

34 Lebensstrategien  
wie die nächsten 12 Monate zu deiner besten Zeit werden!

# Glücklich

und

# erfolgreich

auf

# deiner Lebensreise!

FREI ● AKADEMIE

FREI denken • FREI fühlen • FREI sein

Vorwort:

## Der Schlüssel zu Erfolg und Erfüllung im Leben!

Seit bald 20 Jahren bin ich Trainer und Erfolgscoach. Für mich zählt nie nur der kurzfristige Erfolg, sondern ich strebte immer die Nachhaltigkeit an. So suchte ich immer wieder nach Methoden, welche auch in einigen Monaten oder Jahren noch funktionieren. Von den tausenden Teilnehmern und unzählig vielen Coachings und Mentorprogrammen in den letzten Jahren habe ich viel gelernt und gesehen, was tatsächlich funktioniert und was reine Zeitverschwendung ist. Hier ist ein Auszug aus vielen Jahren Erfahrung. Es ist ein grosser Werkzeugkoffer mit 34 Tools. Du brauchst nicht alle Werkzeuge, sondern prüfe, welches Werkzeug ist bei dir gerade nötig um weiter zu kommen im Leben. Wenn du eine Schraube eindrehen willst, dann nimm den Schraubenzieher, wenn du ein Brett kürzen musst, dann wähle die Säge.

Es gibt für jedes Problem auch eine Lösung!

Ich wünsche dir viele wertvolle Erkenntnisse und viel Erfüllung auf deiner Lebensreise.

Herzliche Grüsse

Thomas Frei

FREI AKADEMIE

Inhaber – Trainer - Coach

Mein Slogan:

*Ich zeige dir den Weg zu Erfolg und Erfüllung.*



Meine Mission:

*Ich helfe Menschen ihre Ziele und Potentiale zu verwirklichen, damit sie ihre Träume, Wünsche und Lebensziele effizienter erreichen und ausleben können.*

Spezieller Tipp:

Das wichtigste und wertvollste Seminar: **Die Lebensreise!** 4 Tage welche dein Leben nachhaltig verändert: [www.freiakademie.com](http://www.freiakademie.com) Seit 1999 das meistbesuchte Seminar!

Hast du deinen **persönlichen Mentor** schon? Ein Coach der nur für dich da ist?  
[www.aufbruch-zum-durchbruch.com](http://www.aufbruch-zum-durchbruch.com)

# 1. Du brauchst Klarheit, Fokus und Ziele!

Viele Menschen haben keine Visionen und Ziele. Sie wissen nicht wohin sie wollen. Sie haben keine Orientierung, keine Klarheit über ihre Lebensvision und über ihren Sinn des Lebens. Wenn man nicht weiß, wohin die Reise geht, dann fehlt der Antrieb, (Motor) und dann sind wir orientierungslos.

**Was willst du? Was sind deine wahren Bedürfnisse? Was erfüllt dich? Was sind deine Sehnsüchte?**

Die Klarheit kommt, wenn wir nach innen gehen, in die Ruhe. Dann hören wir den **inneren Ruf! Die innere Stimme!** Die wahren **Bedürfnisse!**

**Stelle dir folgende Fragen während einer Entspannung:**

- Für was brennst du?
- Was ist deine Vision und sind deine Lebensziele?
- Wenn du frei wählen kannst und du **keine Angst** hast, was würdest du tun?
- Wenn du dir erlaubst **glücklich und erfolgreich** zu sein und alles ist möglich, was ist dein größter Traum?
- Was gibt dir Sinn im Leben?

Schreibe deine Lebensziele auf! Nicht nur im Kopf, sondern bringe sie auf Papier, dann wird es konkret und du erhöhst den Fokus.

## 2. Denke GROSS

Ganz ehrlich: Wie sehr lebst du dein **wahres Potential** aus? Auf einer Skala von 1-10 - wo stehst du? Getraue dich groß zu denken. Die meisten Menschen machen den Fehler, dass sie innerhalb eines Jahres zu große Ziele setzen, aber auf 3-5 Jahre viel zu kleine Ziele. In einer längeren Zeitspanne ist in der Regel viel mehr möglich, als wir uns zutrauen.

- Was würdest du bereuen, nicht getan zu haben, wenn du in 5 Jahren nicht mehr leben würdest?
- Was wäre noch möglich, wenn du ganz GROSS denken würdest, ohne Ängste und Blockaden?
- Welche sieben Jahresziele möchtest du erreichen?
- Welche 20 Dinge willst du in den nächsten 5 Jahren tun?
- Welche besonderen Fähigkeiten und Talente stecken in dir?
- Wenn alles optimal laufen würde, was würde dann möglich sein?
- Wenn du 2 Mio. Euro bekommst und das Geld spielt keine Rolle mehr, was würdest du dann am liebsten unternehmen?
- Welche Träume und Wünsche hattest du schon immer?

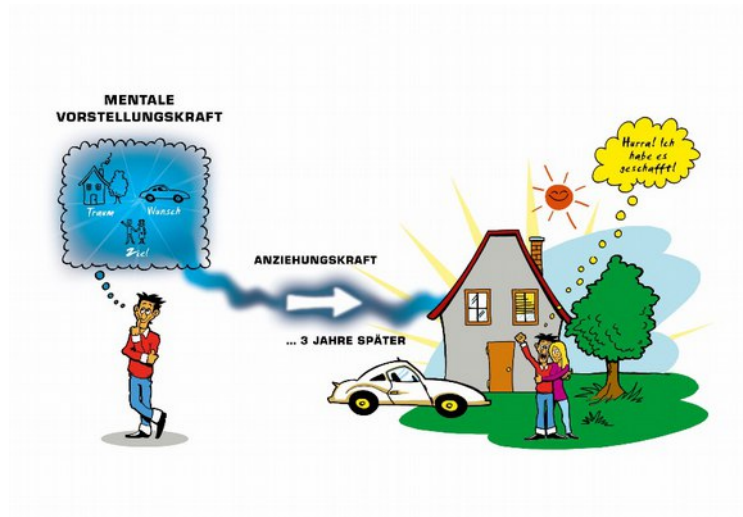
### 3. Nutze deine mentale Kraft!

Ein Genie hat das **gleiche Rohmaterial** wie du - **seine Gedanken!** Es nutzt sie nur anders ... Durch die **Vorstellungskraft** kann der Mensch sehr vieles bewegen! Visualisiere deine Wünsche, Träume und Visionen. Gehe dazu in das **Endergebnis** hinein und **fühle**, wie es ist, wenn du es mental bereits erreicht hast!

Mach dies gleich heute Abend im Bett! Und morgen früh nach dem Aufwachen! Geh immer wieder in diesen Zustand, das stärkt das Feld und gibt Energie. Durch die Resonanz wirst du es dann anziehen!

Aber **bitte ehrlich sein**: Wenn der Verstand das nicht wahr haben kann oder innerlich zu starke **Zweifel** bestehen, dann bremst noch etwas. Spüre dann diesem Gefühl nach, warum du noch **nicht 100% dahinter stehen kannst**.

Der Verstand braucht den Weg zum Ziel auch **nicht zu kennen**, denn dieser ergibt sich. Viel wichtiger ist der **Glaube und Wille**, das Ziel zu erreichen.



### 4. Besiege deine Angst!

Einer der größten Erfolgsverhinderer ist die Angst! Deine Angst **blockiert und lähmt** dich! Die meisten Menschen sind **nicht ehrlich**, sondern reden die Dinge schön. Man muss das Gefühl fühlen, welches man jahrelang abgelehnt hat. Angst zu **versagen**, vor der **Leere**, vor der **eigenen Grösse**, **sichtbar** zu sein, **verletzt** zu werden, **Macht auszuleben**, zu **wenig zu haben**, sich zu **klein fühlen**, jemand zu **verlieren**, sich zu **schämen**, neidisch sein, sich **klein und minderwertig** fühlen, etc. Es gibt unzählig viele Erfolgsblockaden. Entscheidend ist es, sie auf den Tisch zu legen und sie mit Gedanken und Gefühlen zu durchleben.

## Prüfe deine Projekte im Voraus mit folgenden Fragen:

- Welche Widerstände könnten auftreten?
- Was sind deine größten Befürchtungen?
- Welchen Preis musst du zahlen für das Ziel?
- Was ist das schlimmste Szenario, was eintreffen könnte?
- Mit welchen Rückschlägen könntest du konfrontiert werden?

