

VERA F. BIRKENBIHL

# FINDE DEINEN FIXSTERN

Die eigenen Lebensziele erkennen und erreichen



Wertvolle Denkanstöße über das,  
was man im Leben wirklich erreichen möchte!

# Alle Original Birkenbihl-Seminare auf einen Blick!

Wir haben uns auf eine abenteuerliche Schatzsuche begeben, um dir die ultimative Sammlung aller Seminare von Vera F. Birkenbihl zu präsentieren – sorgfältig zusammengestellt und bereit, dein Leben zu bereichern.

**+++ Alle Videos & Hörbücher an einem Ort vereint +++ Jederzeit online abrufbar +++ Thematisch sortiert & einfach zugänglich +++ In verbesserter technischer Qualität +++**



*Erlebe die faszinierende Welt des Wissens mit der unnachahmlichen Erfolgstrainerin Vera F. Birkenbihl.*

**Jetzt gleich loslegen!**

Die Seminarbibliothek wird kontinuierlich erweitert.



**Umfangreiche Auswahl  
an spannenden  
Themenbereichen**



**Lizenzierte  
Seminaraufnahmen  
in höchster Qualität**



**Expertenwissen  
aus über 40 Jahren**

**[www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)**

**VERA F. BIRKENBIHL**

# **FINDE DEINEN FIXSTERN**

**Die eigenen Lebensziele erkennen  
und erreichen**

**Vera F. Birkenbihl**  
**FINDE DEINEN FIXSTERN**  
**Die eigenen Lebensziele erkennen und erreichen**

Dieses Buch wurde auf FSC®-zertifiziertem Papier gedruckt. FSC® (Forest Stewardship Council®) ist eine nicht staatliche, gemeinnützige Organisation, die sich für eine ökologische und sozialverantwortliche Nutzung der Wälder unserer Erde einsetzt.

**Wichtiger Hinweis**

Die im Buch veröffentlichten Ratschläge wurden mit größter Sorgfalt von Verfasserin und Verlag erarbeitet und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen.

Copyright dieser Ausgabe

© 2024, 2025 Klarsicht Verlag

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung des Klarsicht Verlags unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.

Redaktion: Andreas Ehrlich

Lektorat: Anke Schenker

Covergestaltung: Beate B. Köhler

Satz: Satzbau Leingärtner

Printed in Germany

3. vollständig überarbeitete Auflage 2025

ISBN 978-3-98584-216-2

Mehr Infos finden Sie im Internet unter  
[www.klarsicht-verlag.de](http://www.klarsicht-verlag.de) • [www.birkenbihl-sprachen.de](http://www.birkenbihl-sprachen.de) • [www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)

Klarsicht Verlag • Bramfelder Straße 102A • 22305 Hamburg • Germany • [info@klarsicht-verlag.de](mailto:info@klarsicht-verlag.de)

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>Einleitung</b> .....	9
<b>Eine Selbst-Inventur</b> .....	12
Materiell oder spirituell? .....	14
Haben und Sein .....	18
Die eigenen Programme erkennen .....	20
Spielregeln – brechen oder befolgen? .....	22
Ihr persönlicher Lattenzaun .....	29
<b>Ihr Fixstern</b> .....	35
Verleihen Sie Ihrem Leben Tiefe .....	40
Tun, Sein und Haben – vom Umgang mit Latten .....	48
Mehr als ein Leben? .....	53
EXKURS: Warum wir die Dinge so gern »im Griff haben« .....	59
Ihr persönlicher Fixstern-Brief .....	60
So erreichen Sie Ihre Ziele .....	61
Zurück zum Anfang .....	66
<b>MERKBLATT 1: Anlegen von Wissens-ABC &amp; KaWas</b> .....	74
Experiment 1: Das ABC-Spiel .....	74
Experiment 2: Das KaWa-Namens-Spiel .....	78
ABC-Listen und WORT-Bilder (= KaWas) .....	79

<b>MERKBLATT 2: Ins HIER und JETZT kommen</b> .....	82
Atmen .....	82
Palmieren der Augen .....	83
Pfeile »lesen« .....	84
<b>MERKBLATT 3: Weitere hilfreiche Trainingsaufgaben</b> .....	86
Kontemplative Meditation .....	86
Ihr »Feind« als Ihr Coach .....	90
Energie-Dyade 1 .....	92
Energie-Dyade 2 .....	92
Energie »versenden« .....	93
Resonanz der Liebe .....	94
<b>MERKBLATT 4: Ihr persönlicher Lattenzaun</b> .....	96
<b>MERKBLATT 5: Der weite Blick</b> .....	101
<b>MERKBLATT 6: Das Prinzip Fixstern – Mundwinkel rauf</b> .....	103
Das innere Lächeln .....	104
Strategien für die Seele .....	105
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	106
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	108
<b>Anmerkungen</b> .....	112

# Vorwort

Dieses Buch von Vera F. Birkenbihl ist etwas Besonderes: Zum einen ist es das letzte Werk, an dem sie vor ihrem Tod gearbeitet hat.<sup>1</sup> Zum anderen hebt es sich durch seine Thematik und seinen Aufbau von den meisten anderen ihrer Werke ab. Vera F. Birkenbihl spannt in diesem Buch einen weiten Bogen an Themen, die nicht selten als – wie sie es selbst ausdrückt – »esoterischer Scheiß« abgetan werden. Hinzu kommt, dass sie zwar auf ihre gewohnt unnachahmliche Art zahlreiche Denkanstöße, methodische Ansätze sowie Übungen und Tipps präsentiert, diese dann aber nicht weiter ausführt, sondern im Raum stehen lässt. Doch wer Frau Birkenbihl kannte, weiß, dass sie das nicht getan hat, weil sie zu den jeweiligen Punkten nichts zu sagen hatte, sondern aus einem ganz bestimmten Grund: Sie wollte Ihnen damit die Möglichkeit geben, zu ent-DECK-en, was bei der Lektüre in Ihnen zum »Klingen« kommt. Doch lesen Sie selbst, was Frau Birkenbihl im Rahmen des Seminars einst gesagt hat, das diesem Buch zugrunde liegt:

»Wir sind programmiert und gewohnt, in einem Vortrag o. Ä. herauszuhören: Was sagt der Mensch? Und genau das sollen Sie nicht. Sie sollen herausbekommen: Was sagt in Ihnen etwas? Doch wenn ich Ihnen das erkläre, mache ich es kaputt. Schauen Sie, wenn ich Ihnen ein Musikstück vorspiele und Ihnen erkläre, warum die jeweiligen Interpreten so vorgehen, warum hier die Violen lauter und die Oboen leiser sind etc., können Sie dieses Musikstück nie wieder hören, ohne meine spezifische, einengende Interpretation im Kopf zu haben, die Ihnen genau erklärt, was das im Einzelnen zu bedeuten hat – nämlich für mich. Tue ich das aber nicht, können Sie jedes Mal, wenn Sie sich mit dem Thema

Ein  
besonderes  
Buch

Wir wünschen  
Ihnen viel Ent-  
deckerfreude  
(Sie wissen:  
Wenn wir den  
DECK-el heben  
und in vorher  
verschlossene  
Dinge hinein-  
sehen).



*Was  
kommt bei  
Ihnen zum  
Schwingen?*

beschäftigen, wieder völlig frei assoziieren und sagen: ›Was kommt heute in mir zum Klingen und Schwingen bei dieser Information?‹

Deswegen schauen Sie lieber, was in Ihnen zum Schwingen kommt, als dass Sie krampfhaft versuchen, sich hinterher an meine genauen Worte zu erinnern. Wichtig ist die Wechselwirkung zwischen dem, was ich sage, und dem, was in Ihnen passiert – intellektuell oder gefühlsmäßig. Es ist wie bei einem Gemälde: Jeder hat das Recht, das Werk so zu interpretieren, wie er es aufgrund seiner bisherigen Erfahrungen interpretieren kann. Und das gilt auch für meine güldenen Worte ...«

## Einleitung

Ein sehr wesentliches Wort in diesem Buch wird **Liebe** sein. Der Schweizer Autor und Redner René EGLI beschreibt in seinem Buch, wie einige Teilnehmer sich nach einem seiner Vorträge über das Gehörte lustig gemacht haben. Dabei war den Großteil der Zeit von anderen Themen die Rede, aber lustig gemacht hat man sich über die Liebe – mit Schulterklopfen und einem »Jetzt müssen wir uns also lieben, haha!«.

*Das LOL<sup>2</sup>A-  
Prinzip*

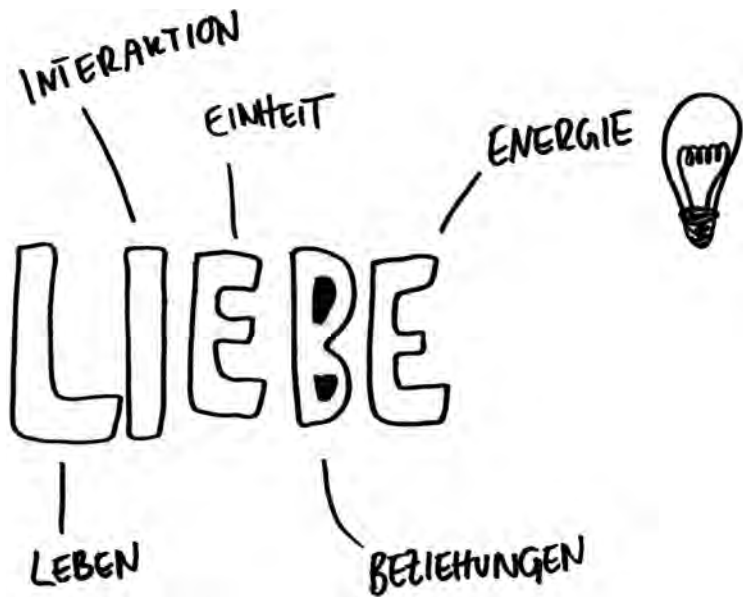
Das fand EGLI sehr seltsam. Er sagt: »Es gibt auch Seminareteilnehmer, die zu mir kommen und sagen: ›Man könnte doch anstelle von Liebe auch von Harmonie reden, von Verständnis, von Sympathie etc.!« Seine Entgegnung darauf: »Natürlich kann man das, wenn man unbedingt will, aber ich kann es nicht! Liebe ist Liebe. Punkt.«

*Liebe  
ist Liebe*

Es ist doch erstaunlich, welche Tricks wir anwenden, um nur ja nicht das Wort »Liebe« in den Mund nehmen zu müssen. Es fällt uns leicht, über Hass zu reden, über Gewalt, über Mord und Totschlag. Über all das können wir problemlos schreiben und diskutieren. Wenn es aber um das Thema »Liebe« geht, dann machen wir die unmöglichsten Verrenkungen, um nur ja dieses Wort zu vermeiden. Offenbar hat das Wort **Liebe** im Gegensatz zum Wort **Hass** etwas Anstößiges an sich.

