

Frei und glücklich

durch das Beseitigen falscher Glaubenssätze



Reproduktionen, Übersetzungen, Weiterverarbeitung oder ähnliche Handlungen zu kommerziellen Zwecken sowie Wiederverkauf oder sonstige Veröffentlichungen sind ohne die schriftliche Zustimmung des Autors nicht gestattet.

Die folgenden Informationen sind nicht von einem Arzt, Psychologen, Juristen oder Wissenschaftler verfasst worden. Sie dienen lediglich dem Zwecke der Aufklärung und Bildung.

Der Inhalt versteht sich nicht als Ersatz für eine psychologische, ärztliche, rechtliche oder soziale Beratung, Diagnose oder Behandlung. Holen Sie bei allen Fragen immer den Rat Ihres Hausarztes, Psychologen und anderen geschulten medizinischen oder psychologischen Fachpersonals ein.

Missachten Sie niemals professionellen, ärztlichen Rat und verschieben Sie keinen notwendigen Arztbesuch aufgrund von irgendetwas, das Sie gelesen haben.

Als Leserin und Leser dieses eBooks, möchten wir Sie ausdrücklich darauf hinweisen, dass keine Erfolgsgarantie oder Ähnliches gewährleistet werden kann. Auch kann keinerlei Verantwortung für jegliche Art von Folgen, die Ihnen oder anderen Lesern im Zusammenhang mit dem Inhalt dieses Buches entstehen, übernommen werden.

Der Leser ist für die aus diesem Buch resultierenden Ideen und Aktionen (Anwendungen) selbst verantwortlich.

Inhalt

Vorwort	4
Was sind Glaubenssätze?	6
Woher kommen die falschen Glaubenssätze?	7
Abgrenzung zu Regeln und Gesetzen	10
Schutz vor falschen Glaubenssätzen: 20 Hilfen	13
So werden Sie wirklich glücklich in 68 Punkten	16
Schlusswort	49

Vorwort

Falsche Glaubenssätze (nicht religiöse) bestimmen zu einem sehr großen Teil unser Leben und hindern uns oft daran, glücklich zu sein. Meistens sind sie uns durch Eltern und Großeltern regelrecht eingeimpft worden, und wir schleppen sie wie einen Mühlstein als große Last zeitlebens mit uns herum. Sie verbauen uns viele Chancen – nicht nur für uns selbst, sondern auch dabei, anderen netten Menschen unbefangen zu begegnen und wunderbare Bekanntschaften zu machen.

Viele Glaubenssätze hatten zu ihrer Zeit eine Berechtigung wie im Krieg oder kurz danach „Es gibt nicht genug zu essen“ – „Iss Deinen Teller auf, damit Du stark und groß wirst“, was bedeutete, das Essen ist so kostbar, Du musst nun auch alles aufessen, es wird nichts weggeschmissen.

Falsche Glaubenssätze machen uns befangen, voreingenommen. Wir treffen auf Menschen mit falscher Vorsicht, statt offen zu sein, kommunikativ und unser eigenes Urteil zu bilden. Ja, sie hindern uns sogar daran, phantastische Partnerschaften einzugehen, weil wir durch irrige Glaubenssätze daran gehindert werden – beispielsweise durch den Satz „Alle Männer sind Schweine“ oder „Männer (Jungs) weinen nicht“ oder „Frauen denken nicht logisch“.

Nehmen wir nur einmal den Satz „Männer weinen nicht“, der aus grauer Vorzeit stammt und aus manchen Köpfen nicht wegstreichen ist. Treffen attraktive Frauen nun mit diesem Vorurteil auf ihren Traummann, der dann in einer bestimmten Situation doch seine Gefühle zeigt und offenbart, dass er nah am Wasser gebaut hat, ja das war's dann leider. So verbaut Frau sich eine neue Beziehung.

So geschieht es in vielen Bereichen: Ob im Berufsleben oder in der Geschäftswelt, in zwischenmenschlichen Beziehungen oder in Freundschaften – falsche Glaubenssätze verbauen uns Chancen, sind schreckliche Barrieren. Werfen Sie endlich diesen Ballast weg; befreien Sie sich von den Fesseln vermeintlich gut gemeinter Glaubenssätze. Drücken Sie auf Neustart und fangen Sie an, glücklich zu leben. Entstauben Sie Ihr Leben von irrsinnigen Glaubenssätzen. Dieses eBook hilft ihnen dabei und ist damit der Schlüssel zu einem glücklicheren Leben. Natürlich gibt es auch richtige Glaubenssätze; an denen wollen wir nicht rütteln. Es geht hier um den Unsinn des Lebens. Damit Sie künftig glücklicher werden, fangen wir jetzt dem Entrümpeln an – nennen wir es einfach Frühjahrsputz für Ihre Seele.

Was sind Glaubenssätze?

Glaubenssätze sind **überlieferte Sprüche** unserer Eltern oder von Freunden und Verwandten, gängige **Floskeln** (Eigenlob stinkt), aufgeschnappte **Informationen**, die nicht immer richtig sein müssen, von uns aber als Glaubenssätze angenommen werden, und **negative Erfahrungen**, die wir selbst oder andere gemacht haben. Es gibt also durchaus unterschiedliche Arten von Glaubenssätzen, die alle verschieden wirken – eines ist aber klar: Sie engen unser Leben ein. Man muss Glaubenssätze auch immer im Kontext der jeweiligen Zeit sehen. Deshalb verstauben sie ja auch so schnell. Was kurz nach dem Krieg noch als Glaubenssatz durchaus berechtigt gewesen sein mag, hat sich heute längst selbst ad absurdum geführt – wie „Unsere Kinder sollen es mal besser haben“ oder „Lehrjahre sind keine Herrenjahre“ oder „Ihr sollt groß und stark werden, deshalb gibt es Haferflocken“. Sie sehen also: Glaubenssätze stammen aus unterschiedlichen Motivationen; die einen sind mehr zu hinterfragen, die anderen weniger. Aber alle gehören auf den Prüfstand.

Woher kommen die falschen Glaubenssätze?

Eine ganz wesentliche Ursache für das Entstehen falscher Glaubenssätze sind meist negative Erfahrungen in Kindheit oder Jugend (gebranntes Kind scheut Feuer). Man macht durch ein Missgeschick zum Beispiel die Erfahrung, dass Feuer brennt und wehtut, etwa wenn man in eine Kerzenflamme greift oder die Herdplatte berührt. Schon ist Feuer negativ belegt und zieht sich durchs weitere Leben. Man versucht erst gar nicht mehr, sich mit Feuer positiv auseinanderzusetzen. Anstatt auch die Vorzüge von Feuer zu erkennen, etwa um Wärme zu erzeugen oder Licht ins Dunkel zu geben, verschließen wir uns dieser positiven Erfahrung.

Oder nehmen Sie ein anderes Beispiel. Als Kind werden Sie von einem Hund gebissen, weil Sie eine ungeschickte Bewegung Richtung Vierbeiner gemacht haben. Sie sind ein Leben lang nun auf Hunde nicht mehr gut zu sprechen und weichen ihnen aus. Jetzt geht Ihre Geschichte aber noch (tragisch) weiter. Als Mutter übertragen Sie automatisch wegen Ihrer negativen Erfahrung und wegen des daraus resultierenden Glaubenssatzes „Hund = Gefahr“ Ihre Angst auch auf Ihre Kinder. Sie beschützen sie übertrieben vor jedem Hund – ja bis hin zur Aggressivität gegenüber Hundehaltern („Leinen Sie Ihren Hund an, sonst rufe ich die Polizei!“). Solche Kinder werden nie einen unbefangenen Kontakt zu Hunden bekommen – geschweige denn Vierbeiner wirklich lieben. Das ist doch wirklich traurig, wenn sich solche falschen Glaubenssätze aufgrund eines Erlebnisses heraus so festsetzen.

Oder nehmen Sie noch ein anderes Beispiel: Sie werden zufällig mal in

einem südamerikanischen Land überfallen (es hätte jeder x-beliebige andere sein können) und bestimmen nun für Ihr ganzes Leben, dass alle Südamerikaner potenzielle Verbrecher sind. Durch diesen Glaubenssatz verbauen Sie sich wunderbare Erlebnisse mit angenehmen Menschen und gute neue Freundschaften sowie atemberaubende Landschaften, weil Sie Südamerika allein wegen Ihres falschen Glaubenssatzes den Rücken gekehrt haben und da nicht mehr leben wollten.

Oder Sie sind als Frau von einem südländischen Typen sexuell belästigt worden. Wenn Sie daraus nun den Glaubenssatz ableiten, alle Südländer seien Triebtäter, könnten Sie es sich möglicherweise mit Ihrem Traumpartner vergeigen.

So passiert es uns leider oft im Leben: Wir machen negative Erfahrungen oder haben schlimme Erlebnisse und entwickeln daraus Glaubenssätze, die uns ein Leben lang blockieren. Auch schnappen wir allzu leicht **Informationen** auf, die wir gleich zum Glaubenssatz hochstilisieren. Wir reflektieren gar nicht objektiv, ob die Informationen von Freunden, aus dem Fernsehen oder Radio wirklich stimmen. Allzu leichtgläubig übernehmen wir sie – und siehe da: Sie führen zu falschen Glaubenssätzen. Dabei war die Info schlichtweg falsch oder übertrieben.

Es ist Fakt, dass unser Leben durch Glaubenssätze maßgeblich beeinträchtigt wird. Deshalb ist es gut, ab und zu mal seine Glaubenssätze – und zwar alle – deutlich auf den Prüfstand zu stellen. Hinterfragen Sie selbstkritisch alle Ihre Glaubenssätze und räumen Sie endlich auf mit den zahlreichen Irrlichtern. Dazu gehört natürlich auch eine Portion Mut: Zünden Sie mal wieder eine Kerze an, um die Angst

vor dem Feuer zu überwinden. Treffen Sie sich mit einem netten Südländer, der Ihnen den Kopf verdreht hat, und treten Sie ihm aufgeschlossen gegenüber. Entdecken Sie Ihre neue Liebe für Südamerika und sichern sich durch ein paar Vorsichtsmaßnahmen ab, damit Ihnen ein Überfall so schnell nicht wieder passiert.

