

Christian Huber

DER CODE

Der neue Weg zum Positiven Denken

Kastner

DER CODE

DER NEUE WEG ZUM
POSITIVEN DENKEN

© KASTNER AG
Gesetzt aus der ITC Garamond
2. überarbeitete Auflage, Oktober 2013

Verlag und Gesamtherstellung:
Kastner AG - das medienhaus, Wolnzach 2012
Schloßhof 2-6 · 85283 Wolnzach · www.kastner.de

Printed in Germany
ISBN 978-3-941951-67-9

Inhalt

Vorwort	9
Mein Statement zum Positiven Denken	11
Warum dieses Buch Dein Leben verändern wird	15
I In Deinem Bewusstsein liegt Dein Schicksal	17
Das Gesetz des Glücks	18
Jeder bekommt das, was er verdient hat!	20
Glaubst Du überhaupt (noch) an eine göttliche Schöpfung?	22
Sei der, der Du sein kannst	26
Sei nicht selbst Dein größtes Hindernis	27
Notwendige Erkenntnis	31
II Das Wunderwerk Unterbewusstsein	35
Die Kraftquelle in Dir	36
Affirmationen und die Macht der Imagination wirkungsvoll einsetzen	41
Begreife, dass Du etwas Wertvolles bist	48
III Notwendige Bedingungen	53
Ein kleines Lehrstück: Der Traum vom Fußballprofi	54
Dein größter Verbündeter: Der Glaube	57
Nach unserem Glauben wird uns geschehen	58
Beginne, an Dich selbst zu glauben	59
Wie entwickeln wir einen felsenfesten Glauben?	62
Dein größter Gegner: Der Zweifel	65
Vom Zweifel und vom negativen Glauben	66
Trenne Dich von Mangeldenken und Versagensängsten	69
Von der Angst	75
Werde ein mutiger Mensch	76
Sag nie mehr: Ich kann das nicht!	77
Weg mit der Angst!	80
Den Mut zu verlieren ist die größte Sünde	81
Von Astrologie und Hellsehen	84

Wichtige geistige Zusammenhänge	89
Ursache und Wirkung	90
Wer nicht hören will, muss fühlen	92
Das Verursacherprinzip	95
Das Verständnis der Polarität	97
Wie außen, so innen! (Teil 1)	100
 Über die Liebe	 105
Die universelle Kraft	106
Entfalte Dein Liebesbewusstsein	110
Werde ein liebender Mensch	112
Sei nicht lieb!	114
Die Kraft der Dankbarkeit	115
Wahre Liebe kennt keinen Hass	116
Hör auf, Unglück zu säen	118
 IV Was noch zu tun ist	 121
Die Kunst der Ich-Entfaltung	122
Mache die Probleme anderer nicht zu Deinen eigenen	124
Außer sterben musst Du überhaupt nichts	126
Bereue nie, was du getan hast, wenn Du im Augenblick des Geschehens glücklich warst	128
Stärke Deine Emotionalität	131
Fülle die Leere in Deinem Herzen	133
Raus aus der Pseudozufriedenheit	139
Lebe im Hier und Jetzt	142
Schreibe Dir und dem Schicksal niemals den Weg zum Ziel vor	147
 V Fazit	 151
Warum es so einfach ist	152
Was zu tun ist	154
Deine persönliche To-Do-Liste	156
Du musst am Ball bleiben	162
Glück ist machbar	166
Warum manche Wünsche nicht in Erfüllung gehen	169
 VI Was wir außerdem folgern und begreifen sollten	 177
Wir benötigen ein „Update“ unseres Weltbildes	178
Alles ist Energie und in Verbindung	180
Anleitung zum Weiterlesen	187