Werde dir deiner Angst bewusst! Löse sie, indem du dich mit ihr mental unterhältst. Was braucht die Angst von dir? Was ist ihre Aufgabe? Erlaube sie zu spüren und wahr zu nehmen. Versuche sie nicht weg zu machen, sondern akzeptiere, dass sie da ist. Mach sie zu deinem Partner und nicht zum Feind. Dein Mut muss grösser werden und dann nimm die Angst an die Hand und gehe mit der Angst mitten durch!

## 5. Deine Eltern bestimmen dein Leben

Wir sind das Produkt unserer Eltern, egal ob sie noch leben oder tot sind. Ihre Energie lebt auch in unserem Blut! Die Eltern sind das **WICHTIGSTE**, wenn es um unsere **Persönlichkeit** geht. Denn entweder werden wir **genau gleich** oder wir **lehnen Teile ab** und gehen in den **Widerstand**! Wenn du Teile ablehnst von deinem Vater oder deiner Mutter, dann lehnt du dies auch in dir ab!

Ob wir es wahr haben wollen oder nicht, die Eltern haben uns geprägt und die **Programme laufen in uns noch weiter**.

- Welche Muster hast du von Mutter und Vater übernommen? Sind sie förderlich oder hinderlich?
- Wenn deine Eltern von deinem Projekt / Ziel hören würden, stehen sie dann hinter dir und stützen sie dich?
- Suchst du unbewusst immer noch nach Liebe, Anerkennung, Zuwendung?  
Was wünschst du dir tief im Innern von deinen Eltern?
- Haben Sie dich klein gemacht, den Wert genommen, nicht an dich geglaubt, vernachlässigt? Was wirfst du ihnen heute noch vor?
- Wo sagst du: So will ich nie werden?

**Es geht darum dass wir uns versöhnen mit unseren Eltern.** Erst wenn wir die Verstrickungen gelöst haben, dann sind wir frei, ansonsten leben die Eltern immer noch in uns weiter.



## 6. Deine innere Software ist der Booster oder Bremser

Dein **Glaube** bestimmt deine **Gedanken**. Deine Gedanken bestimmen deine **Gefühle**. Deine Gefühle bestimmen dein **Verhalten**. Dein Verhalten bestimmt dein **Ergebnis**! Deshalb gehe zurück zu den Wurzeln von allem: Es sind deine inneren **Überzeugungen und Glaubensmuster**.

Was denkst du über dein Projekt / Ziel / Vorhaben?

Was denkst du über dich selber?

Was denkst du über die anderen?

Was denkst du über das Leben? Die Arbeit? Das Geld?

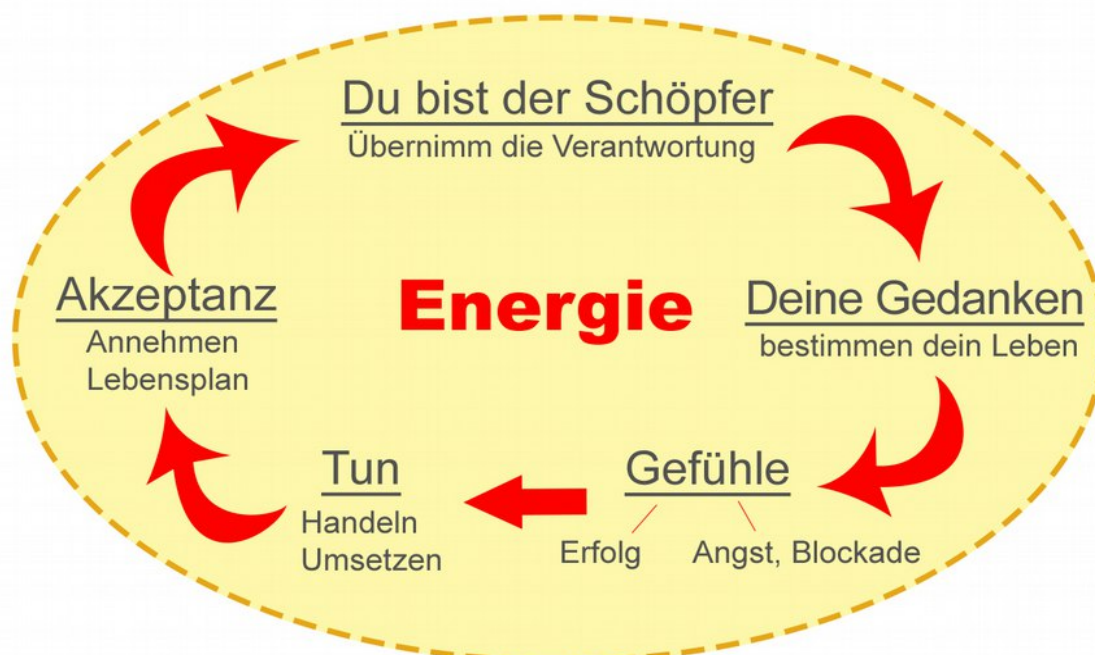
*»Ich kann es nicht! Das tut man nicht! Alle tollen Männer sind schon vergeben! Ich fühle mich dann schuldig. Das bin ich nicht wert. Es könnte mich verletzen. Dem bin ich nicht gewachsen. Das halte ich nicht aus. Es ist noch zu früh, muss noch warten. Arbeiten ist anstrengend. Ohne Fleiss kein Preis.*

*Wer Erfolg haben will, muss hart arbeiten. Ich bin beziehungsunfähig.«*

Doch alle **Aussagen sind nicht wahr**. Es sind nur **Meinungen**. Jede Aussage hat auch einen **Gegenpol**. Prüfe deine innere Einstellung und passe die Software an.

## 7. Erfolg ist keine Glückssache

Du willst unbedingt ein Ziel erreichen: deine Berufung finden, mehr Geld, eine bessere Beziehung oder im Job mehr erreichen durch weniger arbeiten - **ABER es geht einfach nicht!** Du kämpfst, gibst alles, aber scheiterst weiterhin. Warum führen die meisten Methoden nicht zum gewünschten Erfolg und wie kannst du deine Blockaden durchbrechen?



**Erfolg ist eine Frage des Energiefluss** (siehe Grafik) Erkenne dass du **Schöpfer** bist und übernehme endlich die Verantwortung über dein Leben! Gib nicht anderen die Schuld, du sitzt an der Schaltzentrale! Prüfe deine **Gedanken** auf erfolgshemmende Einstellungen und stelle dein Mindset auf »Anziehung« um. Welche **Gefühle** lehnt du ab, negierst und verdrängst du? Alle Gefühle dürfen da sein und möchten gefühlt werden. **Handle** und setze um, auch wenn du noch Angst hast. Geh mit der Angst hindurch! Der Mut muss nur einen Moment größer sein als die Angst. Verändere so lange bist du es kannst, aber nimm an und **akzeptiere**, wenn es nicht mehr geht. Denn es gibt auch einen Lebensplan, gegen den du nicht ankommst. Also bleibe im Fluss des Lebens. Prüfe deinen **Energiefluss** und finde so deinen Rhythmus des Lebens.

## 8. Durchhaltewillen, Niederlagen, Misserfolg

Die meisten geben viel zu früh auf! Du wirst **hinfallen**, du wirst **Misserfolge** einfahren, du wirst **Kritik und Niederlagen** einstecken müssen. Das ist der normale Weg zum Ziel. Halte die **eigenen Emotionen** aus. Halte das Gefühl aus »zu versagen«. Halte das Gefühl aus, einen Misserfolg einzufahren. Entscheidend ist, dass du dabei nicht aufgibst, dass du dran bleibst und durchhältst! Du brauchst **Willensstärke** und die **nötige Ausdauer**. Halte dein Ziel vor Augen und mache dir bewusst, **warum** du dieses Ziel erreichen willst. Es braucht die **männliche Kraft**. Gib nicht auf und bleibe am Ball. Glaube an dein Ziel. Akzeptiere, dass Misserfolge dazu gehören, wenn man etwas ganz Großes erreichen will!

