



# Was hindert uns daran, glücklich zu sein?

---

*e-Book von Alexander Zalana*

Wie wir Blockaden und „Verhinderer“ lösen können und den Weg frei machen zur Erfüllung unserer eignen Ziele und Wünsche.

# Was hindert uns daran, glücklich zu sein?

## Inhalt:

- 1 Vorwort**
- 2 Die Macht des Unterbewusstseins**
- 3 Was hindert uns daran, glücklich zu sein?**
  - 3.1 Angst**
  - 3.2 Verhaltensmuster**
  - 3.3 Blockaden**
  - 3.4 Glaubenssätze**
  - 3.5 Stress**
- 4 Die wichtigsten Bereiche des Lebens**
- 5 Das Gesetz der Anziehung**
- 6 Schlusswort**

## 1. Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

erst einmal vielen Dank, dass du dich für mein E-Book entschieden hast. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass sich grundsätzlich zwei komplett unterschiedliche Menschentypen für die Themen Gesetz der Anziehung, Naturgesetze oder Mentaltraining interessieren. Die einen befinden sich in einer schwierigen Lebenssituation und die anderen wollen aus einem Bereich ihres Lebens mehr machen.

Im Grunde haben wir alle nur ein Ziel: Wir wollen glücklich sein. Doch die Frage ist: Was versteht man eigentlich unter „glücklich sein“? Und wie kann man „glücklich sein“, wenn man gar nicht weiß, was man wirklich will?

Glück definiert jeder von uns auf seine eigene Weise. Unabhängig davon streben wir alle nach einem erfüllten Leben. Glücklich wird man nicht, man ist es oder man ist es nicht. Viele verbinden Glück mit materiellen Gütern. Doch in Wahrheit handelt es sich immer nur um einen emotionalen Zustand. Solange wir den erwünschten emotionalen Zustand nicht erleben, können wir auch das Glücksgefühl nicht erleben.

Die Erfahrung zeigt, dass der Besuch von Seminaren und das Lesen zahlreicher Bücher zu keinem dauerhaften Erfolg führt. Dadurch steigert sich zwar das theoretische Wissen, die Integration in das tägliche Leben ist jedoch nur schwer möglich. Darum bleiben wir Theoretiker und leben weiterhin das Leben, das wir schon immer gelebt haben.

Um dauerhaft etwas zu verändern, genügt es nicht, sich ständig weiter zu bilden, man muss das Gelernte auch in die Tat umsetzen. Nur wenn man versteht, wie das Leben funktioniert und neue Verhaltensweisen regelmäßig trainiert, ist deren Integration überhaupt möglich.

## 2. Die Macht des Unterbewusstseins

Warum sind wir Menschen so unterschiedlich? Warum ist das Leben des einen voller Glück und Zufriedenheit und das des anderen voller Trauer und Negativität? Warum sind manche immer gesund und andere ständig von Krankheiten geplagt?

Die Antwort auf diese Fragen liegt im Wesen und in der Funktion des Bewusstseins und des Unterbewusstseins. Unser Unterbewusstsein steuert unser Verhalten sowie unsere Gefühle und körperlichen Reaktionen, auch wenn wir dies gar nicht bemerken. Die unbewussten psychischen Prozesse wie das Denken, Handeln und sogar Fühlen werden durch das Unterbewusstsein beeinflusst. Alle diese Elemente unserer Psyche spielen im täglichen Tun und Denken eine große Rolle.

Die meisten unserer Entscheidungen und Absichten treffen wir unbewusst. Einige Studien sprechen von über 85, andere von 90, wieder andere von über 95 Prozent. Da dies nicht wissenschaftlich gemessen werden kann, wird hier vermutlich jeder Gefragte eine andere Antwort geben.

Wenn aber der größte Teil unserer Absichten und Entscheidungen unbewusst getroffen wird und wir kaum einen Einfluss darauf haben, wie ist es dann möglich, etwas in unserem Leben zu verändern?

Sobald wir einmal gelernt haben, die wunderbare Kraft des Unterbewusstseins zu erschließen, werden Macht, Reichtum, Gesundheit, Glück und Freude in ungeahntem Maß unser Leben erfüllen. Diese Kraft müssen wir noch nicht einmal erwerben, jeder von uns besitzt sie bereits.

In den tiefsten Schichten des Unterbewusstseins schlummern unendliche Weisheit und Kraft sowie ein unerschöpflicher Vorrat an Möglichkeiten und Potenzialen, die nur darauf warten, entdeckt zu werden und ihren Ausdruck zu finden.

