

Mosaik
bei GOLDMANN

Buch

Der Autor des Bestsellers »Männer sind anders. Frauen auch.« hat auf der Basis seiner jahrzehntelangen Erfahrung ein Programm für Lebensglück entwickelt, das westliche Therapiemethoden mit östlicher Lebenskunst geschickt verbindet. Er definiert die Meilensteine des persönlichen Erfolgs neu und erklärt, welche Einstellungen und Erfahrungen uns auf dem Weg zur Zufriedenheit behindern und wie sich diese Blockaden überwinden lassen. Jeden Tag gilt es, von neuem zu entscheiden, was man wirklich erreichen will. Und zugleich sollte man prüfen, ob das, was man bisher erreicht hat, mit den eigenen Vorstellungen von Glück und Erfolg tatsächlich übereinstimmt.

Autor

Dr. John Gray ist weltweit einer der bekanntesten Paar- und Familientherapeuten. Seine Bücher sind in über 40 Sprachen übersetzt und erreichen international Millionenauflagen. Er lebt mit seiner Frau Bonnie und seinen drei Kindern in Mill Valley, Kalifornien.

Internet: www.marsvenus.com

Von John Gray außerdem bei Mosaik bei Goldmann:

Männer sind anders. Frauen auch. (16107)

Mars, Venus & Eros (16126)

Mars, Venus & Partnerschaft (16134)

Mars sucht Venus. Venus sucht Mars (16387)

Mars & Venus (16194, 16400)

Mars & Venus neu verliebt (16501)

Jeden Tag mehr Liebe (16245)

Leidenschaft lebendig halten (16411)

Die Mars & Venus-Diät (16645)

Typisch Mars & Venus (31069)

Das kleine Buch der Liebe (16461)

John Gray

So bekommst du,
was du willst,
und willst,
was du hast

Der praktische Wegweiser
zu persönlichem Erfolg

Aus dem Amerikanischen
von Clemens Wilhelm

Mosaik

bei GOLDMANN

Dieser Titel ist bereits als
Goldmann Taschenbuch Nr. 15186 erschienen.



Mix
Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften

Zert.-Nr. SGS-COC-1940
www.fsc.org
© 1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte Papier *Munken Print*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

3. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe März 2004

© 2000 der deutschsprachigen Ausgabe

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

© 1999 der Originalausgabe by Mars Productions, Inc.

Originaltitel: How to Get What You Want and Want What You Have

Originalverlag: HarperCollins, New York

Umschlaggestaltung: Design Team München

Umschlagfoto: Zefa/Kehrer

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Kö/ue · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN-10: 3-442-16590-3

ISBN-13: 978-3-442-16590-2

www.goldmann-verlag.de

*Dieses Buch widme ich
mit all meiner Liebe und Zuneigung
meiner Frau Bonnie Gray.
Ihre Liebe, Fröhlichkeit und Weisheit
haben nicht nur mein Leben unendlich bereichert,
sondern leuchten auch aus jeder Zeile
dieses Buches.*

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	13
Vier Schritte zum persönlichen Erfolg	15
Sich den Herausforderungen des Lebens stellen	19
Glück kann man nicht kaufen	22
Das Wesen der Täuschung	22
Die Menschheit entwickelt sich	23
Die Zeit ist reif	24
Eine Tür öffnet sich	26
Äußerer Erfolg verstärkt die inneren Empfindungen	29
Die Illusion des äußeren Erfolgs	30
Innerer Erfolg hat oberste Priorität	31
Glück erfahren	32
Die wahre Ursache des Unglücklichseins	34
Sich dem äußeren Erfolg verkaufen	36
Sei glücklich, und du wirst Erfolg haben – aber nicht immer	37
Vom Mönch zum Millionär	39
Zeig mir den Weg zu Geld	41
Wie man bekommt, was man braucht	45
Liebesvitamine	46
Jedes Liebesvitamin ist wichtig	48
Die Liebe, die man braucht, ist immer verfügbar	50