## 9. Dein Umfeld ist das Salz in der Suppe

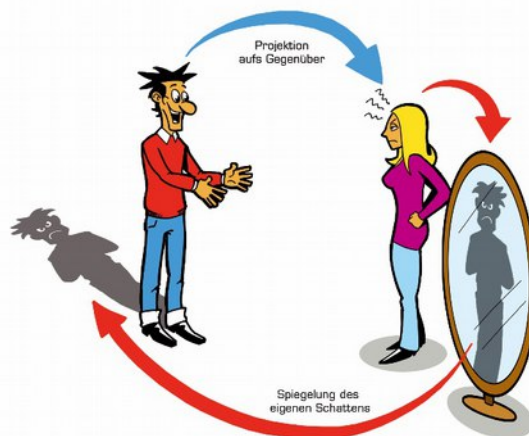
Die 3-5 Menschen mit denen du am meisten zu tun hast, beeinflussen dich auch am meisten! Schreib eine Liste auf, wie sie dich auf dein **Vorhaben beeinflussen**? Motivierend? Unterstützend? Bremsend? Hindernd?

Wer fehlt noch in deiner perfekten Fussballmannschaft? Es braucht einen **Stürmer** (Verkäufer, Motivator), das **Mittelfeld** (Schaltzentrale), **Verteidiger** (Abwehr), **Torhüter** und einen **Trainer** (Coach und Mentor).

Hast du schon einen Mentor, der dir hilft deine Ziele umzusetzen? Falls nicht, dann lass dich von Thomas Frei **motivieren**, **unterstützen** und während 3-12 Monate **begleiten**. Weitere Infos zum Mentorprogramm auf [www.aufbruch-zum-durchbruch.com](http://www.aufbruch-zum-durchbruch.com)

## 10. Dein Leben ist ein Spiegel von dir

Dein **Kontostand** ist ein Spiegelbild deiner Gedanken und Überzeugungen zu Geld.  
Deine **Gesundheit** ist ein Spiegel deiner Gefühle und inneren Programme  
Deine **Partnerschaft** ist das Abbild deiner Glaubensmuster.  
Dein **Beruf** ist so wie du über ihn denkst! Es ist kein Zufall wo und wie du arbeitest!  
Dein **Leben** ist das Abbild deiner **inneren Welt**!



Was stört dich alles im Aussen? Was nervt dich? Was läuft im Aussen nicht optimal?

Dies sind alles nur innere Programme, die du gerade im Außen wahrnehmen kannst. **Wie reagierst du darauf? Was löst es in dir aus?** Erkenne den **Spiegel in dir!** Werde dir deines Programms bewusst. Dann passe es so an, wie es am förderlichsten ist.

## 11. Deine Intuition ist das NAVI zum Ziel

Die meisten Menschen sind im **Kopf** und lassen sich von Zahlen, Daten und Fakten steuern. Doch es gibt noch eine viel größere Weisheit in dir - den **6. Sinn!** Top Manager haben diesen berühmten Instinkt und tun manchmal Dinge, die mit dem Verstand nicht erklärbar sind. Lerne wieder deinem Gefühl zu vertrauen und lass dich führen. Die besten **Ideen, Visionen, Lösungen** bekommst du, wenn du an der **inneren Quelle** anzapfst und Informationen abrufst: Innere Ruhe, klare Fragestellungen und ein Empfangen von Bildinformationen. So findest du deine wahre Berufung, deckst unbewusste Blockaden auf, besiegst Ängste oder findest eine zufriedene Partnerschaft. Achte auf die **Zeichen** im Außen. Achte auf die **Gefühle im Innern**. Achte auf das **Bauchgefühl**. Achte **nicht auf die Worte**, was andere sagen, sondern wie du empfindest.

Nimm dir am Morgen Zeit, nach dem aufwachen die ersten 3 Minuten in dich hinein zu horchen. Mehrmals am Tag setz dich hin für 1 Minute und fühle das Innenleben. Prüfe immer wieder ob du noch auf dem richtigen Weg bist.



## 12. Prüfe deine Werte:

Wenn du ein Ziel anstrebst, dann wirst du immer auch einen **Widerstand** haben. Du wirst immer einen **Preis für etwas zahlen** müssen. Oft gibt es auch **Wertekonflikte** zum Beispiel wenn dir Freiheit wichtig ist, aber du gleichzeitig Erfolg willst.

Werde dir bewusst, welches die **3 wichtigsten Werte** sind im Beruf und Partnerschaft. Prüfe ob dein Umfeld auch so denkt.

1. Schreibe auf, welche Werte dir wichtig sind: Freiheit, Erfolg, Sicherheit, Anerkennung, Liebe, Unabhängigkeit, Geselligkeit, Familie, Häuslichkeit, Perfektionismus, Ordnung, Zugehörigkeit, Freude, Romantik, Reichtum, Sexualität, Ehrlichkeit, etc.
2. Nimm die 6 wichtigsten Werte. Dann streiche die 3 raus, welche am wenigsten Gewicht haben. Gib den letzten 3 Werten eine Reihenfolge.
3. Vergleiche die 3 wichtigsten Werte mit deinem Geschäftspartner oder Liebespartner. Sind diese nicht gleich wird es immer wieder zu Spannungen kommen. Hinter diesen Werten stecken **Bedürfnisse und Ängste**, erkenne sie.

**1 2 3**

## 13. Erkenne den Bauplan des Lebens.

**Stell dir vor, du spielst Fußball, aber kennst die Spielregeln nicht. So gehen viele Menschen durchs Leben, denn sie kennen die Lebensgesetze nicht.**

Es gibt **7 Lebensprinzipien**, welche für alle Menschen gelten:

1. Alles im Leben basiert auf **Anziehung oder Abstoßung**, somit sind Glück oder Misserfolg keine Zufälle, sondern abhängig von energetischen Feldern.
2. Was im Außen ist, ist ein Spiegel des Inneren. Somit sind alle anderen Menschen auch nur ein **Spiegelbild** von einem selbst. Die größten Feinde sind nicht im Außen, sondern in dir.
3. Das Leben bewegt sich in Rhythmen. Auf und ab, links und rechts. Es geht darum, seinen eigenen **Rhythmus** zu erkennen, um in den **Flow** zu kommen. Gegen den Rhythmus anzukämpfen, ist wie gegen eine Welle zu surfen. Wer mit der Welle surft, hat es einfacher. Prüfe immer wieder welche Welle bei dir gerade dran ist.
4. Alles basiert auf dem Prinzip: **Ursache und Wirkung**. Also jede Wirkung muss irgendwo auch eine Ursache haben. Was du denkst, sagst oder tust, hat immer eine Wirkung. Jedes Ergebnis beruht auch immer auf inneren Ursachen.
5. Auf der energetischen Ebene sind alle Lebewesen miteinander verbunden. Deshalb ist alles auch **Energie**. Es geht darum, zu verstehen, wie Energie funktioniert. Wer positive Energie in ein Projekt gibt, wird diese auch empfangen können.

6. Die Natur gleicht immer wieder aus. Wer zu stark in einem **Ungleichgewicht** lebt, wird eines Tages zum anderen Pol gebracht.

7. Alles basiert auf **Gegensätzen**: Wo es hell ist, muss es auch dunkel sein. Das bedeutet, dass Licht und Schatten immer zusammen gehören. Wo Schatten ist, muss auch ein Licht sein. Wer den Schatten verdrängt, lebt nur einen Pol des Lebens.

Mehr dazu gibt es auf der DVD: **Der FILM DEINES Lebens!** Ausgezeichnet mit dem Angel AWARD 1.Preis am Cosmic Cine Filmfestival. [www.derfilmdeineslebensdvd.de](http://www.derfilmdeineslebensdvd.de)

## 14. Blockaden, Ängste und Konflikte sind wertvolle

### Wegweiser und Geschenke.

**Die meisten Ängste und Blockaden sind unbewusst und wirken automatisch.** Oft erkennt man sie nicht direkt, weil man sie lieber verdrängt. Angst ist Energie und diese kann man nicht zerstören, sondern nur verändern. Wir müssen **unsere Angst annehmen und akzeptieren**. Jede Angst enthält auch zu **50 Prozent Positives**. Jede Blockade und jedes Problem verbirgt in sich auch ein schönes Geschenk. Sie sind Wegweiser zu Glück und Freiheit.

