


FRANK FIESS

# HEUTE IST DEIN TAG!

WIE GELEBTE PRAXIS  
DEINEN ALLTAG  
REVOLUTIONNIERT

 tredition®



*Und jedem Anfang wohnt ein Zauber inne ...*

Frank Fiess

# **HEUTE IST DEIN TAG!**

Wie gelebte Praxis deinen Alltag revolutioniert

---

© 2017 Frank Fiess  
Umschlag und Satz: Benedikt Wohlleben  
Illustrationen: Irmela Schautz und Christian Ridder  
Skizzen: Søren Tang Bertelsen  
Lektorat: Charlotte Weigel  
Korrektur: Jürgen Häger  
Bildmaterial von: Pexels, Pixabay, Benedikt Wohlleben

---

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7345-8104-5

Hardcover 978-3-7345-8105-2

e-Book 978-3-7345-8106-9

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

# Inhalt

## **Kapitel 1**

### **Selbstliebe und deine schöpferische Kraft**

„Was machen Sie da? – Ich liebe mich!“

Wenn, dann ... – oder warum das Glück angeblich immer in der Zukunft liegt

Die Blumen sind für mich

Den „inneren Schweinehund“ an die Hand nehmen

Heute ist dein Tag

Aus welchen Grundbausteinen besteht dieses Buch?

Warum fällt uns Veränderung so schwer?

Woraus besteht der sogenannte „innere Schweinehund“?

ICH BIN und ICH WILL

Wie zeigt sich der „innere Schweinehund“ in unserem Leben?

Tägliche Praxis in Kurz-Form

Dein Leben als bewusste Schöpfung

The Power is not in the Fucking Eagle Feathers – it is Inside You and Me!

Begeisterung für die täglichen Übungen

Übungen für den Tag

Den Großen Geist in dir verehren

Unsere „Dressur“ beenden

Das Wichtigste an die erste Stelle setzen – Kontakt zu deinem Wesen

Die Freude an der Praxis – Dankbarkeit und Begeisterung für jeden Schritt

Die Morgen-Übungen

Mikro-Praxis

Die Brücke zwischen den Morgen- und Abend-Übungen

Die Abend-Übungen und die Abend-Fragen

Anerkennung ist der Wind unter unseren Flügeln  
Die Wirkung der täglichen Übungen  
Eine unterstützende Körperpraxis finden  
Ein Gramm Praxis ist mehr wert als 20 Tonnen Theorie  
Wahrheit in allem erkennen – Weisheit in allem würdigen  
Lernen, in einem guten Energiezustand zu sein und zu  
bleiben

Die Verwandlung

Eine kleine Gefühlsschule

Thomas Alva Edison – Was tust du, wenn du fällst und  
scheiterst?

Die Litfaßsäule – Beschwingtheit, Freude, Freiheit

Deine ganz besondere persönliche Medizin finden

Feiern, Güte, Belohnungen, Pause – die Mischung macht's!

Eine Geschichte, die das Wirk-Prinzip ICH WILL verdeutlicht

Das große ICH BIN in uns

1. Erweiterung der Morgen-Übungen

Das Hohelied der Liebe

Das Streben nach Ganzheit

Der Reichtum deines Lebens – Würdigen und ehren, was du  
bist und was du hast

Besondere Momente erleben

Praxis-Tipp

Das Brot des Lebens – Die Kraft deiner Gedanken: Du bist  
der Schöpfer deiner Wirklichkeit und deiner Lebensumstände

In jeder Form lebt Gedanke

Was sind Gedanken, wo existieren sie, und wie kommen sie  
in unser Gehirn?

