

Kurt Tepperwein

Lebe  
dein  
Selbst

START ZIEL

Die Kunst der  
Selbstverwirklichung



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

© Copyright Verlag »Die Silberschnur« GmbH

ISBN: 978-3-89845-586-2

1. Auflage 2018

Gestaltung & Satz: XPresentation, Göllesheim

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © -strizh-, © Michelle Patrick, [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com)

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

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim

[www.silberschnur.de](http://www.silberschnur.de) · E-Mail: [info@silberschnur.de](mailto:info@silberschnur.de)

# INHALTSVERZEICHNIS

Vorwort	7
Wer liest dieses Buch?	13
Etwas läuft schief	15
Über die Gedankenenergie	19
Lernen geht auch anders	23
Bewusstes Hiersein	27
Wer bin ich?	33
Was ist eigentlich Lebenserfolg?	39
Lebensphilosophie als richtungsweisender Impuls	47
Gibt es Erfolgsregeln?	55
Der freudvolle Weg	61
Über Erfolg und Misserfolg	71
Wege der Heilung	79
Heilung erfolgreich geschehen lassen	83

Wenn die Zeit davonläuft	93
Es geht auch ohne Stress	101
Wie Sie Lebensführung praktizieren	109
Hilfreiche Selbstanalyse praktizieren	117
Wie sehen Sie sich selbst?	127
Tauchen Sie in das Wohlstandsbewusstsein ein	135
Opfer oder Schöpfer?	141
Der Schluss ist der Beginn	143
Über den Autor	149

# VORWORT

In meiner Arbeit als Unternehmensberater habe ich viele erfolgreiche Menschen kennengelernt. Ich bin Unternehmern begegnet, die ein Imperium souverän leiten oder sich auf dem politischen Parkett beweisen. Ich habe mit Menschen gesprochen, die über derart beeindruckend viel Wissen verfügen, dass sie bei den vielschichtigsten Themen brillieren. Die komplexeste Aufgabe ist jedoch, das eigene Leben sinnvoll zu gestalten. Viele erfolgreiche Unternehmer scheitern gerade daran. Sie machen zwar ihre Sache in Büros, Manufakturen, auf Baustellen, in Ordinationen, oder wo auch immer, Tag für Tag sehr gut – und scheitern in ihrem persönlichen Leben. Während sie in Spitzenpositionen ihre volle Leistung erbringen, übersehen diese erfolgreichen Menschen oft, dass es neben dem Beruf auch noch ein Leben gibt. An dem leben sie im wahrsten Sinne des Wortes vorbei. Dass in ihrem Leben im wahrsten Sinne des Wortes etwas *schief*läuft, merken sie meistens erst zu spät. Oft stehen sie bereits vor einem Aus in der Partnerschaft, die Gesundheit spielt nicht mehr mit, oder die Unzufriedenheit nimmt zu. Vielleicht kommt daher die berühmte Meinung, dass Geld nicht glücklich macht? Sind Menschen, die über großen Reichtum verfügen, tatsächlich häufiger unglücklich? Aber so einfach ist das natürlich nicht. Geld allein macht zwar nicht glücklich, aber ohne Geld ist man auch nicht zwangsläufig glücklicher. Vielmehr ist es

die Einstellung zum Leben und wie dieses gestaltet wird, was ein gutes Leben beschert.

In meiner Aufgabe als Lebensberater bin ich aber auch vielen wissenden, begabten und erfolgreichen Menschen begegnet, die angestellt waren oder einen weniger anspruchsvollen Job ausübten. Sie sind genauso gefordert und leisten nicht weniger, nur weil ihr Gehalt knapper ausfällt. Sie haben zwar nicht studiert, müssen im Leben aber auch über sehr vieles nachstudieren. Damit möchte ich sagen, dass es für mich keinen Unterschied macht, welchen Job jemand ausübt, was er praktiziert oder gelernt hat. Fakt ist, dass wir alle vor derselben Hauptlebensaufgabe stehen und gefordert sind. Je mehr wir wissen, umso mehr steht uns auf dem Weg zu uns selbst im Weg. Menschen, die weniger wissen, tun sich sogar oft leichter, sich ihrem Innenleben zu öffnen, weil sie nicht so sehr verbogen und programmiert sind.

