

Sai Cholleti

Alexander R. Thiel

Lebenslust und Lebenskraft

Die sieben Stufen zu Vitalität und
seelischem Gleichgewicht

KOHA

© KOHA-Verlag GmbH Burgrain
1. Auflage Juli 2012
Lektorat: Maryam Beck

Umschlagfoto: © shutterstock
Zeichnungen: Stefan Stutz
Gesamtherstellung: Karin Schnellbach
Druck: CPI, Moravia
ISBN 978-3-86728-200-0

Inhaltsverzeichnis

Einleitung

Aus dem Vollen schöpfen	9
Die sieben Kraftkreisläufe des Menschen	16

Kapitel 1: Die physische Basis

Kein Haus ohne Fundament	18
Den Körper zum Kraftwerk machen	20
Die drei Säulen körperlicher Vitalität	60

Kapitel 2: Das innere Gleichgewicht

Emotionale Verantwortung	61
Wie erreiche ich emotionale Ausgeglichenheit?	63
Emotionen als Kraftquelle oder als Kraftdiebe	67
Kontrolle und Balance	69
Eigene Muster erkennen und verstehen	70
Innere Muster auflösen und ersetzen	73
Innerer Frieden	75
Der Kraftkreislauf des emotionalen Gleichgewichts	80

Kapitel 3: Die Kraft des Herzens

Die Magie des »Ich und Du«	83
Das Geheimnis des Erfolgs	83
Die Goldene Regel	85
Verzeihen und Vergeben	87
Liebevolle Freundlichkeit	93
Hilfsbereitschaft und Mitgefühl	96
Großzügigkeit	100
Gönnen können	102
Der Kraftkreislauf des Herzens	105

<i>Kapitel 4: Die Zähmung des Geistes</i>	
Gedankenkontrolle	107
Das Leben ist, wozu unser Denken es macht	108
Meine Insel – deine Insel	109
Spieglein, Spieglein an der Wand ...	110
Erstarrte Überzeugungen und festgefahrenes Denken	113
Mentale Hygiene – Freiheit für Ihren Geist	122
Der Kraftkreislauf der mentalen Kontrolle	126
<i>Kapitel 5: Authentizität</i>	
Bin ich ein authentischer Mensch?	128
Fragebogen: Bin ich ein authentischer Mensch?	129
Den inneren Kompass finden	140
Die Kraftkreisläufe der Authentizität	145
<i>Kapitel 6: Neue Wege beschreiten</i>	
Wohin geht die Reise: Ziele, Werte und Visionen	149
Der erste Schritt	156
Notwendiger Realismus	159
Der Weg zum Ziel: Disziplin und Beständigkeit	162
Ihre neuen Freunde: Fehler und Misserfolge	168
Kompromisse und Regeln	173
Auf Kurs bleiben	178
<i>Kapitel 7: Höheres Bewusstsein</i>	
Die Frage nach dem Sinn des Lebens, Gott, dem Universum und dem ganzen Rest	180
Alles ist ein Kreislauf – oder: Und wieder von vorn!	182
Dank	184
Anhang	185

*Dieses Buch widmen wir allen nach Wissen
und Erkenntnis strebenden Menschen,
die den Willen haben,
das Beste aus ihrem Leben zu machen.
Wir wünschen Ihnen Glück, Einsicht, Fülle
und ein authentisches, selbstbestimmtes Leben.*

Einleitung

Aus dem Vollen schöpfen

So weit wir die Spuren unserer Zivilisation zurückverfolgen können, finden wir Menschen, denen andere ein besonderes Maß an Vertrauen entgegenbringen. Menschen, die durch ihre Kraft und Energie andere begeistern, um sich versammeln und motivieren können. Menschen, die anscheinend etwas an sich haben, das sie für andere faszinierend, vertrauenswürdig und anziehend macht und das sie als Führungspersönlichkeiten qualifiziert. Menschen, denen andere automatisch zuhören, sobald sie reden; Menschen, auf die jeder neugierig ist und zu denen alle Kontakt suchen; Menschen, von denen andere wie selbstverständlich Vorschläge und Weisungen entgegennehmen.