Das universelle Geschenk

Kleine Menschenkunde aus dem re-alen Leben

Der Kreislauf des Erschaffens

Die sieben kosmischen Gesetze – Bewusster Schöpfer deiner  
Wirklichkeit sein

Negative Glaubenssätze

Wähle deine Resultate und Ziele

Die Auflösung von traumatischen Erlebnissen, Ängsten und tiefen seelischen Verletzungen

2. Erweiterung der Morgen-Übungen

Ohne Selbstvertrauen gibt es keine schöpferische Handlung

Der Magnetismus unserer Gedanken

Gefühl ist die Sprache des Universums

Dein Wesen lieben – das Original sein, das du bist

Einzig auf der Erde, einzig im Kosmos

Sei, was du bist, und verkörpere, was du suchst!

Michaels Fazit nach einem Jahr des Praktizierens der Morgen- und Abend-Übungen

## **Kapitel 2**

### **Kreative und verbindende Kommunikation**

Die Ausgangsposition

Unser „Wachhund“: die menschliche Abwehr

Die Mauer fällt ...

„Meine positive Grundbotschaft ist ...“

„Meine Gaben sind ...“

„Was ich empfangen möchte ...“

Erweiterung der Morgen-Übungen um deine Kernaussagen

Das Sterbebett

Der richtige Zeitpunkt

Ich-Botschaften

Was, wenn die Kommunikation misslingt, wenn es zum Streit kommt?

Keine Ratschläge!

Eine Empfehlung

Die sieben Schlüsselwerkzeuge sind

Von den Praktikern der Entspannungspolitik lernen

Der Sündenbock

Die überragende Bedeutung von Wertschätzung und Anerkennung in unserer Kommunikation



Ein Durchbruch, oder wenn wir doch noch „die Kurve kriegen“!

Praktische Übungen für dich

Erfolgreiche Kommunikation – die Erfahrung, verstanden zu werden

Bekennnis eines Seminarteilnehmers

Dem eigenen Tod ins Auge schauen

Weitere praktische Übungen

Deine Art in der Welt zu sein – deine Kommunikationsmatrix

Mehr desselben

Nachfragen, nachfragen, nachfragen ...

Im Streit in einer anderen Sprache sprechen – spielerisch etwas Neues ausprobieren

Große Momente in der Kommunikation – Kommunikation, die die Welt verändert

Zurückgehaltene Botschaften und unangenehme

Gesprächsinhalte würdevoll und erfolgreich kommunizieren

Was sind also die Bestandteile einer gelingenden Kommunikation?

## **Kapitel 3**

### **Beziehungen – Von der romantischen Projektion zur bewussten Liebe**

Volle Verantwortung für unsere Ganzheit

Eine Bestandsaufnahme

Der „Binnendruck“

Die persönlichen Abwehrmechanismen

Der „Heilungspakt“

Die Kette des Leids durchbrechen – all unsere Gefühle zu uns nehmen

Die Heilung unserer verwundeten Gefühle

Heile deine Gefühle – nutze die Kraft deiner lebensbejahenden Gefühle!

„Zwei Säulen, die ein Dach tragen“

Die weitere Grundlage einer gelingenden Beziehung sind klare und übereinstimmende Werte

Es gibt in unserer Kultur fünf Hauptformen von Liebe in Beziehungen

- 1) Kindliche, abhängige Liebe
  - 2) Bedingte Liebe – Liebe, die an Bedingungen geknüpft ist
  - 3) Bedingungslose Liebe
  - 4) Der romantische Mythos
  - 5) Bewusste Liebe
- Gradmesser unserer Reife

## **Kapitel 4**

### **Würdevolle Sexualität - anerkenne deinen Ursprung**

Die Heilung des männlichen Herzens und des weiblichen Schoßes

## **Kapitel 5**

### **Sinn und Seele**

Lass dein Leben Liebe in Aktion sein  
Zu guter Letzt

## **Über den Autor**

## **Über die Illustratoren**

## **Danksagung**

## **Für ihren wichtigen Beitrag zu diesem Buch**

## **Buchempfehlungen**

## **Mehr von Frank Fiess**

## **Veranstaltungen und Seminare mit dem Autor**



# **Kapitel 1**

## **Selbstliebe und deine schöpferische Kraft**

### **„Was machen Sie da? - Ich liebe mich!“**

Ich sitze in einem Café nahe des Brandenburger Tors in Berlin, und es ist Nachmittag, das Café ist ungefähr halb gefüllt. Ich habe einen leckeren Cappuccino getrunken und den Sportteil der Zeitung genossen und nehme mich liebevoll selbst in den Arm - wie mehrere Male an jedem Tag.