Abgrenzung zu Regeln und Gesetzen

Glaubenssätze sind nicht zu verwechseln mit Regeln und Gesetzen. Die Zehn Gebote zum Beispiel sind christlich festgeschriebene Regeln, ohne die menschliches Zusammenleben nicht funktionieren würde – „Du sollst nicht töten“ – es gäbe Mord und Totschlag, das Gesetz des Stärkeren würde regieren. Und selbst bei Geboten „Du sollst nicht falsches Zeugnis ablegen (lügen) oder Deines Nachbarn Weib begehren“ haben wir es immer noch mit Regeln zu tun, die in die öffentlichen Gesetzbücher eingeflossen sind. Staatliche Gesetzbücher regeln viel detaillierter das Zusammenleben.

Also **Glaubenssätze sind keine Regeln und Gesetze**, auch im strengeren Sinn **keine Moral** – allenfalls falsch verstandene. Glaubenssätze **müssen nicht befolgt werden**. Sie sind **Angebote**, man darf sie auch ignorieren. Aber sie spiegeln schon bestimmte Vorstellungen der Gesellschaft wieder; manche bezeichnen sie auch als moralische Prinzipien von Kulturen. Wobei natürlich jede **Kultur** ihre eigenen Vorstellungen hat. So gilt der Mann heute immer noch in manchen islamischen Kulturkreisen als der Lebens bestimmende Mittelpunkt, der auch über seine Frau herrscht und sie beherrscht. Da wäre es in der Tat immer noch unschicklich, wenn der Mann weinen würde. Aber sehen wir es einmal so: Nicht jeder Mann auch in diesen Kulturen ist so taff geboren, dass er diesem Idealbild entspricht. Wie schwer muss es da ein so genanntes „Weichei“ haben? Da zerstören Glaubenssätze „Wie Männer weinen nicht“ geradezu männliche Existenzen. Dann gibt es Gesellschaften, wo das so genannte Matriarchat vorherrschend und bestimmend ist, also die dominante Rolle der Frau. Da dürfen dann auch getrost mal die Männer weinen.

Glaubenssätze sind immer nur **zusätzliche Angebote** der jeweiligen Gesellschaft, bestimmte Dinge so zu bewerten und zu sehen, wie sie in den Formeln ausgedrückt sind.

In unserer modernen Welt **verlieren Glaubenssätze zwar an Bedeutung**, doch neue Sprüche machen an ihrer Stelle dafür die Runde wie „Frauen sind zu emotional, wenig rational“ oder „Alle Männer sind Schweine“ oder „Frauen können nicht einparken“ oder „Männer können nicht treu sein“ und so weiter. Alles sehr oberflächlich und im Einzelfall vielleicht zutreffend, **nicht** aber **allgemeingültig** – auf keinen Fall!

Glaubenssätze kann man auch als **Lehren** bezeichnen. Und so wie es verschiedene Lehrmeinungen und Interpretationen gibt, die nicht alle Allgemeingültigkeit haben, teils auch widersprüchlich betrachtet werden, ist es auch mit den Glaubenssätzen. Die in ihnen geäußerten Ansichten werden auch durchaus **kontrovers** gesehen, so wie es Kritiker der Freudschen und Darwin'schen Theorien gibt.

Anders ist es mit **Moral und Charakter sowie Tugenden**. Man kann Tugenden haben oder auch nicht. Dann gehört es zum persönlichen Schicksal, danach beurteilt und gemocht oder abgelehnt zu werden. Manche Menschen mögen bestimmte Charaktereigenschaften wie Ehrlichkeit, Loyalität oder Ordnung und Pünktlichkeit. Anderen ist es wiederum wurscht. Allerdings sind moralische Vorstellungen schon wichtig im Leben: Halte ich mich an Geschwindigkeitsbeschränkungen oder gefährde ich mich und andere? Bin ich verantwortungsbewusst

oder liebe ein Leben ohne **Verantwortung**? Das sind persönliche Entscheidungen, die jeder selbst treffen – und die **Konsequenzen** dafür tragen muss. Wer zu schnell fährt, darf mit Strafe rechnen oder bei einem Unfall im Krankenhaus über seine Haltung nachdenken. Auch moralische Prinzipien sind nicht zu erzwingen: Wer nicht treu sein und monogam leben kann, der muss mit Konsequenzen rechnen – jedes Abenteuer kann das letzte sein.

Schutz vor falschen Glaubenssätzen: 20 Hilfen

Wichtig ist, dass wir unser Leben nicht mit falschen Glaubenssätzen **belasten**. Denn dann würde uns ja so manches entgehen und wären wir auch viel **unglücklicher**. Wie aber schützen wir uns vor „Irrläufern“? Beachten Sie folgende Anmerkungen, dann sind Sie schon auf einem guten Weg:

- 1.** Bei Glaubenssätzen generell aufschrecken
- 2.** Kritisch die Formel, den Spruch überprüfen
- 3.** Jede Situation individuell betrachten
- 4.** Nichts und niemanden über einen Kamm scheren
- 5.** Vorurteilslos anderen Menschen begegnen
- 6.** Jedem seine Chance einräumen
- 7.** Offen und kommunikativ sein
- 8.** Negativ geprägte Bilder ablegen
- 9.** Ausmisten: falsche Glaubenssätze über Bord werfen
- 10.** Meinungen ändern, flexibel bleiben

- 11.** Positiv denken, negatives Denken ablegen, immer erst das Gute sehen
- 12.** Modern denken, nicht in antiquierten Mustern
- 13.** Die Eltern ehren heißt nicht, ihnen blind folgen zu müssen
- 14.** Seien Sie selbst: Sie bestimmen über Ihr eigenes Leben, es gehört nicht Ihren Eltern
- 15.** Immer im Kontext zur Gesellschaft/Kultur und gegenwärtigen Zeit Glaubenssätze oder Lehren betrachten
- 16.** Trifft der Glaubenssatz auf mich zu?
- 17.** Wenn nicht, muss er auch nicht auf andere anwendbar sein!
- 18.** Immer daran denken: Glaubenssätze sind kein Gesetz
- 19.** Seien Sie selbstbewusst und geradlinig, lassen Sie sich nicht beeinflussen und umstimmen, von Ihrem Weg abbringen
- 20.** Gute, zutreffende Glaubenssätze dürfen Sie gerne annehmen: Nicht alles ist falsch.

Mit diesen Punkten schützen Sie sich vor falschen Glaubenssätzen, und das ist wichtig, wenn Sie anderen Menschen begegnen, vielleicht neue Kontakte und Beziehungen suchen oder im Geschäfts-/Berufsleben erfolgreich sein wollen. Nehmen Sie sich Zeit, schlafen eine Nacht darüber, denken Sie nach und analysieren klar. Dann passieren Ihnen auch keine Fehler mit falschen Lehren.

So werden Sie wirklich glücklich in 68 Punkten

Nun gehen wir konkret bestimmte, oft angewendete Glaubenssätze durch, überprüfen sie und entrümpeln Ihr Leben. Die Liste kann nicht vollständig sein; ergänzen Sie sie individuell nach Ihren eigenen Bedürfnissen. Es gibt beispielsweise **Glaubenssätze**, die uns in unserer Entwicklung und im Leben generell **einschränken**. Dann gibt es auch solche, die durchaus ihre Berechtigung haben. Wichtig ist, wie ich sie für mich auslege, definiere und anwende. Ich muss zu meiner eigenen Top-Liste finden. Man kann auch falsche Glaubenssätze positiv umlenken und sie so für sich zum Nutzen einsetzen.

- 1. Dafür bin ich zu jung:** Boris Becker wurde mit 17 Jahren zum jüngsten Wimbledon-Gewinner aller Zeiten. Hätte er an diesen Spruch geglaubt, wäre er nie dieses Ziel angegangen. Man kann weitere Beispiele berühmter Pianisten, Geigenspieler, Sportler und auch Wissenschaftler anfügen. Wer diesem Glaubenssatz folgt, vergibt sich selbst die Chance, früh etwas zu erreichen. Er gibt auf, bevor er angefangen hat. „Das schaffe ich sowieso nicht, also fange ich erst gar nicht.“ Oder nehmen Sie die vielen, die zu früh nach den ersten Rückschlägen gleich aufgeben. Man ist nie und für nichts zu jung, allein die Gesellschaft traut manches Jungen nicht zu. Trotzdem darf man es wagen – und auf Förderer hoffen.
- 2. Ich bin zu alt dafür:** Hätte Goethe mit 80 Jahren noch den Faust geschrieben und Livius mit 75 die Geschichte Roms, wenn sie geglaubt hätten, dafür zu alt zu sein? Selbst Amateursportler erreichen in hohem Alter noch Ziele, die sonst jüngeren

Semestern vorbehalten sind, wie etwa einen hohen Berg zu besteigen oder eine Marathonstrecke zu laufen. Ein bekannter Trainer sagte einmal, mit einem Jahr Trainingszeit brächte er auch einen 60-Jährigen noch auf die Langstrecke. Man ist nie zu alt, sich Ziele zu setzen und in seinem Leben etwas zu verändern. Zu alt gilt also nicht als Ausrede. Wichtig sind die Ziele und Träume, die man sich in den Kopf setzt. Es ist nie zu spät, sein Leben zu verändern. Wohl denen, die früh ihren Weg finden wie auch denen, die sagen „I go my way“ und sich beispielsweise mit ihrer Homosexualität outen. Die gehen jedenfalls befreiter durchs Leben als sich ständig verstecken zu müssen.

