

Kapitel 1

Öffnen Sie Ihrem Erfolg die Tür

Zwei Haupteinflüsse prägen unser Leben: die Welt um uns und die Welt in uns. In der Außenwelt beeinflussen uns Familie, Freunde und andere wichtige Menschen. Zu diesen Einflüssen zählen ebenso unser kulturelles Umfeld, die Orte, an denen wir uns aufhalten, unsere Wohn- und Arbeitsplätze, die Bücher, die wir lesen, und unsere Nahrung. Diese äußeren Einflüsse vermengen sich mit unseren Persönlichkeitsmerkmalen. Das Leben läuft nicht für alle gleich ab. Wir gestalten es anhand unserer individuellen Prägungen, der Eigenschaften unseres Charakters und unserer Veranlagungen. Jeder Mensch ist ein individueller Mix aus teils bewusstem, teils unbewusstem Denken, Fühlen und Handeln.

Yin und Yang – Leben in Balance

Ein harmonisches Leben führen wir, wenn unser äußeres Umfeld und unser persönliches Leben in Balance sind. Wir können unsere Entwicklung mit einer vernünftigen Mischung aus Aktivität (Yang) und Ruhe (Yin) vorantreiben. Wir handeln zielgerichtet (Yang) und finden genug Muße und Regenerationsmöglichkeiten, um inne zu halten, nachzudenken und aufzutanken (Yin). «Yin» und «Yang» bezeichnen diese gegensätzlichen Energien.

Yin und Yang treten paarweise auf. Sie sorgen gemeinsam für Harmonie und Ausgeglichenheit. Das Yang kann ohne das Yin nicht sein: Die Helligkeit kann nicht ohne die Dunkelheit sein.

Wärme gibt es nur, weil auch Kälte existiert. Der Plus-Pol einer Batterie benötigt den Minus-Pol. Ebenso ergänzen sich Männliches und Weibliches.

Problematisch wird es immer, wenn wir entweder Yin oder Yang auf Kosten des anderen überbetonen, sei es bewusst oder unbewusst. Die richtige Dosierung von Yin und Yang ist daher wichtig. Sollte einer der beiden Pole übermächtig werden, führt dies zu Ungleichgewicht. Wir müssen ein solches rechtzeitig korrigieren, bevor die Gesetze des Universums von selbst für einen Ausgleich sorgen. Warum? Alles in der Natur strebt nach Balance. Meist macht uns der automatische Ausgleich aber nicht glücklich. Wer mit seinem Körper Raubbau treibt, ihn dauernd überlastet (Yang), darf sich nicht wundern, wenn ihn Krankheit oder Herzinfarkt ruhig stellen (Yin).

Wir brauchen uns deshalb nicht mit dem Mittelmaß zufrieden geben, ganz im Gegenteil. Aber wenn Sie sich an einem langen Leben in Balance erfreuen möchten, sollten Sie nach jeder Extrembelastung (zum Beispiel viele Überstunden, wenig Schlaf) für den passenden Ausgleich sorgen.

Wir müssen unsere Schwachstellen erkennen und dort für Ausgleich sorgen. Das ist im beruflichen und privaten Umfeld wichtig – diese Bereiche beeinflussen einander wechselseitig.

Die Belohnung: Sobald man seine Schwachstellen auflöst, verändert sich das Leben – nicht mehr und nicht weniger! Was wir «Erfolg» nennen, entsteht dann fast von selbst. Sie haben es vielleicht schon erlebt: Fließen die Energien erst einmal, entsteht eine positive und machtvolle Eigendynamik. Die Dinge entwickeln sich nahezu von selbst.

Wir kennen diesen Zustand des «Flow» aus glücklichen Phasen unseres Lebens (etwa wenn wir verliebt waren). Dann sind wir mit uns und der Welt in Harmonie. Mit Business Energy werden Sie diesen Zustand öfter und immer länger erleben – es ist Ihr erster Schritt zur Energie-Meisterschaft.

Probleme sind Zeichen für Einseitigkeit

Probleme haben immer eine Ursache. Sie entstehen nicht aus heilem Himmel, sondern auf dem passenden Nährboden. Probleme weisen uns auf eine Einseitigkeit hin, die man so rasch wie möglich verändern sollte.

Es hat daher keinen Sinn, das Symptom zu bekämpfen. Betrachten Sie die unangenehme Situation am besten als Einstiegsmöglichkeit in das Thema. Dann kommen Sie den Ursachen für Ihr Problem wahrscheinlich rasch auf die Spur.

Symptombekämpfung ist leider im heutigen Wirtschaftsleben ein bevorzugtes Instrument geworden. Führungskräfte zeigen lieber ihre Initiative und Tatkraft, indem sie Mitarbeitern kündigen – statt beispielsweise den Mut zu haben, eine marode Strategie im Unternehmen zu verändern. Es liegt auf der Hand, dass sich dies negativ auf die Motivation und Arbeitsfreude der Angestellten auswirkt.

Dem Resonanzgesetz zufolge (Seite 23) geschieht ein belastendes Ereignis nie zufällig und ohne eigene Beteiligung. Das bedeutet nicht, dass Sie selbst diese Umstände (mit) verursacht haben. Das Gesetz macht aber deutlich: Wir werden mit nichts konfrontiert, wozu wir nicht in Resonanz stehen. Selbst die unangenehmste Job-Situation hat einen Bezug zu Ihnen – ganz gleich, ob Sie Angestellter, Führungskraft oder Unternehmer sind.

Energetische Felder

Was geschieht auf einer physiologischen Ebene, wenn wir zum Beispiel vor einer neuen Herausforderung stehen? Jeder Gedanke löst im Körper einen chemischen Prozess aus. Neuropeptide, die Botenstoffe des Gehirns, sind die chemische Entsprechung unserer Gedanken. Sie finden sich nicht nur im Gehirn, sondern im ganzen Körper. Unser Gedanke ist somit im ganzen Körper real und physisch anwesend.

Gleichzeitig entsteht bei jedem Gedanken ein elektromagnetisches Feld, das so genannte Gedankenfeld (*thought field*, Callahan). Etwas für uns Alltägliches wie ein Gedanke ruft im gleichen Augenblick konkrete Energien im Körper hervor. Moderne Messungen bestätigen, was unsere Vorfahren in praktisch allen Kulturen wussten: Sie sahen den Menschen als Energiewesen, das durch seine Handlungen, seine Gedanken und Gefühle ständig im energetischen Austausch mit allen um sich steht.

Die chinesische Kultur bezeichnete die universelle Lebenskraft, die auch im Menschen wirkt, als Chi. In der japanischen Kultur hieß sie Ki. Das indische Sanskrit nennt die Energie Prana. Der Begriff Energiequanten stammt aus der Quantenphysik.