Jeder von uns hat ein Anrecht darauf, diese Potenziale und Talente, die unerschöpflichen Schätze, Liebe und Schönheit zu entdecken. Es sind zwar unsichtbare Kräfte, dennoch haben sie eine ungeheure Macht. Das Unterbewusstsein bietet die Lösung für jedes Problem und birgt die Ursache jeder Wirkung.

In keinem Bereich des Lebens sind aber echte Fortschritte zu erzielen, ohne eine sichere Wissensgrundlage dieser Naturgesetze. Deshalb müssen wir erst einmal lernen, das Unterbewusstsein als „Instrument“ richtig zu handhaben. Seine Kräfte werden mit derselben Sicherheit und in demselben Umfang wirksam werden, in dem wir die hier geltenden Gesetze verstehen und für ganz bestimmte Ziele einsetzen.

Unbewusst können wir viel mehr aufnehmen, als wir bewusst registrieren. Das Unterbewusstsein kann uns beispielweise in entscheidenden Momenten die richtige Antwort geben oder den Weg weisen. Das nennen wir dann Intuition. Hin und wieder spüren wir sogar bei einer anstehenden Entscheidung, wofür wir uns entscheiden müssen, ohne es rational erklären zu können. Genauso spüren wir instinktiv eine drohende Gefahr. Manchmal kommen ganz plötzlich in uns Gefühle auf – ohne ersichtlichen Grund. Wir fühlen uns sogar scheinbar grundlos zu einer fremden Person hingezogen. In all diesen Momenten übernimmt unser Unterbewusstsein die Führung.

Jeden Tag treffen wir eine Vielzahl von Entscheidungen. Viele Methoden und Entscheidungshilfen unterstützen uns dabei, „bessere“ Entscheidungen zu treffen. Leider ist die beste Methode oder Technik nutzlos, wenn uns das Unterbewusstsein einen Streich spielt. Das Denken ist zwar die Grundlage unseres Handelns, aber eine falsch interpretierte Information oder eine falsche Annahme kann schon der Auslöser für eine fatale Negativspirale sein.

Das Verarbeiten von Informationen durch das Unterbewusstsein ist ein völlig automatischer Prozess. Er hilft uns, die Masse an Informationen, Reizen und Eindrücken, mit denen wir täglich konfrontiert werden, zu verarbeiten. Ohne diesen Prozess würden wir schlicht und einfach wahnsinnig werden. Die Vorteile von automatisierten Abläufen liegen auf der Hand: Sie sparen uns Zeit und Energie. Wir müssen nicht erst groß nachdenken, wie wir etwas machen müssen. Außerdem sind wir den Kapazitätsbeschränkungen des Bewusstseins nicht unterworfen.

Leider besitzen wir auch negative Verhaltensmuster. Die negativen Programme bzw. Muster beherrschen uns in manchen Lebenssituationen regelrecht, so dass uns kaum eine Chance bleibt, so zu reagieren, wie wir wirklich wollen. Durch die Aktivierung unserer Potenziale ändern wir unser Schwingungsfeld und damit die Realität. Der Grund für den Erfolg oder Misserfolg eines Menschen liegt nicht in den Umständen oder bei anderen Menschen, sondern allein bei ihm selbst.

## **3. Was hindert uns daran, glücklich zu sein?**

### **3.1 Angst**

Das größte Hindernis auf dem Weg zur Selbstverwirklichung ist die Angst. Eigentlich ist sie nur ein Grundgefühl, das jeder von uns kennt. In der Evolution hatte sie eine wichtige Funktion – und zwar die Sinne zu schärfen. In gefährlichen Situationen war sie somit ein Schutzmechanismus.

Es gibt viele Arten von Ängsten, die wir bewusst oder unbewusst in uns tragen. Diese Ängste blockieren uns ständig und sorgen dafür, dass wir negative Gefühle entwickeln. Sie machen uns traurig und depressiv und oftmals wird die Angst zur Krankheit.

Ängste zeigen sich in verschiedenen Formen wie zum Beispiel: Minderwertigkeit, Traurigkeit, Mangel, Suchtverhalten, Sehnsüchte, Wut, Zorn oder Ohnmacht. Diese Ängste erleben wir in alltäglichen Situationen als negative Erfahrung und verstellen uns damit den Zugang zu unseren Qualitäten und Potenzialen.

In den meisten Fällen steckt hinter jeder unerwünschten Situation eine Angst. Manchmal liegen die Ursachen dieser Ängste soweit zurück, dass wir sie gar nicht erkennen. Weil wir keine andere Referenz haben, empfinden wir die entsprechende Situation als „normal“.