Wenn wir daran denken, dass wir bereits als vollkommenes, allwissendes Wesen in diese Welt geboren werden, ist es doch sehr verwunderlich, warum dennoch so viele Menschen unglücklich und krank sind. Wer hat nun Schuld? Nun, wir können nicht von Schuld sprechen, sondern nur davon, dass wir wesentliche Funktionen unseres Daseins nicht erkennen und nutzen. Der Verstand kann auf die wirklich wichtigen Lebensaufgaben oft keine brauchbaren Antworten geben. Er mag recht hilfreich sein, wenn es darum geht, in der Schule den Unterrichtsstoff zu lernen, bei Entscheidungen das Pro und Kontra abzuwägen und strategisch das im Laufe der Zeit erlernte Wissen zu verknüpfen und anzuwenden. Alleiniger Ratgeber aber sollte der Verstand bei Entscheidungen nicht sein, ganz gleich ob es um die Berufswahl, diese oder jene Wohnung, den Urlaub am Meer oder in der Stadt geht. Ja, sogar in Liebesbeziehungen lassen wir uns oft von unserem Verstand an der Nase herumführen. Wir übersehen aufgrund der sehr überzeugenden intellektuellen Argumente die warnenden Hinweise und Zeichen, die sich in unserem

Inneren bemerkbar machen. Vielleicht kennen Sie das sogar, dass Sie sich im Nachhinein schon mal gedacht haben: »Ich hatte von Anfang an schon ein komisches Gefühl.« Selbstvorwürfe helfen jedoch auch nicht, wenn wir einmal eine Entscheidung getroffen haben, die sich nicht mehr rückgängig machen lässt. Außerdem sind wir großteils so erzogen worden, dass wir Zahlen, Daten und Fakten mehr Beachtung schenken als unserem Gefühl. Das lässt sich nicht so einfach abschütteln.

Wir wollen dem Verstand nicht jegliche Kompetenz absprechen. Selbstverständlich ist er sehr hilfreich, aber eben nicht ausschließlich. Wie schon erwähnt, hilft er uns dabei, Wissen anzueignen, zu speichern und schließlich angemessen anzuwenden. Doch in vielen Belangen sind wir besser bedient, wenn wir unser Herz sprechen lassen.

Ich möchte Ihnen in diesem Buch eine neue Art des Seins aufzeigen, die viele Möglichkeiten für eine harmonische Lebensführung berücksichtigt. In alltagstauglichen Methoden und Beispielen werden Sie Schritt für Schritt an Ihre Intuition herangeführt. So können Sie Entscheidungen treffen, die Sie auch wirklich treffen wollen. Ihr Körper gibt Ihnen ständig Botschaften. Er zeigt Ihnen, ob etwas gut oder weniger gut ist und dass Sie Ihren Verstand als mentale Kraft in Ihrem Leben sinnvoll einsetzen können. Sie werden sich selbst neu kennenlernen und eine spannende Reise absolvieren. Gehen Sie vom passiven Sein in ein aktives Tun über, indem Sie das Gelesene anwenden und tatsächlich umsetzen. Mitzumachen ist das A und O, um erfolgreich zu sein. Nehmen Sie Ihre Fähigkeiten wahr, um sie vollumfänglich zu entfalten. Stagnation und Lethargie waren gestern, heute beginnt ein neues Leben.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß dabei, sich selbst zu entdecken.  
Ihr Kurt Tepperwein