*Liebe  
vs. Hass*

Also betrachten wir doch einmal das Wort LIEBE und fragen uns, wofür es eigentlich steht.



*Leben* Das L steht für **Leben**. Denn ohne Kooperation kann es auf der zellularen Basis kein Leben geben, darüber hinaus sowieso nicht.

*Interaktion* Das I steht für **Interaktion**, denn für Liebe brauchen Sie mindestens zwei Elemente – das LIEBENDE und das GE-LIEBTWERDENDE. Wobei die **buddhistische Art von Liebe**, über die wir auch noch sprechen werden, kein Objekt in dem Sinne braucht. **Sie strahlt wie die Sonne**, unabhängig davon, ob jemand da ist, der bestrahlt wird oder nicht. Das ist aber ein sehr großer Schritt, versuchen wir also erst einmal, der christlichen Nächstenliebe o. Ä. näherzukommen.

*Einheit* Für das E haben wir die **Einheit**, die sich ergibt. Hass trennt, Liebe verbindet. Wenn wir **Verbindungen** suchen, dann finden wir in der Regel etwas von dem, was wir Liebe nennen.

*Beziehungen* Dann haben wir das **B**, das für die **Beziehungen** steht, die sich ergeben.

*Energie* Und wir haben natürlich auch **Energie**. »Liebe ist die stärkste Kraft im Kosmos«, sagt René EGLI. Mit welcher Art

von Energie haben wir es zu tun, wenn wir lieben oder hassen? Wenn wir hassen, blockieren wir uns und andere, die Energie staut sich. Das ist so ähnlich wie bei einem Flugzeug, ehe es starten darf: Die Motoren laufen, während alle Bremsen noch gehalten werden.

Ist das Wort Liebe für Sie zu **emotional besetzt**, dann versuchen Sie es stattdessen mit LOVE. In meiner Familie haben wir das 20 Jahre lang getan, bis wir auf LIEBE umpolen konnten. Bis dahin war es eine phänomenale Zwischenphase, die uns sehr geholfen hat.<sup>2</sup>

Love

Heute jedenfalls möchte ich Sie zu **vier Liebesaffären** einladen:

1. Eine Liebesaffäre mit Ihrem **Leben!**
2. Eine Liebesaffäre mit **lebenslangem Lernen!**
3. Eine Liebesaffäre mit der **bedingungslosen Liebe!** Denn das, was wir normalerweise als Liebe bezeichnen, hat wenig damit zu tun! Da heißt es: »Ich liebe dich nur, wenn du so bist, wie ich es möchte, beziehungsweise wenn du tust, was ich will!« Das ist eigentlich keine Liebe.
4. Eine Liebesaffäre mit **Beziehungen** und **Kommunikation!**



Dabei gilt das Gleiche, was auch für meine Seminare gilt: **Es ist eine Art Supermarkt** – Sie müssen nicht alles kaufen, was ich anbiete, nur weil ich es anbiete. Wenn jeder einiges findet, was er kaufen will, hat es sich gelohnt. Und wenn Ihnen ein Gedanke nicht gefällt, brauchen Sie sich nicht zu ärgern, lassen Sie ihn einfach auf dem Regal liegen und stöbern Sie weiter, bis etwas kommt, das Sie interessiert.

Viel Freude dabei und viele spannende Erkenntnisse!

Uwe F. Binkenlühl

## Eine Selbst-Inventur



Beginnen wir mit einer **Selbst-Inventur**: Nehmen Sie dazu bitte ein Blatt **Papier** und einen **Stift** zur Hand. Nachfolgend finden Sie einige kurze Gedanken, die Sie bitte **je-weils ergänzen** – und zwar **ganz schnell** und **spontan**. Denken Sie nicht lange nach, es geht um Ihre erste »Bauchreaktion«.

**Ergänzen Sie bitte folgende Sätze:**

1. Das Leben wäre viel schöner, wenn ...
2. Das Selbstwertgefühl hängt vor allem ab von ...
3. Ich hätte weniger Probleme, wenn ...
4. Sie kennen das Beispiel aus der Bibel, bei dem Jesus gesagt hat: »Wenn dich einer auf die rechte Wange schlägt, dann halte ihm die linke hin!« Was halten Sie von dieser Idee?
5. Die Liebe ist ...
6. Inneren Frieden finde ich ...



Bitte nehmen Sie nun ein zweites Blatt und **beantworten Sie ebenfalls ganz spontan folgende Fragen**:

1. Was stört Sie an sich selbst?
2. Was stört andere an Ihnen? Wofür werden Sie regelmäßig kritisiert?
3. Was stört Sie an anderen? Worüber regen Sie sich oft auf?
4. Was mögen andere an Ihnen?
5. Was mögen Sie an anderen?
6. Was mögen Sie an sich?

- 7a. Ich weiß nicht, ob Sie Karl VALENTIN kennen. Er hat einmal gesagt: »Entschuldigen Sie bitte, könnten Sie mir sagen, wo ich hinwill?« Wissen Sie, wohin Sie wollen?
- 7b. Warum wollen Sie dorthin?

Weitere hilfreiche Übungen finden Sie in MERKBLATT 2, Seite 88ff.

Legen Sie die beiden Blätter nun zur Seite. Sie zeigen Ihren STANDPUNKT **vor der Lektüre** dieses Buches. Vielleicht haben Sie ja Lust, diese Übung **nach der Lektüre zu wiederholen** und die Ergebnisse zu vergleichen. Das kann extrem spannend sein!

Nehmen Sie nun ein weiteres Blatt **Papier** und nummerieren Sie auf der linken Seite von 1. bis 9. Denn ich werde Ihnen gleich neun Begriffe nennen und Sie **notieren ganz schnell und spontan** jeweils den **Gegensatz** oder Gegenpol. Angenommen, ich würde Ihnen den Begriff »heiß« nennen, dann würden Sie vielleicht »kalt« schreiben. Angenommen, ein weiterer Begriff wäre »kommen«, dann schreiben Sie vielleicht »gehen«. Alles klar? Dann los:



1. Dankbarkeit
2. Angst
3. frei
4. Leben
5. Lebenssinn
6. Liebe
7. Schwäche
8. Unsicherheit
9. Zweifel

Wie lautet Ihre Antwort auf **Frage 6**? Die meisten Menschen notieren hier ganz spontan **Hass** als das **Gegenteil von Liebe**. Ich werde Ihnen im Laufe des Buches noch verraten, was für mich der Gegensatz zu Liebe ist, aber so viel sei vorab schon gesagt: Das, was wir normalerweise als Liebe bezeichnen, ist keine. **Echte Liebe** kann sich nie in Hass verwandeln. Vielleicht haben Sie an dieser Stelle ja Lust, ein

Weitere hilfreiche Übungen finden Sie in MERKBLATT 2, Seite 82ff..

**KaWa** (siehe MERKBLATT 1, Seite 74ff.) zu »HASS« anzufertigen, um diesen Gedanken zu vertiefen. Schreiben Sie das Wort auf einen Zettel in die Mitte und assoziieren Sie, was Ihnen zu jedem Buchstaben einfällt!

## Materiell oder spirituell?

Der gemeinsame Nenner?

Werfen wir nun einen Blick auf eine bestimmte Art von **Märchen**. Es gibt Märchen, in denen jemand von einem bösen Zauberer oder einer Hexe **verzaubert** wird, zum Beispiel in einen Frosch. Dann lebt derjenige in dieser Gestalt, bis am Ende des Märchens etwas passiert. Überlegen Sie einmal, welches sind **die gemeinsamen Nenner** dieser Märchen? Vielleicht möchten Sie sich dazu einige Notizen machen, wir kommen darauf zurück.



Hier eine weitere Gedankensituation, zu der Sie bitte **Ihre allererste emotionale Reaktion notieren**, so Sie diese in Worte fassen können. Wenn Sie Probleme damit haben, versuchen Sie trotzdem in irgendeiner Weise Ihre allererste Reaktion auf die Frage, die ich Ihnen stelle, zu notieren. Vielleicht machen Sie drei Minuszeichen »---« für »ganz schlimm« oder drei Pluszeichen »+++« für »ganz toll«.



Stellen Sie sich vor, ein **himmlisches Wesen** erscheint bei Ihnen und sagt zu Ihnen: »Du kannst alles haben, was du willst, absolut alles!« Vorausgesetzt, Sie glauben dem Wesen, wie sähe Ihre Antwort aus?<sup>3</sup> **Bitte notieren Sie: Was würden Sie sich wünschen?**

Haben Sie eine Antwort aufgeschrieben? Dann erhebt sich die Frage: Ist das, was Sie notiert haben, eher **materieller** Natur oder hat es möglicherweise einen **spirituellen** Nutzen? Wir unterscheiden also zwischen dem kleinen ICH oder dem EGO (wenn wir »Selbstwertgefühl« sagen, müssten wir eigentlich »Ichwertgefühl« sagen) und dem höheren Selbst, der Seele (oder wie auch immer Sie es sonst nennen wollen).

Das kleine ICH in uns will materielle Dinge haben, will sich behaupten, recht haben, während das höhere Selbst anders gelagert ist.

## Spiele des Lebens

Im Literaturverzeichnis finden Sie die Namen Thomas SZASZ und Robert de ROPP. Beide sprechen in sehr interessanten Büchern über die **Spiele des Lebens**. Thomas SZASZ war ein amerikanischer Psychiater, der sagt, dass wir SPIELE brauchen, wenn wir nicht mental verkümmern wollen. Die Frage ist nur, welche Art Spiele spielen Sie? Spielen Sie **OBJEKT-Spiele** oder **META-Spiele**?

*Objekt-  
oder Meta-  
Spiele?*

## OBJEKT-Spiele

Bei den **OBJEKT-Spielen** geht es um materielle Objekte, materielle Dinge – um Ruhm und Reichtum im üblichen Sinne, um materiellen Erfolg. Bei den **META-Spielen** geht es um Spiele, die einen spirituellen Nutzen haben. Robert de ROPP beschreibt materielle Spiele wie folgt:

*Ruhm,  
Reichtum  
und Erfolg*

Es gibt das Spiel **Schwein am Futtertrog**, bei dem es darauf ankommt, möglichst viel in sich hineinzufressen, auch wenn man andere dazu zur Seite stoßen muss. Doch komischerweise nützt das Fressen nichts, weil man immer wieder Hunger bekommt. Das ist »Fast Food« für die Seele und befriedigt nicht. Und darum muss man ständig neue Ziele formulieren und ständig sehen, wie man am Futtertrog zurechtkommt.

*Schwein  
am  
Futtertrog*

Ein zweites Spiel ist **Hahn auf dem Mist** – Ruhm um jeden Preis. Das sind die Menschen, die gute PR-Beziehungen aufbauen und den Großteil ihrer Energien darauf verwenden, die Kunde von ihnen in die Welt hinauszutragen. Welche Kunde das ist, spielt dabei eine untergeordnete Rolle, frei nach dem Motto: Lieber ein bekannter Terrorist sein als ein unbekannter Niemand.

