Louise Hay
Das große Buch für Körper und Seele
Möge Ihnen dieses Angebot helfen, den Ort in Ihnen zu finden, wo Sie Ihren Selbstwert erkennen, denjenigen Teil von Ihnen, der reine Liebe und Selbstakzeptanz ist.
Inhalt

Danksagung 9

Teil 1 Einführung 11

Rat an meine Leser 13
Einige Punkte meiner Philosophie 15
1 Was ich glaube 17

Teil 2 Eine Sitzung mit Louise 31

2 Wo liegt das Problem? 33
3 Woher kommt es? 51
4 Ist es wirklich wahr? 63
5 Was tun wir jetzt? 75
6 Widerstand gegen Veränderungen 85
7 Wie man sich verändern kann 107
8 Das Neue aufbauen 127
9 Die tägliche Arbeit 143
Teil 3  Diese Gedanken in die Tat umsetzen  159
  10  Beziehungen  161
  11  Arbeit  167
  12  Erfolg  173
  13  Wohlstand  177
  14  Der Körper  193

Teil 4  Affirmationen und Meditationen  227
  15  Das Affirmationsverzeichnis  229
  16  Neue Gedankenmuster  297
  17  Meditationen – A (Affirmationen) bis
      Z (Zuhause)  303

Teil 5  »Wir sind alle eins«  387
  18  Meine Geschichte  389

Die Übungen auf einen Blick  405
Die Meditationen auf einen Blick  407
Register  413
Ich danke mit Freude und Vergnügen:

Meinen zahlreichen Schülern und Klienten, die mir so viel beigebraucht und mich als Erste ermutigt haben, meine Gedanken zu Papier zu bringen.

Meinen engagierten Mitarbeitern bei Hay House, die meine Vision mit mir teilen, Bücher, Audioproduktionen und Videos zu verbreiten, die dabei helfen, den Planeten spirituell, emotional und physisch zu heilen.

Meinen wunderbaren Lesern und Zuhörern, die so viel liebevolle Unterstützung für meine Arbeit gezeigt haben und eine ständige Quelle der Inspiration für mich sind.

All jenen, deren Herzen sich jeden Tag mehr und mehr öffnen.

Meinen lieben Freunden auf der ganzen Welt, die mich mit bedingungsloser Liebe, Lachen und ansteckender Lebensfreude umgeben!
Teil 1
Einführung
Rat an meine Leser

Ich habe dieses Buch geschrieben, um mit Ihnen, meine Leser, zu teilen, was ich weiß und lehre. Mein kleines blaues Buch *Heile Deinen Körper*, erschienen im Verlag Alf Lüchow, wurde in weiten Kreisen als maßgebendes Buch über geistige Verhaltensmuster, die Krankheiten im Körper verursachen, anerkannt.


Wenn Sie fortschreitend eine Übung oder Meditation nach der anderen praktizieren, so, wie sie hier erscheinen, werden Sie am Ende des Buches mit der Veränderung angefangen haben.

Ich schlage vor, dass Sie dieses Buch einmal komplett durchlesen. Dann lesen Sie es langsam noch einmal, praktizieren aber diesmal intensiv die Übungen und Meditationen. Nehmen Sie sich die Zeit, mit jeder einzelnen zu arbeiten. Sie können natürlich die Affirmationen und Meditationen, die in alphabetischer Reihenfolge in Teil 4 des Buches aufgeführt
sind, an einer beliebigen Stelle aufschlagen. Die Botschaft, die Sie so erhalten, wird für Sie im Moment genau richtig sein. Mag sein, dass sie etwas bestätigt, woran Sie jetzt bereits glauben, oder dass sie einen Ihrer Glaubensprozesse in Frage stellt. Das alles ist Teil Ihres Wachstumsprozesses. Sie sind immer sicher und geborgen, und alles ist gut.

Wenn möglich, arbeiten Sie die Übungen und Meditationen mit einem Freund oder einem Familienmitglied durch.

Jedes Kapitel beginnt mit einer Affirmation. Jede ist gut anwendbar, wenn Sie am entsprechenden Bereich Ihres Lebens arbeiten. Sie benötigen für jedes Kapitel zwei oder drei Tage, um es genau zu lesen und danach zu arbeiten. Sagen und schreiben Sie immer wieder die Affirmation, die das Kapitel eröffnet.

