

Wieder
GLÜCKLICH
ZUSAMMEN

*Dem Gesetz
der Anziehung
sei Dank!*



BENNO SCHMID-WILHELM

WIEDER GLÜCKLICH ZUSAMMEN

DEM GESETZ DER ANZIEHUNG
SEI DANK!

DIESE LESEPROBE
STELLT EINE WILLKÜRLICHE AUSWAHL AUS MEHREREN KAPITELN DAR

Autor:

Benno Schmid-Wilhelm

Titelbildgestaltung:

Vaughan Davidson

Herausgeber:

I-Bux.Com

ISBN:

[Taschenbuch: 978-3-7469-5636-7](#)

[Gedruckte Ausgabe mit Lesebändchen: 978-3-7469-5637-4](#)

[E-Book: 978-3-7469-5638-1](#)

[XinXii-ISBN: 978-3-9624-6654-1](#)

[PDF: I-Buxshop.Com](#)

Inhaltsübersicht

Was erwartet Sie in diesem Buch?	x
Welche Garantien gibt es für das Zusammenkommen?	x
Warum wollen Sie Herzblatt zurückhaben?	xi
Kontaktsperre	xii
Ab wann sollten Sie die Kontaktsperre durchführen?	xvii
Fünfunddreißig Denkanstöße und Verhaltensregeln	xix

Teil 1

01: Warum gerade ich?	23
02: Das Gesetz der Fülle	29
03: Das Gesetz der Anziehung	34
04: Wie Sie die Angst vor Liebesverlust überwinden	38
05: Die Macht des Glaubens	43
06: Warum Ihnen Ihr Ego im Wege steht	48
07: Das Gesetz der Dankbarkeit	53
08: Vertrauensvoll geschehen lassen	60
09: Ihre persönliche Zauberformel	63
10: So wird Ihre Vision vom idealen Partner Realität	70

Mein persönlicher Beziehungsplan	73
11: Potenzielle Widersacher und aussichtslose Strategien	74
12: Wie Sie gegen Ihre Widersacher gewinnen	78
13: Wie sich das Blatt sofort zu Ihren Gunsten wendet	82
14: Kontakt. Ja oder Nein?	86
Sonderfälle	94
15: Zurück zur Realität	96
16: Wieder Oberwasser gewinnen!	98
17: Habenwollen ja, Habenmüssen nein!	101
18: Tun Sie etwas für sich!	103
19: Wohin mit dem verletzten Stolz?	109
20: Kein Herumdoktern an der Beziehung!	112
21: Wer hat, dem wird gegeben. Warum eigentlich?	116
22: Wieder Lebensfreude gewinnen!	118
23: Ein Nebenbuhler. Was nun?	123
24: Wieder fit und attraktiv werden	128
25: Neue Leute kennenlernen	133
26: Was ging denn eigentlich schief?	135
27: Acht destruktive Verhaltensmuster	139

28: Fluchtursache Nr. 1: Übertreibung	141
29: Fluchtursache Nr. 2: Schuldgefühle	143
30: Fluchtursache Nr. 3: Selbstbemitleidung	145
31: Fluchtursache Nr. 4: Mangelndes Selbstwertgefühl	147
32: Fluchtursache Nr. 5: Selbstgerechtigkeit	149
33: Fluchtursache Nr. 6: Freie Bahn für die Gefühle	150
34: Fluchtursache Nr. 7: Schuldzuweisungen	152
35: Fluchtursache Nr. 8: Differenzen vorschieben	154
36: Verzeihen	157
37: Sieben Scheingründe, um Schluss zu machen	159
Scheingrund 1: Ich bin einfach nicht glücklich	159
38: Scheingrund 2: Sich von den Gefühlen leiten lassen	161
39: Scheingrund 3: Das ist deine Schuld	163
40: Scheingrund 4: Es ist mir zu anstrengend	164
41: Scheingrund 5: Ich bin es nicht wert	165
42: Scheingrund 6: Fremdbeeinflussung	167
43: Scheingrund 7: Es wächst mir über den Kopf	168
44: Die wichtigsten Verhaltensregeln im Überblick	169
45: Ein paar Worte zur Körpersprache	172

46: Ursprüngliche Anziehungsfaktoren als Vorbereitung auf das erste Wiedersehen nutzen	175
47: So vereinbaren Sie das erste neue Wiedersehen	181
48: Mein Herzblatt hat kein Interesse an einem Treffen. Was nun?	188
49: Mein Herzblatt weiß nicht so recht	190
50: Mein Herzblatt ist telefonisch nicht erreichbar	192
51: Funktioniert das auch wirklich?	194
52: Sind Sie bereit?	196
53: Das erste Wiedersehen nach dem Aus	197
54: Wie geht es nach dem ersten Treffen weiter?	200

Teil 2

Das Pflegeprogramm

55: Zusammenkommen ist eine Sache; Zusammenbleiben eine andere	204
56: Die Dynamik des Zusammenbleibens	206
Interdependenz	210
57: Nicht jede Aktion bedingt eine Reaktion	212
58: Das Venn-Diagramm der tragfähigen Partnerschaft	215
Chaostheorie	220
59: Stabilisierungspfeiler Nr. 1: Lassen Sie das ewige Gezanke	224
60: Stabilisierungspfeiler Nr. 2: Komplementarität	227
61: Stabilisierungspfeiler Nr. 3: Wir-bezogene Entscheidungen	231
Verhandlungstipps	234
62: Liebeskiller und weitere Stabilisierungspfeiler	240
63: Bringen Sie Ihre Partnerschaft wieder in Schwung	249
64: Lieben ist ein aktives Verb	256
65: Wo bleiben die Gefühle?	259
66: Paradigmen	264

67: Wie entkomme ich der Paradigmenfalle?	272
68: Gesunde Grenzen setzen	277
69: Im Zweifel für das Herzblatt	279
70: Pflegen Sie eine Haltung der Dankbarkeit	282
71: Ständiges Verzeihen	284
72: Auf dem Weg zur intimen Partnerschaft	286
73: Launen und Stimmungen	291
74: Leben Sie Ihre Partnerschaft in der Gegenwart	294
76: Bei der Sexualität geht es ums Wir	297
77: Wie Sie sich in vier Minuten wieder versöhnen	304
78: Geld als Entfaltungshilfe bei der Partnerschaft	307
79: Nicht nur wachsen, sondern weiterentwickeln!	313

Teil 3

Anregungen für Visualisierungsübungen

Allgemeines	320
80: Meditation für mehr Selbstliebe	323
81: Theta-Meditation	326
82: Aufräumen	329
83: Das allersonderbarste Geheimnis	331
84: Das besondere Geschenk	332
85: Gemeinsamer Ausflug	334
86: Rückblick	335
87: Strand	336
88: Wiederversöhnung	337
89: Wunschkärtchen	338

Teil 4

Einschlägige Buchauszüge

90: Die vier wesentlichen Schritte zur Wunscherfüllung nach Neville Goddard	340
91: So nutzen Sie Ihre Vorstellungskraft	342
92: Wie Neville seine zweite Frau anzog	344
93: Geneviève Behrend	348

Ihr Bonus

Ihr kostenloses Bonus-E-Book	350
» In zehn Schritten zur tragfähigen Partnerschaft	
» Sowie 800 Klärungsfragen	

Was erwartet Sie in diesem Buch?

