

# Inhaltsverzeichnis

Einleitung	10
------------	----

## Teil I

<b>Die 36 Universellen Lebensregeln</b>	<b>15</b>
-----------------------------------------	-----------

1. Regel: Du kannst im Leben alles haben, was du willst	16
2. Regel: Du darfst im Leben alles haben, was du willst	20
3. Regel: Beherrzige das 21-Tage-Phänomen	24
4. Regel: Es kann immer nur einen Ersten geben	28
5. Regel: Es gibt immer eine Lösung	32
6. Regel: Das, worauf du deine Aufmerksamkeit richtest, wächst	36
7. Regel: Alles in der Natur ist sinnvoll geordnet	40
8. Regel: Alles, was du tust, machst du aus einem einzigen Grund	44
9. Regel: Sprich immer nur gut über andere	48
10. Regel: Wähle sorgfältig aus, was andere dir erzählen	53
11. Regel: Nutze das Gesetz der großen Zahl	58
12. Regel: Sei immer ein Verwerter	62
13. Regel: Sei offenen Geistes	66
14. Regel: Sei wachsam	70
15. Regel: Alles Geniale ist einfach	74

16. Regel: Alle Entwicklungen verlaufen kreisförmig	78
17. Regel: Aktion ist immer gleich Reaktion	82
18. Regel: Schreibe deine Ziele auf	86
19. Regel: Das, was du erwartest, tritt ein	91
20. Regel: Du kannst dein Schicksal selbst verändern	95
21. Regel: Das, was du am meisten magst, ist das, was du am besten vermagst	99
22. Regel: Folge deiner Intuition	103
23. Regel: Du bist, was du ißt	108
24. Regel: Tu was du willst	112
25. Regel: Wenn du zuwenig Zeit hast, überprüfe deinen Raum	116
26. Regel: Wenn du bedrückt bist, tue etwas anderes	121
27. Regel: Du kannst kein Ziel erreichen, wenn du es erreichen muß	126
28. Regel: Du kannst ein Ziel nur erreichen, wenn du bereits dort bist, bevor du losgehst	130
29. Regel: Es gibt keinen Zufall	134
30. Regel: Wende die Realisierungsformel an	139
31. Regel: Mache deinen ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden	146
32. Regel: Bewege deinen Körper	151
33. Regel: Sei du selbst	155
34. Regel: Lerne zu akzeptieren: Sage ja	159
35. Regel: Achte auf die Schönheit	163
36. Regel: Alles ist eins	167

<b>Teil II</b>		
<b>Die Sonderregeln</b>		173
Die Anwendungs-Regel:	So machst du mehr daraus	174
Die Geld-Regel I:	Geld fließt dorthin, wo es am besten fließen kann	178
Die Notfall-Regel:	Glaube an dich selbst	182
Die Geld-Regel II:	Geld drückt den Wert deines Nutzens für andere aus	186
Die Eifersuchts-Regel:	Wenn du eifersüchtig bist, emp- findest du immer einen Mangel	190
Die Geld-Regel III:	Geld drückt den Wert deiner Wertschätzung für andere aus	194
Die Schmerz-Regel:	Höre auf mit dem, was du gerade tust	198
Anstelle eine Nachwortes	– die Meta Regel: Wenn, dann richtig	203
<b>Teil III</b>		
<b>Anhänge</b>		207
Anhang I: Die neun Grundbefehle deines Unterbewußtseins		208
Anhang II: Der Leitfaden für deine Ernährung		212
Hinweise zum Abnehmen		215
Über den Autor		217
Literaturverzeichnis		219
Buchempfehlungen		222

# Einleitung

*Liebe Leserin,  
lieber Leser,*

fast jeder möchte *irgendwie* erfolgreich sein – aber was ist das eigentlich genau? Wann bin ich denn erfolgreich? Diese Frage ist kaum mit wenigen Worten zu beantworten und hat es buchstäblich in sich.

In diesem Buch sage ich: Du bist erfolgreich, wenn du EReignisse in Gang setzt, deren FOLGen dich REICH machen. Das setzt einerseits die **richtigen** Ereignisse voraus, und andererseits ... was bedeutet nun wieder „reich“?