Ich schließe das Buch damit, Ihnen meine eigene Geschichte zu erzählen. Ich weiß, Sie werden erkennen, dass, gleichgültig woher wir kommen oder wie tief unten wir sind, wir unser Leben vollständig zum Besseren verändern können.

Seien Sie gewiss, dass, wenn Sie mit diesen Gedanken arbeiten, meine liebende Unterstützung bei Ihnen ist.
Einige Punkte meiner Philosophie

• Jeder von uns ist vollständig selbst verantwortlich für jede seiner Erfahrungen.

• Jeder Gedanke, den wir denken, gestaltet unsere Zukunft. Die Macht zur Veränderung liegt immer in der Gegenwart.


• Wir müssen uns von der Vergangenheit lösen und jedem vergeben.

• Wir müssen lernen, uns selbst zu lieben.

• Selbstbejahung ist der Schlüssel zu positiven Veränderungen.

• Wenn wir uns wirklich selbst lieben, funktioniert alles in unserem Leben.
»Die Tore zu Weisheit und Wissen stehen immer offen.«

Das Leben ist wirklich sehr einfach.
Was wir geben, bekommen wir zurück


Wir gestalten unsere Lebensumstände, und dann geben wir unsere Macht ab, indem wir andere Personen für unsere Frustrationen verantwortlich machen. Keine Person, kein Ort und keine Sache hat irgendeine Macht über uns, denn »wir« sind die einzigen Denker in unserem Geist. Wenn wir unser Bewusstsein mit Frieden, Harmonie und Ausgeglichenheit anfüllen, werden wir sie auch in unserem Leben finden. Welche dieser Aussagen klingt ganz nach Ihnen?
Einführung

»Die Leute sind nur darauf aus, mich auszunutzen.«
»Jeder ist immer hilfsbereit.«
Diese Glaubenssätze bringen ziemlich unterschiedliche Erfahrungen hervor. Was wir über uns und das Leben annehmen, wird für uns zur Wahrheit.

Das Universum gibt uns volle Unterstützung bei jedem Gedanken, den wir wählen und an den wir glauben

Anders gesagt: Unser Unterbewusstsein akzeptiert unsere Entscheidung, was immer wir glauben. Beides bedeutet, dass sich das, was ich über mich und das Leben glaube, für mich bewahrheiten wird. Sie selbst entscheiden, was Sie über sich und das Leben glauben wollen, und das wird dann für Sie wahr. Und wir haben eine unbegrenzte Auswahlmöglichkeit an Gedanken.
Wenn wir das erkannt haben, ist es vernünftig, »Jeder ist immer hilfsbereit« zu wählen statt »Die Leute sind nur darauf aus, mich auszunutzen«.

Die Macht des Universums verurteilt oder kritisiert uns niemals

Sie akzeptiert uns so, wie wir uns selbst einschätzen. Dann spiegelt sie unsere Lebensanschauung wider. Wenn ich glauben will, dass das Leben Einsamkeit bedeutet und dass mich niemand liebt, dann finde ich genau das in meiner Welt wieder.
Was ich glaube

Wenn ich jedoch dazu bereit bin, mich von dieser Überzeugung zu lösen und stattdessen zu bejahen, dass »Liebe überall ist und dass ich liebe und liebenswert bin«, und wenn ich an dieser neuen Aussage festhalte und sie oft wiederhole, dann wird sie sich für mich bewahrheiten. Dann werden mir liebevolle Menschen begegnen, und die Menschen, die sich bereits in meinem Leben befinden, werden mir gegenüber noch liebevoller sein. Ich werde an mir feststellen, dass es mir leichtfällt, anderen gegenüber Liebe zum Ausdruck zu bringen.

