

Kurt Tepperwein

Be happy

Dein Weg zur
Lebensfreude



Alle Rechte vorbehalten.

Außer zum Zwecke kurzer Zitate für Buchrezensionen darf kein Teil dieses Buches ohne schriftliche Genehmigung durch den Verlag nachproduziert, als Daten gespeichert oder in irgendeiner Form oder durch irgendein anderes Medium verwendet bzw. in einer anderen Form der Bindung oder mit einem anderen Titelblatt als dem der Erstveröffentlichung in Umlauf gebracht werden. Auch Wiederverkäufern darf es nicht zu anderen Bedingungen als diesen weitergegeben werden.

Copyright © 1997 Verlag »Die Silberschnur« GmbH; (1. Auflage 1989 by RVA Rubin Verlagsanstalt), 2.-3. Auflage erschienen unter dem Titel »Handbuch zur Lebensfreude«, mit der ISBN 978-3-931652-26-5.

ISBN: 978-3-96933-033-3

1. überarbeitete Auflage 2021

Gestaltung & Satz:

Umschlaggestaltung: XPresentation, Göllesheim; unter Verwendung verschiedener Motive von © KatyaKatya und © redchocolate, stock.adobe.com; © pixabay.com; © freepick.com

Druck: Finidr, s.r.o. Cesky Tesin

Verlag »Die Silberschnur« GmbH · Steinstr. 1 · 56593 Göllesheim
www.silberschnur.de · E-Mail: info@silberschnur.de



Inhaltsverzeichnis

Einführung	7
Die Einstellung zu unseren Problemen	14
Selbstmitleid	19
Ängste	27
Positives Denken	31
Klare Zielvorstellungen	52
Systematik	63
Intuition	74
Entspannung	85
Erfolg	96
Gesundheit	112
Anhang	133
Über den Autor	143



Einführung

Ihr Entschluss, sich mit der Thematik dieses Buches auseinanderzusetzen, zeigt, dass Sie – wie die meisten Menschen – Probleme haben, mit denen Sie im Moment nur schwer allein zurechtkommen. Sehr viele Menschen fühlen sich überfordert von den Schwierigkeiten ihres Lebens, empfinden sich als hilflos, als den äußeren Umständen ausgeliefert. Vielleicht fühlen auch Sie sich zeitweise unfähig, Ihre Konflikte zu lösen, wichtige Entscheidungen zu treffen, anliegende Probleme zu lösen. Vielleicht empfinden Sie sich sogar des Öfteren als Spielball Ihrer Umwelt.

Mit diesem Buch wollen wir dabei helfen, dass Sie Ihr Leben mit all seiner Problematik wieder selbst in die Hand nehmen können. Selbstverständlich können wir Ihnen nicht den Weg zur Lösung Ihrer individuellen Schwierigkeiten aufzeigen, aber wir können Ihnen helfen, diesen Weg selbst zu finden.

Dazu gehört ganz grundsätzlich einmal die Erkenntnis, dass jeder Mensch letztlich der Schöpfer seines

Schicksals ist und es somit auch überwinden kann. Es kommt vor allem auf die innere Einstellung an, mit der wir unser Leben und unsere Schwierigkeiten angehen. Wie die positive Änderung unserer Einstellung unsere Probleme beeinflusst, soll das Hauptthema dieses Buches sein. Weiterhin wenden wir uns systematischen Problemlösungsstrategien zu und einigen speziellen Problemkreisen, die für alle Menschen von größter Bedeutung sind.

Bevor Sie sich nun an das Lesen des ersten Kapitels begeben, sollten Sie die Fragen der folgenden Seiten beantworten – um für sich selbst im Voraus schon einmal ganz grob Ihre Erwartungshaltung zu strukturieren. Außerdem geben diese Fragen schon einen Hinweis auf den Gebrauch des Buches. Wer erwartet, dass sich mit einem bloßen »Durchlesen« irgendwas ändert, wird höchstwahrscheinlich schwer enttäuscht werden. Änderungen im Leben sind ohne den Einsatz von Energie nicht möglich. Wenn wir aber unsere Energie in die richtige Richtung lenken, sind sehr grundlegende und durchgreifende Veränderungen möglich. Hierzu noch eine kleine illustrierende Geschichte, über die es sich nachzudenken lohnt:

Nehmen wir an, man würde jemandem eine Kassette übergeben, voll Gold- und Silbermünzen und einer Menge Banknoten. Stellen wir uns weiter vor, der Empfänger lebt in einer baufälligen Hütte mit einem armseligen Bett, einem Stuhl und einem Ofen als Mobiliar. Er friert, ist hungrig und der Verzweiflung nahe. Jeden Tag öffnet er das Schatzkästchen, betastet die Goldstücke, zählt den Wert der Papiernoten, prüft die Daten und den Aufdruck, während er die Münzen aufhäuft und die Banknoten glättet. Dann legt er alles wieder in die Kassette und kehrt zu Kälte, Hunger und Verzweiflung zurück. Seht ihr, wie er seinen Reichtum von seiner täglichen Erfahrung trennt? Die Tatsache, dass er große Besitztümer hat, ist praktisch ohne Wert für ihn, denn er lebt so, als hätte er keine. Er kann das Gold betasten, er kann es anderen zeigen, aber ehe er nicht in seinem Sinn die Wand fortschafft, die seinen Reichtum von seiner täglichen Erfahrung trennt, ist dieser Augenblick von keinerlei Nutzen für ihn. Ganz ähnlich diesem Beispiel dürfte das von jemandem sein, der in seinem Besitz Bücher über die Wahrheit hat. Er liest sie, er macht sich ein Bild vom Himmel und dem vollkommenen Sein, wie es frei, herrlich und harmonisch ist, er aber lebt in Krankheit, Armut und Verzweiflung.

Jeden Tag nimmt er die Bücher in die Hand – er genießt den Klang der Worte, die Bilder himmlischer Gesundheit, von Harmonie und Glorie. Dann schließt er die Bücher und kehrt zu seiner Elendswelt zurück.



Arbeitsblatt 1

Warum habe ich mir dieses Buch gekauft?

Was erwarte ich – ganz konkret –
von diesem Buch?

Welches sind meine drei dringlichsten Probleme?

1

2

3

Was verhinderte bisher ihre Lösung?

Problem 1

Problem 2

Problem 3

Angenommen, eine »Wunschfee« erschien mir heute Nacht und erlaubte mir, für jedes Problem eine Sofort-Lösung zu wünschen – wie sähen diese Traumlösungen aus:

Problem 1

Problem 2

Problem 3

Beantworten Sie die folgenden Fragen bitte ganz ehrlich für sich selbst:

Wie viel Arbeit, Zeit und Energie bin ich bereit, in die Lösung meiner Probleme zu investieren?

Werde ich zum Beispiel vorgeschlagene Übungen dieses Buches praktizieren?

Bin ich offen für neue, mir bisher ungewohnte Gedankengänge?

Kann ich mich mit meinen »negativen« Eigenschaften konfrontieren?

Bin ich bereit, erkannte Fehlhaltungen zu revidieren?



Die Einstellung zu unseren Problemen

Wir sind daran gewöhnt, Probleme, Schwierigkeiten und Konflikte, mit denen wir konfrontiert werden, als ungebührliche Belastungen zu sehen. Wir glauben, dass sie uns am »wirklichen« Leben hindern und dass wir sie deshalb so schnell und reibungslos wie möglich – ohne uns viel mit ihnen beschäftigen zu müssen – wieder loswerden sollten. Für die meisten Menschen bedeutet ein glückliches, erfülltes Leben Sorglosigkeit »auf der ganzen Linie« und das Freisein von allen Konflikten und Schwierigkeiten. Und so sind sie sehr schnell bereit, aufkommende Probleme zu verdrängen, ihnen aus dem Wege zu gehen; oder aber sie fühlen sich ihnen hilflos ausgeliefert.

Es ist von entscheidender Wichtigkeit, hier umdenken zu lernen. Wir brauchen keine Angst vor Problemen zu haben, denn sie bieten uns wertvolle Chancen zu unserer persönlichen Entwicklung. Das Leben ist ein Lernprozess – wenn wir nicht durch die Lösung der

verschiedensten Konflikte unser Bewusstsein entwickeln, unsere enormen Möglichkeiten entdecken und nutzen, werden wir niemals erwachsen, sondern nur alt.

*Probleme sind Aufgaben, die das Leben stellt.
Sie geben uns die Möglichkeit zu wachsen.*

Und wenn wir vor ihnen nicht davonlaufen, wenn wir uns ihnen stellen, werden wir intensiver, freier und letztlich glücklicher leben können.

Das Problem ist der Motor der Evolution. Wir lernen nur durch Aufgaben, durch Herausforderungen. Hat ein Mensch zum Beispiel einmal gelernt zu schreiben, so ist diese Aufgabe für ihn endgültig gelöst – sie wird sich in seinem Leben noch sehr häufig wiederholen, wird aber niemals mehr ein Problem für ihn sein. Nehmen wir aber nun einmal an, wir hätten uns dieser Aufgabe nicht gestellt, wir wären vor den Schwierigkeiten, die das Schreibenlernen stellt, davongelaufen. Unser ganzes Leben lang hätten wir Angst davor, in eine Situation zu geraten, in der wir schreiben müssten. Wir wären gezwungen, ungeheure Energien aufzubringen, um solche Situationen zu vermeiden –

viel mehr Energie, als zur Lösung der eigentlichen Aufgabe, des Schreibenlernens, nötig gewesen wäre.