Die zehn Liebesspeicher	53
Anzeichen für einen vollen Speicher	55
Selbstliebe hat Priorität	57
Die zehn Stufen	61
Zurückgehen, um fortzuschreiten	65
Die Ruhestandskrise: Das 57. Lebensjahr	65
Die Leeres-Nest-Krise: Von 49 bis 56	67
Die Midlife-Crisis: Von 42 bis 49	69
Die heimliche Krise: Von 35 bis 42	71
Die Identitätskrise: Von 28 bis 35	74
Die Ausbildungskrise: Von 21 bis 28	77
Die Hormonkrise: Von 14 bis 21	78
Die stumme Krise: Von 7 bis 14	81
Die Geburtskrise: Bis zum achten Lebensjahr	85
Von der Empfängnis bis zur Geburt	87
Die zehn Liebesspeicher auffüllen	90
Vitamin G1	90
Vitamin E	91
Vitamin F	92
Vitamin G2	94
Vitamin S	96
Vitamin B	97
Vitamin A	100
Vitamin U	101
Vitamin W	102
Vitamin G3	104
Der Wert der Meditation	106
Meditation für jeden	108
Interaktive Meditation	110
Die Rolle des Schicksals	112

Wie man meditiert	114
Seine Absichten klären	120
Übung macht den Meister	121
Die kleinen Wunder	122
Stress abbauen	124
Negative Energie verstehen	124
Unterschiedliche Sensibilität	126
Die Auswirkungen negativer Energie	127
Der Austausch von Energie	129
Die Technik des Entladens	131
Wo man Negativität abbauen soll	133
Wann man Energie abbauen soll	135
Keine Angst vor negativer Energie!	136
Negative Emotionen loslassen	138
Negative Emotionen sind notwendig	140
Vier Methoden, negative Emotionen zu verarbeiten	142
1. Die Emotion verändern	144
2. Den Inhalt verändern	148
3. Sich in eine andere Zeit versetzen	149
4. Die Perspektive wechseln	154
Wie man bekommt, was man möchte	157
Das Geheimnis des äußeren Erfolgs ist Verlangen	158
Die Macht der Unterwerfung	160
Um Hilfe bitten	162
Warum positives Denken manchmal nicht genügt	164
Seinen Zauberstern finden	166
Wissen, was man wirklich möchte	167
Vertrauen, Interesse und Verlangen	168
Emotionen fühlen und loslassen	169
Der Prozess der Verleugnung	172
Verlangen und Vertrauen	173
Es gibt keine Zufälle	174

Grünes Licht und rotes Licht	176
Die Verleugnung erkennen	178
Widerstand aufgeben	181
Warum sich die Vergangenheit wiederholt	186
Das Abwehrspiel	188
Die Abwehrhaltung gegenüber dem Partner aufgeben	189
Die Macht der Erinnerung	190
Lernen, sich selbst zu lieben	192
Alle Wünsche ernst nehmen	194
1. Sich ärgern, aber sich nicht rächen	196
2. Fixierungen aufgeben	197
3. Seine Zweifel in Frage stellen	200
4. Seine Ausreden erkennen	202
5. Seinem Trotz trotzen	205
6. Nachgeben, nicht aufgeben	207
7. Dem Ausweichen ausweichen	208
8. Keine Rechtfertigungen	210
9. Zurückweisung zurückweisen	213
10. Die Liebe nicht zurückhalten	215
11. Bewusst handeln, nicht reagieren	216
12. Das Opfer der Liebe bringen	219
Alles bekommen, was man möchte	220
Die zwölf Blockierungen aufheben	221
1. Vorwürfe loslassen	224
2. Niedergeschlagenheit loslassen	229
3. Ängstlichkeit loslassen	233
4. Gleichgültigkeit loslassen	235
5. Kritik loslassen	238
6. Entschlusslosigkeit loslassen	244
7. Zaudern loslassen	250
8. Perfektionismus loslassen	252
9. Groll loslassen	257
10. Selbstmitleid loslassen	261

11. Verwirrung loslassen	264
12. Schuldgefühle loslassen	269
Seine Blockierungen loslassen	274
Übungen und Heilmeditationen	276
Der Eisbergeffekt	276
Sich bewusst ärgern	278
Die Vergangenheit verarbeiten	279
Der Gefühlebrief	280
Zwölf Schemata für Gefühlebriefe	281
Einen Gefühlebrief schreiben	283
Den Antwortbrief schreiben	285
Einen Verbundenheitsbrief schreiben	286
Die vier Schritte gehen	287
Gefühle mit Hilfe der Eltern heilen	293
Einen Gefühlebrief an Gott schreiben	296
Schwer zugängliche Emotionen aufdecken	296
Gefühle mit der Vergangenheit verbinden	298
Zwölf Heilmeditationen	307
Zwölf Meditationen für mehr Erfolg	310
Persönlicher Erfolg in sechs Wochen	312
Nachwort	314
Danksagung	316
Register	318

