

Raus aus den alten Schuhen!

ROBERT BETZ

RAUS
aus den alten
SCHUHEN!

Dem Leben eine
neue Richtung geben

INTEGRAL

Unter dem gleichnamigen Titel »Raus aus den alten Schuhen!« liegt diesem Buch eine CD bei, auf der Sie den Autor in einem Livevortrag erleben. Lassen Sie sich dieses Vergnügen nicht entgehen. Diese CD stellt kein Hörbuch dar, auf dem sich der gesamte Inhalt des Buches befindet, sondern nur ein kleiner Ausschnitt.

Eine Übersicht über alle Vorträge und Meditationen des Autors, die bisher auf CD vorliegen, finden Sie am Ende des Buches.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete
FSC-zertifizierte Papier *Munken Premium*
liefert Arctic Paper Munkedals AB, Schweden.

Integral Verlag
Integral ist ein Verlag der Verlagsgruppe Random House GmbH

ISBN 978-3-7787-9195-0

Erste Auflage 2008
Copyright © 2008 by Integral Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte sind vorbehalten. Printed in Germany.
Redaktion: Cornell Meier-Scupin
Einbandgestaltung: HildenDesign, München,
unter Verwendung einer Hintergrundabbildung von © Shutterstock
Layout und Herstellung: Ursula Maenner
Gesetzt aus der 10,5/14 Punkt Sabon
bei C. Schaber Datentechnik, Wels
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Aufnahme und Bearbeitung der CD:
deejaydo@lindau.com, Tel. 083 82-28 09 11

Inhalt

Vorwort von Winfried Noé	9
Vorwort	13
1 Löwe oder Schaf?	15
Die meisten Menschen verschlafen ihr Leben	17
Kaum jemand lebt sein eigenes Leben	18
Der Massenmensch: normal, angepasst, unbewusst	20
Lebe dein Leben – sei du selbst!	22
Der Mensch wird als Original geboren, aber er stirbt als Kopie	23
Vom Löwen zum Schaf – und wieder zum Löwen	24
Sei radikal ehrlich zu dir selbst!	26
Du hast es gut gemacht!	29
Das wirkliche Leben beginnt mit etwa fünfzig Jahren	31
»Jetzt reicht's!« – oder immer noch nicht?	35
2 Die alten Schuhe	39
Was sind unsere »alten Schuhe«?	41
Alter Schuh: Keine Zeit haben	43
Alter Schuh: Anstrengung und Schwere leben	48

Alter Schuh: Opfer spielen	53
Alter Schuh: Sich Sorgen machen	56
Alter Schuh: Wegmachen, was stört.....	59
Alter Schuh: Mich selbst und andere verurteilen....	63
Alter Schuh: Sich ärgern und Wut ansammeln	68
Alter Schuh: Sich auf das Negative konzentrieren	72
Alter Schuh: Perfekt sein wollen	78
Alter Schuh: Sich Liebe, Lob und Anerkennung verdienen	81
Alter Schuh: Sich für andere aufopfern.....	86
Alter Schuh: Seine Gefühle verstecken und verdrängen.....	91
Alter Schuh: Seinen Körper missbrauchen und krank machen	96
Alter Schuh: Sich mit anderen vergleichen und konkurrieren.....	100
Alter Schuh: Sich in die Angelegenheiten anderer einmischen	104
Alter Schuh: An der Vergangenheit kleben und festhalten	108
3 Fünf Schritte in ein neues Leben!	111
<i>Erster Schritt: Übernimm deine Verantwortung als Schöpfer deiner Lebenswirklichkeit!.....</i>	<i>115</i>
Du bist Schöpfer, du bist kein Opfer!	115
Aus der Ohnmacht zur Macht	118
Was du heute erlebst, hast du gestern gesät!.....	121
Deine Denkgewohnheiten sind dein Saatgut!.....	123
Was denkst du über dich selbst?	124
Was denkst du über das Leben?.....	128
Was denkst du über deine Mitmenschen?	132

