

Axel Burkart

Mit einem Satz das Leben ändern
Die Kraft der richtigen Glaubenssätze

Axel Burkart

Mit einem Satz das Leben ändern

Die Kraft der richtigen Glaubenssätze

The logo for IRISIANA features the word "IRISIANA" in a bold, uppercase, sans-serif font. Above the text is a thin, black, curved line that arches over the letters, resembling a stylized horizon or a protective shield.

IRISIANA

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

5. Auflage 2022

© 2014 by Irisiana Verlag, einem Unternehmen
der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,

Neumarkter Str. 28, 81673 München

Redaktion: Martin Stiefenhofer

Satz: Uhl + Massopust, Aalen

Herstellung: Sonja Storz

Bildredaktion: Melanie Greier

Projektleitung: Sven Beier

Illustrationen: Veronika Moga, München

Umschlaggestaltung: Geviert, Michaela Kneißl, Grafik & Typografie

Umschlagmotiv: Komposition aus Motiven von © shutterstock/lynea,

© shutterstock/jannoon028

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN: 978-3-424-15201-2

»Der Mensch ist, was er glaubt.«

Anton Tschechow

*»Ob du glaubst, du kannst es oder ob du glaubst,
du kannst es nicht: Du hast recht«*

Henry Ford

Inhalt

Danksagung	9
Vorwort	10
Einleitung	14

Die erste Veränderung grundlegender Glaubenssätze: Erkenne dich selbst

Die grundlegende Bewusstwerdungs-Übung	20
Was ist notwendig? Mensch, erkenne dich selbst!	33
Erkennen 1: Geheimnis Wahrnehmung	38
Erkennen 2: Geheimnis Denken	43
Erkennen 3: Geheimnis Fühlen	56
Erkennen 4: Geheimnis Wollen und Handeln	62
Erkennen 5: Geheimnis Ich und Bewusstsein	67
Unsere Fürsten und wir als König	71

Die zweite Veränderung grundlegender Glaubenssätze: Erkenne deine Kräfte

Persönlicher Machtfaktor 1: Unser Weltbild	76
Persönlicher Machtfaktor 2: Wahrheit	88
Persönlicher Machtfaktor 3: Die Dinge beim richtigen Namen nennen	97
Persönlicher Machtfaktor 4: Die Logik in Ihnen	100
Bauchgefühl, Wahrheitsgefühl und Intuition	123
Persönlicher Machtfaktor 5: Wissenschaft	130
Ich glaube nur an das, was beweisbar ist	137
Persönlicher Machtfaktor 6: Die wirklichen Glaubenssätze	142

**Der Weg heraus aus falschen Glaubenssätzen:
Ein Programm in 7 Schritten**

Unsere Lebensthemen, Glaubenssätze und Krisen	156
Der grundlegende Mechanismus	163
Die 7 Schritte im Glaubenssatz-Veränderungs- Programm	165

**Die dritte Veränderung grundlegender Glaubenssätze:
Bestimme dein Weltbild**

Die machtvollsten Glaubenssätze und Weltbilder der Menschheit.	194
Die Spirituelle Wissenschaft und wie sie die geistige Welt erklärt	225
Mysterium Lebensplan, Schicksal und Kaiserwürde.	231
Glossar	241
Literaturverzeichnis	251
Kontakt	252

Danksagung

»Wir stehen auf den Schultern von Giganten.«

Dieses Zitat wird Roger Bacon und Bernhard von Chartres (12. Jahrhundert) zugerechnet. Damit soll zum Ausdruck gebracht werden, dass alles, was wir heute wissen und was wir sind, ein Erbe all der Denker der Menschheit aus Natur-, Geisteswissenschaft und Religion ist. Wir dürfen dieses Erbe für unsere Nachkommen erweitern.

Einen dieser Giganten möchte ich speziell erwähnen: RUDOLF STEINER. Ohne seine Erkenntnisse wäre dieses Buch weder möglich noch sinnvoll gewesen. Ich bin ihm zutiefst zu Dank verpflichtet, was er durch sein Werk mir persönlich und der Menschheit gegeben hat.