Geht es hier um Geld? Nein, zumindest nicht unmittelbar. Geld beruhigt zwar, aber es macht nicht allein glücklich oder bringt dich in einen gesunden Zustand (zurück). Es geht allerdings tatsächlich um **dein** Vermögen. Und zwar um dein Vermögen, genau die Gesundheit, den Wohlstand, das Glück und den Erfolg in dein Leben zu ziehen, den du willst. Geld kann und wird dabei ein Begleitumstand sein, wenn du ihm im Grunde deines Herzens positiv gegenüber stehst. Und das ist gar nicht so selbstverständlich – viele Menschen tragen ganze Bündel an erfolgsverhindernden Armutsprogrammen mit sich herum. Sie sagen dann: Ich bin zu groß, zu klein, zu dick, zu dünn, hatte eine schlimme Kindheit, habe keine guten Beziehungen, bin nicht talentiert, es geht nicht, das ist für mich zu groß, und vor allem – irgendwelche anderen sind immer schuld.

Für mich hat sich mit den Jahren eine sich immer wieder bestätigende Sichtweise herauskristallisiert: Jedes Vermögen kommt von MÖGEN.

Je mehr Mögen ich bei einer Tätigkeit empfinde, desto mehr wächst automatisch mein Vermögen, eben diese Tätigkeit erfolgreich auszuüben. Was ja an und für sich kein Wunder ist. Mögen ist eine Teilmenge von Liebe, und Liebe ist die stärkste Kraft = Energie des Universums. Es ist Anziehungskraft pur. Das ist der Grund, weshalb du mit deinem Mögen, mit deiner Liebe, Dinge ursächlich in Gang setzen und außerordentlich kraftvoll bewegen kannst.

Viele haben sich in den vergangenen Jahren mit dem „law of attraction“, dem Gesetz der Anziehungskraft, beschäftigt – und sind oftmals daran gescheitert. Weshalb? Weil sie meiner Meinung nach dem Mögen kaum oder zu wenig Aufmerksamkeit gewidmet haben. Denn die Energie folgt immer der Aufmerksamkeit. Dein Unterbewußtsein „hört“ ununterbrochen mit und weiß genau, was du in deinem Herzen magst und was nicht, egal was dein Verstand auch dazu behauptet.

Dein Maß an Mögen ist also der entscheidende Faktor, nicht das Objekt oder der Umstand selbst, den du in dein Leben zu ziehen beabsichtigst. Wenn du dabei Angst empfindest, wird dir das Mögen schwerfallen. Wenn dich zum Beispiel ein Mangel bekümmert, dann richtest du deine Aufmerksamkeit auf eben diesen Mangel, und die Energie wird in den Mangel fließen und ihn stärken. Obwohl es das Letzte ist, was du willst, es wird geschehen. Denn du mißachtetest in deiner Angst vor dem Mangel völlig den Faktor des Mögens. Angst, heißt es, ist die Abwesenheit von Liebe. Da Mögen aber eine Teilmenge von Liebe ist, ist Angst auch die Abwesenheit von Mögen. Und damit die

Abwesenheit deines Vermögens, deine Not positiv zu wenden.

Die gute Nachricht ist: Dieses Buch ist dazu gedacht, dieses Mögen – und damit dein Vermögen – zu stärken und zu steigern.

Dieses Buch ist für dich das richtige, wenn du dem Folgenden zustimmst:

- Erfolgreich sein heißt, eine berufliche Tätigkeit auszuüben, die zu dir paßt und dir Freude bereitet.

- Es heißt außerdem, ein Leben zu führen, in dem du ganz du selbst sein kannst und darfst, in dem du dich nicht verstellen mußt. In dem du frei bist und tun darfst, was du gerne tust. Kurzum: ein Leben führst, in dem du bekommst, was du brauchst, sowohl in materieller Form als auch immateriell und spirituell.