*Zweiter Schritt: Das große JA! – Anerkenne,
was ist.....* 137

Alle deine Probleme entstehen durch dein NEIN! ... 137

Alle Lösungen beginnen mit einem JA!..... 145

*Dritter Schritt: Nimm deine Urteile zurück –
und lebe Vergebung!.....* 147

Vergib dir selbst!..... 147

Vergib allen Menschen deines Lebens! 151

Achtung Falle! – Die mentale Vergebung..... 153

Achtung Falle! – »Vergebung« als erneute
Verurteilung 154

*Vierter Schritt: Fühle das Gefühl bewusst und
bejahend!.....* 158

Frauen und Wut 165

Männer und Angst..... 166

Wenn Eltern an ihren Kinder verzweifeln 168

*Fünfter Schritt: Triff eine neue Wahl! –
Die Macht der Entscheidung.....* 171

**4 Die Freiheit der Wahl – Was willst du
wählen?.....** 173

Deine Wahl: Bewusstheit oder Unbewusstheit..... 176

Deine Wahl: Selbst-Zentriertheit oder Du-Sucht.... 177

Deine Wahl: Freude oder Depression..... 180

Deine Wahl: Gesundheit oder Krankheit..... 184

Deine Wahl: Frieden oder Krieg..... 191

Deine Wahl: Ordnung oder Chaos..... 195

Deine Wahl: Freiheit oder Unfreiheit	199
Deine Wahl: Liebe oder Angst	203
Deine Wahl: Festhalten oder loslassen.....	206
Deine Wahl: Bewusst mit Gott oder ohne ihn	215
Deine Wahl: Himmel oder Hölle	220

5 Freiheit von der Vergangenheit..... 225

Die Vergangenheit würdigen	227
Die Eltern deiner Kindheit leben in dir.....	229
Beispiele für Verstrickungen zwischen Eltern und Kindern	233
Diese Eltern soll ich mir ausgesucht haben?	238
Schließe Frieden mit deinen inneren Eltern.....	242
Schließe Frieden mit deinen Expartnern.....	243
Schließe Frieden mit deiner Vergangenheit	245

6 Auf geht's! – Lebe dein Leben!..... 249

Das Wichtigste in deinem Leben	251
Was bringt dein Herz zum Singen?.....	253
Einmal glücklich sterben können.....	255

Widmung und Dank	257
Über den Autor	259
Literaturhinweise	261
Livevorträge mit Robert Betz auf CD	265
Meditationen mit Robert Betz auf CD	269

Vorwort von Winfried Noé

Experiment

Ziehen Sie sich einfach mal ganz aus – splitternackt!
Jetzt positionieren Sie sich, in Ihrer ganzen Herrlichkeit,
vor dem größten Spiegel Ihrer Wohnung.
Sehen Sie sich an. Seien Sie ganz ruhig ...
Schauen Sie sich in die Augen und sagen Sie mit fester
Stimme: »Ich bin toll!!!«

Wie? – Das geht nicht? Warum? Trauen Sie sich nicht?
Das können Sie nicht?
Liegt es an Ihrem Bauch, an Ihrem Busen, an der Glatze,
an der Cellulitis ... oder ... sind Sie jemand, der mit sei-
nem gut durchtrainierten Körper ganz zufrieden ist ...
und trotzdem nicht glücklich ist: weil Ihr Partner fremd-
geht, Sie keine Anerkennung von Ihrem Chef bekom-
men, trotz der vielen Überstunden, oder leiden Sie unter
den Schulproblemen Ihres Kindes ...?

Schreiben Sie auf ein Blatt Papier, was Sie jetzt empfin-
den, und nachdem Sie dieses Buch gelesen haben, wie-
derholen Sie dieses Experiment, und vergleichen Sie.
Wetten, Sie können »JA SAGEN« zu sich. Lesen Sie die-
ses Buch und Ihre Sichtweise, Ihr Empfinden, Ihre Ge-
fühle werden sich verändern und Sie können »JA SA-
GEN« zu sich selbst. Warum ich mir da so sicher bin, das
kann ich Ihnen hier kurz erzählen.