Danken möchte ich auch meinen zahlreichen Seminarteilnehmern aus nunmehr 36 Jahren Seminartätigkeit, ohne die dieses Buch nicht entstanden wäre, weil erst aus dieser Arbeit die Bedeutung all dessen, was ich darstellen werde, auch in der Anwendung im praktischen Alltag erfolgreich aufgezeigt wurde. Vor allem danken möchte ich meiner Lebensbegleiterin Sabrina, ohne die dieses Buch auch nicht in dieser Form möglich geworden wäre, weil ich aus ihren Erfahrungen mit Tausenden von Menschen in der Beratung schöpfen durfte.

Bedanken möchte ich mich auch bei Hans-Christian Meiser, der zusammen mit Frau Karin Stuhldreier das Erscheinen des Buchs im Irisiana Verlag ermöglicht hat, und Herrn Sven Beier von Random House, der mich im Lektorat mit viel mehr als sachlicher Kritik begleitet und so das Buch in dieser Form möglich gemacht hat.

Vorwort

*»Ein König, der nicht weiß, dass er der König ist,
ist noch nicht König.«*

Johann Wolfgang von Goethe

Stellen Sie sich vor, Sie sind König oder Königin in einem Königreich. Sie wissen jedoch nicht, dass Sie der König/die Königin sind – durch einen Zauber haben Sie das vergessen. Und so leben Sie in Ihrem Königreich, ohne zu wissen, wer Sie sind und dass es Ihr Erbe und Ihre Aufgabe ist, im eigenen Königreich erfolgreich und weise zu wirken.

Dieses Buch handelt von Ihrem Königreich, der Welt Ihrer SEELE, Ihrer ganz persönlichen Welt. Es handelt von dem individuellen Königreich, das jeder von uns besitzt und das bei jedem Menschen einzigartig ist. Es handelt davon, wie sich der König aus seiner Verzauberung befreit. Ich bitte um Verständnis, dass ich hier den allgemein archetypischen Begriff »König« nehme und keinen geschlechtsspezifischen. Selbstverständlich gilt dies für alle Geschlechter.

Wer ist der König? Sie. Welchen Namen geben Sie sich? Ich. So ist der König in Ihnen Ihr ICH. Das Faszinierende daran ist, dass wir uns alle »Ich« nennen. Daran erkennen wir schon, warum wir in diesem Sinne »gleich« sind. Wir alle sind Könige, und die Liebe lehrt uns, dass wir uns selber in der Eigenliebe und unsere Mitmenschen in der Nächstenliebe als Könige behandeln sollen.

Wenn wir nicht entdecken, dass wir Könige sind, können wir unser eigenes Königreich nicht erobern. Wir werden dann auch nicht König unter Königen sein können. Wir werden vielleicht mit Neid zu den anderen Königen aufschauen und so unser Leid schaffen. Erkennen wir den König in uns, wird Neid kei-

nen Platz mehr haben. Und wenn wir unser Königreich entdecken und erobern, werden wir auch keine Kriege um andere Reiche führen müssen.

Ein Königreich mit drei Fürstentümern

Was ist nun unser Königreich? Stellen wir uns ein Reich mit drei Fürstentümern vor. Das Besondere an diesen Fürstentümern und ihren Fürsten ist, dass sie zwar getrennt sind, aber nicht räumlich, sondern funktionell.

Der erste Fürst hat die Aufgabe, das geistige LEBEN zu regeln, anzuregen und zu schulen. Er ist verantwortlich für die Kreativität im Lande, für die Bildung, für das Lernen und die geistige Entwicklung aller Bürger. Er sorgt dafür, dass die WISSENSCHAFT blüht und mit ihr das Wahrheitsstreben. Dieser Fürst stellt unser Denken in all seinen Aspekten dar, wie es im Kapitel »Geheimnis Denken« beschrieben ist.

Der zweite Fürst hat die Aufgabe, für die Freude zu sorgen, für die Freude an der Arbeit, die Freude am Leben, für die Freude in den sozialen Beziehungen. Er hat auch für die sozialen Beziehungen zu sorgen, sodass die Liebe unter den Bürgern blühen kann. Er regelt sozusagen das soziale Leben oder besser: Er inspiriert die Bürger zu einem sozialen Leben, zu einem Leben in Freude am eigenen Tun und an dem Miteinander und Füreinander mit anderen. Er hat auch die Aufgabe, die Kunst zu fördern. Diesen Fürsten erleben wir in unserem Fühlen, das im Kapitel »Geheimnis Fühlen« dargestellt ist.