Harold Saxton Burr unternahm an der Yale University Messungen der elektromagnetischen Felder von Bäumen, Tieren und Menschen. Er nannte diese Energiefelder *Life Fields* (Lebensfelder) oder *L-Fields*.

Der Mensch ist ein Energiewesen

Auf diesen Erkenntnissen baut ein neuer Wissenschaftszweig auf: die Energetische Psychologie. Diese Forschungsrichtung beschäftigt sich mit dem Zusammenspiel zwischen Energie, Mensch und Umfeld. In Forschungen wurde festgestellt: Unser Körpergedächtnis arbeitet verlässlich von Beginn des Lebens an. Unser Körper speichert alle wichtigen Erfahrungen, die wir machen, als Informationen. Er tut das an bestimmten Punkten entlang der Energiemeridiane. Unter Energiemeridianen versteht man ein Energiesystem des Menschen, das vor rund 5000 Jahren in China entdeckt wurde. Demzufolge verteilen Energiemeridiane die energetische Information im ganzen Körper.

Um ein Leben in Gleichgewicht, mit Gesundheit, Harmonie und Glück zu erfahren, muss die Energie frei und ungehindert durch den Körper fließen. Jeder Energiemeridian sollte über die

gleiche Menge an Energie verfügen. Bestimmte äußere Erfahrungen und Erlebnisse können einen Meridian so blockieren, dass das Energiesystem unterbrochen wird und aus dem Gleichgewicht gerät.

Das Fatale: Störungen in Ihrem Energiegleichgewicht beeinflussen Ihr ganzes Leben. Nach einem traumatischen Erlebnis etwa reagiert Ihre Energie jedes Mal, wenn Sie daran denken oder in eine vergleichbare Situation geraten, wieder so, als würden Sie alles noch einmal erleben. In der Folge klammern wir bestimmte Themen lieber aus, um nicht nochmals hinschauen zu müssen. Wir tun genau aus diesem Grund häufig Dinge, von denen wir eigentlich wissen: Sie tun uns nicht gut. Trotzdem können wir nicht anders handeln. Wir fühlen uns unfähig, dieses Problem zu lösen. Damit bieten wir gleichzeitig Angriffsfläche für weitere ähnliche Probleme. Auch wenn Ihr Geist das eine oder andere Problem längst vergessen haben mag – Ihr Körper erinnert sich an alles.

Lösen Sie erst die Blockade im Energiesystem, dann das Problem

Die Formel «Problem erkannt – Problem gelöst» stimmt für emotional belastende Themen nicht. Viele Menschen scheitern deshalb mit den besten Vorsätzen. Sie können nicht anders, als bei der nächsten Gelegenheit nach demselben alten Muster zu handeln (und sich hinterher darüber zu ärgern). Die konkreten Situationen sind zu tief in ihr Nerven- und Energiesystem eingraviert. Sie scheitern nicht an fehlendem Wissen oder Fähigkeiten (wie manche Selbsthilfe-Ratgeber vermitteln wollen). Vielmehr verhindern dahinter liegende energetische Blockaden eine Lösung.

Ist unser Energiesystem erst einmal im Ungleichgewicht, fühlen wir uns außerstande, unsere Ziele zu erreichen oder unser Leben nach einem belastenden Ereignis gesund weiterzuleben. Viele unserer Probleme hängen mit einem energetischen Ungleichgewicht zusammen: Unordnung, Zu-spät-Kommen, Schlamperei, Ängste, Konflikte, Stress, Workaholicismus, Ärger, Phobien, Depres-

sionen, Allergien, Schuldgefühle, Nervosität, Süchte, Ruhelosigkeit, Abhängigkeiten, Scham, Unsicherheit, Unglücklichsein, Selbstwertmangel, Schwäche im Immunsystem und viele weitere.

«Wenn Sie mit einer Situation konfrontiert werden, in der Sie ein Energie-Ungleichgewicht haben, dann reicht Ihre Energie nicht aus, damit fertig zu werden. Sie greifen dann auf Verhaltensmuster zurück, die an dieses niedrige Energieniveau gekoppelt sind.» (Gallo/Vincenzi)

Das sprichwörtliche gebrannte Kind scheut das Feuer.

Wir können ein Problem erst lösen, wenn unsere Energien wieder im Gleichgewicht sind. Dazu benötigt unser Körper einen von außen kommenden Anstoß, genau wie dies bei der Entstehung von energetischen Blockaden geschehen ist. Geben Sie ihm diesen Impuls, indem Sie sanft auf bestimmte Akupunktur-Punkte klopfen. Kombinieren Sie das Klopfen mit Übungen, die das Gehirn neu ausrichten. Dadurch bringen Sie Ihre Energien wieder ins Fließen. (Die vollständige Beschreibung finden Sie auf Seite 130ff.).

Ziehen Sie Lebensglück und Business-Erfolg an

«Zufall ist nur der Name für ein uns unbekanntes Gesetz.»

So bezeichnet das rund 5000 Jahre alte Kybalion die Zusammenhänge des Lebens. Man könnte auch sagen: Nichts geschieht zufällig, alles ist mit allem verbunden. So oder ähnlich hätte es ein weiser asiatischer Energie-Meister vergangener Epochen beschrieben.

Wir kennen es alle: Sind wir gut gelaunt und fröhlich, scheint alles wie von selbst richtig zu laufen. Sind wir verliebt, trägt die ganze Welt unsere Euphorie mit. Die Sonne lacht uns nicht nur privat – auch beruflich oder finanziell erleben wir Glücksmomente. Aber wehe, wenn unsere Gemütslage einmal angeknackst ist. Haben wir einen schlechten Tag (was in Mitteleuropa häufiger vor-

kommt als die guten Tage), dann geht manches daneben: Der Zug fährt uns vor der Nase davon, im Job gibt's Frust, und am Abend streiten wir uns noch mit dem Partner oder der Partnerin.

Glückliche Menschen treffen offensichtlich kluge Entscheidungen. Der britische Wissenschaftler Richard Wiseman hat sich in einer umfassenden Studie mit dem Thema «Glück» beschäftigt. Er hat bewiesen, dass Glück nicht mit Zufall, Astrologie oder überirdischen Mächten erklärbar ist. Es ist über weite Strecken hausgemacht. Wiseman untersuchte Glückspilze und Pechvögel. Er stellte fest, dass die Grundschwingung eines Menschen – ihre Energie – darüber entscheidet, ob sie häufiger Glück oder Pech im Leben haben. Richard Wiseman drückte es sinngemäß so aus: «Glückspilze erwarten, dass sie Glück haben werden.» Für einen Glückspilz ist es selbstverständlich, auf Partys interessante Leute kennen zu lernen, ein schönes Leben mit einem tollen Partner zu genießen und einen interessanten, gut bezahlten Job zu finden. Glückspilze rechnen damit, ihr Leben auf der Sonnenseite zu leben. Solche Menschen denken nicht nur anders, sie fühlen anders und strahlen etwas anderes aus als Pechvögel. Ihre Gedanken- und Gefühlsenergien sind tendenziell *positiver* als bei den Unglücksraben. Wir sehen also: Alles beginnt in unserem Inneren.

