

KURT TEPPERWEIN

EIN NEUER MENSCH
IN EINEM TAG



NHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	7
Der Entscheidungstag in Ihrem Leben	9
So optimieren Sie Ihr Leben	12
Loslassen: Der Beginn frei zu sein	16
Loslassen durch „Replacement“	19
In nur drei Schritten LOSLASSEN	22
Das Selbstbild optimieren	25
Das Selbstbild als „Anweisung an das Leben“	28
Die „Wunschbiografie“ leben	29
Stärken Sie Ihre Stärken	32
Mein individuelles Überzeugungs-Profil	35
Träumen kann man lernen	38
Eine Persönlichkeit mit Charisma sein	41
Die Macht Ihrer Stimme nutzen	44
Den Erfolg unvermeidbar machen	46
Das Gesetz der Wandlung	49

Gewinner oder Verlierer?	51
Aufmerksamkeit, die Wandlung erschafft	54
„Vollziehend erleben“ – zusammengefasst	57
Das „Umkreisen“: Eine Blitztechnik	62
Unerwünschte Ereignisse „ausladen“	65
Unerwünschte Gewohnheiten löschen	69
Was ist ein Problem?	72
Schritte zum „Problemlösungs-Profi“	75
Das „Notfall-Protokoll“	78
Die wahre Berufung finden	80
Wie erfinde ich mich neu?	82
Sagen wir JA zum Leben	85
Ein Lebenskünstler sein	87
Zu Bewusstsein kommen	89
Nur ein Schritt in die Wirklichkeit	93

EINLEITUNG

*Die zwei Seiten in uns, die gibt es. Die eine ist die „Gute“, die lieben wir besonders. Die andere ist die, die uns weniger begeistert. Ich möchte hier aber nicht vom Charakter oder von den so genannten „positiven“ und „negativen“ Eigenschaften sprechen, denn keine davon ist besonders rühmlich. Eigenschaft bleibt Eigenschaft und ist somit Bestandteil der Dualität. **Vielmehr spreche ich von dem Bewusstsein und vom unbewussten Sein – von der Herz- und der Verstandeseite.** Man könnte es auch die „Engerl- und die Teufelrseite“ nennen. Es geht also nicht um die negativen und positiven Gedanken, sondern um Einbildung und Wahrheit, um Illusion und Wirklichkeit.*

Mit guten Taten und guten Gedanken können wir uns vielleicht vorübergehend wohler fühlen, aber es wird sich dadurch nicht wirklich etwas ändern. Es geht darum über das menschliche Dasein hinauszugehen und sein wahres Wesen zu ergründen. Theorien und Übungen können uns zwar eine Zeit lang ablenken und beschäftigen, doch um uns selbst wirklich näher zu kommen, bedarf es mehr.

Alle Hilfestellungen und Anleitungen in diesem Buch sind also nur Mittel zum Zweck solange wir noch „Stützen“ benötigen. Und sie sind sehr wirksam, wertvoll und hilfreich diese Stützen, denn nur über das Leben, die Wanderung über die Materie, werden wir wieder zu Bewusstsein kommen. Die Illusion kann nur mit Hilfe der Illusion durchschaut werden.

Nutzen Sie den Tag, ja jeden Augenblick um sich selbst zu ergründen und nicht in der Illusion stecken zu bleiben. Ein neuer Mensch zu sein, bedeutet nicht seine Eigenschaften zu ändern, sondern sich als Bewusstsein zu erfahren.

Ich wünsche Ihnen dabei alle Kraft der Welt

Ist der beste Wunsch
Dietrich

A decorative border with intricate floral and scrollwork patterns in a light grey color, framing the entire page.

DER ENTSCHEIDUNGSTAG IN IHREM LEBEN

Sie können nicht nur sich, sondern auch Ihr ganzes Leben neu erfinden, um Ihren Wunschtraum zu verwirklichen. Die Realität ist JEDERZEIT bereit, JEDE gewünschte Form anzunehmen. Der erste Schritt dies zu tun ist, sich Zielklarheit zu verschaffen. Sie sollten schon wissen, was Sie wollen, denn wer nicht weiß, wo er hin will, kommt wahrscheinlich genau dorthin, wo er gar nie hin wollte. Die meisten Menschen wissen zwar, was sie NICHT wollen, aber kaum jemand weiß wirklich, was er will. Also klären Sie nicht nur, WIE Sie sein wollen, sondern auch WO Sie hin wollen. Zielklarheit ist die wichtigste Voraussetzung für ein erfülltes Leben. Erst wenn Sie wissen was Sie wollen, können Sie es auch erreichen, denn nur was sie verinnerlicht haben, kann außen in Erscheinung treten.

