuft er. Je mehr du die Menge überschreitest, desto schlechter wird er laufen, da der Körper gezwungen ist, das zu speichern, was er nicht verbraucht. Und

Speicherung bedeutet zusätzliche Pfunde. Es gibt mehrere wichtige Aspekte der Ernährung. Der erste ist die Vorbereitung des Körpers. Wenn du an Essen denkst, trifft dein Körper bereits Vorbereitungen, um es aufzunehmen. Je mehr Zeit du damit verbringst, an Essen zu denken, desto eher wirst du eine größere und unnötige Nahrungsaufnahme entwickeln.

Je weniger Zeit du damit verbringst, an Essen zu denken, desto eher wirst du eine zu geringe Nahrungsaufnahme entwickeln. Also ist weder zu wenig noch zu viel gut. Ein wichtiger Regulator ist hier die körperliche Aktivität, die der moderne Mensch vermeidet. Fakt ist: Wenn du isst, solltest du körperlich aktiv sein. Wie es funktioniert: Nach körperlicher Aktivität wird dein Körper Nahrung verlangen. Auf diese Weise verschiebt sich die Regulierung von einer mentalen Ebene hin zu einer physischen Notwendigkeit, die vom Organismus eingefordert wird. Der zweite Aspekt betrifft die rationale Entscheidung und die Regel der Ausnahme, die wir zuvor besprochen haben.

Die Anwendung der „Ausnahme-von-der-Regel“-Regel beinhaltet, dass man Ausnahmen so

häufig schafft, dass man diese Ausnahmen schließlich in eine neue Regel verwandelt. Mit der Zeit wirst du die neue Regel mit Ausnahmen aushöhlen, bis du daraus wieder eine neue Regel erschaffst. In unserem Fall ist es am besten, die Ausnahme für ungesunde Lebensmittel beizubehalten, während gesundes Essen die Regel bleibt. Das bedeutet, an 8 von 10 Tagen gesund zu essen – mit viel Gemüse und Obst – und sich nur an zwei Tagen Ausschweifungen zu erlauben. Wahrscheinlich hast du im Moment das umgekehrte Verhältnis, weil du es immer wieder vor dir herschiebst, etwas dagegen zu unternehmen.

Du musst auch auf rationale Weise wählen, was du isst und wie viel du isst. Sehr wahrscheinlich hast du deine Ernährungsgewohnheiten bisher nicht überwacht, und es ist höchstwahrscheinlich, dass sich in bestimmten Bereichen deines Körpers Fettschicht um Fettschicht abgelagert hat. Dies geschieht im Laufe der Zeit, über Jahre hinweg, und es bedeutet Erosion, Verlangsamung und letztendlich Krankheit. Wenn dein Organismus krank ist, wirst du dich darauf konzentrieren, ihn zu heilen. Deine

Entwicklung als Organismus wird im Dunkeln liegen, bis das Problem gelöst ist.

Und du wirst versuchen, diese Krankheiten mit ein paar Pillen zu lösen. Natürlich haben medizinische Protokolle in Notfällen ihre Berechtigung. Der Nachteil ist jedoch, dass sich das aktuelle Gesundheitsmodell in eine riesige Industrie verwandelt hat, bei der der Fokus auf Profit und lebenslange Kunden verlagert wurde, statt auf geheilte Menschen. Stell dir vor, du gehst zum Arzt und sagst: "Wie heile ich mich von dieser Krankheit endgültig, damit ich keine Rezepte mehr brauche?". Es ist klar, dass das System nicht darauf ausgelegt ist, dir eine schnelle Antwort zu geben, die es ohne Einnahmen zurücklässt.

Stattdessen werden standardisierte Protokolle automatisch ablaufen: Sie werden eine ganze Reihe von Tests anordnen und einen ersten Satz Pillen verschreiben, den sie später basierend auf den Ergebnissen anpassen werden, wodurch ein Lebensstilproblem in eine chronische Medikamentenabhängigkeit verwandelt wird.

Du darfst dich nicht darauf beschränken. Es ist nicht eine Behandlung oder eine Pille, die dich heilt, sondern eine Änderung des Lebensstils und der Ernährung sowie die Beseitigung der Ursachen, die dich tatsächlich zum Arzt geführt haben. Vielleicht weißt du das nicht, aber jede Pille schadet dem Körper ebenso, wie sie ihm nützt. Ihre Zulassung basiert auf dem Konzept: „Diese Pille bewirkt mehr Gutes als Schlechtes.“ Die Wahrheit ist, dass du in einen Kreislauf aus Zerstörung und Reparatur eintrittst...

6.2 Anstrengung und Belohnung

Was man isst, wie viel man isst, warum man isst – ich werde nicht einmal erwähnen, wann man isst, da das Internet voll von Ratschlägen dazu ist. Ein rationaler Mensch wird sich selbst beobachten. Er wird auf einem Blatt Papier notieren, wie oft er an Essen denkt, und er wird analysieren, was und wie viel er isst. Er wird Regeln aufstellen, wie zum Beispiel drei Mahlzeiten am Tag ohne Snacks zwischendurch, und ein Menü festlegen, das ihn nicht

unnötig belastet, sondern ihm Kraft gibt. Nachdem er all dies festgelegt hat, wird der rationale Mensch erkennen, dass Esssucht in Wirklichkeit mit einem Hunger nach Energie verbunden ist.

Man denkt nicht an das Essen selbst, sondern an seinen Geschmack, der Energie, Befriedigung und beruhigende Substanzen liefert. Ich kann nicht leugnen, dass Essen eine energieerzeugende Aktivität ist. Es ist jedoch eine begrenzte Erzeugung. Die menschliche Energie wird über viele Kanäle aufgefüllt, und dies ist ein eher eingeschränkter Weg. Die erzeugte Energie korreliert auch mit der Erwartung und der Anstrengung, die unternommen wurde, um den ernährungsphysiologischen Nutzen zu erlangen.

Ein Beispiel: Du kaufst eine Tüte Chips und isst sie, oder du denkst ein paar Stunden lang an eine Tüte Chips, gehst zu einem Laden, der eine Stunde entfernt ist, um sie zu kaufen, kehrst zurück und versuchst, sie zu genießen, indem du langsam isst. Die Verwirklichung eines Plans, eines Ziels, die Anstrengung, die unternommen und von Erfolg gekrönt wurde, und natürlich das Auskosten des

Sieges. Das ist der Unterschied, ob man sein Essen selbst kocht oder es bestellt. Zwischen dem fertigen Erhalt oder der Anstrengung, es selbst zu kreieren.

Ich habe dieses Thema gewählt, weil sich ein rationaler Geist nur als gesunder Geist in einem gesunden Körper entwickeln kann. Wenn du dich nicht um deinen Körper kümmerst, wird auch dein Geist in Mitleidenschaft gezogen. Kehren wir zur Ernährung zurück. Dein Training im Fragenstellen wird dich dazu zwingen, Informationen darüber zu suchen, was jedes Produkt enthält, was es in deinem Körper bewirkt und wie es dir hilft. Ich ermutige dich zu lernen, Informationen zu sammeln, Daten zu vergleichen und Informationsquellen gegenüberzustellen. Es gibt viel Raum für Verbesserungen; du kannst von überall und jedem lernen, solange du die Informationen prüfst und sicherstellst, dass sie korrekt sind.

6.3 Bleibe aufgeschlossen und neugierig.

Ein weiterer kleiner Trick zur Gedankenkontrolle besteht darin, endgültige

Schlussfolgerungen zu vermeiden. Dieser Fehler ist weit verbreitet. An sich ist er nicht falsch, aber er wird im Laufe der Zeit falsch. Es ist nicht falsch, wenn dies die Schlussfolgerung auf der Grundlage der zu einem bestimmten Zeitpunkt erhaltenen Daten ist. Es wird nach einem gewissen Zeitraum falsch, wenn du es versäumst, eine Neubewertung vorzunehmen, sobald neue Daten hinzugefügt werden. Wenn du jedoch definitiv festgelegt hast, dass „es so ist, wie es ist“, wirst du neue Daten ablehnen und dich schließlich mit einer fehlerhaften Schlussfolgerung wiederfinden, die deine Entscheidungsfindung negativ beeinflusst. Probleme entstehen, wenn du dieses „so ist es eben“ auf alles anwendest und deinen Geist mit teilweise oder völlig fehlerhaften Argumenten füllst.

Ich überlasse es dir, deine Handlungen und die Rechtfertigungen dahinter zu analysieren, denn das erfordert Geduld; es müssen Fragen gefunden sowie negative und positive Bewertungen vorgenommen werden. Kehren wir zu Ernährung und Hunger zurück. Die Ernährung ist in der Tat die Hauptursache für Krankheiten, insbesondere nach

einer gewissen Zeit – was bedeutet: ab einem gewissen Alter. Ich versuche nicht, dir Angst zu machen, aber ich möchte die Auswirkungen auch nicht herunterspielen. Vielleicht bist du über 40 und formulierst es bereits so: „Nun, hatte ich in meiner Jugend nicht eine ganz andere Kraft?“ Dann ist es allein deine Schuld.

Du hast es geschafft, die Stärke und Kraft deiner Jugend zu verlieren. Im Gegenteil: Anstatt reif zu sein, mit jahrelanger Erfahrung, die größere Kraft und überströmende Energie erzeugt, kannst du nicht einmal behaupten, dass du noch das hast, was du in deiner Jugend besaßest. Ein riesiger Teil der Schuld liegt bei jahrelanger schlechter Ernährung. Du warst nicht daran interessiert, was du isst, sondern nur daran, dass es schmackhaft ist. Und du tust immer noch dasselbe. Du gönnst dir weiterhin Genuss und Belohnungen im Zusammenhang mit dem Essen, ohne etwas dafür zu tun, um sie zu verdienen. Hättest du Anstrengung in ihre Erstellung gesteckt, könntest du sagen, dass du sie verdient hast.

Die gute Nachricht ist, dass du einen fabelhaften Organismus hast und deine Fehler immer

noch korrigieren kannst. Lerne etwas über Ernährung, fülle die Wissenslücke. Dann wende es an. Schritt für Schritt, Stufe für Stufe, damit du keine Anpassungsschocks verursachst. Gib deinem Körper Zeit, sich zu verändern. Verstehe, dass du ihn über viele Jahre hinweg verändert hast, also erwarte nicht, dass er sich über Nacht zum Besseren wandelt. Zeit, Geduld, Beharrlichkeit, Information – das ist die Mischung, die du anwenden musst, und die Ergebnisse werden sich zeigen. Du hingegen wirst ein Ziel haben, du wirst hart pushen und du wirst den Kampf ertragen, um es zu erfüllen.

Doch dieser Kampf wird dir größeres Vertrauen in dich selbst und in das, was du tun kannst, geben. Mit der Zeit wirst du verstehen, dass „unmöglich“ bedeutet, dass es noch nicht gelöst wurde. Noch nicht. Dass „unheilbar“ bedeutet, dass das Heilmittel noch nicht gefunden wurde. Noch nicht. Du wirst verstehen, dass du Licht und Energie bist, du kontrollierst die Materie und du kannst wachsen – du kannst sowohl körperlich als auch geistig stärker werden.

6.4 Eine kleine Systematisierung der wichtigsten Fragen:

Wie viel ich esse – wir sprechen hier über die Menge, und ungeachtet dessen, was du isst, spielt die Menge eine Rolle. Der erste Schritt ist eine Berechnung in Gramm. Gesamtgramm der Nahrung pro Mahlzeit. Eine grobe Berechnung der Grammzahl und eine schrittweise Reduzierung der Portion, um das quantitative Ziel zu erreichen.

Wann ich esse – behalte die Gewichts Berechnung bei und organisiere deine Mahlzeiten so früh wie möglich am Morgen, gefolgt vom Mittagessen gegen 12:00–13:00 Uhr und dem Abendessen nicht später als 19:00 Uhr. Dies gibt deinem Körper Zeit für die Verdauung. In dieser Phase ist es zwingend erforderlich, jegliche Snacks zwischen den Mahlzeiten zu eliminieren.