- 3. Mir fehlt dazu die Ausbildung oder ich habe nicht genügend Ausbildung:** Albert Einstein hatte nicht mal ein Abitur und fiel bei seiner ersten Aufnahmeprüfung an einer Schweizer Universität durch. Trotzdem erfand er die Relativitätstheorie. Einstein wurde der berühmteste Physiker des zwanzigsten Jahrhunderts. Man weiß inzwischen, dass 80 Prozent der erfolgreichsten Unternehmer der Welt weder Abitur noch Studienabschluss hatten. Hätten alle Pioniere an diesen Spruch geglaubt, sehe unsere Welt heute anders aus, hätten wir nie geniale Erfindungen von der Glühbirne bis zum Fernseher gehabt. Was hindert Sie eigentlich daran, eine neue Ausbildung zu beginnen? Es ist nie zu spät. Oder was spricht dagegen, dass Sie ohne Zeugnisse und Zertifikate einen guten Job machen, neue Dinge erfinden, Selfmade-Unternehmer werden und ihr eigenes Business starten, zum Beispiel im Internet-Marketing?

4. Ich habe sowieso nicht genug Geld: Na ja, das ist für die Masse ein Hinderungsgrund, überhaupt zu starten. Aber hätte Marc Zuckerberg nicht sein letztes Geld zusammengekratzt und in Papas Garage an einem sozialen Netzwerk im Internet gebastelt, hätten wir heute kein Facebook (und Zuckerberg wäre um Milliarden ärmer!) – auch Youtube, ebay und Twitter wären nicht entstanden - kaum zu glauben. Selbst Microsoft-Gründer Bill Gates wäre mit diesem Glaubenssatz nie gestartet. Gerade das Internet bietet heute so viele Möglichkeiten, mit wenig Geld oder auch völlig mittellos eine neue Karriere zu beginnen. Es gibt so viele Pioniere, die mit wenig Geld erfolgreich wurden wie Steve Jobs mit Apple oder die Albrecht-Brüder vom Tante-Emma-Laden zur Supermarktkette. Grundig hätte nie Fernseher auf den Markt gebracht und Henry Ford nie Autos am Fließband produziert. Heute ist es mit den Möglichkeiten des Webs sogar noch wesentlich einfacher, ohne viel Risiko Karriere zu machen. Denken Sie nur an Online-Shops, Powerseller, Internet-Marketing, eBook-Business und SuperMarketer oder Coaching und eMail-Kurse.

5. Mir fehlt die Fähigkeit: Hätten der Welttorhüter oder Spieler des Jahres je an ihren Fähigkeiten gezweifelt, wären sie nie das geworden, was sie sind. Ob Profiboxer oder Bundeskanzlerin, Milliardär oder Papst – wer aufgibt, an seinen Fähigkeiten zu zweifeln, hat schon verloren. Jeder ist zu allem fähig. Dieser Glaubenssatz verhindert nur Kreativität und Erfolg. Man muss sich etwas zutrauen – „Ja, ich schaffe das, und deshalb packe ich es jetzt an!“. Gerade das Internet ist heutzutage eine so wirksame Hilfe, Fähigkeiten zu erwerben und Ziele zu schaffen,

die früher als unmöglich zu erreichen galten. „Ich schaff das nicht“, gibt’s nicht mehr. Jeder hat irgendwelche Fähigkeiten oder kann sie immer noch erwerben. Der Glaubenssatz „Mir fehlt die Fähigkeit“ ist genauso fatal wie auch faule Ausrede. Wussten Sie übrigens, dass falsche Glaubenssätze auf Platz drei der miesesten Saboteure steht, die Sie an Ihrem Erfolg hindern? Hinter den Zeitfressern und Pessimismus kommen schon diese Irrlehren, gefolgt von Ausreden, Egozentrik, fehlendem Selbstwertgefühl, keine Ziele zu haben, von einem negativem Umfeld umgeben zu sein, übersteigter Selbstkritik und Perfektionismus.

6. Ich stamme aus einfachen Verhältnissen: Hätte sich Arnold Schwarzenegger hinter diesem Spruch versteckt, wäre er nie Hollywood-Star geworden und später „Gouverneur“ von Florida. Er hätte nie in die Familie Kennedy eingeheiratet. Auch Ex-Kanzler Gerhard Schröder wäre nie auf dem zweiten Bildungsweg Rechtsanwalt und dann sogar Bundeskanzler geworden, wenn er sich mit diesem Glaubenssatz begnügt hätte. Es gibt so viele einfache Menschen, die es mit Zähigkeit und dem Glauben an Träume geschafft haben, sich buchstäblich als Tellerwäscher hochgedient haben zum Boss.

7. Meine körperlichen Beeinträchtigungen hindern mich daran, erfolgreich zu sein: Wie konnte der blinde Musiker Stevie Wonder trotzdem so geniale Musik machen? Weil er seine Blindheit nicht als Glaubenssatz gegen Erfolg gelten ließ. Er hat es trotzdem gewagt und geschafft. Diese negative Formel ließ er für sich nicht gelten. Sie hätte ihn auch um ein wunderbares

Erlebnis gebracht, und ganz nebenbei hat er damit allen behinderten Menschen Mut gemacht. Der berühmte Hollywood-Schauspieler Sylvester Stallone hat trotz eines Augenleidens (zuckendes Augenlid) und anderer Handicaps so geniale Filme gedreht wie die Rocky-Serie und andere. Wer Handicaps hat, muss kämpfen. Na klar, es ist bequem, sich in sein Schicksal zu ergeben, und jeder wird Verständnis dafür haben. Man bringt sich aber mit der blinden Anerkennung dieses Glaubenssatzes um Ziele und Träume, ja auch um Erfolgserlebnisse. Es gibt Beispiele stotternder Politiker, die ganz offen damit umgehen und sich eben nicht verkriechen, sondern reden wie ihnen der Schnabel gewachsen ist. Wer hat schon den Mut dazu. Und mit der Zeit finden solche Leute auch Wege, flüssig zu sprechen, indem sie solche Worte wählen, die ihnen leicht fallen auszusprechen. Oder Menschen, die zu dick sind, um bestimmte Sportarten auszuüben, wagen sich dennoch, nach ihren Möglichkeiten diesen Sport auszuüben. Man muss ja nicht gleich immer Olympiasieger werden. Im Berufsleben kann man Erfahrung durch Einsatz wett machen, Qualifikation nachholen oder Sachkenntnis durch Charaktereigenschaften wie Loyalität, Zuverlässigkeit und Pünktlichkeit oder Organisation ausbügeln. Manch ein Arbeitgeber hält darauf mehr Stücke und sagt sich, Sachkenntnis ist aufzuholen, aber Charakter nur schwer. Da ist mir ein Charakter starker Mitarbeiter lieber.

- 8. Jeder ist seines Glückes Schmied:** Heißt: Jeder ist für sein Handeln selbst verantwortlich, für Glück wie für Unglück. Jeder hat sozusagen den Marschallstab im Tornister, nur gebrauchen muss er ihn schon selbst. Diesen Glaubenssatz kann man zwar

auch positiv sehen, doch meistens wird er angewandt, wenn das Kind quasi schon in den Brunnen gefallen ist. „Du hattest es doch selbst in der Hand. Wenn Du nur nicht diesen blöden Fehler gemacht hättest.“ Damit schiebt man auch leicht ohne Betrachtung der näheren Umstände jemandem die Schuld in die Schuhe. Auch diese Regel ist kritisch zu hinterfragen. Habe ich es wirklich in der Hand, oder bin ich so sehr fremdbestimmt, dass andere über mein Glück entscheiden? Der Spruch kann aber auch Ermunterung dazu sein, endlich das Heft in die Hand zu nehmen und sein Glück aktiv zu suchen, sein Leben zu bestimmen und in eine andere Richtung zu lenken.

- 9. Wie Du mir, so ich Dir:** Dies ist auf reine Rache gemünzt, die wir uns tunlichst nicht ergeben sollten. Hast Du mich betrogen, betrüge ich Dich demnächst auch. Damit würden wir uns ja auf die gleiche primitive Stufe unseres Feindes begeben. Großmut ist hier angesagt. Man weiß jetzt, mit wem man es zu tun hat und geht demjenigen künftig besser aus dem Weg. Nicht mit gleicher Münze heimzuzahlen, zeigt doch, dass man es aushält. Damit gibt man dem anderen eine viel stärkere Antwort, als es ihm rachsüchtig und vielleicht auch noch zum eigenen Nachteil zurückzugeben. Man muss auch nicht die rechte Wange hinhalten, wenn man eins auf die linke bekommen hat. So weit wollen wir nicht gehen. Selbst wenn uns die Eltern eingeprägt haben, uns zu wehren, muss das nicht für alle Zeit in Stein gemeißelt bleiben. Fangen wir doch an, unseren eigenen Weg zu gehen. Wir müssen mit unserem Leben zurechtkommen, nicht unsere Eltern für uns.

10. Was Hänschen nicht lernt, lernt Hans nimmermehr: Völlig falsch. Das mag in Nachkriegszeiten bei handwerklichen Berufen weit verbreitete Ansicht gewesen sein. Was der Schuster-Lehrling nicht gelernt hat, wird der Schuster-Geselle später auch nicht mehr nachholen. Aber selbst da kam es auch auf das Umfeld an, auf die praktische Erfahrung im Berufsleben. Heute besteht Beschäftigung aus einem lebenslangen Lernen, weil sich die Dinge so rasend schnell verändert. Ja, wir denken heute eher in zeitlich begrenzten Projekten, denn in lebenslange Arbeit bei einer Firma. Auszubildende reisen gar ins Ausland, weil es daheim kaum geeignete Stellen gibt. Menschen müssen über Kontinente hinweg flexibel sein und ständig rotieren. Wer heutzutage aufhört dazuzulernen, wird es nicht lange schaffen. Also, Hänschen muss ein Leben lang lernen und entwickelt sich quasi flexibel zum Hans, der sich auch noch weiterbilden muss. Heutzutage müssen sich gar Arbeitnehmer kurz vor ihrer Pensionierung noch umstellen. Senioren lernen in Internet- und Computerkursen.