Zunächst vielen herzlichen Dank für den Bezug dieses Buchs!

Der Titel dieses Buches besteht bewusst aus zwei Aussagen. Es geht ums

- a) **Zusammenkommen** und um das
- b) **Zusammenbleiben**.

Selbst wenn in Ihrer Partnerschaft momentan alles in Ordnung scheint, wird Ihnen der zweite Teil helfen, Mechanismen zu durchschauen, und bewusst dafür zu sorgen, dass Sie auch weiterhin glücklich zusammenbleiben!

Welche Garantien gibt es?

Denkbar sind folgende drei Ergebnisse:

- a) Sie kommen wieder zusammen, und bleiben zusammen.
- b) Sie kommen nicht mehr zusammen, finden aber ein Herzblatt, das besser zu Ihnen passt.
- c) Sie finden vorläufig kein neues Herzblatt, haben aber aus diesem Buch so viel gelernt, dass Sie jetzt eine bessere Version von sich selbst sind.

„Herzblatt“ ist einfach nur eine Metapher für Ihre Ex-Partnerin, Ex-Frau, Ex-Freundin oder Ihren Ex-Partner, Ex-Mann, Ex-Freund oder Ex-Verlobten. Es muss sich jedoch nicht zwangsläufig um eine(n) „Ex“ handeln; auch wenn Sie offiziell noch eine Paar sind, die Partnerschaft aber verbessern wollen, trifft der Begriff „Herzblatt“ zu. Dieser Begriff wurde deshalb gewählt, weil er sächlichen Geschlechts ist und auf Frau oder Mann gleichermaßen angewandt werden kann.

Da auch Szenario b) eintreten könnte, wollen wir uns als Nächstes eine wichtige Frage vornehmen:

Warum wollen Sie Ihr Herzblatt zurückhaben?

Hierbei sind zwei Ausgangssituationen zu unterscheiden:

- » Reaktion und
- » Überzeugung.

Reaktion:

Dieser Fall ist gegeben, wenn die Beziehung für Sie ohnedies nicht zufriedenstellend war. Sie haben nun den Laufpass erhalten, und sind gekränkt. Es hätte genauso gut passieren können, dass die Trennung von Ihnen ausgegangen wäre.

In diesem Fall hilft Ihnen dieses Buch ebenfalls, weil Sie beim nächsten Mal Fehler vermeiden, und darüber hinaus viele neue Einsichten gewinnen, aber Sie sollten auch ehrlich zu sich sein: Mit diesem speziellen Herzblatt haben Sie keine Zukunft.

Verschwenden Sie keine Zeit damit. Eine Beziehung mit diesem Menschen wird nicht zu Ihrem Persönlichkeitswachstum beitragen, und keinen der Beteiligten glücklich machen.

Überzeugung:

Sie haben die ein- bis dreimonatige Kontaktsperre (auf die wir gleich eingehen werden) genutzt, um sich gründlich Gedanken darüber zu machen, welche Art von Beziehung Sie sich wünschen.

Dabei hilft Ihnen auch der Beziehungsklärungsplan auf Seite 70.

Sie sind sich über Ihre Prioritäten klar, haben aktiv an sich gearbeitet, um sich einerseits Ihren Zweifeln und Ängsten zu stellen und andererseits selbstbewusster und attraktiver zu werden, und wissen, was Sie wollen.

Kontaktinitialisierungssperre

Es ist absolut unerlässlich, dass Sie sofort jegliche Art von Kontakt völlig abbrechen, und von sich aus keinen Kontaktversuch zu unternehmen!

Das bedeutet:

- Keine Anrufe
- Keine SMS, WhatsApp- oder anderen Meldungen
- Keine E-Mails
- Keine Geburtsgrüße
- Keine Urlaubskarten
- Keine Geschenke
- Kein „zufälliges“ Über-den-Weg-laufen
- Kein Nachspionieren
- Kein Ausfragen gemeinsamer Bekannter
- Keinen Kontakt über soziale Medien (Facebook u. dgl.)

Notieren Sie sich die Nummer Ihres Herzblatts auf einem Zettel, den Sie nicht ohne Weiteres griffbereit haben, und löschen Sie sie dann aus Ihrem Handy!

Auf diese Weise vermeiden Sie, sich in einem schwachen Augenblick auf die Schnelle zu melden und alles wieder zu vermasseln.

Diese Kontaktsperre beinhaltet auch ein inneres Auf-Distanz-Gehen. In der Tat ist es ein Hinweis darauf, dass diese Sendepause funktioniert, wenn Sie selbst merken, dass Sie nun bereits etwas nüchterner an Ihr Herzblatt denken können.

Auch wenn sich in Ihrer momentanen Situation vielleicht Protest regt, ist es letztendlich nur eine Präferenz, dass Sie wieder gerne mit Ihrem Herzblatt zusammen wären. Es ist keine Frage auf Leben und Tod.

Vielleicht ist dieses Konzept der absoluten Kontaktsperre etwas Neues für Sie. Wozu soll es gut sein, vorläufig erst mal alle Brücken abzubrechen? Dann meint Ihr Herzblatt doch, dass Sie mit ihm/ihr nichts mehr zu tun haben wollen, oder vergisst Sie?

Nun, niemand vergisst einen Menschen in ein paar Wochen oder Monaten. Und schon gar nicht, wenn Sie mit dieser Person eine Liebesbeziehung verbunden hat.

Je weniger Sie in dieser Phase von Ihrem Herzblatt wissen, umso größer ist Ihre Chance, zur Ruhe zu kommen, sich um sich selbst zu kümmern, und wieder ins Lot zu kommen.