Die meisten von uns haben
dumme Vorstellungen davon, wer wir sind,
und viele, viele starre Regeln darüber,
wie das Leben gelebt werden sollte

Deswegen sollte man niemanden verurteilen, denn jeder von uns tut in genau diesem Augenblick nach seinem Vermögen das Allerbeste. Wenn wir es besser wüssten, wenn wir mehr Verständnis und Bewusstsein hätten, dann würden wir anders handeln. Bitte machen Sie sich niemals Vorwürfe für Ihre vielleicht momentan schlechte Lage. Allein die Tatsache, dass Sie dieses Buch gefunden und mich entdeckt haben, bedeutet, dass Sie bereit sind, eine positive Veränderung in Ihrem Leben zu vollziehen. Loben Sie sich dafür. »Männer weinen nicht!« »Frauen können nicht mit Geld umgehen!« Was für einengende Vorstellungen vom Leben!
Einführung

Als Kinder lernen wir an den Reaktionen
der Erwachsenen, was wir uns selbst
und dem Leben gegenüber empfinden sollen

Es kommt darauf an, was man uns beibringt, über uns und
die Welt zu glauben. Wenn Sie mit Menschen gelebt haben,
die sehr unglücklich und verängstigt waren, sich schuldig
fühlten oder ständig wütend waren, dann haben Sie viel
Negatives über sich und die Welt gelernt.

»Ich mache nie etwas richtig.« »Das ist mein Fehler.« »Wenn
ich mich ärgere, bin ich ein schlechter Mensch.« Derartige
Überzeugungen bringen ein frustrierendes Leben hervor.

Wenn wir erwachsen werden, neigen wir dazu,
die emotionale Umgebung unserer Kindheit
wiederzuerschaffen

Das ist weder gut noch schlecht, weder richtig noch falsch; es
ist einfach das, was wir innerlich als »Zuhause« kennen. Wir
neigen auch dazu, unsere persönlichen Beziehungen wieder
so zu gestalten, wie unsere Beziehung zu unserer Mutter oder
unserem Vater oder deren Beziehung untereinander war.
Überlegen Sie einmal, wie oft Sie einen Freund oder Vorge-
setzten hatten, der »genau wie« Ihre Mutter oder Ihr Vater
war.

Wir behandeln uns auch so, wie unsere Eltern uns behan-
delt haben. Wir beschimpfen und strafen uns auf dieselbe
Art. Hören Sie sich selbst zu, dann werden Sie darin die Stim-
men Ihrer Eltern wiedererkennen. Wir lieben und ermutigen
uns auch auf die gleiche Art, falls wir als Kinder überhaupt geliebt und ermutigt wurden.

»Ich mache nie etwas richtig.« »Alles ist meine Schuld.«
Wie oft haben Sie das schon zu sich selbst gesagt?
»Du bist wunderbar.« »Ich liebe mich.« Wie oft sagen Sie sich so etwas?

Ich würde jedoch unseren Eltern deswegen keinen Vorwurf machen

Wir sind alle Opfer von Opfern, und sie konnten uns unmöglich etwas beibringen, was sie nicht gewusst haben. Wenn Ihre Mutter nicht gelernt hatte, sich zu lieben, oder Ihr Vater das nie gelernt hatte, dann war es Ihren Eltern unmöglich, Ihnen Selbstliebe beizubringen. Sie haben ihr Bestmögliches mit dem geleistet, was ihnen als Kindern beigebracht worden war. Wenn Sie Ihre Eltern besser verstehen wollen, dann lassen Sie sie von ihrer Kindheit erzählen; und wenn Sie eingehülsam zuhören, werden Sie erfahren, woher ihre Ängste und starren Verhaltensmuster kommen. Diese Menschen, die Ihnen »alle diese Dinge angetan haben«, waren genauso verschreckt und verängstigt, wie Sie es heute sind.

Ich glaube,
dass wir uns unsere Eltern aussuchen

Jeder von uns entscheidet sich an einem bestimmten Punkt in Zeit und Raum dafür, auf diesem Planeten zu inkarnieren.
Wir haben uns dazu entschlossen, hierherzukommen, um eine bestimmte Lektion zu lernen, die uns in unserer geistigen Entwicklung vorwärtsbringen wird. Wir wählen unser Geschlecht, unsere Hautfarbe, unser Land. Dann schauen wir nach demjenigen Elternpaar, das die Verhaltensmuster widerspiegelt, die wir mitbringen, um daran während unseres Lebens zu arbeiten. Wenn wir herangewachsen sind, zeigen wir üblicherweise anklagend mit dem Finger auf unsere Eltern und jammern: »Ihr habt mir das angetan.« Aber in Wirklichkeit haben wir sie uns selbst ausgesucht, weil sie genau das darstellten, was wir überwinden wollten.