Alles hat seine Daseinsberechtigung - es ist ok, wie es ist. Alle **Gefühle** im Leben dürfen da sein. Alle **Situationen** im Leben dürfen da sein. Oft ist man jedoch nicht zufrieden mit dem, was ist. Man will die Dinge **verändern**. Annehmen ohne »Wenn und Aber«, auch wenn es manchmal anders kommt, als man sich gewünscht hat. Alles ist vollkommen. Du bist vollkommen - genauso wie du bist.

## 15. Vergebung und Heilung mit anderen Menschen ist der Schlüssel.

Manche Menschen schleppen sich durchs Leben, als würden Sie einen grossen Anker hinter sich herziehen. Wenn sie ihn loslassen könnten, kämen sie schneller voran und leichter zum Erfolg. Dazu gehören **angestaute Wut, Verletzungen, Schuldgefühle, Verurteilungen, das Gefühl, Opfer der Umstände zu sein, Ablehnungen, Hass etc.**

Die meisten dieser Menschen sind im **Unfrieden**, weil sie noch **Verstrickungen** mit anderen Menschen haben. Da sind zuerst mal die Eltern, dann die Geschwister, Kinder, Nachbarn, Ex-Mitarbeiter, Ex-Freunde etc. Diese Felder möchten **geheilt** werden. Denn werden sie nicht geheilt, ziehen sich die alten Verstrickungen wie ein Kaugummi durch das Leben. Nur weil man keinen Kontakt mehr mit gewissen Menschen hat, sind die Dinge **nicht aus dem Weg**.

**Mit wem bist du noch nicht in Frieden? - mache eine Liste.** Folgende Sätze können dir dabei helfen:

**Ich ärgere mich, wenn...**

**Es verletzt mich, wenn...**

**Ich war sehr enttäuscht über...**

**Ich hatte Angst, dass...**

**Ich lehne ... ab bei (Vater, Mutter, Partner, Chef etc.)**

**Es nervt mich, wenn ...**

Vergebe diesen Menschen, indem du erkennst, was die **Message** dieses unschönen Geschenks ist. Mache einen virtuellen Versöhnungsdialog. Dann kommst du in Frieden und der Weg zu Glück und Erfolg wird frei.

## 16. Übernehme die volle Verantwortung für dein Leben.

Wie oft haben Sie schon anderen die **Schuld** in die Schuhe geschoben? Den Politikern, der Wirtschaftslage, den Umständen, dem Partner, den Kindern ... wer auch immer schuld sein möge, dass es nicht so läuft, wie man es gerne hätte. Wer immer das tut, übernimmt **nicht die Verantwortung für sein Leben**. Das ist einer der Hauptgründe, weshalb Menschen nicht weiter kommen. Solange man etwas im Außen **verurteilt**, so lange **verurteilt** man **sich selber**.

Es geht nicht darum, dann alle Schuld auf sich zu nehmen. Nein, denn Schuld gibt es auf der spirituellen Ebene nicht, nur auf der menschlichen. Es geht vielmehr darum sich von der **Opferrolle zu befreien in die Schöpferkraft zu gehen**.

## 17. Dankbarkeit und Wertschätzung

Sei dankbar für das, was du bisher erreicht hast. Hier geht es darum, **allem im Leben Wertschätzung entgegen zu bringen**.

Studien belegen, dass Menschen, die im Inneren diese Dankbarkeit empfinden, auch im Außen eine **Dankbarkeit** spüren - sie sind zufriedener mit sich und der Umwelt. Klopfe dir ruhig mal auf die Schulter und sei dankbar für alles, was du bisher erreicht hast.

Erstelle eine Liste: **Wofür bist du dankbar? Worauf bist du stolz? Was schätzt du so sehr an dir?**

Sag mehrmals am Tag **DANKE!** Danke fürs Essen, den Job, die Wohnung, das prallgefüllte Konto, den Erfolg. Die Meisterklasse ist es, auch dem Misserfolg danke zu sagen.

## 18. LOS LEGEN statt: Nie anfangen oder zu früh aufhören

Viele Menschen visualisieren zwar Ihre Ziele, setzen sie dann aber **nicht in die Tat** um. Um Ziele zu erreichen, muss man in die **Gänge kommen**, sich **bewegen** – und man braucht **Durchhaltevermögen**. Oft **bewegt** man sich nicht, weil man **Angst hat**, zu **versagen**, oder die **Konsequenzen** seines TUNs fürchtet. Besonders wenn es schwierig wird, geben viele Menschen oft früh auf.

Sie verlieren den Glauben daran, dass Sie es wirklich schaffen können. Niemand hat behauptet, dass es leicht sei, seine Ziele zu erreichen. Meist gibt es keinen Fahrstuhl zum Erfolg, sondern man muss die Treppe nehmen. Wenn dann das Ziel im 35. Stockwerk liegt, gilt es, sich **durchzubeißen**. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass alle erfolgreichen Menschen auch überdurchschnittlich viel Leistung gebracht haben. Nicht immer ist das von aussen sichtbar, oft wurde hinter den Kulissen viel gearbeitet.

Merke dir: **Der sicherste Weg, ein Ziel nicht zu erreichen, ist: entweder nie anzufangen oder zu früh aufzugeben!**

Deshalb: mache heute noch den ersten Schritt!

PS: Bist du schon auf dem Weg zum Erfolg, dann erlaube dir auch, dass es leicht gehen darf.

## 19. Die Liebe ist die stärkste Kraft im Universum

Viele sind auf der Suche, doch sie wissen nicht, was sie wirklich suchen. Die ganze Welt spricht von der Liebe. Doch **was ist Liebe eigentlich genau?** Die meisten Menschen verstehen unter Liebe zunächst ein positives Gefühl gegenüber einer Person, einem Tier oder einer Sache. Liebe wird als Emotion empfunden, mit der etwas Angenehmes, Gutes und Wertvolles verbunden wird. Je mehr man sich zu etwas hingezogen fühlt, desto mehr meint man, es zu lieben.

**Die Liebe ist...** sowohl, als auch, **bedingungslos und wertfrei**. Für die Liebe muss man nichts tun, sie ist allgegenwärtig. Liebe ist **weder positiv noch negativ** und doch in beidem enthalten. Liebe kann man nicht fühlen und auch nicht vermissen, sie ist immer da. Man kann sie nicht beschreiben, weil der begrenzte Wortschatz nicht ausreicht, um all das wiederzugeben, was Liebe ist. Erst wenn man aufhört, sich eine begrenzte Vorstellung von der Liebe zu machen, besteht die Möglichkeit, eine Idee davon zu erhalten.

Liebe umgesetzt könnte sich im Alltag unter anderem folgendermaßen zeigen: Jeden und alles, inklusive einem selbst, genau so anzunehmen, wie es ist. Sowohl im Innen, als auch im Aussen. Mit allen scheinbaren **Stärken und Schwächen**. Lieben heisst, das **Gute und das Schlechte annehmen**, das Helle und Dunkle, das Ehrliche und Unehrlliche, das Nette und das Böse, das Schöne und das Hässliche, den Erfolg und den Misserfolg. Alles so anzunehmen, wie es ist, sich damit zu verbinden und sich ihm zuzuwenden. Liebe ist weder gut noch schlecht, Liebe ist einfach. Liebe wertet nicht und ist gleichermaßen in jeder Bewertung enthalten. Liebe hat kein Ziel, dennoch ist Liebe das Ziel, welches schon längst erreicht und vorhanden ist.

Und obwohl Liebe all dies ist, fällt es dem Menschen schwer, die Liebe nicht in Schubladen zu packen. Aufgrund seiner begrenzten Wahrnehmung teilt der Mensch alles in schwarz und weiß. Liebe wird deshalb immer als etwas Gutes empfunden. Doch das würde bedeuten, dass die Liebe einen Gegenpol hat. Oftmals wird Hass als das Pendant zur Liebe bezeichnet. Doch Liebe ist allgegenwärtig und kann deshalb keinen Gegenpol haben. Ist es keine Liebe, ist es oft eine Angst.

## 20. Konflikte und Missverständnisse lösen durch richtige Kommunikation

Gemeinsame Gespräche in einer Beziehung sind von besonderer Bedeutung. Denn damit zeigen wir dem Partner, dass wir uns für ihn interessieren, seine Gefühle verstehen möchten und er uns nicht egal ist. Reden ist wichtig, doch Probleme anzusprechen kann manchmal schwierig sein, da wir den Partner nicht verletzen möchten. Doch oft ist es nicht das Gesagte, das verletzend wirkt, sondern die Art und Weise, wie es gesagt wurde. Gespräche oder auch Streitereien müssen aber nicht verletzend sein. Sie können in Form einer Unterhaltung geführt werden.