Einleitung

Die eigentliche Herausforderung im Leben besteht nicht einfach darin, sich zu beschaffen, was man haben möchte, sondern darin, auch das zu schätzen, was man schon hat. Viele Menschen wissen genau, wie sie bekommen, was sie haben möchten, aber dann genießen sie es nicht mehr. Was sie haben, genügt ihnen nicht; sie haben immer das Gefühl, als ob ihnen noch etwas fehlen würde. Sie sind mit sich selbst, ihren Beziehungen, ihrer Gesundheit oder ihrer Arbeit nicht zufrieden. Es gibt immer etwas, das ihren Seelenfrieden stört.

Es gibt aber auch Menschen, die ganz zufrieden sind mit dem, was sie sind, was sie tun und wie viel sie haben, aber sie wissen nicht, wie sie mehr von dem bekommen können, was sie haben wollen. Ihr Herz ist offen und dem Leben zugewandt, aber ihre Träume sind noch nicht in Erfüllung gegangen. Sie tun ihr Bestes, aber sie fragen sich doch, warum andere mehr haben. Die meisten Menschen liegen irgendwie dazwischen.

Der persönliche Erfolg misst sich nicht daran, wer man ist, wie viel man hat oder was man erreicht hat. Entscheidend ist die Zufriedenheit mit dem, wer man ist, was man geleistet hat und was man hat. Jeder kann persönlichen Erfolg haben, aber man muss wissen, worin er besteht, und zielstrebig darauf zusteuern.

—◀▶—

Persönlicher Erfolg bedeutet zu bekommen, was man möchte, und zugleich weiterhin das zu begehren, was man hat.

—◀▶—

Aber persönlicher Erfolg erschöpft sich nicht darin, dass man mit seinem Leben zufrieden ist. Es gehört auch das Vertrauen dazu, dass man bekommen kann, was man möchte, und die Motivation, dafür das Nötige zu tun. Persönlicher Erfolg erfordert eine klare Vorstellung davon, wie man sein Leben gestalten möchte. Für den einen kann persönlicher Erfolg in dem Wissen bestehen, wie man mehr bekommt, für den anderen im Wissen, wie man glücklicher ist, und für viele bedeutet es sowohl das eine als auch das andere.

Seinen persönlichen Erfolg braucht man nicht dem Glück oder dem Zufall zu überlassen. Es gibt zwar geborene Glückspilze, aber die meisten Menschen müssen die Fähigkeit zum persönlichen Erfolg erst erlernen und dann bewusst anwenden. Zum Glück kann man dies lernen, und wahrscheinlich ist jeder dieser Fähigkeit schon viel näher, als er glaubt. Bei den meisten Menschen geht es wirklich nur darum, im Denken, Fühlen und Handeln geringfügige, aber sehr wichtige Veränderungen vorzunehmen, um die gewünschte Erfüllung im Leben zu erreichen.

—◀▶—

Einige geringfügige, aber wichtige Veränderungen im Denken können den Weg zu persönlichem Erfolg ebnen.

—◀▶—

Die Anwendung einer oder zweier neuer Erkenntnisse im eigenen Leben kann buchstäblich über Nacht alles verändern.

Auch wenn die äußeren Umstände zunächst noch gleich bleiben, kann man schlagartig eine ganz neue Haltung gegenüber dem eigenen Leben bekommen. Wer das Leben als zu »grell« empfindet, der setzt eine dunklere Brille auf, und im Nu kann er sich entspannen und wieder klar sehen. Ebenso erreicht man es mit einigen kleinen Änderungen, dass man wieder zufriedener mit dem ist, was man hat, und das Vertrauen gewinnt, dass man bald bekommen wird, was man möchte.

Vier Schritte zum persönlichen Erfolg

Vier Schritte führen zu mehr Erfolg im eigenen Leben. Sie werden in diesem Buch ausführlich dargestellt.