Schon als sehr kleine Kinder beginnen wir, unser System von Glaubenssätzen zu erwerben. Als Erwachsene erschaffen wir uns dann genau die Erfahrungen, die zu diesen Überzeugungen passen. Schauen Sie auf Ihr eigenes Leben zurück und stellen Sie fest, wie oft Sie dieselben Erfahrungen gemacht haben. Nun gut, ich glaube, dass Sie sich diese Erfahrungen immer wieder geschaffen haben, weil sie etwas widerspiegelten, was Sie über sich selbst glaubten.

Es spielt wirklich keine Rolle, wie lange wir schon ein Problem haben oder wie groß oder wie lebensbedrohlich es ist.

**Die Macht zur Veränderung liegt immer in der Gegenwart**

Alles, was sich bis zum jetzigen Zeitpunkt in Ihrem Leben ereignet hat, ist durch Ihre Gedanken und Überzeugungen, an denen Sie in der Vergangenheit festgehalten haben, verursacht worden. Es wurde durch Gedanken und Wörter hervorge-
rufen, die Sie gestern, letzte Woche, letzten Monat, letztes Jahr oder vor 10, 20, 30, 40 Jahren oder mehr benutzt haben – je nachdem, wie alt Sie sind.


Alles, womit wir es zu tun haben, sind Gedanken, und Gedanken lassen sich verändern


Ob Sie es glauben oder nicht, wir suchen uns unsere Gedanken tatsächlich selbst aus


Wir können uns weigern, bestimmte Gedanken zu denken. Überlegen Sie nur, wie oft Sie sich widersetzten haben, einen positiven Gedanken über sich zu denken. Nun gut, Sie können sich auch widersetzen, einen negativen Gedanken über sich zu denken.

Was ich glaube

Die am tiefsten verinnerlichte Überzeugung bei allen, mit denen ich bisher gearbeitet habe, war:
»Ich bin nicht gut genug!«


Wenn in Ihnen diese Überzeugungen sehr stark ausgeprägt sind, wie können Sie sich dann ein liebevolles, fröhliches, erfolgreiches, gesundes Leben erschaffen? Irgendwie wird Ihre wichtigste unterbewusste Überzeugung dem ständig widersprechen. Irgendwie würden Sie sich nie richtig verhalten, denn irgendwo würde immer etwas falsch laufen.

Ich meine, dass Verbitterung, Kritik, Schuld und Angst mehr Probleme verursachen als irgendetwas sonst

Diese vier Dinge verursachen die Hauptprobleme in unserem Körper und unserem Leben. Diese Gefühle kommen daher, dass wir anderen Vorwürfe machen und nicht die Verantwortung für unsere eigenen Erfahrungen übernehmen. Sehen Sie, wenn wir alle für alles in unserem Leben selbst verantwortlich sind, dann gibt es niemanden, dem man Vorwürfe machen kann. Was auch immer »da draußen« geschieht, ist nur ein Spiegel unseres eigenen inneren Denkens. Ich entschuldige hiermit nicht das armelige Verhalten anderer Menschen, aber es sind schließlich unsere Überzeugungen,
die diese Menschen anziehen, von denen wir dann solchermaßen behandelt werden.

Wenn Sie sich dabei ertappen zu sagen: »Jeder verhält sich mir gegenüber so und so, kritisiert mich, ist nie für mich da, benutzt mich als Fußabtreter«, dann ist dies Ihr Verhaltensmuster. Es gibt in Ihnen irgendwelche Gedanken, die Menschen anziehen, die dieses Verhalten an den Tag legen. Wenn Sie nicht länger so denken, werden Sie diese Personen nicht länger in Ihr Leben ziehen.


Wir können auch unsere Haltung
der Vergangenheit gegenüber verändern

Die Vergangenheit ist vorüber und erledigt. Wir können sie jetzt nicht mehr ändern. Wir können jedoch unsere Gedanken über die Vergangenheit ändern. Wie dumm von uns, dass
wir uns in der Gegenwart 

lesen. weil uns jemand in längst vergangener Zeit verletzt hat. 

