



Hi-ho! Einen wundervollen guten Montag! :-)
Heute steigen wir direkt ein! Auf geeeeeeeeeeeeeeeeeh't's!!! :-)

Was wäre wenn Dein Leben mehr wäre?

Was wäre wenn sich hinter all dem, was wir so Alltag nennen, noch etwas verstecken würde?

Etwas, von dem wir manchmal eine Ahnung bekommen, meist wenn es still in uns ist – wenn wir uns mal ein paar Minuten nicht so ernst nehmen können und in den inneren Hubschrauber steigen können, und unser Leben, unser Denken mal von etwas weiter oben betrachten können.

Was wäre, wenn hinter all diesen Problemen, mit denen wir uns so jeden Tag rumschlagen, ein tieferer Sinn liegen würde? Was wäre, wenn all das, was wir als „unser Leben“ ansehen, nur die Verpackung des wirklichen Geschenks wäre?

Stell Dir mal vor, es gäbe ein Geschenk hinter all dem, ein Geschenk, das so riesig uns so wundervoll ist... ein Geschenk, das wir oft verpassen, weil wir uns auf das bunte Geschenkpapier stürzen und glauben, das wär schon alles... ;-)

Doch da ist mehr – da ist so viel mehr. Und es gibt einen Teil in Dir, der jetzt vielleicht – ganz leise – zustimmend nickt. Auch wenn Du das jetzt vielleicht noch nicht bewusst wahrnehmen kannst...

Was ist dieses Geschenk, von dem ich da rede?!

Bist Du neugierig? ;-)

Hast Du auch als Kind immer in den Schränken Deiner Eltern gestöbert, wenn es auf Weihnachten zuging?! Einfach weil Du so neugierig warst und unbedingt wissen wolltest, was es denn an Geschenken gab!? ;-)

Vielleicht hattest Du ja keine Gelegenheit dazu – oder warst so brav und hast es nicht getan... doch was wäre, wenn Du hättest mal spinksen können?! Hinter das Geschenkpapier schauen?! Ganz vorsichtig zu schauen:

Was ist da drin?

Was verbirgt sich dahinter?

Mit der tiefen Gewissheit, wenn Du weißt, was da drin ist – dann kennst Du die Zukunft... ;-)



Dieses Geschenk, von dem ich spreche, ist zum Beispiel in jedem Problem versteckt, das uns begegnet. Vielleicht denkst Du jetzt, oh nee! Nicht schon wieder Probleme. Davon hab ich selbst genug! Doch vielleicht willst Du ja mal schauen, welches Geschenk in diesem Problem versteckt sein könnte...

Ein Geschenk? In einem Problem?
Ja! Ein Geschenk! In einem Problem!

Komm, wir machen mal das Geschenkpapier ab und schauen mal was genauer und tiefer hinein...

Was genau sind denn die Probleme in unserem Leben? Sind das Dinge, die uns davon abhalten, das zu tun, was wir eigentlich wollen?! Sind das die Sachen, die uns davon abhalten, glücklich zu sein?!

„Ich hab jetzt echt keine Zeit für so einen glücklich-sein-Kram, ich muss bis morgen noch diese ganzen Berichte fertig machen!“

„Ich würde mich so gerne um mein Vorwärts-Kommen kümmern, doch ich muss erst mal meine Probleme hier lösen!! Ich hab schliesslich wichtigeres zu tun, als mich um so einen Lüli-Kram zu kümmern! Das Leben ist nicht so lustig, wie Du immer meinst!“

Doch manchmal, wenn wir mit so einer Einstellung an unsere Probleme rangehen, dann verpassen wir das Geschenk, das in dem Problem liegt... das Geschenk, das da heisst: WACHSE!

Das Geschenk, das da heisst, sei glücklich TROTZ Deiner Probleme... denn in Deinen Problemen sind riesige Geschenke versteckt! Wenn Du Dich von Deinen Problemen nicht einlullen lässt, sondern Dich entscheiden kannst, trotzdem zu handeln, trotzdem glücklich zu sein, trotzdem zu lieben, dann hast Du etwas Riesiges gewonnen.

Du hast an Stärke, an Kraft und Lebensqualität dazugewonnen. Du hast etwas gewonnen, das sich nur schwer in Worte fassen lässt und doch mit der Zeit Dein ganzes Leben verändern wird. Und wenn Du Dich dann das nächste mal mit einer solchen Situation konfrontierst, dann kannst Du



schon viel besser damit umgehen. Du kannst vielleicht in den mentalen Hubschrauber steigen, Dir die Dinge von oben anschauen und erkennen, dass Du Dich an die meisten Probleme von heute in 3 Monaten nicht einmal mehr erinnern kannst... Du kannst Dich gar nicht mehr daran erinnern...