Schritt 1

Seine Absichten klären (siehe »Wie man meditiert«). Es ist wichtig zu erkennen, wo man jetzt steht, und sich Klarheit darüber zu verschaffen, was man tun muss, um das richtige Gleichgewicht von innerem und äußerem Erfolg zu erlangen. Wenn man in die falsche Richtung geht, begegnet einem überall im Leben Widerstand, wie sehr man sich auch bemüht, und man kommt niemals dorthin, wo man gerne sein möchte. Harmonie mit den eigenen inneren Seelenbedürfnissen, nicht nur den Wünschen von Geist, Verstand und Sinnen, ist die beste Voraussetzung für inneren und äußeren Erfolg.

Schritt 2

Sich beschaffen, was man braucht (siehe »Wie man bekommt, was man braucht«). Man muss lernen, sich zu beschaffen, was man braucht, um sich selbst treu sein zu können. Es genügt nicht zu sagen: »Ich möchte ich selbst sein.« Um sich selbst zu erkennen und sich selbst treu sein zu können, muss man die zehn verschiedenen Arten von Liebe und Unterstützung kennen, die jeder Mensch braucht. Wenn man einmal herausge-

funden hat, was einem fehlt und wie man es bekommen kann, dann stellt sich automatisch der innere Erfolg ein. Ein Auto kann sehr gute Fahreigenschaften haben, aber wenn man nicht tankt, dann fährt es nicht. Ebenso kann man sein wahres Selbst nicht entdecken, wenn bestimmte Liebesbedürfnisse nicht erfüllt werden.

Schritt 3

Sich beschaffen, was man haben möchte (siehe »Wie man bekommt, was man möchte«). Wenn man gelernt hat, wie man äußeren Erfolg herbeiführt, ohne sich selbst untreu zu werden, dann bekommt man allmählich alles, was man in der äußeren Welt haben möchte. Man muss erkennen, wie wichtig intensives Begehren, positive Überzeugungen und leidenschaftliche Gefühle sind, wenn es darum geht, Dinge anzuziehen, die man gerne haben möchte. Man muss lernen, die Intensität seiner Wünsche zu stärken, indem man negative Gefühle und Emotionen anerkennt und verwandelt.

Schritt 4

Blockierungen gegenüber dem persönlichen Erfolg beseitigen (siehe »Die zwölf Blockierungen aufheben«). Man muss die zwölf häufigsten Blockierungen erkennen, die die Erfüllung der Wünsche behindern können. So kann man sich den Weg zum inneren und äußeren Erfolg frei machen. Die zwölf Blockierungen sind: Vorwürfe, Niedergeschlagenheit, Ängstlichkeit, Gleichgültigkeit, Kritik, Entschlusslosigkeit, Zaudern, Perfektionismus, Groll, Selbstmitleid, Verwirrung und Schuldgefühle. Hat man die Blockierungen beseitigt, wird man die Erfahrung machen, dass es außerhalb von einem selbst nichts gibt, was einen aufhalten könnte.

DEBORAH FINDET EINEN MANN

Als Deborah begann, persönlichen Erfolg zu lernen, konzentrierte sie sich besonders auf äußeren Erfolg; vor allem wollte sie unbedingt einen Mann. Doch erst als sie ihre Zielsetzungen neu definierte und primär nach innerem Frieden und innerem Glück strebte, konnte sie aufhören, so heftig nach einem Mann zu suchen. Am wichtigsten war die Erkenntnis, dass sie keine Unterstützung bekam. Sie versagte sich selbst die Unterstützung, indem sie sich nicht entspannte und nicht tat, was sie wollte. Als sie mit sich selbst und ihrem Leben zufriedener war, zog sie das, was sie brauchte, von selbst an.

Sie fand nicht nur eine großartige Stelle, sondern begegnete schließlich auch dem Mann ihrer Träume und heiratete ihn. Um zu diesem neuen Leben zu gelangen, musste sie drei der oben genannten Blockierungen beseitigen. Bisher hatten sie immer Verwirrung, Kritik und Entschlusslosigkeit daran gehindert, eine feste Bindung einzugehen. Indem sie diese Blockierungen auflöste, konnte sie den Mann, den sie liebte, auch weiter begehren. Die vier Schritte zum persönlichen Erfolg halfen Deborah, ihre Träume zu verwirklichen.