„Mein Herr, was machen Sie da?“, fragt mich eine ältere Dame quer durch den Raum. Alle Gespräche verstummen, und die Menschen schauen auf uns beide. Lächelnd antworte ich ihr: „Ich liebe mich!“ Für ungefähr drei Sekunden denkt sie nach und sagt dann verschmitzt: „Eigentlich eine gute Idee!“ Daraufhin müssen wir beide und auch die anderen Café-Besucher lachen. Als ich einige Minuten später gehe, bedankt sie sich bei mir für die „wunderbare Anregung.“

Dieses Buch lädt dich zu einer intensiven Abenteuerreise zu deiner Selbst-Liebe und der Verkörperung deiner Liebesfähigkeit und Schöpferkraft ein.

**Wenn, dann ... - oder warum das Glück angeblich immer in der Zukunft liegt**

Eine Klientin, die ich seit einiger Zeit kenne, sitzt vor mir mit verweinten Augen. Es bricht aus ihr heraus: „Jetzt ist auch noch das Haus verkauft, die Beziehung endgültig beendet und die Kinder gehen ihrer eigenen Wege. Jetzt bin ich 48 Jahre alt und muss noch einmal ganz neu anfangen.“ Und weiter sagt sie und greift dabei in die mitgebrachte große Tasche: „Hier sind meine Tagebücher der letzten 30 Jahre. Ich habe sie in den letzten drei Wochen alle nochmals durchgelesen.“

Dabei ist mir etwas Erschütterndes klar geworden: Als ich ungefähr 18 Jahre alt war, wollte ich nur das Abitur hinter mich bringen, dann würde mein Leben endlich beginnen ... Und so fand ich beim Durchlesen durch all die Jahre immer wieder Situationen, von denen ich mein Glück abhängig machte. Einmal hing mein Glück daran, dass sich ein bestimmter Mann für eine Beziehung mit mir öffnen sollte, ein anderes Mal daran, dass bei meinem Studium alles glatt laufen sollte, dann wiederum hatte ich Sorgen mit meiner Mutter oder meinem Vater. Schließlich heiratete ich meinen Mann ... Unser Sohn Martin wurde geboren ... Wir bezogen unser neu erbautes Haus ... Unsere Tochter Petra wurde geboren ... Und immer wieder fand ich das Prinzip: „Wenn, dann ...“

Mal hing das Glück von der Gesundheit der Kinder ab, dann von der Sexualität in der Beziehung bzw. von der nicht vorhandenen Sexualität in der Beziehung, dann wieder hatten wir finanzielle Sorgen, und wenn die erst gelöst sein würden, dann wäre alles gut. Dann starb meine Mutter und ich brauchte lange, um über diesen Schmerz hinwegzukommen. Dann musste ich mich mit meinem Älterwerden auseinandersetzen und glaubte, wenn mir erst das gelungen sei, wäre alles gut! Und dazwischen gab es

immer wieder gesellschaftliche und weltpolitische Ereignisse (so wie Tschernobyl und Fukushima), von deren gutem Ausgang ich ebenfalls mein Glück abhängig machte. Dann kam mein ganzes Leben ins Wanken als die Beziehung zu meinem Mann Oliver zu zerbrechen begann ...“

Sie schluchzte und weinte: „Ich habe jetzt genug von diesem ewigen „Wenn, dann ...“. Bitte hilf mir, dieses Elend endlich zu beenden und neu anzufangen!“ Ich war gerührt, ihre Klarheit und Bereitschaft zur wirklichen Veränderung zu erleben.