Eine normale Verdauung dauert 6–8 Stunden, du hast also keinen Grund zur Sorge, was passiert, wenn du zwischendurch nicht knabberst (ausgenommen Personen mit bestimmten

medizinischen Bedingungen, die eine ständige Nahrungsaufnahme erfordern).

Was ich esse – hier musst du untersuchen, was jedes Lebensmittel enthält; beginne damit, Fette und Kohlenhydrate zu vermeiden, suche nach Produkten, die zu dir passen, betone Gemüse und vermeide das Braten in der Pfanne. Lass Ausnahmen so selten sein, dass sie nicht zur Regel werden. Dieser Schritt ist wegen seines Informationsgehalts sehr wichtig, denn du wirst etwas über deine eigene Ernährung lernen – und du musst es lernen.

Warum ich esse – vielleicht sollte man dies die „höhere Stufe“ nennen, auf der du analysierst, ob du aus Vergnügen am Essen isst oder für die Energie, die es dir liefert. Dies ist eine positive Sache, auch wenn sie unvollständig ist. Positiv, weil du die Rolle der Ernährung verstehen wirst. Unvollständig, weil du nicht auf den Genuss am Essen verzichten solltest, der selbst zu einer Energiequelle wird. Denke als Beispiel an eine Blockhütte im Wald, die in Schnee verweht ist, während drinnen ein Holzfeuer im Ofen brennt.

Du sitzt vor dem Kamin, die Füße dem Feuer zugewandt, um die Wärme zu spüren, und neben dir steht ein Becher mit einem duftenden Getränk. Füge diesem idyllischen Bild den Geruch eines gebackenen Kuchens hinzu, der gerade in der Küche der Hütte zubereitet wird. Verbessert sich das Bild? Es hilft sehr bei der Erstellung eines Systems positiver Erinnerungen, wenn du das Gedächtnis für Geruch und Geschmack entwickelst. Tatsächlich Erinnerungen an Düfte und Aromen zu haben. Vergiss nicht, dass die Entwicklung des Geruchssinns ein Sinn ist, der auf rationaler Ebene im Zentrallappen verarbeitet wird. Der einzige Sinn, der dort verarbeitet wird.

Kapitel 7 – Körperliche Übungen

Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper. So beginnt eine ideale Geschichte. Die reale Geschichte besagt jedoch, dass kein Körper perfekt gesund ist. Führe daher zuerst eine Generalüberholung durch – ein paar medizinische Tests für den gesamten Körper, damit du schriftlich festhalten kannst, was funktional ist und was nicht. Es ist kein Fehler, deshalb sagen wir es noch einmal: Wir listen zuerst auf, was funktional ist, und erst dann, was nicht funktional ist.

Was das medizinische System betrifft, müssen wir zugeben, dass sie sehr gut darin sind, verschiedene Substanzen im Körper zu testen und zu analysieren, die als Marker für bestimmte Krankheiten dienen. Bei den Behandlungsmethoden ändert sich jedoch alles, da finanzielle Interessen oft

wichtiger werden als die Gesundheit des Patienten. Wenn deine Gesundheit es zulässt, dann musst du jeden einzelnen Tag körperliche Übungen machen.

Dies ist kein obsessiv wiederholtes Klischee, sondern eine Wahrheit. Dein Körper besteht aus Muskeln und Bändern. Wenn sie nicht benutzt werden, verkümmern sie, sie schrumpfen, und an der Stelle, wo sie einst waren, ersetzt der Organismus sie durch Fett. Es hat keinen Sinn, ins Detail zu gehen; fassen wir zusammen: Körperliche Aktivität ist maßgeblich für das Immunsystem und das Stoffwechselsystem verantwortlich.

Das bedeutet: Wenn du dich nicht ständig bewegst, wirst du dich mit der Zeit immer weniger bewegen – nicht aus freier Wahl, sondern wegen Unfähigkeit. Davon abgesehen sind die Nebenwirkungen körperlicher Aktivität Selbstvertrauen und Selbstachtung sowie positives Denken und das Energieniveau des Körpers. So stellt sich die folgende Frage: Willst du stark, energetisch und positiv sein?

Wenn deine Antwort „Ja“ lautet, wisse, dass dir die Lösung nicht gefallen wird. Sie besteht aus

einem Rezept aus Geduld, Beharrlichkeit, Arbeit und Leiden (Muskelkater sollte so alltäglich werden, dass du ihn mit Freude begrüßt, in dem Wissen, dass er dich nicht leiden lässt, sondern dich stärkt und mächtiger macht). Du wirst wahrscheinlich sagen, dass du keine Zeit hast. Natürlich ist das eine Lüge.

Denn einen Teil deines Tagesplans wählst du selbst. Gehen wir trotzdem weiter und finden wir etwas Zeit für dich: Reserviere morgens, bevor Pflichten und Verpflichtungen beginnen, eine Stunde für körperliche Aktivität, die du für dich selbst und deine Gesundheit tust. Wenn du um 7 Uhr zur Arbeit gehst und um 6 Uhr aufwachst, dann ziehe eine Stunde ab. Wach um 5 Uhr auf. Ist das wirklich so eine große Anstrengung?

7.1 Eine andere Perspektive auf Bewegung

Wenn ich von körperlicher Bewegung spreche, meine ich nicht den Gang ins Fitnessstudio. Denn dort geht es nicht unbedingt um körperliche Aktivität, sondern vielmehr um Geselligkeit, den Vergleich mit anderen und Entspannung. Ich beziehe

mich auf körperliche Aktivität zu Hause, und die nützlichste Form davon ist das Tanzen. Warum ist es am nützlichsten? Weil es alle Muskelgruppen trainiert, ohne den Körper zu stark zu belasten.

Was den energetischen Zustand betrifft, gibt es veröffentlichte Studien über die Vorteile des Tanzens, darunter: Wohlbefinden, Vitalität, Energie, eine bessere Einstellung, weniger Angstzustände und ein besseres emotionales Management als Folge eines gesteigerten Selbstvertrauens. Letzteres stellt sich natürlich im Laufe der Zeit ein, wenn du die Aktivität wiederholst und bemerkst, wie deine Muskeln beginnen, sich schön zu straffen, und du siehst, dass dein Bauch nicht mehr fassförmig ist.

Für einen rationalen Menschen ist körperliche Aktivität obligatorisch. Es ist unerlässlich, sich auf rationale Entscheidungen konzentrieren zu können und nicht auf die Probleme eines geschwächten Körpers, der de facto geistige Priorität für eine Lösung verlangt. Es geht nicht darum, jemanden vom Nutzen des Trainings zu überzeugen; genau deshalb empfehle ich, es zu Hause zu tun. Alleine.

Warum zu Hause? Weil du die Ausrede des Arbeitsweges nicht nutzen kannst – „Ich gehe heute nicht, weil es zu weit weg ist“. Deine Motivation wird nicht verfälscht – du tust, was du tust, nur für dich selbst und deine Gesundheit. Die Meinung anderer ist dir egal, egal ob diese Übung besser ist oder nicht, und es ist dir egal, wer sagt, dass du gut aussiehst oder wer sagt, dass du es nicht tust.

Wenn du Tanzen als deine Bewegungsaktivität wählst, kannst du entscheiden, wie du tanzt; es ist allein deine Entscheidung. Du kannst eine Playlist mit den Liedern zusammenstellen, die du am meisten magst, und jedes Mal nur dieses Set hören, ohne dass sich jemand beschwert, dass es langweilig sei. Du kannst dich passend zum Tanzen kleiden: sportlich, provokativ oder, warum auch nicht, im Schlafanzug. Oder du kannst die Kleidung weglassen und nackt tanzen. Es ist deine Wahl und es ist für dich, also liegt die Entscheidung bei dir.

Die Empfehlung zum Tanzen ist universell. Fast jeder, unabhängig vom Alter, kann diese Art von Training praktizieren. Es ist jedoch gut, nicht nur

beim Tanzen stehen zu bleiben, sondern auch einen Satz Übungen für den Teil des Körpers zusammenzustellen, den du entwickeln möchtest. Untersuche, welche Muskeln durch bestimmte Bewegungen trainiert werden, und schreibe dein eigenes Workout. Warum solltest du das tun?

Weil nur du dich um dich selbst kümmerst. Wenn du zu einem Trainer gehst, wird er dich in dieselbe Gruppe mit anderen Schülern stecken, ohne zu berücksichtigen, dass jeder Organismus einzigartig ist. In einem Bereich besser entwickelt, in einem anderen schwächer; das Trainingsrezept muss individuell sein. Natürlich werden sie nicht die Geduld dafür haben; stattdessen zeigen sie dir Sätze von Workouts und sagen dir: „Du willst einen Körper wie meinen? Mach es wie ich.“ Sie verstehen nicht, dass es nicht um Muskeln geht, sondern um Gesundheit. Verwandt, aber dennoch verschieden. Gesundheit bedeutet viel mehr.

7.2 Bereitschaft zum Einsatz

Machen wir weiter. Du solltest nicht denken, dass du durch das Training bereits alles gelöst hast.

Du musst dich mit deiner Bereitschaft zur Anstrengung auseinandersetzen. Menschen haben eine sehr stark ausgeprägte Veranlagung zur Bequemlichkeit. Schauen wir uns ein paar Beispiele an. Wenn du zum Lebensmittelgeschäft gehst, neigst du dazu, so nah wie möglich am Eingang zu parken, nicht wahr? Das ist die Veranlagung zum Komfort. Warum schwere Tüten über diese ganze Distanz tragen?

Eine andere Form der Komfortsuche: Du bestellst Essen vom Sofa aus über dein Handy, damit es direkt an deine Tür geliefert wird. Du findest die Rechtfertigung, dass du keine Zeit zum Einkaufen hast, verbringst aber nach der Bestellung eine Stunde in den sozialen Medien, während du auf die Lieferung wartest. Du kommst ins Büro und schließt dich mit Kollegen zusammen, um jemanden loszuschicken, der das Mittagessen holt, oder ihr lasst es euch liefern. Alles, um Aktivität zu vermeiden. Alles nur für die Bequemlichkeit. Die nächste Stufe wäre, jemanden einzustellen, der das Essen für dich kaut, nur um die Anstrengung des Kauens zu vermeiden.

Es gibt viele Beispiele, und ich nehme an, wenn du ehrlich nachdenkst, wirst du noch mehr Situationen finden, in denen du den Komfort der Anstrengung vorgezogen hast. Nun hoffe ich jedoch, dass du verstehst, woran du arbeiten musst, um die Bereitschaft zur Anstrengung zu gewinnen. Wappne dich mit Geduld, denn das sind Dinge, die sich nicht über Nacht ändern, und es gibt keine Abkürzungen.

Wie ich schon sagte, ist es ein langer und harter Weg, der aber mit echten Belohnungen gespickt ist. Dennoch fühle ich mich verpflichtet, dich zu bitten, deinen Organismus nicht zu hetzen. Gerade weil er sich nach Jahren voller Entscheidungen zugunsten der Bequemlichkeit nicht über Nacht ändert, wird Eile zu Muskelfaserrissen oder anderen Verletzungen führen. Dann wird das Aufschieben des Moments keine Wahl mehr sein, sondern eine Notwendigkeit, bis du dich erholt hast.

Lerne auch die Geduld gut. Setze dir monatliche Ziele, dann Ziele für drei Monate, sechs Monate und ein Jahr. Niemals mehr als ein Jahr, denn das ist zu weit weg und du riskierst, in Verzweiflung zu verfallen, in der du sagst, es sei zu schwer, es sei

zu weit und es gäbe keine Möglichkeit, dieses Ziel zu erreichen. Es ist wie bei einem Gebäude mit 100 Stockwerken. Wenn man auf die obersten Etagen blickt, scheinen sie schwierig, wenn nicht gar unmöglich zu erreichen zu sein.