Am 25. Juni 2007 wurde ich ins Krankenhaus zu einem Eingriff am Rücken eingeliefert. Der die Klinik leitende Professor sah meine heiß geliebten Schuhe, nahm sie und warf sie wortlos in den Müll.

Er sah meine entsetzten Augen und lachte: »Wenn Sie in diesen alten Schuhen nach meinem Eingriff weiterlaufen, fallen Sie sofort wieder in die alten Körperfehlhaltungen zurück, von denen Sie hier befreit werden sollen. Schmeißen Sie ALLE Ihre Schuhe weg! Kaufen Sie sich neue!!!«

Die Therapie dauerte fünf Wochen, es war die Hölle. Ein aus Peking angereister chinesischer Professor musste jeden einzelnen Wirbel meiner kaputten Wirbelsäule mit zum Teil roher Gewalt in die richtige Position zurückbringen. Um den Erfolg der Therapie nicht zu gefährden, war ich gezwungen, ohne mich zu bewegen, auf dem Rücken auf einem Holzbrett zu liegen.

Ich hatte noch nie so starke Schmerzen in meinem Leben, habe geschrien, geheult.

Am schlimmsten war es am fünften Tag, als ich mich nicht mehr aufrichten konnte, eben ohne Rückgrat! Ich durfte kein Buch mehr lesen, weil ich dazu die Arme hätte hochheben müssen und hörte nur noch Vorträge und Meditationen von Robert Betz.

Nach dieser Therapie sollte ich hundert Tage Ruhe geben. Das hieß jetzt also weitere Zeit auf dem Holzbrett zu Hause liegen. Ich erholte mich relativ schnell, aber ein Ausrutscher in der Dusche machte einen erneuten Aufenthalt im Krankenhaus nötig.

Wieder fünf Wochen!

Die Mantren meiner alten Schuhe kennen Sie vielleicht auch: Streng dich an!, Tu was!, Nutze die Zeit!, Sei perfekt!

So verliefen auch meine Tage vor dem 25.7., alles durchgeplant, von morgens um 5 bis abends um 23 Uhr zwischen Familie mit vier Kindern, Beruf und Sport.

Nach dem 25.7. sehe ich, spüre ich, empfinde ich vieles ganz anders. Ich habe Zeit, ich höre Jacques Loussier beim Klavierspielen zu, genieße die Musik und kann akzeptieren, dass ich viel besser Musik hören, als selbst spielen kann ...

Auf einmal habe ich Lust, befreundete Schauspieler im Fernsehen zu sehen, während ich früher keine Zeit hatte für dieses Medium und mich nur ärgerte, wenn die Kinder davorsaßen, statt mit Vater und Mutter zu spielen. Ich liege jetzt im Februar 2008 immer noch auf dem Holzbrett, fahre nur dreimal täglich mit dem Rollstuhl ins Schwimmbad und mache dort meine Übungen, ohne den Rücken zu belasten. Ansonsten träume und meditiere ich und genieße die Ruhe, die Stille und den Frieden um mich herum als den Spiegel meiner Seele.

Nach meiner Geschichte und der Lektüre dieses Buches, oder sollte ich besser sagen, nachdem Sie seinen Inhalt ganz in sich aufgenommen haben, wird es Ihnen leichtfallen, mehr noch, für Sie ganz selbstverständlich sein, Ja zu sagen zu sich und zu Ihrem Leben.

Ohne die Erfahrungen der letzten zehn Monate, in denen Robert Betz mir die Augen geöffnet hat für das Wunder Leben, könnte ich jetzt kaum die vielen Annehmlichkeiten auf meinem Holzbrett genießen: wie ich meine Mahlzeiten gereicht bekomme, wie ich Zeit ohne Ende für Freunde habe, die mich besuchen, wie ich Bücher lesen kann ... und nur da zu sein brauche.

