



Das Glasperlen-Prinzip

*Überlege, was Dich glücklich macht
und dann mach mehr von dem Zeug
U. Kirsten*



Das Glasperlen-Prinzip

1. [Widmung](#)
2. [Inhaltsverzeichnis](#)
3. [Glückssucher](#)
4. [Glasperlen-Spieler](#)
5. [Die Geschichte von Murmeln und Perlen](#)
6. [Wie funktioniert die Welt – Energie](#)
7. [Unsere Seele als Energiespeicher - Harmonie und Balance](#)
8. [Energie-AusZEIT und das Energie-Tanken](#)
9. [Mangel oder Fülle – Deine Wahl](#)
10. [Positiv oder negativ - Deine Entscheidung](#)
11. [Veränderungen – Krisen – Fehler](#)
12. [Meinungen und das eigene Werte-System](#)
13. [Selbstfindung - Persönlichkeit und Stärken](#)
14. [Selbstentfaltung - Authentizität contra Anpasstheit](#)
15. [Überlege, was Dich glücklich macht und mach mehr von dem Zeug](#)
16. [Wünsche und Ziele](#)
17. [Gefühle als Kompass im Leben und das Lachen](#)
18. [Aufmerksamkeit und Bewusstheit](#)
19. [Gedanken-Management](#)
20. [EnergieFRESSER – negative Energie](#)
21. [Liebe und Dankbarkeit – die höchste Energieform](#)
22. [Positive Kommunikation und das VorBILD](#)
23. [Positives Handeln](#)
24. [Klarheit und Minimalismus](#)
25. [Loslassen](#)
26. [CODA oder „Celebration Day“](#)
27. [Ein Bonus-Track - Die Vinyl Schallplatte](#)
28. [Nachweise - Empfohlene Bücher- Literaturnachweis](#)

29. Quellennachweis

Widmung

Ich widme dieses Buch dem kleinen Rotkehlchen und dem Eichelhäher, die mich regelmäßig in unserem Garten besuchen.

Danke Universum!

Inhaltsverzeichnis

Toolbox für Glückssucher

Glückssucher - statt einem Vorwort

Glasperlen - Spieler

Die Geschichte von Murmeln und Perlen

Wie funktioniert die Welt - Energie

Unsere Seele als Energiespeicher - Harmonie und Balance

Energie-AusZEIT und das Energie -Tanken

Mangel oder Fülle - Deine Wahl

Positiv oder negativ - Deine Entscheidung

Veränderungen - Krisen - Fehler

Meinungen und das eigene Wertesystem

Selbstfindung - Persönlichkeit und Stärken

Selbstentfaltung - Authentizität contra Anpasstheit

Überlege, was Dich glücklich macht ...

Wünsche und Ziele

Gefühle als Kompass und das Lachen

Aufmerksamkeit und Bewusstheit

Gedanken - Management

EnergieFRESSER – negative Energie

Liebe und Dankbarkeit – positive Energie

Positive Kommunikation und das VorbILD

Positives Handeln

Klarheit und Minimalismus

Loslassen

CODA oder “Celebration Day”

Ein Bonus-Track - die Vinyl Schallplatte

Nachweise

Empfohlene Bücher – Literaturnachweis

Quellennachweis

Glückssucher

Ich bin ein Glückssucher, ein Glasperlenspieler, jemand, der beständig danach strebt, glücklich zu sein. Aber was ist das:

„Glück“.

Es scheint so simpel zu sein und ist für viele doch nicht fassbar. Es fällt vielen so schwer, glücklich zu sein.

Um das Glück ranken sich viele Legenden. In Märchen, Sagen, in der Literatur, in der Philosophie, in der Psychologie haben sich die Menschen mit dem „Glück“ beschäftigt. „Hans im Glück“ war erst dann glücklich, als er alle materiellen Werte und alle damit verbundenen Zwänge und Verantwortungen aufgegeben, verloren hatte. In der Artus-Sage suchen die Ritter nach dem heiligen Gral, bis ihn Parsifal beim König der Fischer findet. Was hat dieser König in Wirklichkeit gehütet, wenn nicht das wertvollste Gut, das Wissen um das Glück der Menschheit. Viele Alchimisten haben nach dem „Stein der Weisen“ geforscht. Dieser soll den Menschen ein langes Leben schenken. Eventuell ist dieser imaginäre Stein das „Glück“, denn Menschen, die bewusst und aufmerksam sind, verlängern mit dem bewussten Genießen des schönen, glücklichen Augenblicks ihr Lebensglück um Zeitdimensionen. In Paolo Coelho's Roman „Der

Alchimist“ geht der Held des Romans auf die Suche nach einem Schatz, der bei den Pyramiden zu finden sein soll. Er findet diesen sagenumwobenen Schatz jedoch nicht in der Ferne, sondern dort, wo er aufgebrochen ist. Es gibt Anregungen in den großen Welt-Religionen. Philosophen haben sich seit der Antike mit diesem Thema beschäftigt.