Das ist nicht nur für Ihr seelisches Gleichgewicht äußerst wichtig, sondern auch eine der Voraussetzungen, um Ihr Herzblatt wieder in die Arme schließen zu können.

Als Nebeneffekt tritt ein, dass Ihr Herzblatt seinerseits die Chance erhält, Sie zu vermissen.

Wenn Sie aber ständig betteln, jammern, winseln und hinterherlaufen, sinkt nicht nur Ihr Wert, Sie vertun damit auch sämtliche Chancen. Denn, welche Botschaft senden Sie dann aus?

Ohne dich bin ich ein Nichts!

Wer will schon etwas mit einem Nichts zu tun haben!

Wenn Sie Ihr Leben genießen, mit anderen Leuten etwas unternehmen, zeigen Sie Ihrem Herzblatt, dass andere Sie schätzen.

Ihr Herzblatt wird erkennen, dass Sie ein besonderer Mensch sind. Ihr Herzblatt wird Sie durch die Augen Ihrer neuen Freunde (oder Freundinnen) sehen.

In diesem Buch geht es nicht um Theorie. Hier erfahren Sie, was funktioniert - und was nicht.

Verabreden Sie sich also wieder mit anderen Personen. Wir sprechen nicht von Bettgeschichten, damit entwürdigen Sie sich wahrscheinlich nur - aber treffen Sie sich mit Personen des anderen Geschlechts!

Damit zeigen Sie Ihrem Herzblatt deutlich: Ich bin ein ganzer Mensch.

Auch ohne dich!

Sie werden an späterer Stelle (auf Seite 82) noch von der Ju Jitsu-Strategie erfahren. Wenn Sie wieder offen sind für andere Kontakte, setzen Sie die Energie für sich ein. Das ist die Psychologie des Ju Jitsu.

Stellen Sie sich bitte einen Kreis vor. In der Mitte dieses Kreises befinden Sie sich. Ihr Herzblatt ist momentan außerhalb.

Wenn Sie Ihr Herzblatt außerhalb des Kreises wahrnehmen, fangen Sie an, ihm nachzulaufen. Wenn sich Ihr Herzblatt im Kreis befindet, fangen Sie an, sich zu langweilen.

Dasselbe gilt natürlich auch umgekehrt:

Wenn Sie außerhalb des Kreises sind, und Ihr Herzblatt irgendwo innerhalb - wir sie/er anfangen, wieder hinter Ihnen her zu sein.

Wenn Sie Ihrem Herzblatt ständig beteuern, wie sehr Sie sie/ihn doch lieben, begeben Sie sich in den Kreis hinein.

Sagen Sie in dieser Phase deshalb niemals, dass Sie Ihr Herzblatt lieben oder vermissen!

Zeigen Sie ihm/ihr auch auf keinen Fall, dass Sie einen Durchhänger haben!

Sie sind immer gut drauf!
Und wenn Sie es vorspiegeln müssen!

Wir arbeiten in dieser Phase mit der menschlichen Psyche, und stützen uns dabei insbesondere auf drei Prämissen:

1. Menschen wollen meist das, was sie nicht haben oder nicht kriegen können.
2. Menschen lassen sich nicht gerne vorschreiben, wie sie sich zu verhalten haben.
3. Menschen lieben sich selbst mehr als alles andere.

Je mehr Sie “klammern”, umso mehr treiben Sie Herzblatt von sich weg.

Zeigen Sie stattdessen, dass Sie auch ohne die Anwesenheit Ihres Herzblatts oder seine Zustimmung zu Ihrem Verhalten glücklich sein, Spaß haben, und mit sich im Reinen sein können.

Hindern Sie Ihr Herzblatt nicht daran, sich mit anderen Leuten zu treffen!

Verhalten Sie sich mucksmäuschenstill, und kümmern Sie sich um sich selbst! Dieser Satz beinhaltet zweierlei:

1. Nicht den geringsten Kontakt!
2. Arbeit an der eigenen Verbesserung!

Beides ist wichtig!

Hier soll nichts beschönigt werden:
Es wird zeitweise sehr hart sein!

Ihr Ego wird Ihnen die Hölle heiß machen. Es wird Ihnen einreden, dass ein kleiner Gruß doch nichts schaden könnte, und Sie doch ohne Weiteres mal bei einer Freundin Ihres Herzblatts nachfragen könnten, ob sie etwas wisse!

Tun Sie das nicht!

Ohnedies sollten Sie nach Möglichkeit kaum über Ihre jetzige Situation sprechen. Vielleicht haben Sie ja das Glück, ein oder zwei sehr vertrauenswürdige Freunde zu haben, mit denen Sie solche intime Dinge besprechen können, sollten aber drei Personen davon wissen, sind es mit Sicherheit bereits zu viele!

Die Meisten werden Ihnen zwar gut gemeinte, aber falsche Ratschläge erteilen. Bestenfalls sind Sie dann verwirrt, schlimmstenfalls treiben Sie Ihr Herzblatt damit endgültig in die Ferne.

Arbeiten Sie sich an sich selbst!

Wenn Sie dies nicht tun, wird sich Ihr Herzblatt nicht wieder von Ihnen angezogen fühlen.

Das betrifft die innere Arbeit, aber auch das Äußere: Neuer Haarschnitt, neue Klamotten, Abnehmen, vielleicht ein neues Hobby oder ein erweiterter Freundeskreis.

Wir gehen an späterer Stelle nochmals auf dieses Thema ein, die obigen Sätze stehen aber deshalb bereits ziemlich weit vorne in diesem Buch, damit Sie sie auf jeden Fall beachten.

Üben Sie sich in Geduld! Wenn Sie Ihr Herzblatt wirklich aus Überzeugung zurückhaben wollen, sollten Sie sich eine langfristige Perspektive aneignen. Ein Schnellverfahren gibt es hier nicht.

Wie und wann sollten Sie die Kontaktinitialisierungssperre durchführen?

Sie haben verschiedene Möglichkeiten:

1. Wenn die Trennung erst vor Kurzem stattgefunden hat (1 Tag bis 2 Wochen), könnten Sie eine kurze Nachricht senden, in der Sie zum Ausdruck bringen, dass Sie die Entscheidung Ihres Herzblattes akzeptieren, und ihm/ihr alles Gute wünschen.

Sollten Sie einen großen Bock geschossen haben (im Ton vergriffen, gelogen oder Ähnliches), ist es sicherlich nicht verkehrt, wenn Sie erwähnen, dass es Ihnen leid tut.