Wichtig dabei ist, dass solche Gespräche regelmäßig geführt werden. Am besten, man vereinbart einen festen Termin, an dem man nur über die Beziehung spricht. Alltagsgespräche, wie über die Einkaufsliste oder wer die Kinder vom Sport abholt, haben hier keinen Platz. Es geht dabei rein um die Beziehung.

Im Folgenden haben wir ein Beispiel zusammengestellt, wie Paare ein Zwiegespräch führen können.

1. Man unterbricht den anderen nicht
2. Am Ende hat jeder gleich viel gesprochen
3. Dauer des Gespräches: ca. 1 Std. bis 90 Min.
4. Nur ICH-Botschaften, keine DU-Botschaften! Das heißt, man darf nur von sich reden: Wer in der »Ich-Form« spricht, macht keine negativen Aussagen über den Partner. Spreche also über deine eigenen Gefühle und Wünsche.  
Achte darauf, ob du diese Gefühle schon von früher her kennst (wenn du diese Gefühle schon aus der Kindheit oder von früheren Partnerschaften her kennst, hilft es dir, den Vorwurf an den jetzigen Partner zu entschärfen).
5. Gib keine Vorwürfe, Kritik, Anschuldigungen oder gar Ratschläge!
6. Regelmässig tun, z. Bsp. an einem festgelegten Tag im Monat
7. Rede-Wechsel alle 10 Min.

Während des Gesprächs antwortet jeder auf die innere Frage: »Was bewegt mich im Moment am stärksten?«

Sich wechselseitig erfüllbar zu machen, ist das erste Ziel der Gespräche. Nur so können wir einander wirklich erleben und den anderen verstehen.



## 21. Geben und Nehmen

Auch im Geben und Nehmen in der Beziehung sollte ein **Gleichgewicht** herrschen. Wenn einer immer gibt und der andere nur nimmt, dann tut das auf Dauer keiner Partnerschaft gut. Beide Partner sollten auf gleicher Ebene stehen und mal geben, aber auch mal nehmen können.

Sobald ein Partner über längere Zeit das Gefühl hat, er gebe nur noch und bekomme nichts dafür zurück, wird er sich **ausgebeutet fühlen** und sauer werden. Wenn dem Gebenden dann auch noch ein potenzieller neuer Partner über den Weg läuft, bei dem er sich wieder als Nehmender erlebt, kann es mit der Partnerschaft sehr schnell vorbei sein!

Andersherum wird der Partner, der ständig nur nimmt, irgendwann verwöhnt und weiss die kleinen Aufmerksamkeiten des Partners nicht mehr zu schätzen. Er wird es als selbstverständlich ansehen und keinen Anlass mehr sehen, etwas zurück zu geben. Um dies zu verhindern, sollte man als gebender Part den Partner animieren, auch einmal etwas zu tun. Gib ihm einen Anreiz, eine Motivation, etwas für dich zu tun, denn nur so kannst du die **Balance zwischen Geben und Nehmen aufrecht erhalten**.

Wenn du jetzt bei dir feststellst, dass du bisher immer der nehmende Part warst, dann solltest du deinem Partner nun etwas zurück geben. Zeige deinem Partner, dass du ihn wertschätzt, indem du ihm ungefragt im Haushalt hilfst, kochst oder einfach mal den Müll rausbringst. Auch kleine Geschenke, wie Blumen oder die Lieblingsschokolade können hier hilfreich sein. Wenn du nicht weisst, wie du deinem Schatz eine Freude machen kannst, dann frage ihn einfach. Auch das zeigt deinem Partner, dass du dich für ihn interessierst.

Wichtig ist, die Balance immer aufrecht zu erhalten und dass das **Beziehungskonto aufgefüllt wird**.



## 22. Falsche Erwartungen

Welche Erwartungen hast du ans Leben? An deinen Partner? An die Firma? Oft geben wir und hoffen dann, später einmal zu bekommen. Die große Enttäuschung kommt, wenn dann die Erwartungen nicht eingetroffen sind. Höre einfach auf zu erwarten. Wenn es trotzdem kommt, dann freue dich. Doch wenn du zu große Erwartungen ans Leben stellst, dann ist der Frust vorprogrammiert.

Also nochmals: Hör einfach auf zu erwarten! Nimm an, was ist!

## 23. Finde deine Balance

Ist derjenige erfolgreich, welcher 50-60 Std. pro Woche arbeitet? Wenn man permanent Stress hat und sich innerlich getrieben fühlt? NEIN! Denn wer bleibt übrig, wenn man dir den Beruf wegnimmt? Gibt es dann noch ein Hobby, Freizeit und Spass am Sein oder nichts tun? Bist du auch glücklich ohne den Beruf? Es geht um die Work-Life-Balance. Prüfe selbst wo du nicht im Gleichgewicht bist?

Yang	1-10	Yin	1-10
machen, tun		sein	
arbeiten		spielen, Freizeit	
Logik – Verstand		Gefühl – Intuition	
Macht		Hingabe, Ohnmacht	
kontrollieren		vertrauen	
stark sein		schwach sein	
Zielorientiert		den Weg geniessen	
Widerstand		annehmen	
männlich sein		weiblich sein	
hart sein		weich sein	
denken		fühlen	

Erfolgreich ist derjenige, welcher die Wahl treffen kann zwischen zwei Polen. Er kann links oder rechts den Weg gehen. Er fühlt sich frei und genießt den Weg zum Ziel. Schreibe dir anstatt einer Zielliste eine »Not to do« Liste auf. Was willst du in Zukunft nicht mehr so machen? Und warum?



## Du bist gefangen in einem POL

Wir leben in der **Polarität** und daher gibt es alles nur im **Doppelpack**. Für jedes Gefühl oder jeden Gedanken gibt es einen Gegenspieler.

**Liebe heißt, dass wir alles annehmen dürfen, was ist.** Wir dürfen also immer auch **beide Pole annehmen**. Wir dürfen alles annehmen und wir dürfen alles auch ablehnen. **Das macht uns richtig FREI.**

Doch prüfe deine Konstrukte genau: Erlaubst du dir auch mal **egoistisch** zu sein? Darfst du auch mal **verletzen**? Darfst du auch mal **unehrlich** sein? Erlaubst du dir **erfolgreich** zu sein? Erlaubst du auch mal zu **versagen**? **Weniger** zu arbeiten?

Sicherlich etwas provokativ, aber es geht ja darum, eingesessene Muster aufzubrechen.

Prüfe bitte folgende Punkte für dich und spüre nach, ob du innerlich **nicken** kannst oder wo du in den **Widerstand** gehst:

Ich darf **faul** sein und nichts tun

Ich darf **viel Geld** verdienen

Ich darf **groß** und **mächtig** sein

Ich darf richtig **wütend** sein und es im Außen zeigen

Ich darf **WERTVOLL** sein

Ich darf **traurig** sein und es auch zeigen

Dürfen **ALLE Gefühle** da sein (welche darf man nicht zeigen?)

Was passiert wenn du deine **Verantwortung** ablegen würdest?

## 24. Besiege den inneren Saboteur und Schweinehund

Kennst du deinen inneren **Kritiker**, der dich ständig von deinen Zielen abhält? Er redet dir ein, es ist besser in der **Komfort- und Gewohnheits-Zone** zu bleiben, denn dort ist es sicher und bequem. Er sagt dir, dass ausserhalb der Zone eine große Gefahr droht. Er macht dir geradezu **Angst** und diese lähmt uns oft. Er **redet dir ein**: »Das kannst du nicht!« »Dafür bist du nicht gut genug!« »Komm lass es sein!« Diese Stimme ist eine **innere Instanz**, die ich den **Schweinehund** oder **Saboteur** nenne. Diese Stimme zieht dich runter, lenkt dich ab oder kritisiert dich stark bis dahin, dass du sogar blockierst. Nehme diesen inneren Souffleur bewusst wahr, was er dir ständig ins Ohr flüstert! Schließe kurz die Augen und denke an einen **Wunschtraum oder Ziel**: Wie **fühlt** es sich an? Wie geht es dir dabei, wenn du an den Weg und das Endergebnis **denkst**? Wie **reagiert** dein **Körper** auf deine Vision? Macht es **FREI** oder engt es dich ein? Was sagt die innere Stimme dazu? Wie meldet sich der innere Saboteur? Welchen Kommentar hat dein innerer Schweinehund dazu?