Das Glück ist ein Gefühl, das in unserem Herzen, in unseren Gefühlen entsteht. Es ist in uns und damit nicht in der Ferne.

Wir können das Glück also nicht außerhalb von uns selbst finden. Wir können es in uns entfachen und es dann hüten und nähren. Es braucht Nachschub und positive Anregungen aber vor allem braucht es innere Harmonie und Balance, damit wir bereit sind, das Glück um uns herum wahrzunehmen. Ein wunderbares chinesisches Sprichwort sagt: „Nur in einem ruhigen Teich spiegelt sich das Licht der Sterne.“ (1)

Das Glück kannst Du nicht suchen. Es findet Dich, wenn Du bereit dafür bist.

Ein Glückssucher konzentriert sich daher weniger auf das Suchen, schon gar nicht in der Ferne oder bei anderen Menschen. Er stellt sich vor allem auf die richtige positive Frequenz ein. Im Zustand der positiven Harmonie und Balance erhält er das, was ihm entspricht.

Glück ist eine Form von Karma, von positiver Energie. Wir ziehen das an, was wir vorher erschaffen haben:

positive Energie = Glück

Somit ist Dein SCHICKsal (Karma) die Zukunft, in die Du im Einvernehmen mit dem Universum geschickt wirst.

Das Glück ist ein Zustand und es setzt sich aus vielen Momenten zusammen. Das Glück hat damit eine zeitliche Dimension. Glückliche Momente in unserem Leben sind Zeitabschnitte in Sekunden, Tagen oder Jahren. Glückliche Menschen nehmen das Leben, die positiven Eindrücke und Momente des Lebens bewusst im Hier und Jetzt, im Augenblick wahr. Sie können das Glück genießen und sind bewusst dankbar. Auch unser Leben besteht aus vielen Zeitabschnitten.

Es ist der heutige Tag, den wir in etwa noch überblicken und positiv beeinflussen können. Und so gehen Glückssucher auf die Suche nach positiven glücklichen Tagen. Sie sammeln glückliche, schöne, positive und inspirierende Momente und Tage. Wenn sie am Ende jeden Tages glücklich und zufrieden sind, dann werden sie, wir auch am Ende ihres, unseres Lebens glücklich und zufrieden darauf zurückblicken können. Glückssucher sind somit auch Sammler. Sie halten Ausschau nach positiven Momenten und sammeln ihr Lebensglück.

Vor Jahren habe ich zu einem richtigen Zeitpunkt eine Anregung bekommen, für die ich sehr dankbar bin. Ich wurde aufmerksamer und bewusster und hielt weiter Ausschau nach dem Glück. Wow, ich fühlte mich einfach gut und ich wollte diesen Zustand in mir erhalten und so wurde ich ein Glückssucher. Ich schaute mich um, ich las viel. Ich wollte verstehen, warum es Menschen gibt, die vom Glück mehr abbekommen als andere. Was machte sie glücklich?!

Ich bin ein Denker, ein Macher mit Plan, ein strukturierter Mensch, ein Warum-Frager und so beschäftige ich mich mit dem Glück und seinen Hintergründen auch in einer strukturierten Form. Wer schreibt, der bleibt. Wenn man etwas zu Papier bringt, dann fließen Gedanken und Ideen auch automatisch in eine Form und etwas nimmt Gestalt an. Aber ich bin auch ein praktischer Mensch, der Träume und Wünsche realisiert, einen Plan entwickelt und dann Schritt für Schritt umsetzt. Beruflich als Consultant entwickle und arbeite ich mit einer Toolbox, einem sogenannten Werkzeugkasten. Viele Mittel und Ansätze, Instrumente und Prozesse, Gewohnheiten führen zur Lösung, zur Realisierung unserer Ziele, Wünsche und Träume ... auch wenn es „nur“ um das Glück geht.

