



## LEKTION 82

### **4 Gewohnheiten für ein reiches und erfülltes Leben!**

In dieser Woche möchte ich Dir 4 Gewohnheiten für ein reiches und erfülltes Leben mitgeben. Die meisten davon kennst Du bereits... Hier möchte ich sie für Dich noch einmal zusammenfassen.

Gewohnheiten und Rituale sind ein wunderbar einfaches und wirksames Mittel, um dauerhafte Veränderungen in unserem Leben zu erreichen, weil sie sich leicht in den Alltag integrieren lassen und dort auch ihren festen Platz bekommen – und weil sie etwas sind, das wir dauerhaft TUN. Und nur konsequentes, dauerhaftes TUN wird wirklich dauerhaft etwas in unserem Leben verändern.

Wenn wir allerdings dauerhaft etwas TUN, das uns in die gewünschte Richtung in unserem Leben bringt, dann können sich wahre Wunder zeigen. Steter Tropfen höhlt den Stein...

Ich möchte Dir deshalb aus ganzem Herzen empfehlen, die folgenden vier Gewohnheiten zu einem Bestandteil Deines Denkens und Handelns zu machen.

Sie sind – ganz besonders in der Kombination - der Schlüssel zu einem reichen und erfüllten Leben und innerer Stärke.





### **Gewohnheit Nr. 1: Optimismus praktizieren**

Wie Du den Optimisten in Dir weckst und auch in schweren Zeiten am Leben hältst, haben wir bereits in Lektion 14 und Lektion 81 besprochen. Lies Dir Deine Lektion 14 einfach immer wieder durch, wannimmer Du Deinen Optimismus zu verlieren drohst.

Und mache außerdem das folgende Ritual, das Du bereits aus der letzten Lektion kennst, zu Deiner neuen Gewohnheit:

Stelle Dir jeden Abend die folgenden 2 Fragen und beantworte sie schriftlich in Deinem Notizbuch:

- Welche Situation habe ich heute als schwierig, belastend, beunruhigend, schmerzhaft oder traurig erlebt?
- Wie kann ich für mich das BESTE aus DIESER Situation machen? Wie kann ich die Sache sehen und mit ihr umgehen? Wie kann ich optimal reagieren?

Mit diesem kleinen Ritual machst Du es Dir zur Gewohnheit, Deine Sicht und Deine Reaktionen auf schwierige Situationen selbst zu wählen, die herausfordernden Momente und Seiten Deines Lebens selbst in die Hand zu nehmen, und Du trainierst Deinen Optimistenmodus...

Wenn Du dieses Training nur lange genug machst, wirst Du feststellen, dass Du irgendwann beginnst, Dir im Alltag ganz automatisch und von selbst immer wieder die Frage des Optimisten zu stellen, Deinen Umgang mit herausfordernden Situationen plötzlich unabhängig und frei selbst zu wählen, und eine Antwort auf schwere Situationen zu finden, die Dir und der Welt gut tut.... Du wirst zu einem proaktiven, konstruktiven und resilienten Menschen...





## **Gewohnheit Nr. 2: Genuss zulassen und kultivieren**

Auch diese zweite Gewohnheit ist schnell erklärt und macht Dein Leben einfach wunderbar! Sie sorgt dafür, dass Du Genuss in Dein Leben bringst und er auch in hektischen Zeiten nicht untergeht.

Nimm dafür Deine beiden Listen mit Deinen persönlichen großen und kleinen Genussmomenten zur Grundlage, die Du in der letzten Woche erstellt hast. Und dann nimm Dir ab jetzt dauerhaft jedes Wochenende 5 Minuten Zeit, um Deine Genussaktivitäten für die nächste Woche zu planen.

Plane für jeden Tag der kommenden Woche mindestens einen (gerne mehr) Glücksmoment ein, den Du auch in Deinen Kalender einträgst. Lass Dich einfach von Deiner Liste inspirieren.

Plane zudem mindestens einen großen Glücksmoment für die kommende Woche ein, den Du Dir gönnen willst und trage ihn ebenfalls in Deinen Kalender ein und triff alle nötigen Vorbereitungen dafür. Wenn Du möchtest, kannst Du auch alle großen Glücksmomente für einen ganzen Monat im Voraus planen.