**Du bist der Chef über diese Stimme.** Sage ihr klar und deutlich, was DU willst und entscheide selber welche Macht du der Stimme gibst.



## 25. Selbstliebe

Auch über die Selbstliebe wird viel philosophiert und spekuliert. In der westlichen Gesellschaft ist mangelnde Selbstliebe die **größte Ursache für Krankheiten**. Mangelnde Selbstliebe, bedeutet: sich selbst nicht ganz anzunehmen.

Übersetzt heißt das, dass man sich selbst nicht als ein GANZES annimmt. Ein Ganzes besteht immer aus zwei Hälften. Doch viele Menschen versuchen ständig, ihre Schattenseiten **abzuschneiden oder auszublen**, also eine Hälfte von sich loszuwerden. Doch ohne die Schattenseiten ist man nicht ganz und kann sich auch nicht als Ganzes wahrnehmen, geschweige denn annehmen. Selbstliebe hat also sehr viel mit **Selbstbewusstsein**, also damit, sich seiner selbst bewusst zu sein, zu tun. Erst wenn ein Mensch beginnt, sich seiner Schattenseiten bewusst zu werden und sie **bedingungslos annehmen kann**, in dem Moment geht es um Selbstliebe. Und erst dann, wenn wir uns selbst als vollkommenes Wesen annehmen, werden wir auch anderen Menschen wertfrei und vorurteilslos begegnen können.

Hand aufs Herz: Wie oft urteilen wir über Menschen, deren Beweggründe wir gar nicht kennen? Wie oft streiten wir, ohne uns über den eigentlichen Grund bewusst zu sein? Wie oft sind wir der Meinung, andere Menschen müssten sich ändern, denn wir und unser eigenes Verhalten sind ja mehr als in Ordnung?

Wenn wir in einer **glücklichen und liebevollen Partnerschaft leben wollen, müssen wir zuerst uns selbst lieben**.

Der erste Schritt dazu ist, sich selbst zu **vergeben**. Zu vergeben, dass wir uns immer wieder vom großen Ganzen abschneiden und uns damit unbewusst nicht als Ganzes fühlen. Mit dieser Eigenvergebung schaffen wir die Möglichkeit, immer öfter die Vollkommenheit in der Situation, so wie sie gerade ist, zu erkennen. Es geht um **Annahme im Hier und Heute**. Nicht erst wenn wir unseren optimalen Partner gefunden haben. Nicht erst, wenn der Busen gestrafft, die Cellulitis verschwunden und die Kilos mühsam abgestrampelt sind. Nein, so wie wir sind, jetzt und in diesem Moment, mit all unseren guten und nicht so guten Gedanken. Es geht darum, unser **Glück in uns selber zu finden, unabhängig von äußeren Faktoren**.

Die Voraussetzung für Selbstliebe ist, sich seiner selbst bewusst zu werden. Wie wollen wir etwas annehmen, das wir gar nicht kennen? Erst durch das Bewusstsein, dass alles ganz und Eins ist, kann man es annehmen. In dem Moment, in welchem man für beide Seiten eine tiefe Wertschätzung empfindet, neutralisiert sich die Spannung zwischen den Polen und Heilung findet ihren Platz. Meistens bedeutet dies, dass man bei der uncoolen Seite, der Verletzung oder Schattenseite eine positive Seite erkennen und annehmen muss.



## 26. Deine Gefühle sind der Schlüssel für pure Freiheit

Die Gedanken erzeugen Gefühle. Und alles im Leben ist schlussendlich »nur« ein Gefühl. Doch oft **identifizieren** wir uns zu stark damit! Wir glauben diese Gefühle **zu sein!** Doch es sind Gefühle **IN** uns, die **kein Dauerzustand** sind, sondern auch wieder gehen können. Je mehr du Gefühle **ablehnst**, desto mehr **kleben** sie an dir, desto mehr **engst** du dich ein, weil du **nicht frei handelst**. **Erlaube dir alle Gefühle**. **Zeige** dich auch im Umfeld mit allen Gefühlen. **Sei wie du bist**. Wenn du weinst oder dich klein fühlst, dann erlaub dir so zu sein. Sogar wenn du dich jetzt unfrei fühlst, dann erlaube dir das Gefühl der Unfreiheit zu fühlen, das ist die **Transformation in die Freiheit**. Wenn du dir selber **alle Gefühle zumutest**, dann kannst du auch allen anderen Menschen **ihre Gefühle zumuten**. Dann wirst du dich wahrlich **frei fühlen**.



## 27. Wie sollen die nächsten 12 Monate werden?

Was war gut in den letzten 12 Monaten?

Was hat dir Freude bereitet?

Wo kamst du zum Erfolg?

Was war die Strategie dahinter, welche zum Ziel führte?

Wo bist du stehen geblieben?

Wo wolltest du schon letztes Jahr etwas ändern, aber hast es wieder nicht geschafft?

Welche Dinge wiederholen sich immer wieder wie ein Muster?

Welche Gewohnheiten haben sich über die Jahre eingeschlichen?

Mit diesen Fragen möchten wir dir helfen, dir bewusst zu machen, was du im neuen Jahr ändern solltest.

In welchen Bereichen willst du etwas verändern? Beruf, Partnerschaft, Beziehungen, Finanzen, Gesundheit, Persönlichkeit, Hobby, Freizeit, etc.

Mit welchen Freunden vermehrt Kontakt haben?

Wie viel Zeit und Aufwand in den Beruf stecken?

Welche Blockaden oder Ängste endlich lösen?

Was bringt dir noch mehr Lebensqualität?

Was steht in diesem Jahr an und möchte endlich gelebt werden?

Welches Ungleichgewicht möchtest du wieder in Harmonie bringen?

Was macht dein Leben lebenswert? Was ist der Sinn deines Lebens?

Der Jahreswechsel ist der ideale Zeitpunkt, sich mit neuen Ziele auseinander zu setzen. Die Zeit um Weihnachten, die **heiligen 12 Nächte** und **Silvester** sind energetisch besonders wichtige Tage. Am Ende des Jahres gilt es auch immer, zurück zu schauen: Wie war das **vergangene Jahr**? Was ist nicht **rund gelaufen**? Was würde ich **ändern**, wenn ich nochmals die gleichen 12 Monate durchleben könnte? Und in den ersten Tagen des neuen Jahres sollte man sich fragen: Wie will ich meine nächsten 12 Monate **gestalten**? Welche **Qualität** soll dieses Jahr haben? Wie schaffe ich es, dass es **mein bestes Jahr** wird?

## 28. Gewohnheiten verändern

Wie verändert man Gewohnheiten? Dazu erst eine Gegenfrage: **Wie entstehen Gewohnheiten?**

Es gibt **Denk- und Handlungsgewohnheiten**, die sich durch **Wiederholung** wie in **Stein meißeln**. Nach einer gewissen Zeit **merkt man es gar nicht mehr**, schon hat man sich daran gewöhnt. Dies kann im Kopf sein, durch die Gedanken, die man nicht mehr auf ihren Wahrheitsgehalt überprüft, sondern einfach immer wieder so denkt ... Genau so ist es auch mit den **Verhaltensgewohnheiten** im Alltag. Man macht es einfach schon immer so.

**Was braucht es, damit du die Gewohnheiten verändern kannst?**

Als erstes muss man das **Muster dahinter erkennen**. Wenn eine **Angst oder eine Blockade dahinter** steckt, nützt es nichts, wenn ich eine Diät mache, aber das Bedürfnis der Gewohnheit nicht erkannt habe (Bsp: Schutz vor Nähe, Angst vor Verletzung, etc.). Erkenne also was das **Programm darunter ist**. Danach geht es darum, eine **neue Alternative zu haben**. Welche **Handlungs- oder Denkalternative**

kannst du anbieten (anstatt essen oder anstatt ungesund zu essen oder anstatt Zucker zu essen)? Was kannst du stattdessen tun?

Und als nächstes geht es darum, den Fluss zu unterbrechen. **Immer wieder** ... Immer wieder ... dann erst entsteht eine neue Gewohnheit, die die alte ablöst.