*Hahn auf  
dem Mist*

Das **gefährlichste und tödlichste Spiel** aber heißt **Moloch**. Das Wort wird heute oft falsch verwendet. Wir sprechen von den Großstädten als Moloch und meinen, es wäre ein Konglomerat von Gebäuden. Das ist jedoch nicht die Bedeutung. Moloch war im mittleren Osten ein Gott, dem man die eigenen Kinder als größtmögliches Opfer dargebracht hat, um so das eigene Wohlergehen zu sichern. Beim Moloch geht es ausschließlich um das Siegen – egal zu welchem Preis. **Kriege** beispielsweise sind Moloch-Spiele: Man verheizt Abertausende von jungen Männern, die in eine Uniform gesteckt werden, damit sie den gewünschten Sieg erringen. Gesteuert aber wird das Ganze von einer bestimmten Gruppe, die sich irgendwo weit hinter der Front befindet. Aber auch im Alltag sehen wir eine ganze Menge MOLOCH-Spiele, zum Beispiel auf der Autobahn. Denn sonst hätten wir nicht so viele tödliche Unfälle. Ich schätze, dass 70% der Autounfälle das Ergebnis einer Mischung aus **Moloch** und **Hahn auf dem Mist** sind – ausgetragen von Menschen, die sich am Futtertrog so satt gegessen haben, dass sie dicke Autos fahren, in denen sie ein phänomenales Sicherheitsgefühl haben. **Der Rest der Welt ist dann unerheblich geworden.**

## META-Spiele

**META-Spiele** sind Spiele, bei denen es um **Wissen** geht, um Weisheit. In der alten indischen Tradition der Brahmanen ist es so, dass man vier Lebensphasen durchschreitet. In der ersten wird man **geboren** und durchläuft eine gewisse Entwicklung. Dann kommt eine **materielle Phase**, in der man die Welt erforscht und sie auch zum gewissen Teil im Griff haben, sie manipulieren will. Danach gründet man eine **Familie**, die Bedürfnisse werden etwas sozialer. Ein ganz wichtiges Spiel! Schließlich verabschiedet sich der Mann – früher galt das nur für die Männer – **im Alter von 50 bis 55 Jahren** von der Familie und wendet sich für den Rest seines Lebens seiner **Seele** zu. Das heißt, er wird ein META-Spieler.

Wissen  
und  
Weisheit

Natürlich kann jeder machen, was er will, wir fällen hier keine Werturteile. Und vermutlich ist es auch gar nicht sinnvoll, dass jeder 19-Jährige sich ausschließlich META-Spielen widmet. Wichtig ist vielmehr, sich die Frage zu stellen, **wie lange man ein OBJEKT-Spieler sein möchte**. Möglicherweise lässt sich für den Anfang **der Anteil der META-Spiele** auch einfach etwas erhöhen? Vielleicht 10% mehr im spirituellen Bereich?

10 Prozent  
mehr?

Wir werden noch darüber sprechen, dass der **materielle Reichtum** ganz automatisch zu Ihnen **hingezogen** wird, wenn Sie spirituell »gut drauf« sind. Gerade im Bereich SERVICE versuche ich das immer wieder zu vermitteln: Wenn Ihr **Hauptziel** ist, dem Kunden eine **gute Leistung** zu bieten, weil Sie ihn lieben, achten und respektieren, **»kommt die Kohle von allein«!** Wenn es Ihnen aber vorwiegend darum geht, schnell viel Geld zu verdienen, steht das wie eine Wand zwischen Ihnen und dem Kunden. Und der sieht nur die Mauer mit den Dollarzeichen drauf.

Resonanz-  
Gesetz,  
siehe auch  
Seite 93ff.

Wenn Sie sagen: »Ich möchte aber schon einen gewissen Reichtum materieller Art!« Warum nicht? Die Frage ist nur, ob der Weg, den Sie gehen, der optimale ist. Wenn Sie sich für einen eher spirituellen »Kuchen« entscheiden und haben als »Sahnehäubchen« ein Haus o.Ä. drauf, was ist dagegen einzuwenden?

Kommen wir zurück auf die Frage des **himmlischen Wesens** (siehe Seite 14): Sie können alles haben, sind möglicherweise zu Tode erschrocken und haben notiert, was Sie sich wünschen. **Schauen Sie einmal, was Sie aufgeschrieben haben**. Ist Ihre Antwort sehr stark objektorientiert oder scheint da schon etwas Spirituelles mit durch? Ordnen Sie sich selbst ein. Das sollten Sie spätestens jedes halbe Jahr wiederholen!

Was  
wünschen  
Sie sich?

## Haben und Sein

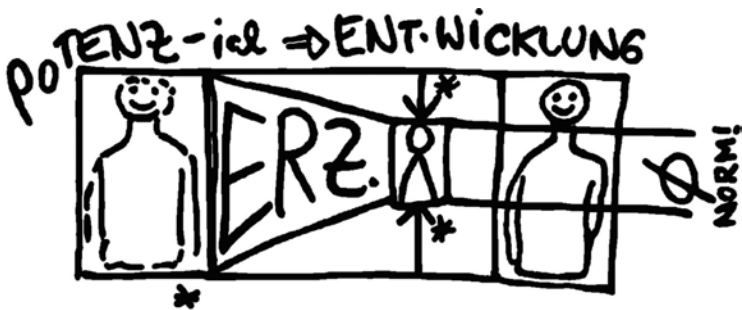
*Ich weiß,  
dass ich  
vollkommen  
bin!*

Dieses **Gedankenexperiment**, über das Sie ebenfalls einmal kurz reflektieren sollten, stammt von Dr. Robert ANTHONY. Er fordert Sie auf: »Sagen Sie sich jetzt innerlich mit voller Überzeugung: Ich weiß, dass ich vollkommen bin!«

Und schon hören Sie die kleine Stimme in Ihrem Kopf, die sagt: »Oh nein, das bin ich nicht!« Die Bekräftigung Ihrer Vollkommenheit bedroht Ihr Ego in der Regel ernsthaft. Also antwortet es sofort: »Was meinst du damit, du seist vollkommen? Schau doch einmal, wie du mit anderen Menschen umgehst und was du neulich wieder für einen Mist gemacht hast! Wie kannst du da sagen, du seist vollkommen? Hör bloß auf mit dem Quatsch!« Und wenn das **kleine EGO** es schafft, dass Sie aufhören, hat es einmal mehr gewonnen. Das **kleine EGO** spielt manchmal ein tödliches MOLOCH-Spiel und tötet einen Teil in Ihnen ab, der gern leben möchte.

Worin liegt nun der Unterschied zwischen der Aussage des himmlischen Wesens (»Du kannst alles haben, was du willst«, siehe Seite 14) und der Aussage von Dr. Robert ANTHONY (»Du bist vollkommen!«)? In dem einen Fall geht es um das **Haben**, im anderen Fall um das **Sein**.

An dieser Stelle möchte ich denjenigen, die es noch nicht kennen, zumindest kurz mein Denk-Modell vom menschlichen POTENZial<sup>4</sup> vorstellen.



Hier wurden wir »kleiner« (»weniger«), als wir gemäß unseres angeborenen POTENZ-ials sein könnten!

Links sind Sie zum Zeitpunkt Ihrer Geburt. Das war das **POTENZ-ial**, das Sie hätten entwickeln können. Dabei handelt es sich um die Talente, die Macht, die Stärke, die jeder Einzelne hätte entwickeln können, wenn er gedurft hätte. Leider kommt in der Regel aber etwas dazwischen, das wir **Erziehung** nennen. Und so hat man uns mit **Programmen** psychologischer Art **normal** gemacht. Manchmal sind das auch **Affirmationen**, das heißt, wir bestätigen uns immer wieder selber: »**Ich darf nicht!**«, »**Ich habe nichts!**«, »**Ich kann nichts!**«. Und dann kommt Ihr himmlisches Wesen und sagt Ihnen, dass Sie alles haben dürfen (siehe Seite 14)...

Psycho-  
logische  
Programme

Ich erzähle manchmal von einem Trainerkollegen, der ein sehr interessantes, sehr exklusives und teures Seminar für Menschen veranstaltet, die reich werden wollen. Das Seminar findet in einem schicken Hotel auf den Bahamas o.Ä. statt. Er stellt den Teilnehmern folgende Frage: »Angenommen, vor der Einfahrt dieses Hotels fährt ein Rolls-Royce vor. Der Chauffeur springt heraus und öffnet eilfertig die Tür. Der Besitzer steigt aus. Welches sind Ihre ersten Assoziationen?«

Ihre Asso-  
ziationen zu  
»Reichtum«?

Dann rufen die Teilnehmer durcheinander. »Geizhals«, »Ausbeuter«, »Sklaventreiber« usw. Daraufhin sagt er zu Recht: »Wozu, zum Teufel, sind Sie eigentlich hier? Ich denke, Sie wollen reich werden? Sind das Ihre Assoziationen zu Reichtum?«

Viele Menschen leiden an dem **Konflikt**, dass sie einerseits gern materielle Güter anhäufen würden, aber nicht wie »das Schwein am Futtertrog« wirken möchten. Sie möchten es zwar sein, aber nicht so aussehen! Dann laufen tief in ihrem Inneren **Programme** wie »Reiche Menschen sind fies«, »Wenn einer zu etwas gekommen ist, dann nur, weil er über Leichen gegangen ist« usw. Mit solch einem Konflikt spalten Sie Ihre Energie. Ein Teil geht in die richtige Richtung, der andere Teil geht zurück und drückt Sie weg von dem, was Sie angeblich wollen. **Es kostet endlos Kraft und Sie kommen nicht voran.**

Welches  
sind Ihre  
Programme?

Welche **Programme** haben Sie bezüglich Ihrer **Wünsche**?  
Und welche **Programme** haben Sie in Bezug auf das, **was Sie sein dürfen**? Es gibt Menschen, die haben Programme dafür, dass sie die größten »Arschlöcher« sind, aber haben dürfen sie, was sie wollen. Und umgekehrt gibt es solche, die dürfen nichts haben, dürfen dafür aber vollkommen sein. Solche Menschen haben ein Problem mit dieser Übung. Denn sie wissen, dass sie ziemlich oder sogar ganz vollkommen sind, bloß haben dürfen sie nichts. Schließlich geht es um das **Sein**. Das ist ein Gedankengang, dem Sie sich ab und zu unterziehen sollten.

