



tredition®  
[www.tredition.de](http://www.tredition.de)



**Jens Grüne**

# **Ein Leben - Eine Chance**

**Das Leben ist ein Geschenk!**

**Packen Sie es aus!**



**tredition®**

[www.tredition.de](http://www.tredition.de)

© 2017 Jens Grüne

Umschlag, Illustration: Jens Grüne

Lektorat, Korrektorat: Franziska Hellmann

Verlag: tredition GmbH, Hamburg

ISBN

Paperback 978-3-7439-2237-2

Hardcover 978-3-7439-2238-9

e-Book 978-3-7439-2239-6

Printed in Germany

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

## **Inhalt**

<b>Vorwort.....</b>	<b>6</b>
<b>1. Wir können die Vergangenheit nicht ändern.....</b>	<b>8</b>
<b>2. Es gibt kein richtig oder falsch.....</b>	<b>21</b>
<b>3. Hören Sie auf Ihren Körper.....</b>	<b>36</b>
<b>4. Beziehungen sind wertvoll.....</b>	<b>52</b>
<b>5. Weniger Kritik ist mehr Zufriedenheit.....</b>	<b>67</b>
<b>6. Treffen Sie Entscheidungen.....</b>	<b>77</b>
<b>7. Lösungen sind besser als Probleme.....</b>	<b>82</b>
<b>8. Der Stress mit dem Stress.....</b>	<b>98</b>
<b>9. Machen Sie sich keinen Stress mit dem Stress.....</b>	<b>109</b>
<b>10. Bleiben Sie bei Ihren Werten.....</b>	<b>123</b>
<b>11. Halten Sie Gleichgewicht .....</b>	<b>132</b>
<b>12. Die Zukunft gehört noch niemandem.....</b>	<b>142</b>
<b>13. Ziele sind wichtig!.....</b>	<b>153</b>
<b>14. Konflikte im Leben .....</b>	<b>163</b>
<b>15. Vertrauen Sie Ihrem Leben.....</b>	<b>176</b>
<b>16. Zum Schluss .....</b>	<b>184</b>
<b>Danksagung.....</b>	<b>191</b>
<b>Literaturnachweise.....</b>	<b>192</b>

## Vorwort

Wenn ich meine Klienten frage, was sie machen würden, wenn es Ihnen wieder besser geht,- etwas, was sie jetzt nicht machen, dann bekomme ich sehr häufig die Antwort: „Mal wieder ein gutes Buch lesen.“

Aus diesem Grund möchte ich mich bedanken, dass Sie dieses Buch in Ihren Händen halten. Es zeigt, dass Sie sich Zeit für sich und Ihre Interessen nehmen und sich auch mal abgrenzen können. Dies ist eine gute Leistung, denn viele Menschen sind leider nicht mehr in der Lage, so etwas umzusetzen. Wer nimmt sich heute noch Zeit für sich selbst? Wir müssen im Alltag oftmals eher funktionieren.

Und weil Sie Ihre wichtige Zeit für mein Buch investieren, möchte ich natürlich, dass Sie sich am Ende, wenn Sie dieses Buch zur Seite gelegt haben, sagen können, dass es sich wirklich gelohnt hat!

Wie kann dieses Buch jetzt dazu beitragen, dass es sich für Sie lohnt?

Ich habe dieses Buch geschrieben, weil mir in meiner psychotherapeutischen Tätigkeit sowie als Coach und Berater viele Dinge aufgefallen sind, die anderen nützlich sein können, um etwas in ihrem Leben zu verändern oder zu verbessern.

Eines meiner wichtigsten Mottos lautet: „Wissen allein bewegt gar nichts“.

Sie können demnach hundert Bücher lesen und drei Studiengänge belegen.

Das bedeutet nicht, dass es Ihnen besser geht oder Ihr Leben besser wird. Wichtig ist einzig und allein Ihre Handlungskompetenz und Ihre emotionale Intelligenz. Das Handeln ist der Schlüssel zum Glück.

Dieses Buch hat keinen Anspruch auf die Wahrheit. Niemand kennt die einzig richtige „Wahrheit“ (mehr dazu im Kapitel 2). Auf Grund dessen bin ich kein Freund von richtig oder falsch und gut oder böse. Es gibt einfach sehr viele verschiedene Wirklichkeiten.