Eine Studie aus dem Jahr 1972, veröffentlicht von Louis Langman, belegt auch einen Zusammenhang zwischen Energie und Krankheit. Die Studie zeigte einen deutlichen energetischen Unterschied auf zwischen kranken und gesunden Menschen. Forschungen zufolge haben 95 Prozent der Krebspatienten und Patientinnen negative Polarität; bei gesunden Menschen sind das nur fünf Prozent. Ein gut gefüllter Energietank stellt demnach die beste Gesundheitsvorsorge dar.

Geben Sie Ihrem Leben eine Richtung

Was möchten Sie in Ihrem Leben erreichen? Und was in Ihrem Beruf? Was antworten Sie darauf spontan? Ich höre darauf meist Aus-

sagen wie: «Ja, ich weiß genau, was ich will: mehr Geld, einen besseren Job, gute Gesundheit und eine tolle Partnerschaft.» Achtung: Wenn Sie sich ebenfalls gern solche unklar formulierten Zukunftsbilder ausmalen, ist Ihr Misserfolg vorprogrammiert.

Mit Zukunftsbildern ist es so ähnlich, wie wenn wir jemanden um einen Gefallen bitten: Wir müssen präzise ausdrücken, was wir möchten. Wie soll derjenige sonst wissen, was er oder sie für Sie tun kann? Er oder sie könnte nur raten. Die Folge wäre wahrscheinlich, dass nichts oder das Falsche geschieht.

Ähnlich konkret sollten wir unsere Energien lenken, die unser Business- und Privatleben steuern. Wie das geht und was jeder Einzelne tun kann, davon handelt dieses Buch.

Dabei dürfen wir nicht die Energie-Gesetze der Physik vergessen. Energie kann in atomarer, thermischer, elektrischer oder kinetischer Form (Bewegung, Geschwindigkeit) auftreten oder als Potenzial. Wichtig: Energie bleibt immer erhalten. Sie kann nicht zerstört werden oder verschwinden. Energie kann nur eine andere Form annehmen.

Materie besteht aus Atomen. Atome haben einen Kern aus Protonen und Neutronen. Elektronen umkreisen den Kern in definierten Bahnen bzw. Energielevels. Mit einem Mehr an Energie nehmen die Elektronen eine entferntere Umlaufbahn an. Mit einem Weniger an Energie sinken sie auf eine nähere Umlaufbahn. Werden die Atome durch eine bestimmte Schwingung (etwa einen Gedanken) auf ein bestimmtes Ziel ausgerichtet, entsteht ein kraftvolles, in eine Richtung ziehendes Energiefeld – wie bei einem Magneten (siehe nächste Seite).

Jedes leidenschaftliche Ziel bündelt Energie

Wir können dieses Naturgesetz, wonach sich alles nach bestimmten Energien ausrichtet, auch auf uns Menschen übertragen. Sobald wir mit Kraft und Leidenschaft ein konkretes Ziel anstreben,

schwingen unser Körper, Geist und unsere Seele im Einklang mit diesem Thema.

Das klingt anstrengend, geschieht aber in Wirklichkeit von selbst. Wir funktionieren ähnlich wie ein Stück Eisen, das man magnetisiert. Die Ausrichtung der Atome (Polarisierung) macht ein normales Metallstück plötzlich anziehend für anderes Eisen. So lange kein solches in der Nähe ist, «schläft» der Magnet. Aktiv wird er erst durch das Zusammenspiel mit seinem Gegenstück.

Für uns Menschen bedeutet das im übertragenen Sinn: Alles, was wir mit intensiven Gedanken und Gefühlen aufladen, wird genau dadurch wichtig für uns. Wir selbst entscheiden, womit wir in Resonanz gehen – und was uns nicht berührt. Der einzelne Mensch handelt je nach seiner Prägung selbst in vergleichbaren Situationen individuell anders.

Unsere unbewussten Programmierungen machen uns zum «Magneten» für unser individuelles, persönliches Schicksal. Nicht die «Sterne» bestimmen unser Wohlergehen, sondern das, was wir aus unseren Anlagen machen. Wir können alle unser individuelles Schicksal verändern – wenn wir uns dazu entscheiden und aktiv werden. Dafür möchte ich Ihnen in diesem Buch die nötigen Werkzeuge in die Hand geben.

Ein Beispiel: Visionär denkende Menschen treffen weitaus eher als Pessimisten auf die passenden Entscheidungsträger, mit denen sie ihre Ideen verwirklichen können. Umgekehrt ziehen manche Menschen Schwierigkeiten und Katastrophen nur so an, immer oder zumindest in bestimmten Phasen. Sie tragen als selbst ernannte Realisten ein negatives Weltbild mit sich herum und warten geradezu auf Enttäuschungen. Es erscheint naheliegend, dass sich unter solchen Umständen kaum große Leistungen, Erfüllung und Erfolg einstellen.

Man nennt diesen Resonanz-Zusammenhang auch das *Gesetz der Anziehungskraft*. Dies ist weder ein abgehobener New-Age-Aberglaube noch eine besonders überraschende Erkenntnis. Es ist

ein Naturgesetz, das jedem Atom unseres Körpers zeigt, was es zu tun hat – egal ob wir darüber Bescheid wissen oder nicht.

Überwinden Sie hinderliche Überzeugungen

Können Sie sich vorstellen, bald 20 Prozent effizienter zu arbeiten und die gewonnene Zeit für sich zur Verfügung zu haben? Nein? Schade! Das ist nämlich einer der Nebeneffekte des Energy-Trainings in diesem Buch. Wenn Sie dieses Ergebnis nicht einmal theoretisch für möglich halten, werden Sie es wohl gar nicht probieren.

Wir haben es hier mit einer menschlichen Schwachstelle zu tun: Wir bewerteten gern alles aus der Sicht unserer bisherigen Erfahrungen. Doch diese bieten uns häufig keine gute Orientierungshilfe – sind doch die meisten Menschen mit recht durchschnittlichen Prägungen und Vorbildern aufgewachsen.

Eine Sache ist nicht unmöglich, nur weil wir sie nicht kennen oder weil sich bisher niemand daran versucht hat. Tun Sie sich daher folgenden Gefallen: Beobachten Sie, wann und wo sich beim Lesen dieses Buchs Ihr innerer Zweifler, Besserwisser und Nein-Sager zu Wort meldet. Er wird sich spätestens beim Abschnitt EFT (Seite 130) zu Wort melden. Wenn es dort darum geht, hemmende Programmierungen endgültig los zu werden, wird er keck meinen: Wenn es so einfach wäre, wieso macht das nicht jeder?