## Die eigenen Programme erkennen

Jetzt möchte ich Ihnen einige **Affirmationen** anbieten, die eine **erste Denkhilfe** darstellen, um eigene Programme zu erkennen:

A  
F  
F  
I  
R  
M  
A  
T  
I  
O  
N  
E  
N

### Typische DU-Affirmationen sind:

- »Du bist dazu zu blöd!«
- »Lass das, dein Bruder kann das besser als du!«
- »Stell das hin, du lässt es garantiert fallen!«
- »Das kannst du sowieso nicht!«
- »Das wirst du nie lernen!«
- »Das kannst du nicht ändern!«
- »Das schaffst du nie!«

### Typische ICH-Affirmationen sind:

- »Das schaffe ich nie!«
- »Ich bin zu blöd (ungeschickt usw.)!«
- »Ich habe eben kein (Sprachen-)Talent!«
- »Ich kann es keinem recht machen!«<sup>5</sup>
- »Ich traue mich das nie!«
- »Ich befürchte das Schlimmste!«

Gerade dieser letzte Satz dürfte vielen bekannt vorkommen. Ich redete mir zum Beispiel lange Zeit ein, dass ich hundertprozentig keinen Parkplatz bekomme, wenn ich mit meinem großen Büromobil unterwegs bin. Und prompt habe ich auch keinen bekommen, was die Affirmation bestätigt und meine Angst beim nächsten Mal erhöht hat. Deshalb bin ich jahrelang nur dahin gefahren, wo ein Platz für mich reserviert war. Eine **ähnlich verbreitete Affirmation** lautet: »Dafür bin ich zu klein, zu schwach!« Das war sicher richtig, als Sie vier Jahre alt waren, aber doch nicht mehr heute. Deshalb mein Rat: Wenn Sie merken, dass Sie so etwas sagen, machen Sie sofort eine **Übung** (siehe MERKBLATT 1), damit Sie wieder ins **Hier und Jetzt** kommen.

»Ich bin  
zu klein/zu  
schwach.«

**EXTRA-TIPP:** Die Aussage **»Der oder die mag mich nicht!«** ist immer ein Zeichen dafür, eine **Beziehung** aufzubauen. Schreiben Sie dem Betreffenden ein kleines Briefchen nach dem Motto: »Ich habe manchmal den Eindruck, Sie lehnen mich ab. Was mache ich falsch? Können wir darüber sprechen?« Mag der andere Sie wirklich nicht, wird er dieses Angebot statt zu einem klärenden Gespräch dazu benutzen, um richtig auf Ihnen herumzuhacken. Dann betrachten Sie dies als eine Übung in Spiritualität – und lassen das Gesagte an sich abperlen wie ein Wassertropfen an einer Ölhaut.

»Der/die mag  
mich nicht.«

Darüber hinaus können Sie eigene **Programme** mit folgender Übung **aufspüren**: Achten Sie **sechs Wochen** lang darauf, was Sie falsch, gemein, unmöglich etc. finden, und notieren Sie es – egal ob Sie einen Spielfilm im Fernsehen anschauen oder im Kollegen-/Freundeskreis diskutieren.



Wir haben in Deutschland zum Beispiel ausgeprägte **Anti-Freude-Programme**, die wir per IMITATION übernommen haben. Hier ein **Beispiel**: Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einem Kaffeehaus. Am Nebentisch befindet sich ein einzelner Herr, der eine ganze Weile ruhig seinen Kaffee trinkt, bis er auf einmal **laut und herzlich lacht**. Das ist dramatisch! Das macht man doch nicht! Alle Gäste sind irritiert. Manche

Anti-  
Freude-  
Programme

*Das ist  
doch nicht  
normal!*

von ihnen schauen, ob er ein Buch dabei hat, denn wenn er etwas Lustiges gelesen hätte, wäre sein Verhalten ja noch verständlich. Aber da ist kein Buch. Und der Mann lacht weiterhin in unregelmäßigen Abständen laut und herzlich. Da heißt es dann: »Der Typ ist doch verrückt! Das ist doch nicht normal!« Und schließlich ruft jemand den Krankenwagen – so sehr bedroht uns das, was von der Norm abweicht. Dabei hat der Herr in dem Beispiel lediglich angefangen, einen Teil seines POTENZ-ials wieder zu entwickeln, zu dem auch die Lebensfreude gehört. Oder er hatte einfach das Glück, nicht so programmiert worden zu sein.

*Was  
denken  
Sie?*

Interessant ist, dass es manche ärgert, wenn ich dieses Beispiel erzähle. Denn dann sage ich: »Schauen Sie, wenn ich das Programm dahinter, für das wir gar keine Worte haben, in Worte fasse, dann lautet es: **In Deutschland darf man nur lachen, wenn man mindestens zu zweit ist und wenn jeder weiß, worüber gelacht wird!**« Und das finden diejenigen sehr hart formuliert! Und es gilt sicherlich auch nicht für die Deutschen im Allgemeinen, sondern vielleicht für einige wenige.

## **Spielregeln – brechen oder befolgen?**

Lassen Sie uns noch einmal zu der **Verzauberung** von Seite 14 zurückgehen. Welche gemeinsamen Nenner haben Sie gefunden? Ich möchte Ihnen hierzu folgende Assoziationen anbieten:



Zunächst einmal: »Wer verzaubert?« Das **kleine ICH** oder das **EGO** des Zauberers? Nur das **kleine ICH** kann anderen Böses wünschen, die **Seele** käme nie auf eine solche Idee. Das heißt, das Motiv ist »Rachsucht« oder »Raffsucht«. Bei *Aladin und der Wunderlampe* wollte der »Oheim« Aladin aus Raffsucht verzaubern. Es geht darum, dass der Verzauberte jetzt eine **Rolle** spielen muss (zum Beispiel die des Frosches), in der er immer das **Opfer** ist. Und ich behaupte, dass die **Erziehungsprozesse** uns bis zu einem gewissen Grad ähnlich verzaubern.

Im **Buddhismus** gibt es einen Gedanken, der mir sehr gut gefallen hat. Einfach ausgedrückt lautet er: Wenn du in die Welt hineinkommst, dann musst du eine Menge **Spielregeln** lernen, die dir zeigen, wie man sich in der Gesellschaft verhält. Dagegen ist grundsätzlich auch nichts einzuwenden. Nur solltest du irgendwann **erwachsen**<sup>6</sup> werden und begreifen, dass es nur **Spielregeln** sind. Denn in dem Moment, in dem du das begreifst, kannst du dich entscheiden, ob du sie weiterhin befolgen willst. Und du kannst anderen zugestehen, diese Wahl ebenfalls zu treffen und sich möglicherweise gegen die eine oder andere Spielregel zu entscheiden.

Wer  
verzaubert?

Nach Alan W.  
WATTS, vgl.  
Literatur-  
verzeichnis

Sie haben  
die Wahl!

Nehmen wir doch einmal die Regel: »**Du sollst pünktlich sein.**« Wenn Sie sich in einer Situation befinden, in der Sie irgendwo hinmüssen, was passiert dann? Dann bemühen Sie sich **vollautomatisch** darum, pünktlich an Ihr Ziel zu kommen. Sie haben gar keine Wahl. **Sie sind wie ein Roboter**, Sie spielen die Rolle. Jetzt müssen Sie mit der Limitation des Froschlebens klarkommen. Und Gnade Ihnen Gott, wenn Sie in einen Stau geraten ...

Siehe auch  
Seite 53ff.

Haben Sie sich schon einmal mit **Nahtoderfahrungen** befasst? Wenn man quasi zwischen Leben und Tod schwebt, dann erinnern sich manche daran und deren Berichte zeigen bemerkenswerte Übereinstimmungen. Dabei ist ein Aspekt, dass viele in diesem Zustand über eine Art von TELEPATHIE verfügen und quasi wissen, was andere denken oder fühlen. So auch bei diesem **Beispiel aus der Schweiz**: Ein Mann war auf einer Landstraße unterwegs in die nächstgelegene Kreisstadt. Dabei verunglückte er schwer und lag sterbend am Straßenrand. In diesem Zustand hat er festgestellt, dass fast alle Menschen, die vorbeifuhren, nur **Hass und Zorn** empfunden haben, weil sie auf dem Weg zu einem Fußballspiel waren und nun aufgehalten wurden. Nur eine einzige Person hat eine Art Gebet für ihn gesprochen. Die ist wie ein **Sonnenstrahl** aus diesem nebelverhangenen Gefühlswust herausgestochen, den er da erlebt hat. Das muss man sich einmal vorstellen! **Selbst im Angesicht des Todes fällt es uns schwer, uns zuzugestehen, einmal verinnerlichte Spielregeln beiseitezulassen** – was ja nicht bedeutet, dass wir nie wieder pünktlich sein werden.

Angst

Wenn wir »**verzaubert**« sind, dann spielen wir eine **Rolle** und sind an diese gebunden. Und wir haben **maßlose Angst**, dieser Rolle nicht gerecht zu werden. Daher auch hier mein **Tipp**: Wenn Sie merken, dass Sie Angst bekommen, machen Sie sofort eine kleine Übung (siehe MERKBLATT 2), die Sie zurück ins Hier und Jetzt bringt. Denn die Angst haben Sie immer in Bezug auf die **Vergangenheit** oder **Zukunft**. Hier ein **Beispiel**: Sie sitzen im Auto auf dem Weg nach irgendwo

Vergangen-  
heit oder  
Zukunft

und es besteht die Gefahr, dass Sie unpünktlich sein werden. Wenn Sie jetzt merken, es wird »eng«<sup>7</sup>, dann entweder aufgrund der Zukunft, weil Sie sich ausmalen, was Sie erzählen werden, wenn Sie ankommen. Oder wegen der Vergangenheit, weil Sie Tausende von Situationen kennen, in denen man Sie wegen Ihrer Unpünktlichkeit in die Pfanne gehauen hat. So oder so, Sie sind nicht im Hier, Sie sind nicht im Jetzt.

### **Kommen Sie ins Hier und Jetzt zurück!**

Dann haben wir die **Unzufriedenheit**, die man erlebt, wenn eine Panne passiert. Der Verzauberte muss viel »Unzufriedenheit« erleiden. Er ist immer »Opfer«. Er muss auch wahnsinnig viele Menschen verurteilen. Er muss all diejenigen verurteilen, die es wagen, Dinge zu tun, die er in seiner verzauberten kleineren Rolle nicht mehr tun kann. Dann kommt Neid auf, was ihm weiter die Luft abschnürt.

*Unzufriedenheit*

Für das **zweite U** haben wir die **Unfreiheit**. Wir sind unfrei. Das ist einer der Gegensätze in dieser Rolle.

*Unfreiheit*

Wir erwarten natürlich das **ER-wachen** aus diesem entsetzlichen Traum. Wir erwarten die **ER-lösung**, die aber nur kommen kann, wenn wir lernen **loszulassen**. Doch wenn wir loslassen, haben wir Angst, »den Griff« zu verlieren. Begreifen wir jedoch einige der Dinge, um die es in diesem Buch geht, werden wir wissen, dass wir den »Griff« immer in der Hosentasche haben und ihn nur herausziehen müssen. Er muss nirgendwo befestigt sein, denn dann würden wir unfrei am »Griff« hängen. Vielmehr muss der »Griff« in uns sein.

