

Inhaltsverzeichnis

Vorwort – Über den „richtigen“ Umgang mit dem Leben und dem Schicksal	6
1. Es ist dein Leben	12
2. Das Lebensspiel und seine Regeln	20
3. Lebe wild und gefährlich – stell Fragen!	28
4. Vor allem anderen: Sei ganz entspannt!	38
5. Definiere dich neu	46
6. Akzeptieren	74
7. Ändern	84
8. Wer du bist	98
9. Vom Opfer zum Sieger	112
10. Nutze alles!	120
11. Mach den Weg frei: Die 3-Schritte-Technik	132
12. Wenn es nicht funktioniert	142
13. Materie beherrschen	150
14. Die Farbe des Geldes	156
15. Die Rolle deines Trainers	178
16. Arbeit, Job und Selbstaussdruck	196
17. Wenn du mehr willst...	216
18. Gesundheit, Krankheit und Heilen	226
19. Wenn das Universum zu streiken scheint...	248
20. Beziehung und Liebe	264
21. Dein Thema ist ...	278
22. Vertraue: Du bist nie falsch	286
Schlußwort und Danksagung	298
Anhang: Umwege, Schleifen und Lernen auf der Lebensreise	300
Über den Autor	315

Vorwort

Über den „richtigen“ Umgang mit dem Leben und dem Schicksal

Alles kann sich ändern lautete der Titel meines ersten Buches im Omega Verlag, und „Du kannst alles ändern“ hieß auch die darin enthaltene Botschaft. Leserinnen und Leser waren begeistert. „Es ist eine absolut geniale Methode, die den Weg zur optimalen Lösung eines jeden Problems frei macht“, schrieb z.B. ein Leser. Unzählige Erfolgsmeldungen aus jedem Lebensbereich gingen bei mir ein, doch es waren auch Zuschriften dabei, die Fragen aufwarfen.

„Warum gelingt es mir zwar, das Wetter zu ändern und meine Migräne zu beseitigen, nicht aber, meinen Partner zurückzugewinnen?“ wollte eine Frau wissen.

„Ich habe Erfolg in hundert Angelegenheiten, aber beim Geld hapert es nach wie vor.“

Ich habe versucht herauszufinden, was diese Leser „falsch“ machen, daß sie mit ihren Anliegen keinen Erfolg haben. Wie ich herausfand,

machen viele von ihnen allerdings gar nichts „falsch“. Vielmehr gelingen ihre Bemühungen nicht, weil sie *nicht gelingen sollen*. Und sie *sollen* nicht gelingen, weil die gewünschte Änderung offenbar nicht zu ihrem Besten ist. Wenn dein Tun also nicht von Erfolg gekrönt ist, dann ist das vollkommen richtig so, *weil ein Erfolg dein Leben in eine falsche Richtung lenken würde*.

Ich behaupte hier in diesem Buch, daß du einen persönlichen Trainer hast, der dich durch die Schule des Lebens begleitet und coacht und dafür sorgt, daß du die Trainingseinheiten auch absolvierst und die Lektionen lernst, die du in dieser Schule lernen kannst. Dieser Trainer, dein Coach, ist deine Seele.

Wenn deine Wünsche, Bestellungen, Änderungen, Gebete und Aufträge ans „Universum“ *nicht gelingen*, dann stehen die Wünsche deines Egos im Widerspruch zu den Zielen deines Trainers. Und dann ist etwas anderes angesagt. Es bedeutet, daß dir ein *Wachstumsschritt* bevorsteht.

Was du als Ich oder Ego willst, entspringt oft einem „falschen“ Motiv, vor allem dann, wenn du nicht wahrhaben willst, was das Leben und deine Seele wirklich von dir wollen. Für dein Ego ist Kontrolle alles, für deine Seele nicht. Wenn dein

Trainer mehr will, als daß deine Probleme einfach verschwinden und alles „easy“ für dich ist, dann verweigert er dir seine Unterstützung. Wenn deine Motive Bequemlichkeit, die Erhaltung des Status quo oder aber das Auffüllen eines äußeren Mangels sind, dann sind all das Dinge, die deinen Coach nicht interessieren. Er hat nämlich einen anderen Fokus.