Die innere Sicherheit, die ich in diesem Prozess gewonnen habe, ist entstanden durch die Befreiung von dem Zwang, alles kontrollieren und alles selber machen zu

müssen. Damit hat sich in mir das ganz starke Gefühl:
»Getragen zu sein vom Leben« eingestellt, ohne etwas
dafür tun zu müssen. Ich bin liebenswert, so wie ich bin,
fühle mich als lebendigen Teil der Schöpfung – das ist für
mich Gottesbewusstsein.

Jetzt kann ich mich endlich vor den Spiegel stellen und
aus vollem Herzen sagen:

»Ich bin toll!«

Robert Betz hat mir einen Weg gezeigt, zu dieser Sicht-
weise zu gelangen, und dieses Buch ist eine Zusammen-
fassung vieler wesentlicher, das Bewusstsein verändern-
der Denkanstöße – die ich auch Ihnen wünsche.

Herzlichst

Ihr

Winfried Noé

Vorwort

Egal, wie alt du bist und egal, an welcher Stelle deines Lebens du zurzeit stehst, du wirst von diesem Buch etwas für dich erhalten.* Selbst wenn du dich an der einen oder anderen Stelle des Buches ärgern solltest, wird es ein Segen sein für dich. Lass dich überraschen.

Ich habe dieses Buch für jeden geschrieben, der noch einen Funken Neugier in sich spürt, der noch den Mut hat, die wesentlichen Fragen zu stellen: *Wozu bin ich hier? Was soll ich hier? Was läuft hier eigentlich ab? Wie bin ich dorthin gekommen, wo ich heute stehe? Wer bin ich eigentlich?*

Lies dieses Buch mit deinem ganzen Körper, nicht nur mit deinem Kopf. Wenn du versuchst, es nur mental zu verarbeiten, dann verpasst du das Wesentliche. Lies es mit deinem Herzen und Sorge dafür, dass es offen ist. Atme zwischendurch immer wieder tief durch. Und behalte fünfzig Prozent deiner Aufmerksamkeit für dich, für deine inneren Reaktionen auf die Sätze dieses Buches. Diese kannst du nur fühlen und registrieren, wenn du tief atmest. Atmest du flach, bist du nur im Kopf, atmest du tief, bist du in deinem ganzen Körper und spürst, was dich berührt. Lass dich berühren, egal, ob angenehm

* Auch wenn Sie schon siebzig Jahre alt sein sollten, möchte ich Sie in diesem Buch mit »Du« ansprechen. Denn was sind fünfzehn Jahre Unterschied gegenüber der Ewigkeit, in der wir beide schon leben. Also, nichts für ungut, meine Liebe oder mein Lieber, meine Schwester oder mein Bruder.

oder unangenehm. Wenn dich etwas trifft, dich also betroffen macht, dann betrifft es dich auch! Spätestens dann weißt du, dass du das richtige Buch in der Hand hast. Es ist dir geschickt worden, weil du es bestellt hast. Dieses Buch ist die Antwort auf dein Rufen, egal, ob du bewusst oder unbewusst gerufen hast.

Lies dieses Buch möglichst mit einem Stift in der Hand. Benutze den Rand für deine Anmerkungen oder Fragezeichen. Wenn du einen Gedanken für Unsinn hältst, dann schreibe mit Freuden »Quatsch!« an den Rand oder »Blödsinn!« oder was auch immer. Später wirst du vielleicht Freude daran haben, wenn du das Buch zum zweiten oder zum dritten Mal in die Hand nimmst. Aus manch einem »Quatsch!« mag dann etwas Interessantes geworden sein.