Dieses Buch soll Sie dazu einladen, verschiedene Blickwinkel kennen zu lernen. Das Werk soll Sie inspirieren und soll Ihnen Denkanstöße geben.

Verstehen Sie dieses Buch eher als ein Angebot, um neue Blickwinkel, neue Ideen und Möglichkeiten zu erhalten, um das eigene Leben lebenswerter zu gestalten.

Nehmen Sie einfach nur das mit, was Ihnen gefällt und erlauben Sie sich auch mal etwas Neues mitzunehmen. Und sollte Ihnen etwas nicht gefallen, dann lassen Sie es einfach in diesem Buch, vielleicht nehmen Sie es dann beim zweiten Lesen dieser Lektüre mit.

Es freut mich, dass Sie sich die Zeit zum Lesen nehmen.

Dieses Buch ist in 16 Kapitel aufgeteilt, die aus meiner Sicht essentiell sind, um das Leben gesund und erfüllt zu meistern

Somit lade ich Sie jetzt ein, neugierig und offen zu sein!

Ihr

Jens Grüne

# 1. Wir können die Vergangenheit nicht ändern

Ihre Vergangenheit ist ganz wichtig. Sie sind jetzt dort, wo Sie sind, weil Sie ein Produkt Ihrer Vergangenheit sind. Sie sind jetzt hier, weil alles auch ein Resultat Ihrer Entscheidungen aus der Vergangenheit ist und weil Ihnen Ihr Leben gewisse Voraussetzungen gegeben hat. Vielleicht hatte auch das „Schicksal“ seine Hände im „Spiel“.

Das Problem mit der Vergangenheit ist, dass diese vergangen ist. Wir können diese nicht mehr ändern. Stundenlang können wir über die Vergangenheit sprechen. Wir können uns über diese ärgern oder auch freuen, aber wir können sie nicht mehr verändern. Auch wenn es Momente im Leben gibt, in denen wir uns wünschen, Entscheidungen, Handlungen oder Gesagtes in der Vergangenheit zu ändern oder aus unserer persönlichen Geschichte zu streichen, besteht diese Option leider nicht.

Viele Menschen halten sich gedanklich mehr in der Vergangenheit als in der Gegenwart auf. So entstehen die immer gleichen Fragen: „Warum?“, „Warum ich?“, „Warum ist mir das passiert?“, „Warum habe ich so eine Entscheidung getroffen?“ oder auch „Warum bin ich so?“.

Haben Sie eine Antwort auf eine dieser Fragen finden können?

Selbst wenn wir eine Antwort auf eine solche Frage finden, geht es uns nicht automatisch besser.

Sie erfahren in Kapitel 7 mehr zu dem Themenkomplex, warum es uns nicht besser geht, wenn wir den Grund für unsere Lage kennen.

Wie ich schon betont habe: Wissen allein nützt nichts.

Was können wir also mit der Vergangenheit anfangen?

Wir können sie akzeptieren! Akzeptieren Sie, dass Sie alle Entscheidungen in der Vergangenheit so getroffen haben, wie es Ihnen zu diesem Zeitpunkt am besten gelang. Sie hatten in den vergangen Situationen nur die Ressourcen zur Verfügung, die Sie zu diesem Zeitpunkt hatten.

Was können wir noch mit der Vergangenheit anfangen?

Wir können daraus lernen. Lernen Sie aus Fehlern, die Sie nicht erneut machen möchten. Fehler sind nicht schlimm. Oft bringen uns Fehler erst auf den richtigen Weg. Deshalb sagen viele erfolgreiche Menschen auch, man kann nicht genug Fehler machen.

Ungünstig ist es nur, wenn man den gleichen Fehler zweimal macht oder sogar immer wieder!

Seien Sie dankbar für alles Gute, was Ihnen bis heute widerfahren ist.

Leider konzentrieren wir uns häufig nur auf das Negative im Leben. Ich erlebe das auch oft in meinen Seminaren: Ich zeige meinen Seminarteilnehmern ein Flipchart mit zehn Matheaufgaben aus dem 1x1. Eine dieser Aufgaben ist falsch. Die Frage an die Teilnehmer lautet: Was fällt Ihnen auf? Erkennt wird der eine Fehler. Bis heute habe ich noch nie gehört, dass doch neun Aufgaben richtig sind.

Dieses kleine Beispiel zeigt deutlich wie negativ einige ihren Blickwinkel trainiert haben.