Überlege dir: **Wer kann dir dabei helfen?** Wie kannst du dich belohnen, wenn du die neue Gewohnheit erreicht hast? Oder was gibt es nicht mehr, wenn du vorher aufgibst?

Nehme eine Schale mit 30 Murmeln. Jedes Mal, wenn du die **neue Gewohnheit** oder das neue Denkmuster angewendet hast, lege eine Murmel in eine andere Schale. Wenn alle 30 Murmeln in der zweiten Schale sind, dann ist die neue Gewohnheit Tatsache und du darfst dich belohnen.

## 29. Alles ist ok, so wie es jetzt ist!

Du brauchst echt nichts zu verändern, sondern alles darf so sein wie es ist. Immer wenn wir Ziel anstreben, dann sagen wir innerlich: So wie es jetzt ist, ist es nicht ok! Es muss etwas verändert werden.

Das erzeugt gleichzeitig eine Unzufriedenheit!

Man will ständig etwas verändern... Man sucht... Man möchte etwas erreichen. Doch gerade dadurch entsteht das Gefühl, **dass das was ist, nicht ok sei!** So wie wir sind, stimmt etwas nicht. Doch das Gegenteil ist der Fall. Alle **Gefühle** im Leben dürfen da sein. Alle **Situationen** im Leben dürfen da sein. **Alles was ist, ist auch ok und hat seine Daseinsberechtigung.** Wer mit dieser Einstellung durchs Leben geht, hat weniger Widerstand und lebt zufriedener. Der **Weg** ist das Ziel und nicht das Ziel selbst. Es geht also darum, das Hier und Jetzt zu genießen und alles zu akzeptieren, was ist. So wie du bist, bist du vollkommen.

Das ist zwar ein Widerspruch, aber wir leben in der Polarität und daher gilt beides:

**Verändern und gleichzeitig annehmen wie es ist.**

## 30. Im Hier und Jetzt leben

Der größte Stress könnte vermieden werden, wenn wir lernen würden, im Hier und Jetzt zu leben. Psychischer Stress wird ausgelöst, wenn wir uns nicht richtig entspannen und unsere **Gedanken mit Sorgen und Ängsten in die Zukunft projizieren.** Wenn wir uns ständig ausmalen »was passiert, wenn« und nur die negativen Folgen vor Augen haben, dann verursacht das eine gehörige Menge an Stress. Die Lösung ist ganz einfach: **Leben Sie im Hier und Jetzt!** Habe Vertrauen in all das, was du tust und vertraue auch darauf, dass das, was du tun wirst, das Richtige sein wird. Geniesse mehr den **Moment** und höre auf, dir ständig Gedanken zu machen, was noch alles passieren könnte. Gleichzeitig solltest du die Ängste, die immer wieder hoch kommen, einmal genauer unter die **Lupe** nehmen. Alle Probleme sind in der Vergangenheit oder Zukunft. Meist sind es die Vorstellungen, die einem das Leben erschweren. Im Hier und Jetzt ist es ruhig und angenehm.

## 31. Ruheinseln und ME-TIME

Mit kleinen Auszeiten im stressigen Arbeits- und Familienalltag erobert du dir konsequent die Alleinherrschaft über deine Zeit zurück. Schaffe dir einmal am Tag eine **kleine Zeitinsel**, in der du nur Zeit mit dir selbst (Me-Time) verbringst. Sehe diese Me-Time als feste Verabredung mit dir selbst. Somit schaffst du dir bewusst Raum, um dich neu zu orientieren, dir deiner Ziele und Bedürfnisse klar zu werden und um einfach nur zu entspannen. Für den Anfang genügen 5-10 Minuten am Tag, doch Fortgeschrittene können sich gerne auch mal eine längere Me-Time gönnen. Wichtig ist, dass du diese Auszeit für dich nutzt und **zwar nur für dich**. Genieße ein Bad oder sitze einfach mal auf dem Sofa ohne etwas zu tun. **Ohne etwas leisten zu müssen**.

Die Zeitinseln mit deiner ganz persönlichen **Me-Time** sind vor allem dazu da, sich ganz bewusst aus dem **Alltag auszuklinken** und Zeit mit sich selbst zu verbringen. Dadurch lernst du, im Hier und Jetzt zu leben und nicht mehr ständig mit den Gedanken woanders zu sein. Je öfter du dir diese Auszeiten gönnst, desto effizienter wirst du. Hinterher hast du neue Kraft für neue Aufgaben, die du dann mit Sicherheit stressfrei angehen kannst.

## 32. Die Super-Pille für Erfolg!

Was ist das **Geheimnis** für ein erfolgreiches Leben? Gibt es dazu nun endlich eine **Pille**? Wenn ja, wo kann man sie **kaufen**? Und wie **lange dauert es**, bis sie wirkt und gibt es **Nebenwirkungen**? Dass Scheinmedikamente, sogenannte **Placebos**, **Krankheiten** beeinflussen können, ist schon längst bekannt.

Beim **Placebo-Effekt** ist offensichtlich das **mentale Denken**, die innere **Überzeugung**, für den **Erfolg oder Misserfolg entscheidend**.

Die Medien, wie TV, Radio, Internet, Newsletter, Seminare gaukeln uns immer wieder ein tolles Leben vor. Wer das konsumiert kommt schnell auf die Idee: **Nur mein Leben ist nicht perfekt**. Die da haben ein super Leben und kennen die Super-Pille. Doch die Wahrheit ist, dass jeder Promi, Schauspieler, ja sogar die hochgelobten Trainer in der Branche genau so Probleme haben, manchmal sogar noch größere als du! Keiner hat nur Erfolg **ohne einen Preis bezahlt zu haben! Keiner hat nur ein glückliches Leben** ohne Herausforderungen. Alles hat einen Schatten, doch viele versuchen das Negative zu verbergen oder auszublenden. Sie wollen im tollen Scheinwerferlicht da stehen. Also es gibt die Erfolgsspieler nicht! **Alles hat einen Preis** und alles hat einen Schatten. Und nicht jede Traumwelt ist hinter den Kulissen wirklich eine Traumwelt. Entspanne dich ... Du bist ok wie du bist! Hör auf, einer besseren Version von dir, hinterher zu jagen!

## 34. Willst du erfolgreich oder glücklich sein?

Was bedeutet es eigentlich, erfolgreich zu sein? Die Antwort liegt bereits im Wort selbst: **Er-folgen** ... Es soll also das **erfolgen**, was man sich als **Ziel gesetzt** hat. Erreicht man das Ziel, so ist man erfolgreich. Doch wenn man **innerlich getrieben** ist (das Ziel möglichst schnell zu erreichen) bleibt meist der **Genuss** auf der Strecke. Die Freude und das Glücksempfinden, ein Ziel erreicht zu haben, kommen oft **zu kurz**. Schon ist man **nach Erreichen** eines Zieles auf das **nächste Ziel** fokussiert. Man fühlt sich dann wie in einem **Hamsterrad**, aus dem es nur sehr schwer gelingt, wieder auszubrechen.

Doch weshalb ist das so?

### Wo liegt hier der Hund begraben?

Ganz einfach: **Zufriedenheit heißt, keine Wünsche mehr zu haben**, sondern was ist, anzunehmen und wertzuschätzen. Doch wenn man **keine Wünsche und Ziele** mehr hat, dann **fehlt auch der Antrieb**.

Ziele zu haben, ist also genauso wichtig, wie das bereits erreichte Ziel auch zu genießen. Wie kriege ich also **beides unter einen Hut** ohne allzu schnell in eine Spirale hineinzukommen?

Setze dir ruhig Visionen und Ziele, doch lasse diese **gleichzeitig wieder los**. Das heißt, dass du es zwar **unbedingt** erreichen willst, aber auch **zufrieden** bist mit dem was ist. Das ist erst mal ein Widerspruch, doch genau das ist die grosse Kunst im Leben, um das **Gleichgewicht zu finden**.

Stelle dir einmal vor, du würdest das Ziel nie erreichen, egal wie sehr du auf Erfolg eingestellt bist. **Was dann?** Dann könntest du es ja **nie genießen** ... Und genau das ist der PUNKT!!!