Der dritte Fürst schließlich hat die Aufgabe, im ganzen Reich für den materiellen Wohlstand des Volkes zu sorgen. Ihm unterstehen sozusagen all die Bauern und Händler, die Produzierenden und die Verteilenden der Güter, kurz, die ganze Wirtschaft. Er ist zuständig für das Handeln, das im Kapitel »Geheimnis Wollen und Handeln« zu finden ist.

Die Fürsten beschränken sich jedoch nicht nur auf ihren Bereich, sondern wirken sich auch auf die anderen Fürstentümer aus. So dient der Fürst des geistigen Lebens dem Fürsten der sozialen Beziehungen, diese auf dem Boden der Wahrheit zu fördern. Er dient auch dem Fürsten der Wirtschaft, denn Wohlstand hängt ab von der Bildung und Kreativität der Bürger, der in unserer Seele durch den Willen repräsentiert wird. Diese drei Fürstentümer sind daher nicht räumlich getrennt. Ein jeder Fürst hat seinen Aufgabenbereich überall im Lande, und die drei Fürsten wissen, dass sie ihre eigenen Fürstentümer haben und damit ihre eigenen Verantwortungsbereiche, dass sie aber ohne jeweils die anderen beiden nichts bewirken können.

Und der König? Er ist derjenige, der diese drei Fürsten in ihrem Zusammenwirken steuert, den Gesamtüberblick hat und ihnen die großen Richtlinien und die grundlegenden Gesetze vorgibt.

Der König ist da, um zu regieren

Unser Königreich ist unsere Seele, in der wir mit unserem Ich wohnen, und es umfasst drei Fürstentümer: Denken, Fühlen und Wollen. Und die großen, grundlegenden Gesetze des Königs sind unsere Glaubenssätze.

Sie regeln alles, was in den Fürstentümern geschieht. Sie sind das Entscheidende für Wohlstand und Wohlbefinden, Freud und Leid im Königreich. Stimmen die großen Gesetze nicht, kann der eine Fürst nicht so handeln, dass materieller Wohlstand entsteht. Stimmen unsere Glaubenssätze, so geben unsere Fürsten Befehle an unsere Körperzellen, die alles an Wissen speichern und umsetzen können, was sie für die Gesundheit und Handlungsfähigkeit unseres Körpers benötigen. Unsere Zellen besitzen ein Zellbewusstsein, eine Intelligenz,

all das umzusetzen, was wir ihnen vorgeben. Das ist es, was wir heute in der modernen Bewusstseinsforschung, der Biologie und Neurowissenschaft, speziell in der revolutionären Epigenetik, bereits bewiesen haben. Stimmen die Glaubenssätze nicht, erleben wir »Missernten«, also Misserfolg und Krankheit im Leben. Stimmen die Glaubenssätze, so können wir Gesundheit und Wohlstand »ernten« und damit auch Freude in unserer Seele.

Der König gibt seinem einen Fürsten vor, wie er das Volk schulen soll, in welche Richtung es geht, und dem zweiten Fürsten teilt er mit, wie die Bürger sozial miteinander umgehen sollen. So reicht der Einfluss dieser Fürstenmächte bis in jede einzelne Zelle unseres Körpers. Die inneren Fürsten der Seele steuern den Körper. Alles, was letztlich in unserem Körper und unserem Leben geschieht, ist Ausdruck dessen, was wir als Glaubenssätze vorgeben.

Das Bild vom inneren Königreich und seinen Fürsten soll veranschaulichen, worum es in diesem Buch geht: um die Macht unserer Glaubenssätze. Dabei werde ich Ihnen aufzeigen, dass es vor allem einzelne Sätze sind – nur wenige, ja oft ist es nur ein einziger Glaubenssatz, von dem alles abhängt. Im Mittelalter glaubte man, die Erde sei eine Scheibe und die Sonne drehe sich um die Erde. Aus diesem Glaubenssatz entstanden viele weitere Irrtümer. Es waren und sind stets nur einzelne Glaubenssätze, die alles bestimmen. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen, sie zu erkennen.