Das mag vielleicht etwas banal klingen, aber auf anderen Ebenen – zum Beispiel auf der Ebene der zwischenmenschlichen Beziehungen – gibt es bei fast jedem Menschen solche Ängste vor nicht bewältigten Konflikten und Vermeidungstendenzen bei bestimmten Situationen, denen er sich nicht gewachsen fühlt. Wir brauchen auch keine Angst davor zu haben, vor eine unlösbare Aufgabe gestellt zu werden. Das Schicksal stimmt den Schwierigkeitsgrad der Aufgaben, die es uns stellt, auf unsere Fähigkeiten ab, die Lösung zu finden. Eine schwierige Aufgabe ist daher immer ein Kompliment des Schicksals an unsere Fähigkeit, die Schwierigkeit zu meistern und daran zu wachsen und zu reifen – unser Bewusstsein zu erweitern.

Wir sollten also die Einstellung zu unserer individuellen Problematik kritisch prüfen – sie nicht »wegwünschen«; es wäre schade, denn wir würden uns einer sehr wichtigen Entwicklungsmöglichkeit berauben. Wir betrachten gerne jede Einschränkung und Behinderung als eine Ungerechtigkeit des Schicksals, gegen die wir wie ein Kind schreiend protestieren.

Viel sinnvoller ist es, uns zu fragen, welche Möglichkeiten zur Entwicklung denn in unseren Problemen liegen. Also statt zu fragen: »Woran hindert mich mein Problem?« sollte man die Frage stellen: »Wohin könnte mein Problem mich führen?«

Wenn wir mit einer derart positiven Einstellung an unsere Schwierigkeiten herangehen, werden wir sie nicht nur effizienter und leichter lösen, sondern auch die Chancen nutzen, die in ihnen verborgen sind.

Persönliche Notizen:

Arbeitsblatt 2

Sehen Sie sich vor dem Hintergrund dieses Kapitels doch nun noch einmal Ihre drei Hauptprobleme und deren »Traumlösungen« von Arbeitsblatt 1 an. Vielleicht werden Sie feststellen, dass Sie sich durch die gute »Fee« um wertvolle Entwicklungsmöglichkeiten gebracht haben.

Hier nun die alternative Fragestellung:

Wenn ich mich meinen Problemen wirklich stelle,
an ihnen arbeite – worin liegen die positiven
Möglichkeiten für mich?

Problem 1

Problem 2

Problem 3



Selbstmitleid

Kommen wir nun zu einem etwas heiklen Thema: zu der Auseinandersetzung mit unserem Selbstmitleid. Es gehört Ehrlichkeit und auch Mut dazu, sich mit diesem Gefühl zu konfrontieren – zunächst gar nicht zu sehen. Aber wenn wir uns einmal genau beobachten, stoßen wir fast alle auf Gedankengänge wie: »Hätten meine Eltern damals doch nur ..., dann würde es mir heute viel besser gehen« oder »X hat es gut, der hat viel mehr Chancen bekommen als ich« etc. Wir bedauern uns, trauern verpassten Möglichkeiten nach und vergeuden so unsere Kraft. Selbstverständlich ist es wichtig, sich mit seiner Vergangenheit auseinanderzusetzen und auch Trauer empfinden zu können z. B. über erlittenes Unrecht in der Kindheit. Aber wir dürfen die Vergangenheit nicht verantwortlich machen für alles, was uns heute zustößt – wir müssen uns von ihr lösen können, sie eines Tages überwunden haben. Die Vergangenheit können wir nicht ändern. Da hilft kein Selbstmitleid – aber die Zukunft gehört uns. Hier ist noch alles möglich, und deshalb sollten

wir niemals unsere Kraft durch Selbstmitleid vergeuden. Wir brauchen unsere ganze Kraft für die bewusste Gestaltung unserer Zukunft. Wir müssen den Glauben gewinnen, dass wir die beklagten Umstände jederzeit ändern können, dass es in unserer Macht liegt, unser Leben in die von uns gewünschte Richtung zu lenken. Weshalb sollten wir uns leidtun, wenn es doch nur an uns selbst liegt, was wir aus unserem Leben machen? Die Zukunft liegt in unserer Hand – wir müssen uns klar darüber sein, dass nicht die Umstände Macht über uns haben, sondern dass es in unserer Macht steht, die Umstände zu ändern. Selbstmitleid allerdings ändert gar nichts – ich raube mir damit nur Energie und Kraft, vertue meine Zeit und belaste meine Gesundheit.

Wir sollten uns vornehmen:

Sobald ich von jetzt ab auch nur eine Spur Selbstmitleid bei mir entdecke, erfasse ich dieses Gefühl und löse es auf, bevor es mich erfassen kann.