2. Sollte die Trennung bereits länger zurückliegen, (ab 2 Wochen bis zu 1 Jahr), und Sie sporadischen Kontakt gehabt haben, hören Sie einfach damit auf.

Sie vermitteln Ihrem Herzblatt damit eine gewisse Interesselosigkeit Ihrerseits.

Diese Kontaktsperre halten Sie auch aufrecht, falls besondere Anlässe oder Feiertage dazwischenkommen!

Und wenn sich Ihr Herzblatt von sich aus meldet?

Bleiben Sie freundlich, aber fassen Sie sich kurz! Fünf bis acht Minuten. Länger nicht!

Achten Sie darauf, dass Sie derjenige sind, der das Gespräch beendet.

Je länger Sie das Telefonat hinziehen, umso mehr begeben Sie sich wieder in den Kreis hinein.

Manchmal ist es nicht möglich, sich aus dem Weg zu gehen. Auf diese Sonderfälle gehen wir auf Seite 94 ein.

Selbstmotivation

Autosuggestionen können sehr wirkungsvoll sein (Allerdings spricht nicht jeder Mensch gleichermaßen darauf an).

Um die Kontaktsperre durchzuhalten, könnten Sie sich einige knappe Formulierungen zurechtlegen, die Sie selbst zwar immer wieder zu Gesicht bekommen, von denen andere jedoch nichts mitbekommen.

Beispiele:

Alles wird gut!

Ich mache es richtig!

Das Leben ist schön!

Ich habe Geduld!

Ich bin ein ganzer Mensch!

Kapitel 14

Kontakt - ja oder nein?

Von der Wichtigkeit einer sofortigen Kontaktsperre haben Sie ja bereits zu Anfang dieses Buches erfahren.

Manchmal ist dies jedoch - zumindest äußerlich - nicht möglich. Auf diese Sonderfälle und auf weitere Hintergründe soll in diesem Kapitel eingegangen werden.

Dass Sie noch Gefühle für Ihr Herzblatt haben, liegt auf der Hand. Nun einfach aus seinem/ihrem Leben zu verschwinden, wäre somit nicht die Lösung. Dies wäre nur eine Art Flucht, und würde Ihnen nicht anders als Herzeleid einbringen.

Wenn Sie getrennt leben, können Sie durchaus anrufen und mal "Hallo" sagen. Machen Sie Small Talk, reden Sie über dies und das - aber **fangen Sie nicht an, die Dinge „auszudiskutieren“**.

Das wäre tödlich für Ihre Beziehung!

Halten Sie die Kontakte in jedem Fall möglichst kurz.
Aber bleiben Sie freundlich!

Fragen Sie nicht, wo sie gestern gewesen ist; kümmern Sie sich nicht darum, ob er mit einer Anderen unterwegs war . . .

Ihr Herzblatt wird sich nicht bedrängt fühlen, wenn Sie sich auf diese Art des freundlichen Plauderns oder praktische Gespräche beschränken:

„Wann soll ich die Kinder abholen?“

oder

„Soll ich dir's bar bringen oder wäre dir eine Überweisung lieber?“

Wenn Sie auf dieser Ebene bleiben, löst sich ein eventueller Willenskonflikt sofort in Luft auf. Die negative Haltung Ihres Herzblattes Ihnen gegenüber wird durch die Art und Weise, in der Sie ein Gespräch führen, verstärkt.

Jedes Mal, wenn Sie Ihrem Herzblatt vorbeten: *„Aber ich liebe dich doch!“*, sagen Sie damit *„Ich will etwas anderes als du!“*

Dann klingeln bei Ihrem Herzblatt die Alarmglocken, die innere Trompete bläst, und der Rückzug geht weiter!

Ihr Herzblatt übersetzt Ihre Aussage wie folgt:

„Ich brauche momentan Zeit für mich, und der Kerl lässt mich nicht in Ruhe; der denkt nur an sich. Was ich will, ist ihm schnurzegal!“

Machen Sie sich von allen Erwartungen frei! - bewusst oder unbewusst!

Versuchen Sie nicht, herauszukitzeln, ob Ihr Herzblatt Sie noch liebt. Sie begäben sich damit zurück auf Ego-Ebene - und erreichten das Gegenteil!

Und noch ein Tipp:

Überlegen Sie, wie Sie Ihr Herzblatt zum Lachen - oder zumindest zum Lächeln - bringen können!

Sie können Ihr Herzblatt nicht ändern. Sie können nur an sich selbst arbeiten! Alle Versuche, an ihm/ihr herumzudoktern, sind also von vorneherein zum Scheitern verurteilt.

Eine glückliche Partnerschaft kommt nicht zu Ihnen - sie kommt durch Sie!

Wenn Sie Ihr Herzblatt ohne Hintergedanken des „Herumkriegens“ kontaktieren, wird Ihr Herzblatt dies intuitiv wahrnehmen.

Damit ist der Weg wieder frei für eine Freundschaft, dem Fundament der Liebe. Es wird wieder eine Verbindung aufgebaut.

Eine Verbindung kann auf drei Ebenen aufgebaut werden:

- emotionell
- spirituell
- physisch.

Das sind drei sehr unterschiedliche Arten der Beziehungsaufnahme. Die physische Beziehung ist dabei in dieser Phase jene, erst mal warten sollte. Um es ganz klar zu sagen: Wenn eine Partnerschaft auf der Kippe steht, kann ein sexueller Kontakt alles andere als verbindend sein. Ein solches Paar schläft vielleicht miteinander, aber es ist eher ein mechanischer Akt.

Keine Liebkosungen, keine Küsse, kein Kuschneln, kein Blickkontakt ...

Auch der spirituelle Kontakt kann in einer Beziehungskrise schwierig sein. Es fällt sicherlich nicht leicht, seine innigsten Wünsche mitzuteilen, wenn das Herzblatt eindeutig zu verstehen gibt, dass er/sie momentan keine gemeine Zukunft im Sinn hat.

Der Mensch hat jedoch den Wunsch, zu etwas oder zu jemandem zu gehören. Wir sehen dies in allen Bereichen der Gesellschaft, im Guten wie im Schlechten.

Es gibt sogar Leute, die sich den Dschihadisten anschließen, nur um sich einer Gruppe zugehörig zu fühlen.

Das psychologische Phänomen wurde insbesondere von Abraham Maslow untersucht und erklärt, wir finden es aber auch in anderen Lebensbereichen.

