

# Inhaltsverzeichnis

Prolog	7
<b>TEIL I: Reisevorbereitungen</b>	<b>9</b>
1. <i>Kapitel: Sie sind der Schöpfer Ihres Lebens</i>	11
2. <i>Kapitel: Leben in der Bewusstheit</i>	15
3. <i>Kapitel: Setzen Sie sich die Krone auf</i>	19
<b>TEIL II: Die Reise – der Weg zum Lebenskünstler</b>	<b>21</b>
4. <i>Kapitel: 1. Etappe: Sie sind der Regisseur Ihres Lebensetzen Sie die richtigen Ursachen</i>	23
Beginnen und beschließen Sie jeden Tag als Lebenskünstler	23
Lernen Sie zu beobachten	27
Renovieren Sie Ihr Leben	31
Erleben Sie Ihr Leben als Abenteuer	33
Fangen Sie jetzt an zu leben und warten Sie nicht auf irgendwann	38
Sie gestalten Ihr Leben durch Ihre Einstellung	42
Vertrauen Sie Ihrer Intuition	47
Optimieren Sie Ihr Bewusstsein	50
Bewusstseinstraining für Lebenskünstler	53
Leben Sie im Erfolgsbewusstsein	56
5. <i>Kapitel: 2. Etappe: Alles und jeder ist eine Chance weiterzukommen – Lebenskünstler und Schicksal</i>	59
Ihre Glaubenssätze gestalten Ihr Leben	59
Ändern Sie Ihr Schicksal als Schöpfer	66
Stehen Sie über den Dingen	70
Kritik ist wichtiger als Lob	73

Probleme sind lediglich (lösbare) Aufgaben	75
Heilung von der Illusion des Ichs	78
Wir sind grenzenloses Bewusstsein	80
<i>6. Kapitel: 3. Etappe: Jeder kann jederzeit alles ändern</i>	
– leben Sie in der Fülle	85
Das Geheimnis des Glücks	85
Erfüllen Sie sich mit Freude und Fülle	89
Erzeugen Sie Wohlstandsbewusstsein	93
Erzeugen Sie Behaglichkeit in sich	95
Seien Sie resonanzfähig	99
Heben Sie Begrenzungen einfach auf	106
Leben Sie Ihr Leben kompromisslos	111
Leben Sie als erwachter Gott	116
Treten Sie ein in die Leichtigkeit des Seins	119
Machen Sie stets einen guten Eindruck	122
Das Leben ist ein Spiel	125
<b>TEIL III: Wegbegleiter</b>	129
<i>7. Kapitel: Die Gesundheit eines Lebenskünstlers</i>	131
Gesundheit ist nicht alles – aber ohne Gesundheit ist alles nichts	131
So erhalten Sie Ihre Traumfigur	136
Abnehmen im Schlaf?	140
Abnehmen durch Bewusstsein	142
Der Weg zur Gesundheit besteht aus vielen kleinen Schritten	143
<i>8. Kapitel: Die Partnerschaften eines Lebenskünstlers</i>	147
Eine Partnerschaft lebt vom Wir-Bewusstsein	147
Kommunikation in der Partnerschaft	151
Ist Untreue Betrug am Partner?	153
Zusammenbleiben der Kinder wegen?	156
<b>Epilog</b>	157

# Prolog

**F**rüher oder später stehen wir alle vor der Aufgabe, wirklich zu leben – und wir müssen feststellen, dass uns das niemand beigebracht hat. In der Schule haben wir Lesen, Schreiben und Rechnen gelernt. Wir haben gelernt, welche Schlachten Alexander der Große geschlagen hat, wie viele Einwohner New York hat und wie lang der Nil ist, also alles Dinge, die man später im Leben nicht unbedingt braucht. Was wir aber nicht gelernt haben, ist das elementare Wissen darüber, wie man seinen Körper gesund erhält, wie man den richtigen Beruf und später vom Beruf zur Berufung findet, wie man den richtigen Partner wählt und mit ihm glücklich wird oder auch wie man das Alleinsein meistert. Wir haben ebenfalls nicht gelernt wie man seine Probleme löst, Krisen meistert, sich seine Wünsche erfüllt oder seine Ziele sicher erreicht. Wir wissen nicht, wie man Erfolg hat im Leben, wie man sein Leben bewusst gestaltet, auch im Alter jung und vital bleibt, wie man zu sich selbst findet und ein wirklich erfülltes Leben lebt.