Die Psychologie seit ihren Anfängen um Freud, Adler, Jung und die anderen wichtigen Pioniere – und vor allem seit Beginn der jungen Human Growth/Human Potential-Bewegung und der Humanistischen Psychologie – hatte immer den Ansatz „Wir müssen ein Defizit aufdecken, und dann gehen wir in den Heilungsprozess“. Die Grundidee in all den neuen Methoden vor allem nach dem 2. Weltkrieg war immer: „Wir sind noch nicht gut genug, unser Potenzial ist noch nicht erfüllt, und so müssen wir immer weiter voranschreiten auf unserem Entwicklungs- und Wachstumsweg“.

Dies ist auf der einen Seite völlig richtig, und auf der anderen Seite birgt es die Gefahr, dass wir unser Leben lang in der Sicht verharren: „Ich muss erst noch, und dann ...“ Eben: „Wenn, dann ...“ Also: „Wenn ich erst meine Kindheitsverwundungen vollkommen geheilt habe, dann ... Wenn ich erst meine Beziehung zu Mutter und Vater vollkommen geheilt habe, dann ... Wenn ich erst meine Beziehungsmuster vollkommen erkannt und aufgelöst habe, dann ... Wenn ich erst meinem letzten Partner vollkommen vergeben habe, dann ...“.

Durch diese Haltung haben wir gelernt, Glück fast immer in die Zukunft zu verschieben und auch sehr oft von äußeren Umständen und anderen Menschen abhängig zu machen – immer wieder: „Erst muss das und das passieren und erst muss es so und so sein, muss ich/ musst du so und so sein ..., und dann ist es vielleicht gut!“ Nur leider haben sich in der Zwischenzeit während dieses Prozesses schon wieder neue Herausforderungen gezeigt, die wir dann erst wieder heilen und verändern müssen ..., und wenn wir nicht aufpassen, brennen wir dabei aus, werden bitter und es ist mal wieder „Zeit für den Sarg“. Auf unserem Grabstein steht dann: „Hat vorgehabt“.

Durchbrechen wir dieses meist lebenslang wirkende Muster nicht, so führt es uns ständig in dieselbe Sackgasse: Glück ist dann immer außen, an etwas im Außen geknüpft, und liegt in der Zukunft! Wir sind dann meistens irgendwie auf der Suche und latent unzufrieden. Selbst wenn wir kurzzeitig glücklich sind, ist unser Glück immer fragil und wir sind gut darauf geeicht, sehr schnell „das Haar in der Suppe“ zu finden und unser Glück auf morgen zu verschieben!

## **Die Blumen sind für mich**

Ich bin in einem kleinen Dorf in Süddeutschland geboren und aufgewachsen. Das Leben im Dorf, die Nachbarn und vor allem unser Fußballverein gaben mir ein Gefühl von „Hier bin ich glücklich und Zuhause!“

Als ich mit sechs Jahren in die Schule kam, machten mir alle Fächer großen Spaß, nur Musik nicht. Und zwar deshalb, weil der Lehrer den meisten Kindern unserer Klasse, und auch mir, immer wieder sagte: „Ihr seid nicht musikalisch und ihr könnt gar nicht singen.“ So hat es viele Jahre gedauert, bis ich vom hörenden Musikkonsumenten zu einem freudig-



singenden, Instrumente spielenden und komponierenden Menschen geworden bin. Ich habe Freude daran, die Musik immer weiter zu erforschen, nicht zuletzt deshalb, weil ich in ihren Prinzipien viele Gesetzmäßigkeiten des Universums wiederfinde (alles ist Klang, alles ist Schwingung, das Gesetz der Resonanz, Uni-versum = ein-Lied). – Und so stand ich vor kurzem vor meiner heutigen Gitarren-Lehrerin und dankte ihr, dass sie den Unterricht so individuell auf mich ausrichtet. Sie nahm den Dank mit Freude an und sagte: „Ich habe 40 verschiedene Schülerinnen und Schüler momentan, und es ist mir wichtig, auf jede/jeden Einzelnen individuell einzugehen.“