### **3.2 Verhaltensmuster**

Ein einziges durch ein Bild, eine Situation oder sogar einen Geruch hervorgerufenen Muster kann uns aus der Bahn werfen. Wir driften immer mehr von unserem Weg ab, verbrauchen unglaublich viel Energie, um schließlich doch nur unsere Muster zu bedienen. Denn das Unterbewusstsein arbeitet mit allen Sinnen und speichert jede Erfahrung, die wir je gemacht haben.

Wir reagieren bei negativen Verhaltensmustern sehr unterschiedlich: Viele finden sich damit ab, manche betäuben das Negative auf verschiedene Art und Weise (Medikamente, Alkohol, Rauchen oder sogar Drogen) und andere wiederum befinden sich in einem ewigen Lebenskampf.

Um Ängste nicht ertragen zu müssen, produziert das Unterbewusstsein Verhaltensmuster. Die Verhaltensmuster haben nur eine Aufgabe – nämlich die darunter liegenden Ängste zu „deckeln“, um diese nicht mehr erleben zu müssen. Aus diesem Grund kennen wir unsere Ängste oft gar nicht. Viele Verhinderungen durch negative Verhaltensmuster sind so gut, dass wir gar

nicht mehr erkennen, dass überhaupt eine Verhinderung stattfindet.

Wenn Erfahrungen und negative Erlebnisse Angstmuster produzieren, sind sie manchmal leichter zu erfassen, wenn wir uns genau erinnern können, wann, wie und warum das Muster angelegt wurde. Das heißt aber nicht unbedingt, dass wir dieses Muster leichter lösen können als eines, an dessen Entstehung wir uns nicht erinnern.

In den negativsten Situationen verbergen sich die größten Chancen. Das Leben ist immer eine Spiegelung unserer tiefsten inneren Einstellung. Aus diesem Grund sollten wir dem Leben immer dankbar sein, auch wenn es einmal nicht so gut läuft. Denn das Leben zeigt uns in diesen Momenten genau, wo wirklich Handlungsbedarf besteht. Erst wenn wir diese Zeichen wahrnehmen, können wir auch die Chancen erkennen und verwirklichen.

### 3.3 Blockaden

Angst vor Spinnen oder Hunden, Flugangst oder Höhenangst – das alles sind Blockaden und Angstzustände, deren sich die meisten Menschen bewusst sind. Die meisten Blockaden laufen aber im Unterbewusstsein ab. Sie wirken vollautomatisch, ohne dass wir sie wahrnehmen, wenn wir uns nicht mit ihnen auseinandersetzen.

Hindernisse, Blockaden und fehlende Voraussetzungen entstehen durch:

**Mangelnde Kompetenz** – gemeint sind der Sachverstand und das Fachwissen, nicht aber nicht entwickelte Fähigkeiten oder fehlende Eigenschaften. Sich besondere Fähigkeiten und Eigenschaften anzueignen, braucht oft Zeit und Geduld und vor allem Fleiß. Fleiß ist eines der grundlegenden Kriterien für Erfolg.

**Muster:** Gerade die Verhinderungsmuster sind immer mit einem negativen Gefühl verknüpft. Das Unterbewusstsein versucht ständig, eine bestimmte Situation zu verhindern und das erleben wir als negativ.

**Prägungen:** So wie uns manche Lebenssituationen vorgelebt werden, so werden sie auch von unserem Unterbewusstsein gespeichert. Das bedeutet, dass wir oft gar keinen Vergleich haben, wie es alternativ sein könnte.

**Glaubenssätze:** Dies sind auch nur Programme die in unserem Unterbewusstsein gespeichert sind. Das, woran wir glauben, wird von unserem Unterbewusstsein verwirklicht. Und wir glauben immer an irgendetwas. Glaube ist etwas Emotionales, es ist ein Gefühl. Gefühle denken uns, Gefühle lenken uns. Gefühle

sind der Antrieb, der die emotionale Qualität der Erfahrungen bestimmt.

**Überzeugungen:** Und jetzt überprüfe, ob das, wovon du wirklich überzeugt bist, ein gutes oder ein schlechtes Gefühl verursacht. Wenn du möchtest, kannst du die negativen Überzeugungen auch aufschreiben, um sie später bearbeiten zu können.

Wir Menschen sind unterschiedlich und jeder von uns hat seine Komfortzone. In dieser fühlen wir uns sicher und scheinbar der „Gefahr“ von außen nicht ausgesetzt. Das Beste, um aus dieser Komfortzone herauszukommen, ist: Nicht viel nachdenken, sondern einfach machen!