Die Botschaft ist klar: Wenn jeder das Gleiche macht wie alle anderen, gibt es keinen Fortschritt. Erlauben Sie sich diese eine Chance. Halten Sie zumindest so lange durch, wie es dauert, dieses Buch zu lesen und Ihre ersten eigenen Versuche durchzuführen. Das genügt – alles, was Sie brauchen, sind ein paar kraftvolle, positive Ergebnisse. Was wird Ihr kleiner Besserwisser dann zu sagen haben? Ganz verschwinden soll er ja nicht. Mit einem gesunden Maß an kritischem Urteilsvermögen erkennen und vermeiden wir schließlich Irrtümer und Irrwege.

Energy-Tipp:

Bevor Sie Ihrem inneren Zweifler auf den Leim gehen, blättern Sie zu Seite 135: Bearbeiten Sie Ihre negative Erwartungshaltung mit der dort vorgestellten Methode. Man muss ab und zu einen ungewöhnlichen Weg gehen – selbst wenn das bedeutet, das Buch von hinten nach vorne zu lesen.

Sie haben die Macht über Ihre Energie

Niemand da draußen hat den Funken einer Chance, Ihnen Energie zu rauben – wenn Sie es nicht zulassen oder gar selbst so arrangieren! Schließlich «rufen» wir unbewusst genau jene Menschen, Situationen, Jobs, Mitarbeiter, Vorgesetzten, Partner, Freunde etc. in unser Leben, die zu unserer Schwingung passen.

Hier ist noch ein «Geheimnis»: So komplex wir Menschen scheinbar «funktionieren» – die meisten unserer Prägungen sind einfach und überschaubar. Wir haben diese Prägungen auf Grund bestimmter Erfahrungen gespeichert. Aus diesen Bausteinen zimmern wir unsere individuelle Realität. So entstehen unsere typischen Muster: Wie wir privat und beruflich handeln, ob wir zum Beispiel auf unsere Gesundheit achten, zu unseren Freunden stehen, ob wir uns sozial engagieren oder gerne reisen.

Dementsprechend wichtig ist eine regelmäßige Reflexion über unsere alltäglichen Erlebnisse. Das Leben ist unser bester Lehrmeister. Wir können so erkennen, wo wir unsere harmonische Mitte noch nicht erreicht haben und wo wir noch etwas ändern sollten. All dies ist das Thema dieses Buches.

Hilft Positives Denken?

Ich verstehe unter *Reflexion*, wenn wir unsere eigene Situation ehrlich betrachten. Wir tun dies häufig hervorragend bei anderen. Mit sich selbst beschäftigen sich die meisten Menschen hingegen ungern. Wir verschönen auch gern unser Selbstbild. Sich die eigene

Welt schön zu reden oder mit positivem Denken zu verhübschen, macht uns nicht zu Energie-Meistern und -Meisterinnen. Unser inneres System ist viel zu schlau und zu komplex, als dass wir uns eine perfekte heile Welt einfach so einreden könnten.

Verstehen Sie mich bitte richtig: Gute und förderliche Gedanken sind zu bevorzugen. Das Problem ist jedoch der mögliche Widerstreit, in den unsere Gedanken und Gefühle miteinander geraten können.

Wenn das, was wir uns suggerieren möchten, unseren inneren Überzeugungen widerspricht, dann wollen wir nicht richtig daran glauben. Und schon ist die zielstrebige Kraft weg, die wir für die Ausrichtung auf unsere positiven Ziele bräuchten. Das kann man mit einem Unternehmen vergleichen, in dem ein Auftrag erfüllt werden soll. Ständig kommen jedoch widersprüchliche Anweisungen.

Die Energien werden chaotisch im Kreis herumgeschickt und können nicht in eine Richtung gebündelt werden. Genauso ist es mit positivem Denken, das auf Widersprüche stößt.

Was zurückbleibt, ist Frustration und Unsicherheit: «Ich schaffe es nicht, positives Denken hilft mir nicht», so lauten enttäuschte Kommentare. In Wirklichkeit liegt der Fehler in der falschen Anwendung. Sich eine in Wirklichkeit miese Sache naiv schön zu reden, schadet nur und hindert den eigenen Entwicklungsprozess. Positive Gedanken wirken nur, wenn sie stimmig sind, wenn sie also mit unserem Innenleben in Einklang stehen.

Sind Sie guter Laune?

Stimmungen und Gefühle beeinflussen unsere Energie und damit unsere Ausstrahlung. Ob wir eher positive oder negative Lebenserfahrungen machen, hängt zu einem Großteil vom eigenen Innenleben ab.

Forschungen zeigen: Negative Emotionen wie Angst, Neid, Hass, Zorn oder berufliche Überforderung schwächen langfristig

Körper, Geist und Seele. Wir werden anfälliger für Krankheiten oder Unfälle und ziehen widrige Umstände geradezu magnetisch an. Umgekehrt ziehen wir Harmonie und Erfolg an, wenn wir von Freude, Liebe, Wohlwollen, Dankbarkeit, Stolz, Optimismus oder Glück erfüllt sind. Wir bringen solchen Menschen wie von selbst mehr positive Gefühle und Aufmerksamkeit entgegen als den Negativmenschen. Dass sich dies auch auf den Erfolg auswirkt, ist naheliegend.

Mit Energie Ihren persönlichen Lebens-Fahrplan wählen

«Entscheiden Sie zuerst, wer Sie sein wollen, und handeln Sie dann entsprechend», heißt es in einem Sprichwort. Sie wissen nun, dass sich Atome durch eine magnetisierende Kraft polarisieren und ausrichten (Seite 22). Ihnen ist also klar, warum Sie magnetische Ziele brauchen: So werden Sie Ihr Leben mehr und mehr auf die positive Seite bewegen. Bedenken Sie: Nach dem Gesetz der gegenseitigen Anziehung bekommen wir mehr von dem, worauf wir unseren Fokus, unsere Energie und unsere Aufmerksamkeit richten. Damit Ihre Ziele die gewollte Wirkung erreichen, sollten sie

- klar definiert sein,
- intensive Gefühle in Ihnen auslösen (siehe Seite 28),
- überprüft werden, ob Sie wirklich dran glauben können,
- immer wieder ins Bewusstsein geholt und somit aktiviert werden.

Stellen Sie sich Ihre verwirklichten Ziele möglichst oft bildhaft vor. Wie werden Sie sich fühlen? (Siehe auch Seite 147.) An große Vorhaben müssen wir uns oft erst gewöhnen. Deshalb sollten Sie Ihre Ziele schriftlich festhalten. Sie geben ihnen damit eine größere Bestimmtheit. So können Sie Ihre Ziele immer wieder durchlesen und neu fokussieren, wenn es turbulenter zugeht.