Bestimmt erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Leben, in der Sie sich plötzlich in einer Gruppe von Menschen befanden, die sich gegenseitig nicht kannten, beispielsweise in einem neu zusammengestellten Team in Ihrer Firma oder in einer Gesellschaft, zu der Sie eingeladen wurden. In solchen Situationen erleben wir immer wieder, dass einige wenige die Blicke auf sich ziehen, in kürzester Zeit Kontakt zu den anderen Anwesenden finden und ohne ersichtlichen Grund zum Zentrum dieses Mikrokosmos werden. Sicher ist jeder von Ihnen schon einmal einem solchen Menschen begegnet und hat sich gefragt, warum dieser Person anscheinend alles zufällt: Erfolg, Wohlstand, Aufmerksamkeit, Freundschaft und oftmals sogar ein harmonisches Familienleben. Zwar zeichnen

sich die meisten Menschen, die bekommen, was sie wollen, durch harte Arbeit und Engagement aus, dennoch besitzen sie anscheinend eine Art Gabe und gestalten mit Hilfe magischer Kräfte die Welt nach ihrem Gutdünken und zu ihren Gunsten. Dieser Eindruck rührt meist daher, dass diese Menschen von einer Aura der Kraft umgeben sind, die für jeden sofort spürbar, aber scheinbar unerklärlich ist. Dieses Buch zeigt auf, dass solche Menschen tatsächlich auf Energiereserven zurückgreifen, die den meisten von uns verborgen sind, und dass sie diese Energien zielgerichtet nach ihrem Willen einsetzen. Darüber hinaus ist dieses Buch aber nicht nur als informative Lektüre gedacht, sondern auch als Handlungsleitfaden und Praxisbuch. Sie werden staunend entdecken, welches gewaltige Potenzial an ungenutzten Energiereserven auch Ihnen zur Verfügung steht, und Schritt für Schritt erkennen, welche vielfältigen Möglichkeiten Ihnen in Ihrem Leben zur Verfügung stehen und dass Sie sich oft nur selbst dabei im Weg stehen, Ihre Ziele, Visionen und Träume Wirklichkeit werden zu lassen. In diesem Buch wird von Ihnen eine ganze Menge verlangt werden; allerdings nichts, das nicht jeder von Ihnen meistern kann. Sie werden erfahren, wie Sie auf insgesamt sieben Ebenen Kraftkreisläufe in Gang setzen und diese so ausrichten können, dass Sie Ihre Ziele und Wünsche verwirklichen können. Der schwierigste Part wird dabei in jedem Kapitel von Neuem die selbstkritische und hoffentlich ehrliche Auseinandersetzung mit Ihrer eigenen Person sein. All die hilfreichen Übungen und Experimente in diesem Buch führen zu keinem Ergebnis und sind letztendlich zwecklos, wenn Sie sich nicht vorher mit sich selbst auseinandersetzen, um sich zunächst eingehend über Ihre Werte

und Ziele klar zu werden. *Erst wenn wir uns selbst kennen, wenn wir wissen, wer wir sind und was wir wollen, können wir unsere großartigen Fähigkeiten, die jeder von uns besitzt, auch kraftvoll und befriedigend nutzen.* Dieser Hinweis wird Ihnen nach kurzem Nachdenken unmittelbar einleuchten: Je weniger Sie das, was Sie tun, wirklich anstreben, und je weniger die Person, die Sie in Ihrem alltäglichen Leben verkörpern, mit dem übereinstimmt, was Sie in Ihrem Innersten sind, desto schwerer fällt es Ihnen, Begeisterung zu entwickeln. Ebenso unmöglich wird es für Sie, sich als Mensch weiterzuentwickeln, denn zuerst müssen Sie den Weg zu sich selbst (zurück)finden.

Dieses Buch wird Ihnen im ersten Schritt den Weg zur Selbsterkenntnis aufzeigen und Ihnen im zweiten Schritt die nötige Unterstützung zur Selbstverwirklichung geben, allerdings ist Ihre Bereitschaft zur aktiven Mitwirkung unbedingte Voraussetzung dazu. Viele Menschen haben Angst, diesen mühsamen Weg zu beschreiten, denn er zwingt sie, das gewohnte und vertraute Leben aufzugeben, in dem sie sich zwar vielleicht nicht glücklich, aber doch zumindest sicher fühlen. Daher sollten Sie sich als Erstes ehrlich fragen: Sind Sie dazu bereit? *Sind Sie bereit, sich und Ihr bisheriges Leben in Frage zu stellen und etwas Neues auszuprobieren?* Überwiegt bei der Antwort auf diese Frage eher Ihre Vorfriede auf das Neue oder Ihre Furcht vor dem Unbekannten?

Lassen Sie uns ein kleines Gedankenexperiment machen, um dies zu überprüfen. Stellen Sie sich vor, ein Freund eröffnet Ihnen bei einem Treffen ein überraschendes Geschäfts-

angebot: Er hat eine Plantage in Brasilien geerbt, hat selbst allerdings aufgrund anderer Verpflichtungen keine Möglichkeit, sich darum zu kümmern. Daher bittet er Sie, zu einer angemessenen Beteiligung, die Verwaltung zu übernehmen. Stellen Sie sich diese Situation in aller Ruhe bildlich vor. Schließen Sie für einen Moment die Augen und malen Sie sich die Szene dieses Angebots mit all Ihren Sinnen aus. Hören Sie die Stimme des Freundes, sehen Sie in seine Augen und spüren Sie in sich hinein, welche Gefühle und Gedanken bei Ihnen auftauchen.