11. Alle Reichen sind korrupt: Wenn dem so wäre, gäbe es keine Mäzene, Sponsoren und Wohltäter, Stiftungen und Stipendien, Medizin-Programme für sozial Schwache und dergleichen mehr. Wir würden allen Reichen gegenüber negativ eingestellt sein und ihnen nicht mehr freundlich begegnen. Die Reichen unter Generalverdacht zu stellen, ist nicht fair. Wir nehmen uns damit die Chance, wunderbare Menschen kennenzulernen. Und reich zu sein, wäre nicht mehr erstrebenswert.

12. Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter komm ich ohne

ihr: Wer so denkt, stößt ab, weil er sich selbst immer in den Mittelpunkt stellt. Hüten Sie sich vor diesem Glaubenssatz. Wer nicht gelernt hat, bescheiden aufzutreten, der setzt sich immer in die erster Reihe, ist der Erste am Büffet, ist egozentrisch und will immer mehr. Solche Menschen gehören zur unangenehmen Sorte, der man gerne aus dem Weg geht. Üben Sie sich deshalb auch in Bescheidenheit, aber kriechen Sie nicht ständig.

13. Das Leben ist hart (oder eines der härtesten):

Ja, wer diesen Satz verinnerlicht, kann dem Leben wirklich keine Freude mehr abgewinnen. Alles ist schwierig, unangenehm, beschwerlich. Dabei kann das Leben so viel Schönes bieten, so glücklich machen – nicht aber mit diesem Spruch im Nacken. Das ist nämlich eine Last, die nicht mehr lebenswert ist. Wer im Leben nur die Härte sieht, denkt negativ. Und wer so denkt, dem passiert es auch: Der zieht die Härte des Lebens, die es auch geben kann, förmlich an. Umgekehrt: Würde man positiv denken, wäre vieles im Leben einfacher.

14. Ich bekomme nicht das, was mir zusteht:

Dieser Glaubenssatz ist weit verbreitet und führt dazu, dass wir und nicht gerecht behandelt fühlen – vor allem im Berufsleben. Da wird jemand in der Firma befördert und man selbst glaubt, doch eigentlich selbst jetzt dran gewesen zu sein. Man vergleicht sich viel zu oft mit anderen und missgönnt seinem Kollegen oder Nachbarn den Erfolg. Was steht einem schon zu? Wenn jeder sich selbst bewerten und die Gehaltsaufbesserung beschließen dürfte, dann würden wir uns doch nehmen, was da ist. Wir

verlieren mit dieser Sichtweise auch den Blick für den eigenen Wert, den Erfolg im Job und dem, was wir dafür bekommen. Im Grunde genommen werden wir doch gut bezahlt – aber nein: Wir schielen zum anderen, der vielleicht etwas mehr hat. Daraus entstehen Neid und Hass – ja sogar Sabotage. Wir meinen, nicht genug zu bekommen, und rächen uns, indem wir Firmeneigentum zerstören oder einfach klauen. Ja, das gibt's – übrigens eines der größten Probleme, mit denen Chefs und Personalleiter zu kämpfen haben.

15. Das letzte Hemd hat keine Taschen: Gemeinhin ist der Spruch auf Geizhalse gemünzt und soll ihnen sagen: Man nimmt nichts mit ins Grab, das Leichenhemd hat keine Taschen, in die man sein Geld und Gold stopfen könnte. Gebe Dein Geld beizeiten aus, sei großzügig, spende, verschenke. Ein zweischneidiges Schwert. Wer fürs Alter nicht vorsorgt, könnte Probleme bekommen und bettelarm dastehen. Auch sollte man immer für Notfälle vorsorgen, für Krankheit oder Unfall. Es ist ein antiquierter Glaubenssatz, der mal eine gewisse Berechtigung hatte, wo man im Familienverbund gelebt hatte und gestorben war. Man kümmerte sich umeinander. Heute ist man weitgehend auf sich allein gestellt und fast bis zum Tod für sich selbst verantwortlich.

16. Der liebe Gott sieht alles: Ein klassischer Glaubenssatz, um Kinder früher in Schach zu halten, als unser Leben noch wesentlicher christlicher ausgeprägt war. Wenn Eltern heute ihren Kindern mit diesem Spruch kommen wollten, würden sie wohl nur ein müdes Lächeln ernten. Dahinter stand der

Gedanke, dass jede böse Tat, jeder Betrug, jede Lüge, jeder Diebstahl und so weiter von einer höheren Gewalt da oben im Himmel gesehen wird. Heute kann der Glaubenssatz allenfalls noch dafür herhalten, dass am Ende doch jede Tat irgendwie rauskommt. Für sich selbst kann er insofern als ein Prinzip gelten, dass man sich selbst damit zur Ehrlichkeit verpflichtet – ein typischer Glaubenssatz also, den man an sich selbst und seinen Charakter richtet.

17. Am Ende steht doch die ausgleichende Gerechtigkeit: Da ist etwas Wahres dran. Mathematisch berechnet hat man mal die Fehlentscheidungen von Schiedsrichtern während einer Saison. Und in der Tat kam Ende dabei raus, dass sich nachteilige wie vorteilhafte falsche Schiedsrichter-Entscheidungen gegeneinander ausglich. Es gibt nicht die eine Gerechtigkeit im Leben. Man muss vor allem mit menschlichen Unzulänglichkeiten leben. Ich darf im Leben nicht auf pari-pari-Behandlung bestehen. Das geht praktisch nicht. Der Glaubenssatz regt zu mehr Gelassenheit an. Irgendwie kommt man schon zu seinem Recht. Und wenn doch nicht, dann ist es eben so. Oder wollen Sie sich den Stress machen, jedes Mal auf Gerechtigkeit zu pochen? Was ist überhaupt gerecht?

18. Geld allein macht nicht glücklich: Aber vieles einfacher, wie Reiche gerne offen bestätigen. Wollen Sie deshalb blind dem öden Mammon hinter hecheln? Geld hat was von Macht und Einfluss, von Freiheit und Luxus. Aber schauen Sie sich doch mal Sendungen im Fernsehen an, wo Reiche über ihren Luxus erzählen. Ob Monaco, Florida oder auf Mallorca, Makler für

Luxusimmobilien oder prominente Stars – irgendwie ist es nun doch nicht die wahre Erfüllung, von Dinner-Party zu Cocktailempfang zu hetzen und seine Klunker auszuführen. Es ist Stress. Das wahre Glück im Leben lässt mit Geld nicht kaufen, denn es kommt von Herzen und durch Liebe. Diogenes in seiner Tonne, ganz einfach im alten Griechenland lebend, war ein glücklicher Mensch trotz seines bescheidenen Daseins. Mahatma Gandhi, der simple indische Freiheitskämpfer, war glücklich in Schlappen und einfachem Gewand. Denken Sie immer daran: Glück lässt sich nicht kaufen. An diesem Glaubenssatz ist was Wahres dran, und er wird seine Gültigkeit auch in der Zukunft behalten. **„Es gibt Wichtigeres als Geld“** gehört ebenso in diese Kategorie wie **„Geld ist nicht alles (oder nicht wichtig)“**.

- 19. Es ist nicht alles Gold, was glänzt** (Der Schein trügt): Prüfen Sie in allen Lebenslagen, was Ihnen angeboten wird. Klären Sie den Ihnen angebotenen Job genau ab, indem Sie recherchieren – über die Firma, ihren Ruf und ihr Potenzial. Lassen Sie sich von großen Worten und Versprechen nicht blenden. Wollen Sie eine neue Partnerschaft eingehen, dann überlegen Sie sich das ganz genau. Prüfen Sie Ihren künftigen Freund oder Ihre Freundin und lassen sich nicht von bezaubernder Optik schnell blenden. Man ist ja bei den so genannten Schmetterlingen im Bauch schnell geneigt, den Verstand auszublenden und nach dem ersten Date zu lechzen. Auch wenn Sie ein Geschäft planen, etwa ein Auto oder Haus kaufen wollen, gerade dann ist Vorsicht geboten. Gebrauchtwagen werden ja mit etlichen Tricks aufgehübscht, sozusagen goldig gemacht, damit uns das blendet

und zum Kauf verleitet. Es gibt Sprays, mit denen abgefahrene Reifen wie neu gemacht werden, Cockpits wie gerade vom Fließband frisch produziert kommend frisiert werden, ja sogar Kilometerstände sind manipuliert. Was goldig aussieht, gilt es auch zu überprüfen. Vieles wird einem vorgeschwindelt. Dieser Glaubenssatz wird auch in Zukunft seine Gültigkeit behalten. Aber allzu kritisch dürfen wir damit auch nicht umgehen. Nicht alles ist Gold, aber dennoch vieles – in der Regel. Verbauen Sie sich damit keine guten Geschäfte, Jobs oder Partnerschaften.

20. Es gibt keine Zufälle (Alles ist vorherbestimmt): Na ja, das ist fast so wie mit Esoterikern. Viele Menschen glauben blind an die Kraft positiver Gedanken. Doch damit allein kann man auch keine Berge versetzen. Manche Menschen meinen, alles sei vorherbestimmt; quasi eine unsichtbare Kraft da oben im Himmel dirigiere alles und führe Menschen zusammen, bringe Erfolg – oder auch Misserfolg. Dann sollte es eben so sein. Aber Vorsicht: Verlassen wir uns auf diesen Spruch, dann gehen wir ja nichts mehr selbstkritisch an, sondern folgen blind dem, was uns gerade passiert und sagen „Kismet“ – Schicksal. Sind wir wirklich das Kaninchen vor der Schlange? Nein, um Gottes Willen. Wir können selbst bestimmen und müssen nicht jede Situation als unveränderlich akzeptieren. Und ob es Zufälle gibt, ganz viele sogar. Überlassen Sie nichts dem Zufall, denn dann wären Sie ein Spielball in den Händen anderer.