Nimm Dir hin und wieder etwas Zeit, setze Dich in ein nettes Cafe und erweitere Deine beiden Genusslisten. Schreibe neue schöne Ideen darauf, um noch mehr Auswahlmöglichkeiten zu haben.

Was macht Dir Freude? Was kannst Du so richtig genießen? Was bringt Dir Lebensfreude und Lebensqualität pur?





### **Gewohnheit Nr. 3: Menschen wirklich sehen (und lieben)**

Auch die dritte Gewohnheit für ein reiches und erfülltes Leben kennst Du bereits. Und zwar aus Lektion 76. Es geht um die Gewohnheit, Menschen wirklich SEHEN und in Ihrem Kern, ihrem Wesen erkennen zu können. Ja, wirklich hinzusehen und sie ohne den Filter unserer eigenen Interessen wahrzunehmen.

Dieser Blick auf Menschen ermöglicht uns, sie zu erkennen und zu begreifen, wer sie sind. Und dadurch stellt sich auf ganz wunderbare Weise eine Verbindung her zwischen uns und ihnen. Und zwar nicht zwischen unserer perfekten Fassade und ihrer perfekten Fassade, sondern zwischen unserem Kern und ihrem Kern. Und es entsteht Liebe...

Die entscheidende „Zutat“ für diese Fähigkeit ist die Gewohnheit, unser eigenes Interesse bei der Betrachtung anderer Menschen für einen Moment vollkommen zurückzustellen.

Normalerweise geht es fast immer um UNS, wenn wir andere Menschen ansehen oder beobachten und „bewerten“. Um UNSER Interesse. Wir sehen sie durch den Filter unserer eigenen Interessen und Erwartungen.

Wir betrachten und bewerten sie durch die Brille „Was bringt mir das“, „Was habe ich davon?“. „Was bedeutet dieser Mensch für mich?“. In Wahrheit erwarten oder wünschen wir uns immer etwas (meist ein bestimmtes Verhalten) von einem anderen Menschen – sogar von der Kassiererin an der Kasse – und messen sein oder ihr Verhalten an unseren Erwartungen.

Doch diesen Filter können wir ausschalten... Und wir werden andere Menschen plötzlich auf einer viel tieferen Ebene erkennen.

Menschen wirklich sehen zu können erfordert Übung. Und Du solltest auch dauerhaft im Training bleiben, um diese kostenbare Fähigkeit nicht wieder zu verlernen.

Übe Dich deshalb ganz bewusst darin, jeden Tag einen Menschen anzuschauen und zu beobachten, OHNE diesen Filter anzuwenden, und mache Dir dieses Training zu einer lebenslangen Gewohnheit. Du wirst tief bewegt sein, wie viel Liebe Du damit immer mehr in Dein Leben ziehen wirst.

Betrachte jeden Tag ganz bewusst mindestens einen Menschen, ohne irgendetwas zu erwarten oder Dir von ihm zu wünschen.





Tu so, als hättest Du selbst in diesem einen Moment keinerlei Interessen und Erwartungen, als bräuchtest Du absolut nichts von der Welt.

Sei gedanklich offen und neugierig und frage Dich:

Wie mag es diesem Menschen wohl gehen? Wie fühlt er sich wohl gerade? Was wünscht er sich wohl im Herzen?

Und sei gespannt was Du wahrnimmst...

Du kannst diese Übung mit fremden Menschen machen, die Du draußen siehst, oder auch mit Deinen Kollegen, Freunden, Familienmitgliedern und Deinem Partner.

Ich empfehle Dir, die Übung mit fremden Menschen zu beginnen, denn je näher uns Menschen stehen, desto mehr Erwartungen haben wir normalerweise an sie und desto schwerer wird die Übung. Bei unserem Partner und den Mitgliedern unserer Herkunftsfamilie sind die Erwartungen (und auch die Verstrickungen) meist am höchsten.

Es benötigt dann etwas Training, um unsere Erwartungen und Interessen für eine bestimmte Zeit vollkommen ausschalten zu können. Aber auch das ist Übungssache und für jeden Menschen erlernbar, der es wirklich will.

Fange jetzt damit an und erfülle Dein Leben nach und nach mit immer mehr Liebe....







#### **Gewohnheit Nr. 4: Dich mit Deiner Kraft verbinden und Deine Gedanken steuern (Meditation)**

Bei Deiner vierten Gewohnheit für ein reiches und erfülltes Leben geht es um eine enorm wirksame Meditationsübung aus dem Zen, die ich Dir heute vorstellen möchte. Vielleicht kennst Du sie bereits aus meinen Büchern.