VII Hilfe in zentralen Lebensbereichen	189
Beruf, Erfolg und Wohlstand	190
Wieviel bist Du wert?	190
Dein Recht auf Wohlstand	191
Werde erfolgreich und visualisiere Deinen Wohlstand	196
Lass Deine Berufung zu Deinem Beruf werden	199
Werde eine starke Persönlichkeit	203
Glaube an die Zukunft	206
Wie außen, so innen! (Teil 2)	207
Krankheit und Gesundheit	213
Was die Macht der Gedanken vermag	214
Gibt es wirklich unheilbare Krankheiten?	217
Partnerschaft, Sexualität und Trennung	223
Wenn Du Dir einen Partner wünschst	224
Deine Verantwortung in einer Beziehung	227
Sexuelle Frustration	230
SOS Beziehungshilfe	232
Mache Deinen Partner nicht zum Lückenbüßer!	236
Eine Trennung ist (nur) manchmal der bessere Weg	237
Lebensstationen und Wegkreuzungen	241
Erziehung	242
Mitten im Leben	252
Trauer	257
Zusammenfassung: Dein Verhalten in einer Krise	260
VIII Unterstützung im Alltag	263
Wer rastet, der rostet: Die Herausforderung, niemals stehen zu bleiben ...	264
Finde in der Meditation zu Selbsterkenntnis und Selbstvertrauen	267
Wege zur Entspannung und Körperübungen	269
Körperliche Fitness stärkt den Geist - Wie außen, so innen (Teil 3)	271
IX Professionelle Hilfe /	275
Von 0 auf 100: Ein neues Leben durch Suggestionscoaching	276
Nachwort: Positives Denken macht Spaß	282

VORWORT

Unsere Welt befindet sich im Wandel, und die Menschheit ist in Bewegung. Viele Menschen auf der ganzen Welt begeben sich wieder auf die Suche nach ihren Wurzeln, auf die Suche nach dem Sinn ihrer Existenz und nach einem wirklich *sicheren* Weg zu einem erfüllten und erfolgreichen Leben. Oft haben sie ihren Lebenssinn und zuletzt sich selbst verloren. Vielleicht haben sie das Gefühl, im Leben gescheitert zu sein, haben schweres Leid erlebt oder konnten Krisen nicht bewältigen. Oft sind sie schon kurz davor, die Sinnsuche ganz aufzugeben, nachdem klassische oder moderne religiöse Strömungen und Lebensphilosophien sie in die Sackgasse geführt haben. Das *Schicksal* scheint ihnen das irdische Glück hartnäckig vorenthalten zu wollen, obwohl sie es doch mit allerlei Wundermitteln, Patentrezepten und fragwürdigen Praktiken beim Universum oder anderen geheimnisvollen Instanzen zu erbeten oder zu bestellen versucht haben.

Andere stehen vor der großen Sinnsuche, gerade weil sie im Leben schon viel – oder aus ihrer Sicht – *alles* erreicht haben und beschäftigen sich mit der Frage: „War das jetzt alles? Was soll denn da noch kommen?“ Wieder andere interessieren sich gar nicht für die großen Sinnfragen und suchen einfach nach Methoden, mit denen sie im Leben noch mehr erreichen, noch mehr für sich herausholen können.

Und schließlich gibt es noch eine Gruppe von Menschen, die glaubt, man könne den großen Sinnfragen nur mit Zynismus und Sarkasmus begegnen, weil ihr Weltbild, ihre eigene Erfahrung oder wissenschaftliche Erkenntnisse sie zu dem Ergebnis geführt haben, dass es außer der „Realität“ eben nichts anderes geben könne.

Womöglich sind auch Sie einer dieser vielen Menschen und auf der *Suche*. Vielleicht sind Sie gerade an dem Punkt angelangt, an dem Sie total entnervt vom vielen Suchen sind und eigentlich schon keine Lust mehr haben. Vielleicht sagen Sie sich aber auch: „Jetzt erst recht!“ Oder wissen Sie noch gar nicht so recht, ob, warum und wenn ja, was Sie eigentlich suchen sollen?

Wer auch immer Sie sein mögen - oder zu sein glauben: Wollen Sie endlich zufriedenstellende und zusammenhängende Antworten und Klarheit über die Möglichkeiten, die uns das Leben *wirklich* bietet? Mit diesem Buch, das eigens und zielsicher für Sie verfasst wurde, möchte ich Ihnen Antworten geben. Antworten, die Ihr Leben verändern und Ihnen eine Fülle an Harmonie, Gesundheit, Freude und Erfolg bescheren werden.