21. Ich brauche einen Partner, um glücklich zu sein: Meinen Sie das wirklich ernst? Ist das Ihr Schlüssel zum Glück? Dann würden Sie aber jeder neuen Bekanntschaft einen Zementsack

auf. Sie können mit einem neuen Partner sicher glücklich werden, und so sollte es auch sein. Aber sie brauchen ihn garantiert nicht, damit Sie glücklich werden oder Sie glücklich macht. Lieben sollen Sie Ihren neuen Partner oder Ihre neue Partnerin in erster Linie. Wenn Sie vorher unglücklich sind, wird 's auch ein neuer Partner nicht schaffen. Damit interpretieren Sie in jede neue Beziehung zu viel Erwartung, und eben dann klappt 's genau nicht. Sie verlangen mit diesem Glaubenssatz zu viel. Andererseits ist es doch eine Selbstverständlichkeit, dass man als Paar gemeinsam glücklich werden möchte – warum also brauchen Sie den Spruch? Banalitäten sollten nicht noch mit irgendwelchen Lehren befrachtet werden.

22. Erst die Arbeit, dann das Vergnügen: Belohnungen muss man sich also erst verdienen. Man darf sich nichts außer der Reihe gönnen – ein wenig hart oder? Wer feiert, kann auch malochen. Oder: Erst die Arbeit, dann das Geld. Alle Sprüche aus früheren Zeiten. Es gibt Lebenskünstler, die nach einer durchzechten Nacht trotzdem ihren Mann oder ihre Frau im Job stehen. Wer aber ständig verschlafen ist und Schwierigkeiten hat, morgens aus den Federn zu kommen, sollte sich doch mal besser sortieren und wirklich erst feiern, wenn die Arbeit vernünftig erledigt ist. Also, der Spruch ist beidseitig beispielbar, salopp gesagt.

23. Bei der Sache ist doch bestimmt ein Haken: Ein typischer Spruch für Pessimisten. Man kann natürlich überall eine Falle wittern und jedes Ding hinterfragen. Dann begegnet man aber niemandem mehr unbefangen und vorurteilslos. Man vergibt sich

tolle Chancen. Hier hilft eine gesunde Portion Menschenkenntnis, ein gutes Bauchgefühl und Lebenserfahrung. Man sollte nicht an allem zweifeln, sondern grundsätzlich erst mal das Gute im Menschen vermuten. Eine Spur kritischen Hinterfragens hilft dabei, den möglichen Haken herauszufinden. Generelles Misstrauen jedem gegenüber schränkt Sie ein. Bleiben Sie immer offen und kommunikativ. Wenn Sie clever sind, merken Sie schnell zwischen den Zeilen, ob an der Sache was faul ist.

24. Es ist besser, erfolglos zu bleiben, um weiterhin geliebt zu werden:

Ein typischer Leit(d)spruch zum unglücklich sein. Daraus spricht Selbstmitleid, dem Sie tunlichst nicht verfallen sollten. Es ist alles so schwer, also fange ich es erst gar nicht an. Diese Negativ-Mentalität raubt Ihnen jede Kreativität und Initiative. Oder glauben Sie wirklich, dass Erfolglose geliebt werden. Sie sollten diesen Glaubenssatz schnell umdrehen: Ich will Erfolg haben, um auch geliebt zu werden. Erfolglos bleiben kann nie eine Option sein.

25. Es macht einen nur härter, wenn man es schwer im Leben hat:

Ein typischer Masochisten-Spruch. Ja, es gibt solche Leute, die sich selbst gerne Schmerzen zufügen, auch beim Sex – Sadisten wie Masochisten. Selbstmitleid garantiert kein Fortkommen. Wer aufgibt, Ziele zu haben, programmiert den Stillstand. Leben ist so wunderschön, warum muss es einen immer hart treffen? Sicher ist das Leben kein Zuckerschlecken, aber es hat überwiegend schöne Seiten. Vor allem ältere Menschen neigen dazu, die Welt nur noch Grau in Grau zu sehen, alles als beschwerlich zu empfinden, sich über nichts

mehr zu freuen. Dankbarkeit sollte uns prägen und nicht das Schwere belasten.

26. Wer zuerst kommt, mahlt zuerst/kriegt die Braut (Der Schnellere ist der Geschwindere oder gewinnt): Dieser Spruch propagiert die Ellenbogen-Gesellschaft. Man muss immer fighten, der Erste sein, gewinnen. Nein, Man darf auch mal verlieren. In der zweiten Reihe sitzt es sich auch gut. Wie heißt es schon in der Bibel: Wer sich selbst erhöht, wird erniedrigt werden. Und immer zuerst sein zu wollen, bedeutet Stress. Oft sind solche Typen abstoßend und kriegen dann doch nicht die Braut. Sicher, im Sport gewinnt der Schnellere, aber nicht alles im Leben ist Sport. Gesunder Ehrgeiz ja, Egoismus nein. Man muss auch gönnen können, zum Beispiel dem anderen die Traumfrau – auch andere Mütter haben schöne Töchter. Setzen Sie ein „Leben und leben lassen“ dagegen, seien Sie cool und gönnerhaft, dann fällt automatisch für Sie auch was ab.

27. Geben ist seliger denn nehmen: Anderen Menschen etwas zu schenken, macht glücklich. Schauen Sie nur in die strahlenden Augen eines Kindes, dem Sie ein Spielzeug gegeben haben. Das ist ein so großes Dankeschön. Ständig nur zu nehmen, bedeutet Kampf und Stress. Sie sind immer nur darauf aus, überall zu nehmen. Geben und Nehmen müssen in Balance sein. Zu geben ist auch leichter. Man kann es sich aussuchen. Leicht hat einen bösen Beinamen, etwa „Da kommt er wieder, Mister van anderen“. Man kennt sie, die immer nach einer Zigarette fragen oder „Kannste mir mal ´nen Euro borgen?“ Um diese Personen macht man einen großen Bogen. Man will ihnen nicht schon

wieder begegnen, weiß ja, was kommt. Nehmer vereinsamen mit der Zeit.

28. Geld stinkt nicht (pecunia non olet): Dieser Glaubenssatz stammt aus dem alten Rom. Er dient dazu, jedes Geld zu nehmen, damals das für die Latrinenbenutzung. Heute könnte man es transformieren in Drogengeschäfte und Bestechungsgelder. Der Spruch ist ein Synonym für unsauberes Schwarzgeld, aber auch für die Beliebigkeit von Geld jedweder Art. Schauen Sie genau hin, welches Geld Sie nehmen, das ehrlich verdiente oder das aus unsauberen Geschäften. Lassen Sie sich nicht bestechen und korrumpieren nicht Leute für Dienstleistungen, die Ihnen eigentlich zustehen. Betrügen Sie andere nicht, etwa durch dubiose Internet-Geschäfte. Bleiben Sie immer ehrlich beim Thema Geld. Dann kann Ihnen auch nichts passieren. Sonst sind Sie immer irgendwie wie Richard Kimble „auf der Flucht“ vor Enttarnung, und das kann böse Folgen haben.

29. Dir gönne ich nicht mal das Schwarze unter meinen Fingernägeln: Eine typische alte Lebensweisheit aus einer Zeit, in der noch hart mit den Händen gearbeitet wurde. Der Dreck unter den Fingernägeln war das Markenzeichen von schmutziger Handarbeit. Und wenn man jemandem partout nichts gegönnt hat, dann auch nicht einmal den Dreck unter den Fingernägeln. Daraus spricht abgrundtiefer Hass. Es ist ein Glaubenssatz, mit dem man seine Abneigung gegenüber anderen ausdrückt. Es muss nicht Materielles dahinter stecken. Man gönnt anderen nicht den Erfolg, nicht den Traumpartner, den guten Job, das

Haus, das Auto, Glück und Zufriedenheit. Lassen Sie sich nicht von Hass leiten, das macht Sie blind und gefährlich.

30. Du hast das nicht verdient: Wer will schon so ein Urteil fällen? Da gehört ganz schön viel Kompetenz dazu. Der Mathelehrer kann vielleicht zu seinem Schüler sagen: „Du hast die Note gut für diese Klassenarbeit nicht verdient.“ Denn anhand der Fehler kann er exakt ausrechnen, wie viele Punkte der Schüler erreicht hat – also eine reine Rechenaufgabe. Aber bei diesem Glaubenssatz geht es darum, generell und eher abschätzig jemandem etwas abspenstig zu machen. Neid spricht daraus. Ich hätte es viel eher verdient. Hören wir doch endlich auf, uns ständig mit anderen zu vergleichen. Bleiben wir mehr bei uns selbst und seien wir doch zufrieden mit dem, was wir bekommen

31. Undank ist der Welten Lohn: Viele Menschen wollen einen Dank für alles bekommen, was Sie meinen, Gutes getan zu haben. Es gibt nicht gleich ein Dankeschön – aus den unterschiedlichsten Gründen. Man ist nach einem Unfall mit ganz Anderem beschäftigt. Oft kommt der Dank auch erst später. Und muss es immer der ausgesprochene Dank sein? Manche sind in dem Irrglauben, wenn sie etwas gegeben haben, müssen Sie Gleichwertiges zurückerhalten. Der Glaubenssatz dient auch allzu leicht dazu, erst gar damit anzufangen, etwas Gutes zu tun – weil es einem ja sowieso nicht gedankt wird. Ändern Sie Ihre Einstellung: Nehmen Sie das Lächeln als Dank. Freuen Sie sich darüber, jemandem geholfen zu haben. Malen Sie sich aus, was die alte Oma mit dem Euro macht, den Sie ihr gerade geschenkt haben.