Das alles haben wir in der Schule nicht gelernt. Auf das, was Leben wirklich ausmacht, wurden wir demnach überhaupt nicht vorbereitet. So schlittern viele über Misserfolge und Schicksalsschläge in eine Krise und glauben, Leben müsse so sein. Dabei könnten sie vom Leben wirklich alles haben, wenn sie das Gesetz von Ursache und Wirkung beachten würden, wenn sie anfangen, ihr Leben wirklich zu führen und mit der Zeit Meister würden, in der Kunst zu leben. Denn das Leben ist einfach zu wichtig, um es dem Zufall zu überlassen. Viele Menschen interessieren sich für die Frage, ob es ein Leben nach dem Tod gibt. Dabei ist es doch viel wichtiger, dafür zu sorgen, dass es ein Leben vor dem Tod gegeben hat – und genau deswegen haben Sie dieses Buch zur Hand genommen.

## *Sie gestalten Ihr Leben durch Ihre Einstellung*

Ich erinnere mich noch, vor vielen Jahren, als ich noch Hypnosetherapeut war, hatte ich einem Generalbevollmächtigten eines Konzerns mit Hilfe der Hypnose geholfen, sich das Rauchen abzugewöhnen und er sagte: »Das ist ja unglaublich. Ich habe ja überhaupt kein Bedürfnis mehr zu rauchen, im Gegenteil, ich habe eine Abneigung, wenn ich daran denke, dass ich einmal geraucht habe. Ich bin froh, dass das hinter mir liegt. Ich glaube wirklich, dass man mit Hypnose fast alles erreichen kann.« Ich war gerade übermütig und fragte: »Was meinen Sie mit fast?« »Na ja«, meinte er, »es gibt zweifellos Dinge, die können Sie mir auch unter Hypnose nicht einreden.« Ich fragte ihn, was das denn sein könnte. »Ja«, sagte er, »mir fällt gerade etwas ein: Jeden Donnerstag werden bei uns die Mülltonnen geleert und jeden Donnerstag wieder das gleiche Zeremoniell: Ich habe einen Chauffeur, ich habe einen Gärtner, ich habe ein Dienstmädchen und ich habe einen Sohn. Der Chauffeur ist gerade mit meiner Frau unterwegs in der Stadt, der Junge ist beim Sport, das Dienstmädchen hat frei und ich muss wieder einmal die Mülltonne rausfahren und stelle mir jedes Mal vor, wie viel Personal ich noch haben müsste, um nicht donnerstags immer die Mülltonne rausfahren zu müssen. Denn es sind 150 Meter, wir haben einen langen Kiesweg bis vorne zur Straße und jedes Mal ärgere ich mich. Das können Sie mir mit Hypnose bestimmt nicht einreden, dass ich mich da nicht mehr ärgere.« Da habe ich gesagt: »Das möchte ich gerne versuchen, ich habe so etwas noch nie gemacht.«

Dann habe ich ihm suggeriert, dass ihm das Herausfahren der Mülltonne nicht nur nicht stört, sondern ihm sogar Freude bereitet. Da ist etwas passiert, weswegen mir dieser Vorfall unauslöschlich im Gedächtnis geblieben ist. Eine Woche später rief er mich an und sagte: »Herr Tepperwein, wir sind gerade in einer wichtigen Vorstandssitzung. Wir legen das Modell für die nächsten Produktplanungen für die kommenden fünf Jahre fest, aber

immer wieder kommt mir in den Sinn, dass heute Donnerstag ist und ich deshalb die Mülltonne herausfahren darf!«