Eine kleine Übung für Sie:

Beobachten Sie sich in ihrem Alltag bewusst, wie Sie die Dinge sehen und bewerten.

Statt die positive Seite einer Situation hervorzuheben, achten wir oft nur auf die Defizite in unseren Leben und auch im Leben anderer.

Daher eine weitere Übung für Sie:

Zählen Sie spontan zehn positive Vorzüge Ihrer Person auf.

Und anschließend meine Frage an Sie: Fällt Ihnen das leicht?

Seien Sie dankbar für Krisen, in denen Sie sich weiterentwickeln konnten. Rückblickend auf unser Leben, stellen viele fest, dass eine Krise sich im Nachhinein als wichtiger Entwicklungsfaktor dargestellt hat. Wir wachsen am meisten in Krisenzeiten.

Wir wachsen, wenn uns das Leben vor große Herausforderungen stellt.

Genau dann,...

...wenn wir nicht mehr wissen, wie es weitergehen soll...

...wenn wir glauben es gäbe keinen Ausweg mehr...

...wenn uns eine schwere Krankheit trifft...

...wenn wir verlassen werden...

...wenn wir unseren Arbeitsplatz verlieren...

...wenn uns das Leben den „Boden“ unter den Füßen wegzieht...

...lernen wir neue Wege zu finden und zu gehen. Zu wachsen.

In diesen Zeiten finden wir neue Wege, wir stellen uns der Herausforderung, durch Krankheiten neue und wertvolle Blickwinkel und Lebenseinstellungen zu finden, den Partner für's Leben zu treffen oder einen viel besseren Job zu bekommen. Es öffnen sich neue Türen, die ohne eine Krise oft verschlossen geblieben wären!

Oft höre ich von meinen Klienten: „Wenn ich diese Krise nicht gehabt hätte, dann hätten sich viele positive Dinge in meinem Leben nicht eingestellt.“ / „Im Nachhinein war es ganz gut, dass es so gekommen ist.“

Auch Sie können für Ihre Vergangenheit dankbar sein oder von ihr lernen. Wenn Sie das getan haben, lassen Sie die Vergangenheit vergangen sein. Leben können Sie nur in der Gegenwart. Eine andere Zeit haben Sie nicht zur Verfügung!

Das Ziel ist somit, sich auf das Hier und Jetzt zu besinnen, sich auf den Augenblick einzulassen, die Gegenwart zu erleben.

In vielen Ratgebern wird dieses Thema „Leben im Hier und Jetzt“ immer wieder angesprochen. Es klingt überzeugend, dass das Leben nur in der Gegenwart kontrollierbar sei, doch wie soll die Umsetzung aussehen?

Nachdem man einen Ratgeber gelesen hat, sich seine eigenen Gedanken dazu gemacht hat und seine innere Einstellung ändern möchte, legt man das Buch an die Seite und kehrt in seinen Alltag zurück.

Das Umsetzen neuer Denkmuster fällt einem schwer, der Alltag hat einen wieder fest im Griff. Alles läuft wieder wie vorher. Motivierter und zufriedener als vorher sind wir nicht. Der Einfluss des Alltags wird häufig unterschätzt.

Wie kann also die Umsetzung neuer Lebensweisheiten und positiver Gedanken funktionieren? Der erste Schritt lautet: Wir betrachten, was in unseren Gedanken passiert.

Warum halten wir uns gedanklich häufig in der Vergangenheit auf?

Was können wir also tun, um diese wirklich gute Lebensweisheit auch positiv umzusetzen?

Wir sollten vielleicht erst einmal schauen, wie das mit unseren Gedanken so abläuft. Warum halten wir uns eigentlich häufig gedanklich in der Vergangenheit auf?

Antworten zu dieser Fragestellung können sich in folgenden Gedankengängen spiegeln:

Wenn wir der Meinung sind, dass in der Vergangenheit alles besser war als heute, halten wir uns am Tag oft in solchen Gedankenfolgen auf: „Früher war ich noch jung und vital.“ / „Früher hatte ich noch meine Freunde hier.“ / „Früher konnte ich viel mehr feiern.“ / „Früher war alles günstiger“ / usw. - Es endet in einer Gedankenschleife und wir drehen uns im Kreis.