Letztens, als wir wieder ein neues kleines Lied eingeübt hatten, trat ich nach dem Unterricht voller Freude auf die Straße. Vor einem nahe gelegenen Blumenladen hatte eine Frau die Heckklappe ihres Autos geöffnet und war dabei, den wunderschönen in allen Farben leuchtenden Blumenstrauß, den sie in ihren Armen hielt, ins Auto zu legen. Unwillkürlich sagte ich: „Ach, Sie gehen bestimmt zu einem Geburtstag. Das ist ja ein wunderschöner Strauß!“ Lächelnd antwortete sie: „Nein, der ist für mich. Ich wollte mir heute einmal etwas Gutes tun.“

Genauso ist dieses Buch: Es spricht dich persönlich an, es lädt dich ein, die Übungen und Inhalte auf deine ur-eigene, individuelle Weise zu erforschen und zu nutzen. – Und es ist genauso gemeint wie der Blumenstrauß: für dich!

## **Den „inneren Schweinehund“ an die Hand nehmen**

Der Riss, der über die Erde geht – und sich in den Spannungen und Konflikten zwischen Bevölkerungsgruppen, Religionen und Staaten zeigt – zieht sich auch durch jeden

Menschen. Ein Teil in uns Menschen folgt der Liebe, ein anderer Teil der Angst. Diese Spaltung ist nur in jedem einzelnen Menschen zu heilen.

Wie viele Menschen fassen in der Silvesternacht jedes Jahr gute Vorsätze für das neue Jahr und erleben in den kommenden Wochen und Monaten, dass doch alles beim Alten bleibt. Wie oft merken wir, dass es gut wäre, etwas Bestimmtes zu tun - wie Sport zu treiben, die Ernährung umzustellen oder bestimmte Charaktereigenschaften und ungeliebte Verhaltensmuster zu verändern. Nach einer Weile bemerken wir, dass es gar nicht so leicht ist, das Neue in unser Leben zu bringen, und landen wieder im altbekannten Trott.

Dieses, aus der Praxis mit vielen Menschen entstandene, Buch nimmt dich und deinen „inneren Schweinehund“ an die Hand und zeigt dir einen Weg, wie du das, was du wirklich willst, praktisch in die Tat umsetzen kannst. Die Inhalte haben bereits hunderten Menschen geholfen, das, was sie wirklich wollen, in ihr Leben zu bringen.

Ich möchte dich dabei begleiten, die einzelnen Schritte zu gehen und die Werkzeuge, die es braucht, anzuwenden, damit du das Leben, die Beziehungen und den Alltag erleben kannst, die wirklich zu dir passen und zu dir gehören. Dies ist ein Buch für Menschen, die in das Gelingen verliebt sind und in denen die Freude am Erschaffen und die Bereitschaft, sich für das eigene Glück zu engagieren, lebendig sind.

Wir alle hatten als Kinder bis zu einem bestimmten Alter ungehinderten Zugang zu einer grenzenlosen Fantasie und unserer unbegrenzten Fähigkeit für Staunen, Freude und Begeisterung. Diese Freude, Fantasie und Begeisterung -

dieses Staunen wieder zu entdecken - ist ein Kernanliegen dieses Buches.



Vor kurzem fiel mir eine Kindheitsszene ein: Ich sitze mit zwei Kinderfreunden im Hof meiner Großmutter in einer mit Wasser gefüllten alten Badewanne. Es ist Sommer. Die Badewanne ist unser Ozeandampfer und auf die Frage: „Wohin geht die Fahrt?“ ruft mein Kinderfreund Rudolf fröhlich: „Nach Madagaskar!“ Wir alle stimmen begeistert mit ein: „Au ja, nach Madagaskar!“ In Windeseile waren wir dort, fuhren weiter nach Mexiko und kamen auch dort sofort und ohne jeden Zweifel an.