Wir neigen immer dazu, nur dasjenige für gut zu befinden, dem wir bereits vorher zugestimmt haben. Lesen Menschen ein Buch, das ihre Ansicht bestätigt, nennen sie es ein »gutes« Buch. Lesen sie jedoch ein Buch, das ihren Ansichten widerspricht, wird es schnell zu einem »schlechten« Buch. Darum achte gerade an den Stellen, denen dein Kopf nicht zustimmt, ganz besonders auf deine inneren Reaktionen, deine Gedanken und Gefühle. Wenn du versuchen solltest, dieses Buch »kritisch« zu lesen, dann wirst du viel Kritisches und zu Kritisierendes finden; denn was du suchst, wirst du immer finden. Du brauchst deinen Verstand nicht auszuschalten, aber lies mit offenem Herzen und mit allem, was du bist.

1

Löwe oder Schaf?



Die meisten Menschen verschlafen ihr Leben

Je länger ich dabei bin, die Menschen um mich herum zu beobachten, desto stärker habe ich den Eindruck, dass sich die Mehrheit der Menschen hier in Westeuropa in einem tiefen Schlaf befindet. Sie leben ihr Leben auf eine Weise, als hätte ihnen jemand eine Depotspritze mit Schlaf- und Betäubungsmitteln verabreicht, deren Wirkung mindestens einige Jahrzehnte lang anhält, bei nicht wenigen bis zum Grab. *Das heißt, viele Menschen scheinen zu sterben, ohne je wirklich gelebt zu haben, ohne je aufgewacht zu sein.* Das kann einen traurig stimmen.

Woran können wir erkennen, dass Menschen schlafen? Die meisten leben tagein, tagaus, jahrein, jahraus – das immer gleiche Leben. In ihrem Leben verändert sich kaum etwas, außer alle paar Jahre das Auto, mitunter auch der Partner, ab und zu der Job. Aber es kommt nie etwas wirklich Neues hinein. Das Leben vieler scheint aus einer *Kette von Wiederholungen* zu bestehen. Sie leben ein Leben *der Routine*: aufstehen, zur Arbeit fahren, Erwartungen der Chefs erfüllen, heimfahren, sich unterhalten und erholen, schlafen gehen. Aufstehen – arbeiten – ablenken – hinlegen; aufstehen – arbeiten – ablenken – hinlegen. Am Ende bleiben wir liegen und sterben ...

Die meisten Menschen schlafen, obwohl sie sich fürchterlich anstrengen und oft übermüdet oder überlastet erscheinen. Sie haben nie wirklich Zeit, wirken oft gehetzt und gestresst, machen alles sehr schnell, als sei jemand hinter ihnen her, und sie murmeln ständig innerlich: »Hab keine Zeit, hab keine Zeit; muss mich beeilen, muss mich beeilen; komm zu spät, komm zu spät.« Sie

bemühen sich, alles Mögliche zu erledigen, tun oft viele Dinge auf einmal, besonders die Frauen-Menschen, aber sie werden nie fertig und sind auch nie wirklich zufrieden.

Die meisten Menschen wehren sich gewaltig dagegen, wenn jemand versucht, sie aufzuwecken. Wenn jemand ihnen einen radikal anderen Weg vorlebt, dann zeigen sie meist feindselig mit dem Finger auf ihn, beschimpfen ihn und grenzen ihn aus. Allem Anschein nach haben sie große Angst, eines Tages aufzuwachen und festzustellen, dass alles, woran sie bisher geglaubt haben, nicht wahr ist, dass ihre ganze Welt, die sie sich aufgebaut haben, zusammenkrachen könnte. Und, weiß Gott, ihre Angst ist berechtigt.