Es geht erstens darum, sich der Macht unserer Glaubenssätze bewusst zu werden. Zweitens geht es darum, eine Methodik zu erlernen und einzusetzen, um die eigenen Glaubenssätze zu erkennen und zu verändern. Und es geht drittens vor allem darum, die Glaubenssätze selber zu bestimmen. Somit erlassen Sie selbst die Gesetze, um Ihr eigenes Königreich zu erobern, zu regieren und zu Wohlstand und Entwicklung zu führen.

Einleitung

Es kommt nicht so sehr darauf an, was uns im Leben geschieht, sondern was wir daraus machen.

Das Thema ist heute in aller Munde. Immer mehr wird uns bewusst, welche große Wirkung Glaubenssätze auf unser Leben haben. Letztlich arbeitet jeder erfolgreiche Therapeut der Seele bzw. Psyche an der Änderung von Glaubenssätzen.

Wenn wir vor einer Eiche stehen, können wir im Geiste zurückgehen bis zu dem Punkt, als diese Eiche noch eine Eichel war. Ein Same. Aus diesem Samen ist nun ein mächtiger Baum geworden. Erkennen wir, welches Wunder in einem Samen steckt? Dass aus einem winzigen kleinen Ding etwas so Mächtiges werden konnte? Dass alles, was die Eiche später werden kann, bereits in diesem Samen enthalten ist und nur durch das Leben herausgeholt werden muss?

Ich werde aufzeigen, dass Glaubenssätze wie Samen sind, aus denen ganze Bäume hervorgehen, die wir dann als Weltbilder und WELTANSCHAUNGEN bezeichnen und die unser Leben bestimmen.

Unser persönliches Weltbild, das wir in uns tragen, ist Teil unseres Königreichs. Und die Macht dieses Weltbildes besteht darin, Samen aus freier Entscheidung zu säen. Diese Samen sind die großen Gesetze, die wir als König in unserem eigenen Reich erlassen. Sie selbst bestimmen, ob Sie fruchtbringende Samen säen, unpassende Bäume oder fehlplatziertes Unkraut. Mehr zum Begriff des Weltbilds finden Sie ab Seite 76.

Mit diesem Buch lade ich Sie zu einer geistigen Reise in Ihr Königreich, das Reich Ihrer drei Fürstentümer, ein, aber auch zu einer Betrachtung der anderen Königreiche Ihrer Mitmenschen, die Könige sind wie Sie. Dabei erfahren Sie, wie Sie Ihr

Königreich zukünftig noch bewusster gestalten können. Die folgenden Ergebnisse stellen die Ziele für unsere Reise dar:

- Sie verstehen, dass an der Basis Ihres eigenen Weltbildes Glaubenssätze versteckt sind, die Ihr gesamtes Leben bestimmen;
- Sie begreifen, dass für die Lösung großer Lebenskonflikte, Krankheiten usw. sehr oft nur die Änderung eines einzigen, grundlegenden Glaubenssatzes erforderlich ist;
- Sie erfassen, dass Sie in Ihrem Leben alles korrigieren und dadurch Ihrem Leben eine neue Richtung geben können und welche Seelenkräfte Sie dafür verfügbar haben;
- Sie gewinnen dadurch gesteigerte Sicherheit und Selbstvertrauen, das zu meistern, was zu meistern ist;
- Sie begreifen den tiefsten Sinn Ihres Lebens und gewinnen eine erweiterte Sicht über sich selbst und die Welt, die Ihr Leben reicher und erfüllter machen wird.

Darüber hinaus wird Ihnen bewusst, was Wahrheit ist, welche Bedeutung sie in Ihrem Leben und in der Welt hat und wie Sie selber überprüfen können, ob etwas wahr ist oder nicht. Sie erfahren, welch großartigen Schatz Sie in dem Mysterium der Logik in sich tragen. Sie lernen, systematisch die großen Weltanschauungen und Religionen zu durchschauen. Das wird Sie freier machen in der Wahl Ihres Weltbildes, im Umgang mit Religion und bei der Lösung möglicher Konflikte in dieser Hinsicht.