Das nimmt unser Unterbewusstsein alles mit auf und vertieft diese Meinungen in uns. Wir fangen daraufhin an, in Gesprächen diese Meinungen auch rigoros zu vertreten und zu verteidigen. Wir denken nach dem Motto „Früher war es aber schon besser und Vieles war einfacher.“

Einige hängen gedanklich in der Vergangenheit fest, weil sie Schuldgefühle haben. Ein bestimmtes vergangenes Ereignis hat ein Schuldgefühl ausgelöst. Dieses Gefühl drängt sich der Vergangenheit immer wieder auf. Dabei vergisst man eines oft: Schuldgefühle sind Gift für den Körper.

Andere erkennen im Laufe ihres Lebens – vor allem in der Zeit zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr –, dass sie doch Vieles lieber anders gemacht hätten. Einige nennen es die „Midlifecrisis“ (Am Rande: Gelehrte sind sich jedoch unsicher, ob es diese wirklich gibt).

Welcher Gedanke auch in Ihnen steckt: Wichtig ist, wie es Ihnen geht. Wir leben in einer Überflussgesellschaft und haben alles, was wir brauchen. Je mehr wir an materiellem Besitz haben, desto mehr funktionieren wir. Jedes Mal türmt sich die Frage auf: Ist das schon alles?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass ihr Leben nicht so verläuft, wie Sie es sich erwünscht haben, dann geht es Ihnen nicht gut. Dann hegen Sie zu viele Gedanken an die Vergangenheit und wünschen sich, viele Entscheidungen anders getroffen zu haben.

Genau das sollte Sie unbedingt ernst nehmen!

Wenn Sie etwas verändern oder verbessern wollen, dann ist der erste wichtige Schritt, zu akzeptieren, dass Sie die Vergangenheit nicht mehr ändern können.

Und wenn Sie etwas nicht ändern können, dann brauchen Sie keine Zeit und somit keinen weiteren Gedanken damit verschwenden!

Es wird davon ausgegangen, dass Sie nur ein einziges Leben haben und Ihre Lebenszeit somit sehr begrenzt ist.

Das unsere Zeit begrenzt ist, nehmen wir im Alltag selten wahr. Meistens fällt es uns erst wieder auf, wenn wir mit einer schweren Krankheit oder mit dem Tod einer anderen Person konfrontiert werden.

Somit können wir festhalten, dass wir keine Zeit haben, uns um Sachen zu kümmern, die wir nicht mehr ändern können. Dafür ist das Leben zu kurz.

Lassen Sie die Vergangenheit vergangen sein und halten Sie sich nicht mehr daran fest. Um sich von der Vergangenheit zu lösen, braucht es Mut und auch die Bereitschaft die Schwächen und Fehler von anderen und vor allem die eigenen zu verzeihen. Vergeben Sie sich auch, dass Sie nicht alle Chancen im Leben genutzt haben.

Das Schöne ist, dass Sie jeden Tag neu entscheiden können, wie Sie Ihr Leben verändern. Sie haben jeden Tag die Möglichkeit neue und bessere Entscheidungen zu treffen. Jeden Tag können Sie neue Wege beschreiten. Wenn Sie nur wollen, ist es möglich, dass Sie jeden Tag neu erfinden.

Vielleicht werden sich jetzt einige denken: „Toll, das hört sich immer so einfach an, aber das geht doch gar nicht, weil...“. Ich bin mir sicher, jeder wird hier seine eigenen Gründe finden. Doch wie sagt man so schön: "Wer nicht will, der findet Gründe und wer will, der findet Lösungen".

Lösungen zu finden ist zwar nicht einfach, aber der Weg zum heutigen Tag war auch nicht immer einfach, oder?

Einige Menschen halten sich gedanklich in der Vergangenheit auf und sind selten in der Gegenwart.

Es gibt auch die Sorte von Menschen, die vorwiegend in der Zukunft leben. Das heißt, dass diese Menschen sich gedanklich überwiegend in der Zukunft aufhalten und ihr Handeln auch danach ausrichten. Das sind dann diejenigen, die ihr eigenes Glück an zukünftige Faktoren und Ereignisse knüpfen.

Hier gilt das Motto: „Ich bin glücklich, wenn ich mit meinem Studium fertig bin.“ oder „Ich kann erst glücklich sein, wenn ich Summe x verdiene“, oder „Ich bin erst glücklich / zufrieden, wenn ich den richtigen Partner gefunden habe.“

Wenn wir unser Glück immer in die Zukunft projizieren und es überwiegend von den äußeren Umständen abhängig machen, können wir in unserer Gegenwart nicht wirklich glücklich sein.