Zuerst ist es vielleicht Begeisterung über ein neues Leben zwischen Hängematte und Kaffeesträuchern, dann aber doch die Furcht, das eingespielte Leben in der Heimat aufzugeben, den sicheren Job zu kündigen, die mühevoll eingerichtete Wohnung zu verlassen und die vertrauten Freunde und Bekannten zu verlieren. Letztendlich werden Sie vielleicht zu dem Schluss kommen, das Angebot besser abzulehnen, und sicher werden Sie dafür eine ausreichend plausible Begründung parat haben.

Als Nächstes denken Sie an Ihre letzte Woche zurück: Welche Handlungsoptionen waren Ihnen da geboten, und welche »plausiblen« Begründungen und Rechtfertigungen haben Sie gefunden, um diese aufzuschieben oder zu umgehen?

Es gibt immer gute Gründe, sich nicht in Gefahr zu begeben, nicht aus dem vertrauten Lebenskreis auszubrechen. Und sicher ist das manchmal auch die richtige Entscheidung, lieber abzuwarten, statt überstürzt und unüberlegt zu handeln. Trotzdem sollten Sie sich einmal bewusst machen, was es für Ihr Leben bedeutet, wenn Sie stets das Risiko

und das Unbekannte meiden. Höchstwahrscheinlich werden Sie nämlich später einmal mit Wehmut und Bedauern auf diese ungenutzten Möglichkeiten zurückblicken.

Um Ihnen das mit einem Bild zu verdeutlichen, möchten wir auf den altgriechischen Philosophen Platon und sein Höhlengleichnis eingehen. Darin beschreibt Platon Menschen im Inneren einer Höhle, die dort auf eine Art und Weise festgebunden sind, dass sie als Einziges die innere Höhlenwand vor sich sehen können. Hinter ihnen leuchtet das Licht eines Feuers, das Schatten wirft von der tatsächlichen Welt außerhalb der Höhle. Einem der Menschen gelingt es, sich zu befreien und aus der Höhle hinauszutreten. Staunend betrachtet er die weite Wirklichkeit vor der Höhle. Er kehrt wieder zu den anderen zurück und berichtet ihnen, alles, was sie sehen, seien bloß Schatten und die wirkliche Welt sei draußen. Die meisten Menschen schenken ihm allerdings kein Gehör, denn sie können nicht glauben, dass sie selbst Gefangene sind und ihr Leben lang nichts als ein Schattenspiel beobachtet haben.

Vielen heutigen Menschen geht es ähnlich: Sie sind in Wahrheit zu einem bedeutenden Teil fremdbestimmt durch ihre Umwelt – durch ihre Erziehung, Traditionen, Gewohnheiten, Vorurteile und gesellschaftliche Normen oder durch andere Menschen, denen sie einen Teil der Verantwortung für ihr Leben übertragen haben. Wie die Menschen in Platons Gleichnis sind sie so sehr an diese Zustände gewöhnt, dass sie ihre Fesseln gar nicht mehr bemerken. Häufig sträuben sich Menschen gegen eigenes Handeln und Aktivwerden, indem sie Ausreden finden (»Ich muss doch auch an meine

Familie denken«), die Schuld bei anderen suchen («Meine Frau hat mich nicht gelassen») oder aber ihre wahren Bedürfnisse kompensieren («Ich kann die Welt doch auch in Büchern und im Fernsehen kennen lernen»). Das aber führt letztendlich zu einer Verleugnung ihrer selbst, zu einem unerfüllten Leben und einem Gefühl der Leere und Unzufriedenheit.

Sind Sie bereit, Ihre Höhle zu verlassen und ein selbstbestimmtes und wahrhaftiges Leben zu führen? Falls ja, werden Sie an vielen Stellen zuerst bereit sein müssen, Ihre unsichtbaren Fesseln zu erkennen und abzuwerfen. Den meisten fällt es nicht leicht, zuzugeben, dass sie jahrelang Fesseln von Ansichten, Zielen und Bewertungen getragen haben, die andere ihnen anlegten. Mit den Übungen in diesem Buch – gewissenhaft und diszipliniert ausgeübt – werden Sie mit der Zeit so viel Energie entwickeln, dass Ihnen Ihre Fesseln ganz von selbst zu eng werden. Sie werden allerdings nicht sofort ins Freie treten können, wie der Mann in Platons Gleichnis, sondern sich über sieben Stockwerke aus Ihrer Höhle ans Licht arbeiten müssen, und auf jeder der sieben Stufen gilt es, jeweils andere Fesseln abzulegen.