Wenn du jedes Stockwerk einzeln nimmst, eine Stufe für jedes Ziel, dann erreichst du etwas. Mit der Zeit. Du erkennst, dass du unabhängig von der benötigten Zeit die Fähigkeit hast, dorthin zu gelangen. Nimm jedes Stockwerk als Ziel und immer nur ein Stockwerk, bis du das Selbstvertrauen gewinnst, dass du weit kommen wirst, wenn du Schritt für Schritt vorgehst.

7.3 Was gewinne ich und in welcher Zeit?

Lass uns die körperliche Aktivität mit der Umwandlung der Nahrung, die du isst, korrelieren. Während deiner Aktivitäten und Workouts verbrauchst du Energie. Deine eigene Energie, die dein Körper durch die Verarbeitung der aufgenommenen Makronährstoffe produziert. Wie jeder Organismus bist du anpassungsfähig und

komfortorientiert. Das bedeutet: Sobald du eine Reihe fordernder Aktivitäten beendet hast, wird dein Körper neue Regeln aufstellen.

Wenn die Aktivität fordernd war, wird dein Energieniveau steigen, die Muskelkapazität wird wachsen, die Durchblutung wird sich verbessern und vieles mehr. Wenn du die Aktivität wiederholst, wird der Körper diese neuen Regeln beibehalten. Wenn du jedoch aufhörst und sie nicht wiederholst, wird er sie wieder zurückfahren. In Realität ist es die natürliche Tendenz des Körpers zum Komfort: Wenn eine Aktivität hart ist, wird der Körper sie mit jeder Wiederholung leichter machen, bis sie bequem wird.

Beständige Aktivität wird deinen Körper zwingen, stärker zu werden, damit das Unbehagen der Aktivität abnimmt. Was den Zeitrahmen betrifft, geschieht dies in der Regel zwischen 6 und 9 Monaten dauerhafter und recht intensiver Aktivität – 5 Tage die Woche, mit einer Trainingsdauer von 1 bis 2 Stunden. Nach diesem Zeitraum sinkt das Niveau der Übung von „fordernd“ auf „akzeptabel“, und das ist ein Signal dafür, dass du stärker geworden bist.

Das ist der Moment, in dem du deinem Workout etwas hinzufügen musst, um es wieder fordernd zu machen. „Fordernd“ bedeutet eigentlich, dass es von dir verlangt, dich zu entwickeln, stärker zu werden. Hier gilt die Regel: Wenn der Weg, auf dem du dich befindest, zu einfach ist, bedeutet das, dass du auf dem falschen Weg bist.

Körperliche Entwicklung geht Hand in Hand mit energetischer Entwicklung. Die Lade- und Entladezyklen werden intensiver. Dadurch wirst du mehr Energie speichern, erzeugen und nutzen. Energie ist angenehm und vielseitig einsetzbar. Überlege dir, was Beharrlichkeit wirklich bedeutet. Wie ich schon sagte: Sechs Monate vergehen nicht so einfach. Aber sechs Monate, in denen du Schmerzen hast, leidest und spürst, wie sich dein ganzer Körper verändert, werden sich noch viel länger anfühlen.

Es gibt verschiedene Wege, das Gesamtbild zu betrachten. Der erste wäre, die Ergebnisse nur über einen längeren Zeitraum zu analysieren. Wunder geschehen nicht über Nacht. Aber nach sagen wir 30 Tagen wirst du erste Veränderungen sehen. Wenn du jeden Tag suchst, wirst du keine Verbesserung

bemerken. Um den Überblick zu behalten, gebe ich dir einen wichtigen Tipp: Gönn dir eine Pause, wenn dein Körper danach verlangt.

Eine Pause ist wichtig für die Erholung. Sie ist wie ein interner Bericht, den du erhältst. Wenn du die Pause ignorierst, die dein Organismus fordert, könntest du es übertreiben. Dann braucht er vielleicht einen Totalausfall, um zu heilen. Daher ist es besser, kurz anzuhalten und das Gesamtbild für einen Tag ruhen zu lassen, als zu einer mehrwöchigen Pause gezwungen zu sein. Eine weitere Methode betrifft dein geistiges Grundgerüst.

Du musst erkennen, dass du das nur für dich selbst tust. Es muss dir egal sein, was andere über dich oder dein Training sagen. Denn sie werden reden. Da kannst du dir sicher sein. Sie werden aus Hass und Neid sprechen. Dabei hassen sie nicht dich, sondern sich selbst. Du wirst zu ihrem Vorbild, weil du etwas für dich tust und dich anstrengst – etwas, wozu sie nicht in der Lage sind.

Weil sie sehen, dass du dich bemühst, besser zu werden, und sie es selbst nicht können, werden sie versuchen, dich zu entmutigen. Wenn du Erfolg hast,

deinen Kurs hältst und stärker wirst, werden sie gezwungen sein, in deine Fußstapfen zu treten. Vielleicht bitten sie dich sogar um Rat. Das ist der Moment, in dem sie nach all den Boshaftheiten endlich zugeben, dass sie im Vergleich zu dir Anfänger sind.

Dies ist die mentale Einstellung, die du aufbauen musst: Geduld, Beharrlichkeit und das Bewusstsein, deinen gewählten Weg zu gehen und zu respektieren.

7.4 Fange unten an, um oben anzukommen

Kehren wir kurz dazu zurück, woraus das Training besteht. Empfehlenswert ist alles, was mit Bewegung zu tun hat; wähle jedoch zu Beginn Übungen, die die Gelenke trainieren. Zu den Gelenken gehören: Fußgelenke, Knie, Hüften, Schultern, Ellbogen, Handgelenke, Nacken, Finger und Kiefer. Nutzen Rotationen, Dehnungen oder andere Elemente, die dem Gelenk helfen. Diese sollten repetitiv durchgeführt werden, jedoch ohne

Druck oder Gewichte. Es geht rein darum, das Gelenk zu mobilisieren.

Wenn der Nacken bei einer Rotation knackt, ist dies oft das, was bereinigt oder repariert werden soll. Durch regelmäßige, sanfte Bewegungen über einen längeren Zeitraum können Gelenke wieder beweglicher werden. Mit der Zeit werden die Vorteile einer konsequenten Routine immer deutlicher. Der menschliche Organismus ist komplex und zeigt erstaunliche Fähigkeiten, wenn man ihm die richtigen Reize gibt.

Die Anpassungsfähigkeit des Körpers ist enorm. Ein Beispiel dafür sind die tiefgreifenden biologischen Veränderungen, die während einer Schwangerschaft und in der Zeit nach der Geburt stattfinden. Diese Bemühungen um Anpassung und Erholung zeigen, dass die Belastbarkeit des Organismus sehr hoch ist.

Die Kapazität zur Anpassung ist allen Menschen eigen. Nach der Mobilisierung der Gelenke kann mit dem Muskeltraining begonnen werden. Um hochwertige Muskelfasern aufzubauen, ohne den Körper zu überfordern, ist es oft sinnvoller,

leichtere Gewichte mit einer höheren Anzahl an Wiederholungen zu heben, anstatt sofort maximale Lasten zu wählen.

Wiederholung statt roher Kraft hilft zudem, das Verletzungsrisiko zu minimieren. Komplexe körperliche Aktivitäten, bei denen neben der Bewegung auch der Verstand eingesetzt wird, fördern die Koordination. Sportarten bieten unterschiedliche Vorteile, je nachdem, welcher Körperteil trainiert wird, aber alle teilen die Vereinigung von Körper und Geist in bewusster Aktion. Dies ist ein wesentliches Ziel des Trainings.

Kapitel 8 – Angst und Emotionen

Angst ist deine Entscheidung. Sie entsteht nicht aus dem Nichts; sie ist nichts Unberechenbares oder Unkontrollierbares. Sie entsteht infolge eines Denkprozesses, wenn du bestimmte Daten festlegst, und basierend auf dieser Analyse alarmiert das Gehirn den Organismus, Angst zu haben. Einer der häufigsten Denkprozesse für Angst ist ein unvollständiger. Jemand kommt vorbei und erschreckt dich mit einem lauten Geräusch in deiner Nähe. Dein Gehör nimmt das Geräusch wahr und sendet es zur Entschlüsselung an das rationale Gehirn, das dann eine Entscheidung treffen muss.

Da du mehr oder weniger wusstest, was in deiner unmittelbaren Umgebung geschah, und die Möglichkeit eines lauten Geräusches nicht vorhergesehen hast, lautet die Antwort des Gehirns:

„Ich weiß es nicht, daher muss die Angst aktiviert werden.“ Diese Antwort ist mit der Intensität des Geräusches gekoppelt, die eine schnelle Reaktion erfordert. Wäre es ein leises Geräusch gewesen, hättest du Zeit gehabt nachzudenken: „Ich frage mich, was das ist?“

So wird die Angst aktiviert, um die Herzfrequenz zu erhöhen, mit dem Ziel, die Muskeln mit Sauerstoff zu füllen, sie vorzubereiten und für die Anstrengung anzuspannen. Das Gehirn wird mit Sauerstoff geflutet, um alles schneller und besser zu verarbeiten. Um das Sauerstoffvolumen schnell zu erhöhen, wirst du durch den Mund und nicht durch die Nase atmen. Unabhängig davon wird der Magen die Verdauung und die Darmbewegung einstellen und sich zusammenziehen, um die inneren Organe zu schützen und die Verfügbarkeit für eine heftige und schnelle Anstrengung sicherzustellen.

Die Sicht beginnt an den Rändern deines Fokus zu verschwimmen, während der Fokusbereich selbst sehr angespannt und klar sein wird. All diese Vorbereitung ist eine Bereitschaft für Kampf oder Flucht. Genauer gesagt würde man es

Überlebensvorbereitung nennen. Angst ist also an sich nicht schlecht, sondern sehr nützlich. Du wurdest jedoch manipuliert, sie als etwas Negatives, Unwürdiges und Beschämendes zu sehen.

Um dir zu einem besseren Verständnis zu verhelfen, werden wir den Begriff „Überlebensinstinkt“ anstelle von „Angst“ verwenden. Du kannst ihn überall ersetzen: Der Überlebensinstinkt wurde aktiviert, beschleunigte den Herzschlag, blockierte vorübergehend die Verdauung... Klingt das besser? Definitiv. So ist die menschliche Gesellschaft aufgebaut – durch Manipulation. Angst ist nicht schlecht; sie ist sehr nützlich.

Eine furchtlose Person, die neben dir steht, wenn ein Grizzlybär deinen Weg kreuzt, wird nicht sehr glücklich sein. Warum? Weil sie den Bären anschauen und abwägen wird, was sie tun soll, wodurch kostbare Momente verschwendet werden. Währenddessen testest du, mit bereits aktiviertem Überlebensinstinkt, dein Tempolimit, um so weit wie möglich vor dem Bären wegzulaufen. Denn genau

das bewirkt die Angst: Sie macht dich schneller, reaktionsfähiger und so kraftvoll wie nur möglich.

Es gibt keine Probleme, wenn wir von berechtigter, gesunder Angst mit realen Ursachen sprechen. Die Probleme liegen in den Ungleichgewichten – zu viel oder umgekehrt zu wenig Angst. Hier schaltet sich das rationale Gehirn ein. Das rationale Gehirn braucht Daten und verarbeitet diese. Ein Bär bestätigt sofort, dass es eine gute Wahl ist, sich für die Angst zu entscheiden.

Wenn hingegen unberechtigte Angst im Spiel ist, wie bei einem aggressiven Gänserich, der auf dich zukommt, sprechen wir von einer unbegründeten Angst. Warum? Weil der Gänserich wegfliht, wenn du ihm ein paar Ohrfeigen gibst. Und wenn er hartnäckig bleibt, machst du einen Braten aus ihm. Ein mangelndes Selbstvertrauen ist eine sehr häufige Ursache für diese Fehlentscheidung.