Mein Statement zum Positiven Denken

*Das Schicksal eines Menschen liegt in seiner eigenen Hand.
(Francis Bacon)*

In den vergangenen Jahren wurden über die Macht der Gedanken und des Positiven Denkens unzählige Bücher verfasst und eine unüberschaubare Anzahl an Coachingseminaren abgehalten. Nahezu täglich erlebe ich in Gesprächen mit meinen Klienten Folgendes: Sie haben – oft über Jahre hinweg – alles Mögliche unternommen, um an der „Fülle des Lebens“ teilzuhaben. Sie haben mysteriöse Techniken und Praktiken studiert, nach verborgenen Geheimnissen gesucht, waren auf unzähligen Seminaren, haben sich den unterschiedlichsten Lebensphilosophien zugewandt, und die heimische Bibliothek quillt über vor Lebensratgebern aller möglichen Richtungen. Durch entsprechende Anleitungen erlebten diese Menschen zwar immer wieder kurzfristige Erfolge, doch wirklich – und damit meine ich *wirklich!* – nachhaltig hat sich ihr Leben nicht verändert. Nach einer ersten kurzen Motivationsphase mussten die meisten leider feststellen, dass ihr Leben trotz aller Anstrengungen immer noch nicht wirklich *erfüllt* ist, und die alten Denk-, Erlebens- und Handlungsmuster haben sich wieder in den Alltag eingeschlichen. Die Versuche, den „Code des Lebens“ zu knacken, sind gescheitert.

Stellen wir doch einmal die naheliegende Frage: Warum ist das so? Auch wenn es ketzerisch klingen mag, die Erklärung dafür ist ebenso simpel wie überraschend: Es gibt eben keine Geheimtricks, die wir einfach mal schnell anwenden können wie eine Computersoftware. Es gibt auch keine mysteriösen *Techniken*, die Sie endlich das finden lassen könnten, was Sie so sehnlich suchen.

Vielleicht denken Sie jetzt: Ja, Herr Huber, okay, aber weshalb soll ich dann noch so ein Buch lesen, das ausgerechnet auch noch mit dem ominösen Titel DER CODE daherkommt und das ich nach dem Lesen mal wieder zu meinen anderen Ratgebern ins Regal stellen kann?

Ich möchte Ihnen diese Frage liebend gerne beantworten: Es gibt diesen vermeintlichen und so oft zitierten „Code des Lebens“ tatsächlich, nur

ist er keine rituelle Praktik oder Technik. Nein, dieser Code, der im übertragenen Sinne gar kein Code ist, ist nichts weiter als ein *wahrhaftiges* Verstehen und Anwenden einiger Gesetzmäßigkeiten, nach denen Sie in Ihrem Leben bewusst zu handeln lernen müssen. Knacken können Sie diesen Code aber nur, wenn Sie ein gewisses Bewusstsein erlangen, mit dem Sie dann zum Schöpfer Ihres eigenen Lebens werden können. Und mit Bewusstsein meine ich hier im wortwörtlichen Sinne ein *bewusstes Dasein!* Ich möchte Ihnen durch eine Veränderung Ihres Blickwinkels dabei helfen, genau dieses *Bewusst-Sein* zu erlangen, ein Bewusstsein für die unglaublichen Kräfte, die in Ihnen stecken und nur darauf warten, von Ihnen entdeckt - und vor allem auch *genutzt* - zu werden.

Entdecken Sie den Zugang zu den unbeschreiblichen und grenzenlosen Kräften Ihres Unterbewusstseins. Ich sehe meine Aufgabe darin, Sie auf Ihrem Weg zu begleiten. Mein Anliegen ist es, Ihren *Blickwinkel* zu erweitern und Ihnen ein Bewusstsein für die grenzenlosen Fähigkeiten Ihres schöpferischen Geistes zu verschaffen. Es liegt ganz allein in Ihrer Hand, wie Ihre Zukunft aussehen wird.