32. Das Leben ist kein Picknick (Zuckerschlecken): Nein, man muss sich schon anstrengen, um etwas zu erreichen – aber Leben bietet auch Picknick. Ohne Fleiß kein Preis. Wer was erreichen will, muss dafür kämpfen und rackern. Und denken Sie immer daran: in kleinen Schritten, nicht zu viel auf einmal. Und dann dürfen Sie sich auch für jedes erreichte Teil-Ziel mit einem kleinen Picknick beschenken. Bauen Sie sich langsam auf – für Ihren großen Traum. Rom ist auch nicht in einem Tag erbaut worden. Wer Champion werden will, braucht einen Plan in Etappen. Wer seine Traumfrau erobern will, geht das geschickt in kleinen Schritten an. Die Karriere im Job muss erarbeitet werden, das ist kein Hokusfokus.

33. Das Leben ist grausam (wird immer ein Kampf sein): Grausam ist der Krieg, aber das Leben bietet so viele schöne Seiten. Entdecken Sie sie. Schärfen Sie Ihren Blick für das Schöne, erfreuen Sie sich an Kleinigkeiten, den Spaziergang durch einen wunderbaren Wald, das Spielen mit Ihrem Hund, das schmackhafte Dinner – es gibt so viele nicht grausame Seiten des Lebens. Nur erkennen müssen Sie sie erst mal.

34. Alles hat seinen Preis: Natürlich kostet ein Pfund Kaffee ein paar Euros, aber dieser Glaubenssatz soll einem gute Qualität zu einem hohen Preis schmackhaft machen. Wenn einem etwas zu teuer erscheint, na ja, das hat halt seinen Preis – nein! Vergleichen Sie, schlucken Sie nicht jede Forderung, holen Sie Alternativ-Angebote ein. Wir leben in einer Marktwirtschaft. Die Käufer bestimmen letztlich den Preis. Überteuerte Ware bleibt in den Regalen liegen. Gut, wer immer den Markennamen will,

muss auch für den Namen bezahlen. Aber Sie haben ja die Wahl, auf Vergleichbares auszuweichen. Wenn Ihnen der Preis nicht gefällt, müssen Sie es auch nicht kaufen.

35. Geld ist die Wurzel allen Übels: Ja, Geld kann den Charakter verderben. Aber Geld kann auch Segen sein, etwa bei der finanziellen Hilfe in Naturkatastrophen, bei der Förderung von Schulen und Bildung, bei Sozialleistungen und vielem mehr. Geld ist nicht nur Übel. Wer einen guten, stabilen Charakter hat, weiß mit Geld richtig umzugehen.

36. Der Gescheitere gibt nach, der Esel bleibt stehen: Manchmal ist es besser nachzugeben. Gönnen Sie dem Kontrahenten den Triumph, der ja durchaus auch ein Pyrrhussieg sein kann. Es ist klug, seine Chancen richtig einzuschätzen und auch dem anderen Mal den Vortritt zu lassen. Sie zeigen damit Charakter, auch wenn andere Sie als Esel betrachten, als Weichei oder Softie. Sie geben ja nicht generell klein bei. Auch wenn die Gesellschaft um uns herum eher den Sieger beklatscht. Es kommt auch immer darauf an, wie man nachgibt. Man kann das mit einem klugen, entwaffnenden Spruch begleiten, dass der Sieger letztlich wie ein Esel dasteht.

37. Das Geld zerrinnt mir zwischen den Fingern: Nichts als ein Eingeständnis, mit Geld nicht umgehen zu können. Es kann aber auch der Ausdruck dafür sein, nicht genug zum Leben zu haben. Man kann kaum seine Verpflichtungen erfüllen, es ist bedrückend, am Ende des Monats nichts mehr in der Geldbörse zu haben. Nehmen Sie diesen Leitsatz, um Ihr Geld besser

einzuteilen und nicht leichtfertig auszugeben. Überprüfen Sie jede Ausgabe genau, sparen Sie für den Notfall und oder einen Wunsch, den Sie sich gerne erfüllen wollen. Dagegen, dass Ihnen bisher das Geld immer wie von der **Hand in den Mund** zwischen den Fingern zerrinnt, können Sie aktiv etwas unternehmen.

38. Meine rechte Hand juckt, ich muss Geld ausgeben: Sie werden jetzt vielleicht sagen: Das habe ich ja noch nie gehört. Richtig, es ist ein alter Spruch aus Uromas Zeiten. Es war damals die Sehnsucht, etwas kaufen zu wollen, sich etwas zu leisten und etwas Gutes zu tun. Vielleicht der Ersatz für mangelnde Zuneigung? Wer weiß. Doch heute juckt nicht mehr die Hand. Entweder sind es banale Notwendigkeiten oder überlegte Einkäufe. Hüten Sie sich vor unüberlegten Spontan- oder Frustkäufen. Das bringt Sie nur in Probleme.

39. Im Leben bekommst Du nichts geschenkt: Wie oben schon bei anderer Gelegenheit: Man muss sich anstrengen, um etwas zu erreichen, richtig. Aber genau so gilt: Das Leben schenkt Ihnen jede Tag neue Erlebnisse, spannende Begegnungen und Kontakte, wunderschöne Anblicke, Naturerscheinungen – schauen Sie nur mit offenen Augen hin. Bleiben Sie begierig nach Neuem, nach Entdeckungen. Oh ja, das Leben schenkt Ihnen so viel!

40. Ich habe einfach kein Glück (Ich habe nie Glück): Ich gewinne nie etwas. Ja, wer mit dieser Einstellung durch die Welt geht, dem passiert wahrscheinlich auch nichts Gutes. Die Lotto-

Million können Sie sowieso nicht herbeizaubern. Aber mit mehr positivem Denken kann es vielleicht auch klappen, dass Sie mal Glück haben. Glück kann man nicht erzwingen. Deshalb haben Sie es sowieso nicht in der Hand. Es kommt, wie es kommt. Warten Sie nicht darauf, lassen Sie sich überraschen. Positive Einstellung, statt negativer Gedanken sind der Schlüssel zum Glück.

41. Mit den Mächtigen legt man sich besser nicht an: Wer in Diktaturen lebt, sollte vorsichtig sein. Aber dieser Glaubenssatz gilt auch übertragen auf die heutige Zeit und in Demokratien. Mächtig sind die Beamten und Bankangestellten, Lehrer und Polizisten. Sie haben so genannten Ermessensspielraum. Wer poltert, wird keinen Erfolg haben. Wer immer ausflippt, bekommt es zu spüren. Begegnen Sie der Politesse mit Anstand und Verständnis, vielleicht drückt sie dann sogar mal ein Auge zu und lässt die eins gerade sein. Sehen Sie auch in den Mächtigen zuerst die Menschen. Man muss immer wissen, um was es sich zu kämpfen lohnt. Wenn man gegen den Polizisten in seiner Stadt eine Dienstaufsichtsbeschwerde startet, bekommen Sie das garantiert bei anderer Gelegenheit wieder zu zurück. Irgendwann brauchen Sie ihn. Oder überlegen Sie sich genau, wie weit Sie sich mit der Lehrerin Ihres Sohnes anlegen – nicht dass Ihr Kind das hinterher ausbaden muss. Münzen Sie den Glaubenssatz um und tricksen Sie die Mächtigen aus: Geben Sie ihnen vordergründig Recht; bestätigen Sie sie; loben Sie sie für ihre kluge Entscheidung. Dann werden sie sanftmütig und gönnerhaft – und gehen vielleicht in Ihre Richtung. Wählen Sie das richtige Mittel zum Zweck. Das Ziel steht im Vordergrund.

Lohnt es sich, sich immer wieder aufzuregen? Muss man immer gleich aufbrausen? Was wollen Sie? Danach richten Sie Ihre Strategie aus.

42. Man sieht sich immer zweimal im Leben: Ja, manchmal auch dreimal oder viermal. Was soll der Spruch? Er appelliert subtil daran, den Bogen nicht zu überspannen, anständig zu sein, nicht zu betrügen – immer daran zu denken: Wir sehen uns wieder. Das ist eine unterschwellige Drohung: Beim nächsten Mal wische ich Dir eins aus. Der Satz erinnert auch daran, sich so zu verabschieden, dass man sich immer wieder in die Augen sehen kann. Man könnte ja zum Beispiel ein Geschäft machen und jemanden übers Ohr hauen – in der Annahme, man sieht sich sowieso nie wieder. Man redet über jemanden schlecht und verbreitet Lügen – den sehe ich sowieso nie wieder, also **nach mir die Sintflut**. So lebt man nicht nachhaltig. Das ist oberflächlich und beliebig, austauschbar. Gerade im Zeitalter von Internet, SMS und eMail sind das leider immer stärker zu beobachtende Phänomene. Man macht Schluss per Handy, beantwortet eMails erst gar nicht. Es ist ja alles so schon anonym. Die Auge-in-Auge-Begegnung fehlt, man spürt die Emotion dahinter nicht mehr. Es ist so leicht, Kontakte abubrechen wie man auch vermeintliche „Freundschaften“ in Chats schließt. Was bedeuten heutzutage noch Freundschaften? Es ist alles so leichtfüßig und oberflächlich geworden. Überlegen Sie genau, wem Sie im Internet Freundschaften anbieten, nicht einfach den „Mag-Dich-Knopf“ drücken. Überlegen Sie sich auch genau, wie viel Ihrer Privatsphäre Sie im Netz preisgeben. Wilde Partybilder sind nur schwer wieder einzufangen, und Chefs wie

Personalleiter stöbern gerne mal in den sozialen Netzwerken – und das war´s dann mit dem neuen Job.

43. Ist der Ruf erst ruiniert, lebt es sich ganz ungeniert: Wer nach diesem Glaubenssatz lebt, setzt alles aufs Spiel. Selbst wenn Sie Dreck am Stecken haben, muss nicht noch mehr dazu kommen. Bleiben Sie ehrenwert. Bei schlechtem Ruf verbauen Sie sich viele Chancen. Es sollte Ihnen nicht egal sein, was andere über Sie denken. Vor allem können Sie auf Heckenschützen nur schwer reagieren. An einem schlechten Ruf kann man arbeiten. Den muss man nicht noch zusätzlich belasten. Keiner lebt gern als Ekel der Nation, als Ausgestoßener, mit dem niemand mehr etwas zu tun haben möchte. Dieser Glaubenssatz sollte Sie genau zum Gegenteil bewegen.

