

Inhaltsverzeichnis

Vorwort von Bernd Osterhammel	10
Einleitung	12
Die Verbindung zu „Alles was du willst“	19
Worum geht es?	
Was erwartet dich, wenn du weiterliest?	25
Das Tu was du willst-Prinzip	30
Wie können dir die Einsichten dienen?	33

Teil I

Die 24 Universellen Einsichten 37

1. Einsicht:	Du bist absolut einmalig	38
2. Einsicht:	Wenn du dich von etwas getrennt fühlst, bist <i>du</i> gespalten	45
3. Einsicht:	Die Welt ist das, was du von ihr denkst	52
4. Einsicht:	Loslassen ist Veränderung	58
5. Einsicht:	Finde heraus, wozu du eigentlich da bist	65
6. Einsicht:	Erfolg ist das, was erfolgt, wenn du dir selbst folgst	72
7. Einsicht:	Die große Frage ist zu wissen, was du willst	79
8. Einsicht:	Du ziehst an, was du suchst	86

9. Einsicht:	Du nimmst an, was du annimmst	95
10. Einsicht:	Handle zum Wohle aller	102
11. Einsicht:	Gehe rückwärts aus dem Nebel	109
12. Einsicht:	In der Ruhe liegt die Kraft	115
13. Einsicht:	Was dich <i>er-reicht</i> , will dich <i>reich</i> machen	122
14. Einsicht:	Sage nein, indem du ja zu dir sagst	128
15. Einsicht:	Dein Gefühl ist dein untrüglicher Fühler	135
16. Einsicht:	Folge dem Regenbogen	142
17. Einsicht:	Geduld ist der Schlüssel zur Freude	149
18. Einsicht:	Du spielst die Hauptrolle in einem Stück namens „Ich“	157
19. Einsicht:	Gib dir keine Mühe	164
20. Einsicht:	Schau zurück in den Spiegel	171
21. Einsicht:	Du kannst nur ernten, was du gesät hast	178
22. Einsicht:	Dreh dich (nicht?) um, der Plumpssack geht um [Oder: <i>Sicherheit ist eine Illusion</i>]	185
23. Einsicht:	Wenn du merkst, daß du zur Mehrheit gehörst, wird es Zeit, deine Einstellung zu überprüfen	193
24. Einsicht:	Du bist hier, um dich zu finden	201

Teil II

In sieben Schritten zu deiner Lebensaufgabe	209
---	-----

Teil III		
Anhänge		223
Anhang I:	Der unbekannte Satz des Pythagoras	224
Anhang II:	Arbeitsblatt „Sinn“ Deine persönliche Lebensbalance	226
Anhang III:	Wertesammlung	230
Anhang IV:	Deine Komfortzone	234
	Über den Autor	240
	Mind Frame ® Seminare und Kontaktadresse	242
	Literaturverzeichnis	243
	Buchempfehlungen	245
	Filmempfehlungen	247
	Index	249

Vorwort

von Bernd Osterhammel

Tief, ganz tief im Inneren eines Menschen, dort wo Körper, Geist und Seele zu ihrer Einzigartigkeit zusammentreffen, wohnt das Original. Oftmals, wenn nicht meistens in unserer Zeit, ist es verschüttet, ja verkümmert, könnte man meinen, nie wirklich erwacht oder zu echtem Leuchten entfacht.

Ein Opfer scheint es zu sein, von Erziehung, von Ausbildung, von Freundschaft und Partnerschaft, in immer wieder missverstandenen Formen von Beziehung.

Aber es lebt. Es lebt und ruft bis zum letzten Atemzug eines jeden Menschen. Es drängt ans Licht, bis zum Ende des Lebens und möglicherweise bis weit darüber hinaus, das Original.

Es ist eingesperrt, weil wir uns bemühen Liebe und Anerkennung zu bekommen, für etwas, was wir gar nicht sind. Unser Original wird eingemauert, da wir uns Gedanken verwehren, die gedacht werden wollen, weil wir ja sagen, wo wir nein sagen sollten und anders herum.

Es verkümmert, weil wir tun was wir eigentlich nicht tun wollen und lassen, was wir im Inneren gerne täten.

Aber es ruft in uns, immer und immer, egal wie leise seine Stimme wird. Unbändig ist sein Drang ans Licht, sein Wunsch befreit und gelebt zu werden.