Um das *wahre* Positive Denken in Ihrem Leben tatsächlich entfalten und von der ungeheuerlichen Kraft Ihres Unterbewusstseins gewinnbringend Gebrauch machen zu können, bedarf es der Erkenntnis grundlegender Prinzipien, die es zu verstehen und vor allem zu *verinnerlichen* gilt. Denn es macht auf diesem Gebiet absolut keinen Sinn - und es hat vor allem auch keine dauerhafte Wirkung! -, wenn man etwas anwenden möchte, das man eigentlich überhaupt nicht richtig verstanden hat. Zu oft erlebe ich, dass Menschen sagen: „Das mit den positiven Gedanken ist ja ganz toll, es wirkt wohl auch, aber nicht bei mir. Ich habe es wirklich versucht, viele Bücher gelesen und wer weiß wie viele Übungen gemacht.“

Es ist egal, ob Sie bereits auf der Suche sind oder erst am Anfang stehen und zum ersten Mal einen Ratgeber in der Hand halten. Ich habe alles mir Mögliche unternommen, um Ihnen zufriedenstellende Antworten auf Ihre Fragen und vor allem ein wirksames Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem Sie Ihre Ziele verwirklichen und sich Ihre irdischen

Wünsche erfüllen können. Mit dem Wissen, das ich Ihnen weitergeben möchte, konnte nicht nur ich bereits zahlreichen Menschen zu einem erfüllteren Leben verhelfen. Viele der in diesem Buch beschriebenen Thesen basieren auf den Lehren des Urvaters des Positiven Denkens, Dr. Joseph Murphy, und dessen direkten Schülers und meines eigenen Lehrers Erhard F. Freitag. Es ist ein über Jahrzehnte hinweg erprobtes und angewandtes Erfahrungswissen, das ich weiterentwickeln und modernisieren durfte. Seit Jahren vermittele ich es in der täglichen Praxis, um mehr Menschen zu Wohlstand, Glück und Freude zu verhelfen. Sie werden schon nach wenigen Seiten verstehen, dass Sie ein natürliches Recht darauf haben, ein glückliches und erfülltes Leben zu führen. Ich will Ihnen Mut machen, sich auf das einzulassen, was Sie *wirklich* erfüllen wird und einfach das zu tun, was Ihre ureigenste Bestimmung ist: sich selbst Ihr Glück zu schaffen!

Sie werden durch dieses neue Wissen nicht nur zum selbständigen Gestalter Ihres irdischen Lebens, sondern Sie werden sich auch endlich erklären können, aus welchem Grund manche Menschen immer reicher werden, während andere in scheinbar ausweglosen Lebenssituationen stecken bleiben – oder noch schlimmer, warum sich ihre Situation des Mangels beständig weiter verschlimmert. Sie werden verstehen, weshalb immer dieselben geschätzten 20 Prozent der Menschen 80 Prozent aller Unfälle und Tragödien erleiden und warum gewisse Personen aus allem, was sie in die Hand nehmen, einen Erfolg zu machen wissen, während die anderen auch mit den besten Ideen erfolglos bleiben. Wie kommt es, dass unsere Medizin besser ist als je zuvor, es aber niemals mehr Kranke gab als heute?

Auf alle diese und viele weitere Fragen werden Sie sich nach der Lektüre dieses Buches selbst eine Antwort geben können. Sie werden schon während des Lesens erkennen, welche Türen Sie sich bisher *selbst* verschlossen gehalten haben und wie Sie sich durch Ihre eigene Kraft *selbst* auf die Sonnenseite des Lebens führen können. Sobald Sie verstanden haben, dass Sie sich durch Ihr Denken, Ihr Handeln und Ihren Glauben *Ihr* Schicksal *in sich selbst* erschaffen und dieses dann noch zu steuern lernen können, werden unfassbare Ereignisse Ihr Leben zum Positiven verändern. Wenn Sie ernsthaft bereit sind, manche Ihnen

innewohnenden Glaubenssätze zu ändern, wenn Sie für Neues offen sind und den festen Willen haben, Ihr Leben zum Positiven zu wandeln, wird das Resultat Erfolg, persönliches Wachstum, Liebe und Gesundheit sein. Zögern Sie auch nicht, mein Team und mich zu kontaktieren und uns von Ihren Erlebnissen zu berichten, denn ich freue mich schon von Herzen darauf, von den unglaublichen und wunderbaren Dingen zu erfahren, die Sie ab sofort in Ihr Leben ziehen werden.