### 3.4 Glaubenssätze

Glaubenssätze können positiv oder negativ sein. Positive Glaubenssätze können uns im Leben antreiben und weiterbringen. Negative hingegen bremsen uns aus und bringen uns nur Enttäuschungen und Misserfolge.

Wenn man von etwas überzeugt ist, wenn man wirklich daran glaubt – und diese Erfahrung hat jeder schon einmal gemacht – wird es Realität. Es gibt viele Bücher, in denen es heißt, man müsse nur daran glauben, dann passiere es auch. Es stellt sich nur die Frage: Wie komme ich an den Glauben, wenn er nicht vorhanden ist? Das steht leider nie drin! Schließlich kann man sich ja nicht einreden, einbilden oder vormachen, dass man glaubt. Das ist Selbsttäuschung und die endet allenfalls in Enttäuschung!

Was immer du erlebst und tust, alle Ereignisse und Umstände deiner Existenz sind Reaktionen des Unterbewusstseins auf deine Gedanken. Nicht der Inhalt deines Glaubens also, sondern das bloße Vorhandensein dieses Glaubens in deinem Geist ist es, was diese Wirkungen bedingt.

Sehr oft haben wir Glaubenssätze aufgrund einer einzigen Erfahrung entwickelt. Diese eine Erfahrung hat dann unsere ganze Einstellung über Jahre hinweg beeinflusst. Wir haben das Ganze nicht einmal mehr hinterfragt.

### 3.5 Stress

Stress ist eine große Belastung, die zum Beispiel durch Arbeit entstehen kann. Natürlich kann diese Art der Belastung sowohl körperlicher als auch seelischer Natur sein.

Die Reaktionen auf Stress haben eine große individuelle Bandbreite. Jeder Mensch reagiert auf Stress anders. Deswegen kommt man oft nur sehr schwer zu einer eindeutigen Strategie für die Stressbewältigung. Nun, um diesen Stress bewältigen



zu können, müssen wir verstehen, aus was er besteht und wie bzw. wann er sich bemerkbar macht.

Stress besteht aus Ängsten und Blockaden. Er entsteht auch, wenn wir mit neuem Wissen konfrontiert werden. Jeder, der einen Führerschein besitzt, kennt die anfänglichen Schwierigkeiten beim Autofahren. Zuerst fällt es uns schwer. Wir müssen jeden Handgriff bewusst tun. Mit der Zeit automatisieren sich diese Handgriffe und wir müssen nicht mehr überlegen, was zu tun ist.

Unter Stress sind wir oft müde und gereizt, manchmal sogar depressiv. An unseren Erschöpfungszuständen können wir erkennen, wie viel Stress wir bereits zugelassen haben. Sich davon zu erholen, kostet unglaublich viel Energie. Es ist also viel einfacher, die Stresssituationen zu erkennen, um sie dann bearbeiten zu können. Gegen den Stress anzukämpfen, ist der Teil, der uns am meisten Energie kostet.

Jeder von uns hat seine persönliche Programmierung. Das Besondere ist – ganz gleich, ob im beruflichen Bereich oder im privaten Leben –, dass man in jede Programmierung, egal wie negativ sie gespeichert ist, eingreifen und sie verändern kann.

Das waren nur einige ausgewählte Beispiele unserer „Verhinderer“. Diese Programme können sehr unterschiedlich, individuell und komplex sein, so wie wir Menschen eben auch.

Natürlich gibt es noch weitere Beispiele, die man hier erwähnen könnte. Die Kunst besteht aber darin, seine eigenen „Verhinderer“ zu finden und diese zu bearbeiten.