Auf der Basis dieser Erkenntnisse werden Sie Werkzeuge an die Hand bekommen, mit denen Sie in Zukunft besser mit Menschen und deren Weltbildern, mit Behauptungen und Meinungen zurechtkommen und diese schneller erfassen können. Sie werden zudem ein systematisches Programm zur Meisterrung Ihrer Glaubenssätze kennenlernen.

Sie werden weiter ein spirituelles Weltbild kennenlernen, das wissenschaftlich gesichert ist und das Sie die Welt neu und tief verstehen lässt.

In diesem Buch erarbeiten wir uns Stück für Stück die erforderlichen Grundlagen, um klar zu verstehen, was Glaubenssätze sind, wie sie wirken und welche Mittel wir verfügbar haben, um sie zu meistern. Dazu ist es wichtig, dass Sie innerlich mitgehen, hinterfragen, prüfen, auch wenn das manchmal anstrengend ist. Eine Reihe von systematischen Übungen wird Ihnen dabei helfen, Ihr inneres Königreich immer weiter zu entdecken und zu meistern.

Die Übungen stärken unsere Fähigkeit, mit unseren Glaubenssätzen umzugehen und stellen damit bereits eine Glaubenssatzarbeit dar. Glaubenssätze haben mit Gedanken und Gefühlen zu tun. Die Meisterung von Glaubenssätzen bedeutet, sich mit neuen Gedanken und Gefühlen zu verbinden. Der Schlüssel dabei ist unsere Bewusstwerdung – der König erkennt, dass er der König ist und nimmt bewusst seinen Thron ein. Sie erkennen dann auch, dass es Ihre freie Entscheidung ist, welche Glaubenssätze Sie bewusst für Ihr Leben wählen.

Ein Programm zur Lebensmeisterung

Wir behandeln zudem fundamentale Glaubenssätze der Menschheit und die Weltbilder, die darauf aufbauen, und werden diese Weltbilder beurteilen lernen. Das ist die Voraussetzung für das Verstehen des Fundaments unseres eigenen Weltbildes und für die persönliche Wahl unserer Glaubenssätze als König in unserem Reich.

Abschließend werden wir ein konkretes Weltbild kennenlernen, ein spirituelles Weltbild, das umfassend unserer Arbeit an Glaubenssätzen dienen kann. Als König prüfen Sie nun, mit welchen Gesetzen Sie Ihr Reich regieren wollen.

Letztlich geht es hier um tiefste Selbsterkenntnis und die Meistertung unseres Lebens. Meistern können wir aber nur etwas, das wir verstehen. Das Leben zu verstehen ist somit das große Thema dieses Buches; zu verstehen, warum es beständig ein Wechsel von Glück zu Unglück und wieder von Unglück zu Glück ist; warum merkwürdige Zufälle uns mit Menschen zusammenbringen, die uns dann großes Glück bringen oder manchmal großes Leid; und warum wir möglicherweise erst nach langer Zeit begreifen, dass das Unglück, das uns jener Mensch brachte, auch ein großes Glück war.

Dieses Buch handelt von uns als Königen, es handelt für Sie von Ihrem Königreich. Für mich besteht der große Sinn unseres Lebens darin, Könige in unserem eigenen Königreich zu werden. Dieses Buch wird Ihnen eine wertvolle Hilfe sein, dieses Ziel für sich zu erreichen. Ich kann Sie nicht zum König machen, das können Sie nur selber. Sie haben dieses Königsrecht, diese große Würde als Mensch bekommen. Ich wünsche Ihnen, dass Sie dieses Ziel für sich verwirklichen und weiß, dass Ihnen dieses Buch dabei große Unterstützung geben kann. Eines sollten Sie sich dabei aber bewusst sein: König zu werden ist nicht einfach so getan. Diese Regentschaft wirklich zu erobern bedeutet eine Anstrengung. Erwarten Sie also keine »leichte« Kost in diesem Buch, denn sonst könnte ich es nicht wirklich ernst meinen mit meinem Angebot. Aber die Anstrengung lohnt sich. Der Lohn ist ein unglaubliches Gefühl der Freiheit, das Ihnen wirkliches Glückliches beschert. Es ist das, was Sie und jeder von uns sein ganzes Leben sucht.