☒☒ Kaum jemand lebt sein eigenes Leben

Das Leben, das die meisten Menschen führen, ist nicht ihr eigenes, selbst gewähltes Leben. Kaum jemand im Westen nimmt sich die Zeit und den Raum, um sich darüber klar zu werden, welche Art von Leben er leben könnte und will. Der heranwachsende Jugendliche wird in seiner Familie bestenfalls mit der Frage konfrontiert: »Was willst du einmal werden?« Gemeint ist damit eigentlich, womit willst du dein Geld verdienen oder deine Miete bezahlen? Kaum ein Vater, kaum eine Mutter sagt zum eigenen Kind: »Überlege dir gut, welches Leben du leben willst! Mach dir früh Gedanken darüber. Schau dich um, wie andere ihr Leben leben, beispielsweise wir, deine Eltern. Übernimm das nicht blind, sondern triff deine eigenen Entscheidungen für dein Leben. Denn es ist kurz, auch wenn du achtzig werden solltest. Da-

rum überlege dir gut, was du aus deinem Leben machen möchtest.«

Die meisten Jugendlichen sind zwar wenig begeistert von dem Leben, das ihre Eltern führen, und viele wollen es auch »ganz anders« machen. Aber wenn sie dann von zu Hause ausziehen und anfangen, ihr eigenes Leben zu leben, ähnelt es nach ein paar Jahren doch sehr dem ihrer Eltern: aufstehen – arbeiten – ablenken – schlafen gehen – aufstehen – sich aufs Wochenende freuen – arbeiten – ablenken; es bis zum Wochenende schaffen – bis zum Urlaub schaffen – bis zur Rente schaffen ...

Nach etwa zwanzig Jahren Zwangsgemeinschaft mit den Eltern oder einem Elternteil ist kaum ein junger Erwachsener in der Lage, sein eigenes, eigenständiges Leben zu beginnen, auch wenn er es sich noch so sehr wünscht. Warum? Sein Kopf, sein Denken ist vollgestopft mit Gedanken und Überzeugungen, die er tausendfach von seinen Eltern und anderen Erwachsenen (Lehrern, Priestern, Vorgesetzten) gehört hat und übernehmen musste, denn dafür erhielt er das Lob und die Aufmerksamkeit seiner Eltern. Jedes Kind will psychisch überleben, d. h., es muss ein Mindestmaß an Anerkennung, Wertschätzung, Aufmerksamkeit und Liebe erhalten, für die es fast alles tut.

Das Kind hat zunächst eine Menge eigener Impulse und Wünsche und Ideen. Aber alles, was abweicht von der Norm der Eltern und der Masse, wird ihm schon bald ausgeredet oder abgewöhnt. Es wird zum Massenmenschen trainiert, zum Lemming, der mit der Masse mitläuft und den Sinn des Lebens darin sieht, zu arbeiten, es zu etwas zu bringen (Geld und ein wenig Ansehen) und neben der Arbeit ein Höchstmaß an Spaß und Komfort zu genießen. Das versteht die Mehrzahl der Menschen unter einem erfolgreichen Leben.

Was wir seit Jahrtausenden Erziehung nennen, bedeutet bei genauer Betrachtung Dressur. Wir dressieren Kinder und Jugendliche darauf, die Art unseres Denkens, Sprechens und Handelns zu übernehmen. Wir wollen keine Querdenker, keine Querulanten, keine Neinsager oder Abweichler; wir wollen keine Rebellen, keine Aussteiger, keine Verweigerer – denn sie machen uns ärgerlich und ängstlich. Wir wollen Jasager, wir wollen eine Friede-Freude-Eierkuchen-Harmonie. Die Elterngeneration könnte auch rufen: »Kinder, stört unseren Schlaf nicht! Macht's so wie wir. Irgendwie läuft der Laden doch, oder nicht?«

☒ Der Massenmensch: normal, angepasst, unbewusst

Wir haben es hier im Westen zu einem – wie wir sagen – hohen Lebensstandard gebracht. Auch ein Arbeitsloser erfreut sich heute in der Regel industrieller Errungenschaften wie Zentralheizung, Festnetztelefon und Handy, Fahrrad und meist Auto, Computer, Kühlschrank, fließend Warmwasser und manches mehr. In materieller Hinsicht haben die allermeisten von uns heute weit mehr als genug zum Leben. Verhungern oder erfrieren muss in Deutschland niemand.