Oft wird jedoch der Fehler gemacht, Korrelationen zu vergangenen Situationen herzustellen – etwa als du klein warst und vielleicht von einer Gans angegriffen wurdest. Obwohl sich kein Ereignis jemals identisch wiederholt, hast du

eine Erinnerung. Du musst sie kontrollieren und verstehen, dass du nicht mehr klein bist; du bist körperlich und/oder geistig gewachsen.

8.1 Entscheidungen

Ich kehre zu dem Punkt zurück, an dem Angst deine Entscheidung ist. Du kannst dich entscheiden, sie zu aktivieren, oder du kannst dich entscheiden, sie zu deaktivieren. Wie? Aktiviere das rationale Gehirn, und die Angst deaktiviert sich. Das rationale Gehirn wird durch Nasenatmung aktiviert. Da die Sauerstoffaufnahme begrenzt ist, kann ein Gedankenrasen, das den Überlebensinstinkt auslöst, nicht entstehen. Daher werden die Gedanken rational, durch Analyse, fortgesetzt.

Die zweite Magie liegt darin, deinen Geruchssinn zu aktivieren und die visuellen sowie auditiven Beschleunigungssensoren zu dämpfen. Wie wir bereits besprochen haben, liegt das daran, dass der Geruchssinn der einzige Sinn ist, der im Zentrallappen entschlüsselt wird – dem Teil, der für die Vernunft zuständig ist. Du erinnerst dich vielleicht nicht mehr, aber als du ein Kind warst und

Angst hattest, hast du die Augen geschlossen, nicht wahr?

Die Augen sind der primäre emotionale Beschleuniger für Entscheidungen. Sie sorgen für Fokus, aber auch für die verschwommene Sicht, die dir ein falsches Gefühl von Schwindel vermittelt. Du weißt also schon seit deiner Kindheit, wie man Angst verringert; du hast es nur vergessen. Oder vielleicht wusstest du es, aber es war dir nicht bewusst. Jetzt wird es anders sein. Als kleiner Tipp: Es ist sehr nützlich, Atemübungen zu praktizieren. Wir haben dieses Thema bereits besprochen und werden es zur besseren mentalen Einprägung wiederholen.

Atemübungen... du wirst dich wahrscheinlich fragen, was um alles in der Welt Atemübungen sein sollen, da wir schließlich alle atmen und es den ganzen Tag „praktizieren“. Lass es uns kurz erklären. Wenn die Nasenatmung nicht mehr funktioniert, wenn der Angstimpuls ausgelöst wird, wenn alles sofort, jetzt, jetzt, jetzt erledigt werden muss, wird die Atmung nur sehr schwer zu bändigen sein.

Du wirst also darum kämpfen, durch die Nase zu atmen, während du das Gefühl hast, es gäbe zu

wenig Sauerstoff und du würdest ersticken. Du wirst ab und zu durch den Mund atmen und dich bemühen, weiterhin nur durch die Nase einzuatmen. Die Standardübung lautet: Atme durch die Nase ein und durch den Mund aus, während du bis 3 zählst. Beim vierten Mal atme vollständig durch den Mund.

Wiederhole dann den Satz: durch die Nase einatmen und durch den Mund ausatmen, während du bis 3 zählst. Durch diesen Kampf wirst du deinen Körper beruhigen. Du wirst ihn kontrollieren und ihm nur das erlauben, was du zulässt. Selbst wenn du den Atem loslässt und für 2 oder 3 Atemzüge nur den Mund benutzt – die du zählen musst –, ist auch das ein kontrolliertes Loslassen.

Du musst diese Übung so oft praktizieren, dass sie zu einem Reflex wird. Du wirst dann sehen, wie viel das ausmacht. Ich kann es nicht anders erklären. Für dieses gesamte System aus Einatmen, Ausatmen und Zählen musst du einen Schlüsselsatz festlegen. Zähle zum Beispiel und sage in deinem Geist: „Nur der Atem zählt.“

Du sagst es jedes Mal, weil es eine Wahrheit ist – um hier und jetzt zu überleben, brauchst du

nichts anderes als zu atmen. Davon abgesehen musst du deinen Geist von jedem anderen Gedanken befreien und dich auf den Schlüsselsatz konzentrieren. Wenn du Training hast, wirst du auch Ausdauer haben. Wie oft solltest du die notwendige Atmung durchführen, um dich zu beruhigen? So oft, wie es nötig ist. Du wiederholst es, bis du dich beruhigst.

Bei intensiver Angst kann es 20 bis 30 Sätze dauern, um die Dinge unter Kontrolle zu bringen. Das Gute daran ist: Wenn du das tust, verschwindet die Möglichkeit einer Panikattacke. Ohne ein großes und schnelles Sauerstoffvolumen kann eine Panikattacke nicht ausgelöst werden. Mit der Zeit und der Wiederholung dieser Übungen wirst du die Angst selbst in Extremsituationen kontrollieren.

Eine kurze Zusammenfassung könnte hilfreich sein: Wenn du spürst, dass die Angst dich zu umschließen beginnt, schließe die Augen und schnuppere an der Luft um dich herum; benenne dann den Geruch, den du wahrgenommen hast. Wenn du diese Phase hinter dir hast, wende das Atemsystem an, bis du zur Aktivierung deines Geruchssinns

zurückkehren kannst. Wenn du auch diese Stufe gemeistert hast, kämpfe darum, die Kontrolle über deine Atmung zu übernehmen und deinen Geist von allen Gedanken zu befreien. Denn faktisch zählt nur der Atem, und du musst um jeden Atemzug kämpfen. So kontrollierst du das Instinktive durch das Rationale.

8.2 Das gesamte Spektrum deiner Emotionen verstehen und akzeptieren

Kommen wir nun zum Bereich der Emotionen. Emotionen sind positiv und negativ. Über die negativen wissen wir bereits Bescheid, da wir eine davon besprochen haben: die Angst. Zu den Negativen gehören auch Traurigkeit, Wut, Eifersucht und Schuldgefühle. Die Positiven sind: Liebe, Freude, Hoffnung, Dankbarkeit und Enthusiasmus. In die eher neutrale Kategorie fallen Neugier und Unruhe. Warum sind sie eher neutral? Weil sie vorübergehend sind; sie warten auf mehr Daten, bevor eine Entscheidung getroffen wird. Es gibt im

Internet viele Listen für jede einzelne Emotion, und es ist eine ziemlich lange Liste.

Was zählt, ist das, was sie alle bewirken: Sie alle lassen dein Herz schneller schlagen, sie alle rufen Erinnerungen wach (gute oder schlechte) und sie alle sind es wert, erlebt zu werden – selbst die schwierigsten wie Terror oder Panik. Denn sie geben dir einen zusätzlichen Schub an Selbstvertrauen, nachdem du dich ihnen gestellt und sie besiegt hast. Sich ihnen zu stellen, wird nach der ersten Begegnung einfacher, oder wie ich gerne sage: Nur die ersten hundert Begegnungen sind schwerer; danach wird alles einfach, weil du ein Veteran sein wirst, der schreckliche Schlachten gegen die furchterregendsten Ängste geschlagen und gewonnen hat. Das ist respektwürdig. Das macht dich menschlich, lässt dich wachsen und erlaubt dir irgendwann zu sagen: „Her mit dem nächsten Gegner!“

Nachdem du die körperlichen Empfindungen überwunden hast, wirst du Fragen stellen, um herauszufinden, warum es passiert ist. Je nachdem, wie du diese Fragen stellst, kannst du entweder

Traumata erschaffen oder deinen Geist befreien. Der häufigste Fehler ist es, alles auszulöschen und dir zu sagen, es sei zu intensiv, zu gefährlich oder zu gewaltsam gewesen und dass du so etwas nie wieder erleben willst. Das ist der erste Schritt zur Aktivierung eines Schutzsystems. Du verstärkst es durch Gewohnheiten, und mit der Zeit wirst du bemerken, dass nur die Gewohnheit bleibt – diejenige, die du dich nicht zu brechen traust –, aber du weißt nicht mehr warum, und es erscheint nicht einmal mehr als ein rationales Prinzip.

Ein häufiges Beispiel hat mit dem Leiden durch Hunger zu tun, begleitet von schrecklichen Schmerzen. Vielleicht hattest du ein Projekt, an dem du viele Tage lang von morgens bis abends gearbeitet hast und dabei das Essen vergaßest. Durch körperliche oder geistige Erschöpfung wurde dir schwindelig, und du bist in Ohnmacht gefallen. Du bist voller Angst aufgewacht und hast das folgende Prinzip aufgestellt: Es darf kein einziger Tag vergehen, ohne zu essen. Mit der Zeit hast du eine Angst davor entwickelt, irgendeine Mahlzeit auszulassen. Das ist der mentale Prozess, bei dem du

am Ende Angst hast, wenn du eine Mahlzeit verpasst, ohne überhaupt zu wissen, warum.

Rein rational betrachtet sollte ein Tag ohne Essen keine körperlichen Probleme verursachen. Im Gegenteil, Intervallfasten hat nachgewiesene gesundheitliche Vorteile. Wir könnten viele solcher Beispiele wählen, aber ich überlasse lieber dir die Initiative, dein gesamtes Leben zu durchsuchen und die ursprünglichen Faktoren zu entdecken, auf deren Grundlage du fehlerhafte logische Schlüsse gezogen hast. Das könnte man eigentlich als den ersten Schritt bezeichnen: die ursprüngliche Angst zu kennen. Zu verstehen, wo deine Logik ansetzte, was diese Überlegungen waren und was du dir als Folge dieser Angst versprochen hast zu tun.

Korrekt formuliert wäre es: was du versprochen hast, nie wieder zu tun. Erscheint dir das einfach? Alles, was du tun musst, ist in deinen Erinnerungen zu blättern und all die Momente an die Oberfläche zu bringen, in denen du Angst gespürt hast. Beginne danach, dich an diese Erfahrung zu erinnern. Du musst die vollständige Erfahrung abrufen und alles analysieren, was passiert ist. Schau

dir die Details der Erinnerung an – die Farben, das Licht, den Geruch – sowie das, was vor und nach dem Ereignis geschah. Beobachte dich selbst, als wärst du eine Figur in einem Film. Analysiere, was du gefühlt hast, wie du reagiert hast und welche Symptome dir die Angst bereitete.

Absolut alle Details sind wichtig. Nachdem du alles im Detail geprüft hast, musst du die Veränderungen deines „Nie-wieder“-Versprechens im Laufe der Zeit nachverfolgen. Was hast du dem Versprechen hinzugefügt und wie hast du es verändert? Sobald du dem Faden bis ganz zum Ende folgst, wirst du die Antwort erhalten, warum du die eine oder andere Aktivität tust – oder eben nicht tust.

8.3 Aufbauen und einreißen: Wie du die Altäre der Angst einreißt, um deine Freiheit zurückzugewinnen

Wenn es dir immer noch schwerfällt, eine Tätigkeit zu wiederholen, suche dir eine andere, ähnliche Tätigkeit und stelle dir vor, sie sei tatsächlich die als „verboten“ geltende Handlung. Und schließlich: Stelle dich genau der Tätigkeit, die

du für dich selbst verboten hast. Dabei musst du zwei wichtige Dinge im Hinterkopf behalten: 1. Nichts ist jemals gleich; jede Erfahrung ist in Zeit und Kontext einzigartig. 2. Du hast diese Erfahrung schon einmal durchgemacht, und obwohl es hart war, hast du überlebt.

Alle Phasen sind schwierig, und die vielleicht schwierigste ist es, den mentalen Faden zu finden – besonders wenn viele Jahre vergangen sind und viele Gedankengänge aufeinander aufgebaut wurden. Um zu finden, was du brauchst, musst du dort suchen, wo du ein Gefangener bist. Ich beziehe mich auf die Aktivitäten, die deine Freiheit einschränken. Alltägliche Handlungen, die du Tag für Tag ausführst. Nimm alles, was du normalerweise an einem Tag tust, analysiere es und wiederhole diese Gewohnheit für ein paar Tage nicht.

