

Thomas A. M. Windelschmidt

Seelencoaching

MUTMACHBUCH

Das wichtigste Wort zum
gesund & glücklich
sein:

Danke!

Mit Vorworten von
Claudia Appel und Richard Neubersch

DVBWF

Deutscher Verlag
für Bildung,
Wissenschaft
und Forschung

**DAS WICHTIGSTE WORT
ZUM GESUND UND GLÜCKLICH SEIN:**

D A N K E !

von
Thomas A. M. Windelschmidt

**DAS WICHTIGSTE WORT
ZUM GESUND UND GLÜCKLICH SEIN:**

D A N K E !

von
Thomas A. M. Windelschmidt

Impressum

Umwelthinweis

Dieses Buch und der Schutzumschlag wurden auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die Einschrumpffolie zum Schutz vor Verschmutzung ist aus umweltfreundlichem und recyclingfähigem PE-Material.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über www.dnb.de abrufbar.

Copyright

Das Werk einschließlich aller Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Autor:

Thomas A. M. Windelschmidt
www.seelencoaching.de / www.omniavision.de

Verlag

Deutscher Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, Eppingen
Umschlagfoto: © Pixabay

Erstauflage 2019

Alle Rechte vorbehalten.

Printed in Germany

ISBN Hardcover	978-3-96565-000-8
ISBN Paperback	978-3-96565-001-5
ISBN Epub	978-3-96565-002-2
ISBN Mobi	978-3-96565-003-9

Für alle Menschen, die bereit sind,
altes Denken aufzugeben
und für wirklich alles dankbar zu sein!

Inhaltsverzeichnis

1.	Danksagung.....	13
2.	Vorwort von Claudia Appel.....	15
3.	Vorwort von Richard Neubersch.....	19
4.	Vorwort des Autors.....	23
5.	Warum dieses Buch?.....	25
6.	Was finden Sie in diesem Buch?	31
6.1.	Ich habe keine Ahnung.....	31
6.2.	Wie gehen wir vor?.....	33
7.	Die Ausgangssituation.....	35
7.1.	Das Leben ist furchtbar und hoffnungslos.....	35
7.2.	Ist es das wirklich?	37
7.3.	Die Angst vor Kontrollverlust	38
7.4.	Ich gebe meine Komfortzone nicht auf.....	39
7.5.	Beispiele	40
8.	Die ersten Fragen.....	45
8.1.	Der Coaching-Einstieg.....	46
8.2.	Die Relevanz-Pyramide.....	47
8.3.	Der Meditationszustand.....	49
8.4.	Der Theta-Zustand im Coaching.....	50
8.5.	Weitere Hilfsmittel.....	51
8.6.	Was Sie nun erwartet	51

9.	Schuld und Verantwortung.....	53
9.1.	Was ist Schuld?	54
9.2.	Was ist Verantwortung?	55
9.3.	Unterscheidung Schuld und Verantwortung.....	56
9.4.	Wie entstehen Schuldgefühle?	56
9.5.	Wie findet man die Ursache für Schuldgefühle?	58
9.6.	Negative Energien ablegen.....	60
9.7.	Verantwortung leben.....	61
9.8.	Entscheiden Sie sich.....	62
9.9.	Weisheit des „Papa“	64
9.10.	Sie sind verantwortlich ... immer!.....	65
10.	Das Gesetz der Anziehung.....	67
10.1.	Definition.....	67
10.2.	Worauf sollte man beim LOA achten?.....	70
10.3.	Gesetz der zwanghaften Folge.....	71
10.4.	Weine nicht über vergossene Milch.....	74
10.5.	Ärgern Sie sich	77
10.6.	Das Symptom als Lösungswegweiser.....	82
10.7.	Voraussetzungen für erfolgreiche Umsetzung.....	84
10.8.	Gedankenhygiene.....	86
10.9.	Lösungen statt Probleme	90
10.10.	Gedanken erschaffen Realität.....	92
10.11.	Also: Verantwortung leben.....	94
11.	Psyche: Bewusstsein und Unterbewusstes.....	97
11.1.	Was ist die Psyche?	97
11.2.	Was ist ein/Ihr Ego?	101
11.3.	Funktionsweise des Unterbewussten.....	103
11.4.	Warum das Unterbewusste kein „Nein“ versteht.....	105
11.5.	Kann man das Unbewusste programmieren?.....	106

11.6.	Ihr Bewusstsein ist dumm	107
11.7.	Der große Vorteil unserer Beschränktheit	108
11.8.	Danke - Danke - Danke	111
11.9.	Soll man auch für Negatives danken?	116
12.	Die 66 Siegersystem-Schritte	119
12.1.	Die 66 Schritte in Stichworten	120
12.2.	Du bist, was Du denkst	122
13.	Stress und Cortisol	125
13.1.	Was ist Stress?	125
13.2.	Leichter gesagt, als getan	129
14.	Angst und Vertrauen	131
14.1.	Was ist Angst?	131
14.2.	Ist Angst etwas Schlimmes?	132
14.3.	Was ist das Gegenteil von Angst?	133
14.4.	Wem können Sie vertrauen?	135
14.5.	Spuren im Sand	137
14.6.	Warum ist es so schwierig zu vertrauen?	140
14.7.	Die gewollte Angst	141
14.8.	Angst vorm Scheitern?	144
14.9.	Das Negative meiden	146
15.	Respekt und Wertschätzung	153
15.1.	Warum sind Respekt & Wertschätzung wichtig?	153
15.2.	Erwartungen minimieren	154
15.3.	Bewerten Sie nicht	159
15.4.	Behandeln Sie jeden und alles mit Respekt	161
15.5.	Wertschätzen Sie jeden und alles	162
15.6.	Jeder Mensch ist etwas Besonderes	164

15.7.	Schließen Sie mit der Vergangenheit Frieden.....	166
16.	Glaube und Ihr "ICH BIN".....	167
16.1.	Was ist eigentlich Glauben?	167
16.2.	Ist der Glaube auf eine Religion angewiesen?	168
16.3.	Kann man „nicht glauben“?.....	169
16.4.	Was ist das Gegenteil von "Glauben"?.....	170
16.5.	Was ist der Sinn des Lebens?	170
16.6.	Die Physik des Glaubens	173
16.7.	Die stärkste Kraft "ICH BIN".....	181
16.8.	Danke in der Bibel	184
16.9.	Evolution oder Wunder?	185
16.10.	Die Alternative zur Evolution	190
16.11.	Wunder zulassen.....	192
16.12.	Sind Sie ein Opfer?	193
16.13.	Das fiktive Gottgespräch	195
16.14.	Wie betet man richtig?.....	209
16.15.	Sie sind soweit, wenn Sie soweit sind	211
17.	Nur Positives denken, ausstrahlen und tun	213
17.1.	Dürfen statt müssen.....	213
17.2.	Die Geschichte von Swabeedoo	215
17.3.	Die drei Siebe	225
17.4.	Erkennen Sie Ihre Macht	227
17.5.	Matrix: Rot oder Blau	229
18.	Techniken und Hilfsmittel	235
18.1.	Buch wiederholt lesen	236
18.2.	Stichworte notieren.....	236
18.3.	Zettel im Haus verteilen	237
18.4.	Audiodateien mit Affirmationen.....	238