## WER LIEST DIESES BUCH?

Dass wir beim Lesen fast ausschließlich unseren Verstand nutzen, ist eine antrainierte Gewohnheit. Dass das so ist, hat mehrere Gründe. Einer davon ist der, dass wir uns dabei nicht selbst einbeziehen. Das tun wir übrigens auch beim Spaziergehen nicht oder wenn wir uns mit anderen Menschen unterhalten. Wir gehen davon aus, dass wir da sind und wir »wir« sind, und aus dieser Perspektive heraus erleben wir die Welt. Somit nehmen wir uns in Situationen als selbstverständlich anwesend, aber nicht bewusst wahr. Wenn wir ein Buch in den Händen halten, sehen wir unsere Hände nicht, obwohl sie unübersehbar die Seiten umklammern. Der Verstand versucht das Gelesene zu erfassen. Er will es verstehen, um daraus einen Nutzen zu erzielen. Er hofft auf Antworten oder auf Lösungen seiner Probleme. Ein witziger Gedanke, dass Buchstaben Probleme lösen können.

Ein Buch ist ein Wegweiser und zeigt uns keinen begehbaren Weg, der für den Körper bestimmt ist, sondern die Richtung nach innen auf. Dort wo Probleme entstehen, sind auch die Lösungen zu finden, und das kann nicht auf der materiellen Ebene sein. Nirgendwo sonst – als in uns selbst – werden wir auf einen Ausweg stoßen.

Wer liest dieses Buch überhaupt? Ich meine nicht, wie viele und welche Sorte von Menschen, sondern beziehe mich auf Sie.

Wer sind Sie? Wer liest? Wer nimmt wahr?

Wer glaubt das Gelesene zu verstehen oder nicht zu verstehen?  
Und was genau haben Sie mit Ihrem Gedankengut zu tun?

Wer ein Buch immer wieder liest, kommt dem Geheimnis auf die Schliche, wie man darin sich selbst entdecken kann. Am Ende des Buches finden Sie noch ein paar Worte dazu. Aber jetzt lassen Sie sich fallen und begeben Sie sich mit mir auf eine spannende Reise, bei der es kein Rückfahrtticket gibt.

## ETWAS LÄUFT SCHIEF

Das Denken ist natürlich unumgänglich, doch nutzen wir nur einen Teil davon. Obwohl es sehr begrenzt ist, ist es in seiner Funktion nicht weniger phänomenal. Wir orientieren uns meist an Fakten, Tatsachen und an Gegebenheiten, anstatt uns selbst Umstände zu erschaffen und zu gestalten, wie sie uns dienlich sind. Wir nehmen im Außen etwas wahr, was dann zu unserem Maßstab wird. Wir können durch Gedanken aber auch beliebige Situationen selbst erschaffen. In meinem Buch »Ihr Zauberstab Gedankenkraft« habe ich bereits über das gezielte Einsetzen von mentalen Kräften berichtet. In vielen weiteren meiner Bücher ist dies ein grundlegender Baustein für Selbstverwirklichung oder das Umsetzen von Zielen und Erreichen von Wünschen. Befreien wir uns von der begrenzten Sicht und vom Glauben, dass Gegebenheiten das höchste Maß aller Dinge sind und wir uns mit ihnen abfinden müssen.

Sie stehen mitten im Job, alles läuft wie am Schnürchen und Sie sind die Karriereleiter erfolgreich hinaufgestiegen. Und plötzlich sieht alles ganz anders aus. Die Gesundheit spielt nicht mehr mit, und die Krankheit veranlasst einen dazu, das Leben zu hinterfragen. War das alles? Habe ich mein Leben jemals richtig geführt? Hätte ich etwas anders machen können? Worauf habe ich nicht geachtet?