Also machen Sie sich einmal bewusst: Was ist Ihr Traumberuf, Ihre wahre Berufung? Wie sieht Ihre traumhafte Beziehung aus? Wie viel Wohlstand gehört zu Ihnen? Welchen Erfolg wollen Sie erleben?

Werden Sie also „Lebens-Architekt“ und „Zukunfts-Designer“, indem Sie sich Ihren Wunschtraum JETZT verwirklichen. Wie sehen Ihre Träume und Wünsche aus und was haben Sie bisher verwirklichen können?

Und warum haben Sie es bisher nicht verwirklicht?

Spielen Sie ganz bewusst das „Spiel des Lebens“, worin Sie der Gewinner sind. Alles beginnt mit Ihrer bewussten Entscheidung. **Geben Sie sich das Versprechen, Ihr Ziel auf jeden Fall zu erreichen, indem Sie nicht damit aufhören es zu erreichen**, BEVOR es sich verwirklicht hat. Die größte Veränderung geschieht dabei in EINEM TAG und wenn Sie wollen, dann ist das HEUTE. Wenn Sie JETZT bereit dazu sind, dann wird sich alles ändern. **Öffnen Sie sich für das Experiment und staunen Sie, welche Ergebnisse Sie erzielen**. Den ersten, wichtigsten Schritt haben Sie dann getan, wenn Sie sich unwiderruflich und von ganzem Herzen für diese Veränderung entschieden haben. Ein japanisches Sprichwort sagt:

„Der erste Schritt ist die Hälfte des Weges“. Und wenn dann die weiteren Schritte folgen, dann wird Ihr Erfolg nicht mehr aufzuhalten sein.

In vielen Bereichen unseres Lebens folgen wir ganz unbewusst immer den gleichen Bewegungsmustern und erzielen so auch immer wieder die gleichen Ergebnisse.

Machen wir dazu einen einfachen Test:

Verschränken Sie einmal Ihre Arme, so wie Sie das immer tun. Machen Sie sich nun bewusst, welcher Arm oben liegt, der linke, oder der rechte. Ganz gleich, welcher bei Ihnen oben liegt, verschränken Sie nun einmal Ihre Arme so, dass der andere Arm oben liegt. Wahrscheinlich haben Sie damit die gleichen Schwierigkeiten, wie die meisten Menschen, dabei ist das nur eine Gewohnheit, es so zu machen. Sie denken gar nicht mehr darüber nach, sondern machen es einfach auf Ihre Weise.

Ein anderer Test:

Falten Sie einmal Ihre Hände. Schauen Sie, welcher Daumen dabei oben liegt. Öffnen Sie Ihre Hände noch einmal und falten Sie sie nun so, dass der andere Daumen oben liegt. Der Grad der Schwierigkeit zeigt, wie „eingefahren“ wir mit unserem Verhalten sind. Bevor Sie sich also neu erfinden, sollten Sie zuerst einmal diese festen Verhaltensweisen loslassen. Der erste Schritt ist immer das loszulassen, was nicht mehr wirklich zu Ihnen gehört, damit Sie frei werden, für Ihr neues Leben.

SO OPTIMIEREN SIE IHR LEBEN

Es gibt ganz einfache und effektive Schritte, die unser Leben in geradezu unglaublicher Art und Weise verändern. Es genügt nicht, diese Schritte zu kennen, wenden Sie sie an!

***Der erste Schritt** ist, NUR noch Positives und Hilfreiches zu denken. Dabei kann anfangs eine „mentale Diät“ sehr hilfreich sein und das heißt, nur Positives anzuschauen, anzuhören, zu lesen, aufzunehmen etc., und sich auch nur mit stimmigen Dingen zu umgeben. Was nicht gleich auf Anhieb „richtig“ war, wird sofort mental „umerlebt“.*

***Der zweite Schritt** ist, sich STÄNDIG bewusst zu sein, WER oder WAS ich wirklich bin. Und ich tue nur noch „als der“, der ich bin, genau das, was JETZT stimmt. Es reicht natürlich nicht aus, zu wissen, dass ich nicht der Körper bin. Doch finden Sie es heraus und halten Sie Ausschau nach Ihrem wahren SEIN. Genau dazu haben Sie auch einen Körper bekommen. Also nutzen Sie ihn auch dazu.*