Meine Kurzformel dafür ist *Alles was du willst*. Das Buch enthält 36 von mir als universell gültig erkannte Lebensregeln, die genau das für dich bewirken – sofern du bereit bist, sie anwenden.

Diese Universellen Lebensregeln sind uralte. Sie sind in vielen Kulturen verbreitet, haben Einfluß in die Religionen gefunden und wurden von unzähligen Philosophen zu allen Jahrhunderten durchdacht. Sie sind also ganz gewiß nicht neu, aber in der vorliegenden kompakten Form wohl doch etwas Besonderes. Aufgrund ihrer universellen Prägung sind sie allgemein gültig: für jedermann, in jeder Lebenssituation, für das Erreichen eines jeden Ziels. Ganz gleich, ob es sich bei diesem Ziel um deine Gesundheit handelt, um dein Glück, den von dir angestrebten Wohlstand oder Erfolg.

Das Wort Regel kommt von *regulieren*. Die Regeln engen also nicht ein, sie reglementieren nicht, sondern im Gegenteil: Sie harmonisieren, sie gleichen aus, sie halten das System deines

Leben stabil. Sie gleichen dem Schwung, der den Kreisel aufrecht hält. Und das meine ich wörtlich: an vielen Stellen wird es um Schwingung und Energie gehen. Umgekehrt zeigen sie auf, weshalb es vielleicht in deinem Leben zu Schwierigkeiten gekommen ist. Nämlich immer dann, wenn du dich absichtlich oder unbewußt (wie es den meisten ergeht) gegen die Universellen Lebensregeln stellst, ihnen also zuwiderhandelst. Das kostet in der Regel (!) Energie, bremst dich aus, macht dich unter Umständen sogar krank. Doch gilt auch umgekehrt: Sobald du dich wieder der Regeln besinnst und dich ihnen gemäß verhältst – das meine ich mit *anwenden* –, kehren Gesundheit, Wohlstand, Glück und Erfolg zurück. Und bleiben, solange du dich der Regeln regelmäßig entsinnst.

Du hast es schon bemerkt ... in diesem Buch spreche ich zu deinem Herzen, zu deiner Seele, und die kennt kein trennendes Sie. Das darf auch gern auf Gegenseitigkeit beruhen. Falls du mir einmal schreiben möchtest, so wähle ebenfalls gerne die Du-Form. Immerhin sind wir – sozusagen – am Ende des Buches ein Stück Wegs miteinander gegangen, haben manches Tal durchschritten und uns umso mehr über die bewegenden Ausblicke auf den verschiedenen Gipfeln gefreut. Das verbindet ... und ich wünsche mir, dir in Form dieses Buches eine kleine Weile so ähnlich wie ein Freund zur Seite stehen zu dürfen.

Michael H. Buchholz  
Hannover, im September 2014

# Teil I

## Die 36 UNIVERSELLEN LEBENSREGELN

„Wir müssen nicht immer wissen,  
warum etwas funktioniert.  
Es reicht zu wissen, daß es funktioniert.

Viele zögern und zögern,  
weil sie etwas noch nicht völlig verstehen.

Etwas nicht zu verstehen darf dich niemals  
davon abhalten, die Dinge zu tun.

Es ist so viel klüger,  
die Dinge einfach nur zu tun.“

*aus: Ein Hund namens Money (Bodo Schäfer)*

# I. Regel: Du kannst im Leben alles haben, was du willst

Das Geheimnis des Könnens liegt im Wollen.

Ein „ich kann nicht“ kann es daher gar nicht geben. Es ist immer ein verborgenes „ich will nicht“. Wenn du davon überzeugt bist, daß du etwas nicht *kannst*, dann *willst* du im Grunde deines Herzens diese Sache, diese Fähigkeit, dieses Wissen, diese Summe an Geld oder was auch immer es sein mag gar nicht besitzen.

Vielleicht *kannst* du das nicht akzeptieren. Falls das so ist, *willst* du es nicht akzeptieren. Richtig?

Das Geheimnis des Könnens liegt immer im Wollen. Denke einmal ehrlich darüber nach. Vielleicht hast du verborgene Ängste, vielleicht längst vergessene Erfahrungen gemacht, die dich heute steuern, ohne daß du es merkst.