*Erwachen und Erlösung*

Wir haben das **B** für die **bedingungslose Liebe**. Das ist die einzige Bedingung für die Erlösung, die uns die BEFREIUNG bringt.

*bedingungslose Liebe*

Das **A** steht in diesem Fall für die **Angst**.

*Angst*

**Zum Z:** In der **Quantenphysik** gibt es den sogenannten ZWILLINGS-EFFEKT. Das bedeutet, wir haben zwei Teilchen, die absolut synchron schwimmen. Sie haben denselben »Spin« und machen alles in der gleichen, richtigen Weise. Wenn man die beiden Teilchen trennt, kann man etwas Unglaubliches feststellen: **Ändert man die Beschaffenheit des**

*Zwillings-effekt*

**einen, ändert sich auch die Beschaffenheit des anderen**, auch wenn es Lichtjahre entfernt ist. So verhält es sich auch bei der Verzauberung: Der Verzauberte ist immer – wie ein Zwilling – in der »Opferrolle« und in der ursprünglichen »Prinzenrolle«. Was dem einen widerfährt, widerfährt auch dem anderen. Die Frage ist nun, wie flexibel sind wir? Können wir damit umgehen? Können wir die Programme, die besagen, dass wir immer gleich zu sein haben, abbauen? **Wir sind schließlich keine Roboter!**

E  
G  
O  
  
U  
N  
D  
  
S  
E  
E  
L  
E  
  
I  
M  
  
D  
I  
A  
L  
O  
G

## EGO vs. Seele

Ich möchte Sie nun bitten, sich den folgenden Text **ganz in Ruhe durchzulesen**. Beobachten Sie, was dabei in Ihnen »zum Schwingen« kommt, und notieren Sie, sobald Sie fertig sind, Ihre **allerersten Gedanken** dazu – ganz für Sie privat.

Stellen Sie sich folgende Möglichkeit vor: Wenn die **Seele** in diese Welt hineingeboren wird, lernt sie einen Begleiter kennen, nämlich das **kleine ICH** oder **EGO**. Zunächst freunden sich die beiden vorsichtig an und klären ihre Zusammenarbeit: Das EGO wird zum Beispiel für die **Wahrnehmung** durch die Sinnesorgane zuständig sein (wobei es mit den neurophysiologischen Strukturen zusammenarbeitet), während die Seele eine **eigene Wahrnehmungsfähigkeit** besitzt, die außerhalb der sogenannten fünf Sinneskanäle operiert. Im Optimalfall kann die Seele die Augen, Ohren etc. des EGO mitbenutzen, während sie dem Partner ihre speziellen Wahrnehmungen ebenfalls zugänglich macht.

Außerdem ist das kleine ICH für den **Verstand** zuständig sowie für alle **normalen Gefühle mit physiologischer Basis**, von denen die Wissenschaftler sagen, sie entstehen durch neuronale und hormonale Prozesse. Die Seele hingegen ist für die **Intelligenz des Herzens** zuständig, also für die **BE-DINGUNGSLOSE LIEBE**. Dazu gehört unter anderem, wirklich

verzeihen zu können. Wenn die freundliche Koordination von Seele und EGO klappt, dann entsteht in diesem Körper eine ebenso **analytische wie kreative Persönlichkeit**, die ein sinnvolles, erfolgreiches und zufriedenes Leben führen kann. So weit die **Theorie**.

In der **Praxis** wird jedoch die anfänglich gute Zusammenarbeit schnell getrübt. Die Seele merkt nämlich nach einer Weile, dass zunehmend **Störfaktoren** auftreten. Diese Fremdkörper behindern das freie Ausströmen der bedingungslosen Liebe. »Was sind das für Dinger?«, fragt die Seele. Das EGO antwortet: »Das sind **Programme und Blockaden!**« – »Programme?«, fragt die Seele verwundert, »wie meinst du das?« – »Na ja, ich muss uns beide ja draußen in der Welt vertreten. Und dort gelten bestimmte **Spielregeln**, wie man sich verhalten muss, wenn man von anderen akzeptiert werden will. Jede Spielregel wird mir so lange einprogrammiert, bis ich sie kapiert habe. Jedes Programm ergibt eine Latte in diesem Lattenzaun!«

»Kannst du mir ein Beispiel geben?«, will die Seele wissen.

»Klar, wenn einer von den großen Leuten mit dir reden will, dann darfst du nicht weiterspielen. Du darfst auch keine Sache beenden, weil große Leute nie auf Kinder warten. Du musst immer sofort verfügbar sein sowie ernst und aufmerksam schauen. Das ist eine Spielregel. Und wenn ich die nicht einhalte, dann liebt man uns nicht. Verstehst du?«

»Ah!«, antwortet die Seele. »Und wie lautet die Spielregel genau?«

»Wenn du klein bist, darfst du große Leute nicht unterbrechen, wenn sie mit etwas beschäftigt sind. Nur umgekehrt!«

»Und die Blockaden?«, will die Seele wissen.

»Ja, das sind die Querbalken in dem Lattenzaun. Die sollen dafür sorgen, dass dein Licht nicht in Bereiche vordringt, wo es nicht erwünscht ist!«

»Wie könnte bedingungslose Liebe irgendwo unerwünscht sein?«, wundert sich die Seele.

E  
G  
O  
  
U  
N  
D  
  
S  
E  
E  
L  
E  
  
I  
M  
  
D  
I  
A  
L  
O  
G

»Na ja«, erklärt das EGO, »leider ist das weit häufiger der Fall, als du denkst. Wenn ich zum Beispiel etwas angestellt habe, was den großen Leuten nicht passt, dann erwarten sie von uns, dass ich zerknirscht reagiere. Sie wollen Schuldgefühle von uns, aber keine bedingungslose Liebe. Die würde sie nämlich völlig aus dem Konzept bringen, wo sie doch gerade so schön am Schimpfen sind. Das leuchtet dir doch sicher ein?«

Da es in der Natur der bedingungslosen Liebe liegt, nichts schlecht oder falsch zu finden, akzeptiert die Seele diese und alle folgenden Erklärungen des EGO. Eines Tages erläutert das EGO einmal mehr eine der zahlreichen Spielregeln: »Ich bin geschäftlich sehr erfolgreich! Da nehme ich an Meetings mit lauter hartgesottene Businessleuten teil, in denen es um viel Geld geht. Hier brauche ich alle meine Fähigkeiten, um sicherzustellen, dass niemand mich betrügt. Die Menschen sind ja so schlecht, und wenn man nicht furchtbar aufpasst, nutzen die das sofort aus. Da kann ich weiß Gott keine bedingungslos liebevollen Blicke brauchen.« Die Seele versucht zwar, dem kleinen ICH den Unterschied zwischen »**Stärke durch Liebe**« und scheinbarer »**Stärke durch Härte**« zu erläutern, aber sie spricht **sehr leise**. Und das EGO hat sich inzwischen einen ziemlich **lauten Monolog** angewöhnt, der endlos erklärt und rechtfertigt. So entstehen im Laufe der Zeit mehr und mehr Latten – und die Querbalken werden dicker und dicker, sodass es eines Tages kaum noch Zwischenräume gibt.

Dann wird aus dem »Lattenzaun« eine Art Mauer. Und der Wohnort der Seele wird zum **Gefängnis**. Sie kann alles wahrnehmen, aber die Mauer blockiert das Aussenden der bedingungslosen Liebe, die einem wunderbaren weißen Licht gleicht. Zwar strahlt es so hell wie eh und je, dringt aber nur durch wenige kleine Ritzen nach außen.

**Bitte notieren Sie nun Ihre unmittelbaren Gedanken oder Gefühle!**



## Ihr persönlicher Lattenzaun

Jetzt schauen Sie einmal, was Sie für »Latten« in Ihrem »Lattenzaun« haben. Dazu gehen Sie folgendermaßen vor: Nehmen Sie ein **Blatt Papier quer** und zeichnen Sie in der Mitte eine Gerade ein. Dann ordnen Sie jeden der nachfolgenden Begriffe – symbolisiert durch ein Kreuz – einer der beiden Seiten zu. Die **linke Seite** steht dabei für »**negativ**«, »entsetzlich«, »furchtbar« usw., während auf die **rechte Seite** all das kommt, was »**positiv**«, »toll«, »super« etc. ist. Die **Mitte** ist quasi **neutral**.

Möglicherweise haben Sie zu dem einem oder anderen Begriff keine Assoziationen. Wenn Sie beispielsweise »Quäker« lesen und kennen den Begriff nicht, dann machen Sie unten auf dem Blatt einen Strich. Das sind die **Fragezeichen**. Wir haben es getestet, es sind in der Regel gar nicht viele. Oder Sie lassen den Begriff einfach aus. Sind Sie startbereit? **Sie müssen spontan reagieren und sollen nicht denken.**

- |                            |                         |
|----------------------------|-------------------------|
| 1. Aids                    | 18. Engel               |
| 2. Alkoholiker             | 19. Esoterik            |
| 3. Andersdenkende          | 20. Fehler              |
| 4. Arbeitgeber             | 21. Feigheit            |
| 5. Ärzte                   | 22. Fixer               |
| 6. Astrologie              | 23. Freude              |
| 7. Asylanten               | 24. Frieden             |
| 8. Andere Ausländer        | 25. Geister             |
| 9. Behinderte              | 26. Geisteskrankheit    |
| 10. Betrunkener Autofahrer | 27. Geiz                |
| 11. Bürokraten             | 28. Gentechnik          |
| 12. Chemische Waffen       | 29. Gesundheit          |
| 13. Diebe                  | 30. Gewalt              |
| 14. Drogendealer           | 31. Gott                |
| 15. Egoismus               | 32. Heilung durch Gebet |
| 16. Eifersucht             | 33. Homöopathie         |
| 17. Einwanderungsgesetz    | 34. Homosexuelle        |



Im MERK-  
BLATT 4  
(Seite 96ff.)  
finden Sie die  
komplette Liste,  
die Sie immer  
wieder einmal  
durchgehen  
können.

- |                             |                         |
|-----------------------------|-------------------------|
| 35. Intelligenz des Herzens | 53. Reichtum            |
| 36. Kinderstrich            | 54. Reinkarnation       |
| 37. Kirche                  | 55. Religion            |
| 38. Krankheit               | 56. Rücksichtslosigkeit |
| 39. Liebe                   | 57. Schuldgefühle       |
| 40. Linksradikale           | 58. Seele               |
| 41. Magie                   | 59. Spiritualität       |
| 42. Mentaltechniken         | 60. Staatsdiener        |
| 43. Mörder                  | 61. Sterben             |
| 44. Nahtoderfahrungen       | 62. Steuerfahnder       |
| 45. Neid                    | 63. Terroristen         |
| 46. Neonazis                | 64. Tiertransporte      |
| 47. Obdachlose              | 65. Tod                 |
| 48. Olympiasieger           | 66. Umweltgifte         |
| 49. Politiker               | 67. Unsicherheit        |
| 50. Popstars                | 68. Verzeihen           |
| 51. Prostituierte           | 69. Zahnärzte           |
| 52. Rechtsradikale          | 70. Zärtlichkeit        |

Jetzt müssten Sie eine »**Kreuzchenwolke**« auf Ihrem Blatt haben und ich bitte Sie, Folgendes zu tun: Versuchen Sie jetzt, die **drei schlimmsten** und die **drei positivsten** Begriffe herauszupicken, und kennzeichnen Sie diese mit einem **Minus-** beziehungsweise **Pluszeichen**. So können Sie prüfen, wo Ihre »Latten« besonders dicht stehen. Spannend ist auch der **Vergleich mit anderen**. Vielleicht haben Sie einen guten Freund oder eine kleine Gruppe von Menschen, mit denen Sie diese Übung durchführen möchten.