Diese Übung verbindet Dich mit Deiner Kraft, zentriert Dich vollkommen in Dir selbst und verwandelt Deinen Fokus in ein messerscharfes, hochkonzentriertes Werkzeug.

Du wirst Dich selbst und Deine Kraft wieder spüren, wirst festen Grund unter den Füßen haben, eine enorme innere Stärke und Resilienz entwickeln und Du trainierst mit dieser Übung zugleich höchstwirksam, Deine Gedanken zu kontrollieren und zu steuern.

Keine andere Übung, die ich kenne, ist so wirksam in all diesen Belangen und zugleich so simpel. Ich selbst mache diese Meditation seit mittlerweile 21 Jahren täglich und würde nie wieder auf sie verzichten wollen.

Ich empfehle Dir, diese Übung morgens und abends für jeweils wenige Minuten zu machen.

Täusche Dich nicht, falls Dir diese Übung trivial erscheinen sollte. Sie ist die Basis für die Kontrolle über Deinen Fokus und zugleich die Grundlage für Deine innere Stärke und ein starkes Selbstbewusstsein.

Und so geht es:

Setze Dich bequem und mit aufrechtem Rücken im Schneidersitz auf einen harten Untergrund (z.B. auf einen Teppich), schalte Dein Telefon aus und schließe die Augen. Atme ruhig ein und aus und beginne, Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Atem zu richten und ihn zu verfolgen, bis Du innerlich ruhig wirst.

Stelle Dir dann eine weiße Fläche vor. Sobald Gedanken, Bilder oder Erinnerungen auftauchen (was bei Anfängern in der Regel alle paar Sekunden geschieht), schiebe diese Gedanken und Bilder beiseite, bis die weiße Fläche vor Deinem inneren Auge wieder frei ist. Verliere die weiße Fläche niemals aus dem Blick.

Wenn Du nach einigen Minuten die Augen wieder öffnest, wirst Du Dich unmittelbar stärker, fokussierter, klarer, in Dir ruhend und mit Dir verbunden fühlen. Und mit jeder Meditation nimmt diese Wirkung zu, da Deine Konzentrationsfähigkeit immer weiter trainiert wird.





Wahrscheinlich wird es Dir anfangs nicht möglich sein, Dich 10 Minuten voll zu konzentrieren. Das ist kein Problem, steigere Dich einfach langsam. Beginne mit 4 oder 5 Minuten voll konzentrierter Meditation morgens und abends und steigere Dich jeden Tag um eine Minute. Wichtig ist aber, dass Du in diesen Minuten wirklich alles gibst (wie bei einem körperlichen Workout) und 100% konzentriert bleibst.

An Tagen, an denen Du sehr müde oder gestresst bist, nimm Dir nur 3 Minuten bei wirklich voller Konzentration, aber bleibe ebenfalls zu 100% präsent und kontrolliere in diesen 3 Minuten Deine Gedanken vollständig. Dadurch erzielst Du eine größere Wirkung als mit 10 oder 20 Minuten halbherziger Meditation mit abschweifenden Gedanken.





### **To Dos für diese Woche:**

#### **Aufgabe 1:**

Setze alle 4 Gewohnheiten für ein reiches und erfülltes Leben, die Du in dieser Lektion von mir erhalten hast, in dieser Woche so wie beschrieben täglich um.

#### **Aufgabe 2:**

Nimm am Ende der Woche eine Auswertung vor, in der Du aufschreibst, was diese 4 Gewohnheiten bereits in der ersten Woche in Deinem Leben verändert haben:

Was hat sich in Deinem inneren Gefühl verändert?

Was hat sich in Deinem Kontakt zu anderen Menschen oder in Deinem Gefühl zu anderen Menschen verändert?

Was hat sich im Außen verändert?

Wie hat sich Dein Level an Lebensfreude verändert?

#### **Aufgabe 3:**

Triff jetzt für Dich nach dieser „Testwoche“ eine klare Entscheidung:

Möchtest Du Dir diese 4 Gewohnheiten für ein reiches, erfülltes Leben ab jetzt dauerhaft zur Gewohnheit und damit zu einem Bestandteil Deines Alltags und Deines Lebens machen?