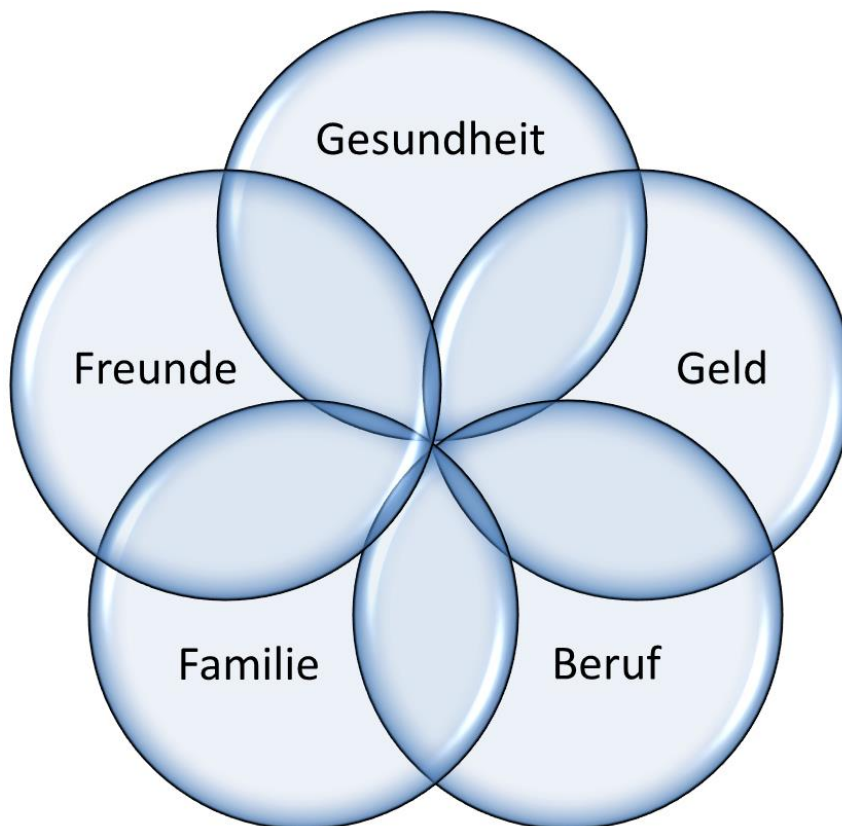
Ein guter Anfang braucht Begeisterung, denn Begeisterung ist immer mit positiven Emotionen verknüpft. Wer sich auf den Weg machen und sich selbst verwirklichen will, wird zwangsläufig mit Widerständen und Ängsten konfrontiert. Das Schöne ist: Wir können in jede unerwünschte Situation eingreifen und diese verändern. Wir können uns immer wieder umentscheiden und neue Absichten formulieren bis wir unsere Ziele erreicht haben.

## 4. Die wichtigsten Bereiche des Lebens

Alles, was wir in unserem Leben tun oder lassen, geschieht immer nur aus einem Grund – und zwar, um einen bestimmten emotionalen Zustand zu erreichen. Warum wollen wir einen Partner oder Kinder haben? Um Liebe zu erfahren. Warum wollen wir reich sein? Um uns versorgt zu fühlen. Oder warum schaffen wir uns bestimmte materielle Güter an? Um Freude oder Freiheit zu erleben. Man könnte unendlich viele Beispiele suchen – du wirst immer wieder feststellen, dass es keine Handlung ohne einen emotionalen Gewinn gibt.

All diese positiven emotionalen Zustände können wir in verschiedenen Lebensbereichen finden. Ein optimales Gleichgewicht kann nur hergestellt werden, wenn wir in den wichtigsten Lebensbereichen das positive Gefühl erleben können. Sobald einer dieser Bereiche nicht intakt ist, leiden auch alle anderen automatisch darunter.

Es gibt in unserem Leben fünf wichtige Bereiche, denen sich alle Absichten und Entscheidungen zuordnen lassen. Ein vollständig erfülltes Leben können wir nur führen, wenn es uns gelingt, all diese Lebensbereiche in Einklang zu bringen.



**Gesundheit:** Ich bin kein Arzt und deshalb ersetzt meine Arbeit weder einen Arztbesuch noch eine Therapie. Weil dieses Thema aber so wichtig ist, würde ich trotzdem gerne ein paar Stichpunkte durchgehen.

Eine emotionale Disharmonie kann unseren Körper aus dem Gleichgewicht bringen. Sie verursacht dann eine körperliche Störung, die sich als Krankheit zeigen kann. Sind unser Denken und Handeln geprägt von Ärger, wird sich auch unser Körper ärgern und uns das durch Schmerzen oder andere Krankheitssymptome zu verstehen geben.

Wenn wir traurig, depressiv oder wütend sind, schwächen wir unsere Abwehrkräfte. Umgekehrt stärken wir sie, wenn wir positive Gedanken und Gefühle haben.

Die Wechselwirkung zwischen Denken, Fühlen und körperlichen Reaktionen erleben wir täglich. Warum zittern unsere Hände, wenn wir aufgeregt sind? Warum werden wir rot, wenn wir uns ertappt fühlen?