Ohne Ausnahme braucht jeder Mensch, der das Beste aus sei-

nen Möglichkeiten machen möchte, einen solchen «Lebensfahrplan».

Überprüfen und überarbeiten Sie ihn regelmäßig. Die grundlegende Linie wird sich selten ändern. Ziele bündeln Energien – 24 Stunden täglich, im Wachzustand ebenso wie im Traum. Klare und glaubwürdige Ziele sorgen dafür, dass jede Zelle unseres Körpers mitschwingt. Sie helfen, Energien in die angepeilte Richtung zu bewegen, anstatt sie, wie die meisten Durchschnittsbürger, in alle Winde zu zerstreuen.

Es gibt noch einen Vorteil dabei: Mit einem klaren Ziel vor Augen entwickeln Sie Ihre Talente und Fähigkeiten. Warum? Um zu erreichen, was Sie wirklich wollen, müssen Sie neue und unbekannte Wege beschreiten. Schließlich streben Sie ein «Mehr» an und geben sich nicht mit dem zufrieden, was zufällig daherkommt.

Ihre Gefühle sind mächtige Energien

«Wie man in den Wald hineinruft, so schallt es zurück.»

Wussten Sie das? Gefühle sind der im Wirtschaftsleben am meisten vernachlässigte «Soft Fact». Gefühle beeinflussen unseren ganzen Körper sehr machtvoll. Menschen mit positiven Gefühlen sind nicht nur glücklicher, sie entwickeln auch mehr Antikörper im Blut. Sie sind gesünder als Menschen mit «grauer» Gemütsverfassung. Hängen vielleicht gar häufige Krankenstände auch mit der eigenen Lebenshaltung, mit belastenden Gedanken und Gefühlen zusammen? Die Erkenntnisse der Psychoneuroimmunologie scheinen dies zu bestätigen. Demnach existiert eine eindeutige Wechselwirkung zwischen psychischen Faktoren, Stress und dem Immunsystem.

Unsere unsichtbare Innenwelt entscheidet nicht nur darüber,

ob wir die nächste Grippewelle unbeschadet überstehen. Sie formt auch unsere Aura: Unsere Gefühle bestimmen unsere Ausstrahlung, unser Charisma und wie wir auf Mensch und Umfeld wirken. Warum das so wichtig ist?

Wir tauschen uns beständig mit unserem Umfeld aus. Alles um uns herum reagiert darauf, wie wir «in den Wald hineinrufen». Wir «rufen» mit allen unseren verschiedenen Schwingungen: mit Worten und Taten ebenso wie auf allen anderen Kanälen, auf denen wir etwas ausstrahlen.

Laut aktuellem Wissensstand nehmen wir rund 90 Prozent unserer Informationen unbewusst auf. Unsere nonverbalen Wahrnehmungen sind aus diesem Grund so wichtig. Dazu zählen Ihre Körpersprache, Ihre Erscheinung, wie Sie sich in bestimmten Situationen verhalten – oder auch, ob sich andere Menschen in Ihrer Gegenwart heiter und motiviert oder gestresst und unsicher fühlen.

Emotionen können Energie spenden – oder rauben

Positiv

Freude

Liebe

Sicherheit

Vertrauen

Heiterkeit

Glück

Negativ

Enttäuschung

Einsamkeit

Angst

Misstrauen

Trauer

Schmerz

Bedenken Sie: Wir erhalten nach dem Gesetz der Anziehung immer mehr von dem, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten. Dieses Gesetz unterscheidet nicht, ob die «Lieferung» gut oder schlecht für uns ist.

Energy-Tipp:

Wir reagieren im Alltag meist unbewusst auf Situationen. Jede unserer Reaktionen beeinflusst aber unser Wohlbefinden und unsere Ausstrahlung. Üben Sie daher bewusst, Ihre Stimmung und Gemütsverfassung während eines Geschehens wahrzunehmen. Sind Sie darin geübt, können Sie sich rasch aus Ihrem negativen Kopfkino voller trüber Gedanken herausholen. Wie das geht? In sich hineinzuspüren ist *der erste Schritt*. Entscheidend ist aber, wie Sie reagieren. Ein guter Tipp: Denken Sie lieber *noch* einmal über etwas nach – und falls nötig, dann noch einmal. Sie werden erkennen: Man kann über den gleichen Sachverhalt einmal so und einmal anders denken. Mit dieser Methode werden Sie Ihre Denkmuster langsam, aber tief greifend verändern – zum Positiven!

Spüren Sie die Kraft des Unsichtbaren

Physikalisch betrachtet, ist jeder Gegenstand *Schwingung in verdichteter Form*. Nur ein geringer Teil der im Universum zur Verfügung stehenden Energien verdichtet sich zu Materie. Der Großteil aller Energien ist unsichtbar – geschätzte 95 Prozent der Materie im Weltall. Obwohl unsere Augen und Kameras diese Materie nicht wahrnehmen können, macht sie den bestimmenden Anteil aus.

Wahrscheinlich geht es auch Ihnen so: Wir nehmen nur so richtig ernst, was wir physisch wahrnehmen können. Wir halten Dinge für wesentlicher, die wir sehen, berühren oder bearbeiten können. Wir sind häufig blind für die komplexeren Zusammenhänge des Lebens. Aber: Die Dinge existieren nicht nur dann, wenn wir sie sehen oder angreifen können. Es wird für immer mehr Menschen klar: Wir klammern einen wichtigen Teil unserer Existenz aus oder bauen ihn nur unvollständig (etwa über die Religion) in unser Leben ein.

Alles schwingt – und klingt

Wussten Sie, dass jeder Gegenstand seinen eigenen «Klang» hat? Vieles spricht dafür, dass die großen Denker und Philosophen aus

alter Zeit recht hatten: Das Universum ist nicht nur ein schwingendes, sondern auch ein klingendes Universum. Es ist kein toter, leerer, unwirtlicher Raum, sondern vibrierende Ursubstanz, aus der alles entstand und weiterhin entsteht – wenn auch in für uns langen Zeiträumen.

Jeder einzelne Himmelskörper hat seine spezielle Eigenschwingung, das wusste bereits der Astronom Johannes Kepler (1571–1630). Dieser *Weltenklang* mit seinen Frequenzen prägt alles. Wir Erdenmenschen sind inmitten einer klingenden Symphonie unterschiedlichster Töne des Universums entstanden. Da sich diese Töne außerhalb des menschlichen Hörvermögens befinden, nehmen wir diese nicht bewusst wahr. Könnten wir sie hören, hätten wir ständig ein leises Rauschen in unserem Ohr – unsere «Taubheit» hat also durchaus ihren Sinn.

Dennoch nehmen wir diese Frequenzen in uns auf – über die Haut und andere, noch nicht vollständig erforschte Sinne (siehe auch Seite 165). In der Natur geschieht nichts zufällig, alles hat seinen Sinn und seine Bedeutung. Diese für uns unhörbaren Töne und Frequenzen sind daher wichtig für unsere Entwicklung und unser Wohlergehen.