Bevor Sie dies tun, bitte die Übungen ATMEN und PALMIEREN (siehe MERKBLATT 2, Seite 82f.) durchführen. Kommen Sie ganz bewusst ins HIER und JETZT.

WICHTIG: Sprechen Sie nicht inhaltlich über die Ergebnisse! Also keine Aussagen wie: »Ein Sowieso ist für mich noch schlimmer als ein Sowieso ...!« Vergleichen Sie nur, was die anderen als ganz besonders negativ beziehungsweise positiv markiert haben. Kreuzen Sie mindestens drei negative und drei positive an, die jemand anders angemerkt hat. **Nur ein Vergleich!**

## Die eigenen Latten lockern

Sie haben jetzt eine gewisse Vorstellung davon, wie Ihr **persönlicher Lattenzaun** aussieht, und das ist der Punkt, an dem es für manche etwas schwierig wird. Vielleicht gehören Sie ja dazu? Dann bitte ich Sie, die folgenden Gedanken einfach zur Kenntnis zu nehmen. Das heißt ja nicht, dass Sie sie dann auch tatsächlich leben müssen! Aber lassen Sie es mich zumindest theoretisch erörtern.

Wir haben eine **gewisse Menge an Programmen** bekommen. Und wenn wir über Programme sprechen, bei denen wir persönlich nicht betroffen sind, dann sind wir ganz dafür, diese »Latten« zu lockern oder gar zu entfernen. Aber wehe, wir sind **persönlich betroffen**, dann wird die Sache heikel.

*Jetzt  
wird es  
persönlich*

Wenn es heutzutage jemand wagen würde, darauf hinzuweisen, dass »Neonazis« auch Menschen sind, dann wird es außerordentlich gefährlich. Sie erzählen vielleicht jemandem, dass Sie mit Freunden, Kollegen oder Familienmitgliedern zum Essen waren, aber Sie würden nie sagen, dass Sie mit »Drogendealern« zusammen gegessen haben, selbst wenn es wahr wäre. Warum? Weil Sie genau wissen, dass Sie angefeindet werden würden. Das heißt, in dem Moment, in dem es sich um ein Programm handelt, das relativ **tief bei uns verankert ist**, wird die Sache dramatisch.

Sie kennen sicherlich die **Story** von dem japanischen Manager, der zu einem japanischen Zenmeister geht und etwas über Zen lernen will. Dieser führt die berühmte Teezeremonie durch, wobei er nicht aufhört, Tee in die kleine Tasse zu gießen. Der japanische Manager in seinem Gefühl der Hochachtung für den großen Meister wagt natürlich zunächst nicht, etwas zu sagen, als die Tasse überläuft. Aber irgendwann sagt er: »Meister, die Tasse ist doch schon voll!« Darauf erwidert dieser: »Ja, deine Tasse auch! Komme wieder, wenn deine Tasse ein bisschen geleert ist, es passt nichts mehr hinein!«

S  
T  
O  
R  
Y

**Stellen Sie sich doch einmal ein Glas mit bunten Kaugummikugeln vor**, das von Ihrem EGO, Ihrem kleinen ICH,

*Befreien  
Sie sich!*

bewacht wird. Ist dieses Kaugummiglas voll und Sie haben zu den »Neonazis« eine braune Kaugummikugel, dann sind Sie empört, wenn nun jemand kommt, der Ihnen dafür eine violette anbieten will (oder umgekehrt). Eines, wobei Ihnen dieses Buch vielleicht helfen kann, ist, dass Sie statt diesem Glas, das relativ fest und steif ist, einen **Plastikbeutel** haben. Wenn Sie alle Kugeln aus dem Glas in einen Plastikbeutel leeren, der oben noch ein wenig Platz hat und auch ein wenig dehnbar ist, dann können Sie mit der Hand hineingreifen und richtig herumrühren. Sie kommen an jede einzelne Kugel heran, es gibt keine, die immer unten liegt. So können Sie vielleicht doch einmal mit den Kugeln spielen. Und das wäre eine BEFREIUNG, das wäre FREIHEIT.

Wenn Sie theoretisch akzeptieren können, dass Menschen, die in die Kategorie »XY« fallen, auch Menschen sind, dann wäre das ein Riesenschritt. Denn das Etikett »Nazi« klebt gleich neben »Asylant« und »Kanake«. Und darum unterscheiden wir auch so schön zwischen den »Asylanten« und den »Wirtschaftsasylanten«! Die einen können wir ja noch halbwegs tolerieren, aber die anderen... Nein, wirklich nicht! Das sind »Latten« in unserem Zaun. **Jede »Latte« engt uns ein und verhindert, dass die Energie frei strömen kann!**

## Kontemplative Meditation

*Meditation*

Als eine Möglichkeit, sich Ihren persönlichen »Latten« beziehungsweise den hier vorgestellten Gedanken und Konzepten tiefer zu widmen, möchte ich Ihnen nun das Konzept der **kontemplativen Meditation** erläutern (siehe auch MERKBLATT 3, Seite 86ff.): Meditation ist weder **tun-** noch **haben-orientiert**, sondern reines **Sein** ohne konkretes Ziel. Sie wirkt nur **kumulativ**. Das heißt, sie hat eine sich langsam ansammelnde Wirkung. Die einzelne Meditationssitzung – oder »Meditations-gehung« – darf nicht gut oder schlecht ausfallen. Das ist völlig egal.

Da es so furchtbar schwer ist zu sagen: »Setz dich 15 Minuten hin und stoppe den inneren Monolog des kleinen ICHs!«, brauchen wir Techniken, von denen eine die kontemplative Meditation ist. Sie wissen, dass Sie nur **einen Gedanken gleichzeitig** denken können. Das bedeutet, Sie nehmen sich einen einzigen Gedanken und betrachten den **von allen Seiten**, während Sie meditativ sitzen oder gehen. Das fällt uns westlich geprägten Menschen wesentlich leichter, als zu sagen: »Setz dich hin und beobachte deinen Atem, wie er fließt!«

*Nur ein  
Gedanke!*

**Ich gebe Ihnen nun ein Thema für eine kontemplative Meditation und Sie probieren sie 15 Minuten lang aus.** Im MERKBLATT 3 sind weitere Anregungen enthalten, aber versuchen Sie zunächst einmal, das Konzept mit dieser zu erleben. Stellen Sie sich vor, dass Sie den Gedanken – eine Kaugummikugel – ins Vakuum hängen, irgendwo draußen im Kosmos. Nun beobachten Sie, was passiert. Welche Gedanken nähern sich dem Kaugummi? Beginnen Sie keinen Dialog mit irgendeinem dieser Gedanken. Sagen Sie einfach nur: »Sehr interessant, mal sehen, was jetzt noch kommt!« So können aus Ihrem Inneren Dinge aufsteigen. Ganz prosaisch könnten Sie sagen: »Ich nehme Kontakt mit meinem Unterbewusstsein auf!« Sie könnten sagen: »Aha, da kommt die Intuition heraus!« Sie könnten sagen: »Meine innere Stimme!« Letztlich können Sie es nennen, wie Sie wollen. Beobachten Sie einfach, was passiert.

*Beobachten  
Sie, was  
passiert!*

Setzen Sie sich aufrecht hin und schließen Sie die Augen. Sie sind voll im Hier und Jetzt und konzentrieren sich auf folgenden Gedankengang: **»Widerstand ist die beste Methode, etwas andauern zu lassen.«**

Es ist die einfachste Art, eine Meditation durchzuführen. Denn die Meditation stoppt den inneren Monolog des kleinen ICHs. Wir können nur **Zugang** zu unserem Inneren, unserem höheren Selbst, unserer Seele (oder wie immer Sie es nennen möchten) finden, wenn wir lernen, diesen **Monolog** des kleinen ICHs ab und zu **auszuschalten**. Es ist der schnellste und leichteste Weg dazu.

*Leisten Sie  
keinen  
Widerstand!*

Sie können nur einen Gedanken denken, aber Sie dürfen die anderen nicht zurückdrängen oder ihnen Widerstand leisten. Begrüßen Sie die Gedanken, die sich aufdrängen, die Sie gerade nicht haben wollen, stattdessen wie liebe Freunde und teilen ihnen mit, dass es momentan ungünstig ist. Die wichtigen kommen wieder, die anderen zum Ratschen woandershin.

Wenn Sie lernen, Fehler oder Gedanken, die gerade verfehlt sind, mit **Dankbarkeit** und **Freundlichkeit** zu begrüßen und vorsichtig darauf hinzuweisen, dass es gerade unpassend ist, ohne Druck zu erzeugen, dann können Sie relativ leicht eine kontemplative Meditation erlernen.

*Nehmen  
Sie sich  
15 Minuten  
Zeit!*

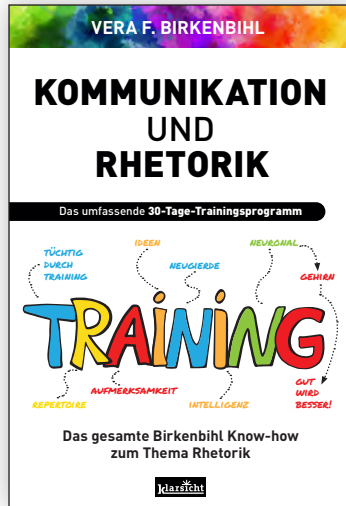
Wenn Sie jetzt sagen: »Ja, das wäre ja ganz nett, aber ich habe weiß Gott dafür keine Zeit!«, dann können Sie einmal folgenden Gedanken ausprobieren, der mir sehr geholfen hat: Fragen Sie sich, ob **die Welt unterginge**, wenn Sie jetzt ein wichtiges Telefonat mit jemandem führen würden, das so lange dauern würde wie die Übung. Wenn Sie zu der Erkenntnis kommen, dass die Welt sich nach wie vor drehen würde und Ihre wichtigen Ziele alle nicht gefährdet wären, dann nehmen Sie sich die Zeit. **Sie haben die Macht, sich die 15 Minuten zu schenken**, wenn Sie wollen!