Ich habe gewisse Begriffe bei ihrer ersten Nennung in KAPITÄLCHEN gesetzt. Dies sind die Begriffe, die für ein klares Verstehen unerlässlich sind und die Sie immer wieder im Glossar am Ende des Buchs nachschlagen können.

So wünsche ich Ihnen viel Freude, viele Aha-Erlebnisse und viel Erfolg bei dieser Reise in Ihr eigenes Königreich!

Die erste Veränderung
grundlegender
Glaubenssätze:
Erkenne dich selbst

Die grundlegende Bewusstwerdungs-Übung

»Es ist leichter, einen Atomkern zu spalten, als ein Vorurteil.«

Albert Einstein

Das vorliegende Buch ist ein Werkzeug. Mit der Lektüre jedes einzelnen Kapitels arbeiten Sie aktiv an Ihren Glaubenssätzen. Und ich verspreche Ihnen, dass das faszinierend, spannend, aber auch anstrengend wird. Sie scheuen die Anstrengung? Dann legen Sie das Buch weg, verschenken es und gehen ins Fitness-Studio. O nein, das ist ja auch anstrengend! Sie haben verstanden. Es gibt körperliche Muskeln, aber es gibt auch geistige Muskeln. Und dieses Buch ist ein Fitness-Training nicht zur Meisterung Ihres Laktat-Haushaltes, sondern Ihres Glaubenssatz-Haushaltes.

Sie lesen also keinen Roman, sondern etwas viel Spannenderes, etwas zur Geschichte Ihres eigenen Geistes. Dies ist ein Arbeitsbuch für die bewusste Meisterung Ihrer Glaubenssätze mit einer Reise durch Ihr persönliches Königreich, in dem Sie selber der Herrscher sind. Sind Sie ein Herrscher, der sich noch nicht bewusst ist, dass er der Herrscher ist, haben Sie zwei Möglichkeiten: Sie bleiben so oder Sie testen, ob dieses Buch Ihnen hilft, Ihre Herrschaft anzunehmen. Sind Sie sich dessen bereits bewusst, umso besser. Es wird Ihnen umso mehr Freude bereiten, sich bestätigt zu sehen und weitere Königsrezepte zu bekommen.

Das Buch nur zu lesen ist also zu wenig. Wenden Sie das Werkzeug an, führen Sie die Übungen aus. Das Buch wirkt, wenn die dargestellten Themen von Ihnen bewusst verarbeitet werden. Sie bekommen zusätzlich auch noch ein Programm

an die Hand, Glaubenssätze über das Buch hinaus zu bearbeiten. Aber das Buch selber ist Ihre erste Herausforderung zur Glaubenssatz-Meisterung. Denn der Zauberschlüssel zur Meisterung Ihrer Glaubenssätze ist: Ihr Bewusstsein, Ihr ICH-BEWUSSTSEIN. Und das Schloss für den Schlüssel ist: Arbeit, Bewusstseins-Arbeit, Bewusstseins-Training.

Unsere Glaubenssätze beeinflussen alles, was wir hören und lesen. So ist es wichtig, dass Sie sich selbst beobachten, während Sie das Buch lesen. Von jetzt ab sind Sie also bereits in der Praxis. Dazu schlage ich Ihnen folgende dreiteilige Bewusstwerdungs-Übung vor.

1. Prüfen Sie für sich das, was ich an Behauptungen aufstelle

Falsche Glaubenssätze, die uns das Leben schwer machen und in mancherlei Unglück stürzen, entstehen oft dadurch, dass wir von anderen Personen ungeprüft Aussagen übernehmen. Als Kind können wir nicht anders. Wir haben als Kinder noch nicht die Fähigkeit, die Aussagen unserer Eltern zu überprüfen. Das beginnt erst ab der Pubertät. Es ist ein Wesensmerkmal der Pubertät, dies zu lernen. Bis dahin übernehmen wir die Aussagen unserer Eltern, weil sie für uns unsere Götter sind. Wir sind völlig von ihnen abhängig und müssen ihnen daher vertrauen. Hier erkennen wir auch die große Verantwortung, die wir als Eltern haben.