Wenn sich unter dieser Gewohnheit Ängste verbergen, wirst du es sofort merken. Zum Beispiel: Du trinkst morgens Kaffee. Verzichte 2–3 Tage lang auf Kaffee und jeden anderen Ersatz. Oder du schaust abends fern – schalte den Fernseher für 3–4 Tage gar nicht erst ein. All diese Erfahrungen werden dir

Antworten liefern. Und diese Antworten sind faktisch Daten, mit denen du arbeiten kannst. Je mehr Daten du hast, desto korrekter und vollständiger wird deine Argumentation.

Vielleicht hast du so die Antwort erhalten, warum dich die eine Sache schrecklich getroffen hat, während eine andere, ähnliche Sache verging, als hätte sie nie existiert. Du hast sie in deinen Geist hineingelassen, aber du hast sie nicht wieder hinausgelassen. All deine Handlungen nach dem Motto „Das mache ich nie wieder“ sind in Wirklichkeit ein Altar der Erinnerung. Erinnerung bedeutet in diesem Fall, dass du die Angst in dir gefangen hältst und sie nicht loslässt. Analysiere dich selbst, um herauszufinden, woher sie kommt, wie sie entstanden ist und was du darauf aufgebaut hast.

Stelle dich dann dem, was übrig bleibt. Du wirst erkennen, dass es nutzlos ist, dich dem zu stellen, sobald du alle Motivationen entlang des mentalen Fadens beobachtet und analysiert hast – aber du musst es für dein Unterbewusstsein tun. Du beweist dir selbst, dass du die falsche Vorstellung entfernt und die Logik korrigiert hast. Der alte Altar

der Erinnerung existiert nicht mehr, sodass er in Vergessenheit geraten kann.

8.4 Vergebung

Die letzte Phase, die entweder vor oder nach der Konfrontation mit deiner Angst abgeschlossen werden muss, ist die Vergebung dir selbst gegenüber. Dies ist wichtig, denn wenn du dem logischen Faden deiner Analyse und den von dir aufgebauten Gewohnheiten folgst, wirst du unweigerlich zu dem Schluss kommen: „Wie dumm ich doch war!“ Wegen dieser einen Sache konnte ich diese oder jene Erfahrung nicht machen.

Während das Leben direkt neben mir war und mich bat, die Chancen zu nutzen und es zu genießen, war ich in Gedanken an die Angst gefangen und wartete nur darauf, dass schlimme Dinge passieren.

Es ist wahr – du hast freiwillig auf etwas verzichtet und dein ganzes Leben um die Idee herum aufgebaut, keine Erfahrung voll zu genießen, nur um das Trauma nicht erneut zu durchleben. Ich spreche von einem Trauma im Singular, aber es ist nie nur eines. Sobald dieses Gebäude erst einmal steht, wird

es in anderen schwierigen Situationen immer wieder auftauchen. So gelangt man sehr leicht an einen Punkt, an dem alle Entscheidungen darauf basieren, was man nicht tun sollte.

So erreichst du Stadien vollständiger Negativität, in denen du Angst hast, irgendeine Entscheidung zu treffen, aus Furcht, sie könnte dich in eine der vielen fehlerhaften und negativen Logiken führen, die du gespeichert hast. Deshalb musst du dir vergeben und dich auf einen Neuanfang einlassen. Unabhängig davon, ob du den spezifischen Faden der Angst findest, der das Trauma verursacht hat, oder nicht: Es ist lebensnotwendig, dass du ab dem Moment deines Neuanfangs keine neuen Ängste hinzufügst.

Beobachte jede Situation und jeden Gedankengang. Wann immer es geschieht, lass das Gefühl los, ohne etwas darauf aufzubauen und ohne dich davon beeinflussen zu lassen. Wenn du das tust, wird dein altes Ich gleich bleiben, während dein neues Ich mit jeder gelebten Erfahrung stärker wird. Irgendwann wirst du so stark sein, dass dein altes Ich klein und unbedeutend erscheinen wird.

Geduld, Zeit und ein offenes Herz für die Erfahrungen des Lebens – das ist eines der besten Heilmittel. Um an den Punkt zu gelangen, an dem du spürst, dass die Zeit vergeht, aber dass sie zu deinen Gunsten vergeht.

Kapitel 9 – Gute Erinnerungen vs. schlechte Erinnerungen

Das Ziel eines rationalen Menschen ist es, nach Weisheit zu streben. Die Wahrheit ist, dass Weisheit überall existieren kann, aber das bedeutet nicht, dass sie es tatsächlich tut. Die größte Lektion, aus der Weisheit gewonnen werden kann, ist die Lektion des Lebens. Es lehrt dich die ganze Zeit, nur passt du nicht immer auf oder bist nicht bereit zu lernen. Glücklicherweise gibt es Erinnerungen. Die Ereignisse, die in deinem Leben stattgefunden haben, definieren tatsächlich deine Persönlichkeit. Genau deshalb ist jeder von uns einzigartig.

Wir haben über Angst gesprochen. Wisse, dass die meisten Ängste in der Kindheit entstehen, angefangen bei den Eltern, die dir mit etwas Angst

machten, damit du dich brav verhältst. Wir könnten dies als eine Art „Ur-Angst“ bezeichnen. Zusammen mit ihr kam auch der erste ursprüngliche Zweifel hinzu. Es ist gewissermaßen traurig, dass deine Lehrer – nämlich deine Eltern – wirklich nur das Beste für dich wollten, aber für ihre eigene Bequemlichkeit zu einer Lüge gegriffen haben.

Die erste große Lüge: „Wenn du nicht brav bist, kommt der Buhmann und holt dich“, mit Alternativen wie: „Wenn du nicht alles aufisst, wirst du nicht groß und stark.“ Es mag weit weg erscheinen, aber wisse, dass du dieses Ereignis als schlechte Erinnerung gespeichert und daraus Gewohnheiten entwickelt hast, um dich vor der aufgezeichneten Bedrohung zu schützen. Von da an hast du einen Rahmen geschaffen, um Regeln zu befolgen und „brav“ zu sein. Es gibt viele Erinnerungen, an die du dich nicht erinnerst. Du nennst sie vergessen.

Aber wisse, dass sie nicht vergessen sind; sie sind sorgfältig gespeichert. Sie werden nur nicht vom rationalen Verstand untersucht. Das Unterbewusstsein hält sie jedoch alle aktiv. Nun,

sehen wir uns an, wie Erinnerungen dir helfen. Indirekt, weil sie deine Zukunft projizieren. Die Zukunft wird nicht allein durch deine gegenwärtigen Entscheidungen beeinflusst. Etwas ist bereits geschehen – der Aufbau deines Selbst, der Person, die die Entscheidung trifft. Deshalb definiert die Vergangenheit deine Zukunft.

Genauer gesagt: Die Vergangenheit hat deine Entscheidungsmuster definiert; daher wird die nächste Entscheidung diesen in der Vergangenheit aufgezeichneten Mustern folgen. Du kannst jedoch die Zukunft ändern, wenn du die Vergangenheit änderst. Jede deiner Entscheidungen wird zur neuen Vergangenheit, und wenn deine Entscheidung bisherige Parameter bricht, beginnt die Zukunft unvorhersehbarer zu werden. Du kannst deine Vergangenheit zu jeder Zeit und zu jeder Stunde ändern.

Dafür musst du dich selbst kennen, deine Vergangenheit kennen, sowohl gute als auch schlechte Erinnerungen reaktivieren und sie verstehen – sehen, wer du warst, wie jede einzelne dich verändert hat, wie du dich danach entwickelt

hast und wie du sie jetzt ändern oder weiterentwickeln kannst.

9.1 Die Magie der Erinnerungen

Erinnerungen sind gut und schlecht. Die guten geben dir Energie, verändern deine Stimmung und erfüllen dich mit Freude, Respekt und Kraft. Um einen interessanten Film zu zitieren, der viel Weisheit verbirgt: Harry Potter wurde die Magie des Expecto Patronum gelehrt. Wie funktionierte diese Magie? Man suchte nach einer kraftvollen Erinnerung, die einen sehr glücklich machte, und beschwor den Zauber. Der Zauber war wie eine mächtige, schimmernde Welle, die alles Negative vertrieb und dich schützte.

Du kannst genau diese Art von Magie in der Realität ausüben, indem du eine Erinnerung nutzt, die dich wahres Glück empfinden ließ – vorausgesetzt, du gibst dich dieser Erinnerung vollkommen hin und eliminiert jeden anderen Gedanken. Tauche ein in die Details der Erinnerung. Vielleicht nicht das beste Beispiel: als du zum ersten Mal Fahrrad gefahren

bist. Es erscheint dir wie eine Aura; du siehst dich selbst, wie du auf den Lenker schaust, du siehst, wie du die Pedale bewegt hast, du spürst den Wind in deinem Gesicht und den Druck, mit dem du dich vorwärtsgeschoben hast.

Du musst alle Details der Erinnerung aktivieren und sie vollständig entpacken. Erinnere dich, wie der Himmel war, welche Farben und Formen die Wolken hatten, welcher Duft in der Luft lag, was um dich herum war, was du beim Treten gesehen hast, ob es Morgen oder Abend war und ob du Menschen auf dem Weg getroffen hast. Zweitens hat dein Körper jede Empfindung gespeichert. Du hast die Muskelspannung, den Erfolg des Tretens, das Beugen der Knie und vielleicht sogar das Kratzen des Helms verinnerlicht.

Du musst all das körperlich spüren, damit die Erinnerung ihre Magie entfalten kann. Du musst deine Erinnerungen ständig studieren. Nur durch Übung wirst du jene, die sich verstecken, ans Licht des rationalen Verstandes bringen. Erst wenn du deine gesamte Vergangenheit studiert hast, kannst du verstehen, wer du bist, was dich definiert und warum.

In diesem Moment wirst du erkennen, dass die Zukunft deine Wahl ist. Du wirst deine aktuelle Zukunft sehen, und vielleicht wird sie dich zufriedenstellen, vielleicht auch nicht – aber du wirst die Möglichkeit haben, sie jederzeit zu ändern.

Egal wie einfach es erscheinen mag, ich sage dir: Das ist es nicht. Auch hier wirst du das Rezept aus Geduld, Beharrlichkeit und Beständigkeit bei der positiven und negativen Analyse benötigen – besonders, wenn du dich zu sehr mit der Vergangenheit beschäftigst. Du riskierst, die Gegenwart zu vergessen oder sie abzulehnen und voreilige Entscheidungen zu treffen. Genau deshalb lautet die Empfehlung, den Weg der Erinnerungen zu beschreiten, indem du gleichzeitig nach positiven und negativen suchst. Nummeriere und analysiere jede Erinnerung, ungeachtet ihrer Art. Sieh nach, wie sie dir helfen kann und wie sie dich verändert hat.

Welche Energie kann dir eine positive Erinnerung geben, oder welche Last hat dir eine negative auferlegt und woran hat sie dich gehindert, als du sagtest, dass du etwas „nie wieder“ tun würdest. Deine Erinnerungen sind in der Tat die

Essenz deines Bewusstseins und das, was dich definiert. Wenn du nicht über sie nachdenkst und nicht auf sie zugreifst, wird sich der Staub des Vergessens über sie legen, und es wird schwer sein, sie wieder ans Licht zu bringen, um sie zu nutzen. Denn genau das ist ihre Rolle: von ihnen zu lernen und sie zu gebrauchen.

9.2 Du hast die Kraft in dir, zu lernen

Erinnerungen sind faktisch energetische Waffen; sie sind Quellen für Selbstachtung und Selbstvertrauen. Momente, in denen du Situationen mutig gemeistert hast und erfolgreich warst – das sind Lektionen, die du niemals vergessen darfst. Eine Erinnerung zu durchleben ist etwas völlig anderes, als die darin enthaltene Lektion zu verstehen. Wenn du beginnst, dein „Gepäck“ zu analysieren, wirst du feststellen, dass die negativen Erinnerungen am schärfsten definiert sind. Dein Organismus versucht dir in seiner Größe zu helfen, indem er sie in den Vordergrund deiner Analyse rückt, damit du sie in Zukunft vermeiden kannst.