Und so entstand, entsteht diese „Toolbox für Glückssucher“ und deren wesentliche Zauberformel lautet:

Überlege, was Dich glücklich macht und dann mach mehr von dem Zeug.

Glasperlen-Spieler

Ich bin ein Glückssucher, ein Glasperlen-Spieler. Wenn auch Du dem „Bund der Glasperlen-Spieler“ beitreten, wenn Du dazu gehören möchtest, dann geht dies nicht ohne eine schwerwiegende, eine Entscheidung, die Dein Leben grundsätzlich verändern kann und wird. Es geht nicht ohne den felsenfesten Entschluss „das Glück“ und damit Deine positive Einstellung zum Universum in den Fokus Deines Lebens zu stellen. Alles Andere ist dann nicht mehr wichtig. Alles was zählt ist, dass Du jetzt, in diesem Augenblick, am heutigen Tag, an jedem Tag in der Zukunft Deines Lebens glücklich bist. Wenn Du Dich dafür entscheidest, wenn Du den Prinzipien der Glasperlen-Spieler, der Glückssucher folgst, dann wirst Du am Ende Deines Lebens feststellen, dass Dein Leben an der Mehrzahl der Tage und Lebensabschnitte positiv, schön, spannend, aufregend, glücklich war und ist.

Glückssucher, sind zufriedene Menschen, denn das Universum beschenkt Menschen, die dankbar seine Geschenke annehmen.

Wenn Du mit Deinen Gedanken, Deiner Sprache, Deinem Handeln positive Signale an das Universum, wenn Du in einem positiven Energieaustausch mit dem Universum, mit Deiner Dich umgebenden Welt bist, dann wird Dich das Universum heute, im jetzigen Augenblick und in Deiner weiteren Zukunft mit positiven

Augenblicken und Momenten, mit positiven Menschen, mit Glück beschenken.

Achte daher immer auf Deine positive Frequenz und verlasse sie nicht. Kehre zurück, wenn negative Menschen und Situationen Dich aus der positiven Umlaufbahn Deines Universums getragen haben.

Der erste Glückssucher, der erste im „Bund der Glasperlen-Spieler“ war ein großer Denker, ein Macher, der einen gewaltigen Fußabdruck in der Geschichte hinterlassen hat. Während seine Vorgänger das Römische Reich durch Kriege und Macht erweitert hatten, brachte der erste Kaiser Roms, Augustus, das Reich in Harmonie und Balance. Er schaffte Strukturen und Regeln, damit die Menschen positiv und harmonisch miteinander umgehen konnten. Seine Regierungszeit war eine Zeit des positiven Wachstums, ein goldenes Zeitalter.

In seinem Inneren war er jedoch ein Künstler, ein Träumer, ein Kind, ein Philosoph, der an das Gute im Menschen glaubte. Augustus war ein „Glasperlen-Spieler“. Es ist überliefert, dass er in seinem Gewand ständig Murmeln mit sich herumtrug. (2) Wenn er in den Straßen von Rom unterwegs war und er sah Kinder, die das Spiel der Murmeln spielten, dann stellte er sich gern zu ihnen. Er vergaß für einen Augenblick die Staatsgeschäfte und kniete sich mit seinem kostbaren Gewand in den Staub der Straße. Und irgendwann zeigte er den erstaunten Kindern seine kostbaren Murmeln aus Stein, Ton

oder Marmor und sie luden ihn ein, mit ihnen gemeinsam das Spiel der steinernen Kugeln zu spielen. Er wirkte in diesem Augenblick so glücklich und selbstvergessen. Er war wieder bei sich selbst angekommen. Ganz Kind, ganz Mensch. Dieses Bild, wie der große Augustus selbstvergessen auf den Knien mit den Kindern lacht und spielt, trage ich mit mir und es ist für mich Ansporn, mich selbst, mein wirkliches Ich, meine kindliche, positive Naivität, mein reines Herz, mein Glück dieser Tage nie zu vergessen.