Als Erwachsene sind wir es gewohnt, zu funktionieren und die meisten von uns haben jeden Tag eine Menge Dinge zu erledigen. Wir haben Sachzwänge, Belastungen, sind vernünftig und erledigen unsere Pflichten. So vergeht unser Leben Woche um Woche, Monat um Monat, Jahr um Jahr. Es gibt immer wieder wichtige Dinge, die uns am Herzen liegen und für die wir keine Zeit finden. So fallen wir oftmals in den alten Trott und in das gewohnte Hamsterrad zurück.

Wenn wir nicht wollen, dass einmal auf unserem Grabstein steht: „Hat vorgehabt“, dann ist es Zeit für die „Badewanne“, die Fantasie, das Spiel und das Staunen unserer Kindertage. Es ist Zeit für die Klarheit des Erwachsenen, dass jetzt der richtige Moment ist, damit zu beginnen, unser Leben mit dem zu erfüllen, was uns wirklich wichtig ist!

Dazu fällt mir folgendes Kinderlied ein:

*„Ich bin ein Kind von Sonne, Mond und Sternen.  
Ich bin ein Kind des Himmels und der Erde.  
Ich bin ein Kind des Lichtes und der Liebe.“*

*Ich werde, ich werde, ich werde –  
ich werde, was ich bin.  
Ich werde, ich werde, ich werde –  
ich werde, was ich bin!“*



## **Heute ist dein Tag**

Jedes Jahr feiern wir normalerweise an dem Tag, an dem wir geboren sind, unseren Geburts-Tag. Dieses Buch lädt dich ein, nicht wieder 364 Tage zu warten, sondern jeden Tag wie deinen Geburts-Tag, wie deinen Freuden-Tag, wie deinen Ehren-Tag zu erleben und zu feiern. So können Dankbarkeit, Freude und Glück wieder unseren ganzen Alltag ausfüllen. – Und dies eben nicht als noch ein nettes, interessantes Konzept, dass wir in der Zukunft vielleicht erfüllen könnten, wenn die Umstände günstig sind, unser Biorhythmus ideal ist, die Sterne es gut mit uns meinen und unser Beziehungsalltag entspannt ist, sondern jetzt, hier und heute!

## **Aus welchen Grundbausteinen besteht dieses Buch?**

Es besteht aus den Bausteinen, aus denen das Universum gewebt ist: den Prinzipien von Erde, Wasser, Feuer, Luft und Raum. Diese fünf Elemente sind die Bausteine allen Lebens im Kosmos! Auf uns Menschen bezogen bedeutet dies, es richtet sich an unseren physischen Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unser Wesen/unsere Seele und den Raum, also unsere Wohnung und die Umgebung in der wir leben. Immer wenn wir diese universellen Prinzipien für uns nutzen, unterstützt uns das ganze Universum und unser Wachstum hat eine in sich stimmige Grundlage.

So lädt dich unser gemeinsames Abenteuer dazu ein, dich klar und eindeutig für dein Glück zu engagieren. Jeden Tag etwas Gutes zu tun, für deinen Körper, für deine Gefühle, für

deine Gedanken, für dein Wesen und deine Umgebung – und eine Kultur des Innehaltens, der bewussten Pausen, der Anerkennung und des Feierns zu pflegen.

## **Warum fällt uns Veränderung so schwer?**

Als Erwachsene sind wir es gewohnt, in unserer persönlichen Trance zu leben. Wir sind es gewohnt, das, was geschieht, immer wieder aus dem gleichen Blickwinkel und mit einer ähnlichen emotionalen Färbung zu betrachten und uns so selbst zu hypnotisieren, mit den sich immer wieder wiederholenden einschränkenden, ängstlichen und sorgenden Gedanken und Gefühlen.