Alles, was wir erleben, wird auf körperlicher Ebene in jeder einzelnen Zelle abgespeichert. Fast alle Krankheiten haben eine psychische Ursache. Selbstverständlich gibt es auch Krankheiten, deren Ursachen außerhalb unserer Psyche liegen. Im Falle einer Krankheit sollten wir uns also die Frage stellen: Wohin geht die Aufmerksamkeit? Auf die Krankheit oder auf die Heilung?

Unser Körper ist das Spiegelbild unserer Seele und unserer innersten Einstellung. Die Herausforderung ist, zu erkennen, was unser Körper uns mitteilen will.

**Familie:** Jeder von uns hat eine andere Vorstellung von einem gemeinsamen Miteinander und dem eigenen Freiraum. Wichtig sind hier Respekt, Vertrauen und absolute Ehrlichkeit. Dabei geht es auch darum, eine Balance zu finden, mit der alle Familienmitglieder leben können.

Die wichtigsten Jahre des Lebens, in der Entwicklung, wächst man in der Familie auf. Wenn wir ohne Familie aufwachsen würden, wären wir womöglich anders geprägt worden – also ein ganz anderer Mensch, als wir jetzt sind.

Alles, was wir sind und empfinden, ist das, wovon wir in der Kindheit geprägt worden sind. Das Familienleben ist unglaublich wichtig für unsere Entwicklung. Es kann uns fördern, aber auch blockieren. Die wichtigsten Jahre unserer Entwicklung werden durch die Zeit in und mit unserer Familie geprägt.

„Der Apfel fällt nicht weit vom Stamm!“ Mit Sicherheit haben die meisten das

Phänomen beobachtet, dass Nachkommen in ein ähnliches Verhaltensmuster wie ihre Eltern verfallen.

Nicht nur das, was die Eltern sagen, sondern auch all das, was sie denken und fühlen, findet seinen Weg in das Leben des Kindes.

Die Familie dient ein Leben lang als Rückzugsort, ein Ort der Liebe und Sicherheit. Aus diesem Grund sollte man die Beziehungen zu sämtlichen Familienmitgliedern pflegen. Für alle funktionierenden Verhältnisse, für alles, was wir geschafft haben, und für alles, was wir sind, müssen wir an erster Stelle unserer Familie dankbar sein.

**Beruf:** Jeden Morgen gut gelaunt aufzuwachen, voller Energie und Tatendrang in den Tag zu starten – das ist der Traumzustand, den die meisten Menschen anstreben. Jeden Tag das zu tun, was uns Spaß macht, was uns schlicht und einfach erfüllt. Den richtigen Beruf oder seine richtige Berufung zu finden, ist wie ein Geschenk Gottes.

Leider sieht die Realität in den meisten Fällen anders aus. Die meisten Menschen arbeiten nur, um Geld zu verdienen. Ob es Spaß macht oder nicht – Hauptsache die Arbeit bringt genug Geld. Tagein und tagaus arbeiten die meisten Menschen in einem Job, den sie eigentlich gar nicht haben wollen und das Ganze nur, um irgendwelche Ängste zu deckeln.

Und jetzt mal angenommen, du hättest vor nichts Angst, würdest du immer noch dieselbe Arbeit tun? Das Erstaunliche ist, dass die meisten diese Frage mit NEIN beantworten. Die Wünsche und Vorstellungen des Traumberufes sind sogar oft komplett überraschend.

Wegen unterschiedlicher Ängste trauen sich die meisten Menschen noch nicht einmal, sich vorzustellen, was sie gerne beruflich machen würden. Somit ist jede Chance auf Selbstverwirklichung dahin und man bleibt ewig im Hamsterrad.

Erst wenn deine Ängste gelöst sind und du herausgefunden hast, was du wirklich willst, kannst du dich auf den Weg begeben. Dann kannst du deine Berufung zum Beruf machen.

**Freunde:** Gut, wenn man Freunde hat, auf die man sich verlassen kann. Freunde sind wichtig, egal ob man sie schon seit der Kindheit kennt oder erst seit ein paar Jahren. Für viele haben Freunde sogar einen höheren Stellenwert als eine Liebesbeziehung. Neben der Familie gehören sie zu den wichtigsten Bezugspersonen in unserem Leben. Mit ihnen teilen wir Hobbys und Interessen. Sie sind in vielen Lebensphasen eine große Stütze. Unsere Freunde können sogar zu einer Art „Wahlfamilie“ werden.

Im Laufe des Lebens können sich Freundschaften verändern. Einige intensivieren sich, andere verwelken. Jede Freundschaft braucht Pflege, um das Selbstwertgefühl immer wieder aufs Neue zu stabilisieren und uns vor Einsamkeit zu bewahren.