Wird das Original dann gehört, erkannt, ausgegraben, freigelegt und eingebracht, so geschieht dies immer zum Wohle aller und zum eigenen Wohle. Wobei die Trennung zwischen Allen

und dem Einzelnen gar nicht mehr existiert, in dem Augenblick, wo das Original gelebt wird.

Dieses Buch „Tu was du willst“ ist Wegweiser, Kompass und Wanderkarte zugleich, für den Reisenden auf seiner Reise zu sich selbst. Es führt dazu, zu tun was man will.

Am Ziel dieser Reise findet gesundes, kraftvolles, authentisches und erfülltes Leben statt, voll innerem Frieden, unbändiger Lebensfreude und voller Gottvertrauen.

Leichtigkeit und Fülle entstehen in jedem neuen Augenblick und ein Stück Leben vom großen Leben ist geheilt, sobald ein Original gelebt wird.

So geschehen in meinem Leben, nachdem ich die erste Auflage von „Tu was du willst“ gelesen und gespürt habe.

Danke, Michael H. Buchholz.

Bernd Osterhammel

Autor von „Perdeflüstern für Manager“

Benroth im Oktober 2005

5. Einsicht: Finde heraus, wozu du eigentlich da bist

Vielleicht kennst du Witze, die so beginnen: Jemand stirbt und kommt zum Himmelstor. Dort trifft er Petrus (der *Fels*, was in sich schon wieder ein Witz ist, gerade ihn ins Himmelstor zu stellen), und der fragt den Neuankömmling – meistens etwas Unerwartetes, aus dem der Witz dann seine Pointe bezieht.

Stell' dir einmal kurz vor, du seist dieser Jemand. Und du kommst frisch gestorben zu Petrus, und er fragt dich sichtlich neugierig, ja regelrecht aufgeregt: „Und? Hat's diesmal geklappt?“

Leider hast du nicht die leiseste Ahnung, wovon der Kerl da redet. Außerdem wächst in dir irgendwie der beunruhigende Eindruck, von deiner Antwort hänge alles weitere ab ...

Im Ernst – es ist sinnvoll, sich die Frage, warum du eigentlich hier bist, schon im Diesseits zu stellen. Das verhält sich wie mit den Blumen auf dem Grab: Zu Lebzeiten wären sie sinnvoller gewesen. Also:

Warum bist du hier?

Ich bin davon überzeugt, es gibt in diesem Universum keine Zufälle. Wir überblicken nie die Ursache-Wirkungsketten in ihrer gesamten Länge, eben weil sie viel zu lang dazu sind. Tritt dann ein Ereignis ein, sind wir oft verblüfft. Doch nur, weil uns eine Erklärung fehlt, ist das noch kein Beweis für einen Zufall. Da jedes Ereignis eine Ursache hat und die ebenfalls eine und so weiter, muß jeder Zufall die Wirkung von etwas sein. Wo aber ein Zufall nicht existiert, ist Absicht vorhanden.

Absicht ist ein anderes Wort für Vorstellung. Das, was ich VOR mich hin (oder vor mein geistiges Auge) STELLE, ist zugleich die Richtung, in die ich blicke, gibt also vor, was vorne ist und vor mir liegt, und das, worauf ich zugehe.

Weiterhin bin ich davon überzeugt, die Natur, das Universum verschwendet nicht.²⁷ Das führt zu einer weitreichenden Folgerung:

Wenn deine Existenz erstens kein Zufall, sondern Absicht ist und zweitens auch keine Verschwendung darstellen kann, dann muß es einen triftigen Grund geben, weshalb du lebst, warum du *gerade jetzt* und *gerade hier* an diesem Ort verweilst. Deine Familie, in die du hineingeboren wurdest, deine Bezugspersonen (falls du z. B. Adoptiveltern hast), deine Zugehörigkeit zu einer Menschengruppe (Rasse, Volk, Stamm, deine Sprache, in der du denkst) – all dies ist ein Teil der mit dir verbundenen Absicht. Dies gilt ebenso für deine Vorlieben, deine Affinitäten für bestimmte Dinge und Themen.

Ich nenne diesen Grund, warum du hier bist, gern deine PER•sönliche LE•bensaufgabe, kurz: deine PERLE. Wie eine wirkliche Perle ist sie der Kristallisationspunkt, das Zentrum tief in dir, um den sich dein Leben von Anfang an dreht.