Unser »Fortschritt« ist ungeheuer. Stell dir einmal vor, deine Urgroßmutter würde für eine Woche aus ihrem Grab auferstehen und du müsstest ihr das alles erklären, was es an technischen Errungenschaften gibt. Deine Ur-oma würde vor Staunen ihren Mund nicht mehr schließen können ... Ich möchte besonders die jüngere Generation daran erinnern: Vor sechzig Jahren lag dieses Land, Deutschland, noch in Schutt und Asche.

In den Köpfen vieler Älterer erklingt stolz: »Wir haben es zu etwas gebracht.« Aber wozu haben wir es gebracht? Ich behaupte: Wir haben es zu einem Volk schlafender, konsumierender, sich anstrender, weitgehend kranker oder an irgendeiner Sucht leidender (in Deutschland ca. acht Millionen) Menschen gebracht, die auf die Führenden in Wirtschaft, Politik und Religion dauernd schimpfen, wie Kinder auf ihre Eltern, und ihnen die Schuld für alles Schlechte in die Schuhe schieben. Ihr liebstes Hobby scheint das Verurteilen und das Neinsagen zu allem Unangenehmen zu sein, das sie im Leben vorfinden. Nicht die Bohne machen sie sich Gedanken darüber, wie all das Unangenehme (seien es Krankheiten, Verluste, Misserfolge, Enttäuschungen, Ängste oder andere Emotionen) in ihr Leben kommen konnte.

Wir sind ein Volk konsumierender Wesen, deren bestimmende Merkmale heißen: Unbewusstheit, Routine, Unzufriedenheit, Verurteilung unserer selbst und anderer, Konkurrenzdenken samt Neid und Eifersucht sowie Angst, Angst und nochmals Angst.

Wir haben große Fortschritte auf dem Gebiet des Materiellen, der Technik, des äußerlichen Komforts gemacht; aber auf dem Gebiet des Nicht-Materiellen, auf der Ebene des Geistigen, des Spirituellen (Spirit: der Geist), scheinen wir geistig-seelische Wesen das Gegenteil erreicht zu haben. Jedenfalls klafft eine riesige Lücke zwischen der äußeren Wohlstandsseite unseres Lebens und der inneren, mentalen, emotionalen und spirituellen Seite, die man nicht als Wohl-Stand bezeichnen kann. Mit einem Wort: In uns steht es nicht zum Besten.

☒ Lebe dein Leben – sei du selbst!

Ich lade dich ein, alles zu hinterfragen, was du bisher erfahren hast und gegenwärtig in deinem Leben vorfindest. Aber bitte nicht alles auf einmal, sondern eins nach dem anderen. Untersuche liebevoll jeden Bereich deines Lebens und dein Verhältnis zu jedem dieser Bereiche. Was gehört zu unseren wesentlichen Bereichen?

- Unsere Beziehung zu uns selbst (Ich und Ich)
- Unsere Beziehung zu unserem physischen Körper
- Unsere Beziehung zu unserem bisher gelebten Leben, zu unserer Biografie und zu all unseren eigenen Erfahrungen
- Unser inneres Verhältnis zu unserer Herkunftsfamilie, insbesondere zu unseren Eltern, wie wir sie in unserer Kindheit und Jugend erlebt haben
- Unser Verhältnis zur Arbeit und zum Erfolg, zur Kreativität und zum Ausdruck unserer spezifischen Fähigkeiten
- Unser Verhältnis zum anderen Geschlecht und zum eigenen Geschlecht
- Unsere Befindlichkeit innerhalb einer Partnerschaft oder ohne einen Beziehungspartner
- Unser gelebtes Verhältnis zu Freunden
- Unser Verhältnis zu der Gesellschaft, in der wir leben, zu unserer Rolle in ihr
- Unsere Beziehung zu Gott

Schau dir ehrlich und mutig jeden dieser Bereiche genau an und erspüre, wie zufrieden und glücklich oder wie unzufrieden, frustriert, enttäuscht oder unglücklich du dich in diesem oder jenem Bereich fühlst.