Vielleicht haben Sie Ihren Job gut ausgeführt oder sogar Ihren eigenen Betrieb hervorragend geführt, aber das Unternehmen Leben

scheint dabei zu kurz gekommen zu sein. Egal welche Probleme wir auch immer haben, der Verstand kann uns hierbei keine große Hilfe sein. Er kann nur auf angelerntes und erlebtes Wissen zurückgreifen, er ist wie ein Computer, der sich auf Animationen bezieht, die in ihm enthalten sind. All diese abgespeicherten Geschichten sind nutzlos, wenn die Intuition nicht zum Tragen kommt. Es gibt da eine innere Stimme, auf die wir alle Zugriff haben. Wir haben nur vergessen, sie zu benutzen, und somit ist sie stillgelegt. Sie kann aber jederzeit wieder zum Leben erwachen, wenn wir uns ihr zuwenden und sie um Hilfe bitten. Wer in den engen Grenzen seiner Erfahrungen stecken bleibt, wird auf die wirklich wichtigen Fragen des Lebens keine brauchbaren Antworten finden. Die Wertschätzung, die der Verstand genießt, steht in keinem Verhältnis zu seiner begrenzten Leistung. Die Dominanz des Verstandes ist auch nicht schöpfungsgerecht, und so sollten wir dem Verstand die alleinige Führung absprechen. Er war der Aufgabe ohnehin nie wirklich gewachsen.

Irgendwie schaffen wir es eine gewisse Zeit, uns ausschließlich mithilfe des Verstandes durchs Leben zu mogeln. Irgendwann aber stoßen wir an eine Grenze und bemerken, dass uns der Verstand nicht mehr weiterhelfen kann. Zumindest nicht im Alleingang. Er braucht zumindest einen Verbündeten. Das ist die innere Stimme, das Herz, das sich über das Gefühl definiert und uns über Impulse den Weg weisen kann.



# ÜBER DIE GEDANKENENERGIE

Der Verstand ist ein wertvolles und äußerst nützliches Werkzeug, wenn wir es richtig nutzen. Er ist in vielen Belangen eine große Hilfe, und in manchen steht er uns eher im Weg. Das haben Sie sicher auch schon bemerkt. Wie gerne bleibt das Denken in den engen Grenzen seiner Erfahrung stecken, wenn es um wirklich wichtige Fragen des Lebens geht. Oft hat er keine brauchbare Antwort parat, wenn wir wirklich eine bräuchten. Wir sollten hier wie folgt unterscheiden:

- Die Energie des Denkens
- Die Qualität, also der Inhalt des Denkens

Denken ist Energie. Es ist eine außerordentliche Kraft, die wir nicht unterschätzen sollen. Gedanken sind Kräfte, die Materie, Umstände und das sogenannte Schicksal formen. Jeder einzelne Gedanke verursacht etwas, dessen Wirkung wir erfahren werden. Kein Gedanke geht verloren. Alles ist sozusagen auf einem unsichtbaren, universellen Computer abgespeichert. Jederzeit sind alle Informationen für den abrufbar und einsehbar, der das Spiel des Lebens durchschaut hat.

Die Energie des Denkens wird sichtbar und tritt nach außen. Daraus ergibt sich eine Welt, die über Sinne erlebbar wird. Der Inhalt eines Gedankens hingegen ist anders. Der kann vielfältig sein und

hat erhebliche Kräfte, doch auch ohne Inhalt kann der Verstand genutzt werden. Wenn wir uns auf etwas konzentrieren, kann der Gedanke »leer« sein. Geschieht das, indem ich nur meine Aufmerksamkeit auf etwas lenke, entsteht keine direkte Manipulation. Wenn ich aber die Inhalte einsetze und gezielt lenken will, ist eine klare Absicht dahinter. Diese Absicht ist eine Wirkung, der einer Ursache folgt. Ein Gedanke ohne Inhalt verfolgt keine Absicht, sondern vertraut nur durch das Lenken von Energie auf das Bestmögliche. Ohne Gedankeninhalt kann die Gedankenkraft also ebenfalls eingesetzt werden, doch sie erwartet und beabsichtigt nichts. Wer dem Leben vertraut, braucht sich weder etwas zu wünschen noch ein Ziel zu verfolgen. Er nimmt das an, was ihm das Leben schenkt, und er weiß in jedem Fall, dass es zu seinem Besten ist. Auch wenn das Ergebnis nicht so prickelnd und schön sein sollte.