18.5.	Isochrone Töne.....	239
18.6.	Subliminale Botschaften.....	241
18.7.	Vor dem Einschlafen Positives visualisieren.....	242
18.8.	Sleepphones.....	243
18.9.	Schreiben Sie sich einen Brief	243
18.10.	Gott ist mein Kumpel.....	245
19.	Epilog.....	247
20.	Zum Autor.....	251
21.	Bilderverzeichnis.....	253
22.	Index.....	255
23.	Empfehlungen des Verlags	277

dem Universum, dem Einen oder wie auch immer man das Unfassbare bezeichnen mag. Ich weiß, dass gerade mein Gottvertrauen die Basis für mein glückliches und erfülltes Leben ist.

Als zweites danke ich wieder einmal meiner ganzen Familie und meinen Freunden, die manches weitere Gegenlesen ertragen mussten und für Gespräche und Diskussionen zur Verfügung standen. Toll, dass ich solch eine Familie und so super Freunde haben darf, die mich unterstützen und mich motivieren. Vielen Dank.

Dazu danke ich meinem Verlag, dem Deutschen Verlag für Bildung, Wissenschaft und Forschung, der es mir ermöglicht hat, meine Bücher in der Form zu publizieren, wie ich es mir vorgestellt habe. Ich kann nur jedem, der ein wissenschaftliches Buch schreiben und veröffentlichen möchte, ans Herz legen, sich an den www.DVBWF.de zu wenden.

2. Vorwort von Claudia Appel

Als mein Mann mich gefragt hat, ob ich ein Vorwort für das Buch "Seelencoaching: Das wichtigste Wort zum gesund und glücklich sein: DANKE!" schreiben möchte, habe ich diesen Gedanken sofort abgelehnt. Ich und schreiben, nein, das war nichts für mich. "Schatz", sagte ich, "ich würde ja gerne, aber das ist nichts für mich. Würdest Du mir bitte dabei helfen? Dann mache ich das gerne."

Gesagt, getan, wir sprachen darüber, und ich bat meinen Mann, eine Art Grobkonstrukt zu konzipieren, das ich dann mit meinen Worten ergänzen und umformulieren kann. Das ist eine Vorgehensweise, mit der ich leben konnte und kann.

Als erstes möchte ich "Danke" sagen. Zum einen passt es gut zum Titel dieses Buches, zum anderen empfinde ich auch wirklich tiefe Dankbarkeit gegenüber so vielen Dingen. Gegenüber meinem Mann, gegenüber meinen Eltern, gegenüber meinen Kindern, gegenüber Freunden und ganz besonders gegenüber Gott, der immer auf uns aufpasst, wobei "der" im übertragenen Sinne zu verstehen ist.

Als Tom die Domain seelencoaching.de gekauft hat, wollte er daraus "irgendwann mal" eine Webseite erstellen und ggfs. ein weiteres Buch dazu schreiben. Er hatte genug andere Dinge zu tun und schon einige Bücher erstellt. Aber, und das war wirklich spannend, prasselten so viele "Zeichen" auf ihn ein, dass wir beide stutzig wurden. Letzten Sonntag, also vor sechs Tagen, wachte er neben mir auf und meinte "Ich muss das Buch schreiben, keine Ahnung warum, aber

mein Gefühl sagt mir: Setz Dich hin und fang an zu schreiben."

Mein Schatz fing an, ohne jedes Konzept zu schreiben und meinte am Montag, also nach zwei halben Schreibtagen, dass das Formulieren "gut von der Hand" ginge und er schon 70 Seiten auf Papier gebracht hätte. Ich war überrascht. Was kann man schon an zwei Nachmittagen schreiben, dachte ich.

Am Dienstag gab er mir die ersten rund 120 Seiten zum Lesen, ich war begeistert. "Das, was Du da schreibst, wird viele Menschen berühren", sagte ich, "Du wirst sehen, denn es gibt keine Zufälle. Es muss einen Grund haben, warum Du innerhalb weniger Stunden so viele schöne Gedanken zu Papier bringen kannst."

Nun ist das Buch in weniger als einer Woche fertig geworden, ich kann es kaum glauben. Und das, was ich bereits am Dienstag gefühlt hatte, hat sich noch mehr bestätigt. Es ist eine Freude, dieses Buch zu lesen. Es ist ein Mutmach-Buch, das bestimmt vielen Menschen ein gutes Gefühl verschaffen und Hoffnung machen wird.

Ich kann übrigens aus voller Überzeugung bestätigen, dass mein Schatz wirklich "wie im Flow" geschrieben hat. Er hat einfach angefangen, und alles schien wie von selbst zu gehen. Es war toll mit anzusehen, wie so etwas funktionieren kann.

Glauben Sie mir, ich bin verdammt stolz auf meinen Mann. Es ist wirklich ein großes Glück, ihn an meiner Seite zu haben. Wir sind wie zwei Engel mit jeweils nur einem Flügel, aber zusammen können wir fliegen. Egal, was kommt, wir wissen, dass wir nicht alleine sind, sondern "etwas" auf uns aufpasst.

Wir wissen sehr genau, was wir für ein Glück haben. Mit uns, mit unseren Kindern, mit unseren Eltern, mit unseren Freunden, mit demjenigen, der uns das alles schenkt und ermöglicht. Und weil wir uns dieses Glücks sehr bewusst sind, halten wir es für richtig, jeden Tag ganz oft das zu sagen, was im Kern dieses Buches empfohlen wird:

DANK E!

Mit lieben Grüßen
Ihre Claudia Appel
18. August 2018



Claudia Appel ist gelernte Hotelkauffrau, hat aber, als sie schwanger wurde, gerne ihre kaufmännische Tätigkeit aufgegeben und sich in die Herausforderung "Mutter sein" gestürzt. Sie hat äußerst liebevoll und mit viel Hingebung zwei eigene Kinder großgezogen und dazu noch viele Jahre drei Tageskinder betreut. Nach einer Hyp-

noseausbildung bei Andreas Winter ist sie seit vielen Jahren überaus erfolgreich als Coach und Therapeutin tätig, siehe u.a. reframingcoaching.de. Was sie besonders auszeichnet, sind ihre außergewöhnlich liebevolle Herangehensweise, Ihr empathisches Einfühlungsvermögen und Ihre unglaubliche Hellsichtigkeit. Sie ist seit 1993 mit dem Autor liiert und seit 1997 mit ihm verheiratet.