Wir erinnern uns an den Leitgedanken: Die Gegenwart bestimmt unser Hier und Jetzt.

Das Glück in der Zukunft zu prognostizieren bedeutet somit, dass wir nicht wirklich glücklich leben können, weil wir ja erst in der Zukunft glücklich sein wollen. Dass das nicht funktioniert, zeigt sich dann meistens in der Zukunft. Häufig handelt es sich hierbei um Menschen, die doch morgen glücklich sein wollten und ihr ganzes Leben versäumt haben.

Es gibt auch Menschen, die weder in der Vergangenheit, noch in der Gegenwart oder Zukunft denken. Sie kreisen um eines der Hauptthemen: Sorgen. Sie sorgen sich über ihre Zukunft. Auch „Sorgen“ sind pures Gift für den Körper!

Was sind Sorgen? Warum sorgen wir uns?

Sorgen sind Befürchtungen, dass etwas in unserer Zukunft nicht so verläuft, wie wir es uns wünschen. Sorgen sind Zukunftsängste. Wir sorgen uns zum Beispiel um unsere Gesundheit, Kinder, Arbeitsplatz, Geld, Partner oder dass wir uns blamieren könnten.

Sorgen sind in der Regel Verlustängste, da wir Angst haben etwas, was uns wichtig ist, zu verlieren.

Wir haben Angst, dass wir nicht die Kontrolle haben, oder diese verlieren könnten.

Sorgen können einen zermürben. Sorgen können einem die Gegenwart zur Hölle machen. Viele haben einen oder gleich mehrere ganz bestimmte „Sorgenfilme“ im Kopf ablaufen, die sich ständig wiederholen und den Körper immer mehr vergiften.

Wie können wir mit solchen Sorgen umgehen?

Machen Sie sich bewusst, dass es Ihre Gedanken sind. Sorgen sind nur Gedanken mit Spekulationen über zukünftige Ereignisse. Sie sind aber der einzige, der entscheiden kann, was Sie denken. Geben Sie solchen „Sorgenfilmen“ nicht zu viel Raum, indem Sie bewusst im Hier und Jetzt sind und sich nicht selbst verrückt machen.

Wie können Sie sich in die Gegenwart zurückholen?

Eine Möglichkeit besteht darin, mit sogenannten Gedankenstopps zu arbeiten. Wenn Sie negative Gedanken haben, können Sie sich laut „Stopp“ sagen. Wenn Sie gerade nicht alleine sind, können Sie sich auch innerlich „Stopp“ sagen. Vielen hilft es sich dabei ein „Stoppschild“ bildlich vorzustellen.

Anderen hilft die „Ampeltechnik“, hierbei stellen Sie sich eine Ampel bildlich vor die auf rot steht. Wieder anderen hilft die „Mickymaus-Technik“. Bei schlechten Gedanken, sagen sie sich einfach „Mickymaus“ und dann sehen Sie diese vor Ihren „inneren Augen“.

Egal welche Methode Ihnen zusagt, allen gemein ist, dass Sie hiermit eine Möglichkeit haben solche Gedanken oder Sorgen zu unterbrechen und von diesen abzulenken. Durch die Unterbrechung können Sie wieder bewusst neue Gedanken fassen und erhalten somit die Kontrolle über Ihre Gedanken zurück.

Fragen Sie sich immer, ob Sie dieser Gedanke gerade weiterbringt. Hilft er mir in meinem Leben? Hilft er mir, mein Leben zu bewältigen?

Gibt der Gedanke mir das Gefühl, dass ich ein wertvoller Mensch bin?

Oder schwächt er mich und macht mich unglücklich?

Ich möchte Sie anregen, dies zu üben und ab sofort vor allem das zu denken, was Ihnen gut tut und Lösungen fördert und was Ihnen helfen kann Sie dorthin zu bringen, wo Sie hin wollen. Probieren Sie das ruhig mal aus, doch wie alles im Leben, brauchen diese Methoden Zeit und Übung. Lassen Sie sich jedoch davon nicht entmutigen. Wenn Sie über ein paar dieser Methoden verfügen, kann dies eine ganz große Bereicherung für Ihr Leben darstellen.

Nutzen Sie die Erkenntnis, dass sowohl das Leben in der Vergangenheit als auch das Leben in der Zukunft keine Zufriedenheit bringen. Genießen Sie ihr eigentliches Leben: Das Leben im Hier und Jetzt.