Dafür gibt es Gründe. Manchmal sind sie dir vielleicht gar nicht bewußt. Das Wort „Überzeugung“ ist hier der Schlüsselbegriff. Das, wovon du überzeugt bist, woran du glaubst, hat sich in dir als fester Bestandteil deiner Persönlichkeit niedergelassen. Mit dem, was du glaubst, hast du immer recht.

Du kannst es auch *Glaubenssystem* nennen. Ein Glaubenssystem besteht aus der Summe all deiner Glaubenssätze. Ein Glaubenssatz ist eine Teilaussage wie etwa „ich habe immer Pech“.

Im Grunde bist du das, was du als Glaubenssystem in deinem Unterbewußtsein hinterlegt hast (und ständig mit dir herumträgst). Wenn du immer nur wenig Geld hast, dann *glaubst* du tief in dir, daß du nur wenig Geld verdienst oder wert bist. Wenn

du gut aussiehst, dann liegt das zu einem großen Teil an deiner Ausstrahlung, mit der du auf andere Menschen wirkst, und nur zu einem geringen Teil an deiner genetischen Veranlagung. Diese Ausstrahlung aber ist das Ergebnis deiner zuvor gedachten Gedanken über dich und deine langfristigen (Selbst-) Wertvorstellungen, kurz gesagt: dessen, was du von dir selbst *glaubst*. Glaube also künftig stets das Beste von dir. (Ein leicht anwendbares mentales Beauty-Programm entwickelte Cora Besser-Siegmund in ihrem Buch DENK DICH SCHÖN, siehe Literaturverzeichnis.)

Wenn es heißt, daß der Glaube Berge versetzt, dann deswegen, weil deine Glaubenssätze die Kraft dazu haben. Alle, die in ihrem Leben jemals etwas erreicht haben, haben das erreicht, weil sie daran glaubten. Für viele allerdings ist diese Tatsache schwer zu akzeptieren. Schließlich haben wir alle über Jahre hinweg etwas anderes gelernt. Von Mühe und harter Arbeit haben wir gehört. Von Zufall und Können. Von schlechten Umständen und geringen Chancen. Andere Glaubenssätze ...

Deine Glaubenssätze wirken wie die Programme eines Computers. Auch der Computer denkt nicht über die Richtigkeit seiner Programme nach. Er befolgt sie, immer wieder, solange, bis an ihre Stelle neue, bessere, der Situation angepaßtere Programme gesetzt werden. *Dein Unterbewußtsein reagiert also auf das, was vorher in dich hineingetan wurde.* Von anderen und von dir. Damit meine ich alles, was du in Form von Worten, Bildern und Gedanken in dich aufnimmst.

In deiner Kindheit haben viele Menschen an deinen Programmen „geschrieben“: deine Eltern, deine Geschwister, deine Lehrer, Verwandte, Freunde. Viele Dinge, die damals richtig waren, wirken noch heute, obwohl sie längst überholt sind. Heute schreiben andere deine Programme. Heute bist du es

selbst, sind es deine Arbeitskollegen, deine Familie, deine Nachbarn, deine Freunde und alles, womit du dich umgibst – Bücher, die du liest, Filme, die du dir anschaust, Gedanken, die du dir in jeder einzelnen Sekunde deines Lebens machst. Wenn dir in deinem Leben etwas fehlt – ganz gleich ob es Geld ist, Liebe, Gesundheit, Freunde, Erfolg –, dann deswegen, weil irgendwo in deinem Glaubenssystem ein Glaubenssatz existiert, in dem von *Mangel* die Rede ist. Etwa „ich bin es nicht wert, geliebt zu werden, weil ...“ oder „es hat sowieso keinen Sinn, mich dort zu bewerben, weil ...“

Aber: Wenn du *Mangel* nur durch die Kraft deiner Gedanken erzeugen kannst, dann müßtest du doch genauso gut *Fülle* allein durch die Kraft deiner Gedanken erzeugen können, oder?