3. Vorwort von Richard Neubersch

Wer kann schon von sich behaupten, gesund und glücklich zu sein? Hat nicht jeder irgendwo ein Wehwehchen, und ist nicht jeder der Meinung, dass er unter gewissen Umständen viel glücklicher wäre?

Nun gibt es ja ein Riesenangebot an Büchern und Coaches, die Ihnen erklären werden, wie Sie Gesundheit und Glück am sichersten und einfachsten erreichen. Ich habe so manchen dieser Schriftsteller und Psychologen persönlich kennenlernen dürfen und musste feststellen, dass keiner von ihnen gesund und glücklich erschien.

Natürlich habe ich mich gefragt, woran das liegt, und ich bin zu dem Schluss gekommen, dass die meisten dieser «Gurus» ihr erlangtes Wissen nicht in ihrem eigenen Leben umsetzen, sondern überzeugt sind, dass sie dieses Wissen der Menschheit weiterzugeben haben. Es handelt sich hier also um weitergegebenes Wissen, um mentale Inhalte. Anders ist es beim Autor dieses Buches.

Ich hatte das bereichernde Glück, ihn und seine Frau bei einem Besuch in Griechenland kennenzulernen und war von Anfang an fasziniert von den beiden. Claudia Appel, die Frau des Autors, obwohl seit Jahren an einen Rollstuhl gebunden, gehört zu den lebensbejahendsten Menschen, die mir bisher in meinen 67 Jahren begegnet sind. Ihr Potential an Lebendigkeit, Freude, Zuversicht, Charme, Humor und Authentizität, das mir in den wenigen Tagen unserer gemeinsamen Zeit entgegentkam, hat mich schier überrascht. Es erfüllt mich

heute mit großer Dankbarkeit, sie zu meinen Freunden zählen zu dürfen. Sie inspiriert, fordert liebevoll heraus, ist in jedem Moment in ihrer vollen Aufmerksamkeit und hat immer eine liebevolle Reaktion für ihre Mitmenschen.

Ihr Mann Thomas, der Autor dieses wundervollen Buches, ist dabei nicht etwa in den Hintergrund geraten. Ganz im Gegenteil. Er strahlt permanent! Als er mir anvertraute, dass er der glücklichste Mensch auf Erden sei, war mir das sofort völlig logisch und selbstverständlich, denn genau das strahlte er aus.

Ich war tief beeindruckt, mit welcher Liebe und Inbrunst er sich um seine außergewöhnliche Frau kümmerte, sie nicht nur mit seinen Händen, sondern noch viel deutlicher mit seinem Herzen aus dem Rollstuhl hob und auf einen Stuhl zu uns setzte. Das war Liebe pur!

Und ich kann jedem Leser bestätigen, dass die beiden sich trotz vieler Ehejahre wie Turteltauben verhalten, sich gegenseitig offen ihre Liebe, Zuneigung und Dankbarkeit gestehen. Es ist eine wahre Freude, in ihrer Gegenwart zu sein, weil sie Alles und Jeden in eine andere Schwingung versetzen. Verstehen Sie, was ich ausdrücken will?

Solch ein Autor glaubt nicht nur an das, worüber er schreibt, er lebt es in jeder Minute seines Lebens. Er hat jedes seiner Worte in die Tat umgesetzt und in seinem Herzen verinnerlicht. Er ist das, was er schreibt. Ich bin Zeuge.

So lege ich Ihnen dieses Buch mit großer Eindringlichkeit ans Herz, denn hier lesen Sie keine bloße Theorie, sondern gelebte Erfahrung. Der Autor weiß ganz genau, wovon er spricht, und er weiß, dass seine Ratschläge funktionieren, denn sie haben ihn zu dem Menschen gemacht, der er heute ist.

Lesen Sie dieses Buch in dem Bewusstsein, dass der Autor es in seinem unendlichen Gottvertrauen einfach so in den Computer fließen ließ. Auch ich kenne die Quelle, die uns schreiben lässt, was geschrieben gehört und verbreitet werden will.

Wissen Sie, was das Schönste an solchen Büchern ist, wenn sie so belassen werden, wie sie «empfangen» wurden? Sie vermitteln Authentizität ohne Ego des Autors und sind nur für Sie, den Leser, bestimmt.

Viel Spaß beim Lesen und möge Ihr Unterbewusstes Sie dazu motivieren, das Gelesene auch umzusetzen.

Ihr
Richard Neubersch

Richard Neubersch ist Inhaber der schweizerischen Firma Swiss Harmony International GmbH (swissharmony.de), einem Familienunternehmen, das auf die Entstörung von Elektromog spezialisiert ist und viele Produkte selbst herstellt oder von ausgesuchten Partnern nach seinen Angaben fertigen lässt. Er hat dieses Unternehmen vor neun Jahren im



Alter von 58 Jahren gegründet und war vorher beinahe 20 Jahre lang Inhaber einer angesehenen Immobilienberatungsfirma in Portugal. Als Vater von fünf inzwischen erwachsenen Kindern und nach drei abgeschlossenen Ehen lebt er heute „alleine“ und genießt, dass das Leben ein einziges Fest ist, wie er es immer wieder überzeugend

bezeichnet. Sein Weg bis hierhin war ein langer, der erst mit seinem 30. Lebensjahr begann, als er nach dem Verkauf seines Verlages spüren musste, dass Geld und Erfolg nicht glücklich machen. Besuche in Indien, Begegnungen mit Erleuchteten, Ausbildungen und Fortbildungen in unterschiedlichsten Disziplinen (Heilpraktiker, Reiki, Familiensystemik, Anthroposophie, u.v.m.) haben ihn im Zusammenhang mit jahrelanger Selbsterfahrungsarbeit zu einem Menschen gemacht, der seinen Weg in unerschütterlichem Vertrauen geht, dass nur die Dankbarkeit für das Hier und Jetzt zählt - egal, wie es sich darstellt.

4. Vorwort des Autors



Liebe Leserin, lieber Leser,

die doppelte Anrede nutze ich, wie immer in meinen Büchern, nur ein einziges Mal, nämlich bei meinem Vorwort. In der Folge nutze ich nur das allgemeine „lieber Leser“ oder „man“ oder ähnliches, ohne damit die „lieben Leserinnen“ benachteiligen zu wollen. Ich halte es nur nicht für übermäßig wichtig, an dieser Stelle die „political correctness“ in den Vordergrund zu rücken. Ich spreche alle Menschen an, egal ob Mann, Frau, Hermaphrodit, groß, klein, dick, dünn. Mir ist die politische Gesinnung genauso gleichgültig, wie die Religionszugehörigkeit. Für mich sind, und das meine ich absolut ernst, grundsätzlich alle Menschen gleich, liebenswert und „richtig“.