Somit möchte ich Sie im Hier und Jetzt begrüßen. Ich begrüße Sie in Ihrer Gegenwart, in der Sie gerade mein Buch in den Händen halten und sich Zeit für sich nehmen, wofür ich Sie nochmals beglückwünschen möchte. Nur im Hier und Jetzt haben Sie die Kontrolle über Ihr Leben.

Und damit Sie sich auch richtig auf das Wesentliche im Hier und Jetzt konzentrieren können, schaltet Ihr Bewusstsein viele Dinge einfach aus.

Vieles nehmen wir im Hier und Jetzt nicht wirklich bewusst wahr. Wenn ich jetzt frage, wie sich gerade Ihr rechter Fuß anfühlt, werden Sie merken, dass Sie diesen die ganze Zeit gar nicht wahrgenommen haben, erst als ich jetzt darauf aufmerksam gemacht habe, wird es Ihnen bewusst.

Wir würden verrückt werden, wenn wir alle Einflüsse bewusst wahrnehmen würden, die durchgehend auf uns einströmen. Daher blendet Ihr Bewusstsein vieles aus, was Sie jetzt nicht brauchen. Ihr Unterbewusstsein nimmt dies aber alles wahr.

Lassen Sie uns noch eine kleine Übung machen.

Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit noch einmal auf Ihren Körper spüren Sie, wie entspannt sich dieser anfühlt während Sie dort Sitzen oder Liegen und das Buch lesen. Spüren Sie Ihre Beine, Ihr Gesäß, Ihren Rücken, Ihre Schultern, Ihre Arme und Ihren Kopf.

Nun achten Sie bewusst darauf, welche Geräusche Sie in Ihrer Umgebung wahrnehmen können. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit nur auf das was Sie gerade hören. Gönnen Sie sich einen Augenblick dieser Ruhe.

Jetzt sind Sie ganz im Hier und Jetzt. Nun haben Sie die Kontrolle und Sie können entscheiden, was Sie denken möchten, Sie können entscheiden, was Sie als Nächstes tun oder auch nicht tun wollen.

Es wächst, beziehungsweise wird immer das verstärkt, worauf Sie Ihre Aufmerksamkeit richten.

Wenn Sie Ihren Fokus auf die Vergangenheit richten, werden diese Gedanken gestärkt und wachsen an. Dies geschieht genau so, wenn Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die Zukunft oder auf Sorgen richten. Wählen Sie daher ab jetzt sehr bewusst, worauf Sie Ihr Augenmerk richten.

Alles, was Sie „aufnehmen“, ist auch in Ihnen. Das kann Nahrung sein, das kann auch „geistige Nahrung“ sein. Hier ein Beispiel: Wer jeden Tag aufmerksam die Zeitung liest, nimmt fast 97% negative Neuigkeiten auf. Auch, wenn Sie sich nicht bewusst an alle Meldungen erinnern können: Ihr Unterbewusstsein hat es „eingekauft“.

Erhöhen Sie Ihren Selbstwert, indem Sie nur das aufnehmen, was Ihnen persönlich gut tut und was zu Ihren eigenen Zielen führt. Das ist kein leichtes Unterfangen. Probieren Sie es jedoch mit dem Hintergrundwissen, dass jeder negative Umstand, den Sie nicht aufnehmen, ein Schritt zu einem positiverem Leben ist.

Lassen Sie die Vergangenheit vergangen sein und machen Sie sich keine Sorgen über die Zukunft. Sie lernen sowieso immer rückwärts im Leben. Bei vielem was uns geschieht, wissen wir erst viel später, ob es gut oder schlecht für uns war. Genießen Sie Ihr Leben im Hier und Jetzt.

Ich freue mich, dass ich Sie ein Stück auf dem Weg ins Hier und Jetzt begleiten durfte. Ich bin mir sicher, dass Sie noch viele gute Wege finden, um Ihre Aufmerksamkeit auf das Gute und wichtige in Ihrer Gegenwart zu richten. Sie haben sich jetzt auf den Weg gemacht. Genießen Sie diesen, auch wenn es mal steinig wird.

Gehen Sie selbstbewusst weiter. Selbstbewusst bedeutet, dass Sie sich Ihrer selbst bewusst sind. Gehen Sie also bewusst mit sich und Ihrem Leben um. Sie haben die Kontrolle.