Magst du Perlen? Wahrscheinlich ja. Gerade in diesen Tagen hat eine regelrechte Renaissance der Perlenkette eingesetzt, und überall sehe ich Leute, die Perlen tragen: meist am Handgelenk als Armband, nicht unbedingt aus echten Perlen gefertigt, aber aus perlenförmigen Natur- und Halbedelsteinen.

27 AWDW, 29. Regel: *Es gibt keinen Zufall* und 7. Regel: *Alles in der Natur ist sinnvoll geordnet*

Eine Perle ist etwas Besonderes. Ihre Entstehung verdankt sie einem seltenen Ereignis, dem Eindringen eines Sandkorns in die sonst so dicht abschließende Muschelschale. Um diesen Kern herum bildet sich dann die Perle, und ihrem Wesen nach ist jede Perle einzigartig, individuell. Keine gleicht der anderen, und eine jede enthält in ihrem Kern das Geheimnis ihres Entstehens. Gleichzeitig spiegelt sie das Universum. Alles ist eins.

In diesem Sinn gleicht die Perle deiner

PER-sön-L-ichk-E-it,

und kein Gold der Welt kann eine einmal verlorengegangene Perle je wieder ersetzen.

Kein Gold der Welt kann deine einmal verlorengegangene PERsönliche LEBensaufgabe wieder ersetzen!

Je mehr du diesem deinem ureigensten Kern näherkommst, desto erfüllter ist dein Leben. Je weiter du dich von deiner PERLE entfernst, desto unausgeglichener bist du. Ein anderes Wort für Unausgeglichenheit ist Disharmonie. Die Töne *stimmen* nicht. Du als Person bist jemand, durch die ein Ton hindurch erklingt. Person kommt von lateinisch *per sonare*. Wohlgemerkt – *durch dich erklingt ein Ton* meint zweierlei: Du machst (manchmal große) Töne, aber auch durch dich *hindurch* erklingt ein Ton im Gesamtkonzert der Schöpfung. Und wenn ein Ton fehlt oder falsch gespielt wird – das sagt dir jeder Musiker –, ist es aus mit der Harmonie. Deswegen ist es sehr bezeichnend, wenn wir bei Unausgeglichenheit von einer schlechten *Stimmung* sprechen.

Die Natur, das Universum hat uns dankenswerterweise so konstruiert, daß wir einen eingebauten Sensor mitbekommen haben, der auf unsere ganz persönlichen Anlagen geeicht ist. Dieser Sensor arbeitet – wie könnte es in einem schwingenden

Universum anders sein – nach dem Resonanz/Dissonanz-Prinzip (beachte das *-sonanz* in beiden Worten, das ebenfalls von lateinisch *sonare* abgeleitet ist).

Hör' einmal in dich hinein.

Du spürst Freude, wenn du mit Dingen, Personen, Orten und Themen zusammenkommst, die mit deiner PERLE in Resonanz sind, also auf der gleichen Frequenz schwingen. Du bist dann, anders formuliert, wohl gestimmt. Du *magst* es. Weswegen dir dein Bauch (dein *Magen*) ein gutes Gefühl *vermittelt*. Sinnigerweise ist dein Magen auch ziemlich in der *Mitte* deines Körpers angeordnet – was für ein „Zufall“! Und du spürst Unlust, Schmerz und Angst, wenn du mit Dingen, Personen, Orten und Themen zusammenkommst, die mit deiner PERLE in Dissonanz sind, also auf einer anderen Frequenz schwingen.

Wobei gilt: Je abweichender die Schwingung, desto widerstrebender ist dein Gefühl. Und je harmonischer die Schwingung, desto euphorischer ist dein Gefühl. Das stärkt dein Immunsystem, und auch von daher gilt: um so gesünder bist du.

Ich empfehle dir eine Übung, die zugegebenermaßen ein wenig Zeit kostet, die sich aber als das Wertvollste herausstellen kann, was du in deinem bisherigen Leben je für dich getan hast.

Nimm ein schönes, gebundenes Heft: ein Tagebuch oder ähnliches, keine einzelnen Zettel. Schreibe einmal die *für dich wichtigsten* Stationen deines Lebens auf. Schreibe sie in erzählender Form auf, so als ob du sie einer plötzlich aufgetauchten, unbekanntem Verwandten aus Timbuktu schildern wolltest. Und füge hinzu, weshalb die Ereignisse für dich wichtig waren oder sich im nachhinein als wichtig erwiesen, welche Personen dabei wichtig waren und warum. Welche „Zufälle“ sich ereigneten, welche Ereignisse sich im nachhinein als positiv herausstellten,

obwohl du damals gar nicht von ihnen angetan warst. Dabei ist es gut, jedes Detail aufzuschreiben, das dir in den Sinn kommt. Es steigt nicht zufällig wieder hoch an die Oberfläche deiner Erinnerungen.