Nachdem ich diesen wichtigen Hinweis in fast jedem meiner Bücher eingangs aufführe, hoffe ich, dass Sie mir, lieber Leser bzw. liebe Leserin, dies glauben. Es ist mir absolut ernst damit, dass ich keinen Menschen wegen seines Geschlechts, seiner Rasse, seiner Hautfarbe, seiner Religion,

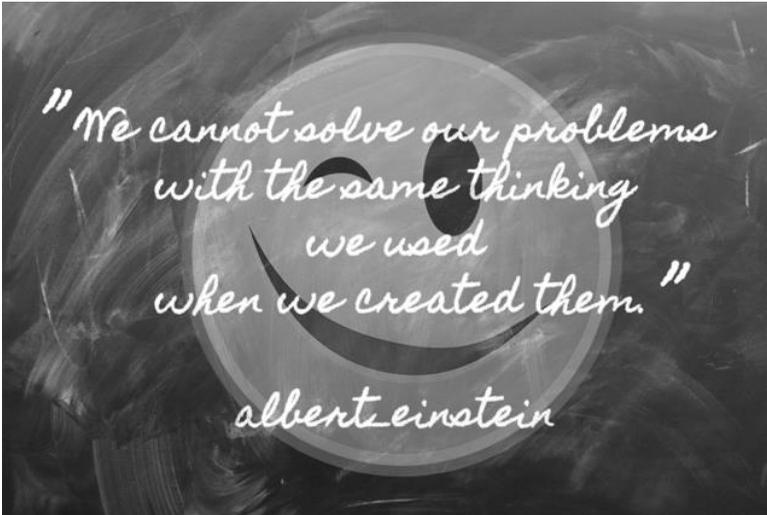
seiner politischen Überzeugungen oder was auch immer bevorzugt oder bewertet.

Einige Begriffe erläutere ich, indem ich Texte aus wissenschaftlichen Büchern oder aus Wikipedia zitiere. In diesen Fällen sind die entsprechenden Passagen eingerückt und mit einer Fußnote gekennzeichnet.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim informativen Lesen und freue mich auf Ihre Anregungen und Fragen.

Herzlichst Ihr
Thomas A. M. Windelschmidt

5. Warum dieses Buch?



Ich möchte vorwegschicken, dass mich das Schreiben an sich kein bisschen anstrengt. Ich muss mich nicht aufraffen, Gedanken am PC in Worte zu fassen, es geht "wie von selbst". Ich setze mich an den Rechner und tippe in die Tastatur, ohne mir großartig zu überlegen, was ich da gerade schreibe. Es fließt einfach so aus mir heraus.

Das Spannende ist, und dem ist wirklich so, dass ich, wenn ich "im Fluss" agiere, nicht mehr weiß, was ich geschrieben habe, wenn ich fertig bin. Wenn sich meine Frau das Formulierte durchliest und zwischendurch eine Anmerkung macht, bin ich häufig ganz überrascht, zu erfahren, was ich da eigentlich geschrieben habe.

Genau "dieser Fluss" ist es, der auch bei Ihnen in Ihrem Wirken dazu führt, dass Sie Ihre Tätigkeit nicht als Arbeit empfinden, sondern als befriedigendes "Wirken", als etwas, das Sie erfüllt, das Ihnen Kraft und Energie gibt, das Sie auch glücklich sein lässt.

Nun hatte ich trotzdem zum jetzigen Zeitpunkt nicht vor, ein weiteres Buch zu beginnen. Immerhin habe ich bisher 14 Bücher fertiggestellt und wollte mich erst einmal ganz in Ruhe um das Buch Nr. 15 ("Der Counselor - Die Interviews") kümmern. Allerdings weiß ich, dass das Vereinbaren von Interviewterminen noch ein paar Tage benötigen kann, insofern waren meine Gedanken nicht "festgelegt".

Während eines einwöchigen Aufenthalts in Wien Anfang Juli 2018 erhielt ich aus heiterem Himmel eine Email mit dem Angebot, die Domain seelencoaching.de käuflich zu erwerben. Ich hatte diesbezüglich zwar mal vor ein paar Jahren bei dem Inhaber der Domain angefragt, diesen Umstand aber inzwischen vergessen. Da ich nicht an Zufälle glaube, habe ich die Möglichkeit ergriffen und diese Domain erworben.

Nun hatte ich also eine weitere Domain im Bestand, aber das animierte mich noch nicht, das dazugehörige Buch mitsamt einer Webseite zu erstellen. Wie gesagt, hatte ich mehr im Hinterkopf, den zweiten Band zu "Der Counselor" zu erstellen.

Wenn sich jedoch das Universum bemüht, "Hinweise" und "Stupser" in die richtige Richtung zu geben, dann ist das Uni-

versum in diesem Bemühen sehr ausdauernd und nachhaltig. Es kam, wie es kommen musste, mir wurden weitere "Hinweise" offenbar.

Ein "Zeichen" erreichte mich über den Umweg der Numerologie. Ja, Sie haben richtig gelesen. Ich als Wissenschaftler hatte noch nie mit diesem Themenkomplex zu tun und damit dementsprechend überhaupt keine Berührungspunkte. Aber wenn sich ein "Stupser" zeigt, dann meist in mehrfacher Form, so auch in diesem Fall.

Zuerst wurde mir von einer Freundin, die sich mit dem Thema Numerologie befasst, ein Buch geschenkt, und zwar "Zahlenmystik" von Faith Javane und Dusty Bunker. Nun gut, dachte ich, es schadet nicht, es mal zu lesen, um sich einen Eindruck zu verschaffen.

Nachdem ich das Buch gelesen hatte, testete ich meine neu erworbenen Kenntnisse aus und analysierte mein Geburtsdatum und meinen Geburtsnamen. Das eindeutige Ergebnis war, dass es meine Lebensaufgabe ist, Menschen zu unterstützen, anzuleiten und zu coachen.

Dieses Ergebnis überraschte mich, erinnerte mich aber an eine Erfahrung, die ich im Jahre 2011 in Indien gemacht habe. Meine Frau und ich besuchten damals zwei Palmbblatt-Bibliotheken, nämlich in Bangalore und in Kanshipuram. Fast alle Mitglieder unserer etwa 12-köpfigen Reisegruppe gingen zusätzlich zu einem Brahmanen, der sich der Astrologie bediente.

Die Ergebnisse in den Palmblatt-Bibliotheken waren höchst konkret und unfassbar detailliert. Die Inhalte, die meiner Frau und mir, getrennt voneinander, über unser Leben erzählt wurden, wissen noch nicht einmal die CIA und die NSA. Für mich war sofort klar, dass es hier eine Verbindung zur Akasha-Chronik geben muss. Ich kann wirklich nur jedem Interessierten empfehlen, eine geführte Reise nach Indien zu unternehmen, um diese Erfahrung in den Palmblatt-Bibliotheken zu machen.