Bei Interesse können Sie auch einen Auszug aus einem Buch von Louis Binstock kostenlos lesen (<http://goo.gl/UdzQmY>). Darin geht der Autor unter anderem auf eine Geschichte ein, die „der haarige Affe“ genannte wurde. Diese Bezeichnung bezieht sich auf einen Heizer auf einem Überseedampfer. Dieser Mann war sehr dicht behaart, und wurde deshalb überall ausgestoßen. Letztendlich wollte er sich dann im Zoo mit einem Gorilla verbrüdern.

Oder ist Ihnen schon einmal aufgefallen, dass erfolgreiche Unternehmer, Lehrer in Kampfsport- oder Tanzschulen oftmals als berufliche Partnerin ihre Ehefrau oder Freundin haben?

Diese Damen bringen sich begeistert in diese Arbeit ein; sie wollen sich als Teil von etwas sehen.

Dies ist ein weiterer Punkt, warum Sie die Kontaktsperre dafür nutzen sollten, an sich zu arbeiten, damit Sie auch etwas zu bieten haben, an dem sich Ihr Herzblatt gerne beteiligt.

Es ist sehr wichtig, dass Sie diese psychologischen Prinzipien verstehen.

Deshalb nochmals in Kurzfassung:

Kein Drängen
Keine Kontrolle
Kein Nachlaufen
Kein Nachspionieren
Keine Bevormundung

Kein Ausfragen
Keine Hintergedanken
Keine Ratschläge
Keine Manipulation
Keine Hilfestellung

Ihr Herzblatt ist alt genug, um seine Angelegenheiten selber zu regeln.

Wenn Sie jetzt anfangen, ihm/ihr bei der Arbeits- oder Wohnungssuche, beim Bewerbungstippen, bei seinem Schuldenproblem oder sonst einem Problem zu helfen, nehmen Sie ihm die Verantwortung für dieses Problem ab. Wenn es dumm kommt, kriegen Sie vielleicht sogar noch Vorwürfe, wenn es nicht geklappt hat.

Also: Finger weg! **Nicht ein Minimum an Einmischung!**

Sie sollen Ihr Herzblatt noch nicht mal loben, wenn er/sie etwas Tolles vollbracht hat.

Was? Warum denn das nicht?

Wenn Sie Ihr Herzblatt für etwas loben, was Ihnen gefällt, besteht die Gefahr, dass Sie dies deshalb tun, um bei ihm/ihr gut dazustehen. Damit wirken Sie wieder kontrollierend auf sein Leben ein.

Das heißt, Sie handeln mit Hintergedanken.

Solange Sie aber darauf aus sind, dass sich Ihr Herzblatt ändert, befinden Sie sich auf dem Holzweg. Sie handeln auf der Ego-Ebene - und erreichen wieder mal das Gegenteil.

Halten Sie sich also zurück! Mindestens vier Wochen lang - besser jedoch drei Monate!

Eventuell dauert es auch noch länger. Es können tausenderlei Dinge passiert sein, die erst noch heilen müssen. Das lässt sich nicht pauschal quantifizieren.

Das kann schwer sein - sehr, sehr schwer!
Aber da müssen Sie durch!

Und jetzt kommt's noch härter:

Machen Sie sich solange rar, wie Sie durchhalten. Mit anderen Worten:

Idealerweise warten Sie solange, bis sich Ihr Herzblatt von sich aus meldet (oder Sie das Interesse an dieser Beziehung verlieren).

Sie werden spüren, wann die Zeit dafür reif ist

- Machen Sie keine Anstalten, sich „zufällig“ über den Weg zu laufen,
- mobilisieren Sie keine Freunde,
- sagen Sie Ihrem Herzblatt auch nicht, dass Sie ihn/sie jetzt in Ruhe lassen werden.

Verhalten Sie sich einfach so, ohne es an die große Glocke zu hängen.

Warum?

In einer problematischen Beziehungssituation, kann jede Art von Kontakt als

- **Rückzugssituation** oder
- **Vorstoßsituation** eingestuft werden.

Das sind wahrscheinlich keiner der in der Schulpsychologie üblichen Begriffe, das tut aber nichts zu Sache. Wichtig ist, dass diese Strategien wirken!

Was ist eine Vorstoßsituation?

Sie zeigen Interesse, was bei Ihrem Herzblatt als Druck ankommt.

Das kann bereits eine Geste oder ein Blick sein. Oder eine Liebesbeteuerung.

Eine Rückzugssituation ist die Antwort auf Ihre Vorstoßaktion: Zum Beispiel Nachlassendes Interesse oder Gleichgültigkeit.

Diese Abläufe funktionieren mit der Präzision von Naturgesetzen.

So wie auf eine Aktion immer eine Reaktion folgt, kriegen Sie auf eine Vorstoßaktion in dieser Phase auch eine Rückzugaktion.

In der jetzigen Phase ist Ihr Herzblatt hochgradig sensibel. Die kleinste Interessensbekundung durch Sie wird als Vorstoßaktion interpretiert werden - wahrscheinlich nicht zu Unrecht!

Die unbewussten Antennen Ihres Herzblatts nehmen Ihr Verlangen auf; das können Sie fast nicht vermeiden. Wie gesagt, dies läuft auf der unbewussten Schwelle ab.

Deshalb:

Ein bis drei Monate völlige Kontaktsperre! Mindestens! (Es kann auch sehr viel länger sein!)

Randbemerkung:

Monty Roberts erzählt in dem Buch „Das Wissen der Pferde“ - <https://goo.gl/HfbB3A> -, wie amerikanische Indianer Wildpferde gefangen hatten:

Sie verfolgten sie tagelang - konnten sie aber nicht einholen. Also kam jemand auf die Idee einen Pferch zu bauen. Dort warteten die Indianer.

Neugierig kamen die Mustangs zurück - und trabten mitten in den Korral.

Das ist Prinzip von Vorstoß und Rückzug in Aktion! Wenn Sie nicht „nachlaufen“, vermeiden Sie, dass Ihr Herzblatt einen Anlass zum weiteren Rückzug sieht.

Und ...

machen Sie sich keine Sorgen darüber, wie Sie diese Zeit durchstehen sollen. Es wartet noch viel Material auf Sie!

Sonderfälle:

Ich arbeite mit meiner Ex zusammen

Versuchen Sie, den Kontakt auf das Mindestmaß zu beschränken. Bleiben Sie freundlich! Zeigen Sie sich nicht verärgert, brummig oder kindisch.

Wenn Sie einen deprimierten Eindruck machen, ist dies kein Anreiz für Ihr Herzblatt, wieder zu Ihnen zurückzukehren.