44. Carpe diem – lebe den Tag: Man kann natürlich in den Tag hinein leben, sich die Sonne auf den Pelz scheinen lassen, doch die Wenigsten können sich das leisten. Andererseits erinnert uns dieser Glaubenssatz auch daran, jeden Tag so bewusst zu leben, als sei es der letzte. Wir leben im Jetzt, nicht in der Vergangenheit und auch nicht in der Zukunft. Eine Mischung aus Lässigkeit und bewusster Lebensführung sind ein guter Kompromiss.

45. Der Staat bin ich: Ja, so war es noch im Absolutismus zu Zeiten den französischen Sonnenkönigs. Kein Premierminister oder auch König kann heute noch von sich behaupten, der Staat, das seien allein sie. Die Zeiten sind vorbei – gottlob. Es gibt

noch wenige Diktatoren, die das zwar nicht sagen, weil es gar nicht mehr in die heutige Zeit passt, aber dennoch genau so leben und regieren. Aber auch die sterben langsam aus. Und selbst Diktatoren müssen ihre Macht teilen, wollen sie nicht einer Palastrevolution zum Opfer fallen.

46. Hochmut (Übermut) kommt vor dem Fall: Man wünscht sich das, doch vielfach steigen hochmütige Menschen auch noch auf. Es gibt durchaus Grenzgänger, Borderliner in der Fachsprache, die immer balancierend auf dem Grat einer Bergspitze oder auf des Messers Schneide den Kick suchen. Das kann gut gehen, aber auch ins Auge. Sie haben eine 50:50-Chance – in beide Richtungen. Man sollte durch Übermut sein Schicksal nicht herausfordern. Etwas Draufgängertum ist erlaubt. Hochmütige Menschen neigen oft auch zu Arroganz und Überheblichkeit und überschätzen sich dabei selbst.

47. Status ist alles (Ausdruck von Macht): Wer nur auf seinen Status achtet, verpasst die wirklich schönen Dinge. Dem entgehen gute Freunde ebenso wie neue Bekanntschaften. Verzichten Sie ganz auf diesen Glaubenssatz, denn er bringt Ihnen nichts Gutes. Abstoßend und unangenehm sind diese Zeitgenossen, die nur auf Ansehen und Geltung aus sind. Bleiben Sie natürlich und vor allem Sie selbst, authentisch. Verstellen Sie sich nicht. Schauspieler fallen irgendwann sowieso auf. Das hält kein Mensch durch, weder im Beruf noch in der Partnerschaft. Wer Sie nicht mag, so wie Sie sind, den können Sie getrost vergessen.

48. Status ist etwas Angeborenes: Ja wenn wir doch alle nur blaublütig geboren wären. Status muss man sich erarbeiten. Dazu passt der lateinische Spruch eines bescheidenen Neu-Adligen und Emporkömmmlings, dem ein alteingesessener Senator seinen geringen Stand vorhielt: „Bei mir beginnt der Adel, bei Dir endet er.“ Selbst die Königskinder müssen sich beweisen, ausgebildet werden, um nicht nur billige Luftblasen von sich zu geben. Wir kennen ja zur Genüge die schwarzen Schafe der Adelshäuser, die durch Peinlichkeiten auffallen. Von Beruf Sohn zu sein, ist nun wirklich keine Erfüllung. Wer nichts Ordentliches gelernt hat, um dessen Status ist es schlimm bestellt. Solche Leute fallen mehr durch Eskapaden auf, als dass Sie Status vor sich hertragen. Und **Status ist niemals Ersatz von Persönlichkeit.** Auch ein unhaltbarer Glaubenssatz. Setzen Sie also nicht auf Status, erobern Sie sich Anerkennung durch Kompetenz, denn die gibt Ihnen neben Charakter die viel wichtigere Persönlichkeit.

49. Autorität gibt Sicherheit: Klar, wenn ich die Formel wähle „Die höhere Vertragsstufe entscheidet“, dann habe ich eine zementierte Hackordnung im Betrieb – basta! Wenn das Wort durch Souveränität ersetzen würde, wäre hier etwas natürlich gewachsen, aber nicht von oben verordnet. Autorität kann diktatorisch sein. Man muss sich das erarbeiten, entweder man hat sie oder nicht. Übrigens merkt man das den Chefs und Vorgesetzten an, ob sie gelassen oder verkrampft sind. Autorität kann auch dazu führen, dass man eins und eins eben nicht als zwei berechnet, sonder qua Autorität drei oder vier benennt. Ich habe ja die Entscheidungsgewalt – auch ein falsches Ergebnis als

richtig zu bezeichnen.

50. Wer rastet, der rostet: Was früher mehr fürs Alter gedacht war, gilt heute für ein lebenslanges Lernen. Wer glaubt, mit der Berufsausbildung aufhören zu dürfen zu lernen, hat sich geschnitten. Sicher gilt immer noch, dass man sich auch im Alter fit und beweglich halten soll, auch geistig. Wer vor dem Fernseher auf der Couch auf sein Ende wartet, hat doch ein ödes und unaufgeregtes Leben. Der rostet buchstäblich ein, dessen Gelenken fangen an zu knirschen, und die Lebensqualität geht den Bach runter. Der rostet auch im Kopf ein. Rast und Muße in Maßen darf man sich gönnen, wenn man sich ansonsten geistig und körperlich fit hält. In unserer Zeit verändern sich in allen Lebensfeldern die Dinge rasend schnell. Wer da nicht offen auf Hinzulernen schaltet, verliert schnell den Anschluss. Selbst Opas gehen noch in Computerkurse, oder nehmen Sie die 100-Jährigen auf der japanischen Insel Okinawa, die immer noch kleine Aufgaben übernehmen – jeder nach seinen Möglichkeiten. In China kümmern sich selbst 70- und 80-jährige Frauen noch um Landschaftsgärtnerei und begrünen Straßenränder, hacken die Erde, pflanzen – nicht weil sie arbeiten und ihre Rente verdienen müssten, nein sie haben damit eine sinnvolle Aktivität und sind nützlicher Teil der Gesellschaft.

51. Wer wagt, gewinnt: Ja, das ist genau der Spruch für Hasardeure, Zocker und Pokertypen. Hüten Sie sich vor diesem Glaubenssatz, denn damit bringen Sie Ihre Existenz in Gefahr. Zeigen Sie stattdessen Verantwortung – zunächst für Ihr eigenes Leben, dann für das Ihrer Familie. Familienväter haben so schon

Haus und Hof verspielt – und sich dann hinterher die Kugel gegeben. Wie jeder Spruch hat auch dieser ein Quäntchen Wahrheit: Gehen Sie nicht zaudernd durchs Leben, denn dann schieben Sie alles auf die lange Bank und treffen keine Entscheidungen mehr. Etwas Wagemut ist ok. Man muss auch mal seinen Bauch sprechen lassen. Und manche haben ein verdammt gutes Bauchgefühl.

52. Zucker ist schlecht für die Zähne (ungesund und macht dick): Nicht generell, doch wer zu viel davon isst, bekommt es mit den Zähnen zu spüren. Man sieht das manchmal an den schwarzen Milchzähnen kleiner Kinder, die sich noch nicht regelmäßig und ordentlich die Zähne putzen. Bei regelmäßiger zweimal täglicher Zahnpflege schadet Zucker den Zähnen nicht. Genau so gibt es Irrlehren wie zu viel Nikotin- Kaffeeegenuss oder Rotwein verfärbten die Zähne. Gelbe Zähne sind oft genetisch bedingt. Wäre Zucker schlecht für die Zähne, könnten wir ja kaum noch etwas essen, denn selbst in Ketchup und Brot ist Zucker enthalten. Gerade im Bereich von Lebensmitteln und Diäten gibt es eine Menge Irrglauben und falscher Mythen wie „Einmal Aufgetautes darf man nicht wieder einfrieren“ oder „Butter ist schädlicher als Margarine“.

53. Zeig niemals Dein wahres Gesicht: Wollen Sie sich etwa ein Leben lang verstecken und schauspielern? Das halten Sie nicht durch. Und was heißt der Satz schon? Er verleitet doch nur zur Unehrlichkeit. Bleiben Sie immer Sie selbst, erst das macht Sie zur Persönlichkeit und echten Eigenmarke. Authentische Typen genießen Ansehen. Davor hat man Achtung. Dieser

Glaubenssatz ist auch die Anleitung zum unglücklich sein. Denn sich ständig hinter einer Maske zu verstecken, bedeutet Stress. Sie müssen vor Enttarnung Angst haben.

54. Wo Licht ist, ist auch Schatten: Muss nicht sein. Doch wer viel arbeitet und ackert, macht auch mal Fehler. Aber es gibt durchaus wahre Lichtgestalten im Leben; denen gelingt fast alles. Sie haben immer ein glückliches Händchen. Daumen drücken, weiter so! Natürlich kann dieser Glaubenssatz auch zutreffen. Er darf uns aber nicht daran hindern, Licht zu produzieren, also heldenhafte Taten, soziales Engagement, gute Leistungen im Job. Die Gefahr des Schattens darf uns nicht an unserer Kreativität hindern.

55. Stelle Dein Licht nicht unter den Scheffel: Ein biblischer Spruch, der uns daran erinnert, dass wir uns nicht unter Wert verkaufen. Wenn wir Licht zu bieten haben, sollen wir anderen auch den Weg leuchten. Aber Vorsicht: Er ist nicht die Aufforderung zum Prahlen. Immer schön bescheiden bleiben, aber die anderen dürfen gerne wissen, was man leisten kann – warum? Damit Sie uns fordern und unser Potenzial abrufen. Nicht angeben, aber man darf schon sagen, was man kann.