Die Termine bei dem Brahmanen dauerten im Schnitt etwa 10 Minuten, nur bei mir war nicht nach dieser Zeit Schluss. Über 30 Minuten lang wurde mir erzählt und erzählt, ich schrieb alles mit. Die Notizen habe ich noch.

Damals habe nicht verstanden, was mir gesagt wurde. Es war für mich als Physiker zu "abgehoben". Ich soll hier inkarniert sein, um Menschen zu helfen und anzuleiten? Das war mir nun wirklich viel zu unwahrscheinlich und unglaublich. Ich legte das Gehörte innerlich "zu den Akten".

Im Zusammenhang mit den Ergebnissen der Numerologie erinnerte ich mich wieder an die damaligen Erläuterungen. Ich sprach, um unabhängige Meinungen einzuholen, mehrere erfahrene Numerologinnen an, die mit unterschiedlichen Numerologie-Systemen arbeiten. Und alle erzählten mir im Kern das gleiche. Meine Herzzahl ist die 9, meine Lebenszahl ist die 9, meine Aufgabe ist es, Menschen zu leiten, zu helfen und zu coachen. War das nun alles nur ein großer Zufall?

Wie gesagt, ich glaube nicht an Zufälle, und so ließ ich das Gehörte "sacken", ohne irgendetwas zu unternehmen. Wie Sie sich denken können, wurde ich erneut "gestupst". Diesmal über Träume. Mir war dann sehr schnell klar, ich kann jetzt nicht länger warten und die Umsetzung vor mir herschieben. Ich muss das Buch "Seelencoaching - Das wichtigste Wort zum gesund & glücklich sein: DANKE!" schreiben, sowie die Webseite erstellen.

Jetzt wissen Sie, warum ich gerade am PC sitze und die Finger über die Tasten fliegen. Ob von diesem Buch überhaupt mal ein Exemplar verkauft wird, spielt für mich dabei keine Rolle. Das Universum wird sich aber etwas dabei denken, wenn es mich so nachdrücklich "stupst".

Bei weiterem Interesse an diesem Themenkomplex empfehle ich Ihnen einen Besuch der Seite seelencoaching.de (oder die Zentralseite omniavision.de) und eine direkte Kontaktaufnahme.

6. Was finden Sie in diesem Buch?



6.1. Ich habe keine Ahnung

Offen gestanden, ich habe wirklich keine Ahnung, was nun folgt. Für Sie als Leser mag es etwas irritierend oder skurril klingen, dass ich mich mit dem Verfassen eines Buches beschäftige, aber keine Vorstellung davon habe, was ich nun in diesem Buch darstellen und erläutern werde.

Ja, Sie haben mit dieser Einschätzung recht, ich bin selbst etwas irritiert, dass ich ohne jede Konzeption anfangs, meine Gedanken in Worte zu fassen. Dies war bei meinen vorangegangenen Büchern völlig anders.

Das Buch zum Geld- und Finanzsystem hatte ich dezidiert vorbereitet und durchgeplant. Ich hatte jede Menge Bücher gelesen, mir Anmerkungen gemacht und wirklich viele Seiten an Stichworten gesammelt, bevor ich auch nur angefangen habe, darüber nachzudenken, das erste Kapitel zu formulieren.

Bei meinen Dissertationen war dies, da ist es auch absolut nicht anders denkbar, ganz genauso. Auch bei den Büchern zum Reframingcoaching, zur Omniatherapie und zum Siegersystem waren eine sorgfältige Planung der erste Schritt. Erst beim ersten Band zu "Der Counselor - Programmierung des Unterbewusstes zur positiven Zielorientierung" fing ich einfach an zu tippen, ohne mir vorab Gedanken und Notizen zu machen.

Es kann sein, dass diese veränderte Vorgehensweise damit zu tun hat, dass ich mit dem Erstellen eines Buches einfach geübter war und bin und dementsprechend eine strukturierte Planung nicht mehr eine unbedingte Voraussetzung ist. Tatsächlich glaube ich aber etwas Anderes. Ich habe vielmehr das Gefühl, dass ich bei einigen Themen nicht viel nachdenken muss, sondern die Gedanken einfach so aus mir herausfließen.

Also, dann lassen wir es darauf ankommen und uns überraschen, was ich auf den nächsten paar hundert Seiten schreiben werde. Das Ziel ist mir zumindest klar, nämlich Ihnen, liebe Leser, nahezubringen und zu verdeutlichen, dass das Leben in jeder Situation ein Geschenk ist und man wirklich für alles-alles-alles dankbar sein sollte. Jederzeit!

Es wird, da bin ich mir sicher, ein Mutmach-Buch, und das fühlt sich für mich absolut richtig an.

6.2. Wie gehen wir vor?

Auch zu dieser Frage kann ich zum jetzigen Zeitpunkt nur darauf verweisen, dass ich schon einige Bücher geschrieben habe und dementsprechend davon ausgehe, dass sich eine vernünftige Struktur ergeben wird.

Tatsächlich verlasse ich mich jetzt auf das Universum. Wenn ich schon mehrfach "gestupst" werde, dann wird sich eine Lösung ergeben. Es werden mir Ideen und Gedanken zufliegen, von denen ich zum jetzigen Zeitpunkt noch keine Ahnung habe, dass sie zum Inhalt dieses Buches werden.

Meine Vorgehensweise sieht deshalb nun so aus, einfach das auf Papier zu bringen bzw. besser in die Tastatur des PCs zu tippen, was mir als nächstes einfällt. Für mich ist dieses Konzept eine spannende Erfahrung. Mal sehen, ob etwas Vernünftiges dabei herauskommt oder ob ich das Formulierte irgendwann einfach lösche.

Lassen wir uns überraschen ...

7. Die Ausgangssituation



7.1. Das Leben ist furchtbar und hoffnungslos

Wenn Sie dieses Buch lesen, könnte es sein, dass Sie in einer nach Ihrer Einschätzung schwierigen Situation stecken, Ihnen alles womöglich über den Kopf zu wachsen scheint und das Leben für Sie irgendwie weder einen Sinn hat, noch lebenswert ist. Alles ist irgendwie hoffnungslos und deprimierend?

Ja, Sie haben Recht! Wenn Sie denken und glauben, alles ist ganz furchtbar, dann ist dies für Sie bzw. aus Ihrer Sicht so. Aber es gibt Hoffnung. Wenn Sie das nicht so denken und glauben, dann haben Sie auch Recht. Ein Widerspruch?