Auch wenn Sie jetzt noch Ihr Leben als eng empfinden und weder links noch rechts, weder vor noch hinter Ihnen neue Möglichkeiten und Freiheiten sehen, so werden Sie nach diesen Veränderungen einen wunderschönen und freien Rundblick genießen und in vielen Richtungen Möglichkeiten für sich erkennen. Auch wenn Sie jetzt noch denken, Ihr Leben sei abhängig von anderen und von äußeren Umständen, so werden Sie schon bald entdecken, welche große Gestaltungsmacht in Ihnen schlummert. Auch

wenn Sie sich jetzt noch oft beklagen über Dinge, die fehlgeschlagen sind, und über die Art und Weise, wie andere sich Ihnen gegenüber verhalten haben, so werden Sie bald kompromisslos »Ja« sagen zum Leben. Und Sie werden aus jeder Schwierigkeit, die es Ihnen beschert, besser herauskommen, als Sie hineingeraten sind, und durch ihre neu entfachte Lebenskraft und Selbstsicherheit andere mit all ihren Schwächen und Fehlern respektieren lernen und für sie ein Pol der Kraft, Zuversicht, Stärke und Großzügigkeit sein.

Bevor Sie sich entschließen, weiterzulesen, halten Sie bitte einen Moment inne und machen Sie sich die Tragweite Ihrer Entscheidung bewusst. Wenn Sie einmal den Schritt wagen, sich ernsthaft und ehrlich mit dem Sinn Ihres Lebens auseinanderzusetzen, gibt es keinen Weg mehr zurück. Ihre alten Gewohnheiten werden Ihnen danach nicht mehr dieselbe Befriedigung bieten. Solange Sie sich über Ihre eigentlichen Ziele noch nicht im Klaren waren, mochte es vielleicht einfach und auch befriedigend gewesen sein, ein Leben innerhalb des vertrauten Rahmens zu führen, Abenteuer nur aus zweiter Hand durch Fernsehen und Lektüre zu erleben oder stets anderen die Verantwortung und Entscheidung zu überlassen. Sobald Sie aber ein Ziel vor Augen haben, das Ihrem Innersten entspricht, werden Sie keine Ruhe finden, bevor Sie es nicht erreicht haben. Wer die Höhle einmal verlassen und die Wirklichkeit erlebt hat, wird nie mehr ins Dunkel zurückkehren wollen. Allerdings wird sich mit Erreichen des Zieles dann auch echtes, unerschütterliches Glück einstellen, das so viele Menschen ihr gesamtes Leben lang vermissen.

Aber bitte beachten Sie: Sie sollten die Zeit zur Bearbeitung dieses Buches möglichst frei von äußerer Störung und Ablenkung halten und sich in einer angenehmen, ruhigen Atmosphäre und Umgebung befinden.

Wenn Sie erst einmal wissen, was Sie wollen, sich selbst kennen und in Ihrer Mitte stehen, werden Sie daraus ein solches Maß an Lebenskraft, Begeisterung und Leidenschaft ziehen, dass Sie beinahe mühelos erreichen werden, worum sich andere jahrelang bemühen. Sind Sie bereit, zu wachsen und dabei auch die Gefahr von Rückschlägen und den Verlust von Vertrautem in Kauf zu nehmen? Sagen Sie zu sich selbst laut, bestimmt und voller Begeisterung: »Ich bin bereit.« Lesen Sie weiter und beginnen Sie mit Tag Eins in Ihrem neuen Leben.

Die sieben Kraftkreisläufe des Menschen

Was ist gemeint mit dem Begriff »Kraftkreisläufe«? Die Kraftkreisläufe sind ein Bild, das die Mechanismen veranschaulichen soll, die uns zeigen, ob unsere Batterien voll aufgeladen sind oder leer und wir träge und ausgebrannt durchs Leben gehen. Unser täglicher Energiepegel hängt von vielen Kleinigkeiten ab, die allerdings miteinander in Zusammenhang stehen. Ein einfaches Beispiel: Sowohl tägliche körperliche Betätigung als auch gesunder, natürlicher Schlaf helfen, unseren Akku aufzuladen. Je mehr und je regelmäßiger wir Sport treiben, desto leichter fällt es uns, Ruhe zu finden. Andererseits ist natürlich die Gefahr, sich die Nächte um die Ohren zu schlagen, auch umso größer, je weniger wir uns betätigen. All die Kleinigkeiten, die

uns helfen, unseren Akku aufzuladen, stehen also in einem direkten positiven Zusammenhang und bilden Kreisläufe.

Die sieben Kraftkreisläufe bilden also eine Art Funktionsplan von Körper und Psyche, der uns hilft, Probleme ganzheitlich statt isoliert wahrzunehmen. Mit seiner Hilfe können wir an den richtigen Stellen ansetzen und mit minimalem Aufwand maximale Ergebnisse erzielen.