Der häufigste Fehler besteht darin, im negativen emotionalen Zustand der Erinnerung zu verharren, anstatt sich ihren Vorteilen zuzuwenden: Was du daraus gelernt hast, wie viel Kraft sie dir gegeben hat, wie du sie durchgestanden hast, wie du gekämpft und dich erholt hast. Dies sind die positiven Aspekte einer negativen Erinnerung, denn tatsächlich ist keine Erinnerung nutzlos. Sie alle sind aus einem bestimmten Grund da: damit du etwas über dich selbst lernst. Du musst sie losgelöst von der negativen Seite, vom Leiden, betrachten.

Betrachte die Logik, die Entscheidungen, die Fehler, den Kontext und erst ganz am Ende die Emotionen. Du musst die Dinge aus der Perspektive deiner Stärke und Anpassungsfähigkeit sehen. Um sagen zu können: Es war hart, aber ich habe es geschafft, weil ich genau so bin: anpassungsfähig, einfallsreich, geduldig und mit einem soliden Überlebensinstinkt ausgestattet. Was die Welt über dich sagt, spielt absolut keine Rolle, wenn du weißt, wer du bist.

9.3 Gelöschte oder vergessene Erinnerungen

Normalerweise werden die intensivsten Erinnerungen viel stärker im Geist gespeichert. Das ist normal, da sie mit Ängsten verknüpft sind und durch Vermeidungsmuster abgerufen werden. Genau deshalb erscheinen die negativen Erinnerungen stärker. Und sie sind es auch, weil du die positiven nicht so oft abgerufen hast; du hast keine Aktivitäten geschaffen, um dich an das zu erinnern, was dich glücklich gemacht hat. Hinzu kommt: Selbst wenn du eine Tätigkeit ausgeübt hast, die dich glücklich macht, verliert sie laut Gedächtnis mit der Zeit ihren Glanz und verwandelt sich Stück für Stück in eine alltägliche Handlung. Du vergisst, warum du sie immer noch tust, denn es ist nicht gefährlich zu vergessen, dass man glücklich war.

Ist es nicht so? Warum glaubst du, dass du oft negative Gedanken und eine depressive Veranlagung hast? Weil du das Negative speicherst und das Positive vergisst. Wenn du einen Schlusstrich ziehst, entdeckst du ein klares negatives Gepäck und ein positives Gepäck, das wie im Nebel liegt; es ist, als

wäre es da gewesen, als hätte ich dies oder jenes gerne getan. So landest du bei der Frage: Was mache ich eigentlich gerne? Was gibt mir Freude, Zufriedenheit, Glück? Das bist du – du versuchst, die Dinge ins Gleichgewicht zu bringen, ohne zu bedenken, dass du bereits viele Dinge weißt, die dich glücklich machen, aber jetzt findest du nur noch Ausreden, sie nicht mehr zu tun.

Komfort verlangt Opfer und nimmt uns das Glück. Komfort ist kein Glück. Nehmen wir ein Beispiel: Ballspiele in der Kindheit. Du hattest keinen Komfort, nur Glück. Jetzt kannst du diese Erinnerung aus verschiedenen Gründen nicht mehr nachempfinden. Du seist nicht mehr in Form – obwohl du vergessen hast, dass früher sogar die molligeren Kinder zum Spielen rausgekommen sind. Eine andere Ausrede: Du hast keine Zeit. Zeit fehlt dir nur dann, wenn jemand anderes über deinen Zeitplan entscheidet. Oder: „Ich habe keinen Ort zum Spielen“ – ernsthaft? Darauf werde ich hier nicht einmal antworten.

Vielleicht sagst du: „Ich habe niemanden zum Spielen“ – das ist ein bedenkenswerter Punkt. Es

stimmt, den hast du nicht; die Leute bevorzugen den Komfort und nutzen die Ausrede, sie hätten ein Alter erreicht, in dem man nicht mehr spielt. (Vielleicht sollte man es eher so interpretieren, dass sie ein Alter erreicht haben, in dem sie kein Glück mehr brauchen). Das sind deine Freunde, die die Bequemlichkeit wählen und dich drängen, mit diesem Unsinn aufzuhören und das „Nichtstun“ zu respektieren. Du kannst die Entscheidung treffen, die dir den größten Nutzen bringt. Wenn du nicht weißt, welche das ist, nutze dieses Kriterium: Wähle die Entscheidung, über die du eine Geschichte erzählen kannst, wenn du alt bist – die Entscheidung, bei der du tatsächlich etwas tust.

9.4 Gelöschte oder vergessene Erinnerungen – Fortsetzung

Eine weitere Frage wird sein: Hast du die richtigen Freunde? Denke nicht darüber nach. Es ist nicht ihre Schuld, sondern deine. Denn an einem bestimmten Punkt hast du aufgehört, unter Leute zu gehen. Du hast Mauern aufgebaut und niemanden mehr an dich herangelassen. Du hast aufgehört, neue

Menschen kennenzulernen. Das mag als Folge negativer Erfahrungen, Enttäuschungen und unvermeidlicher Vertrauensbrüche normal erscheinen. Aber auch diese Argumentation ist falsch.

Wenn du bedenkst, dass sich alle Wesen verändern, auch du, warum nimmst du dann an, dass neue Veränderungen alte Beziehungen aufrechterhalten? Oder dass Menschen, die sich verändert haben, so sein werden wie zuvor? Menschen verändern sich zum Guten wie zum Schlechten. Irgendwie hast du bis zu einem gewissen Punkt nicht erwartet, dass sie sich zum Schlechten verändern könnten. Hat dich ein Freund verraten? In Wirklichkeit hat er nur seine eigenen Interessen verfolgt. Er hat dich nicht wirklich verraten; schließlich hatte er keinen Eid geschworen oder einen Vertrag mit dir unterzeichnet.

Haben dich Menschen enttäuscht, die Fehler gemacht oder Probleme verursacht haben, die dich betrafen? Jeder macht Fehler – du, sie und ich. Wenn sie Mist gebaut haben und du einige der Konsequenzen tragen musstest, sollte dir das als

Freund eigentlich normal erscheinen. Stattdessen hast du wahrscheinlich mit Würde reagiert, deine Schulden beglichen und dann die Telefonnummer des Freundes vergessen, der für die Situation verantwortlich war. Wir könnten diese Argumentation fortsetzen, aber ich denke, du verstehst, worauf ich hinauswill.

Du hast von der Welt Beständigkeit verlangt und dass die Dinge sich nicht ändern. Du hast dies von einer Welt verlangt, die durch permanenten Wandel definiert ist. Das ist dein Fehler. Stehe dazu, vergib dir selbst und korrigiere, was du falsch gemacht hast. Ist es richtig, dass du soziale Kontakte blockiert und aufgehört hast, neue Leute zu treffen? Du bist von Freunden zu Bekannten übergegangen, bei denen du vorsichtig und distanziert bist und darauf achtest, dass sie nicht zu viel über dich erfahren, damit sie dich nicht verletzen können. Dennoch ist dein Schluss, dass du gerne Freunde hättest, bei denen du dich wohlfühlst. Aber du schließt Freunde aus, die in guten wie in schlechten Zeiten zu dir stehen. Nur in guten Zeiten... Wenn du Probleme hast, verlässt du dich lieber nur auf dich

selbst und erwartest von ihnen dasselbe... Ehrenhaft, aber ohne Perspektive.

Ohne Perspektive, weil du dich jedes Mal, wenn du einen neuen Freund annimmst, dazu zwingst, dich ein wenig anzupassen. Es zwingt dich dazu, besser zu werden, und du willst es einfach nur bequem haben. Veränderung bedeutet Anpassung, und du gibst die Anpassung im Grunde auf. Jede Erinnerung, die du mit jemandem teilst, mit dem du sie erlebt hast, ist etwas Magisches. Praktisch wird ein Teil deines Wesenskerns und der des anderen geteilt (Erinnerungen definieren, was und wer du bist).

9.5 Niemals vergessene Erinnerungen: Wie man Isolation durch die Kraft der Liebe überwindet

Lass uns auch ein wenig über den Verlust geliebter Menschen sprechen, da dies eng mit dem Thema der Distanzierung von Freunden verbunden ist. Geliebte Menschen verschwinden nie wirklich; sie bleiben in deinen Erinnerungen genau so, wie sie

damals waren. Sie verlassen dich nie, solange du die gemeinsamen Erinnerungen nicht vergisst. Gedenkfeiern dienen genau diesem Zweck: dem Erinnern. Die Abwesenheit oder das Verscheiden teurer Wesen bedeutet nur, dass du den bestehenden Erinnerungen keine neuen mehr hinzufügen kannst. Aber niemand kann das, was bereits war, aus deinem Herzen löschen.

Das Leid eines Verlustes wird viel intensiver empfunden, wenn du dich isolierst, wie es die meisten Menschen tun. Machen wir eine kühle, mathematische Berechnung: Du verlierst einen guten Freund und hast insgesamt nur 4 Freunde. Wenn du statt 4 nun 30 gute Freunde hättest, würde der Verlust nicht so extrem empfunden werden. Warum? Nicht nur wegen der Anzahl, sondern wegen der geteilten Erinnerung. Deine Liebe, die gleichmäßig auf eine große Anzahl von Freunden verteilt ist, wird weniger erschüttert. Zudem wirken geteiltes Leid und gemeinsame Erinnerungen mit größerer Kraft, um voranzukommen.

Wenn dir nur 3 Freunde bleiben, hast du 25 % deiner gesamten Zuneigung und deines „Teams“

verloren; separat davon beginnst du zu denken, dass nur noch so wenige von euch übrig sind und dass vielleicht dein eigenes Ende naht. Dies ist ein düsteres, negatives Denken, das einen Schatten auf das Leben wirft. Ich hoffe, ich war deutlich genug und du verstehst die Konsequenz deiner Entscheidung, dich zu isolieren. Wir werden dieses wichtige Thema vielleicht noch einmal aufgreifen; betrachten wir vorerst den Rat und die Moral, die wir daraus ziehen: Indem du versucht hast, dich vor Leid zu schützen, hast du dir deine eigenen Wege verbaut.

In dem Versuch, nicht enttäuscht zu werden, hast du immer weniger geliebt. Ein Verlust zehrt dann an deiner Seele und deinem Herzen, anstatt nur von dem zu nehmen, was du obenauf aufgebaut hast. Schöne Erinnerungen werden gemeinsam mit anderen Menschen erschaffen. Es müssen nicht immer dieselben Menschen sein, aber du musst dich bemühen, Beziehungen zu entwickeln, damit du Erinnerungen schaffen kannst. Niemand ist dazu gezwungen; nimm den Druck raus, senke deine Kriterien und lass unterschiedliche Menschen deine

Freunde werden, während du gleichzeitig versuchst, ihnen ein Freund zu sein.

Liebe außerdem so viel wie möglich. Vorzugsweise so viele Wesen wie möglich. Ob es Menschen, Haustiere oder Bäume sind, mit denen du sprichst, spielt keine Rolle. Was zählt, ist ein Herz und eine Seele voller Liebe zu haben, nicht nur für eine einzige Person. Bei einer einzigen Person nennt man es Abhängigkeit...

Kapitel 10 – Das Neue – Eine ständige Suche

Unabhängig davon, wer du bist, was dein Ziel ist, welche Verantwortung du trägst oder was du magst oder nicht magst: Die Suche nach dem Element des „Neuen“ muss obligatorisch und beständig sein. Im Laufe des Lebens neigt jeder Mensch dazu, Bequemlichkeit zu suchen, Fehler zu eliminieren und sich auf Aktivitäten zu beschränken, die er kennt und bei denen keine unangenehmen Überraschungen zu erwarten sind. Wenn bei einer vertrauten Tätigkeit etwas Schlechtes passiert, wird sie einfach zusammen mit anderen aussortierten Aktivitäten beiseite geworfen, ohne etwas anderes zu berücksichtigen.