Natürlich kann ich Gedanken gezielt steuern und damit Dinge erreichen. Es stellt sich die Frage, ob das sinnvoll ist. Es geschieht in der Folge dessen zwar etwas, was man sich gewünscht oder herbeigesehnt hat, aber das, was für uns bestimmt gewesen wäre, ist nicht eingetroffen.

Ich erkläre es mal andersherum: Das Leben ist ein Labyrinth. Irgendwann kommen wir alle am Ziel an. Dort erkennen wir, dass es nie einen Weg gegeben hat. Wir entdecken, dass wir immer schon am Ziel waren und diesen Weg nur scheinbar gegangen sind. Bis dahin können wir Millionen Umwege machen. Viele davon ergeben sich aus unseren Vorstellungen und Wünschen. Wir können uns die meisten Umwege sparen, wenn wir den Weg direkt beschreiten.

Nun stellt sich vielleicht die Frage, was das für einen Sinn macht?

Es ist doch schön, Wünsche zu verwirklichen und Dinge zu erleben, die uns Freude bereiten. Ja, es ist auch schön, allerdings nur bedingt. Alles, was uns Freude bereitet, kann nur von kurzer Dauer

sein, weil die wahre Freude nun mal nicht in der Materie zu finden ist. Wenn wir uns genug vergnügt und immer wieder bemerkt haben, dass wir dabei nicht glücklich geworden sind, werden wir uns automatisch für einen »umwegfreien« Weg entscheiden. Der »umwegreiche« Weg ist ja nicht nur mit Freude ausgestattet, sondern auch mit vielen Problemen, Schwierigkeiten und Schmerzen. Sie kommen und gehen, gleich wie das Gefühl von Zufriedenheit kommen und gehen wird. Wenn wir am vermeintlichen Ziel angekommen sind, sind wir immer zufrieden, ganz gleich, was geschieht. Wir sind dann emotional nicht mehr von den Umständen abhängig. Nichts kann uns beeinflussen und uns das Glück madig machen. Der Unterschied ist nämlich der, dass wir dann nicht glücklich sind, wie wir es jetzt ab und an erleben, sondern uns selbst als Glück erfahren. Das ist eine Frage des Erlebens, erklärt werden kann es nicht. Wir können uns nicht vorstellen, wie eine tropische Frucht schmeckt, die wir noch nicht gegessen haben. Es geht um die Erfahrung, die unabdingbar ist.

Meine Einsichten zu den Gedanken:

---



---



---



---



---



---



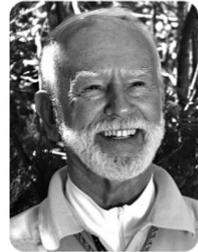
---



---

## ÜBER DEN AUTOR

**K**urt Tepperwein wurde 1932 in Lobenstein geboren. Er war erfolgreicher Unternehmer und langjähriger Unternehmensberater, bis er sich 1973 aus dem Wirtschaftsleben zurückzog und Heilpraktiker sowie Bewusstseinsforscher wurde, um nach den wahren Ursachen von Krankheit und Leid zu suchen.



In seiner Naturheilpraxis hielt er für seine Patienten Seminare ab, die so großen Anklang fanden, dass sie heute in vielen Ländern veranstaltet werden. Er absolvierte vielfältige Ausbildungen und erfuhr unzählige Ehrungen. Seit 1997 ist Kurt Tepperwein Dozent an der »Internationalen Akademie der Wissenschaften«, wo er das von ihm etablierte Mentaltraining unterrichtet. Kurt Tepperwein hat bislang mehr als 80 Bücher und Hunderte von Videos, DVDs sowie Audio-CDs veröffentlicht.