Deiner Seele geht es nicht um Äußerlichkeiten. Sie ist ausschließlich an deiner Entwicklung und an deinem Bewußtsein interessiert. So hat dein Trainer nicht in erster Linie Interesse daran, dein äußeres Loch zu stopfen, sondern das Loch in deinem Inneren zu beheben, das ein Loch in deinem Selbstbewußtsein, deinem Selbstwert und in deinem Selbstvertrauen ist. Der Trainer will, *daß du erkennst, wer du wirklich bist* und daß du weißt, daß du dann alles erreichen kannst.

Bewußtsein ist das Schlüsselwort für dein Leben, deinen Erfolg und für dein Gelingen. Das Ziel dieses Buches ist es, dein Selbstbewußtsein soweit zu entwickeln, daß du die *Botschaften des Lebens*, die dir pausenlos gesendet werden, verstehen und für dein Wachstum und für ein erfolgreiches Leben nutzen kannst.

Bewußtwerdung ist deine eigentliche Lebensaufgabe.

Bewußtwerdung ist auch die eigentliche Botschaft dieses Buches.

Fast alle Kapitel beginnen mit sogenannten AXIOMEN. Ein Axiom ist eine Behauptung, die aufgestellt wird, aber nicht zu hinterfragen ist, weil sie nicht bewiesen werden kann oder will. Axiome sind Annahmen, die du für deine Bewußtseinserweiterung und für dein Leben nutzen kannst. Sie dienen dazu, den Baum der Erkenntnis in dir zum Blühen zu bringen. Sie helfen dir, die Antworten des Lebens, *deines* Lebens, zu verstehen und die dazugehörigen Fragen zu finden. Wenn du begreifst, was dein Trainer jeweils von dir will, kannst du mit jeder Situation und jeder Herausforderung optimal umgehen, weil du weißt, ob du sie akzeptieren oder ändern mußt, oder vielleicht sogar beides zugleich, akzeptieren **und** ändern.

Eines der schönsten Gebete der Menschheit heißt:

*Gott, gib mir die Gelassenheit,
die Dinge hinzunehmen, die ich nicht ändern kann,
den Mut,
die Dinge zu ändern, die ich ändern kann,
und die Weisheit,
das eine vom anderen zu unterscheiden.*

Dieses Buch will dir helfen, zu erkennen, was gefragt ist, und dabei die gesamten Ressourcen deines Seins zu nutzen. Es will dich dabei unterstützen, deine Gelassenheit zu finden, deinen Mut zu entwickeln und deiner Weisheit zu vertrauen.

Die einzelnen Kapitel enthalten „Lektionen“. Sie sind sinnvoll aufeinander aufgebaut. Sie können sich auch widersprechen, das gehört zu einer dualen Welt, in der wir nun mal leben, dazu. Benutze die Konzepte nur insoweit, wie sie dich unterstützen. Wenn sie dich verwirren, laß sie einfach wieder los. Ich wünsche dir alles Liebe und Gute auf deinem Weg.

Franz A. Koch

*Du kannst ein Problem nicht
mit demselben Bewußtsein heilen,
das es verursacht hat.*

Albert Einstein

1. Es ist dein Leben

AXIOME

1. Das Leben ist nicht einfach „das Leben“, es ist *dein* Leben. Es ist das einzige, was du hast.
2. Das Leben ist ein Spiel.
3. Das Leben ist ein Spiel, *und* es gibt einen Spielleiter. Dieser ist gleichzeitig dein Trainer. Spielleiter und Trainer ist deine Seele.
4. Es geht im Leben ums **Spielen**, *und* es geht ums **Lernen**.
5. Gewinnen gehört zum Spiel, *und* Verlieren gehört zum Spiel. Beides dient dem Lernen und deiner Entwicklung.
6. Grundsätzlich gewinnst du immer, egal ob du „gewinnst“ oder „verlierst“. Das heißt: Alles, was du erlebst und was dir widerfährt, hat einen Sinn.
7. Der Spielleiter ist unsichtbar. Er kann ins Spiel eingreifen, jetzt, später oder gar nicht, ganz wie es ihm beliebt und entsprechend seiner Einschätzung als dein Trainer, auf welche Weise du am besten lernst.