TOM ERÖFFNET EINE BÄCKEREI

Tom wollte schon immer eine eigene Bäckerei besitzen, aber er hatte sich damit abgefunden, dass er bei einem Fernsehsender arbeitete. Die Arbeit machte ihm keinen Spaß, und oft ärgerte er sich über seine Kollegen. Toms erster Schritt zum persönlichen Erfolg bestand in seinem Entschluss, trotz der Umstände glücklich zu sein. Er begann zu meditieren, und dies schenkte ihm mehr innere Erfüllung und Glück.

Er war nicht mehr so unzufrieden mit seiner Arbeit wie früher. Weil ihm die Meditation die Unterstützung gab, die er brauchte, bekam er eine immer klarere Vorstellung davon, was er wollte. Dies führte unmittelbar dazu, dass ihm kleine Dinge

zufielen. Er hatte das Gefühl, als ob sein Leben von kleinen Wundern erfüllt war. Er wollte etwa den Auftrag zu einer Dienstreise bekommen, und er bekam ihn. Oder er wünschte sich Lob und Anerkennung, und er bekam beides. So wuchs sein Vertrauen, dass er die Dinge anziehen konnte, die er wollte.

Dieses Vertrauen gab ihm den Mut, sich seine Träume zu erfüllen. Er gab seine Stelle auf und eröffnete eine Bäckerei. Für diese Veränderung musste er zunächst seine Blockierungen aufgeben. In seiner Arbeit empfand er oft Groll und Kritik. Als diese Blockierungen wegfielen, befreite er sich von Zögern und Entschlusslosigkeit und wagte den Schritt zu einem eigenen Betrieb, der inzwischen sehr erfolgreich ist.

ROBERT BEKOMMT WIEDER KONTAKT ZU SEINEN KINDERN

Robert war schon Multimillionär, als er begann, die Grundsätze und Praktiken für den inneren Erfolg anzuwenden. Er war äußerlich erfolgreich, aber er fühlte sich sehr unglücklich. Er hatte drei gescheiterte Ehen hinter sich und keinen Kontakt mehr zu seinen Kindern. Anscheinend hatte er alles erreicht, und kaum jemand wusste, wie unglücklich er war.

Um glücklich zu werden, lernte Robert, in sein Inneres zu schauen. Er wollte jemanden anziehen, mit dem er seinen großen Reichtum teilen könnte, aber zuerst musste er selbst lernen, ihn zu genießen. Er hatte immer eine schöne Frau an seiner Seite gebraucht, um mit sich zufrieden zu sein. Daher versuchte er, ein Jahr ohne eine Partnerin glücklich zu sein. Er nahm sich Urlaub und ging auf Weltreise.

Als er dabei die Erfahrung machte, dass er auch alleine glücklich sein konnte, nahm er sich Zeit dafür, seine Beziehung zu seinen Kindern zu heilen. Je mehr er die Liebe gab und empfing, die er brauchte, desto unabhängiger wurde er vom äußeren Erfolg. Er genoss ihn, aber er erkannte jetzt auch, dass ihn

dieser daran gehindert hatte, echte Zufriedenheit und wirkliches Glück zu finden.

Um die Probleme mit seinen Kindern auszuräumen und eine Partnerin fürs Leben zu finden, musste er viele Blockierungen beseitigen. Er musste sich von Vorwürfen, Kritik und Gleichgültigkeit gegenüber seinen früheren Frauen befreien und Klarheit darüber gewinnen, was seine Kinder an ihm störte. Indem er diese Blockierungen auflöste, konnte er wieder eine Beziehung zu seinen Kindern entwickeln und in seinem neuen Leben Frieden und Freude finden.

Sich den Herausforderungen des Lebens stellen

Wenn man persönlichen Erfolg hat, ist das Leben plötzlich kein Kampf mehr; was schwierig war, ist jetzt einfach. Natürlich werden immer noch Probleme auftauchen, aber man wird besser mit ihnen fertig. Türen, die immer verschlossen schienen, öffnen sich plötzlich. Man fühlt sich erleichtert und frei, man selbst zu sein und tun zu können, was man in dieser Welt tun soll. Man fühlt sich besser für das Leben gerüstet. Die unvermeidlichen Herausforderungen des Lebens werden jetzt zu Gelegenheiten, stärker zu werden.