Findest du dich hier wieder? Weißt du, wie viele Dinge du aufgrund unangenehmer Situationen nicht mehr tust? Im Grunde ist das kein Vorteil; es ist keine Fehlerkorrektur, sondern eine Bestrafung. Du

hast dich selbst mit der aktuellen Formel bestraft: „Ich darf das nie wieder tun.“ Nun, vielleicht war dein Ausdruck eleganter: „Anstatt das zu tun, wähle ich lieber etwas anderes. Wer weiß, was dieses Mal passieren könnte. Wenn es so läuft wie beim letzten Mal...“.

Es ist an der Zeit, dir selbst zu vergeben. Es ist an der Zeit zu erkennen, dass jedes Abenteuer absolut unwiederholbar ist. Es ist an der Zeit, dir selbst zu vertrauen. Ich werde dir ein Beispiel geben, aber ich bitte dich, genau das zu tun, was ich verlange, denn es ist Teil der Übung. Fülle eine Flasche mit heißem Wasser. Drehe den Verschluss gut zu, damit sie nicht ausläuft. Wickle die Flasche in ein Handtuch und halte sie für ein paar Minuten auf deinen Bauch. Während sie wirkt, setzen wir die Überlegungen über das "Neue" fort. Pass gut auf, dass du dich nicht verbrennst, aber genieße dennoch die Wärme.

Kehren wir zur Vergebung zurück. Vergebung ist in deiner Reichweite, und nur du kannst sie gewähren. Innerer Frieden beginnt hier – beim Gleichgewicht zwischen den Kräften, die in

deinem Inneren existieren. Dies wird nur durch Vergebung und Akzeptanz erreicht. Nimm ein Blatt Papier, schreibe die Fehler auf, die du im Laufe der Zeit gemacht hast, und verbrenne es dann. Akzeptiere dich selbst, liebe dich selbst und vergib dir selbst. In dem Moment, in dem das Papier vollständig verbrannt ist, erwähne vergangene Fehler nicht einmal mehr. Lass es für immer ein abgeschlossenes Thema sein.

10.1 Lernen und Verlernen

Nachdem du Frieden mit dir selbst geschlossen hast, denke darüber nach, was du aufgrund der von dir festgestellten Ursachen aufgehört hast zu tun. Haben dir diese Aktivitäten Freude bereitet? Hatten sie ein Element von Neuheit oder Unvorhersehbarkeit? Jedes Element von Neuheit schafft neue Verbindungen in deinem Gehirn im großen Lernprozess, der ein Leben lang anhalten sollte. Sobald du eine neue Situation durchlebt hast, hast du bereits Erfahrung gesammelt und die notwendigen Aufgaben bewältigt (besser oder schlechter). Je intensiver die neue Erfahrung war,

desto stärker hast du eine Lösung und eine Anpassungstechnik abgespeichert.

Du wiederholst die neue Erfahrung ein paar Mal oder dutzende Male, und du wirst bemerken, dass die Dinge zu einem Reflex und einer leichten Monotonie werden. Du wiederholst sie noch ein paar Mal oder dutzende Male, und schon langweilt dich die Aktivität, die einst neu und angenehm war. Du weißt, dass das wahr ist, nicht wahr? Warum zweifelst du dann daran, dass das mehrmalige oder dutzendfache Durchleben einer traumatischen Erfahrung demselben Pfad folgen wird? Der Wandel von Trauma zu Abscheu, Monotonie und schließlich Langeweile.

Sobald du die Erfahrung durchgemacht hast, hast du bereits die Fähigkeiten erworben, sie zu überstehen. Beim zweiten Mal weißt du bereits, was dich erwartet; es gibt keine Überraschungen mehr, die dich unvorbereitet treffen könnten. Wartest du auf die richtige Antwort? In Wirklichkeit denkst du nur an den schlechten Teil des Traumas, betonst das Leiden und verringerst deine Geduld. Du betonst die Qual und verringerst deine Kraft zu kämpfen und

weiterzumachen. Oh ja, sicher hättest du es besser handhaben können; du hättest eine bessere Lösung finden können. Dennoch hast du es geschafft, und jetzt kannst du die Geschichte erzählen.

Wenn du damals nicht alles bewältigt hättest, würdest du diese Zeilen jetzt nicht lesen. Tatsächlich vertraust du dir selbst nicht mehr, oder? Du vertraust nicht darauf, dass du es schaffen kannst, wenn diese Situation erneut eintritt. Obwohl du von damals bis heute Wissen, Reflexe und Erfahrung gesammelt hast. Du weißt also mehr, hast mehr Erfahrung, und doch glaubst du, dass dein früheres Ich eine bessere Version war als du es jetzt bist. Deine Schlussfolgerung wäre, dass deine aktuelle Version, die besser und erfahrener ist, schwächer ist als die alte Version. Verstehst du, wo der Fehler in deiner Argumentation liegt?

10.2 Die Lektion mit der Wasserflasche: Wie du deine Ängste in unerschütterliches Vertrauen verwandelst

Kehren wir für einen Moment zur Flasche mit heißem Wasser zurück. Du kannst sie ansehen und stolz auf dich sein. Warum? Weil sie der Beweis dafür ist, dass du dir selbst vertraust. Es ist eine Flasche, die eine heiße Flüssigkeit enthält, die für dich gefährlich ist. Du warst dir der Gefahr die ganze Zeit bewusst, aber du hast beim Umgang mit ihr nicht ein einziges Mal an dir gezweifelt. Du wusstest, dass du den Verschluss nicht öffnen würdest, weil du dir selbst vertraust. Du wusstest, dass du sie wegziehen würdest, wenn es zu sehr brennt, weil du darauf vertraust, dass du dich selbst schützt.

So hast du nur an die Wärme gedacht, die sie ausstrahlt, und nicht: „Wird sie mich verbrennen?“. Du solltest stolz auf dich sein und erkennen, dass du ein großes Selbstvertrauen besitzt. Es gibt so viele Dinge, die du tust, weil du dir selbst vertraust, und sie erscheinen dir einfach. Die Flasche mit dem heißen Wasser sagt so viel aus. Zum Beispiel sind deine

Ängste in Wirklichkeit Gedanken der Vorbereitung. Du denkst über eine Situation nach, um Variablen und Elemente zu eliminieren, die dich überraschen könnten.

Du kannst dich entscheiden, nicht nachzudenken und zu sagen: „Ich werde damit fertig, wenn es passiert, falls es passiert“, oder du kannst dich negativ aufladen, indem du immer wieder über zukünftige Situationen nachgrübelst. Die Flasche ist heiß und wird dich verbrennen, wenn du deine Hand darauf legst; wenn es jedoch zu sehr brennt, kannst du die Hand heben und das Unbehagen stoppen. Wenn die Flasche zerbrechen würde und du verbrüht würdest, wäre der Schmerz nicht mit dem leichten Brennen zu vergleichen, das du spürst, wenn du die Flasche berührst. Wenn sie zerbräche, könntest du den Schmerz, das Leiden und das Unbehagen nicht mehr stoppen.

Genauso verhält es sich mit negativen Gedanken. Es ist sinnlos, an einem Gedanken über Leiden festzuhalten, nur damit er dich nicht schockiert, wenn es passiert. Das Brennen des Gedankens wird niemals mit der vollendeten

Tatsache vergleichbar sein. Es ist also zwecklos, sich auf eine schwierige Situation vorzubereiten, die eintreten könnte. Nichts ist mit der Realität vergleichbar – mit dem, was du dann fühlen wirst: den Schmerz, das Leiden. Über das Kommende Schlimme nachzudenken, ist nur eine Verschwendung von Zeit und Energie und eine negative Last.

Ich habe Menschen kennengelernt, die terrorisiert waren von dem Gedanken, ihre Liebsten zu verlieren. Sie versuchten, sich von ihnen zu distanzieren, damit sie nicht so sehr leiden müssten, wenn es so weit ist. Ich sagte ihnen: „Warum berührst du es (das Feuer) jeden Tag?“ Glaubst du, es wird einfacher für dich sein, wenn du dich tatsächlich verbrennst? Gibst du umsonst Erinnerungen auf, die du heute noch mit deinen Liebsten aufbauen kannst? Es ist umsonst, denn egal was du tust, du wirst dann leiden, und dieses Leiden wird unvergleichlich sein. Anstatt jeden Tag zu leben, wartest du auf Härten und Probleme.

Und weißt du was: Sie werden kommen; du wirst leiden, du wirst kämpfen, du wirst aufstehen

oder du wirst fallen. Aber erst dann, nicht jetzt. In einem beliebten Animationsfilm hieß es: „Gestern ist Geschichte, morgen ist ein Geheimnis, aber heute ist ein Geschenk. Deshalb nennen wir es Gegenwart.“ Das System mit der Flasche lässt sich auf sehr viele negative Gedanken anwenden. Vielleicht sogar auf alle, wenn du bedenkst, dass du durch dein Handeln den Verschluss entweder festziehst oder lockerst.

Rauchst du? Mit jeder Zigarette hast du den Verschluss ein Stück weiter gelockert. Treibst du Sport? Der Verschluss wurde ein wenig festgezogen. Isst du Junkfood? Wieder hast du den Verschluss gelockert. Folgst du einer präventiven Diät? Wieder hast du den Verschluss festgezogen. Denke nur daran, dass du den Verschluss so weit lockern kannst, bis er vom Gewinde rutscht – und dann verbrennst du dich. Und du kannst nicht wissen, wie viel Gewinde noch übrig ist, bevor er abfällt... Wende dies auf die Angst vor verschiedenen Krankheiten an. Wenn der Verschluss abgefallen ist, bedeutet das, dass du krank geworden bist. Wenn du den Verschluss festgezogen hast, sinkt die Wahrscheinlichkeit, krank zu werden.

Sprich aus, was dich beunruhigt, und sieh nach, wie du den Verschluss festziehen kannst und was du andererseits tust, um ihn zu lockern. Das Gute ist, dass du dir selbst vertraust. Das hast du mir bewiesen, nachdem du das Erlebnis mit der Flasche heißem Wasser durchgemacht hast. Wenn du dir selbst vertraust, dann musst du neue Dinge ausprobieren. Neue Dinge können gut oder schlecht sein, je nachdem, aus welchem Blickwinkel man sie betrachtet, aber alle – absolut alle – bringen dir Vorteile beim Lernen, bei der Anpassung und beim Wissen.

10.3 Warum es sich lohnt, es zu versuchen

Der Mensch ist wie ein Stück Ton. Je mehr man ihn knetet, drückt und presst, desto elastischer und formbarer wird er. Genauer gesagt: anpassungsfähiger. Wenn man ihn hingegen nicht beansprucht und ihn im Nichtstun verharren lässt, wird er hart und starr. Das Leben hat die Angewohnheit, einen zu treffen. Du weißt das, und falls nicht, wirst du es noch erfahren. Wenn man auf

ein gehärtetes Stück Ton schlägt, zerbricht es in tausend Stücke. Schlagt man auf weichen, elastischen Ton, ändert er nur seine Form, aber er bricht nicht.

Was im Leben zählt, ist, wie viel man einstecken kann, um danach wieder aufzustehen. Wenn du in Stücke zerbrichst, ist es unmöglich, dich wieder zusammenzufügen. Das ist die Rolle des „Neuen“ in deinem Leben. Nur das bereitet dich auf kommende Erschütterungen vor; nur das macht dich stärker. Denn Stärke liegt in Flexibilität und Anpassung. Das Neue zu suchen erfordert Anstrengung, es verlangt Vertrauen in dich selbst und steht im Konflikt mit deiner Bequemlichkeit.