Jeder braucht soziale Kontakte. Eine gute Freundschaft kann dir alles geben, was du brauchst. Ein Leben ohne Freunde ist zwar möglich, aber für die meisten von uns nicht erstrebenswert.

Zusammengefasst ist der Umgang mit Freunden eine ständige Übung für das Leben, die Schule, den Beruf oder sogar die Beziehung. Es sind die Freunde, die das Leben „rundmachen“.

**Geld:** Geld ist, wie alles andere, Energie. Das Geld ist in erster Linie auch ein Zahlungsmittel und erst mal weder gut noch böse.

Genau genommen ist das Geld nur ein Mittel zum Zweck. Zum Beispiel: um sich das Wunschauto zu kaufen, das Traumhaus zu leisten, in den lang ersehnten Urlaub zu fliegen oder vielleicht einfach nur um sich einen höheren Lebensstandard zu gönnen. Noch genauer betrachtet haben all diese materiellen Güter nur einen Zweck – nämlich einen emotionalen Zustand zu erzielen, wie zum Beispiel: Freude, Freiheit, Sicherheit oder Wohlstand.

Wenn wir nicht in der Lage sind, die positiven, emotionalen Zustände zu erleben – ganz gleich ob wir die materiellen Güter schon besitzen oder nicht – wird uns das Geld auch nicht glücklich machen können!

Ob Geld ein positives oder negatives Element in meinem Leben darstellt, hängt einzig und allein davon ab, wie ich damit umgehe. Geld und Reichtum sind nur eine Frage der inneren Einstellung. Nur wer sich frei fühlt und den positiven Gefühlen dauerhaft einen Platz in seinem Herzen gibt, ist in der Lage seine Ziele zu verwirklichen.

## 5. Das Gesetz der Anziehung

Unser Leben unterliegt vielen Naturgesetzen und Prinzipien. Ob wir diese Gesetze kennen oder nicht – wir müssen uns nach ihnen richten. Eines dieser Gesetze ist das Gesetz der Anziehung.

Dieses Gesetz besagt, dass wir immer das in unserem Leben zurückbekommen, was wir selbst aussenden. Jeder Gedanke, den wir denken, jedes Gefühl, das wir fühlen, zieht gleichartige Ereignisse an. Dieses Gesetz kann der Schlüssel für Glück und Fülle im Leben sein. Richtig angewendet kann das unser Leben grundlegend verändern.

Es ist wissenschaftlich bewiesen, dass Gedanken pure Energie sind. Ebenso ist bewiesen, dass die Gedanken eine unglaublich große Rolle in dem Schöpfungsprozess spielen. Laut diesem Gesetz heißt es, „stell dir vor, als ob du schon hättest“ und dann wird es Wirklichkeit.

Soweit so gut! Über Google findet man weit über 100.000 Internetseiten über dieses Gesetz der Anziehung. Trotzdem leiden so viele Menschen. Die Nachrichten sind voll mit negativen Schlagzeilen und wenn man den Leuten zuhört, stellt man fest, dass die Negativität überwiegt. Wenn die Wunscherfüllung doch so simpel ist, warum können wir sie nicht erleben?

Genau mit dieser Frage habe ich mich einige Jahre beschäftigt. Die Antwort ist erst mal relativ einfach: Es sind in erster Linie unsere Ängste, die diesen Schöpfungsprozess verhindern. Natürlich spielen die negativen Verhaltensmuster, negativen Glaubenssätze oder Blockaden eine große Rolle.

Mittlerweile gibt es unzählige Methoden und Techniken, die genau diese Ängste oder negativen Verhaltensmuster lösen sollen. Die meisten von ihnen sind leicht erlernbar und viele kann man gut in den Alltag integrieren. Trotzdem bleibt der gewünschte Erfolg aus. Wo liegt das Problem?

Nach meiner Erfahrung ergeben sich zwei große Herausforderungen in diesem Schöpfungsprozess. Erst wenn diese bearbeitet sind, hat man eine echte Chance, das zu bekommen, was man wirklich haben möchte. Das erste Thema ist: Die meisten Menschen wissen gar nicht, was sie wirklich wollen. Die Wünsche, die man „angeblich“ hat, dienen nur dazu, eine Angst zu deckeln. Was meine ich damit? Nehmen wir mal den absoluten Klassiker: „Der LOTTO-Jackpot“ oder einfach nur Reichtum oder finanziellen Wohlstand.