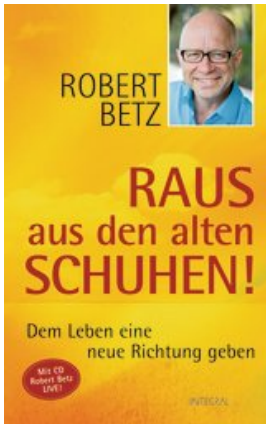
Öffne dich bitte dem Gedanken, dass du selbst es warst, der diesen Zustand in deinem Leben und in allen einzelnen Bereichen erschaffen hat – natürlich fast immer unbewusst.

▣ Der Mensch wird als Original geboren, aber er stirbt als Kopie

Die meisten Menschen sind Wesen, die in Wirklichkeit tief schlafen, obgleich sie sich scheinbar bewegen. Sie schlafen vor allem im Geist, im Bewusstsein. Der Normalmensch lebt ohne Bewusstsein; er ist sich seines Seins und seines lebendigen Wesens nicht bewusst. Der Normalmensch schaut auf die anderen und beginnt, sich genauso zu verhalten wie sie. Das machen Affen auch.

- Wenn die Masse beginnt wegzulaufen, dann läuft der Normalmensch mit.
- Wenn alle stehen bleiben, bleibt auch er stehen.
- Wenn alle fernsehen, sieht auch er fern.
- Wenn alle jammern, jammert auch er.
- Wenn alle schimpfen, schimpft auch er.
- Wenn alle verurteilen, verurteilt auch er.
- Wenn alle in Urlaub fahren, fährt auch er und gerät in den Stau.
- Wenn alle keine Fragen stellen, stellt auch er keine.

Der Mensch wird als Original geboren, aber er stirbt als Kopie. Und die meiste Zeit seines Lebens verbringt er als Kopie seines Nachbarn, auch wenn der eine andere Automarke fährt. Das Normalleben, das Leben der Masse, ist das Leben der Kopien, der Angepassten, der



Robert Betz

Raus aus den alten Schuhen! + CD

Dem Leben eine neue Richtung geben

Gebundenes Buch, Pappband, 272 Seiten, 13,5 x 21,5 cm

ISBN: 978-3-7787-9195-0

Integral

Erscheinungstermin: Mai 2008

Mit Siebenmeilenstiefeln ins perfekte Leben

Ein mitreißendes Motivationsbuch und eine zeitgemäße Methode der Selbstverwirklichung. Leicht verständlich, unterhaltsam und überzeugend zeigt der bekannte Lebenslehrer Wege auf, wie wir unser gesamtes inneres Potenzial ausschöpfen und ganzheitliches Lebensglück gewinnen können.

Jeder Mensch besitzt einen Schrank voller „alter Schuhe“ – verstaubte Denk- und Verhaltensmuster und Gewohnheiten, die sich unbewusst eingenistet haben und eigentlich nur noch Hemmschuhe sind: Perfektionismus, chronischer Zeitmangel, das Gefühl, sich für andere aufopfern zu müssen usw. Höchste Zeit, Inventur zu machen und diesen Schrank endlich gründlich zu entrümpeln!

Mit ganz konkreten Fragen führt der Autor uns zu einer radikal-ehrlichen Bestandsaufnahme unseres eigenen Lebens und bietet Schritt für Schritt die Lösung all unserer Probleme und Lebensfragen:

- Frieden schließen mit sich selbst und seiner Vergangenheit
- Wie Gedanken Wirklichkeit erschaffen
- Schmerz in Freude verwandeln
- Eine neue Wahl treffen und die eigene Wahrheit leben

Ein Buch für jeden, der in sich noch echte Neugier auf das Leben verspürt und den Mut hat, sich den wesentlichen Fragen seines Daseins zu stellen.

 [Der Titel im Katalog](#)