Auch wir Menschen «klingen»

Unser gesamter Körper schwingt, jedes Organ hat einen eigenen «Pulsschlag». Das Rückenmark etwa liegt in einer pulsierenden Flüssigkeit. Unser Gehirn ist ein in niedrigen Frequenzen schwingendes, komplexes Feuerwerk. Die Energie-Medizin («vibrational medicine») wendet bereits vielversprechende Technologien an, die den Menschen als «Schwingendes Universum» ansprechen.

Die Erfahrungen der Energie-Medizin zeigen: Ist der natürliche Energiefluss in einem Organ oder auf einem Akupunktur-Meridian unterbrochen, materialisiert sich das Problem früher oder später als körperliche Beschwerde oder Krankheit. Der energeti-

sche Teil unseres Organismus kann als einziger mit sanften Impulsen beeinflusst werden. Was die traditionelle Naturheilkunde über Heilkräuter, Akupunktur oder andere sanfte Methoden erreichte, beweist heute auch durch direkte Schwingungsübertragung. Die Patienten erhalten die nötigen «Rezepturen» nicht mehr nur über das biochemische Medikament, sondern ergänzend auch energetisch: Man behandelt etwa bestimmte Meridianpunkte mit Farblicht und Klängen oder überträgt über spezielle Magnetköpfe die Schwingungen ausgewählter Heilmittel auf den Körper.

Energy-Tipp:

Unser Energiekörper ist einfach zu beeinflussen – daher stören ihn technische Felder ziemlich leicht. Mobilfunk und Elektromog können ein gesundes, balanciertes Leben gefährden. Mit welchen Vorsichtsmaßnahmen Sie sich vor belastenden Strahlen schützen können, erfahren Sie ab Seite 175.

Beruf und Privatleben in Harmonie schwingen lassen

Wir erringen allzu viele berufliche Siege auf Kosten unseres Privatlebens und unserer Gesundheit. Umgekehrt lassen wir uns häufig von familiären Gründen im beruflichen Weiterkommen bremsen. Egal, wie es bei Ihnen persönlich aussieht – «einbeinig» kann es Ihnen auf Dauer nicht gut gehen.

Bedenken Sie: Sie selbst sind die einzige Verbindung Ihrer beiden Welten! Auf Dauer übertüncht kein noch so großer beruflicher Erfolg Ihre privaten Wunden. Im Gegenteil, haben Sie längerfristige private Probleme, sinkt Ihre Leistungsfähigkeit im Beruf – und schon ist es vorbei mit Ihren Spitzenleistungen.

Das umgekehrte Szenario ist genauso wenig ideal. Privates Glück kann ständigen beruflichen Frust nicht ungeschehen machen. Um in allen neun Lebensbereichen (mehr ab Seite 69) im Gleichgewicht zu sein, brauchen Sie ausreichend stabilisierende Energien aus allen Richtungen.

Dass es Ihnen gut geht, sollte auch Ihrem Umfeld wichtig sein. Denn nur *wer viel hat, kann viel geben!* Erst wenn Sie in Balance bzw. Harmonie sind, verfügen Sie über Ihre maximalen Ressourcen.

Was Menschen wirklich brauchen

Welche Ressourcen brauchen wir? Damit es uns persönlich und beruflich gut geht, wir gesund und erfolgreich sein können, brauchen wir ENERGIE und viel HARMONIE. Erst wenn wir

- a) genügend positive Energie für uns zur Verfügung haben und
- b) alle Bereiche unseres Lebens miteinander in Balance zusammenspielen, herrscht Harmonie. Eine sportlich erfolgreiche Mannschaft spricht von einem «Run» oder «Lauf», andere nennen es «Flow».

Wichtig: *Nicht* jede Energie ist gleich förderlich. Aufputschmittel wie Kaffee, Nikotin, Medikamente, Zucker oder Energy-Drinks sind nicht wirklich hilfreich als Energielieferanten. Auch jene machtvollen Energien, die durch Nörgelei, chronischen Stress, private Sorgen oder anhaltende Beziehungsprobleme entstehen, gehören nicht dazu. Harmonie wird in unserem westlichen Denken leider fälschlicherweise mit Dingen wie «Schöner Wohnen» oder Wellness gleichgesetzt. Blicken wir stattdessen nach Asien. Harmonie steht nach chinesisch-taoistischem Verständnis für ein universelles Lebensprinzip: Es geht um ein ausgewogenes, sich ständig veränderndes Zusammenspiel der gegensätzlichen (männlichen) Yang-Kräfte mit den (weiblichen) Yin-Energien (Seite 15).

Auch der Job ist eine Sache der Resonanz

Mir ist bewusst, dass diese Gedanken für die meisten Menschen ungewöhnlich klingen. Mit meiner Annahme stehe ich aber nicht allein. Nicht einmal die unfähigsten Mitarbeiter oder Vorgesetzten, das gemeinste Mobbing oder eine überraschende Entlassung lassen

sich als rein äußerliche Ereignisse wegeklären. In allen positiven und negativen Erlebnissen stecken Sie selbst als Regisseur mitten drin – wahrscheinlich, ohne sich dessen bewusst zu sein.

Achtung:

Setzen Sie Resonanz nicht mit persönlicher Schuld gleich. Das ist immer wichtig, insbesondere aber bei Ereignissen, die größer sind als der einzelne Mensch. Die Gruppenenergie ist mehr als die Summe der Einzelenergien.

Dazu ein Beispiel: Ein Sonderfall sind Massenentlassungen oder andere Gruppenereignisse größeren Stils. Hier wird das individuelle Energiefeld des Einzelnen von einem mächtigen Energiefeld einer großen Gruppe, einer Firma, einer Region oder eines Ereignisses überlagert. Dabei entsteht so etwas wie ein Gruppenschicksal mit individueller Beteiligung. Der und die Einzelne sind zwar nicht zufällig dabei, spielen aber in mehreren Rollen: Sie sind als Individuum betroffen und gleichzeitig Teil z. B. der VW-Familie oder der Wolfsburg-Familie. Auch ein Krieg zählt zu den größeren Einflüssen, die den Einzelnen überpowern können. Doch auch die Weltwirtschaft, eine Krise in der Branche oder gar Management-Fehler sind niemals allein schuld an einem persönlichen Problem.

Wir können auch Änderungen selbst anstreben, beispielsweise indem wir uns mit Leuten umgeben, die uns fordern und fördern.

Meiner Erfahrung nach ist jeder «Hinauswurf aus dem Nest» auch eine Chance – und die Aufforderung, etwas zu ändern. Häufig bestätigen Betroffene, dass sie schon lange unzufrieden waren mit ihrer Situation – nun hat sich die Kündigung oder die Ehescheidung «von selbst» ergeben. Interessanterweise sind die Menschen dennoch überrascht.