Tatsächlich ist diese auf den ersten Blick widersprüchliche Sichtweise alles andere als das. Im Laufe des Buches werde ich erklären, warum diese Betrachtung nach meiner Einschätzung zu 100% korrekt ist, nämlich dass Sie, egal ob Sie denken, alles ist gut, oder ob Sie denken, alles ist schlecht, in jedem Fall völlig Recht haben.

Wenn Sie der Auffassung sind, das Leben ist furchtbar und hoffnungslos, dann werden Sie Ihre guten Gründe haben, genau das zu denken. Es ist dann aber leider so, dass Sie mit Ihrem Denken, Glauben und Fühlen genau das in Ihr Leben ziehen, was Ihre Einschätzung bestätigt und verstärkt.

Umgekehrt kennen Sie wahrscheinlich auch Menschen, die, aus welchem Grund auch immer, irgendwie immer auf der glücklichen Seite des Tisches Platz zu nehmen scheinen, denen alles zu gelingen scheint, die Glück und Zufriedenheit ausstrahlen usw. Warum geht es denen so gut und Ihnen so unglaublich schlecht? Denn Sie wissen schließlich ganz genau, wie übel Ihnen immer mitgespielt wird und dass Sie alles Negative wie ein Magnet anziehen. Warum nur immer Sie? Warum müssen Sie immer Pech haben? Warum gelingt Ihnen nicht wenigstens ein kleines bisschen von dem, was diesen anderen Glückspilzen in den Schoß fällt?

Ja, ja, das Leben ist furchtbar und hoffnungslos ...

7.2. Ist es das wirklich?

Ist das Leben wirklich furchtbar und hoffnungslos oder entspricht diese Einschätzung nur Ihrer persönlichen Erfahrung und Sichtweise?

Ich verrate Ihnen etwas. Das Leben ist toll, erfüllend, großartig, ein Geschenk. Zumindest für die Menschen, die sich auf das Tolle, Erfüllende, Großartige fokussieren und jeden Tag für alles Danke sagen.

Und hier die gute Botschaft. Sie können das auch. Ich freue mich, Ihnen Mut machen zu dürfen. Sie werden eine andere Sichtweise in Ihr Leben aufnehmen und ganz süchtig nach positiven Erfahrungen werden, wenn Sie es nur wollen und zulassen.

Und das ist die Krux. Um etwas in Ihrem Leben ändern zu können, müssen Sie erst einmal etwas ändern "wollen". Das hört sich im ersten Moment trivial an. Wenn es Ihnen nicht gut geht, dann möchten Sie selbstverständlich etwas ändern, oder?

Weit gefehlt, so meine Erfahrung. Die allermeisten Menschen sind zwar mit ihrem Leben unzufrieden, aber sie sind gar nicht bereit, ein anderes Denken zuzulassen. Insgeheim "wollen" sie gar nichts ändern. Und wissen Sie, warum ...

7.3. Die Angst vor Kontrollverlust

Haben Sie schon mal etwas von der "Angst vor Kontrollverlust" gehört? Spannenderweise kannten und kennen diesen Begriff nur wenige Menschen, mit denen ich zu tun hatte und habe, dabei ist die "Angst vor Kontrollverlust" vielleicht sogar die größte menschliche Angst überhaupt.

Wenn man Menschen fragt, wovor sie Angst haben, dann kommen Antworten wie:

- Öffentlich zu reden
- große Höhen
- Arbeitslosigkeit, Geldmangel
- tiefes Wasser
- Ungeziefer
- Krankheit, Tod
- Fliegen
- Einsamkeit
- Hunde
- Autofahren
- Fahrstühle
- Dunkelheit
- Rolltreppen
- Krieg
- Spinnen

Wenn man sich diese Ängste genau betrachtet, sind es in den allermeisten Fällen nur Symptome einer Grundangst, nämlich der "Angst vor Kontrollverlust".

Wenn man öffentlich redet, fühlt man sich womöglich ausgeliefert und scheint keine Kontrolle über die Situation zu haben. Bei großen Höhen und bei tiefem Wasser ist es ähnlich. Wenn man arbeitslos ist oder kein Geld hat, hat man gleichfalls keine Kontrolle über das eigene Dasein. Bei Krankheit und Tod ist es das gleiche usw.

Der Mensch hat im Grunde keine Angst vor der Höhe, z.B. im Flugzeug oder auf einem Hochhaus, sondern der Mensch hat Angst, keine Kontrolle über das eigene Leben zu haben. Ich bin ein Paradebeispiel dafür, denn ich habe enorme Höhenangst.

Was hat dies nun mit der Bereitschaft zu tun, offen für ein neues Denken und, damit verbunden, ein verändertes Empfinden und eine positive Sichtweise zu sein?

7.4. Ich gebe meine Komfortzone nicht auf

Genau das ist der Grund dafür, warum extrem viele Menschen lieber in Ihrer negativen Sichtweise und womöglich in ihrer Opferrolle verharren, anstatt für einen neuen Blickwinkel und ein verändertes Empfinden offen zu sein.

➤ "Was der Bauer nicht kennt, das frisst er nicht."

Dieses Sprichwort kann man auf das unterbewusst verankerte Selbstverständnis von vielen Menschen übertragen.

- "Ich verharre lieber in meiner negativen Sichtweise und in meiner Opferrolle, anstatt etwas Neues zuzulassen, denn so weiß ich zumindest, was ich habe, auch wenn es zu Frustration und Depression führt. Egal, ich weiß wenigstens, woran ich bin und muss mich nicht auf ein "unsicheres Gelände" begeben."

In meinen Augen ist dies eine ganz furchtbare Einstellung, die ich aber leider viel zu oft erlebe. Anstatt bereit zu sein, das Positive zu sehen und anzunehmen, sowie eine veränderte Lebenseinstellung zuzulassen, bleiben diese Menschen lieber in ihrem "Mauseloch", denn da kommt die große schwarze Katze nicht rein. Völlig egal, ob es diese Katze nun gibt, oder auch nicht.

7.5. Beispiele

Ich könnte nun ein ganzes Buch mit Beispielen füllen, aber ich werde nur ein paar prägnante Situationen, die ich selbst erlebt habe, darstellen.

- Eine Frau mittleren Alters hatte ein gesundheitliches Problem, bei welchem ihr Hausarzt eine Diagnose gestellt hatte, die keinen Lösungsweg beinhaltete. Es wurde ihr empfohlen, eine zweite Meinung einzuholen und eine spezialisierte Fachklinik zu konsultieren. Ein paar Tage später wurde sie gefragt, ob sie inzwischen zu einer Fachklinik gefahren wäre bzw. was ihr die Fachklinik gesagt hätte. Die Antwort war, dass sie nochmal zu dem gleichen Arzt gegangen war, der ihr

das gleiche wie bereits zuvor gesagt hat. Es bestand somit gar keine Bereitschaft, eine zweite Fachmeinung einzuholen, denn das hätte dazu führen können, dass sie irgendetwas hätte tun "können" oder sogar "müssen".