Versuchen Sie, wenn Sie dieses Buch jetzt aufmerksam lesen werden, für sich persönlich folgende Frage zu beantworten: Wollen Sie wirklich nur ein Getriebener Ihres irdischen Schicksals sein, oder können Sie sich dazu entschließen zu glauben, dass es eine Schöpfung gibt, die Ihnen die Kräfte mitgegeben hat, die es Ihnen ermöglichen, sich Ihr höchstes irdisches Glück selbst zu schaffen? Ihr neues, harmonischeres und erfolgreicherer Leben soll genau *jetzt*, in diesem Augenblick, beginnen. Vertrauen Sie mir, und treffen Sie mit sich selbst ein Abkommen. Setzen Sie ohne Zweifel und Überlegen, einfach voller Vertrauen, das um, was ich Ihnen ans Herz lege und in die Hände gebe. Nichts auf der Welt ist mächtiger als die universelle geistige Kraft, die in uns allen beheimatet ist. Entdecken Sie sie!

Herzlichst,
Ihr Christian Huber

Warum dieses Buch Dein Leben verändern wird

Bevor wir direkt einsteigen, erlauben Sie mir bitte vorweg, dass ich Ihnen das *Du* anbiete. Meine Erfahrung aus der Praxis hat gezeigt: Je näher sich unser Verhältnis entwickeln kann, desto fruchtbarer werden die Ergebnisse für Sie sein. Ist das in Ordnung? Dann machen wir uns also jetzt gemeinsam, Du und ich, auf die Reise in Deine neue, glückliche Zukunft.

Zum Einstieg eine kleine Geschichte aus der Praxis

An einem meiner Coaching-Seminare nahm der 85-jährige Werner teil. Er hatte es geschafft, sich im Laufe seines Lebens finanziellen Wohlstand zu erarbeiten und führte nach außen hin ein gut bürgerliches Leben. Während des Seminars gab ich allen Teilnehmern die Aufgabe, eine kurze Bilanz ihres bisherigen Lebens aufzustellen. Sie sollten die aus ihrer Sicht zentralen Wegstationen ihrer Entwicklung sammeln, mit denen sie im Verlauf des Seminars weiterarbeiten konnten. Vor allem ging es mir aber um das, was letztendlich heraus kam: ihr Resümee in einem Satz. Hast Du schon einmal versucht, Dein Leben in einem Satz zusammenzufassen? Versuche es doch gleich einmal! Mach Dir selbst eine kleine Tabelle mit Aktiva und Passiva, und wenn Du fertig bist, fasse Dein Leben kurz in einem Satz zusammen:

Am Ende des Seminarabschnitts stellte ich meinen Teilnehmern die Frage: Könntet Ihr Euer Leben noch einmal leben, was würdet ihr ändern?

Werner musste etwas ausholen, sagte aber schließlich etwas, das mich noch länger beschäftigen sollte und mir letztendlich zum Anlass wurde, dieses Buch zu schreiben: „Christian, ich würde fast alles ändern, denn ich bin jetzt schon über 80 Jahre auf dieser Welt, kann aber rückblickend nicht behaupten, dass ich wirklich gelebt habe.“ In meinem Kopf kreisten nach diesem Eingeständnis nur zwei Fragen. Erstens: Wie muss es sich anfühlen, mit 85 ein solches Bekenntnis abgeben zu müssen, und vor allem: was kann man einem Menschen in dieser Situation antworten? Nun, wir wissen alle, dass die Zeit nicht zurückgedreht werden kann. Umso wichtiger ist es, aus den restlichen Lebensjahren noch das Bestmögliche zu machen.