Wie auch immer man seine neuen inneren Qualitäten erfährt: Das Licht des eigenen wahren Selbst erleuchtet den Weg, die Reise durch die Dunkelheit hat ein Ende. Man nimmt nicht nur klarer wahr, was die eigene Aufgabe in dieser Welt ist, man erkennt auch, dass man nicht allein ist. Die Wahrheit, dass man in dieser Welt geliebt und unterstützt wird, wird zu einer lebendigen, greifbaren Erfahrung.

—◀▶—

*Mit dem Aufflammen des inneren Lichts der Selbstliebe
hat die Reise durch die Dunkelheit ein Ende.*

—◀▶—

Persönlicher Erfolg ist kein imaginärer Zustand der Gnade ohne Konflikte, Enttäuschungen und Frustrationen. Persönlicher Erfolg hängt weitgehend davon ab, dass man lernt, negative Gefühle in positive und schlechte Erfahrungen in bereichernde zu verwandeln. Sich selbst treu zu sein ist ein Wachstumsprozess, der mit vielen Veränderungen verbunden ist, und auch die Höhen und Tiefen des Lebens gehören dazu. Persönlicher Erfolg heißt, genau zu wissen, wie man nach einem Fall wieder auf die Beine kommt.

Wer das Risiko eingeht, er selbst zu sein und seinem Herzen zu folgen, wird gelegentlich fallen. Fehler, Rückschläge und Korrekturen sind nun einmal ein Teil des Lebens, und zwar ein wichtiger Teil, durch den man lernt und wächst.

—◀▶—

*Persönlicher Erfolg heißt, genau zu wissen, wie man
nach einem Fall wieder auf die Beine kommt.*

—◀▶—

Persönlicher Erfolg ist für jeden etwas anderes. Für manche ist es eine Achterbahn, und sie genießen das aufregende Auf und Ab. Für andere ist es eine gemütliche Fahrt auf einem Riesenrad: Auch wenn es immer wieder anhält, genießen sie die Aussicht und ein gutes Gespräch und lassen sich gelassen im Kreise drehen. Die Fahrt durchs Leben verläuft bei jedem Menschen anders, aber Höhen und Tiefen gibt es immer.

Auch wenn der persönliche Erfolg wächst, wird es immer noch negative Empfindungen geben, die aber stets zu noch mehr Freude, Liebe, Vertrauen und Frieden hinführen. Wenn

man einmal gelernt hat, negative Emotionen zu bewältigen, wird man auch erkennen, wie wichtig sie sind, und man möchte sie in seinem Leben nicht mehr missen. Wer sich nach einem Leben ohne all die negativen und positiven Empfindungen sehnt – der möge sich auf einen Friedhof begeben und in Frieden ruhen.

Lebendig zu sein heißt, in Bewegung zu sein. Das Geheimnis des persönlichen Erfolgs besteht darin, dass man den Kontakt zu seinem inneren Frieden, seiner Freude, seiner Liebe und seinem Vertrauen nicht abreißen lässt. Wenn man das Vertrauen hat, dass man immer bekommen kann, was man will, dann ist man gelassener; man akzeptiert, dass das Leben ein Prozess ist, und man versteht, dass es manchmal auch ein wenig dauern kann, bevor man etwas bekommt. Wenn das Herz offen ist und man sich selbst treu bleibt, dann kann man auch jeden einzelnen Schritt seiner einzigartigen Reise genießen und schätzen. Die Erwartung, dass das Leben vollkommen sein müsse, wird in dem Maße abgebaut, wie man entdeckt, dass alles, was man in seinem Leben anzieht und schafft, für einen selbst genau richtig ist.

Jeder besitzt den Schlüssel zu seiner eigenen Zukunft, man kann es schaffen, und jeder muss es selbst schaffen. Mit diesen Erkenntnissen können Sie Antworten auf alle Fragen finden, die Sie bezüglich des Weges zum Erfolg vielleicht hatten. Sie werden eine neue Perspektive gewinnen, die dabei hilft, Ihre Erfahrungen im Leben richtig einzuordnen. Sie werden nicht mehr im Zweifel darüber sein, wie Sie dorthin gelangen, wo Sie sein möchten. Die vier Schritte liefern eine praktische und spirituelle Anleitung, mit deren Hilfe Sie Ihr Leben so gestalten können, wie es Ihnen in die Wiege gelegt ist.