Viele Menschen warten zu lange ab, was passieren wird. Zwar sehnen sich verunsicherte oder unzufriedene Menschen nach Veränderung. Sie wagen den Schritt jedoch nicht und unternehmen

nichts. In einer solchen Situation aktiv zu werden, wäre aber genau richtig. Dann haben wir größere Chancen, tatsächlich unseren Traum zu verwirklichen, als wenn wir abwarten und nehmen müssen, was daher kommt. Nur wir selbst können unsere Zukunft zufrieden stellend gestalten – selbst auf die Gefahr hin, dass wir woanders landen, als man ursprünglich gedacht hat.

Jedes Ereignis ist eine Chance

Nicht alltägliche Ereignisse, die Ihr Leben durcheinander wirbeln, bieten wunderbare Gelegenheiten, sich selbst zu analysieren. Folgende Fragen können Ihnen bei der Aufarbeitung helfen:

- Was könnte das mit mir zu tun haben?
- Habe ich so etwas schon einmal oder mehrmals erlebt?
- Welches Muster erkenne ich? Was kann ich daraus lernen?
- Was sollte ich ändern?

Auch wenn Ihre aktuelle Situation unangenehm ist – sehen Sie es so: Es ist doch wichtig, endlich erkennen zu dürfen, warum man gewisse Dinge (immer wieder) erlebt.

Energy-Tipp:

Selbst wenn Ihnen das Dickicht noch undurchdringlich erscheint – halten Sie es einfach für möglich, dass ein bestimmtes Ereignis eine Ihrer versteckten Thematiken widerspiegelt. Damit tritt erfahrungsgemäß Ihr (allwissendes) Unterbewusstsein in Aktion. Lassen Sie sich überraschen, welche interessanten «Ideen» und Gedanken Ihnen in Bezug auf das Ereignis durch den Kopf ziehen werden. Notieren Sie diese auf einer eigenen Ideen-Liste. Sobald Sie eine Vermutung haben, ziehen Sie los und probieren etwas Neues.

Morphogenetische Felder

Wenn viele Menschen Energie in ähnlicher Weise nutzen, entstehen spezifische «Felder» mit ähnlichen Schwingungsmustern.

Der englische Biologe Rupert Sheldrake bezeichnete dies als biologisches (und potenziell gesellschaftliches) Äquivalent zu einem elektromagnetischen Feld.

Sheldrake schlug dafür den Begriff der «Morphogenetischen Felder» vor. Er beobachtete, dass jedes Denken, Fühlen, Erleben und Handeln ein energetisches Feld erzeugt, in dem bestimmte Informationen gespeichert werden. Diese Felder bleiben oft über lange Zeiten erhalten – zumindest so lange, bis neue, wichtigere Ereignisse die vorigen überlagern.

Wir produzieren solche speziellen Energiefelder in großer Anzahl. So ergab eine Studie, dass Asiaten ihre Art zu denken anpassten, sobald sie länger in einer anderen Kultur lebten. Dies ist deshalb so bemerkenswert, weil Asiaten traditionell eine starke Bindung an ihre eigene Kultur haben. Wir reagieren – unabhängig von Rasse und genetischer Prägung – stark auf lokale energetische Gegebenheiten, die sich unter anderem durch Sprache, Kultur, vorherrschende Meinungen und Philosophien ausdrücken.

Das erklärt, warum wir manchmal an bestimmten Orten ein «seltsames Gefühl» haben. Auch besonders belastete «Konflikt- und Streitplätze» in Wohnungen oder Büros haben damit zu tun. Wie der Volksmund sagt: «Ein Problem zieht immer das nächste an.» Häufig bestätigt sich der Verdacht im Nachhinein, dass an einem solchen Ort etwas Belastendes stattgefunden hat.

Es ist daher wichtig, die Geschichte eines Grundstückes zu beachten, wenn man ein neues Firmengebäude oder ein privates Wohnhaus plant. Eine Recherche in lokalen Chroniken kann vor manchen Überraschungen bewahren.

Dieses Prinzip können Sie auch auf Menschen mit problematischer Vergangenheit übertragen. Diese tragen ihre alten Probleme in ihrem eigenen «Erfahrungs-Feld» mit sich herum. Sobald die Umstände wieder dazu «passen», kippen sie leicht in ihre alte Problematik: Sie machen sich wieder finanziell abhängig oder lassen sich aufs Neue mit den falschen Geschäftspartnern ein.

Unternehmens-Energien

Auch Unternehmen produzieren energetische Felder. Diese wirken nach innen und nach außen. Ein Unternehmen entsprechender Größe und Bedeutung kann eine ganze Region beeinflussen – weit über die wirtschaftlichen Verflechtungen hinaus. So wie der Konzern atmet, lebt und pulsiert, so pulsiert auch das Umland. Viele der so entstehenden «Felder» sind wichtig und hilfreich: Weil sie spezielle Methoden oder Technologien betreffen, ein besonderes Fachwissen oder die Betriebskultur weiter tragen.

Manche Unternehmens-Energien sind allerdings gefährlich. Dies passiert, wenn sie auf subtile Weise die Entwicklungsmöglichkeit oder Freiheit des Einzelnen einschränken. In vielen Unternehmen herrscht eine Kultur der «Arbeitsverweigerung, die man mit Betriebsamkeit tarnt». Starre Strukturen in vielen Unternehmen hindern anfangs hoch motivierte und fähige Mitarbeiter daran, ihr kreatives Potenzial so einzusetzen, dass sie sich verstanden, geachtet und wichtig fühlen. Finden solche Frustrationen häufiger statt, sinken Motivation und Arbeitsfreude. Die Menschen in einem solchen Unternehmen leisten nur so wenig, wie unbedingt nötig. Das hat zwangsläufig negative Auswirkungen auf die Firma. Insbesondere, wenn es sich um eine Grundhaltung handelt, die ganze Abteilungen berührt oder die Betriebskultur widerspiegelt. Einer Umfrage der Unternehmensberatungsgesellschaft Gallup zufolge (2004) sind nur 12 Prozent der Arbeitnehmer in Deutschland engagiert und zufrieden in Bezug auf ihren Arbeitsplatz. Der Rest macht Dienst nach Vorschrift oder hat innerlich bereits gekündigt.

Das Drama des schlechten Arbeitsplatzes

Was bedeutet ein negatives Arbeitsumfeld für den oder die Einzelne? Betrachten wir die Situation durch die «Energie-Brille», so wird rasch klar: Viele Menschen sind unglücklich mit ihrer Arbeit, weil sie dabei enorm viel *Energie* verlieren.

