

Segnen im Alltag

Leseprobe

Urheberrechtlich geschützt!

Gregor M. Schöffmann

Segnen im Alltag - Der vergessene
Schlüssel zu mehr Glück und
Wohlbefinden



Rechtlicher Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellte Methode des Segnens ersetzt keinesfalls eine fachkundige medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Sie dient der allgemeinen Verbesserung des Glücks- und Wohlbefindens sowie des Persönlichkeitswachstums. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Der Leser/die Leserin trägt die Verantwortung für die Anwendung der Methode. Eine

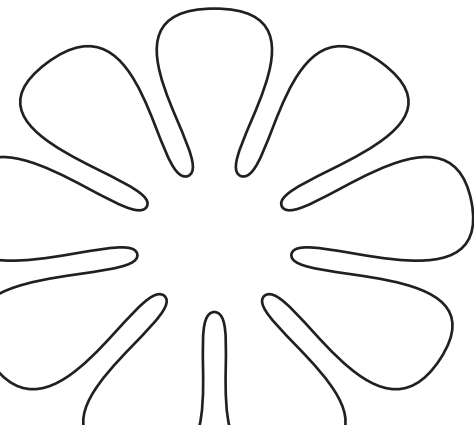
Das Impressum finden Sie auf der letzten Seite des Buches.



INHALT

Einstimmung	7
1. Segnen im Alltag	10
2. Widerstände und Einwände	10
3. Sich selbst segnen	{Verw}
4. Die eigenen Wurzeln segnen	{Verw}
5. Die Vergangenheit segnen	{Verw}
6. Schwierige Personen segnen	{Verw}
7. Segnen und Tun	{Verw}
8. Mein Wunsch an Sie	{Verw}
Über den Autor	{Verw}
Literatur-Empfehlungen	15

Nur Leseprobe!



EINSTIMMUNG

Liebe Leserin, lieber Leser, danke, dass Sie dieses Buch zur Hand genommen haben.

Vielleicht geht es Ihnen ja wie mir, für lange Zeit: Ich verortete das Segnen überall, nur nicht im ganz gewöhnlichen Alltag.

Doch genau da, wo das Leben täglich gelebt wird, gehört das Segnen hin!

Mit dem Segnen verhält es sich nicht anders als mit Sport oder dem Gang in die Sauna: Zweimal im Jahr die Joggingschuhe zu schnüren und laufen zu gehen oder einmal im Jahr in die Sauna, hilft gesundheitlich nicht weiter. Wenn wir einen echten Nutzen haben wollen, müssen wir es regelmäßig tun. Integriert in unseren Alltag, als selbstverständlichen Teil unseres Handelns.

Die gute Nachricht: Segnen ist viel leichter zu integrieren als sportliche Aktivität. Sie

brauchen keine Ausrüstung, keinen besonderen Ort, keine spezielle Zeit. Sie müssen nicht religiös sein. Sie brauchen keine spirituellen Erfahrungen, keinen Workshop, Kurs oder eine besondere Ausbildung. Ausnahmslos jeder Mensch kann es nutzen, unabhängig von Herkunft, Bildung oder Einkommen. Segnen kostet uns keinen Cent, belohnt uns aber auf unbezahlbare Weise.

Nehmen Sie sich die Zeit dieses Buch in Ruhe zu lesen. Einmal. Zweimal. Dreimal. Legen Sie sich dieses Buch auf Ihren Nachttisch oder den Schreibtisch. Lesen Sie immer mal wieder ein Kapitel oder einen Abschnitt. Erinnern Sie sich. Gönnen Sie sich die Freiheit und die Freude, es zu tun. Segnen Sie!

Machen Sie das Segnen zu Ihrem täglichen Begleiter, Ihrem Helfer und Heiler. Hören Sie nie auf, mit dem Segnen anzufangen. Und fangen Sie nie an, damit aufzuhören.

2. „WARUM SOLL ICH ANDERE SEGNET?“ – BELIEBTE WIDERSTÄNDE UND EINWÄNDE

Nun, haben Sie es ausprobiert? Oder haben Sie geschummelt und ohne die praktische Übung und Erfahrung weitergelesen? Möglicherweise, weil Sie einen Widerstand gespürt haben, andere Personen – Fremde womöglich – zu segnen?

Wenn dem so ist – und auch wenn dem nicht so ist –, lade ich Sie ein, jetzt diese kleine Gedankenübung zu machen. Sie ist ganz einfach:

Stellen Sie sich einen großen Raum vor. Sie selbst befinden sich in diesem Raum und blicken auf die einzige Türe. Durch diese Türe treten nun Menschen in den Raum. Es sind die Menschen, über die Sie sich regel-

mäßig ärgern. Es sind die Menschen, über die Sie sich regelmäßig und mit Vorliebe echauffieren. Weil sie ihre Arbeit „nicht richtig machen“, „Unsinn erzählen“, „keine Ahnung haben“, Ihnen „das Leben vermiesen“ ...