Der dritte Schritt ist, sich gesund zu ernähren. Sich bewusst zu sein, dass das was ich gerade esse, das „Baumaterial“ ist, um den Zustand meines Körpers und meine Gesundheit zu formen. Lichtnahrung bedeutet nicht NICHTS zu essen, sondern lichte Nahrung zu sich zu nehmen. Lichte Nahrung sind lebendige Lebensmittel, die viel Licht und Sonne gespeichert haben. Esse ich um zu leben oder lebe ich um zu essen? Ihre Zellen sind auf gute Baustoffe angewiesen und je bewusster die Nahrungsaufnahme und die Nahrung selbst sind, umso transparenter und feinfühlicher werden Sie. So beschweren Sie Ihr Instrument Körper nicht auch noch zusätzlich. Das Trinken ist auch ein wichtiger Faktor. Genügend gutes Wasser zu trinken ist das was zählt, denn Wasser ist nicht gleich Wasser.

Zur optimalen Ernährung gehört natürlich auch das richtige Atmen, denn Sauerstoff ist unser „Grundnahrungsmittel“. Die Qualität der Luft wird weitgehend von Ihrem Bewusstsein bestimmt, als WER ich atme. Um genügend tief zu atmen brauchen Sie ausreichend Bewegung an der frischen Luft.

Der vierte Schritt ist, in einer idealen Beziehung zu leben und eine gute Beziehung zu anderen Menschen zu haben. Dies ist von der Beziehung abhängig, die Sie zu SICH selbst haben. Sich zu achten, sich selbst der beste Freund und wirklich gut zu sich zu sein. Die Beziehung zu anderen ist nicht davon abhängig, wie sich der andere verhält, sondern wie sie dem anderen gegenüber treten. Fangen SIE deshalb am besten gleich damit an, in allen Lebensbereichen ein idealer

Partner zu sein. Was auch immer der andere tut, kümmern Sie sich nicht darum. Seien Sie einfach bedingungslos ideal.

Jeder dieser Schritte bringt Sie - auch einzeln angewendet - einen Sprung voran.

Ganz gleich mit welchem Schritt Sie beginnen, wichtig ist, dass Sie Ihre Bereitschaft etwas zu ändern auch LEBEN. Ruhen Sie einfach IN JEDER SITUATION friedlich in sich – in Ihrer Mitte – und tun Sie immer nur das, was zu tun ist: was JETZT „stimmt“.

Das ist es, was Sie Ihrer Zukunft „schuldig“ sind, denn kein Mensch kommt auf diese Welt, ohne VORHER beschlossen zu haben, nach dem Bewusstsein Ausschau zu halten. Wenn Sie einen Weg wirklich konsequent gehen, führt JEDER eingeschlagene Weg ans Ziel. Und das Schöne daran ist, Sie können IN JEDEM AUGENBLICK damit beginnen. Und wenn Sie sich in diesem Moment angesprochen fühlen und eine Veränderung wollen, dann kann das JETZT sein und Ihr NEUES LEBEN hat bereits begonnen.

Beginnen Sie Ihr „neues Leben“ deshalb behutsam und mit liebevoller Geduld. Sie werden sich in diesem einen Tag zwar schon grundlegend verändern, doch hier beginnt erst ein Prozess, der ein ganzes Leben lang dauert. Beginnen Sie IMMER mit dem Leichtesten, dann haben Sie sofort ein er-

mutigendes Erfolgserlebnis, das Sie für den nächsten und größeren Schritt „bereit macht“. Wenn Sie Ihr Ziel immer vor Augen haben, wird Ihnen das Leben auf ungewöhnliche Weise behilflich sein und Ihnen Möglichkeiten und Chancen bieten, von denen Sie jetzt einmal zu hoffen wagen. Das einzig Sichere im Leben ist die Veränderung, denn alles obliegt einem ständigen Wandel. Genießen Sie jede noch so kleine Veränderung, denn das was jetzt so war, kommt so nie mehr wieder.

KAI-ZEN wird Ihnen dabei hilfreich sein. KAI-ZEN bedeutet, JEDEN Tag ein bisschen besser zu sein, als am Tag zuvor. Machen Sie es sich zur Gewohnheit, JEDEN Tag einen neuen Schritt zu tun. Machen Sie sich JEDEN Tag bewusst:

⇒ *Was mache ich heute besser als gestern?*

⇒ *Was mache ich morgen besser als heute?*

⇒ *Was ist heute mein neuer Schritt?*

Wer etwas anderes will, sollte etwas ändern! Eine Änderung wird erst wirksam, wenn sie zur Gewohnheit geworden ist. Praktiziertes KAI-ZEN lässt Sie täglich besser werden und Ihre Entwicklung wird nicht mehr aufzuhalten zu sein.