Die Menschen spüren, dass ihnen etwas Wichtiges abgeht. An-

statt mit Freude zur Arbeit zu gehen und am Abend heiter und aufgeladen heimzukommen, wird der Arbeitstag zu einer täglichen Tortur. Die Situation scheint ausweglos. Manche kündigen, die meisten finden sich irgendwie ab. Doch so wird nichts besser. Dauerfrust, wenig Freude und Glücksmomente, Vorwürfe statt konstruktivem Feedback, Mobbing oder fehlende Anerkennung *rauben* Lebensenergie. So schlimm es klingt: Manche Unternehmen, Vorgesetzte und Kollegen kann man nur als «Energieproblem» bezeichnen.

Die Lösung

Die Misere, in der viele Menschen stecken, ist unübersehbar. Wir lassen uns zu stark von äußeren Dingen beeinflussen. Schließlich will man uns glauben machen, dass wir uns mit vielem abfinden müssen. Meistens stimmt das auch – ein Einzelner wird schwer Unternehmensstrukturen oder ein politisches System ändern.

Dennoch gibt es einen Ausweg. Viktor Schauberger, der österreichische Naturforscher, hat erkannt: «Wir müssen um 180 Grad anders denken.» Auf die eigene Arbeitssituation bezogen heißt das: Wir sollten nicht am äußerlichen Symptom herumdoktern, sondern versuchen, die Ursachen in den Griff zu bekommen. Wie wir mittlerweile wissen, sind das zu einem großen Teil wir selbst. Schon landen wir wieder bei den Fragestellungen von Seite 35.

Was ist bisher geschehen?

Fassen Sie mit mir das bisher Gelernte zusammen:

- Alles ist Energie.
- Alles ist mit mir verbunden, nichts geschieht zufällig.
- Die äußere Welt spiegelt meine Persönlichkeit.
- Ich stehe in Resonanz zu allem rund um mich.
- Wenn ich diesen Spiegel richtig analysiere, erfahre ich, was ich ändern kann.

Wie geht es weiter?

Im nächsten Kapitel erfahren Sie mehr über sich selbst. Suchen Sie sich am besten ein ungestörtes Plätzchen, schenken Sie sich ein Glas ein und legen Sie Stift und Papier bereit. Sie werden zwei interessante Selbst-Tests kennen lernen, die Ihnen Klarheit über Ihre Situation geben können. Füllen Sie diese am besten in entspanntem Zustand aus.

P.S: Bevor es richtig los geht – der schnelle Energy-Kick

Sie fühlen sich ausgepowert und ohne Energie? Sie fragen sich, wie Sie das alles schaffen sollen? Dann brauchen Sie rasch einen ordentlichen Energie-Boß!

Machen Sie es sich zum täglichen Ritual, nach dem Aufstehen (beispielsweise vor dem Zähneputzen) Ihre Thymusdrüse zu aktivieren. Diese reguliert den Fluss der Lebensenergie im gesamten Körper. Sie ist die zentrale Schaltstelle für unsere Lebensgeister, der Sitz unserer Lebensenergie. Daher reguliert sie den Energiestrom der einzelnen Meridiane. Der Thymus ist als erstes Organ von Stress geschwächt – deshalb verlieren wir bei Stress sofort Energie. Der Thymus ist ein wichtiger Teil unseres Immunsystems. Er bildet die so wichtigen T-Zellen, die körpereigenen Abwehrzellen. Wir sind anfälliger für Krankheiten, sobald unser Thymus geschwächt ist. Die Thymusdrüse spielt auch eine wichtige Rolle, um Krebs zu verhindern.

Außerdem reagiert der Thymus unmittelbar auf unsere Emotionen. Er ist also ein Bindeglied zwischen unserem Geist und unserem Körper. Ein starker Thymus verbessert auch die Gehirntätigkeit, vor allem die Gedächtnisleistung. Er sorgt für die optimale Erneuerung unserer Zellen.

Unser physisches Umfeld, in dem wir leben und arbeiten, wirkt sich besonders stark auf den Thymus aus. Ebenso beeinflussen ihn unsere Ernährung und die Mitmenschen, mit denen wir zu tun haben. Sogar unsere Körperhaltung ist ausschlaggebend für einen

starken Thymus. Man fragt sich beinahe: Wofür ist die Thymusdrüse eigentlich nicht zuständig? Die Schulmedizin weiß mit diesen energetischen Zusammenhängen noch nicht viel anzufangen. Daher ist die Bedeutung dieser unscheinbaren Drüse in der Öffentlichkeit noch kaum bekannt.

Untersuchungen des Kinesiologen John Diamond haben ergeben: 95 Prozent der Menschen verfügen über eine schwache Lebensenergie. Sie haben eine geschwächte Thymusdrüse. Oder verhält es sich umgekehrt: Ist der Thymus schwach und daher die Lebensenergie nur begrenzt in Fluss? Dabei ist ein vitaler Energiefluss wesentlich für unser Wohlbefinden, unsere Ausstrahlung, unser Selbstbewusstsein – und letztlich für unseren Erfolg!



Das Aktivieren der Thymusdrüse stärkt Ihre Energie.

Energy-Tipp:

Sie sollten Ihrer Thymusdrüse sinnvollerweise regelmäßige Aktivierungs-Sessions gönnen. Tun Sie es immer dann, wenn Sie gern einen raschen Energie-Kick hätten. Vielleicht ersparen Sie sich so die eine oder andere Tasse Kaffee oder so manche Zigarette zwischendurch.

Sie finden Ihre Thymusdrüse mitten auf der Brust, hinter dem oberen Teil des Brustbeins. Sie können Ihren «Tarzanpunkt» leicht mit Hilfe der Abbildung auf Seite 40 finden. Klopfen Sie mit Knöcheln oder Fingerspitzen sanft auf die Drüse. Eine halbe bis eine Minute reichen vollkommen aus, das allerdings drei- bis viermal täglich.

Besonders hilfreich ist diese Aktivierung vor einem großen Auftritt oder vor anstrengenden oder aufregenden Gesprächen. Sie schütten so Mut machende Immunzellen aus, die Körper und Seele stärken.

Diese einfache, praktische und hilfreiche Übung belebt Ihre Energie, verbessert die Stimmung und tut so richtig gut. Sie befreit von Stress und sorgt für Zentriertheit und Ausgeglichenheit. Klopfen Sie, so oft Sie möchten – wenn Sie eine Pause brauchen, Stress abbauen oder sich etwas Gutes tun möchten. Sie können bedenkenlos zu jeder Tages- und Nachtzeit «klopfen».

Zeigen Sie diese einfache Klopfübung auch Ihren Freunden, Mitarbeitern und Ihrer Familie. Sie ist so einfach durchzuführen und so unglaublich machtvoll. Sie steigern damit Lebensfreude, geistige Wachheit, Gesundheit, Energie, Leistungs- und Lernfähigkeit.

Diese zentrale «Energy-Übung» wird Sie durch das Buch begleiten.