Und das genau ist es! Du kannst es längst. Du tust es nur nicht, weil du davon überzeugt bist, daß „es“ so einfach doch nicht sein kann. Glaubenssätze ...

Also höre dir ab heute einmal zu beim Denken. Kommen dir Gedanken des Mangels, ersetze sie sofort durch einen Gedanken der Fülle. Wenn du in *Armut* lebst, dann deswegen, weil du *arm an Mut* bist. Arm an dem Mut, die Fülle in deinem Leben zuzulassen. Dabei besitzt du bereits alles, was du brauchst, um auch die Fülle in dein Leben zu holen. Schließlich ist es dir auch gelungen, den Mangel erfolgreich in dein Leben zu ziehen. Du weißt also längst, wie es geht. Du kannst es – willst du es auch?

## Quintessenz der 1. Regel:

### **Du kannst im Leben alles haben, was du willst**

1. Du wirst morgen das sein, was du heute denkst.
2. Du bestimmst immer, was und wie du über etwas denkst. Deine Gedanken (deine Bewertungen) machen Ereignisse, Personen und Gegenstände erst zu dem, was sie (für dich) sind.
3. Du bist der Pförtner oder Torwächter aller Informationen aus deiner Außenwelt. Du bestimmst, ob du dich ihnen aussetzen möchtest – und sie damit in dich hineinlassen willst – oder nicht. Was du in dich hineinläßt, prägt dich als Persönlichkeit unmerklich, aber stetig.
4. Du kannst jeden deiner Gedanken durch einen beliebigen anderen ersetzen. Es steht dir frei, alle Dinge, Ereignisse und Personen gleichsam neu zu „etikettieren“.
5. Du wirkst durch deine Gedanken wie ein Magnet. Du ziehst stets das an, was von dir wiederholt gedacht wird. Was du wiederholt denkst, verwirklicht sich.

## **2. Regel: Du darfst im Leben alles haben, was du willst**

Auch dies ist ein mächtiger Glaubenssatz, den viele Menschen allerdings in ihrer negativen Ausprägung hegen und pflegen. Da heißt es dann „mir steht dieses und jenes einfach nicht zu“, eine Folge von Botschaften, die wir früher oft gehört haben: „Schuster, bleib` bei deinen Leisten.“ Oder: „Lieber den Spatz in der Hand als die Taube auf dem Dach.“ – Und so gehorcht unser Unterbewußtsein wie stets vorbildlich und erfüllt uns mit einem schlechten Gewissen, sobald wir einmal einen Wunsch verspüren, der über das übliche Maß hinausgeht. Was wiederum nur beweist, wie mächtig Glaubenssätze und -systeme wirken. Noch einmal: wenn es in der negativen Variante funktioniert, dann muß es auch in der positiven Variante funktionieren. Deshalb sage dir immer, wenn du wieder dabei bist, dich selbst zu beschränken: *„Ich darf im Leben alles haben was ich will!“* Allerdings funktioniert das nur, solange niemand anders dadurch geschädigt wird; sonst blockiert dich dein schlechtes Gewissen.

Jede Grenze, die du dir selber setzt, ist eine Grenze, die du definitiv hast. Und die solange bestehen bleibt, bis du sie auflöst, verschiebst oder durch eine andere ersetzt. Wie stark diese Dinge wirken, kannst du ausprobieren. Bewege dich einmal drei Wochen im Kreise wohlhabender, gesunder, glücklicher und erfolgreicher Menschen, sprich mit ihnen, höre ihnen aufmerksam zu, und du wirst bald anfangen, wie sie zu denken. Bewege dich einmal drei Wochen im Kreise arbeitsloser, kranker, gedemütigter, erfolgloser Menschen, sprich mit ihnen, höre ihnen aufmerksam zu, und du wirst gleichfalls anfangen, wie sie zu denken.

Psychologen nennen das die „Referenzgruppe“, nach der wir uns unbewußt richten. Menschen im Kreise intelligenter Menschen werden selbst intelligenter, Menschen im Kreise weniger intelligenter Menschen verlieren allmählich ihre geistigen Fähigkeiten. Dies gilt für jedes Lebensalter, für Kinder wie für Erwachsene, für Frauen wie für Männer.