Seit Kaiser Augustus gab und gibt es viele Glasperlen-Spieler. Auch Marc Aurel, der große Kaiser und Philosoph, der selbst von Friedrich dem Großen und Voltaire verehrt wurde, war einer von ihnen. Viele kluge und weise Menschen, allesamt auf ihre Art „Glasperlenspieler“, haben ihr Leben positiv gelebt und die Kultur der Menschheit mit ihrem Leben bereichert. Wir können alle Glasperlen-Spieler sein, wenn wir die Entscheidung treffen: von nun ab „positiv und damit glücklich“ zu sein.

Die Murmeln in ihrer kreativen Vielfalt präsentieren die vielen einzelnen Facetten im Leben eines Menschen. Wenn er diese ordnet, optimiert, er bereit ist, sich zum Positiven zu verändern, dann wird sich Harmonie und Wachstum und damit das Glück in seinem Leben einstellen.“

Dieses Buch ist allen Glasperlenspielern gewidmet.

Die Geschichte von Murmeln und Perlen

Murmeln hat es bereits gegeben, als die Menschen begannen, handwerklich Dinge und Materialien zu formen und zu erschaffen. Babylonier, Römer, Germanen hatten mit Murmeln gespielt. Man fand Murmeln im Grab eines ägyptischen Kindes, mit denen 3000 Jahre vor Christus bereits gespielt wurde. Im Britischen Museum in London liegen Kostbarkeiten aus der Zeit der Minoer und ihres Zentauren auf Kreta. Im 16. Jahrhundert hat das Murmelspiel in Mitteleuropa an Beliebtheit zugenommen. 1848 erfand dann der Glasbläser Christoph Simon Karl Greiner die sogenannte „Märbelschere“ im thüringischen Lauscha. Nun war es die Glasmurmeln mit ihren geschwungenen farbigen Spiralen und Wellen, die die Kinderherzen befeuerten. Das Wort Murnel kommt aus dem Mittelhochdeutschen „Marbel“, was Marmor bedeutet. Aber viele Kinder spielten mit allem, was den Zweck des Klickerns erfüllte, mit Tonkugeln, Nüssen, Steinen und Perlen. (3)

Das Kinder ihre Murmeln, wie einen Schatz verehren und hüten, hat sicher auch etwas mit der Ähnlichkeit und Verwandtschaft zur Perle zu tun. Diese ist selten, sie ist wertvoll und sie wurde in vielen Kulturen ein Symbol: in Japan für Glück, in China für Weisheit und Würde. Sie galten als Heilmittel für Melancholie und Wahnsinn.

In der Bibel ist die Perle ein Zeichen für die Liebe zu Gott und sie findet Erwähnung in der Offenbarung des Johannes (21:21): „ Und

die zwölf Tore waren zwölf Perlen, je eines der Tore war aus einer Perle, und die Straße der Stadt reines Gold, wie durchsichtiges Glas“ (4)

Die 12-jährige Anne Frank schenkte ihren Schatz mit 121 Murmeln ihrer Freundin zur Aufbewahrung, bevor sie sich mit ihrer Familie in einem Amsterdamer Hinterhaus verstecken musste. (5)

Für mich als Glückssucher, als Glasperlenspieler ist die Glasmurmeln ein Symbol für das Sammeln schöner Momente im Leben. Als wir Kinder waren, hatten Glasmurmeln eine magische Anziehung auf uns. Das durchsichtige Glas umschloss farbenprächtige Spiralen in allen Regenbogenfarben. Die bunten, oft durchsichtigen Murmeln in allen Farben des Regenbogens regten unsere kindliche Fantasie an. Wir hüteten unsere Glasmurmeln wie einen Schatz. Wir versteckten diese an den geheimsten Stellen und gingen später mit unseren Freunden auf „Schatzsuche“.

Damals waren wir noch unbefangen, fantasievoll und gingen das Leben kindlich naiv, positiv unkompliziert an. Wir lebten im Augenblick, im Spiel und waren oft unbewusst glücklich und zufrieden, wenn wir in unseren Träumen, Geschichten und Abenteuern lebten. Auf dem Weg zum Erwachsenen sind uns oft die kindliche Naivität, die Träume, die Leichtigkeit, unsere Fantasie abhanden gekommen. Wir tauschten sie ein in VerPFLICHTungen, Status, Geld, Karriere, materielle Werte und damit auch in Verlust-Ängste, Sorgen. Eine positive Leichtigkeit wandelte sich in negative VerBISSENheit. Das hat uns vom Glück und von unserer inneren Ausgeglichenheit, unserer Harmonie und Balance entfernt. Wir