Ich sage oft zu Menschen, die int ensiven Unmut in sich tragen: »Bitte fangen Sie jetzt an, diesen Unmut abzubauen, solange es noch relativ einfach ist. Bitte warten Sie nicht, bis das Skalpell des Chirurgen droht oder bis zu Ihrem Sterbebett, wenn auch noch Panik hinzukommen könnte.« 

Wenn wir uns in einem Zustand der Panik befinden, ist es sehr schwierig, unsere Gedanken auf die heilende Arbeit zu konzentrieren. Wir müssen uns zunächst die Zeit nehmen, uns von unseren Ängsten zu befreien. 

Wenn wir uns entscheiden zu glauben, wir seien hilflose Opfer und alles sei hoffnungslos, dann wird uns das Universum in diesem Glauben unterstützen, und wir werden hoffnungslos untergehen. Es ist lebenswichtig, dass wir uns von diesen dummen, veralteten, negativen Gedanken und Überzeugungen lösen, die uns nicht unterstützen und uns keine Kraft geben. Sogar unsere Vorstellung von Gott muss eine sein, die für uns und nicht gegen uns wirkt. 

Um uns von der Vergangenheit zu lösen, müssen wir zur Vergebung bereit sein 

Wir müssen uns dafür entscheiden, uns von der Vergangenheit zu lösen und jedem zu vergeben, auch uns selbst. Wir wissen vielleicht nicht, wie man vergibt, und wir wollen vielleicht nicht vergeben; aber allein die Tatsache, dass wir sagen, wir seien willens zu vergeben, ist schon der Beginn der Heilung. Es ist für unsere eigene Heilung unerlässlich, dass »wir«
uns von der Vergangenheit lösen und jedem vergeben. »Ich vergebe dir, dass du nicht so bist, wie ich dich haben wollte. Ich vergebe dir und gebe dich frei.«
Diese Affirmation befreit uns.

Alle Krankheiten entstehen durch
einen Zustand des Nichtvergebens

Wenn wir krank sind, sollten wir in uns gehen und uns fragen, wem wir unbedingt vergeben müssen.

In Ein Kurs in Wundern heißt es, dass »alle Krankheiten durch einen Zustand des Nichtvergebens entstehen« und dass »wir, wann immer wir krank sind, schauen müssen, wem wir vergeben sollten«.

Ich würde noch hinzufügen, dass gerade der Mensch, dem zu vergeben Ihnen am schwersten fällt, derjenige ist, den Sie am meisten loslassen sollten. Vergebung heißt aufgeben, loslassen. Es hat nichts damit zu tun, Verhalten zu entschuldigen. Es heißt nur, die ganze Sache loszulassen. Wir brauchen nicht zu wissen, wie man vergibt. Alles, was wir tun müssen, ist, willens zu sein zu vergeben. Das Universum wird sich des »Wie« annehmen.

Wir verstehen unseren eigenen Schmerz so gut. Wie schwer ist es für die meisten von uns zu verstehen, dass sie, wer auch immer sie sein mögen, jene, die am stärksten unserer Vergebung bedürfen, auch gelitten haben. Wir müssen verstehen, dass sie ihr Bestmögliches geleistet haben mit dem Verständnis, dem Bewusstsein und Wissen, das ihnen zu jener Zeit zur Verfügung stand.
Was ich glaube

Wenn Menschen mit einem Problem zu mir kommen, interessiert es mich nicht, was es ist – instabile Gesundheit, Geldmangel, unbefriedigende Beziehungen oder unterdrückte Kreativität. Es gibt nur eine Sache, an der ich immer arbeite, und das ist die Selbstliebe.

Wenn wir uns genau so lieben und akzeptieren, wie wir sind, funktioniert einfach alles im Leben.

Es ist, als ob überall kleine Wunder geschehen. Unsere Gesundheit bessert sich, wir kommen zu mehr Geld, unsere Beziehungen werden erfüllter, und wir fangen an, uns auf erfüllende Weise kreativ auszudrücken. All dies manifestiert sich dann fast wie von selbst, auch ohne unser Bemühen.