- Eine junge Frau hatte ein anders gelagertes körperliches Problem. Sie erzählte, dass sie drei Wochen später am Auge operiert werden müsste. Auf die Frage, was sie an den Augen hätte, dass diese operiert werden müssten, antwortete sie, dass die Augen eigentlich in Ordnung wären, aber eine Schilddrüsenüberfunktion zu den Augenproblemen führen würde. Darauf wurde sie gefragt, warum sie dann nicht bei der Ursache, also dem Problem, das der Schilddrüsenüberfunktion zugrunde lag, ansetzte? Auf diese Idee war sie gar nicht gekommen, sogar die Ärzte nicht. Auf die Empfehlung, mal eine andere Meinung, z.B. bei Heilpraktikern, die sich mit Schilddrüsenüberfunktionen auskennen, einzuholen, antwortete sie "Ach nein, dafür bin ich zu faul." Dies ist wirklich genau so passiert.

- Ein anderer Fall. Eine ältere Frau sitzt seit Jahren nur noch zuhause in ihrem Zimmer und ist dabei hochgradig depressiv. Nun ist mit einer Depression nicht zu spaßen, es handelt sich um eine ersthafte Krankheit. Aber trotzdem ist es natürlich möglich, angebotene Hilfe anzunehmen. Auf mehrmalige Offerten, dass man sich zumindest mal zusammensetzen könnte, um die Hintergründe dieser negativen Sichtweise zu er-

- gründen und die Chance auf eine positivere Ausrichtung zu ermöglichen, reagierte sie gar nicht. Stattdessen bevorzugte sie ihre Komfortzone, wo sie wusste, "was sie hat".
- Ein Mann mittleren Alters war an Krebs erkrankt. Natürlich bietet man in solchen Fällen gerne seine Hilfe an, wenn man diese Möglichkeit hat. Über verschiedene Kongresse zu alternativen Heilmethoden bestehen z.B. sehr gute Kontakte zu Koryphäen auf diesem Gebiet, auch zu technischen Geräten, die erstaunliche Erfolge zeitigen. Dementsprechend wurden der Ehefrau mindestens 50 Erfahrungsberichte von Erfolgen in diesem Bereich per Whatsapp übermittelt. Eine Antwort erfolgte nicht. Später wurde geklärt, dass diese Erfahrungsberichte noch nicht einmal an den Krebspatienten weitergeleitet wurden. Ganz nach dem Motto "Wir haben schon so viel versucht, ich wollte keine weitere Negativerfahrung sammeln." Wenn man nicht offen für jede Hilfe ist, dann darf man sich nicht wundern, wenn das Ganze nicht so positiv ausgeht, wie man es dem Patienten gerne wünscht.

Ich erinnere mich in diesem Zusammenhang an folgende Geschichte, die perfekt dazu passt:

Eine Hochwasserkatastrophe hat einen Mann auf das Dach seines Hauses getrieben. Doch auch dort ist er nicht sicher - das Wasser steigt bedrohlich an. Retter in einem Boot kommen vorbei und wollen ihn mitnehmen. "Nein danke", antwortet er, "Gott wird mich retten."

Es wird Nacht, das Wasser steigt weiter, der Mann klettert auf den Schornstein. Wieder kommt ein Boot vorbei, und die Helfer rufen: "Steig ein!" "Nein, danke, Gott wird mich retten." lautet die Antwort. Schließlich kommt ein Hubschrauber. Die Besatzung sieht ihn im Scheinwerferlicht, das Wasser reicht ihm bis zum Kinn. "Nehmen Sie die Strickleiter", ruft einer der Männer. "Nein, danke, Gott wird mich retten." sind die letzten Worte des Mannes, denn kurze Zeit später ertrinkt er. Im Himmel beschwert er sich bei Gott: "Mein Leben lang habe ich treu an Dich geglaubt. Warum hast Du mich nicht gerettet?" Gott sieht ihn erstaunt an: "Ich habe dir zwei Boote und einen Hubschrauber geschickt. Was sollte ich denn noch tun? Worauf hast du gewartet?"

Ich muss gestehen, dass mir bei solchen Beispielen (das letzte ist natürlich nur eine überzeichnete Variante des Grundgedankens) die Luft wegbleibt. Ich denke aber, dass jeder nur für sich verantwortlich ist, und wenn jemand meint, in seiner Komfortzone bleiben zu müssen, dann ist das ganz alleine seine Entscheidung.

Die Frage ist nun: Sind Sie bereit, Ihre Komfortzone zu verlassen? Sind Sie grundsätzlich offen für Neues, auch auf die "Gefahr" hin, dass Sie nicht wissen, was auf Sie zukommt oder wie das Ergebnis aussehen wird?

Ich möchte Sie nachdrücklich ermutigen, über Ihren Schatten zu springen. Ich weiß, dass es sich in jedem Fall lohnen wird, ganz egal, wie das Ergebnis aussehen wird. Wenn Sie

es nicht versuchen, haben Sie keine Chance, dass sich etwas ändern wird. Wenn Sie jedoch einen Schritt wagen, der Ihr Leben ändern kann, dann besteht zwar die Möglichkeit, dass es nicht klappt, aber es besteht genauso die Chance, dass das Ergebnis großartig wird.

Nutzen Sie diese 50%-Chance. Es wird sich lohnen. Ich weiß das zu 100%. Ich nehme Sie gerne gedanklich an die Hand und zeige Ihnen, wie eine veränderte Sichtweise auf das Leben möglich ist und welche wunderbaren Ergebnisse auf Sie warten.

8. Die ersten Fragen



Es kommt, wie es kommen musste. Ich hatte zwar, als ich dieses Buch in Angriff genommen habe, keine Idee, wie das Konzept und der Inhalt aussehen könnten, aber kaum habe ich mich diesem Thema geöffnet, sprudeln die Ideen und die Gedanken nur so aus mir heraus. Das ist für mich natürlich keine Überraschung. Das Universum weiß schon, was es tut. Starten wir also mit dem, was zu Beginn das wichtigste ist.

8.1. Der Coaching-Einstieg

Wenn ich in ein Coaching einsteige, versuche ich, folgende Fragen als erstes zu klären:

- Was ist Ihre Motivation? Was ist Ihr Warum?
- Was wollen Sie wirklich-wirklich-wirklich?
- Was ist Ihre Bestimmung bzw. Ihre Lebensaufgabe?

Meine Erfahrung lehrt mich, dass die allermeisten Menschen diese Fragen nicht ad hoc beantworten können. Ganz im Gegenteil ...

Ich halte es aber für unabdingbar notwendig, diese Fragen für sich selbst zweifelsfrei beantworten zu können, um das eigene Leben als ausgefüllt und glücklich erleben zu können.

