

JÜRGEN WOLF

*AUSBRUCH
IN DIE
FREIHEIT*

EIN PRAXISBUCH

////////// SILBERSCHNUR //////////

Alle Rechte – auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe, der Übersetzung und der Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen – vorbehalten.

© Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN 3-931 652-99-8

1. Auflage 2001

Covergestaltung: XPresentation, Boppard

Druck: Finidr, s.r.o. Cessky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstraße 1 · D-56593 Göllesheim

www.silberschnur.de

e-mail: info@silberschnur.de

Inhalt

Einleitung	7
Prinz Heinrich	9
Das Lebensskript	13
Meine Antreiber	23
Der Skript – Prozess	29
Meine Botschaften	41
Die Hierarchie der Werte	49
Die Axt und die Sonne	59
Ergänzen Sie, weil...	63
Die Bilderreise	69
Am richtigen Ort löschen	83
So siehst Du aus	91
Die Stadt	95
Das Ruderboot	103
Eine Seefahrt die ist...	111
Der Heuwagen	119

Einleitung

»Neunzig Prozent deiner Gedanken sind nicht deine eigenen, und neunzig Prozent deiner Probleme sind nicht deine eigenen.« Es lohnt sich, diesen Satz mehrmals zu lesen und darüber nachzudenken. Mich machte diese Aussage zunächst sehr betroffen, dann jedoch veränderte sie mein Leben zum Positiven. Ich erkannte, dass ich mich nicht nur an den Meinungen anderer orientierte, sondern dass ich auch ihre Einstellungen adoptierte. Ohne dass ich es merkte, schlichen sich die Gedanken, Aussagen und Probleme anderer in mein Leben ein. Wenn Sie mit Ihren Freunden oder Arbeitskollegen diskutieren, geben Sie dann tatsächlich Ihre eigene Meinung kund? Oft sind es eher die Aussagen aus dem persönlichen Umfeld, die wir übernommen haben. Und doch gehen wir davon aus, eine eigene – unsere – Meinung zu vertreten.

Nachdem ich einige dieser Einflüsse – die ich Ihnen in dem vorliegenden Buch auch darstellen werde – erkannte, stellte ich mir immer nachdrücklicher die Frage: »Wo sind meine eigenen Gedanken geblieben?« Ich unterhielt mich mit Seminarleitern, mit Freunden und Bekannten. Ich las Bücher zur Persönlichkeitsentwicklung und besuchte Seminare und Vorträge zur Selbstfindung. Jedoch nahm ich auch dort wieder die Gedanken, Glaubens- und Lebensrichtungen anderer Menschen in mich auf. Nun war ich noch verwirrter, allerdings auf einem höheren Niveau ...

Ob es sich um religiöse, philosophische oder andere Aussagen berühmter oder weniger berühmter Menschen handelt, ob es Aussagen der Familie oder Partner sind – es sind deren Weltbilder, und

wir übernehmen sie oft ungewollt. Ich fragte mich jedoch: Wie würden meine Gedanken ohne gewollte oder ungewollte Beeinflussung von außen aussehen? Und ganz wichtig: Wie war es möglich, seinen eigenen tatsächlichen Standort inmitten der vorhandenen Glaubenssätze und Einflüsse zu finden?

Die Lösung ist recht einfach: Die Antworten liegen in jedem selbst. Die Lösung aller Probleme, das Finden von wirklichen Zielen und Visionen – *Ihrer* Ziele und Visionen – diese Antworten liegen nur in *Ihnen*. Um sie zu erkennen, brauchen Sie nur die richtigen Fragen und Zugänge.

Ich habe hier versucht, die verschiedenen Zugänge so einfach wie nur möglich darzustellen. Natürlich könnte man diese Techniken verkomplizieren und mit allen möglichen Erklärungen versehen. Die meisten Menschen machen es immer viel zu schwierig. Das Schwierige ist aber, dass es so einfach ist. Lassen Sie sich Zeit für die folgenden Übungen und Tests. Wenn Sie Ihren tatsächlichen Standort bestimmen und kennen lernen wollen, wenn Sie in Ihrem Leben wirklich etwas verändern möchten – diese Übungen werden Ihnen eine Hilfestellung sein.

Behandeln Sie dieses Buch wie einen Kompass zur eigenen Orientierung. Sie können diesen Kompass immer wieder hervorholen und Ihre Situation klarer erkennen und zum Positiven verändern.

Ich wünsche Ihnen nun viel Spaß bei der Erkundung Ihres eigenen, tatsächlichen Standortes.

Ihr Jürgen Wolf