Wir haben bereits gesehen, dass Kontaktsperre sowohl einen äußeren wie auch einen inneren Aspekt hat. Sie können sich also ohne Weiteres innerlich zurückziehen, und Ihr Herzblatt in dieser Phase auf dieselbe Ebene stellen, wie auch Ihre übrigen Kolleginnen und Kollegen.

Wir haben gemeinsame Kinder

Natürlich kommen Sie Ihrer Verantwortung nach. Wenn Sie Ihre Kinder besuchen, tun Sie was nötig ist und verlängern den Kontakt mit Ihrem Herzblatt nicht unnötig.

Halten Sie Ihre Kinder heraus, erzählen Sie ihnen nichts von Ihren Gefühlen!

Wir haben gemeinsame Freunde

Gehen Sie sehr intelligent und behutsam vor. Sie brauchen Ihre Freunde keineswegs aufzugeben, sprechen Sie aber nicht über Ihre Beziehungssituation! Ihre Freunde sind nicht Ihre Therapeuten!

Jedes Anzeichen von Traurigkeit oder Schwäche wird Ihrem Herzblatt früher oder später zu Ohren kommen, was ein großer Rückschritt wäre.

Wir wohnen zusammen

Wenn es eine Möglichkeit gibt, auszuziehen, sollten Sie sie ernsthaft erwägen.

Andernfalls schauen Sie, dass Sie möglichst wenig zu Hause sein müssen. Da Ihr Herzblatt im Haus Zugang zu allen Ihren Sachen hat, sollten diese so gepflegt und sauber wie möglich aussehen.

Vermeiden Sie in jedem Fall Streitigkeiten, egal, ob privater oder familiärer Art! Bleiben Sie immer freundlich, innerlich aber distanziert.

Ihr Herzblatt sollte sehen, dass es Ihnen gut geht und dass Sie ruhig sind.

Wir hatten bereits engen Kontakt, seit "Schluss ist"

Wenn Sie jetzt von heute auf morgen auf Abstand machen, hinterlassen Sie einen ungehobelten Eindruck. Dennoch sollten Sie versuchen, den kontaktfreien Monat doch noch einzuhalten. Sie müssten also nach und nach die Kontakte etwas ausdünnen und irgendwann komplett einstellen.

Seien Sie taktvoll. Andernfalls verursachen Sie bloß Knatsch und hätten nichts gewonnen.

Wir haben eine gleichgeschlechtliche Beziehung

Auch wenn es zwischen männlichen und weiblichen Gehirnen Unterschiede gibt, gelten alle Hinweise in diesem Buch gelten ebenso auch in diesem Fall.

Wir haben uns erst vor Kurzem kennengelernt

Wenn Sie eine ultrakurze Beziehung hatten (z.B. 14 Tage) ist eine Kontaktsperre wahrscheinlich nicht hilfreich.

Kapitel 46

So nutzen Sie die Anziehungsfaktoren, welche Sie zusammen brachten, als Vorbereitung auf das erste neue Wiedersehen.

Wie war das noch, als Sie frisch verliebt waren?

Sehen wir uns einige der Gründe an, die das Ganze so aufregend machten:

1. Es war geheimnisvoll

Ganz am Anfang denken wir sehr viel über diesen anderen Menschen nach. Vieles liegt im Dunkeln, und unserer Fantasie sind keine Grenzen gesetzt.

Je länger wir diesen Menschen kennen, umso mehr lässt dieses Gefühl des Geheimnisvollen nach.

2. Es war aufregend

Wenn Sie eine gesunde Partnerschaft pflegen wollen, ist es von großer Wichtigkeit, dass Sie offen für Neues sind.

Das bedeutet nicht nur, gemeinsam tolle und interessante Dinge zu unternehmen, das bedeutet auch ein toller und interessanter Mensch zu werden!

Sie müssen ja nicht unbedingt klettern, so wie wir das im Beispiel in Kapitel 18 beschrieben haben; wenn Sie vielleicht eh schon Probleme haben, von der Couch hochzukommen, werden Sie auf diesen Hügel ohnedies nie hinaufkommen ...

Ein interessanter Mensch ist jemand,

- » der noch träumen kann,
- » ein Mensch, der Zukunftspläne hat,
- » ein Mensch der auf Ziele zuarbeitet,
- » ein Mensch, der ständig an sich arbeitet,
- » ein Mensch, der innerlich wachsen will
- » ein Mensch, dem an einer Verbesserung der Verhältnisse gelegen ist ...

3. Die Zeit war kostbar

Je weniger Zeit wir mit jemandem verbringen, den wir mögen, umso wertvoller wird sie.

Ganz am Anfang schlagen Sie nicht einfach bloß die Zeit tot. Sie nutzen sie, Sie wollen etwas Interessantes unternehmen.

Je knapper die gemeinsame Zeit, umso besser wollen wir sie wirklich nutzen.

4. Es gab keine Vorbelastung

Neue Beziehungen haben den Vorteil, dass sie nicht durch frühere Probleme vorbelastet sind:

- Keine Lügen
- Keine Ausreden
- Kein Mangel an Respekt
- Keine falschen Versprechungen
- Keine Streitigkeiten ...

Alles ist taufriisch. Es gibt keine negativen Erinnerungen!

5. Herzklopfen

Niemand will seine Zeit gerne mit jemandem verbringen, der ständig „mies drauf“ ist.

Am Anfang einer neuen Liebesbeziehung gibt es

- viel zu lachen,
- die Stimmung ist positiv,
- jeder zeigt sich von seiner Schokoladenseite.

Sollte doch einmal etwas Unliebsames vorkommen, wird es durch die positiven Momente schnell wieder ausgeglichen.

6. Vorfreude

Wenn wir viel über jemanden nachdenken, haben wir auch viel Interesse an dieser Person. Wir können es kaum erwarten, bis der nächste Anruf kommt, bis wir uns wiedersehen!

Diese positive Anspannung bringt die Stimmung zum Knistern. Wie nutzen Sie diese Faktoren nun bei Ihrem nächsten Wiedersehen?

1. Es war geheimnisvoll

Dies ist relativ leicht zu bewerkstelligen: Halten Sie ganz einfach die Klappe! (auch wenn es sich ein bisschen rüpelhaft anhört :-)

Manche Leute können stundenlang über sich reden. Drehen Sie den Spieß um:

Überlassen Sie das Reden Ihrem Herzblatt!