Ob Politiker oder Journalisten, Finanzbeamte, Ihre Nachbarn, Ihr Ehepartner, Hundeliebhaber oder Fußballfans, über wen auch immer Sie gewohnheitsmäßig Ihr Urteil fällen und Ihren Zorn ausschütten – sie alle kommen nun in diesen Raum. Und sie kommen nur aus einem einzigen Grund: um *Sie* zu segnen!

Ihre täglichen Bemühungen zu segnen. Ihre Familie zu segnen. Ihre Gesundheit zu segnen. Ihre Arbeit zu segnen. Ihr finanzielles Wohlergehen zu segnen. Ihre Vorlieben, Ihre Pläne, Ideen und Träume zu segnen.

Stellen Sie sich jetzt vor, wie all diese Menschen Sie anblicken und *Ihnen* ihren Segen geben!

Legen Sie das Buch für einige Minuten zur Seite und geben Sie sich Raum, dem gerade Erlebten nachzuspüren.

Erwarten wir nicht alle das Beste vom Leben? Tolle Beziehungen, Gesundheit und Wohlergehen, beruflichen Erfolg, ein erfüllendes Liebesleben? Erwarten wir nicht alle, unausgesprochen, dass uns das Leben all dies zugesteht? Und ehrlicherweise erwarten wir auch, dass die anderen Menschen da draußen es uns zugestehen. Auf einer tiefen Ebene wollen wir alle gesegnet sein.

Ist es, so gesehen, nicht naheliegend, klug und stimmig, wenn auch wir allen anderen das zugestehen, was wir für uns selbst wünschen, erwarten und erhoffen? Es ergibt keinen Sinn, Fülle und Segen zu erwarten, aber andere Menschen von unserem Segen auszuschließen; auszuschlie-

ßen durch unsere gewohnheitsmäßigen, ja ritualisierten Wertungen und Urteile.

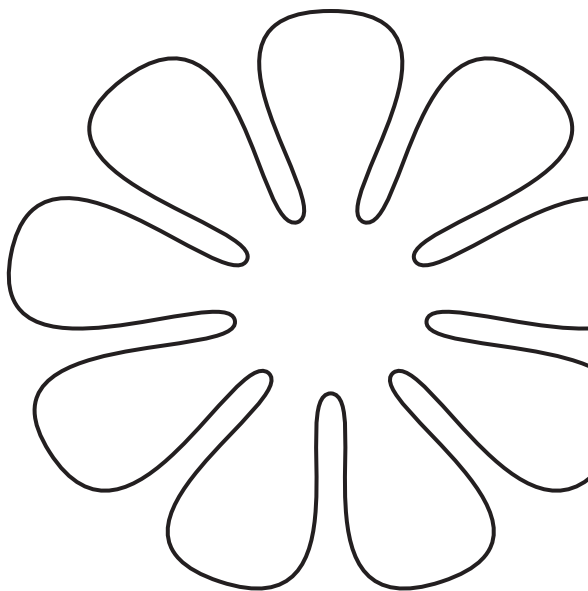
Doch die Antwort auf die Frage, warum Sie andere segnen sollten, ist viel einfacher: Sie tun es für sich selbst! Weil es Ihnen damit besser geht. Noch einmal: weil es Ihnen damit besser geht! Braucht es da noch mehr Gründe?

Wenn Sie es selbst erleben möchten, dann legen Sie dieses Buch für die nächsten vier, fünf Tage – vielleicht eine Woche – zur Seite und nehmen das, was Sie bis hierher gelesen haben, mit in Ihren Alltag. Und üben das Segnen.

Erleben Sie den Unterschied, wenn Sie, anstatt zu grübeln, segnen; anstatt Vergangenen nachzuhängen, segnen; statt zu urteilen, segnen. Erleben Sie, wie es Ihnen geht, wenn Sie sich nicht mehr durch Nachrichten und soziale Medien zerstreuen und verwirren lassen, sondern damit beschäftigt sind, Ihr Herz zu spüren und anderen

Menschen zu wünschen, was Sie auch für sich wünschen.

Glauben Sie mir nicht. Probieren Sie es aus.



IMPRESSUM

© 2019 Gregor M. Schöffmann

Satz und Umschlaggestaltung: Gregor M. Schöffmann

Korrektorat: Judith Bingel, M.A.

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40–44,

22359 Hamburg

ISBN Taschenbuch: 978-3-7482-6726-3

ISBN Hardcover: 978-3-7482-6727-0

ISBN E-Book: 978-3-7482-6728-7

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig.

Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen

Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.