

Carmen Schüle

# Glücklichsein ist mehr als zufrieden sein



Dem Glück auf der Spur

## Inhaltsverzeichnis

Vorwort	11
Einleitung	16

### Teil 1 — Dem Sein auf der Spur

Eine Erfahrung	25
Innere Männlichkeit - innere Weiblichkeit	36
<i>Was sind männliche und weibliche Energien?</i>	36
<i>Übung: Das Verhältnis der eigenen inneren     Männlichkeit und Weiblichkeit feststellen</i>	41
Lisas Geschichte	44
Stark innere weibliche Anteile	65
Stark innere männliche Anteile	67
Im Kampf miteinander stehen	74
<i>Übung: Feinde werden zu Lehrern</i>	80
Dem eigenen Ich näher kommen	81
Grenzverletzungen	85
<i>Übung: Gesunde Grenzen ziehen</i>	87
Würdigung	89

## Teil 2 — Von was wir beeinflusst werden

Das Leben mit und ohne getönte Brille	97
Glaubensmuster	106
Leisten Sie keinen Widerstand	108
<i>Übung: Glaubensmustern auf die Spur kommen</i>	114
<i>Übung: Glaubensmuster und die eigene Meinung</i>	118
Universelle Ursprünge	120
Handliniendeutung	123
Familiäre Verwurzelungen	129
Unsere Innenwelt	132
Gedanken sind Energie	135
<i>Übung: Gedanken kontrollieren</i>	156
Innerer Beobachter	157
Innere Beobachtung: Wut	163
Das Gesetz der Polarität	165
Unsere indirekten Helfer	172
Polarer Ausgleich	186
<i>Das idealisierte gegengeschlechtliche Bild</i>	188
<i>Den idealisierten inneren Mann mit dem     äußeren Mann in Einklang bringen</i>	189
<i>Die idealisierte innere Frau mit der     äußeren Frau in Einklang bringen</i>	193

Veränderung beim anderen beginnt über die eigene Bewegung	196
Gefühle zum Ausdruck bringen	201

### Teil 3 – Beziehungen zu Partnern und Mitmenschen

Grundsätzliche Beziehungsformen	209
<i>Symbiotische Beziehungen</i>	209
<i>Die ablehnende Haltung</i>	210
<i>Die integrierende Beziehung</i>	211
Wandlungsprozesse und ihre Randerscheinungen	213
<i>Angst, eigene Bedürfnisse zu leben</i>	213
<i>Bedürfnisse</i>	214
<i>Übung: Auf wen bin ich derzeit wütend?</i>	217
Single sein und die Angst vor dem Alleinsein	220
<i>Übung: Bedürfnislücken erkennen</i>	228
<i>Finde deinen Raum</i>	232
Nähe über Sexualität	247
Selbstvergebung	251

## Teil 4 — Potenziale

Aus einem Talent ein Potenzial machen	255
Den Drachen als Hüter des eigenen Potenzials besiegen	257
Innere Leere	263
Der Weg ist das Ziel	265
Nach der Krise	274
Nachwort	277
Danksagung	279
Über die Autorin	281
Literaturhinweise	282
Anmerkungen	283
Für Ihre Notizen	284



## Vorwort

Ist Ihnen Zufriedenheit zu wenig und der Weg zu Ihrem Glück noch nicht klar erkennbar? Suchen Sie einen besonders effektiven und tief greifenden Leitfaden auf dem Weg zu mehr Glück? Dann dürfte dieses Buch für Sie eine Fülle von tatsächlich umsetzbaren Anregungen bieten, diesem Ziel in Ihrem Leben näher zu kommen.

Als Coach, Autorin und überregional arbeitende Hand- lese-Expertin mit langjähriger eigener Beratungspraxis habe ich im Laufe der Jahre gelernt, einen Menschen umfassend zu “sehen”, ihn sowie seinen momentanen Stand in Bezug auf Glück und Authentizität wahrzunehmen. Das Analysieren der Handlinien zu Beginn einer Begegnung mit einem Menschen ist mir dabei eine unschätzbare Hilfe und Unterstützung geworden.

In diesem Buch werde ich Ihnen Anregungen, Übungen und Beispiele geben, wie Sie den Weg zu Ihrem eigenen Glück ebnen können.

Der vollendeten Schönheit von Glück und Sein bin ich selbst auf dem Jakobsweg in Spanien begegnet, wo ich mein ganzes Leben nochmals wie in einem Zeitraffer

erlebte – nicht in Gedanken, sondern in äußeren Ereignissen. Der Beginn dieses Weges spiegelte mein bisheriges Leben wider: Anstrengung und Mühsal, hart arbeiten müssen, Ausgrenzung, fehlende Integration, unklare Bindungsbereitschaft. Es endete mit der Erkenntnis, dass ich es selbst bin, die diese Situationen immer wieder hervorruft. Ironischerweise brachte mich gerade eine große grüne Mülltonne zur Kapitulation, von diesem Zeitpunkt an begann die Wende. Hier musste ich mich einzig und allein für mich entscheiden. An dieser Mülltonne endete auch symbolisch mein altes Leben – und mein neues begann. Hier musste ich einen Tod sterben – der mir das Leben ermöglichte, und genauso ist es auch im wirklichen Leben: Sie müssen erst einen “Tod” sterben, erst ausmisten, bevor das Glück in Ihr Leben treten kann. Davon wird dieses Buch handeln.