Laß dir für die Übung Zeit, schreibe einfach dann, wenn dir danach ist. Je wohler du dich dabei fühlst, desto besser.

Wenn du diese Übung dagegen ablehnst, wenn du dich *nicht* mit dir selbst beschäftigen willst (= es nicht magst), wenn dir das alles zu mühselig ist und überhaupt, dann stimmt etwas mit deinem Selbstwertgefühl nicht. Immerhin beschäftigst du dich während dieser Übung ausschließlich mit der wichtigsten, der wertvollsten Person in deinem Leben.

Vielleicht schlägt auch deine Komfortzone zu und du kannst (= willst) nicht loslassen: von gewissen Fernsehsendungen, die du unbedingt sehen muß, von deiner Arbeit, die dir sowieso kaum Zeit läßt, von den anderen Verpflichtungen ganz zu schweigen.

Die Ironie dabei ist: Gerade *dann* hält diese Übung bedeutsame Erkenntnisse für dich bereit – möglicherweise *erschütternde* Einsichten, die dein Unterbewußtsein natürlich jetzt schon kennt und vor denen es dich schützen will. Leider tut es an dieser Stelle ein wenig zu viel des Guten. Und so findest du für die Übung angeblich keine Zeit und erfindest *handfeste* Ausreden, die dich um die Übung herumbringen sollen. Erkennst du das Muster? Auch das ist Festhalten und damit keine Lösung.

Darum laß einfach mal deine Gedanken los und laß sie auf das Papier fließen. Die Antwort ist nicht irgendwo da draußen sondern in dir.

Denn wenn du diese Übung machst, wird dir deine Lebensaufgabe so deutlich vor Augen treten, daß du dich fragen wirst, wieso du überhaupt danach hattest suchen müssen. Nun, das

mußtest du ja auch gar nicht. Aber du hast dir eine Welt erschaffen²⁸, in der du gedacht (= geglaubt) hast, suchen zu müssen. In Wirklichkeit ist alles schon da, war schon immer da, weil du schon von Anfang an durch deine Neigungen immer wieder Dinge tatest, Leute trafst, Orte aufsuchtest und dich mit Themen beschäftigtest, die mit deiner PERLE zusammenhängen und Teil von ihr sind. Auch wenn es dir selten oder nie bewußt war.

Ein letzter Tip zu dieser Übung: Mache deinen ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden.²⁹ Du bist es wert, diese Goldader in dir zu *entdecken*. Falls du es immer noch nicht glaubst, lies bitte (noch) einmal die **1. Einsicht**: *Du bist absolut einmalig*. Hebe also den *Deckel* auf und schau hinein.

28 siehe 3. Einsicht: *Die Welt ist das, was du von ihr denkst*

29 AWDW, 31. Regel: *Mache deinen ersten Schritt innerhalb von 72 Stunden*

Quintessenz der 5. Einsicht:

Finde heraus, wozu du eigentlich da bist

1. Hinter deiner Existenz steht eine Absicht.
2. Irgendwo in dir ist eine PERLE verborgen. Mit Hilfe der in dieser Einsicht beschriebenen Übung kannst du sie finden. Beginne mit ihr innerhalb der nächsten 72 Stunden.
3. Alles in dir strebt von Anfang an – schon bei deiner Wahl deiner Eltern – danach, deine PER•sönliche LE•bensaufgabe zu erfüllen.
4. Die Antwort ist *nicht* irgendwo da draußen, sondern in dir.
5. Je mehr du das Werkzeug und den Werkstoff magst, desto besser wird dein Gelingen. Deshalb sollte es dir für diese Übung wert sein, ein schönes Heft oder Buch zu verwenden. Und wenn du mit deinem Lieblingsstift schreibst, bringt dich das wesentlich weiter, als wenn du einen billigen Werbekugelschreiber benutzt. Wenn du dazu noch einen Lieblingsplatz hast, an dem du dich gerne aufhältst, dann nichts wie hin. Du hast sogar eine Lieblingsstunde? Gratuliere.
Erschaffe dir ein Ritual des Erschreibens.