Selbstliebe, Wertschätzung, sich einen Raum der Geborgenheit, des Vertrauens und der Akzeptanz schaffen – das alles wird Ordnung in Ihr Denken bringen. Sie werden liebevolle Beziehungen in Ihrem Leben aufbauen, eine neue Arbeitsstelle und einen besseren Wohnort finden, und sogar Ihr Körpergewicht wird sich normalisieren. Menschen, die sich und ihren Körper lieben, missbrauchen weder sich noch andere.

Selbstanerkennung und Selbstakzeptanz im Jetzt sind die Hauptschlüssel zu positiven Veränderungen in allen Lebensbereichen.

In meinen Augen beginnt die Selbstliebe damit, sich nie und nimmer wegen irgendetwas zu kritisieren. Kritik bindet uns genau an das Verhaltensmuster, das wir doch eigentlich verändern wollen. Verständnis und Nachsicht uns selbst gegenüber helfen, uns davon zu lösen. Denken Sie daran, Sie haben jahrelang Selbstkritik geübt, und es hat nicht funktioniert. Versuchen Sie, sich wertzuschätzen, und sehen Sie, was dann geschieht.
Teil 2.
Eine Sitzung mit Louise
Wo liegt das Problem?

»Es ist ungefährlich, den Blick nach innen zu richten.«

Mein Körper funktioniert nicht
Er tut weh, blutet, schmerzt, schwitzt, ist verspannt, aufgedunsen; humpelt, brennt, altert, sieht immer schlechter, hört immer schlechter, verfällt zusehends usw. Und was immer Sie sich noch erschaffen haben. Wie oft habe ich das alles schon gehört!

Ich komme mit meinen Mitmenschen nicht klar
Sie erstickten mich völlig oder aber sind nie da, wenn ich sie brauche, sie sind fördernd, helfen mir überhaupt nicht, kritisieren ständig an mir herum, sind lieblos, lassen mir keine Ruhe, sind dauernd genervt, achten überhaupt nicht auf meine Bedürfnisse, hören mir nie zu usw. Und was immer Sie sich noch erschaffen haben. Ja, auch das habe ich alles schon gehört!
Meine Finanzen sind eine Katastrophe

Niemals sind genug Rücklagen da, immer ist das Geld schneller ausgegeben, als es hereinkommt, es gleitet mir durch die Finger, ich kann ausstehende Rechnungen nicht bezahlen usw. Und was immer Sie sich noch erschaffen haben. Natürlich habe ich auch das alles schon gehört!

Mein ganzes Leben funktioniert einfach nicht

Ich komme nie dazu, das zu tun, was ich tun möchte. Ich kann es niemandem recht machen. Ich weiß nicht, was ich mit meinem Leben anfangen soll. Nie habe ich Zeit für mich. Meine Bedürfnisse und Wünsche werden nie berücksichtigt. Ich tue das nur, um es anderen recht zu machen. Alle trampeln auf mir herum. Niemand kümmert sich darum, was ich will. Ich bin völlig talentlos. Mir gelingt einfach nichts. Ich bin viel zu zögerlich und unentschlossen usw. Und was immer Sie sich noch erschaffen haben. Wie oft habe ich das schon gehört – und noch mehr.

Ich bekomme von allen Klienten, die ich frage, was in ihrem Leben los ist, normalerweise eine der oben genannten Antworten. Oder vielleicht mehrere dieser Antworten.

Sie glauben wirklich, das Problem zu kennen und benennen zu können. Aber ich weiß, dass diese Klagen nur äußerliche Auswirkungen innerer Gedankenmuster sind. Und diesen inneren Gedankenmustern liegt ein tieferes, fundamentaleres Muster zugrunde, das die Basis für alle äußeren Auswirkungen darstellt.
Wo liegt das Problem?

Ich höre ihnen zu und stelle ihnen dann folgende grundlegende Fragen:

- Was geschieht in Ihrem Leben?
- Wie geht es Ihnen?
- Wovon leben Sie?
- Gefällt Ihnen Ihre Arbeit?
- Wie steht es um Ihre Finanzen?
- Wie ist Ihr Liebesleben?
- Wie endete Ihre letzte Beziehung?
- Und die Beziehung davor, wie endete sie?
- Erzählen Sie kurz von Ihrer Kindheit.