Endgültig begriffen habe ich das auf dieser denkwürdigen Reise. Als ich endlich bereit war, mein altes Leben abzugeben, um das neue begrüßen zu können, hielt das Glück in seiner vollen Größe Einzug – erst noch etwas zögerlich, aber dann stetig und umwerfend. Viel später habe ich die Symbolik und Tragweite all dessen verstanden, was mir dort auf dieser Reise begegnet ist. Ich werde Ihnen in diesem Buch die ganze Geschichte erzählen, und Sie werden anschließend eine Ahnung davon bekommen, wie sich Glück und Sein anfühlen können.

Diese unerwartete Rückspiegelung meines eigenen Lebens auf dem Jakobsweg ist allerdings nur ein Teil dieses Buches. Daneben möchte ich Ihnen auch die Erfahrungen aus jahrelanger Praxisarbeit mit meinen unterschiedlichen Klienten weitergeben – und Ihnen damit einen wahrhaft wertvollen, praxisnahen Schatz an die Hand geben.

Über die Handlinien kann ich mich sofort innerlich mit einem Menschen verbinden. So kann ich spüren, wer Sie sind und was sich auf einer tieferen Ebene in Ihnen entwickeln und bewegen möchte, wobei ich immer in Bezug zu Ihrer aktuellen Geschichte bleibe. Die Kernproblematik, Ihr persönlicher roter Faden und die ersten Lösungsmöglichkeiten lassen sich so innerhalb kürzester Zeit, oft in ein- bis zwei Stunden, herausarbeiten. Natürlich geht das weit über die Handliniendeutung hinaus, und von diesen übergeordneten Dingen wird auch letztlich dieses Buch handeln, denn mein Herz schlägt schon immer für die Seelenforschung – bei der die Bodenhaftung allerdings nie fehlen sollte.

Für viele Klienten entspannte sich in den Beratungen ihre aktuelle Problematik in dem Moment, in dem sie ihre derzeitige Geschichte in einem größeren Zusammenhang erfassen konnten. Vor allem auch das beeindruckende Gefühl, die Geschichte in den eigenen Handlinien wieder erkennen zu können, half vielen, und alleine eine Blickwinkelverschiebung lässt oft genug plötzlich Lösungen erkennen.



Mit diesem Buch möchte ich Ihre Wahrnehmung schulen. So werden Sie sich nicht länger als Opfer einer Situation fühlen. Sie werden stattdessen auf eine Weise mit sich selbst in Resonanz gehen, die Ihnen ein tiefes Gefühl von Glück ermöglicht. Ich gebe Ihnen mit diesem Buch Anregungen, Übungen und Verständnissequenzen mit auf Ihren Weg.

Da mein Basishandwerkszeug die Handliniendeutung ist, habe ich dafür einen Karteikasten entwickelt<sup>1</sup>, mit dem sich über ein Farbleitsystem schnell eine Analyse zusammenstellen lässt. Innerhalb weniger Minuten können Sie die Linien der Hände mit der Abbildung der jeweiligen Karte vergleichen und Ihre gefundene Karteikarte zur Seite legen. So haben Sie bald mehrere Karten beisammen, die Ihre persönliche Basis zeigen. Um mit den Anregungen dieses Buches zu arbeiten, ist das Wissen um die Handliniendeutung keine Voraussetzung, sondern dieses vorliegende Buch ist völlig unabhängig davon verwendbar. Dennoch – spannender und nachvollziehbarer wird es sicherlich auch für Sie, wenn Sie ab und zu in Ihre eigenen und die Hände anderer schauen können und damit die eine oder andere Linie verstehen lernen. In diesem Buch gebe ich mehrere Fallbeispiele, in denen ich auch die Handlinien mit einbeziehe. Spätestens dort werden Sie verstehen können, welch unglaublichen Schatz an Informationen über Ihre eigene Seele Sie immer mit sich herumtragen...

Einen großen Raum nehmen darüber hinaus die übergeordneten Prinzipien unseres menschlichen Seins ein, die ich Ihnen in diesem Buch näher bringen möchte. Dazu gehört das Wissen um universelle Gesetzmäßigkeiten, die es gilt, für den eigenen Entwicklungsprozess zu nutzen. Auch von den neuesten Erkenntnissen aus der Quantenmechanik werde ich Ihnen berichten – hier vor allem die Bereiche, die auch praxisbezogen nachvollzieh- und umsetzbar sind. Gerade diese neuesten Forschungen bestätigen zunehmend, was spirituelle Menschen schon längst wissen... Doch viel wichtiger ist, wie können wir all dieses Wissen für unseren Entwicklungsprozess nutzen? Hier in diesem Buch werden Sie einige Anregungen dazu finden.

Noch ein letzter Hinweis: Ich verzichte weit gehend auf eine zweigeschlechtliche Schreibweise, da sie meiner Meinung nach den Lesefluss stärkt. Wenn ich daher von “Partner” spreche, meine ich in der Regel den gegengeschlechtlichen Partner, egal ob Mann oder Frau.

Gehen Sie nun mit mir auf die spannendste Entdeckungsreise überhaupt – die Reise zurück zu sich selbst...