8. Der Spielleiter hat immer recht. Er weiß, wo die Reise hingehet, kennt den Sinn des Spiels und die Regeln, die für dich oft keinen Sinn ergeben. Du bist deshalb vom Spielverlauf und von der Regelauslegung oft überrascht.
9. Überraschungen, Probleme, Schwierigkeiten und Herausforderungen sind Teil des Spiels. Sie gehören nicht nur dazu, sie sind sogar das Salz in der Suppe. Dadurch wird das Spiel erst interessant. Ohne diese Hindernisse und Begrenzungen wäre das Lebensspiel eine fade Angelegenheit.
10. Überraschungen, Probleme, Schwierigkeiten und Herausforderungen hören während der ganzen Spieldauer niemals auf. Je nachdem, auf welchem Level du gerade spielst, nehmen sie vielleicht sogar noch zu und können ziemlich happig sein. Keine Bange, das gehört dazu, auch wenn es dir manchmal schweißnasse Hände und schlaflose Nächte bereitet.
11. Der Spielleiter paßt das Spiel und die Trainingseinheiten automatisch deinem Level an. Aus diesem Grund ist es dir grundsätzlich *nie* unmöglich, das Spiel zu meistern und gleichzeitig deinen Level zu verbessern.

12. Alles was dir widerfährt, ist grundsätzlich gut und richtig, auch wenn du dich noch so gegen diese Wahrheit sträuben magst. Das Leben ist immer *für* dich, es ist nie *gegen* dich. Denk daran: Es geht um Trainingseinheiten und um dein Lernen. Jede deiner Lebenssituationen, und sei sie noch so verkorkt und schwierig, ist als Trainingseinheit speziell für dich geschaffen worden. Sie ist deine Aufgabe *jetzt*. Sie dient deinem Wachstum und deiner Entwicklung. Was dich dabei nicht umbringt, macht dich stark. Und was dich umbringt, führt dich direkt zurück an den Start für eine neue Spielrunde. 😊
13. Pausen gibt es nur bedingt, ganz nach Lust und Laune deines Trainers. Manchmal kannst du auf der Bank Platz nehmen und dich etwas ausruhen. Das Spiel selbst macht grundsätzlich nie Pause. Starke Spieler können manchmal durchspielen, aber wenn du eine Auszeit brauchst, kann es sein, daß du sie bekommst. Wenn dich dein Trainer jedoch besonders fordern und fördern will, bekommst du sie nicht.
14. Den größten Nutzen ziehst du aus dem Spiel, wenn du ihm, seinen Regeln und dem

Spielleiter und Trainer vollkommen vertraust. Widerstand dagegen kann dir deinen Einstand unendlich erschweren.

Das Leben ist also ein Spiel, *dein* Spiel. Es ist *deine* Arena. Hier zeigst du, was du drauf hast. Dein Leben ist *deine Performance*. Es ist *deine* Show, *dein* Kunstwerk, *dein* Bühnenstück, *dein* Film. Es ist *dein* Projekt, das du in die Welt stellst, dein Lehrstück, dein Gesellenstück, dein Meisterstück, je nachdem auf welchem Level du spielst.

Es ist *dein Erfolg* (= das, was aus deinem Tun folgt). Dabei spielt es keine Rolle, wie großartig dieser Erfolg ist. Du kannst eine Riesenrolle spielen und doch eine klägliche Figur machen, so wie etwa Bush Junior als Präsident der USA. Und du kannst ein ganz bescheidenes Leben führen und doch leuchten und deine Bestimmung erfüllen, so wie ein Edelweiß, das in einer Felsnische am Berg kauert.

Deine Seele allein weiß, ob du erfolgreich bist oder nicht. Der Trainer hat seine eigenen Maßstäbe. Dein Erfolg hat nicht zwingend mit Größe zu tun. *Schönheit* ist die Sprache der Seele, und Schönheit gibt es überall – vom Mikrokosmos bis zum Makrokosmos. Wenn deine Performance *schön* ist, dann ist der Trainer vermutlich mit dir zufrieden.

BEISPIEL

„Lieber Herr Koch!

Ich leide an einer Depression und mache gerade durch eine schwierige Zeit durch. Ich lebe in der Nähe von Manchester in England. Nachdem ich im Frühjahr mein Abitur abgebrochen hatte, entschied ich mich, von Deutschland zu meiner Mutter nach England zu ziehen. Ich hatte das Lernen satt, und das Beste schien mir, einfach alles zurückzulassen und neu anzufangen. Das lief anfangs auch ganz gut, weil ich schnell einen Job fand. Die Arbeit war zwar recht primitiv, doch ich war zufrieden, weil ich mein eigenes Geld verdiente und zudem mein Englisch verbessern konnte. Bald jedoch überwarf ich mich mit meinem Chef. Ich versuchte etwas Neues, doch auch dieser Versuch platzte nach kurzer Zeit. Was auch immer ich tat, es brachte mich in Schwierigkeiten, so daß ich jedes Mal den Notausgang nehmen mußte. Und jedes Mal geriet ich wieder in eine Depression.