Die Wörter, die wir aussprechen, sind Hinweise auf unsere inneren Gedanken.

Manchmal passen die Wörter, die sie benutzen, nicht zu den Erfahrungen, die sie beschreiben. Dann weiß ich, dass sie entweder kein Verhältnis zu dem haben, was vor sich geht, oder sie lügen mich an.
Eine Sitzung mit Louise

Beides kann ein Anfangspunkt sein und liefert uns die Grundlage, auf der wir beginnen können.

Übung
»Ich soll«

• Als Nächstes gebe ich ihnen Papier und Stift und bitte sie, oben auf die Seite zu schreiben:

Ich soll

________________________________________

________________________________________

________________________________________

________________________________________

• Dann lasse ich sie fünf oder sechs Möglichkeiten notieren, die diesen Satz beenden. Einige finden den Anfang schwierig, andere haben so viel zu beschreiben, dass es ihnen schwerfällt aufzuhören.

• Ich bitte sie dann, mir die Liste vorzulesen und jeden Satz mit »Ich soll __________« anzufangen.

• Während sie vorlesen, frage ich jeden: »Warum?« Die Antworten sind interessant und aufschlussreich; wie zum Beispiel:
Wo liegt das Problem?


- Weil ich perfekt sein muss.

- Nun, aber jeder muss das tun. Das gehört sich so. Weil ich zu faul, zu klein, zu groß, zu dick, zu dünn, zu dumm, zu hässlich, zu wertlos bin.

Diese Antworten zeigen mir, wo die Überzeugungen meiner Klienten zu festgefahren sind und wo ihre Grenzen liegen. Ich kommentiere ihre Antworten nicht. Wenn sie ihre Liste beendet haben, spreche ich über das Wort «soll».


Wir müssen mehr Entscheidungsfreiheit haben. Ich würde gerne das Wort «soll» für immer aus unserem Wortschatz streichen und es durch das Wort «könnte» ersetzen. »Könnte« gibt uns Wahlmöglichkeiten, sodass wir nicht mehr das Gefühl haben, etwas falsch zu machen.

- Ich bitte sie dann, die Liste noch mal Punkt für Punkt vorzulesen, nur dass sie jetzt jeden Satz mit »Wenn ich wirklich will, könnte ich ______________« anfangen. Das wirft ein völlig neues Licht auf das Thema.
Eine Sitzung mit Louise

Während sie das tun, frage ich sie freundlich: »Und warum haben Sie nicht?«

Und nun hören wir ganz andere Antworten:
- Ich möchte nicht.
- Ich habe Angst.
- Ich weiß nicht, wie.
- Weil ich nicht gut genug bin.
- Und so weiter.

Oft finden wir dabei heraus, dass sie sich jahrelang wegen etwas gescholten haben, das sie eigentlich gar nicht tun wollten.

Oft war es einfach etwas, was jemand anders von ihnen wollte. Wenn ihnen das bewusst wird, können sie es einfach von ihrer »Soll-Liste« streichen. Was für eine Erleichterung das ist!

Schauen Sie sich alle Menschen an, die sich jahrelang zu einem Beruf zwingen, den sie in Wahrheit nicht mögen, nur weil ihre Eltern sagten, sie sollten Zahnarzt oder Lehrer werden. Wie oft haben wir uns minderwertig gefühlt, weil uns gesagt wurde, wir sollten tüchtiger, reicher oder kreativer sein als dieser oder jener Verwandter.

Was gibt es auf Ihrer »Soll-Liste«, das zu Ihrer Erleichterung gestrichen werden könnte?
Wo liegt das Problem?

- Nachdem ich mit ihnen diese kurze Liste durchgegangen bin, fangen sie schon an, ihr Leben auf neue und ganz andere Art zu betrachten. Sie stellen fest, dass vieles von dem, was sie meinten, tun zu müssen, Dinge waren, die sie nur getan haben, um anderen zu gefallen. Das geschieht häufig aus Angst oder weil wir glauben, nicht gut genug zu sein.