Wissenschaftler wie Candace Pert haben dies den „Cocktail der Neuropeptide“ genannt, die chemisch und biochemisch immer wieder unsere alltägliche Trance erschaffen (bedingt durch die sich wiederholenden Gedanken und Gefühle). Deshalb sind wir es gewohnt, unser eigenes Gefängnis zu erschaffen, und wenn wir einmal glücklich sind für einige Stunden oder ein paar Tage, dann sorgen unsere ängstlichen Gedanken und Gefühle und die darauf folgenden Ausschüttungen der Neuropeptide dafür, dass wir uns so fühlen, wie wir es gewohnt sind. Diese gewohnten Denk-, Gefühls- und damit verbundenen Bewegungs- und Atemmuster sorgen dafür, dass manche Menschen ihr Leben lang immer in der gleichen „Ackerfurche“ bleiben.

Wir glauben ernsthaft, morgen, mit dem nächsten Urlaub, mit dem nächsten Buch, wenn erst die Umstände günstiger sind, wird alles besser. Warum tun wir das? - Weil wir gewohnt sind, unser Glück in die Zukunft zu verschieben und von äußeren Umständen abhängig zu machen. Und am wichtigsten: Fast scheint es so, als hätten wir Angst, die wirkliche Liebes- und Schöpfer-Kraft in uns zum Zentrum unseres Lebens zu machen. Lieber „beten“ wir weiterhin andere Menschen an, gedankliche Modelle und „äußere Heilsbringer“, die uns gefallen, und hoffen auf ein günstiges Schicksal in ferner Zukunft. Wenn wir dies einmal wie durch ein Mikroskop betrachten, dann hat es fast tragische Züge: Wir weigern uns kontinuierlich die „wirkliche“ Kraft in uns zu entwickeln und geben stattdessen den „geborgten“ Kräften im Außen so viel Aufmerksamkeit und Energie. Dies ist die Ver-rücktheit des im eigenen Selbstwert verwundeten Menschen. Wir stellen quasi die Welt auf den Kopf. Unsere Welt wieder auf die Füße zu stellen und dieses Muster zu

durchbrechen, das ist die Helden-Reise, zu der ich dich einlade.

Wir erschaffen selbst unsere Lebensumstände, Beziehungen, Finanzen, unsere Arbeit, einfach alles in unserem Leben – alles Schöne und auch alles, was uns belastet. Wenn wir das Schöne weiter erblühen lassen wollen, und das Einschränkende, die Scheuklappen und die selbst geschaffenen Grenzen auflösen wollen, braucht es ein ausdauerndes, freudiges und gütiges Engagement für unseren Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle, unser Wesen/ unsere Seele und den Raum, in dem wir leben und arbeiten.

## **Woraus besteht der sogenannte „innere Schweinehund“?**

Wenn wir das Verhalten von Menschen genauer beobachten, dann sehen wir, dass fast die ganze Welt vorwiegend damit beschäftigt ist, die anderen, die Politiker, das Wetter, die Umstände ... ändern zu wollen. Nur uns selbst wirklich zu verändern, scheint uns sehr schwer zu fallen. – Doch nur, wenn wir uns selbst verändern, im Sinne von: unser Wesen tiefer lieben und wertschätzen, verändern wir die Welt!

Was drücken wir eigentlich aus, wenn wir zu uns selbst sagen: „Ich habe keine Zeit für einen Blumenstrauß an mich selbst, für ein paar kleine Übungen jeden Tag, für Güte, Liebe und Dankbarkeit zu mir selbst und allen anderen.“? – Wir sagen: „Ach, ich bin nicht so wichtig. Erst die anderen zufriedenstellen, erst die Rechnungen bezahlen, erst unsere Pflichten erfüllen ... So verschieben wir unser Glück, hart auf den Punkt gebracht, immer wieder bis zum „Sarg“ und zu dem Grabstein, auf dem steht „Hat vorgehabt“.