Wer weiß schon, was morgen oder übermorgen ist? Viele gehen mit der Einstellung durchs Leben, dass Sie bestimmte Dinge erst tun könnten, wenn Sie XY erreicht hätten: getreu dem Motto: »**Wenn ich dann mal XY erreicht habe, dann** ...« Oder: »Wenn ich dann pensioniert bin ...« »Wenn ich XY gelöst habe, dann ...«

Doch sind das nicht nur Ausreden? Ist das nicht eine gefährliche Täuschung und bringt uns diese Einstellung nicht vollkommen weg vom Genuss?

Wie wäre es, wenn du anfängst **das Hier und Jetzt zu genießen**? Auch wenn du deine Ziele **noch nicht erreicht hast**? Mache dir bewusst, dass es egal ist, ob man ein Ziel jemals erreicht oder nicht, man darf trotzdem das, was ist, wertschätzen, denn die Welt ist jetzt schon **vollkommen**. Auch wir selbst sind vollkommen, **mit oder ohne Ziel!**

Finde die **Balance im Leben** zwischen dem **inneren Antrieb** und dem **Genuss des Hier und Jetzt**. So entsteht Freude, Spaß und Lebensqualität. Denke daran, selbst wenn du eines Tages von dieser Welt gehst, ist das Körbchen mit den unerledigten Sachen nicht leer ... **Es gibt noch ein Leben vor dem Tod und das möchte gelebt werden** ... Viel Spaß beim Genießen!

## 34. Aktivere den 6. Sinn (Intuition)

Wir versuchen oft mit unserem Verstand, der Logik, das Leben zu verstehen. Dieser Bereich ist jedoch **beschränkt und begrenzt**. Je nachdem, wie **viel Wissen** vorhanden ist, können wir mehr oder weniger rausholen.

Der Zugang über den 6. Sinn (Bauchgefühl, Herzensstimme, Intuition) ist unbegrenzt offen, er ist sozusagen die Verbindung zur **Quelle des Lebens**.

Das heißt, dass wir über diesen Informationskanal das unendliche Wissen des Lebens anzapfen können und dort Informationen bekommen.

Wie geht das? Indem wir in die Stille gehen und der **Stille zuhören**. Ganz einfach ... Es heißt also, den Weg nach **innen** zu gehen.



### 1. Zur Ruhe kommen

Ruhe und Entspannung sind das A und O, wenn es darum geht, einen Zugang zur inneren Stimme zu bekommen. Denn nichts stört unsere Wahrnehmung mehr als die **stetige Reizüberflutung**, der wir im Stress des Alltags ausgesetzt sind. Von allen Seiten prasseln Informationen auf uns ein, da ist es kein Wunder, dass wir unsere innere Stimme, die sowieso schon sehr leise ist, nicht mehr hören können.

### 2. Sich selber mehr vertrauen

Um der eigenen Intuition wieder Vertrauen entgegenbringen zu können, muss sich vor allem unsere Einstellung ihr gegenüber ändern. In unserer Sozialisierungsphase in der Schule und durch unsere Eltern wurde uns beigebracht, vor allem **analytisch** zu **denken**. Das Gefühl spielte hierbei meist keine große Rolle. Doch um unsere Intuition richtig wahrnehmen und dann auch verstehen zu können, bedarf es einer Sensibilisierung. Achte einmal darauf, welche **Botschaften** dir dein Körper im Zusammen-

hang mit bestimmten Entscheidungen liefert und **vertraue** darauf, dass dein Bauchgefühl richtig ist! Aber nicht nur der Körper, sondern **auch der Alltag** gibt uns deutliche Zeichen. Wenn beispielsweise **alles schief zu gehen** und **nichts mehr im Fluss zu sein scheint**, dann kann es einerseits eine **innere Blockade** sein, andererseits kann es aber auch ein **Zeichen des Universums** sein, dass der eingeschlagene Weg nicht der richtige ist. Lerne **bewusst solche Hinweise wahrzunehmen** und **richtig zu deuten**.

### 3. Der Dialog mit deiner inneren Stimme

Nachdem du gelernt hast, zu entspannen und auf deine Intuition zu vertrauen, kannst du beginnen, deine Intuition gezielt einzusetzen, um somit auf bestimmte Fragen per Knopfdruck eine Antwort zu erhalten oder sich bei Entscheidungen helfen zu lassen.

Stelle dir nun einen "**inneren Berater**" vor, der deine Intuition symbolisiert.

Bitte ihn um **Unterstützung** bei der **Entwicklung** deiner Intuition.

Nun kannst du deinem inneren Berater eine Frage stellen. Hierbei ist es wichtig, dass du die **Frage genau formulierst**. Je genauer die Frage formuliert wurde, desto genauer wird die Antwort. Überlege dir also schon vorher genau, was du wissen möchtest und schreibe die Frage auf. Nimm dir ruhig ein wenig Zeit für die Formulierung.

Zudem muss dein **Ego in den Urlaub**. Wenn du eine Frage stellst, muss dir die Antwort egal sein. Dann empfängst du in Form von Bildern und Gefühlen. Dies ist jenseits vom Verstand, sondern die Sprache des Unbewussten. Danach geht es ans **Entschlüsseln** der **Botschaften**



Die Intuition ist ein sehr nützliches Werkzeug, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Aber nicht nur das, denn du kannst alle Lebensthemen abfragen wie beispielsweise: die **optimalen Ziele für Beruf, Partnerschaft, Gesundheit, Lebenssinn, Finanzen etc.**



**Beruf:** Was ist meine wahre Berufung? Was sind meine ungeahnten Talente und Fähigkeiten? Was bringt mir wirklich Freude im Beruf? Wie ziehe ich noch mehr Kunden an, die meine Arbeit schätzen? Was muss ich wissen, um in meinem Beruf noch erfolgreicher zu werden?

**Partnerschaft:** Den optimalen Partner finden und eine glückliche und zufriedene Beziehung leben. Was muss ich wissen, um meine Beziehungsblockade zu lösen? Die bestehenden Beziehungen zu Partnern, Kindern, Eltern, Freunden verbessern.

**Finanzen:** Was muss ich wissen, um meine Finanzsituation zu verbessern? Die Intuition liefert einem konkrete Umsetzungsmöglichkeiten: vom Erfinden, über Investitionen, bis zum Erkennen, welche Muster einen hindern, Geld anzuziehen.

**Gesundheit:** Gesundheit wäre der natürliche Zustand im Leben. Angesichts von Problemen oder Krankheiten lernen Sie zu verstehen, welche Bedeutung diese haben und wie Sie Ihren Gesundheitszustand verbessern können, welche **Ängste oder emotionale Blockaden** unbewusst vorhanden sind und wie man diese lösen kann.

**Erfolgssteuerung:** Ziele und Visionen, die einen **glücklich** machen, herausfinden und erreichen! Ganz nach dem Motto: Träume nicht dein Leben, lebe es! Aktuelle **Herausforderungen wie Probleme oder zwischenmenschliche Konflikte** verstehen und verändern.

Nachdem du einen **besseren Zugang zu deiner inneren Stimme** erhalten hast und gelernt hast, deine Signale richtig zu deuten, wird es dir immer leichter fallen, die richtigen Entscheidungen zu treffen. Du wirst schneller und einfacher **Antworten** auf Fragen in allen Lebensbereichen erhalten und blitzschnell Lösungen für Probleme finden. Dadurch vermeidest du Irrwege, da du unnötige Fehler im Voraus entdecken und somit ausschließen kannst.

Intuitionstraining und der Zugang zum Unbewussten ist eine Spezialität von uns und trainieren wir in den Seminaren.

*Ich hoffe du hattest einige **gute Erkenntnisse** beim Lesen. Vielleicht hast du ja auch einmal die Möglichkeit das 4 Tages Seminar ([www.freiakademie.com](http://www.freiakademie.com)) zu besuchen: Die Lebensreise zu Glück und Erfüllung! Dort lernst du alle 34 Strategien erfolgreich in dein Leben zu integrieren.*

*Ich wünsche dir viel Spass und Erfolg!*

*Herzliche Grüsse*

*Thomas Frei*

PS: Bestelle doch die gratis Broschüre zum Seminar auf [freiakademie.com/](http://freiakademie.com/)

FREI AKADEMIE  
Thomas Frei  
Tel. 0041 (0)43 535 00 35

Postfach 3213  
Hertzenzentrum 6  
CH – 6303 Zug

[www.freiakademie.com](http://www.freiakademie.com)  
[info@freiakademie.com](mailto:info@freiakademie.com)  
©by FREI AKADEMIE 2018