Wir übernehmen also Aussagen und prägen sie uns als Glaubenssätze ein. Erst wenn wir erwachsen sind, können wir diese überprüfen und müssen dann oft aus leidvoller Erfahrung viele falsche Glaubenssätze loslassen oder verändern. Wir sollten uns bewusst sein, dass wir auch in diesem Moment wohl noch eine Menge Glaubenssätze in uns tragen, die wir noch nicht geklärt haben. Ich will daher nicht, dass Sie mir einfach glauben.

Das wäre genau das Gegenteil von dem, was ich mit diesem Buch erreichen will.

Diese Übung – das bewusste Überprüfen – ist sehr hilfreich beim Umgang mit neuen Glaubenssätzen, die wir oft von außen übernehmen. Das blinde Übernehmen findet erst dann statt, wenn wir eine Person zu einer Autorität erklären und nur aufgrund dieser Autorität ihre Aussagen übernehmen. Das geschieht heute – obwohl wir scheinbar so aufgeklärt sind – sehr oft, etwa bei Ärzten oder sogenannten spirituellen Meistern. Es können aber auch Rechtsanwälte, Steuer- oder Finanzberater sein.

Das bewusste Überprüfen von Aussagen, die für unser Leben wichtig sind, ist eine zentrale Übung für die Meisterung von Glaubenssätzen. Überprüfen Sie daher auch bewusst die Aussagen in diesem Buch:

- a. Schauen Sie, ob Sie die Aussage für sich wirklich verstanden haben. Sind Ihnen die Begriffe klar, die ich verwende?
- b. Überprüfen Sie, ob in Ihnen dazu eine Frage auftaucht. Schreiben Sie sich diese am besten auf.
- c. Fragen Sie sich, ob Sie eine andere Meinung haben und fragen Sie sich, wie Sie dazu kommen.

Im Kapitel »Persönlicher Machtfaktor 5: Wissenschaft« finden Sie weitere Informationen für die Überprüfung von Aussagen anderer.

Damit stoßen wir auf den nächsten Teil der Übung.

2. Beobachten Sie Ihre Gedanken und Gefühle

Glaubenssätze sind eine Mischung aus Gedanken und Gefühlen. In jedem Moment – und das geht blitzartig – arbeitet unser GEIST so, dass er das Gelesene oder Gehörte sofort analysiert und in unser Weltbild einordnet. Das ist eines der faszinierenden Geheimnisse unseres Geistes, dieses wunderba-

ren Geschenks an uns Menschen. Wenn wir etwas nicht verstehen, entsteht sofort eine innere Frage. Dieser Vorgang ist stets von einem leichten Gefühl des Unwohlseins begleitet, weil uns alles, was wir noch nicht kennen oder verstehen, Unsicherheit oder sogar Angst bereitet. Das ist der Grund, warum wir alles verstehen wollen – früher oder später. Aus diesem Gefühl der Unsicherheit legen wir uns Glaubenssätze zu. Mit diesen Glaubensätzen und allem, was sich daraus ergibt, prüfen wir nun automatisch das, was wir hören oder lesen.

Übung

Sie können nun meine Behauptungen, wie unter Punkt 1 beschrieben, überprüfen! Prüfen Sie einmal nach, ob Sie ein solches Gefühl von Unsicherheit in sich erkennen können. Und versuchen Sie, den letzten Absatz in seiner Bedeutung zu verstehen, denn er beschreibt ganz fundamentale Wirkweisen Ihres Geistes.

Wenn wir etwas gut geprüft und dann für uns als richtig oder falsch erkannt haben, dann nennen wir diese AUSSAGE ein URTEIL, genauer: gesundes Urteil. Urteilen wir zu schnell und ungeprüft, dann ist das ein VORURTEIL und das ist stets ein ungesundes Urteil.

Nun sind eine ganze Reihe unserer Glaubenssätze keine von uns gut geprüften Urteile, sondern Vorurteile. Vorurteile sind bequem für uns. Warum? Weil wir dann nicht denken müssen! Das ist der Grund, warum wir anderen Personen, vor allem vermeintlichen Autoritäten, so gerne und so schnell glauben. Genau darin aber liegt unser Problem mit den Glaubensätzen, ja sogar eine Gefahr. Denn wir geben die Macht über unser

Leben ab! Wir können unsere Glaubenssätze aber nur herausfinden und ändern, wenn wir sie erkennen. Erkennen können wir sie aber nur, wenn wir sie beobachten.