Sie werden sich trotzdem amüsieren, behalten aber die „Aura des Mysteriösen“. Dazu kommt, dass Sie sich ja eine ganze Weile lang nicht gesehen haben.

Weniger ist manchmal mehr!

2. Es war aufregend

Seien Sie kein Trauerkloß. Kino und Restaurant sind nicht unbedingt das Aufregendste, was Sie zu bieten haben.

Es ist wesentlich besser,

- wenn Sie etwas Abenteuerliches zusammen unternehmen,
- wenn Sie Spaß miteinander haben.

Sie sollten auf jeden Fall vermeiden, wieder in den alten Trott zurückzufallen. Seien Sie offen für Neues! (Das stand bereits weiter vorne - stimmt aber immer noch!).

3. Die Zeit war kostbar

Begrenzen Sie die gemeinsame Zeit. Die Versuchung, noch länger zusammen zu bleiben, ist groß - gerade, wenn es „gut läuft.“

Die Zeit ist jedoch kostbar. Gerade jetzt!
Achten Sie darauf, dass dies auch so bleibt!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie jetzt aufbrechen sollten, haben Sie bereits zu viel Zeit miteinander verbracht: Die Zeit war nicht kostbar genug.

4. Keine Vorbelastung

- Bringen Sie nichts Negatives aus der Vergangenheit zur Sprache!
- Fragen Sie nicht, warum Ihr Herzblatt das Weite gesucht hat!
- Machen Sie nicht einmal eine Anspielung, die dazu beitragen könnte, dass sich Ihr Herzblatt schlecht fühlt oder in eine Zwickmühle gerät!

Was vorbei ist, ist vorbei. Schnee von gestern.

Wenn Sie Negatives anschneiden, werden lediglich die „unschönen“ Gefühle wieder hochkommen.

5. Herzklopfen

Geben Sie sich happy!

Noch besser: Seien Sie happy!

Wenn Sie die Tipps und Verhaltensstrategien aus den vorherigen Kapiteln beachtet haben, werden Sie jetzt zu einer besseren Version Ihrer selbst geworden sein. Das haben wir Ihnen schließlich gleich auf der allerersten Seite versprochen!

Ziehen Sie keine saure Miene über das Vorgefallene. Es hat Sie wesentlich weitergebracht. Ohne diese Ereignisse wären Sie auf keinen Falls so gewachsen und zudem geworden, der Sie jetzt sind!

6. Vorfreude

Im nächsten Kapitel erfahren Sie, wie Sie am besten vorgehen, um ein neues Rendez-vous mit Ihrem Herzblatt zu erhalten.

Dieses neue Treffen sollten Sie fünf bis sieben Tage vorher vereinbaren.

Dies gibt Ihrem Herzblatt die Möglichkeit, sich innerlich zu sammeln - und Vorfreude zu entwickeln!

Fassen wir nochmals zusammen:

- Halten Sie die gemeinsam verbrachte Zeit kurz - dadurch wird sie kostbar!
- Unternehmen Sie etwas Neues, Aufregendes, Interessantes!
- Lassen Sie die Vergangenheit aus dem Spiel!
- Vereinbaren Sie Ihr erstes Wiedersehen nach dem Aus 5 bis 7 Tage vorher

Kapitel 64

Lieben ist ein aktives Verb!

Liebe wird allzu häufig mit Gefühlen in Verbindung gebracht. Angehenden Autoren wird oft eingebläut, dass sie nach einem treffenden und lebendigen Ausdruck suchen sollten, das Königswort lautet hier: aktives Verb.

Nun, „lieben“ ist ebenfalls ein aktives Verb.

Viel mehr als um Gefühle, geht es ums **Tun!**

Wenn Sie sich fragen, ob Sie noch in Ihr Herzblatt verliebt sind, wollen Sie wissen, ob Sie noch dieselbe gefühlsmäßige Beziehung zum ihr oder ihm haben.

Der Haken dabei?

In der Regel werden Sie nach einer solchen Selbstbefragung mehr Zweifel haben - nicht weniger. Sobald Sie sich eine solche Frage stellen, grübeln Sie darüber nach und fangen zu spekulieren an.

Statt mit solchen Fragen Ihre Zeit zu vertun, **ist es wesentlich sinnvoller ...**

Ihr Herzblatt so zu behandeln, als ob Sie nach wie vor verliebt seien.

Wenn Sie Ihr Herzblatt so behandeln, als ob Sie nach wie vor dieselben positiven Gefühle ihr/ihm gegenüber hätten, werden Sie nicht selten feststellen, dass die Gefühle, die Sie schon vermisst hatten, auf einmal wieder auftauchen.

Also nicht: *Empfinde ich noch Liebe für mein Herzblatt?*

sondern:

Auf welche Art und Weise liebe ich mein Herzblatt?

In dieser letzten Frage kommt die Art und Weise, die Aktion, zum Ausdruck!

Dies ist keineswegs Haarspalterei! Durch diese Art der Fragestellung verändert sich Ihre Wahrnehmung. Sie sind damit wieder am Kern des Veränderbaren angelangt.

Nicht umsonst stand die Prämisse „Genau wahrnehmen“ ganz obenauf im Venn-Diagramm für eine tragfähige Partnerschaft.

Die Zauberfrage lautet:

Was kann ich tun, um meinem Herzblatt meine Liebe zu zeigen?

Hierfür gibt es kein Patentrezept. Aber als Orientierung mag Ihnen diese Aussage dienen:

Zeigen Sie Ihrem Herzblatt Ihre Liebe so, wie es sich Ihr Herzblatt wünscht!

Jeder von uns hat hier andere Vorlieben:

- Der eine mag Berührungen,
- Die andere fühlt sich genau hierbei unwohl,
- der andere fühlt sich bei Worten wohler,
- wieder ein anderer fühlt sich geliebt, wenn er beschenkt wird...

Blumen zu schicken, ist etwas Schönes. Überlassen Sie den Blumen aber nicht das ganze Reden. Blumen haben einen begrenzten Wortschatz. Blümchen können bestenfalls sagen, dass Sie an Ihr Herzblatt gedacht haben. Ihre eigenen Worte aber können alles Übrige sagen!

Finden Sie heraus, welche „Liebesbeweise“ Ihrem Herzblatt am meisten entsprechen!

Dies ist eine der wichtigsten Lernaufgaben, die Sie in Ihrer Partnerschaft meistern können.

Wenn Sie das herausgefunden haben, kennen Sie die innersten Sehnsüchte Ihres Herzblatts!