A decorative border with intricate, symmetrical floral and scrollwork patterns in a light grey color, framing the central text.

LOSLASSEN: DER BEGINN FREI ZU SEIN

*Was immer Sie erreichen wollen, das BISHER sollte dazu losgelassen werden. Überholte Programme und alte Gewohnheiten einfach loslassen? Geht das denn so einfach? Mit der praktischen Schritt-für-Schritt – Methode, kann alles sofort „vollziehend“ losgelassen werden. Loslassen ist das vielleicht faszinierendste Abenteuer, das das Leben zu bieten hat. Sobald Sie losgelassen haben werden einige Probleme, Schwierigkeiten und Mängel aus Ihrem Leben verschwinden. Auch das Leid kann dadurch verabschiedet werden. **Das erste, das Sie loslassen sollten, ist Ihre Vorstellung, Ihre Erwartung und Ihr Urteil und plötzlich erleben Sie das Leben unmittelbar, so wie es ist. Sie treten ein, in die Wirklichkeit des SEINS und nehmen die Dinge spontaner, direkter und komplett unverfälscht wahr.***

Bevor Sie damit beginnen, Ihr „neues“ Leben zu wählen, sollten Sie erst einmal loslassen, was nicht mehr dazu gehört. Die Neugestaltung Ihres Lebens beginnt immer mit diesem wichtigen Schritt.

Zuerst wird ein Raum geschaffen, wo Neues Platz finden kann. Deshalb lassen Sie also zunächst ALLES, wirklich ALLES los, was nicht mehr dazu gehört. Und wundern Sie sich nicht, aber es wird sehr viel sein. Vielleicht ist Ihre Tätigkeit gar nicht mehr Ihr Traumberuf, also lassen Sie sie los. Vielleicht haben Sie derzeit noch Misserfolg, also lassen Sie ihn los. Vielleicht leben Sie im Mangel, also lassen Sie zunächst einmal den Mangel los.

Alles LOSZULASSEN bedeutet nicht, dass Sie sofort Ihre Arbeitsstelle kündigen sollen und Ihren Partner auf die Straße setzen. LOSLASSEN geschieht nicht im Außen, sondern im INNERSTEN.

Loslassen bedeutet Bindungen aufzugeben und die Dinge nicht mehr als seinen Besitz, sein Eigentum, seine Eigenschaft, seine Tätigkeit etc. anzusehen.

Was Sie unbedingt loslassen sollten, ist Ihre Vergangenheit. Erstens ist Sie vorbei und zweitens hatte Sie mit Ihnen nie wirklich etwas zu tun. Sie haben sich vielleicht damit identifiziert, doch Ihre Seele haben diese Ereignisse niemals berührt. Und das ist das, was Sie in Wirklichkeit sind: Eine Seele. Sie sind nicht der Körper, SIE haben einen! Sie haben auch eine Wohnung, aber sind Sie deshalb Ihre Wohnung oder fühlen Sie sich in etwa so?

Ziehen Sie gleich hier und JETZT den „Rucksack Ihrer Vergangenheit“ aus. Stellen Sie ihn ab und lassen Sie ihn einfach am Wegesrand liegen. Vielleicht stört sich Ihr Umfeld daran, aber das macht nichts, wenn Sie diesem Rucksack einfach keine Beachtung mehr schenken. Nur so werden Sie leicht und frei durch dieses faszinierende Abenteuer „Leben“ gehen können. Das Abenteuer dieses faszinierenden Lebens wartet nicht nur auf Sie, sondern auch auf Ihre Anweisungen.

Wenn Sie alles Unvollkommene losgelassen haben, dann sind Sie vollkommen.

Verurteilung loslassen ist natürlich auch ein wichtiger Schritt, um in das „neue Leben“ einzutreten. Verzeihen ist zwar ein heilsamer Weg, doch wenn Sie jemandem verzeihen, dann gehen Sie immer noch der Annahme, dass er etwas falsch gemacht hat oder besser machen hätte können. Er hat nichts falsch gemacht, nur SIE waren nicht damit einverstanden. Also gilt es, Ihre Sichtweise zu ändern und nicht Dinge zu bemängeln, die nicht Ihrem Geschmack entsprechen. Die Dinge sind nicht dazu da, um Ihnen zu gefallen. Wissen Sie warum?

Weil die Dinge so sind, wie sie nun mal sind und sie brauchen keinen Grund dazu, um so zu sein, wie sie sich ergeben.