Es geht mir nicht darum, ob ein Mensch, z.B. weil er viel Geld verdient und erfolgreich zu sein scheint, ein Gefühl der Zufriedenheit, besser vielleicht Befriedigung, erlebt und fühlt. In diesen Fällen erkenne ich fast immer eine Art Ersatzbefriedigung, z.B. shoppen gehen.

Umgekehrt erlebe ich Menschen, die wirklich wissen, wer und was sie sind, was ihr Antrieb, also ihr Warum ist und die wirklich-wirklich-wirklich wissen, was sie wollen, sowie was

ihre Lebensaufgabe ist, als extrem glücklich. Und zwar unabhängig davon, ob ein sozialer Status dies zu rechtfertigen scheint.

Zusätzlich erlebe ich Menschen, die diese drei Fragen für sich positiv beantworten können, sehr häufig als besonders entspannt und lebensfroh, anstatt gestresst oder sogar depressiv.

Ich persönlich bin davon überzeugt, dass man bei allem, was man tut, immer dann besonders gut ist, wenn man es aus Überzeugung umsetzt und es als Lebensaufgabe empfindet. Dies gilt gleichermaßen für alle Menschen, ganz unabhängig vom Inhalt ihrer Aufgabe oder den sozialen Rahmenbedingungen. Darum fragen Sie sich bitte:

- Was ist Ihre Motivation? Was ist Ihr Warum?
- Was wollen Sie wirklich-wirklich-wirklich?
- Was ist Ihre Bestimmung bzw. Ihr Lebensaufgabe?

8.2. Die Relevanz-Pyramide

Um diese Fragen für sich selbst zu klären, empfehle ich gerne ein Konzept, das ich Relevanz-Pyramide getauft habe. Ich habe das Konzept in meinem Buch "Reframingcoaching - Unterbewusstes bewusst auflösen" erläutert und zitiere im Folgenden aus meinem Buch, weil dieser Punkt von großer Bedeutung ist.

Schreiben Sie sich auf, was Sie „alles“ wollen. Alles, was Ihnen einfällt. An dieser Liste werden Sie sicher ein paar Stunden oder sogar Tage sitzen müssen, weil Ihnen immer wieder etwas einfallen wird, an das Sie nicht sofort denken, was Ihnen aber beim Nachdenken, ggfs. in einer meditativen Phase, bewusst wird.

Diese „Wünsche“ schreiben Sie auf kleine Zettel, auf jeden Zettel einen Wunsch. Vielleicht haben Sie dann hundert kleine Zettel mit jeweils einem Wunsch?

Nun legen Sie jeweils zwei Wünsche nebeneinander und fühlen in sich hinein, was Ihnen wirklich wichtig davon ist. Den wichtigeren Wunsch legen Sie nach oben in Ihre gedachte Pyramide, den weniger wichtigen Wunsch eine Stufe tiefer.

So gehen Sie mit jedem Wunsch vor. Die jeweils wichtigeren Wünsche legen Sie weiter nach oben, die etwas weniger wichtigen Wünsche weiter nach unten. Wenn Ihnen Wünsche gleich wichtig sind, legen Sie diese Zettel nebeneinander hin.

Sie werden nach einiger Zeit, vielleicht sitzen Sie sogar Stunden an diesen Gegenüberstellungen, eine Relevanz-Pyramide erhalten. Das, was Ihnen wirklich–wirklich–wirklich wichtig ist, steht ganz oben. Die nun offenbar etwas weniger wichtigen Wünsche eine Stufe oder auch zwei Stufen darunter. Und die Wünsche, die Sie anfänglich als ebenfalls wichtig erachtet hatten, finden sich plötzlich in den unteren Reihen wieder.

Sie werden voraussichtlich feststellen, dass die Verteilung Ihrer Wunsch-Relevanz dem Bild einer Pyramide ähnelt. Ganz oben ist der zentrale Wunsch Ihres Lebens, z.B. Ihre Lebensbestimmung zu erkennen, und darunter finden sich abgestuft immer mehr Wünsche, je weniger relevant diese Wünsche für Sie sind. Und womöglich ist das, was Ihnen spontan als erstes eingefallen ist, in Wirklichkeit eher unwichtig, z.B. ein neues Auto.

8.3. Der Meditationszustand

Um tatsächlich herauszufinden, was Ihnen wirklich-wirklich-wichtig und was Ihr Warum ist, ist es zielführend, diese Fragen nicht aus dem Wachbewusstsein zu beantworten, sondern das Unterbewusste diese Fragen beantworten zu lassen. Nur wie kann man das erreichen?

Wann haben Sie Ihre besten Ideen? Wann fallen Ihnen gute Lösungen ein? Wann haben Sie das Gefühl, dass eine Antwort wirklich richtig ist, ohne dass das Bewusstsein z.B. durch Wünsche oder ein Mangelbewusstsein "dazwischenfunkt"?

Wahrscheinlich haben Sie solche Situationen schon oft erlebt und können sich dementsprechend in die Antwort hinein-fühlen. Immer dann, wenn Sie wie in Trance Ihre Gedanken haben schweifen lassen, z.B. unter der Dusche oder während längerer Autobahnfahrten, sowie kurz vor dem Einschlafen und während des Aufwachens hatten Sie mit ein-

mal Gedankenblitze und Aha-Erlebnisse. In diesen meditativen Zuständen waren mit einmal die Antworten glasklar und fühlten sich richtig an. Ich empfehle Ihnen deshalb, zu versuchen, sich in diesen meditativen Zustand (Theta-Zustand) zu versetzen.

Um dies zu erreichen, gibt es verschiedene Hilfsmittel. Ich spreche jetzt nicht von bewusstseinsweiternden Drogen, die hierbei auch helfen können, sondern einfacher von Techniken, die einen Theta-Zustand "manuell" herbeiführen können, z.B. die Nutzung von Binaural Beats oder isochronen Tönen. Wie dies funktioniert, erkläre ich z.B. auf meinen Webseiten, aber auch in vorangegangenen Büchern.

8.4. Der Theta-Zustand im Coaching

Eine professionelle Möglichkeit, diesen meditativen Zustand zu erreichen, ist es, sich durch einen Coach, ich habe dies oftmals erfolgreich durchführen dürfen, in Form einer positiven und liebevollen Führung in diesen Theta-Zustand führen zu lassen.

Früher habe ich dies Hypnose genannt, aber unter Hypnose verstehen viele so etwas wie eine Show-Hypnose, bei der man mit einmal glaubt, ein Huhn zu sein o.ä. Damit hat meine Begleitung in diesen Theta-Zustand nichts zu tun. Ganz im Gegenteil ist man jederzeit Herr seiner Sinne und weiß ganz genau, was man tut, man verliert lediglich das Zeitgefühl und ist absolut tiefenentspannt.