Meine Mutter hat sich dann ein Cottage gekauft, das wir zusammen renovierten, bis uns das Geld ausging. Jetzt wohnen wir in einem halbrenovierten Haus, und meine Mutter schläft immer noch auf einer Matratze im Wohnzimmer. Und meine Krankheit holt mich schon wieder ein...

Ich schäme mich so vor meinen Freunden und Verwandten in Deutschland, denen ich im Sommer voller Enthusiasmus von meinen Plänen erzählt habe. Daher meide ich jeden Kontakt. Es kommt mir vor, als ob ich innerlich verstummt wäre, ich kann keinen normalen Gedanken mehr fassen und rede so gut wie gar nicht mehr mit meinen Bandmitgliedern (ich spiele seit Sommer in einer Band E-Gitarre) und Freunden. Ich fühle nichts mehr, ich kann mich so gut wie keiner Unterhaltung anschließen, es kommt mir so vor, als ob ich nicht mehr dazugehöre.

Nachdem ich Ihr Buch gelesen hatte, dachte ich, Sie könnten mir möglicherweise helfen. Ich fühle mich einfach ratlos.

Ringo“

Ich antwortete ihm:

„Lieber Ringo!

Du hast gelernt und Dir angewöhnt, vor Schwierigkeiten zu kapitulieren. Dein Verhaltensmuster ist folgendes: Etwas fängt gut an, dann tauchen nach einer Weile Schwierigkeiten auf, Du resignierst, läufst davon und flüchtest Dich in eine Depression, anstatt den Kampf aufzunehmen und die Situation zu Deinen Gunsten zu ändern.

Du kannst nun mit Hilfe der 3-Schritte-Technik zu Deinem 'Weg der Kraft' zurückfinden, etwa mit der folgenden Formulierung:

„Immer wenn es schwierig wird, möchte ich am liebsten weglaufen und mich verkriechen, und das kann sich ändern. Ich will, daß dieses Problem verschwindet. Es gibt kein Problem in meinem Leben, das größer ist als meine Kraft, damit fertigzuwerden.“

Und dann kämpfe! Folge Deinen Impulsen. Deine Ideen waren bisher gut, aber Du hast sie nicht hartnäckig genug verfolgt.

Es geht um die folgende Lebenseinstellung: Schmerz aushalten – wenn es nicht läuft zum Beispiel –, nicht zurückgehen, sondern weiter vorwärts. Zeige dem Leben die Zähne, beiß Dich durch!

Kennst Du die Peanuts? Charlie Brown's Devise ist: Es gibt kein Problem, das zu schwierig oder zu kompliziert ist, als daß man nicht davor davonlaufen kann. Dies war bisher auch Dein Lebensmotto. Ändere dieses nun für Dich selbst. Du bist jung, jetzt ist die beste Zeit dafür.“

Mehr als ein Jahr später erhielt ich diese Email:

„Hallo Herr Koch,

ich wollte mich noch bei Ihnen bedanken für Ihre Hilfestellung damals. Charlie Brown's Motto hat mich umgehauen vor Lachen. Dann habe ich darin mein bisheriges Leben erkannt und aus dieser Einsicht gelernt. Es hat sich alles zum Positiven entwickelt und wird immer besser. Ich habe gelernt, meine Gedanken zu zügeln und mein Leben so zu leben, wie ich es mir wünsche. Jetzt habe ich mir sogar die finanzielle Freiheit erarbeitet, im Oktober ein Studium der Philosophie anfangen zu können.

Ich habe mich vollkommen geändert. Ohne Ihr Buch wären mir diese Dinge nie passiert!!!

Mit freundlichen Grüßen, Ringo“

FAZIT

Das Leben ist ein Spiel. Spiele *dein* Spiel so gut, wie du nur kannst. Spiele mit vollem Einsatz. Deine Performance ist „schön“, wenn sie im Sinne deiner Seele vollkommen ist und wenn du dich spieltechnisch immer weiter entwickelst. Das ist es, worum es in deinem Leben geht.