

Nachwort zum Lebens-Handbuch vom Lebens-Glücks-Coach



Herzlichen Glückwunsch!

Sie besitzen nun einen ganz auf Sie und Ihre Bedürfnisse abgestimmten Lebensplan. Sie wissen jetzt besser als irgend Jemand anderer, (die Amicas Lebensschule oder Ihr persönlicher Lebens(glücks-)coach inbegriffen), was **für Sie richtig ist** und **was nicht**.

Sie haben Ihr Leben in die eigenen Hände genommen. Gehen Sie nicht mehr davon ab. Gleichgültig, wie lange es dauert, alle Ihre Pläne und Vorstellungen zu verwirklichen.

Sie haben Jahre dazu Zeit. Den Rest Ihres Lebens. Die besten Pläne allerdings nützen uns nichts, wenn wir nicht an sie glauben und uns nicht mit ihnen identifizieren.

Es ist immer gefährlich, sich mit dem zu identifizieren, was andere uns als Lösung anbieten.

Meistens geschieht es in der Absicht, uns für ihre Absichten auszunützen. Die anderen ziehen daraus Nutzen, und wir bleiben oft enttäuscht und verbittert zurück.

Unserer eigenen Vorstellung können wir uns anvertrauen - vorausgesetzt, wir haben sie nicht aufgestellt, um uns selbst zu betrügen. Aber auch dann wissen wir, woran wir sind. Dann haben wir uns eben selbst betrogen und tragen dafür die alleinige Verantwortung.

So widersinnig es auch klingen mag, aber uns selbst trauen wir oft am wenigsten. Wir trauen uns nichts zu. Wir haben kein Vertrauen zu unseren Fähigkeiten. Wir getrauen uns nicht, für das einzutreten, was wir für richtig halten, was uns nützt und was uns glücklich macht.

Dieses Misstrauen uns selbst gegenüber macht uns unsicher und hilflos den eindringlichen Botschaften der Mitwelt gegenüber, die uns suggerieren:

„Wir sagen dir, was richtig ist - tue es, damit du glücklich wirst“

Wer seinen eigenen Lebensplan besitzt, sollte nur **eine einzige Antwort** auf diese Botschaften haben, gleichgültig, wer sie ihm vermittelt:

- ✓ **Ich weiß jetzt selbst, was für mich richtig ist**
- ✓ **Ich vertraue mir selbst mehr als irgend Jemand anderem.**
- ✓ **Ich prüfe deine Botschaft erst nach meinen eigenen Maßstäben, ehe ich mich entscheide.**

Auf sich selbst vertrauen und sich mit seinen Vorstellungen zu identifizieren heißt: Sie auch dann nicht in Frage stellen, wenn ich eine Niederlage erleide, obwohl ich mir alle Mühe gegeben habe, nach meinen Maßstäben zu handeln.

Niemals sind unsere Maßstäbe an einer Niederlage schuld, sondern nur wir selbst. Wir brauchen allerdings Niederlagen nicht zu fürchten, weil unsere Maßstäbe uns auch in Phasen des Zweifels zeigen, wohin unser Weg führen soll.

Sich mit Ihren im Lebensplan niedergelegten Vorstellungen zu identifizieren bedeutet also:

- ✓ Glauben Sie daran, gleichgültig, ob Sie damit erfolgreich sind oder einmal versagt haben.
- ✓ Lassen Sie sich durch niemanden und durch kein Argument davon abbringen, an sich und Ihre eigenen Vorstellungen zu glauben. Niemand kann Ihnen eine größere Sicherheit geben als Sie selbst.
- ✓ Vertrauen Sie niemandem so sehr wie sich selbst.

Lassen Sie sich weiterhin nicht in Ihrem eigenen Urteil beirren.

Dieses Lebens-Handbuch haben Sie für sich selbst geschrieben, damit Sie das daraus machen, was Sie für richtig halten. Wenn Sie das Beste für sich daraus machen, ist es gut für Sie. Wenn nicht, sind Sie selbst dafür verantwortlich.

Eines sollten Sie nicht vergessen:

- ✓ Ihr Lebensplan ist für Sie in dem Maße wertvoll, in dem Sie sich damit identifizieren.
- ✓ Sie können nicht vollkommenes Glück erwarten, wenn Sie nur ein bisschen an Glaube, Aktivität und Energie darauf verwenden.
- ✓ Wer im Leben mehr erreichen will als andere, muss mehr dafür tun als andere.

Der **Weg** zur **optimalen Verwirklichung seiner eigenen Lebensvorstellung** - das möchten wir Ihnen noch einmal ins Gedächtnis rufen - **führt über vier Stationen:**

1. Sie wissen, was Sie wollen und wozu Sie sich fähig fühlen.
2. Sie entscheiden sich dazu, was Sie tun wollen, und legen es schriftlich als Maßstab Ihres Handelns fest.
3. Sie identifizieren sich damit und lassen sich in Ihrem Glauben nicht beirren.
4. Sie tun es.

Sich mit Ihren Vorstellungen und Zielen zu identifizieren bedeutet:

„Damit leben, sie zu einem Bestandteil Ihres Denkens und Handelns zu machen, bis sie ein Bestandteil Ihrer Persönlichkeit geworden sind.“

Vollkommene Identifikation bedeutet, dass es nicht mehr den geringsten Zweifel daran für Sie gibt, das zu tun, was Sie für sich als richtig erkannt haben.

Denn, auch das sollten Sie bedenken:

Zweifel sind meistens nichts anderes als eine bequeme Ausrede dafür, nicht handeln zu müssen.

Je stärker wir uns deshalb mit unseren Vorstellungen identifizieren, umso mehr brennen wir darauf, sie auch zu verwirklichen. So wird die Identifikation zum starken Motor für unser Handeln.

Dieser Plan für den Rest Ihres Lebens ist deshalb nur das wert, was Sie davon entschlossen verwirklichen.

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg dabei!

Ihr Lebens-Glücks-Coach