Bequemlichkeit ist die Angst, das zu verlieren, was man hat – eine Angst, die durch negative Erfahrungen auf alles ausgedehnt wird, was man besitzt. Du verlierst nicht, was du hattest; du veränderst es. Du verwandelst dich in eine bessere Version. In welchem Maße? Das ist deine Entscheidung innerhalb der großen Natur der Schöpfung. Zögere nicht, den Weg einzuschlagen, der für dich bestimmt ist. Es ist ein unbekannter Weg, weil all deine Entscheidungen ihn in jedem Moment

verändern, aber er ist wunderschön. Dem Neuen zu begegnen erfordert Mut und Risikobereitschaft.

Du magst in guten oder schlechten Situationen landen, aber wenn du es nicht versuchst, wirst du es nie erfahren. Was bedeutet „das Neue“ eigentlich? Erfahrungen des Neuen lassen sich in zwei Kategorien einteilen: das einzigartige, unerforschte Neue und das vergessene Neue. Das vergessene Neue bezieht sich auf Dinge, die du vor vielen Jahren getan und im Laufe der Zeit vergessen oder aus verschiedenen Gründen verdrängt hast. Seine Erinnerung aufzugeben ist so, als würde man einen Teil von sich selbst aufgeben.

Sagen wir, es ist nur ein kleiner Teil, aber es ist immer noch ein Teil von dir. Würdest du physisch etwas von dir hergeben? Einen Finger oder vielleicht einen Nagel? Ich nehme an, die Antwort ist nein. Warum also nicht die Entscheidung treffen, auch deinen Geist ganzheitlich zu bewahren? Warum auf einen Teil von sich selbst verzichten? Der Vorteil des vergessenen Neuen ist, dass nicht viele neue Variablen auftauchen; du entwirfst nicht so viele Szenarien darüber, was passieren könnte. Weil es

eine vertraute Tätigkeit ist, auch wenn sie vergessen war.

Als kleine Randnotiz: Hast du jemals versucht, bei einer Tätigkeit nach allem zu suchen, was gut laufen könnte? Ich bin sicher, du hast versucht, dir alles vorzustellen, was schiefgehen könnte, aber hast du auch nach der anderen Möglichkeit gesucht? Versuche es, besonders in Situationen des absolut Neuen und Unerforschten. Draußen ist eine Welt voller Möglichkeiten, Schönheiten und Geheimnisse – oder draußen ist eine Welt voller Gefahren und Elend; beides bezieht sich eigentlich auf dasselbe.

In Wirklichkeit ist es keine „Sache“, sondern ein Verhältnis. Es ist das Verhältnis der Welt, wie sie durch deine Augen gesehen wird. Du merkst nicht, dass du negativ aufgeladen bist, und deshalb siehst du die Gefahren als größer an als den Nutzen. Du siehst das Glas als halb leer an, statt zu erkennen, dass es halb voll ist.

10.4 Um Wärme zu verstehen, musst du die Kälte kennenlernen

Der Ausgleich positiver Energie ist ein Thema, das wir bereits in früheren Kapiteln besprochen haben, auf das wir aber erneut Bezug nehmen werden, da es extrem wichtig ist. Du musst gegen permanente Negativität ankämpfen. Andere Menschen werden versuchen, dich mit sich in die Dunkelheit zu ziehen, aber du musst im Licht bleiben. Licht bedeutet das Gleichgewicht zwischen Positiv und Negativ. Um dies zu erreichen, musst du dir allem bewusst sein, was du erlebst, und das Negative auf die eine Seite und das Positive auf die andere Seite teilen.

Davon abgesehen musst du eine Reihe positiver Dinge festlegen, die dich aufladen, wenn du es brauchst – und hier finden wir die wahre Rolle von Hobbys und Leidenschaften. Das zu tun, was du am meisten liebst, lädt dich auf und gleicht das Verhältnis zwischen Negativ und Positiv aus. Beachte, dass ich den Begriff „Ausgleichen“ verwende. Dies impliziert nicht, nur Aktivitäten nachzugehen, die du magst, da ein Ungleichgewicht

auch durch zu viel Positives im Vergleich zum Negativen entstehen kann. Wenn dir das seltsam erscheint, setzen wir die Überlegung fort, um es zu klären.

Wenn du nur tust, was du magst und was dich energetisiert, wirst du diese Aktivität mit der Zeit – schnell oder langsam – von etwas Energetisierendem in etwas Monotones, Langweiliges und Neutrales verwandeln. Ohne die Vorfreude und wenn du dich immer im gleichen Geisteszustand befindest sowie die Tätigkeit ständig wiederholst, wirst du eine wundervolle und energetische Sache verderben. Vielleicht erinnerst du dich an die Freude, mit der du in der Schule auf die Ferien gewartet hast. Weißt du, warum die Ferien so schön waren? Weil es die Schule gab.

Gäbe es keine Schule, würden die Ferien zu etwas Dauerhaftem werden, bei dem du nicht viel zu tun hättest und das dich langweilen würde. Weißt du ebenso, wie gut Wasser schmeckt, wenn du wirklich durstig bist? Wenn du immer Trinkwasser hast, hat es keinen Geschmack, richtig? Versuche einmal, ein paar Stunden lang daran zu denken, dass du kein

Wasser bei dir hast – die mentale Vorbereitung ist alles. Du denkst an das, was du willst, und je länger das Warten dauert, desto größer ist der Genuss, wenn es schließlich erreicht ist.

Alle Dinge folgen demselben Kreis. Wenn du für ein paar Tage keinen klaren Himmel gesehen hättest, würdest du die Sonne und das Blau schätzen, wenn sie wieder auftauchen. Hättest du nur klaren Himmel, würdest du gelangweilt und desinteressiert nach oben schauen. Die Wahrheit ist: Ohne das Negative kannst du das Positive nicht hervorheben.

10.5 Wiedergeburt

Kehren wir zur energetischen Aktivität zurück. Jetzt verstehst du, warum es gut ist, sie in begrenzten Mengen und nur von Zeit zu Zeit zu genießen. Ebenso ist es gut, auch das Negative zu sehen, damit du das Positive schätzen kannst. Du musst dich ständig um dieses Positiv-Negativ-Gleichgewicht kümmern, besonders in Bezug auf die traurige oder pseudo-traurige Seite, die dich anzieht. Ich sage „pseudo-traurig“, weil Traurigkeit in Wirklichkeit der Moment der Erholung nach einem

Leiden ist, das dich stärker gemacht hat. Dein Unterbewusstsein weiß das; genau deshalb versteht es dies als eine Wiedergeburt.

Die Notwendigkeit einer Wiedergeburt entsteht, wenn du einen Kreis von Aktivitäten geschlossen hast und keine neuen mehr beginnst. Wenn sich alles in deinem Leben wiederholt und Aktivitäten dir keine Befriedigung mehr verschaffen. Dies ist ein wichtiger Punkt, um die depressive Schleife zu durchbrechen. Wenn du zur Gleichgültigkeit gegenüber alten Aktivitäten noch die Angst vor neuen hinzufügst, wirst du dich fragen, wofür du eigentlich lebst – als hättest du bereits alles erlebt und getan. Aber du hast nicht alles erlebt.

Im Gegenteil, hier belügst du dich selbst in Bezug auf neue Aktivitäten – du denkst, dass nichts anders sein kann und alles gleich bleibt. In Wirklichkeit vermeidest du es, sie auszuüben, weil du Angst hast zu verlieren, und dabei riskierst du, dich selbst zu verlieren. Dieser negative Zustand ist dennoch ein Zustand intensiven Bewusstseins, in dem du als Mensch nach Antworten und Zielen suchst. Dieser Zustand intensiven Bewusstseins wird

von deinem Körper erzeugt, um den Geist ins Gleichgewicht zu bringen. Wie ich schon sagte: Du siehst besser, hörst besser, fühlst besser, und doch nutzt du deine Sinne nicht.

Du merkst nicht, dass das Schärfen deiner Sinne alles verändert. Es macht den Himmel farbenfroher, schöner; Düfte werden intensiver oder subtiler, und Klänge verspielter. Es ist eigentlich das „vergessene Neue“, aber in einer anderen Form. Es ist eine Art neu eingefärbtes Neues. Es war schon immer da, aber es hatte andere, blassere Farben, einen anderen Duft und vielleicht eine andere Form. Es ist jedoch leicht, aus dieser Schleife herauszukommen. Du musst nur etwas wirklich Neues ausprobieren. Wähle und handle, ohne zweimal nachzudenken. Du musst nur einmal nachdenken, denn am Ende werden Erinnerungen von dir durch deine Entscheidungen geschaffen. Daher empfiehlt es sich, einmal nachzudenken, bevor du es tust.

10.6 Schreibe deine Geschichte

Eine weitere Freude, die dir zur Verfügung steht, um das „vergessene Neue“ zurückzugewinnen,

ist das Lernen. Lerne etwas Neues über einen Baum, an dem du vorbeigehst. Wie er blüht, wie er Früchte trägt, wie er bestäubt wird oder ob man aus seinen Blüten Tee machen kann; vielleicht heilt seine Rinde Wunden oder, falls es mehrere Bäume sind, lernst du, dass sie alle Abwehrstoffe absondern, wenn einer angegriffen wird. Und dann beginnst du dich zu fragen: Ist der Baum wirklich am Leben? Und wenn er lebt, kann ich mit ihm sprechen?

Frage ihn, wie es ist, ein Baum zu sein. Flüstert der Wind durch die Blätter oder hat der kleine Baum geantwortet? Du bist nicht weit von der Wahrheit entfernt; du kannst mit einem Baum sprechen, aber es bleibt abzuwarten, ob der Baum mit dir sprechen möchte. Vielleicht zieht er es vor, zu schweigen und dich eine Weile zu beobachten. Warum? Weil er dich nicht kennt. Wenn ein Fremder auf dich zukäme und anfinge, dir einen Haufen Dinge zu erzählen, würdest du anfangen, mit ihm zu sprechen, als wärt ihr alte Freunde?

Auf die gleiche Weise braucht der Baum vielleicht Zeit. Zeit, um dich kennenzulernen. Zeit, um dir zuzuhören. Nach einer Weile möchte er

vielleicht mit dir sprechen. Das kannst du nur herausfinden, wenn du es versuchst. So haben wir eine neue Aktivität gefunden – jeden Tag mit einem Baum zu sprechen. Vielleicht antwortet er dir irgendwann.... Wenn du darüber nachdenkst, dies zu tun, aber der Gedanke daran, was deine Freunde sagen würden, dich zurückhält, hast du vielleicht nicht die richtigen Freunde.

Vielleicht solltest du sie bewerten, um zu sehen, ob es Freunde, Bekannte oder einfach nur Leute sind, die du kennst. Denn ein Freund kümmert sich um dich, versucht dir zu helfen und versteht dich. Wenn du ihnen sagst, dass du mit einem Baum sprechen wirst, würden sie wahrscheinlich fragen: „Warum?“. Wenn du antworten würdest, dass dich das Sprechen mit einem Baum beruhigt, würde das einem wahren Freund genügen. Ich habe diesen Teil der Diskussion eröffnet, weil Menschen es bei einer neuen Aktivität normalerweise vorziehen, von jemandem begleitet zu werden, den sie kennen.

Aus Angst, aber auch für das gemeinsame Erlebnis. Es ist sowohl gut als auch schlecht. Tatsächlich ist dies das perfekte Element, das sowohl

das Negative als auch das Positive umfasst. Nimm also einen Freund mit zu dieser Aktivität, aber sei vorsichtig – wenn du denselben Freund zu jeder Aktivität mitnimmst, errichtest du eigentlich Mauern gegen andere. Mauern haben zwei Perspektiven: Sie halten andere von dir fern, aber wenn du genauer hinsiehst, halten dich Mauern eigentlich gefangen. Baue eine Burg mit hohen Mauern, aber lass Türen und Fenster offen. Lass deine Seele und dein Herz sehen. Es hilft dir, frei zu sein und das zu tun, was du fühlst und willst.

Denn Mauern sind aus Angst und zum Schutz gebaut. Wenn du Zugang gewährst, lässt du Dinge nicht nur herein, du lässt sie auch heraus. Dies macht dich tatsächlich zum Herrn der Burg und nicht zu ihrem Gefangenen.