Wahrnehmen, beobachten, erkennen

Ich habe das Bild des Königs gewählt und unsere Glaubenssätze als die Gesetze im Königreich beschrieben. Eine wesentliche Aufgabe und Schulung, innerer König zu werden, König in unserem eigenen Lebensreich, ist es, diese erste Aufgabe zu meistern. Wir müssen als König wissen, was in unserem Königreich vor sich geht. Wir müssen uns der Gesetze bewusst sein. Das zeigt auch das folgende Beispiel.

Eine junge Frau hatte oft sehr starke Gefühlsschwankungen und konnte nicht damit umgehen. Sie verzweifelte an sich, wurde emotional sehr instabil und zog sich immer mehr aus dem Leben zurück. Sie hatte in sich die folgenden Glaubenssätze aufgebaut: »Ich kann nicht emotional stabil sein«, »Ich bin von Natur aus ein trauriges Wesen«, »Ich bin unfähig, mit meinen Gefühlen umzugehen«.

Als man ihr in einem Gespräch bewusst machte, was EMPATHIE, also Mitfühlen, bedeutet und dass sie selber hoch empathisch ist, konnte sie diese Verzweiflung ablegen. Sie lernte, dass ihre Gefühlsschwankungen daher kamen, dass sie die Gefühle anderer und ihre eigenen nicht unterscheiden konnte und die fremden Gefühle für ihre eigenen hielt. Sie lernte dann schnell, diese zu unterscheiden, legte mit der Zeit ihre Glaubenssätze ab und wurde emotional stabil.

Der Frau waren ihre – letztlich falschen – Glaubenssätze zunächst nicht bewusst. Sie hatte diese nicht wahrgenommen, also: nicht beobachtet. Und sie hatte nicht das notwendige Wissen, damit umzugehen. Solange ihr die Glaubenssätze nicht bewusst waren, konnte sie ihr Leben und ihr Verhalten nicht ändern. Daher besteht der erste Schritt stets darin, unsere

Glaubenssätze überhaupt zu erkennen. Dazu aber müssen wir unser Denken beobachten. Weil aber mit Glaubenssätzen auch Gefühle verbunden und diese äußerst wichtig sind, besteht die Aufgabe auch darin, die begleitenden Gefühle wahrzunehmen.

Tipp

Legen Sie sich ein kleines Büchlein zu und notieren Sie sich, wenn Ihnen etwas bewusst geworden ist. Schreiben Sie die Fragen aus Punkt 1 auf. Schreiben Sie auf, welche persönliche Meinung, welches Vorurteil, welcher Glaubenssatz Ihnen aufgefallen ist. Schreiben Sie auf, welche Gefühle Ihnen dabei bewusst geworden sind.

Ich weiß, dass dieser Tipp nicht so schnell umgesetzt wird, weil er Arbeit erfordert. Das Schreiben aber hilft uns, bewusst zu werden, weil wir uns dabei auch etwas abbremsten. Unser Geist ist ja so unglaublich schnell und das Schreiben schenkt uns Zeit, geistig zu verdauen. Zudem geschieht hierbei noch etwas anderes. Ich hatte gesagt, dass Sie sich beobachten sollen, während Sie dieses Buch lesen. Beides geht aber nicht gleichzeitig. Gemeint ist hier die Reflexion, das Nachdenken. Über das Gelesene nachzudenken ist eine Übung und über die eigenen Gedanken dazu nachdenken ist eine zweite, ganz entscheidende Übung. Beide sind wichtig für das Erkennen unserer Glaubenssätze. Nachdenken erfordert vor allem Zeit, aber auch Aufmerksamkeit und Ruhe. Mit dem Schreiben schenken Sie sich selber und Ihrem Geist die Zeit und die Ruhe. Er wird Ihnen dabei auch Antworten geben.

Wenn wir mit einer anderen Person unsere Gedanken austauschen können und sie uns als Reflektor dient, sodass wir die