Glück kann man nicht kaufen

Viele Menschen haben viel in ihrem Leben erreicht, aber sie sind nicht zufrieden. Es gibt genug unglückliche reiche Menschen, die unfähig sind, eine liebevolle Beziehung durchzuhalten. Und trotzdem glauben sie immer noch, dass mehr Geld oder mehr von irgendetwas ihnen schließlich zu Zufriedenheit mit sich selbst und ihrem Leben verhelfen könnte.

Wie jeder weiß, kann man Glück und Liebe nicht kaufen, dennoch gibt man sich immer wieder der Illusion hin, dass äußerer Erfolg doch glücklich machen könnte. Umso mehr man aber glaubt, dass Geld glücklich macht, desto mehr büßt man seine Fähigkeit ein, ohne es glücklich zu sein. Sie denken jetzt vielleicht: »Ja, ich weiß, dass mich Geld nicht glücklich machen kann, aber auf alle Fälle kann es dazu beitragen.« Das ist ein weit verbreiteter Irrtum, durch den man sich selbst schwächt. Um sicherzustellen, dass man den Weg des persönlichen Erfolgs beschreitet, muss man einsehen, dass Geld und Glück nichts miteinander zu tun haben.

Das Wesen der Täuschung

Was ist das Wesen der Täuschung? Man sieht, dass die Sonne täglich über den Himmel zieht, doch andererseits weiß man, dass sie sich in Wirklichkeit nicht bewegt. Man nimmt zwar mit den Sinnen eine Bewegung wahr, aber der Verstand weiß, dass es keine gibt. Ebenso glaubt man, selbst unbewegt zu sein, aber wir wissen, dass sich die Erde um ihre Achse dreht.

Um diese Täuschung einsehen zu können, braucht man die Fähigkeit zum abstrakten Denken. Kinder haben diese Fähigkeit noch nicht. Sie erwerben sie ihm Laufe ihrer Entwicklung, der Übergang vom konkreten zum abstrakten Denken geschieht meist ganz plötzlich. Oft können Schüler eine algebraische Gleichung einfach nicht begreifen, und plötzlich macht es »klick«, und es gelingt ihnen. Wenn das Gehirn diesen Zeitpunkt noch nicht erreicht hat, werden sie es auch mit noch so viel Mühe nicht begreifen.



Um eine Täuschung erkennen zu können, muss das Gehirn eine gewisse Entwicklungsstufe erreicht haben.



Dieser Übergang vom konkreten Denken (über die Welt, die man sieht) zum abstrakten Denken (auch Begriffe sind wirklich) geschieht meist in der Pubertät. Bei einem zwölf- oder dreizehnjährigen Kind ist das Gehirn so weit entwickelt, dass es Dinge verstehen kann, die für Erwachsene selbstverständlich sind. Auf die gleiche Weise entwickelt sich auch die Menschheit weiter. Ideen, mit denen sich die größten Denker der Geschichte abgemüht haben, werden uns heute schon in der Schule vermittelt.

Die Menschheit entwickelt sich

Noch vor fünfhundert Jahren glaubte jeder, dass die Erde eine Scheibe sei und die Sonne über den Himmel zöge. Die Menschen konnten diese Beobachtung noch nicht als Täuschung entlarven. Sie befanden sich noch nicht auf jener Stufe des abstrakten Denkens, die sie hätte erkennen lassen, dass sich die Erde bewegt und die Sonne stillsteht. Als Kopernikus im Jahre 1543 genau dies behauptete, konnten viele dies nicht akzeptieren. Die Kirche sah seine Lehren als Bedrohung an.



John Gray

So bekommst du, was du willst, und willst, was du hast

Der praktische Wegweiser zu persönlichem Erfolg

Taschenbuch, Broschur, 320 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-16590-2

Mosaik bei Goldmann

Erscheinungstermin: März 2004

Das Gras auf der anderen Seite des Zauns ist immer grüner. Warum sind wir nie zufrieden mit dem, was wir sind und haben? Der Bestsellerautor John Gray definiert die Meilensteine des persönlichen Erfolgs neu und zeigt auf, welche Einstellungen und Erfahrungen uns auf dem Weg zur Zufriedenheit behindern und wie sich diese Blockaden überwinden lassen. Auf der Basis seiner jahrzehntelangen Erfahrung hat Gray ein Programm fürs Lebensglück entwickelt, das westliche Therapiemethoden mit östlicher Lebenskunst verbindet.