Darum suche dir deine Freunde, deine Bücher, deine Filme genau aus, achte vor allem auf deine Gedanken und prüfe alles, was dich umgibt, ob es wirklich das widerspiegelt, was du dir vom Leben erhoffst. Wenn nicht, ändere es schnell.

Oder glaubst du, daß du das nicht kannst? Zeige mir, womit du dich – auch in Gedanken – umgibst, und ich sage dir, wie deine Zukunft aussieht. Darum *werden* die Reichen immer reicher und die Armen immer ärmer. Wenn dir bislang nichts gelingt, dann deswegen, weil du davon überzeugt bist, weil du *glaubst*, daß dir nichts gelingen *kann*.

Sobald du wegen eines Wunsches in dir ein erwachendes schlechtes Gewissen verspürst, mache dir bewußt, was da gerade geschieht. Ein alter, womöglich aus deiner frühen Kindheit stammender Glaubenssatz wird soeben aus den Tiefen deines Unterbewußtseins in deinen Arbeitsspeicher (sprich den Sektor deines Gehirns) geladen, in dem du gerade denkst. Dann läuft das Programm ab, und du hast ein schlechtes Gewissen, weil dein jetziger Wunsch sich nicht mit deinem alten Programm versteht.

Computerleute würden sagen: Du hast nichts anderes als ein Software-Inkompatibilitätsproblem. Wende dann den Trick der Computerfachleute an. Lösche dein altes Programm.

Wie? Ganz einfach. Indem du an die gleiche Stelle ein anderes, neueres Programm schreibst. Du überspielst das alte einfach. Wie das?

Der wirklich einfache Trick hierbei ist konstante Wiederholung.

Schreibe dir den neuen Glaubenssatz auf viele Kärtchen, die du überall verteilst und daher immer wieder lesen wirst: „*Ich darf im Leben alles haben was ich will!*“ Sage dir den neuen Glaubenssatz in jeder freien Minute im Stillen auf, wenn du warten mußt, auf der Rolltreppe. So oft du kannst. Sprich ihn hintereinander immer wieder auf Kassette und höre dir den Satz auf deinen Autofahrten an. Schreibe ihn jeden Tag in deinen Zeitplaner. Laß ihn als Bildschirmschonertext über deinen Monitor wandern. Stell dich vor den Spiegel und sage ihn laut deinem Spiegelbild auf.

Immer, wenn du dir deinen neuen Glaubenssatz wiederholst, gib soviel angenehme Gefühle hinein, wie du kannst. Fühle dich gut dabei. Freue dich dabei.

Je mehr, desto besser.

## Quintessenz der 2. Regel:

### **Du darfst im Leben alles haben, was du willst**

1. Glaube an Grenzen, und sie gehören dir. Dein Geist kennt keine Grenzen, außer denen, die du dir selbst steckst.
2. Suche dir (d)eine Referenzgruppe, die schon so lebt, wie du gerne leben möchtest.
3. Hast du wegen eines Wunsches ein schlechtes Gewissen, so mach' dir bewußt, daß dies ein altes Programm ist: „Das steht mir nicht zu!“ Wandle den Gedanken stets sofort in ein „ich darf das“ um.
4. Freue dich an deinen Wünschen. Du hättest sie nicht, wenn sie in deinem Leben keinen Sinn ergeben würden. Die Natur (das Universum) verschwendet nicht – nicht einmal Wünsche. Also hast du sie, weil sie wichtig sind für dich. Je mehr du dich über sie freust, desto stärker arbeitet dein innerer Magnet.
5. Konsequenz ist nichts anderes als beständiges Wiederholen (con sequentia = mit gleicher Takt- oder Schlagzahl). Je häufiger du einen Gedanken wiederholst, desto mehr wird er Teil deiner Persönlichkeit. Je häufiger du ihn wiederholst, desto eher glaubst du ihn und umso überzeugter wirst du.