Kommen wir auf Deinen eigenen Saldo zurück: Geht es Dir womöglich auch wie Werner? Kannst Du Dich in diese Situation hinein fühlen? Kannst Du Dir vorstellen, mit 70 oder 80 Jahren Dir gegenüber ehrlich bekennen zu müssen: ich habe eigentlich nicht gelebt, sondern das Leben einfach ungenutzt an mir vorbeiziehen lassen. Wie fühlt sich das an?

Wenn Du Dich an dieser Stelle angesprochen fühlst und jemand bist, der fest dazu entschlossen ist, sein Leben ein für alle Mal *nachhaltig* und *unwiderruflich* zum Positiven zu verändern, dann habe ich dieses Buch auch für Dich geschrieben.

Nimm Dir die Zeit, Dir darüber ernsthaft Gedanken zu machen, denn erst wenn Du Dich zu einem festen Entschluss durchringen konntest, wirst Du aus diesem Buch tatsächlichen Nutzen ziehen können! Bist Du schon bereit und *ernsthaft* entschlossen, dann komm jetzt mit mir auf die Reise und erkenne:

I

IN DEINEM BEWUSSTSEIN
LIEGT DEIN SCHICKSAL

Das Gesetz des Glücks

Nach welchen Maßstäben wird Deiner Meinung nach das Glück des Lebens unter den Menschen verteilt? Was bestimmt Deiner Meinung nach über unser irdisches Glück? Ist es der Geburtsort, das Angehören einer bestimmten Glaubensgemeinschaft, oder finden wir das Glück womöglich, indem wir uns von den alten Religionen distanzieren und es in der modernen Esoterik suchen? Hat auch nur eine der unzähligen Überzeugungen es wirklich geschafft, die Menschen glücklicher und erfolgreicher zu machen?

Um dem wahren und erfüllenden Glück im Leben ein Stück näher zu kommen, müssen wir uns zunächst in allererster Linie mit uns selbst beschäftigen und uns Gedanken über einige ganz grundlegende Dinge machen. Wie Du sehen wirst, beschäftigt sich dieses Buch intensiv mit dem „Glauben“: vom Glauben an den Sinn unseres Daseins über den felsenfesten Glauben an uns selbst bis hin zu dem unumstößlichen Glauben an die in uns wohnende Schöpferkraft, den wir entwickeln müssen, um wirklich Erfolg und Lebensglück zu erfahren. Wenn wir uns aber schon um den Glauben Gedanken machen, kommen wir auch nicht umhin, uns mit „übergeordneten“ Glaubensfragen zu beschäftigen. Genau das fällt den meisten Menschen heutzutage aber sehr schwer, weil sie, von den klassischen Religionen enttäuscht und zu Rationalisten erzogen, die Vorstellung einer gewollten Schöpfung durch eine göttliche Instanz in den Bereich des Aberglaubens verbannt haben. Warum aber ist das so? Und warum suchen dann so viele Menschen Zuflucht in allen möglichen esoterischen Strömungen und alternativen Glaubensrichtungen?

All die *Theorien*, die da draußen wie Sand am Meer in Umlauf sind, werden Dich auf Dauer nicht glücklich machen. Wir Menschen beschäftigen uns mit unglaublich viel Unsinn, wenn man ihn uns nur glaubhaft verkauft. Wir suchen in zahlreichen Lebensphilosophien Antworten auf unsere Fragen, denn wir haben trotz aller Skepsis und allem Zynismus ein Programm in unserem Bewusstsein, das uns ständig sagt: „Es muss doch diesen Schalter in mir geben, den ich nur umlegen

muss, damit ich irgendwie glücklich werden kann.“ Und so suchen und suchen wir und sind anfällig für die fragwürdigsten Dinge. Viele Menschen berichten beispielsweise davon, dass sie ihre Wünsche ans Universum gerichtet haben, um sich bestimmte Hoffnungen zu erfüllen – anfangs vielleicht auch mit gewissen Erfolgen. Mit der Zeit erleiden sie aber einen Rückschlag nach dem anderen und sind alles andere als glücklich. Leider habe ich bisher noch niemanden getroffen, der damit die wirkliche Erfüllung in seinem Leben gefunden hätte.