*Probieren  
Sie es aus!*

Wie viel Zeit vergeuden wir jeden Tag, indem wir sie Menschen nachschmeißen, die sie gar nicht haben wollen. Probieren Sie es doch einmal sechs Wochen aus. Sie werden zu Ihrer großen Verwunderung feststellen – unabhängig davon, was die Meditation Ihnen bringt –, dass es Ihnen minimal 15 Minuten pro Tag Zeit spart, weil Sie weniger der »Hektomanie« verfallen. Damit sparen Sie rein rechnerisch die 15 Minuten garantiert wieder ein, wenn Sie die ersten sechs Wochen durchhalten.



*Bringen Sie Ihre Kommunikations- und Rhetorikfähigkeiten in nur 30 Tagen auf das nächste Level!*

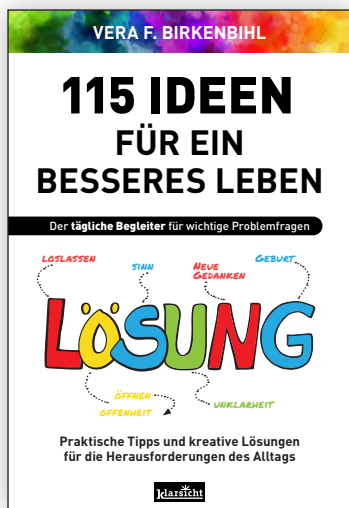


Mit dem 30-Tage-Trainings-Programm von Vera F. Birkenbihl, der Meisterin des gehirn-gerechten Lernens, ist der Erfolg garantiert. Dieses Buch ist nicht nur ein Leitfaden, sondern ein interaktives Seminar, das Sie bequem von zu Hause aus absolvieren können.

- ✓ **Praktische Übungen und Spiele:** Erleben Sie eine Vielzahl von Aufgaben, die nicht nur effektiv, sondern auch unterhaltsam sind.
- ✓ **Modulares Lernen:** Passen Sie das Training Ihrem eigenen Tempo an und wählen Sie die Module aus, die für Sie am relevantesten sind.
- ✓ **Selbst- und Fremdeinschätzung:** Nutzen Sie Fragebögen, um ein besseres Verständnis Ihrer eigenen Kommunikationsstärken und -schwächen zu erhalten.

Vera F. Birkenbihl, bekannt für ihren humorvollen und leicht verständlichen Stil, bietet Ihnen erprobte Methoden und Techniken, die auf den neuesten Erkenntnissen der Gehirnforschung basieren. Sie zeigt Ihnen, wie Sie durch gezieltes Training und praktische Übungen Ihr volles Potenzial entfalten können.

*Mit diesem Buch halten Sie den Schlüssel zu einem  
besseren Leben in Ihren Händen!*



Vera F. Birkenbihl, die Meisterin der lebensnahen Ratschläge, hat 115 Ideen gesammelt, die Ihr Leben sofort verbessern können. Sie finden Antworten auf Fragen, die Sie schon immer beschäftigt haben: Wie überwinde ich meinen Ärger? Wie mache ich ein unwiderstehliches Angebot? Wie gewinne ich mehr Gelassenheit im Alltag?

Jede Seite bietet eine neue, praxiserprobte Technik, um Herausforderungen zu meistern und Ihren Alltag effizienter und erfüllender zu gestalten. Diese Strategien sind nicht nur einfach umzusetzen, sondern auch nachhaltig wirksam. Seien Sie gespannt auf Tipps, die Ihren Horizont erweitern und Ihre Lebensqualität steigern werden.

Nutzen Sie die Gelegenheit, Ihr Potenzial voll auszuschöpfen und entdecken Sie, wie Sie mit kleinen Veränderungen große Erfolge erzielen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie das Beste aus jedem Tag herausholen und Hindernisse in Chancen verwandeln. Dieses Buch ist Ihr persönlicher Begleiter auf dem Weg zu einem glücklicheren, erfolgreicherem und stressfreieren Leben.

*Stellen Sie sich ein Leben ohne Ärger vor!  
So kommen Sie diesem Ziel näher.*



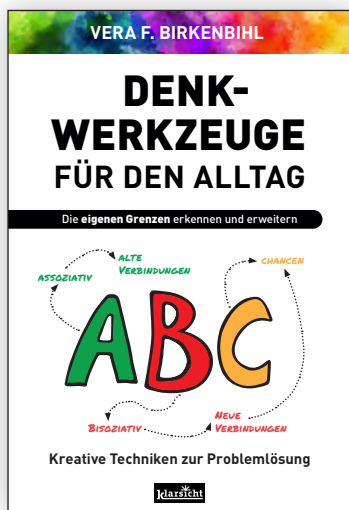
Das Anti-Ärger-Buch ist ein konkurrenzloses Feuerwerk kluger Ideen, aber auch ein Leitfaden auf der Entdeckungsreise zu sich selbst und für ein ausgeglicheneres, entspannteres Leben.

Ärger schadet uns und unserem Immunsystem. Deshalb ist es wichtig – auch um unserer Gesundheit willen – zu lernen, bewusst mit ihm umzugehen.

In den vier Jahrzehnten ihrer Arbeit hat Vera F. Birkenbihl eine Fülle von alltagstauglichen Anti-Ärger-Strategien entwickelt, von denen sie hier die 59 besten präsentiert. Statt sich jeweils nur auf Theorie oder Praxis zu beschränken, liefert das vorliegende Buch sowohl eine interessante Einführung in die wissenschaftlichen Grundlagen als auch einen umfangreichen Praxisteil.

Das herausnehmbare »Gefühlsrad« zeigt Ihnen zudem, in welcher Stimmungslage Sie sich gerade befinden – ein spielerischer und zugleich ernsthafter Weg, sich mit seinen Emotionen auseinanderzusetzen.

*Plötzliche Leere im Kopf, als hätten Sie  
alles Wissen ausgelöscht?*



Bestsellerautorin Vera F. Birkenbihl hat ein revolutionäres Modell entwickelt, das Ihre Kreativität als Schlüssel zur Problemlösung aktiviert. In »Denkwerkzeuge für den Alltag« entdecken Sie Birkenbihls geistigen Werkzeugkasten: Ein Arsenal an kreativen Techniken, die Sie befähigen, jede Herausforderung zu meistern.

Dieses Buch ist Ihr ultimatives geistiges Multitool – kompakt, multifunktional und immer griffbereit. Erfahren Sie, wie Sie mit über 60 verschiedenen Methoden Ihre Denkprozesse revolutionieren und aus eingefahrenen Denkmustern ausbrechen.

Setzen Sie praktische Beispiele und direkte Anleitungen sofort um. Von schneller Problemanalyse bis hin zu komplexen kreativen Strategien – dieses Buch rüstet Sie mit den nötigen Werkzeugen aus, um stets die optimale Lösung zu finden. Entfesseln Sie Ihr volles Potenzial und beugen Sie zukünftigen geistigen Blockaden vor.

Mit »Denkwerkzeuge für den Alltag« sind Sie bestens gerüstet, jede Herausforderung spielend zu meistern und kreative Lösungen zu entdecken.

*Fühlen Sie sich manchmal überfordert, wenn es darum geht, Ihrem Kind bei den Hausaufgaben zu helfen?*



Mit Vera F. Birkenbihls »Eltern-Nachhilfe« bekommen Sie das entscheidende Werkzeug an die Hand, um Ihr Kind effektiv und nachhaltig zu fördern. Dieses Buch ist Ihr unverzichtbarer Begleiter durch den Schulalltag.

Die Expertin für gehirn-gerechtes Lernen, Vera F. Birkenbihl, liefert Ihnen erprobte Methoden und praxisnahe Tipps, um das Lernen mit Spaß und effektiv zu gestalten. Entdecken Sie, wie Sie die Motivation Ihres Kindes steigern und ihm helfen können, komplexe Inhalte leichter zu verstehen und zu behalten.

»Eltern-Nachhilfe« ist vollgepackt mit nützlichen Anleitungen und verständlichen Erklärungen, die Lernen zu einem positiven Erlebnis für die ganze Familie machen. Vera F. Birkenbihl zeigt Ihnen, wie Sie die natürlichen Lernprozesse Ihres Kindes ankurbeln und mit einfachen, aber wirkungsvollen Veränderungen große Erfolge erzielen – von der optimalen Lernumgebung bis hin zu motivierenden und spaßigen Übungen.

Werden Sie zum besten Lerncoach, den Ihr Kind sich wünschen kann – und erleben Sie gemeinsam die Freude am Lernen.

*Haben Sie genug von öden Vokabellisten und dem ewigen Pauken, das ins Leere führt?*

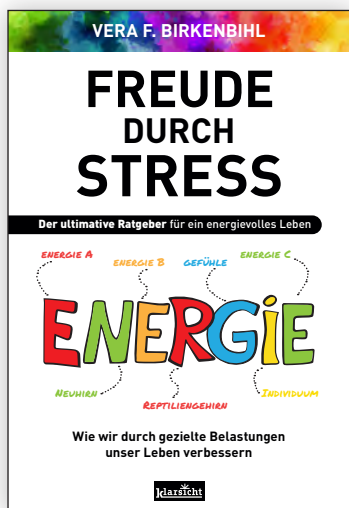


Sie suchen den Schlüssel zu einer neuen Sprache? »Fremdsprachen lernen für Schüler« bietet Ihnen einen erfrischenden Ansatz, der die grauen Zellen mit Freude in Schwung bringt! Stellen Sie sich vor, Sie könnten eine Sprache lernen, indem Sie sich einfach entspannen und genießen – Vera F. Birkenbihl macht es möglich.

Mit einer Mischung aus bewährten Techniken und innovativen Methoden führt dieses Buch Sie spielerisch an das Fremdsprachenlernen heran. Vergessen Sie das sture Auswendiglernen! Durch Techniken wie das »Dekodieren« und »passives Hören« wird Ihr Gehirn dazu angeregt, Worte und Phrasen natürlich und mühelos zu absorbieren.

Sie sind Schüler, Elternteil oder Lehrkraft? Dieses Buch hält unzählige Aha-Momente für Sie bereit. Es erklärt, warum traditionelle Lernmethoden oft scheitern und wie Sie mit weniger Aufwand mehr erreichen können. Steigen Sie ein in eine Reise, die Ihre Art zu lernen verändern wird und Ihnen zeigt, wie Sprachenlernen wirklich funktionieren kann – effektiv, nachhaltig und mit viel Freude.

*Sie glauben, Stress sei der Feind?  
Denken Sie noch einmal nach!*



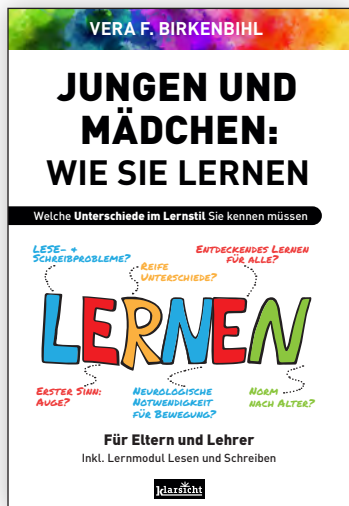
Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie Stress als Ihren größten Verbündeten gewinnen können.