Kapitel 92

Auszug aus einem Vortrag von Neville Goddard

„... Ich werde Ihnen nun eine sehr persönliche Geschichte berichten. Sie wird Ihnen helfen, das Prinzip zu verstehen.

Die Gesellschaft ächtete eine gewisse Dame für ihre Verfehlung, und sie zahlte den Preis dafür, aber der Auslöser für ihr Missgeschick war ich. Als ich diese Begebenheit zum ersten Mal erzählte, war eine ZuhörerIn sehr aufgebracht. Ich bedaure das, aber ich habe auch festgestellt, dass manche Menschen gerade dann einen Zustand verurteilen, wenn sie ihn vor Kurzem erst aufgegeben haben, zum Beispiel Alkohol, Tabak, Fleischverzehr oder Sex. Diese Menschen sind noch zu nahe dran, um darüberzustehen. Damit will ich nicht sagen, dass besagte ZuhörerIn eine ähnliche Erfahrung hatte und sich als Opfer fühlte. Ich spreche hier nur von einem Prinzip.

Als ich mich entschloss, die Dame zu heiraten, die jetzt meinen Namen trägt, wandte ich dieses Prinzip an. Ich befand mich damals in einer verwickelten Lage. Ich hatte als Achtzehnjähriger geheiratet, und wurde mit Neunzehn Vater. Wir trennten uns ein Jahr später, aber ich hatte nie eine Scheidung eingereicht. Deshalb war meine Trennung im Bundesstaat New York nicht rechtsgültig.

Sechzehn Jahre später verliebte ich mich in eine junge Dame, die jetzt meine Ehefrau ist. Ich fasste den Entschluss, so zu schlafen, als ob wir bereits verheiratet seien.

Während ich physisch in einem Hotelzimmerbett lag, schlief ich in meiner Vorstellung in einer Wohnung – sie in einem Bett, ich im anderen.

Meine Tanzpartnerin wollte verhindern, dass ich heiratete. Sie erzählte meiner Frau, dass ich eine Scheidung anstrebe und dass sie sich rarmachen solle. Das tat sie auch. Sie zog in einen anderen Bundesstaat.

Doch ich machte unbeirrt mit meiner Vorstellungsübung weiter. Nacht für Nacht schlief ich in der Annahme, dass ich mit dem Mädchen, das ich liebte, glücklich verheiratet sei.

Binnen einer Woche erhielt ich einen Anruf, dass ich mich am darauffolgenden Donnerstag um 10.00 Uhr bei Gericht einzufinden habe. Da man mir keinen Grund nannte, hielt ich den Anruf für einen Scherz. An dem besagten Donnerstag war ich deshalb um 9.30 Uhr noch unrasiert, und nur lässig gekleidet.

Als das Telefon klingelte, sagte mir die Anruferin: *„Als Persönlichkeit, die im öffentlichen Leben steht, wäre es zu Ihrem Vorteil, wenn Sie heute bei Gericht erscheinen würde, da Ihre Frau unter Anklage steht“*.

Was für ein Schock! Ich dankte der Dame eilig, rief ein Taxi, und kam gerade noch rechtzeitig bei Gericht an. Meine Frau war bei einem Ladendiebstahl erwischt worden; sie hatte in New York City einige Artikel mitgehen lassen, ohne dafür zu zahlen.

Ich bat um das Wort und sagte: *„Sie ist meine Frau und die Mutter unseres Sohnes. Wir sind zwar schon seit sechzehn Jahren getrennt, aber meines Wissens hat sie dergleichen noch nie getan, und ich denke, sie wird es auch nicht mehr tun. Wir haben einen wunderbaren Sohn, der bei mir wohnt. Ich darf hinzufügen, dass sie acht Jahre älter ist als ich, und vielleicht eine schwierige emotionale Phase durchmacht. Wenn Sie sie verurteilen müssen, wäre ich Ihnen dankbar, wenn Sie das Urteil auf Bewährung aussetzen könnten.“*

Der Richter antwortete mir: *„Ich meiner gesamten Amtszeit habe ich so etwas noch nie gehört. Ihre Frau berichtete mir, dass Sie die Scheidung wollen, und hier könnten Sie konkrete Sachverhalte geltend machen; dennoch plädieren Sie für ihre Freisprechung.“*

Er verurteilte sie zu sechs Monaten, und setzte das Urteil auf Bewährung aus.

Nach der Verhandlung wartete meine Frau auf mich und sagte zu mir: *„Neville, das war hochanständig von dir. Gib mir die Vorladung, und ich unterschreibe sie dir.“* Wir nahmen gemeinsam ein Taxi, und ich stellte meine eigene Vorladung zu, die sie unterzeichnete. Dass dies eigentlich nicht rechtsüblich war, wusste ich damals nicht.

Was war nun der Grund für ihr Missgeschick? Sie wohnte in einem anderen Bundesstaat, kam aber nach New York, um eine Tat zu begehen, bei der sie erwischt und für die sie verurteilt wurde. Es blieb ihr nichts anderes übrig, als gleichsam zwanghaft zu handeln.

Ich erzähle Ihnen diese Geschichte, um ein Prinzip zu veranschaulichen. Sie brauchen niemanden um Unterstützung zu bitten. Sie müssen nur wissen, was Sie wollen.

Erstellen eine Szene, welche zum Ausdruck bringt, dass Ihr Wunsch bereits erfüllt ist.

Fühlen Sie sich in diese Szene hinein und verharren Sie darin.

Falls Ihr imaginärer Ratgeber – Ihr Gefühl der bereits erfolgten Erfüllung – mit diesem innerlich ausgemalten Vorstellungsbild einverstanden ist, wird sich Ihr Szenario zu einer Tatsache verhärten.

Falls nicht, fangen Sie wieder von vorne an, und malen sich eine neue Szene aus, in die Sie sich hineinfühlen. Es kostet Sie keinen Cent, bewusst zu imaginieren.

In meinem eigenen Fall handelte es sich um ein Schlafzimmer in einer Wohnung. Meine Frau schlief in einem Bett, ich im anderen. Damit brachte ich zum Ausdruck, dass ich nicht mehr alleine in einem Hotelzimmer schlafen würde.

In diesem Geisteszustand schlief ich ein und innerhalb einer Woche hatte ich die notwendigen Papiere, um die Scheidung einzuleiten.

Der Macht des Glaubens ist grenzenlos, aber Sie müssen vermessen genug sein, um kein Nein zu akzeptieren ...“

Aus einem Vortrag vom 27.09.1968