Lassen wir einmal die Frage offen, ob es dieses ominöse „Universum“ wirklich gibt. Selbst wenn das der Fall sein sollte, kann es sicher nicht im Sinne der Schöpfung sein, dass wir versuchen, es wie einen Goldesel auszunehmen. Denken wir wirklich so gering von uns und der Schöpfung, dass wir uns dazu erniedrigen, beim Universum ein neues Auto zu bestellen? Wollen wir uns wirklich unser Lebensglück schaffen, werden wir an dieser Stelle unser Hauptproblem lösen müssen: unsere Denkweise. Wahrhaftiges Glück und die Fülle des Lebens fallen nicht einfach so vom Himmel, und wir können sie auch nicht durch irgendwelche Praktiken und Techniken erzwingen. Nein, sich wirklich sein *Lebensglück* zu schaffen bedeutet viel mehr, als sich nur ein paar Wünsche zu erfüllen. Nur derjenige wird es tatsächlich erreichen, sich sein Lebensglück zu schaffen, der es sich als Folge eines entwickelten Bewusstseins und einer vollkommen erlangten Selbsterkenntnis durch das Setzen der richtigen Ursachen *selbst* schafft. Genau zu diesem Zweck haben wir einige sehr mächtige Kräfte mit auf den Lebensweg bekommen, die es zu erwecken gilt, damit wir lernen können, von ihnen Gebrauch zu machen.

Es ist mir ein von Herzen kommendes Anliegen, dass Du Dir während des Lesens die elementaren Fragen *Deines* Lebens *selbst* beantwortest, und ich möchte nicht, dass Du meine Meinungen blind übernimmst. Ich möchte, dass Du Deine eigene Wahrheit findest, und Du kannst sie nur in Deinem innersten Selbst finden.

Welche Ansichten Du auch immer teilen magst: Um ein erfülltes Leben zu führen, mag der Glaube ein wesentlicher Faktor sein; er ist aber sicherlich nicht der einzige. In diesem Buch geht es in erster Linie darum, dass Du das Glück *in Dir* und *durch Dich selbst* findest, denn das ist der einzige Weg. Ich möchte mit Dir auf eine Expedition gehen, und zwar auf die Expeditionsreise ins „Ich“. Hör auf damit, in irgendwelchen Lebensphilosophien, Wundermitteln und Religionsauslegungen Dein Glück zu suchen, denn Du wirst es nicht finden.

Glück bedeutet für jeden Menschen etwas anderes, und erst, wenn wir selbst befriedigende Antworten für uns selbst gefunden haben, werden wir Meister unseres Glücks; erst dann können wir selbst bewusst in das Geschehen eingreifen, erst dann können wir gezielt Ursachen setzen und das ernten, was wir gesät haben.

Jetzt stellt sich natürlich die Frage, nach welchen Kriterien das Glück *wirklich* zu uns kommt, und was wir selbst dafür tun können. Wenn wir die Welt in all ihrer Vielfalt und all ihren Unterschieden betrachten, finden wir überall Menschen, die im Schaffen ihres Glücks „erfolgreich“, und andere, die „erfolglos“ sind. Wir finden überall Menschen, die „chronisch gesund“ sind und überall auch solche, die hartnäckig von Krankheiten verfolgt werden. Es gibt in allen Ländern und Kulturen Menschen, die „Glück“ haben und andere, denen es vermeintlich verwehrt bleibt. Ist das alles nur Zufall, oder gibt es Gesetzmäßigkeiten, die das Glück beeinflussen können?

Es gibt zumindest eine ganz klare Regel, nach der das „Glück des Lebens“ ausgeschüttet wird, und diese ist so einfach, dass wir es auf Anhieb gar nicht fassen können:

Jeder bekommt das, was er verdient hat!

So banal es im ersten Moment klingen mag, bedeutet diese Regel nichts anderes, als dass die erfolgreichen und glücklichen Menschen im Gegensatz zu den Erfolglosen eine andere, sozusagen „richtige“ Geisteshaltung besitzen und in dieser Haltung Ursachen setzen, die