Diese Wünsche sind schon unzählige Male manifestiert worden und trotzdem will es irgendwie nicht klappen! Der Grund ist: Mit diesem Geld, das man manifestiert, verspricht man sich einen emotionalen Zustand, wie zum Beispiel Freude, Freiheit,

Sicherheit oder sogar Wohlstand. Die meisten sind kaum in der Lage, diese positiven Gefühle zu erleben und erhoffen sich diese von dem LOTTO-Gewinn. „Wenn ich gewonnen habe, dann...“ und schon ist man in einer emotionalen Abhängigkeit. Andere verfallen in die Sehnsucht, „wie schön es wäre, wenn ich es hätte“. Diese Sehnsucht fühlt sich erst einmal gut an, aber es bleibt nichts davon übrig – außer Ängste oder Mangel zu deckeln oder schön zu träumen. In dem Moment, in dem sie ihre Wünsche und Absichten hinterfragen, werden die meisten Menschen feststellen, dass der eigentliche Wunsch ein ganz anderer ist.

Die zweite Herausforderung ist zu entdecken, wovor wir wirklich Angst haben. Damit meine ich, was ist die eigentliche Ursache der unerwünschten Situation? Erst wenn der Verstand eine klare und deutliche Erklärung bekommt, warum die Situation so ist wie sie ist, kann man erfolgreich die Techniken und Methoden zum Lösen von Mustern und Ängsten einsetzen.

Dadurch dass uns negative Verhaltensmuster „denken“ und beherrschen, ist es relativ schwer, zu erkennen, wo das eigentliche Problem liegt. In diesem Fall empfehle ich einen Trainer. Das spart Zeit und das eigentliche Problem wird wirklich dauerhaft und präzise bearbeitet.

Gedanken sind pure Energie. Das ist sicher. Aber auch hier musst du dir die Frage stellen: Beherrscht du die Gedanken oder beherrschen die Gedanken dich?

## 6. Schlusswort

Ganz gleich, aus welcher sozialen Schicht man kommt, welchen Beruf man gerade ausübt oder wie hoch der Kontostand ist – für die Naturgesetze sind wir alle gleich. Jeder von uns besitzt seinen persönlichen emotionalen Schlüssel. Dieser besteht zum einen aus Werten und Potenzialen, zum anderen aus Ängsten und Mustern.

Erst dann wenn unsere Ängste und negativen Verhaltensmuster gelöst sind, haben wir eine echte Chance, uns selbst zu verwirklichen und glücklich zu sein. Damit meine ich, erst wenn wir uns den Problemen und Herausforderungen stellen und sie in der Tiefe auf emotionaler Basis gelöst haben. Denn jeder von uns hat das Recht auf ein glückliches und erfülltes Leben.

In jeder negativen Lebenssituation steckt auch eine Chance. Die Kunst besteht darin, diese zu erkennen und sie zu ergreifen. Das Leben ist immer nur eine Spiegelung unserer tiefsten inneren Einstellung. Das Leben spiegelt uns auch die Ereignisse, die uns widerfahren, den emotionalen Zustand, in dem wir uns befinden. Unser Gesamtzustand ist ein Schwingungsfeld und auf die Qualität dieses Feldes kommt es an. Das bedeutet, dass jede unerwünschte Lebenssituation in erster Linie immer mit uns selbst zu tun hat. Auch in diesen Situationen sollte man dem Leben dankbar sein, denn das Leben zeigt uns immer ganz präzise, wo gerade Handlungsbedarf besteht.

Alle, die sich auf den Weg zur Selbstverwirklichung begeben wollen, werden zwangsläufig mit Ängsten und negativen Verhaltensmustern konfrontiert. Dieser Weg steckt voller Herausforderungen und Überraschungen. Das Schöne ist: Wir können in jede unerwünschte Situation eingreifen und diese verändern. Wir können uns immer wieder umentscheiden und neue Absichten treffen bis wir unsere Ziele erreicht haben.

Ein guter Anfang braucht Begeisterung, denn Begeisterung ist immer mit positiven Emotionen verknüpft. Fühlen wir uns gut, in dem was wir tun, müssen wir uns nicht anstrengen. Unser TUN wird dann von unserem Unterbewusstsein belohnt. Die Erfolgchancen sind damit sehr hoch. Aber ein gutes Ende braucht Disziplin!

**Der Wunsch ist der Vater des Gedankens.**

**Das Unterbewußte seine Mutter.**

Peter Amendt (\* 1944), Franziskaner

Viel Erfolg auf Deinem Weg zur Selbstverwirklichung.

Dein Alexander Zalana