Dies ist ein Beispiel dafür, dass es ausschließlich auf unsere Einstellung ankommt. Ich kann etwas ablehnen und kann mich schon ärgern, bevor das ärgerliche Ereignis überhaupt eintritt. Ich kann den ganzen Tag die Mülltonne in Gedanken herausfahren, bis ich sie dann wirklich zur Straße fahren muss und dadurch habe ich mich x-mal darüber geärgert. Viele wärmen so ihren Ärger auf. Sie ärgern sich also irgendwo, dann kommen sie zur Arbeit, wo sie ihren Kollegen erzählen, worüber sie sich gerade geärgert haben und dann vergessen sie es allmählich. Aber wenn sie abends nach Hause kommen, dann erzählen sie es ihrer Frau und dann regen sie sich erneut darüber auf, worüber sie sich geärgert haben. Sie wärmen also jeden Ärger wiederholt auf, damit sie sich auch so richtig aufregen können. Doch genau das sollten Sie nicht mehr tun.

Es ist unglaublich, aber machen wir uns einmal bewusst, wie so etwas anfängt. Es beginnt damit, dass ich mich ärgere. Jedes Mal, wenn ich mich ärgere, und wenn auch nur ein ganz kleines bisschen, habe ich Aggressionspotential auf dieses Bankkonto Disharmonie und Unfrieden eingezahlt. Ich stelle zum Beispiel fest, dass die Ausländer sich anders verhalten, sie kleiden sich anders und haben andere Gewohnheiten. Das ist einem lästig. Sie sind auch so laut und rotten sich immer zusammen. Im nächsten Schritt lehne ich dann auch meine eigenen Landsleute ab, denn die sind ja auch nicht besser. Sie denken alle nur an sich und sind unglaublich egoistisch. Irgendwann lehne ich alles möglich ab. Was ich damit gerade tue, ist den Anfang eines Krieges schaffen. Das wird zwar lange dauern und ich kann es auch alleine nicht schaffen, aber ich habe ja viele Helfer. Meine Mitmenschen arbeiten schließlich alle mit und irgendwann hat sich nach dem Gesetz der Energie Ihr Umfeld wie eine Gewitterwolke mit negativen Schwingungen voll gesaugt und muss sich dann in »Regen« entladen. Das muss jetzt raus.

Das alles haben wir in der Hand. Aber wir haben es auch in der Hand, von diesem Augenblick an, das Gegenteil zu tun. Wenn wir in unserem Bewusstsein durch unser Leben gehen, gibt es keine Ablehnung mehr. Denn wir sind alle eins. Wir leben miteinander. Einer ist vielleicht weniger erwacht, er ist unhöflich, egoistisch oder wie auch immer. Das ist sein Recht, so zu sein. Es gibt keinen Grund, ihm böse zu sein, sondern er braucht eher unsere Hilfe. Also sind wir voller Verständnis. Sein Benehmen berührt uns nicht und wir sind nicht beleidigt, gekränkt oder verletzt. Das geht alles nicht mehr. Als Sie selbst ist das nicht möglich. Sie selbst können nicht beleidigt oder gekränkt sein, denn gekränkt ist immer nur ein Ich. Wann immer Sie gekränkt oder beleidigt sind, sind Sie gerade wieder in der Identifikation mit der Persönlichkeit. Wenn Sie sie selbst sind, hören all diese Lektionen auf.