Vera F. Birkenbihl, Bestsellerautorin und Expertin für Gehirntraining, offenbart revolutionäre Techniken, mit denen Sie Stress in pure Lebensfreude und Erfolg umwandeln.

Verstehen Sie die Funktionsweise Ihres Reptilienghirns und die enge Verbindung zwischen Angst und Freude. Nutzen Sie gezielte Herausforderungen, um Ihr Denkhirn zu aktivieren und Ihre Energiereserven optimal zu nutzen. In praktischen Kapiteln erfahren Sie, wie Sie Stress gezielt dosieren und anwenden können, um Ihre Ziele zu erreichen und Ihr Leben in vollen Zügen zu genießen.

Dieses Buch ist Ihr Schlüssel zu mehr Motivation, Energie und Lebensqualität. Mit wissenschaftlich fundierten Methoden und praxiserprobten Tipps wird Stress zu Ihrem besten Freund – für ein erfülltes und leistungsstarkes Leben. Treten Sie aus Ihrer Komfortzone heraus und entfalten Sie das volle Potenzial Ihres Geistes!

*Stellen Sie sich vor, Sie könnten in die Köpfe Ihrer Kinder blicken und verstehen, warum sie auf ganz bestimmte Weise lernen und agieren.*

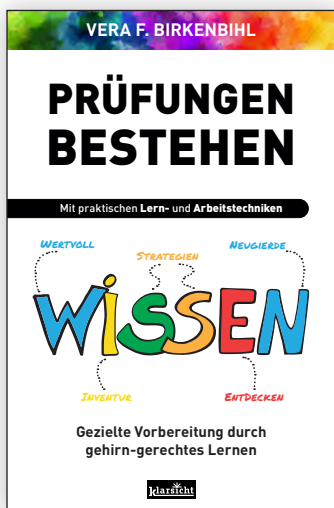


Vera F. Birkenbihl nimmt Sie mit auf eine spannende Reise durch die unterschiedlichen Lernwelten von Jungen und Mädchen. Mit ihrer einzigartigen Mischung aus Humor, wissenschaftlicher Tiefe und praktischen Tipps eröffnet sie Ihnen neue Perspektiven auf das Lernen.

In diesem aufschlussreichen Buch enthüllt Birkenbihl, warum Jungen scheinbar unaufhörlich aktiv sind, während Mädchen oft ruhig und konzentriert verharren können. Sie entwirrt, wie sich diese Unterschiede schon im Kleinkindalter manifestieren und welche weitreichenden Konsequenzen sie für das Lernen haben. Durch lebendige Studien und praxisnahe Beispiele vermittelt sie, wie Sie die Lernpotenziale Ihrer Kinder voll ausschöpfen und individuell fördern können.

Dieses Buch bietet nicht nur tiefgreifendes Wissen, sondern auch einen praktischen Ratgeber mit zahlreichen Übungen und Techniken, die das Lernen erleichtern. Die innovativen Methoden von Birkenbihl bringen Spaß und Erfolg ins Lernen – egal ob im Klassenzimmer oder zuhause.

*Fühlen Sie sich erschöpft vom endlosen Büffeln,  
das nie zu haften scheint?*



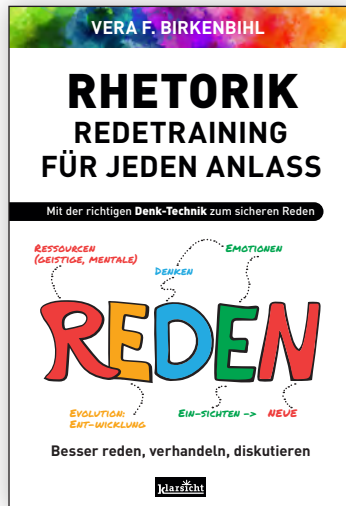
Entdecken Sie mit Vera F. Birkenbihl bahnbrechende Techniken, die das Lernen nicht nur vereinfachen, sondern auch zur Freude machen! In »Prüfungen bestehen« deckt Birkenbihl die Mängel traditioneller Lernansätze auf und zeigt Ihnen, wie Sie Lernhürden spielend überwinden.

Stellen Sie sich Ihr Gehirn als lebendiges Kloster vor, in dem Wissen harmonisch gesammelt und abgerufen wird. Birkenbihls gehirn-gerechtes Lernen verankert Wissen nachhaltig und macht es jederzeit zugänglich. Erleben Sie, wie ABC-Listen, KaWas oder der Tapeten-Effekt das Lernen verwandeln und Ihnen ermöglichen, Prüfungen zu meistern.

Ihr Gewinn? Schnelleres, effektiveres Lernen und das Gefühl des Erfolgs, wenn alles »klickt«. »Prüfungen bestehen« ist Ihr Ticket zu einer inspirierenden Lernerfahrung, die Schüler, Studenten und Erwachsene gleichermaßen begeistert.

Tauchen Sie ein in ein Lernen, das nicht nur effektiv, sondern auch erfüllend ist.

*Möchten Sie bei Ihrer nächsten Präsentation begeistern, in Verhandlungen dominieren und in Diskussionen blitzschnell kontern?*



»Rhetorik: Redetraining für jede Gelegenheit « von Vera F. Birkenbihl macht aus Ihnen einen Meister der Kommunikation. Dieses Buch ist Ihr ultimativer Guide, um rhetorische Skills spielerisch zu entwickeln und schrittweise zu perfektionieren.

- ✓ **Kommunikation, die fesselt:** Lernen Sie, wie Sie Ihr Publikum in den Bann ziehen und Ihre Argumente gezielt platzieren.
- ✓ **Interaktive Übungen:** Steigern Sie Ihre Schlagfertigkeit und rhetorische Fitness – von Atemtechniken bis hin zu überzeugender Argumentation.
- ✓ **Feedback, das weiterbringt:** Optimieren Sie Ihre rhetorische Wirkung durch konstruktives Feedback.

Vera F. Birkenbihl, renommiert für ihren witzigen und gehirngerechten Ansatz, führt Sie durch einen Prozess, der nicht nur Ihre Rhetorik, sondern auch Ihr Selbstvertrauen stärkt. Egal, ob im Beruf oder im Privaten – dieses Buch ist Ihr Schlüssel, um in jeder kommunikativen Situation zu glänzen.

*Möchten Sie Ihre rhetorischen Skills in Rekordzeit  
auf ein neues Level bringen?*



»Rhetorik-Training kompakt« von Vera F. Birkenbihl ist das perfekte Tool, um Ihre Kommunikationsfähigkeiten effizient zu schärfen. Ob für ein unerwartetes Meeting oder eine spontane Präsentation, hier finden Sie präzise Techniken für sofortige Erfolge. Knackiges Fachwissen, zielführende Übungen und prägnante Tipps – komprimiert und ohne Umwege.

Dieses Buch garantiert schnelle Erfolge und ist ideal für alle, die kurzfristig ihre rhetorische Überzeugungskraft stärken möchten – sei es für geschäftliche Meetings oder überraschende Redeanlässe. Erzielen Sie unmittelbare Verbesserungen, die Ihr Selbstvertrauen und Ihre Ausstrahlung merklich steigern. Dieses Buch ist Ihre rhetorische Erste-Hilfe-Box: praktisch, handlich und immer einsatzbereit.

Mit »Rhetorik-Training kompakt« sind Sie immer bestens gerüstet, um rhetorisch zu glänzen – schnell, wirkungsvoll und mit minimalem Aufwand. Ein Muss für jeden, der eine sofort spürbare Verbesserung seiner Kommunikationsfähigkeiten anstrebt.

# Die Original Birkenbihl Sprachkurse

## Für alle, die Sprachen lieben!

Entdecke deinen perfekten Online-Sprachkurs in unserer großen Auswahl an Sprachen und praxisnahen Themen – abgestimmt auf jedes Level. **Starte jetzt und bringe deine Sprachkenntnisse auf das nächste Level!**



Zum Beispiel mit dem beliebten Sprachkurs:

**SPANISCH LERNEN**  
für Einsteiger  
(A1-A2)



**Die Birkenbihl-Methode ist der Schlüssel zu ...**

- ✓ **angstfreier Kommunikation** in Wort und Schrift
- ✓ **sicherem Sprachgebrauch** in Beruf & Alltag
- ✓ **schnellen Erfolgen** mit bis zu 75% Zeitersparnis
- ✓ praktischem Lernen **ohne komplizierte Grammatikregeln**
- ✓ spürbaren Fortschritten im **eigenen Lerntempo**



Jetzt starten!

[www.birkenbihl-sprachen.de](http://www.birkenbihl-sprachen.de)

## Finde deinen Fixstern

In diesem Buch-Seminar lädt die Bestsellerautorin und Trainerin Vera F. Birkenbihl ihre Leser posthum zu einer spannenden Selbst-Inventur ein:

Was wollen wir in unserem Leben erreichen? Welche Ziele haben wir?

Und was sind die persönlichen Fixsterne, die alle anderen Ziele überstrahlen und dem Leben Tiefe verleihen?

Vera F. Birkenbihl erklärt anschaulich und leicht verständlich, wie man seine eigenen Lebensziele erkennt, welche Hürden auf dem Weg dorthin möglicherweise überwunden werden müssen und wie man die dafür nötige Kraft findet.

**Ein Buch voller wertvoller Denkanstöße über das, was man im Leben wirklich erreichen möchte!**



Über drei Millionen Menschen haben erfolgreich ihre Sprachkurse, Bücher, Tonaufnahmen sowie Videos angewendet und über 350.000 Menschen haben sie in Vorträgen und Seminaren live erlebt. Ihre Bücher sind bis heute Bestseller. Auch die Birkenbihl-Methode, Fremdsprachen zu lernen, wurde von ihr entwickelt.

Sie war die Leiterin des Instituts für gehirn-gerechtes Arbeiten und zählt noch heute zu den ganz Großen der Seminar- und Coaching-Szene. Die Erfolgstrainerin studierte in den USA Psychologie und Journalismus und begann dort 1970 mit ersten Vorträgen und Seminaren in Industrie und Wirtschaft. Ende 1972 kehrte sie nach Europa zurück und führte ihre Seminartätigkeit sehr erfolgreich fort. Zu ihren Kunden zählten BMW, LBS, Sony, IBM, Procter & Gamble, Siemens, 3M, Henkel, Mercedes, Hewlett Packard u. v. a. Bis zu ihrem Lebensende im Dezember 2011 war sie als freie Autorin und Trainerin tätig.

Mehr Infos und weitere Veröffentlichungen auf  
[www.klarsicht-verlag.de](http://www.klarsicht-verlag.de)  
[www.birkenbihl-sprachen.de](http://www.birkenbihl-sprachen.de)  
[www.birkenbihl.tv](http://www.birkenbihl.tv)

ISBN 978-3-98584-216-2