56. Nicht kleckern, sondern klotzen: Auch so ein zweischneidiges Schwert. Der Glaubenssatz animiert dazu, immer dick aufzutischen, über seine Verhältnisse zu prahlen, ja **mehr Schein als Sein**. Manchmal kann das gutgehen, aber manchmal auch ins Auge. Kleingeistig sollte man auch nicht sein, sondern weltläufig. Das Klotzen bringt einen in Probleme, immer nur auf

die Kacke hauen funktioniert nicht. Da muss schon etwas Substanz hinter stecken. Andersherum: Wer immer nur auf klein-klein macht, bringt´s auch nicht weit im Leben.

57. Weniger ist mehr: Manche Leute übertreiben es wirklich. Sie sind eingeladen und spielen Graf Protz, kehren also einen Status heraus, der ihnen gar nicht zusteht. Sie beschenken die Gastgeber unangemessen großzügig, was die wiederum peinlich berührt. Etwas mehr Bescheidenheit täte gut; immer schön normal bleiben. So ist es auch, wenn ich in Schilderungen langatmig weit aushole und die anderen nur langweile: Weniger ist dann wirklich mehr, auf den Punkt kommen, das Wesentliche wie durch einen Trichter konzentriert aufbereiten. Wer das nicht kann, macht sich eben durch das Mehr verdächtig.

58. Wer zuletzt lacht, lacht am besten: Damit will man doch nur die ewigen Verlierer besänftigen oder trösten. Du bist zwar immer der Letzte, aber dafür lachst Du wenigstens am besten. Ja, tolle Maus – ein bescheidener Trost. Lachen Sie immer, wenn Ihnen danach ist – selbst wenn Sie einen Witz erst spät verstanden haben. Sie lachen zu jeder Zeit aus Ihrem Innersten heraus und pfeifen darauf, ob als Letzter oder vielleicht gar nicht. Die Qualität Ihres Lachens kennen Sie nur selbst, und die bewertet kein anderer.

59. Zeit ist Geld: Wer sich diesem Glaubenssatz unterordnet, ist Knecht seiner Zeit, denn sie berechnet jede Stunde in Geld oder Gold. So können wir nicht mit unserer Zeit umgehen, sie hat nicht nur einen materiellen Wert. Jede Zeit ist uns wichtig, und

wir sollten sie auch nicht sinnlos verplempern. Ja, es gibt auch die Zeitfresser und -räuber. Die hindern uns vor allem daran, glücklich zu sein. Erkennen Sie diese miesen Gefährten und gehen Sie denen aus dem Weg. Nichts ist schlimmer als dass uns jemand ständig die Zeit stiehlt. Aber nicht jede Zeiteinheit ist in Geld zu berechnen. Zeit ist ohne Zweifel wertvoll, und man sollte seine Zeit nutzen.

60. Wer viel Geld hat, kann sich an Kleinigkeiten nicht mehr erfreuen: Ja, man verliert allzu leicht den Blick für einfache Dinge, die auch wunderschön sein können. Die Natur, der Vollmond, die Milchstraße am Nachthimmel, Tiere, Kinder, neue Begegnungen, Traumfrauen (oder -männer) – das alles ist mit Geld nicht aufzuwiegen, und es ist kostenlos. Man gleitet zu leicht ins Materielle ab, wenn man davon im Überfluss hat. Behalten Sie immer den Blick auch für die schönen und einfachen Dinge im Leben. Lassen Sie sich vom Reichtum nicht blenden.

61. Die Zeit heilt Wunden: Menschen, die einen lieben Angehörigen oder gar den Partner verloren haben, fallen in ein tiefes Loch. Sie brauchen oft viel Zeit, um darüber hinweg zu kommen. Die Trauer muss verarbeitet werden. Auch wenn Beziehungen in die Brüche gehen, muss man erst einmal die Trennung komplett verarbeitet haben, bevor man sich wieder auf Neues einlassen kann. Sonst tauchen in der neuen Beziehung plötzlich noch die Bilder des alten Partners auf und man vergleicht beide miteinander. Das wäre fatal und belastend. Nehmen Sie sich also die Zeit, aber auch nicht zu viel. Verfallen

Sie nicht in Schock-Starre.

62. Ich bin es nicht wert, geliebt zu werden: Masochisten, die sich gerne selbst Schmerzen zufügen, denken so. Das hat aber oft auch etwas mit der eigenen Persönlichkeit zu tun, mit einem zu geringen Selbstwert. Man mag sich selbst nicht – und hat es dann auch verdient, von anderen nicht gemocht zu werden. Wer so denkt, lebt in einer falschen Welt und vergibt sich alle Chancen. Jeder Mensch ist liebenswert und verdient es, geliebt zu werden – ausnahmslos, selbst der Bettler am Straßenrand und der reumütige Verbrecher. Dazu passen eine ganze Reihe weiterer fehlgeleiteter Glaubenssätze wie: Ich bin nicht gut genug, Ich bin schlecht, Ich bin dumm, Ich bin anderen egal, Ich bin ein schlechter Mensch, Ich bin ein Versager, Ich bin immer Opfer (der Ungerechtigkeit) und so weiter. Die Liste negativer Glaubenssätze ließe sich hier unendlich fortsetzen.

63. Jeder hat eine zweite Chance verdient: Manche fordern daraus gar die dritte und vierte Chance. Sie nehmen diesen Glaubenssatz allzu leicht und reklamieren damit ständig Hilfe – es geht ihnen ja so schlecht. Natürlich darf man jemanden auch nicht beim ersten Fehltritt in Grund und Boden verdammen, einen Misserfolg aufs ganze Leben übertragen. Aber es gibt auch leider Situationen, in denen der erste Eindruck entscheidend ist – und das war's dann.

64. Ich bin zu nichts zu gebrauchen: Ja, wer es sich ständig selbst einredet, ist auch zu nichts mehr tauglich. Zutrauen statt Bejammern, aktiv werden statt in Lethargie zu verfallen, wären

jetzt angebracht. Sie haben Ihrem Unterbewusstsein negative Formeln eingepflegt, die instinktiv hochkommen. Wo bleibt da noch Platz für positives Denken? Wer schlecht über sich denkt, dem passieren auch Fehler, der zieht den Misserfolg magisch an.

65. Drum prüfe, wer sich ewig bindet: Getreu diesem Spruch sollten Sie Ihre Glaubenssätze, und zwar alle, von Zeit zu Zeit auf den Prüfstand stellen. Hinterfragen Sie, ob nicht manche Ihr Leben einschränken und arg verstaubt oder weit hergeholt sind.

66. Wagen Sie Neues: Selbst wenn Sie als Kind von einem Hund gebissen wurden, muss das nicht immer so sein. Die meisten Hunde reagieren ausgesprochen freundlich auf menschlichen Kontakt. Mit Vierbeinern können Sie so viel Freude haben. Überwinden Sie Ihre Angst, indem Sie zunächst Besuche im Tierheim machen und sich vielleicht sogar einen kleinen Rüden anschaffen.

67. Überwinden Sie schlechte Erfahrungen: Nun ist es aber Zeit, lange zurückliegende schlechte Erfahrungen mal endlich zu überprüfen. Die Angst vor Einbrechern können Sie doch längst ablegen, denn Sie haben Fenster und Türen gesichert sowie eine Alarmanlage eingebaut und Ihr Grundstück durch Kameras gesichert. Legen Sie Ihre Paranoia ab und starten Sie ein furchtloses Leben, in dem Sie andauernd auf der Suche nach weiteren Sicherungsmaßnahmen sind. So bleiben Sie doch nur der Gefangene in Ihrem goldenen Käfig. Das ist doch auch kein schönes Leben.

68. Glauben Sie nicht alles: Wir sind oft nicht selbstkritisch und übernehmen allzu leichtgläubig Informationen als Fakt. Wir sollten viel öfter hinterfragen, überprüfen, dann kommen wir auch nicht zu so vielen falschen Annahmen.

Diese Liste dürfen Sie gerne individuell ergänzen; sie ist beliebig fortzusetzen. Anstoß zum Umdenken und Umprogrammieren: Räumen Sie Ihr Leben mit belastenden Glaubenssätzen auf, die Sie nur daran hindern, glücklich zu werden. Sie haben jetzt genügend Impulse.

Schlusswort

Allzu selten stellen wir uns die Frage: Welchen Auftrag haben wir eigentlich in dieser Welt? Was ist unsere Bestimmung? Welche Spuren wollen wir hinterlassen? Welche Ziele haben wir? Falsche Glaubenssätze hindern uns daran, eine Antwort zu finden. Was sind unsere Lebensaufgaben? Daraus entstehen Träume. Hören wir auf zu träumen, sind wir unglücklich und zugleich versperren wir uns den Weg zur Freiheit.

Hinterfragen Sie sich hin und wieder, ob das was Sie glauben überhaupt wahr ist. Machen Sie sozusagen ein Update Ihrer Glaubenssätze, die Sie in sich führen. Sie werden erstaunt sein, dass viele Dinge, an die Sie immer festgehalten haben, überholt sind. Mitunter sind das Dinge, die Sie bisher massiv in Ihrem Leben beschränkt haben – ohne Grund sozusagen. Nur weil Sie es mal irgendwo aufgeschnappt haben, z.B. während Ihrer Kindheit, im TV oder bei Freunden. Und genau diese falschen Glaubenssätze, die zu irrsinnigen Leitlinien Ihres Lebens geworden sind, gilt es zu eliminieren und bestenfalls durch richtige und positive Glaubenssätze zu ersetzen. Plötzlich gibt es für Sie bestimmte Schranken gar nicht mehr. Plötzlich können Sie Dingen nachgehen, die bis dato tabu waren. Plötzlich sind Sie frei!

Viel Erfolg beim Entstauben!