In diesem Bewusstsein erkennen Sie: Nichts und Niemand auf der Welt hat die Macht, mich zu ärgern. Das Selbst ärgert sich nicht. Sie sind frei. Jetzt. Und da Sie doch gelegentlich wieder einmal in die Persönlichkeit rutschen, lernen Sie, sich nicht mehr zu ärgern durch mentales Vorauserleben der Situation. Wie bleibe ich bei Bewusstsein in ärgerlichen Situationen? Wenn Sie dreißig Situationen durchlebt haben, ohne sich zu ärgern, haben Sie es geschafft. Das geht ganz schnell. Denn wir ärgern uns schließlich nach einem inneren Bild. Wir haben ja ein Verhaltensmuster, das in einem Bild im Unterbewusstsein gespeichert ist. Wenn Sie Ihrem Unterbewusstsein etwa dreißig Mal ein neues Verhaltensbild zu diesem Punkt geben, wird diese alte Verhaltensweise gelöscht und durch die neue überschrieben. Eines Tages fällt Ihnen dann vielleicht bei einer ärgerlichen Situation ein: »Eigentlich war das doch jetzt ärgerlich. Aber ich habe mich ja gar nicht geärgert. Ich registriere nur im Verstand, dass das eine ärgerliche Situation war. Mehr nicht.« Das Gemüt bleibt unbewegt, weil dieses Bild nichts mehr auslöst. Sie haben Ihr Verhaltensmuster bewusst geändert und es losgelassen.

Nehmen wir ein ganz einfaches Beispiel: Ärgern Sie sich gelegentlich noch? Ich tue das schon lange nicht mehr, ich habe mich

das letzte Mal am 23. Dezember 1979 geärgert, ich erinnere mich noch sehr genau daran. Aber ich werde mich ganz sicher nie mehr ärgern, warum sollte ich mir das antun? Denn mit Ärger bestrafen wir uns für die Unzulänglichkeiten anderer Menschen oder dafür, dass wir nicht einverstanden sind. Aber wenn man sich gerade ärgert, ist es schon zu spät. Sie müssen das also ändern, wenn Sie gerade nicht verstimmt sind, denn dann haben Sie die Chance, das Ärgern abzustellen. Stellen Sie sich doch einmal ganz konkret eine Situation vor, die Sie bis jetzt noch geärgert hätte. Schließen Sie die Augen und stellen Sie sich irgendeine sehr ärgerliche Situation vor, vielleicht sogar eine, die noch gar nicht passiert ist, aber passieren könnte. Wenn Ihnen etwas eingefallen ist, dann visualisieren Sie dieselbe Situation, ohne sich zu ärgern. Erleben Sie sich also in der Situation ohne Ärger.

Stellen Sie sich einmal vor, es sei Sonntag. Sie fahren mit Ihrem Auto auf der Hauptstraße, Sie fahren rechts, Sie fahren korrekt fünfzig, sind gut gelaunt und Ihre Welt ist rundum in Ordnung. Da kommt von links ein Fahrer und nimmt Ihnen die Vorfahrt. Sie müssen eine Notbremsung machen und können gerade noch Millimeter vor dem anderen zum Stehen kommen, rutschen quer, während der andere weiter fährt und sich gar nicht darum kümmert, vielleicht hat er die Situation nicht einmal bemerkt. Sie aber ärgern sich grün und blau und würden dem anderen Autofahrer am liebsten gehörig die Meinung sagen. Solch eine Situation ist sicher jedem schon einmal so in etwa passiert.

Nun nehmen wir aber einmal an, Sie würden rechtzeitig zur Besinnung kommen, also den Ärger gar nicht erst richtig aufkommen lassen. Sie fahren rechts an den Straßenrand, bleiben stehen und erleben die Situation noch einmal. Aber jetzt reagieren Sie einmal entgegengesetzt, klopfen sich auf die Schulter und sagen: »Donnerwetter, damit musste ich doch jetzt nicht rechnen. Trotzdem habe ich schnell und richtig reagiert, habe dem anderen Autofahrer und mir viel Ärger erspart, mit der Versicherung, der Werkstatt, Wertminderung am Auto,