Mach mal den Test! :-) Du weißt ja, meine Coaching-Letter sind immer zum Mitmachen. Nur lesen kann ja jeder! Also auf geeeh't's! :-)

Was hast Du vor 3 Monaten für ein Problem gehabt?!
Hm... da musst Du schon überlegen oder!?
Gar nicht so leicht, sich daran zu erinnern, oder?!

Und doch verschwenden wir so oft so viel von unserer Lebensqualität und Lebensenergie, indem wir uns dafür entscheiden, uns über Probleme zu ärgern, anstatt an Ihnen zu wachsen.

Ja, Du kannst mit jedem Problem wachsen. Du kannst Dich auf die Lösung fokussieren und Dich vielleicht mal fragen, was wäre denn, wenn ich jetzt einfach trotzdem glücklich wäre?! :-) Einfach so, völlig „unvernünftig“! ;-)
(Wobei es das Vernünftigste ist, was Du machen kannst. Es gibt keinen schnelleren Weg, Deine Probleme zu lösen, als sie aus einer glücklichen Perspektive heraus zu lösen. Mit einem 200x mal besser arbeitenden Hirn... ;-)

Allright, es gibt also Geschenke in unseren Problemen – auch wenn wir uns im ersten Moment so gern dagegen wehren, diese Geschenke zu sehen, geschweigen denn anzunehmen.. ;-)

Und doch sind sie da... ;-) Genau wie das grosse Geschenk, das hinter allem liegt, das wir tun... dieses Geschenk, das uns für immer befreien kann. Dieses eine Geschenk, das Dir die Freiheit schenken kann, jederzeit in Deinen mentalen Hubschrauber zu steigen... dieses eine Geschenk, das Dir verrät, Du bist mehr... Du bist so viel mehr...

Wenn Du Dich mit diesem Teil in Dir verbinden kannst.. diesem einen ganz speziellen Teil, der genau weiss, wie er Zugang zu diesem Geschenk bekommt, dann kannst Du merken, wie in Deinem Leben auf einmal alles



einfacher werden kann.. :-)

Wahrscheinlich sind Deine Probleme noch genau so da wie vorher – und doch hat sich etwas verändert. Nämlich Du. ;-) Und dann kannst Du Deine Probleme als das sehen, was sie sind:

Deine Ausbildung, Deine Hürden über die Du lernen kannst, zu springen – immer leichter und einfacher, einfach weil Du weißt, wenn Du mit dem Geschenk verbunden bist, dann gibt es diesen flow in dem Du genau weißt, wann Du was tun musst...

Es ist fast so, als würdest Du Dir aus dem Weg gehen, um Deine höhere Weisheit handeln zu lassen... eine ganz natürliche Handlung. Dinge, um die Du Dich kümmerst. Entspannt. Eins nach dem anderen. Doch ohne dieses eine Dinge, das jedes Geschenk versaut:

Widerstand.

Die Dinge in Deinem Leben sind so, weil Du sie Dir so geschaffen hast.

Vielleicht denkst Du jetzt, der André hat nen Knall – so etwas würde ich mir doch nie erschaffen! Doch wenn Du mal ein bisschen tiefer gehst, dann findest Du den Teil von Dir, der weiss, wie es wirklich ist.

Irgendwann in unserem Leben kommen wir um diesen einen Punkt nicht mehr herum. Das, was wir erleben ist das Ergebnis unseres Fokus, unserer Emotionen, Entscheidungen und Handlungen in der Vergangenheit. Du erntest, was Du säst. Es ist wirklich so einfach! ;-)

Und je eher Du diese Verantwortung für Dein Leben und Dein Erleben wieder übernehmen kannst, um so eher wirst Du diese Freiheit spüren können... diese Freiheit, die Wahl zu haben, die Freiheit, den Widerstand aufzugeben.

Denn wenn wir die Verantwortung ablehnen, dann machen wir uns nicht nur machtlos, sondern wir wehren uns oft - völlig schwachsinniger Weise ;-)) - auch noch gegen das, was wir erschaffen haben.

Vielleicht kennst Du das ja auch...



„Och neee, nicht schon wieder!“
„Boah so ein Mist! Was soll das denn das jetzt wieder!“
„Das darf doch nicht wahr sein!“

oder ähnliches... ;-)

Doch solange wir uns gegen das Wehren, was ist, haben wir auch nicht viele Chancen, wirklich etwas zu verändern. Denn 90% unserer Energie gehen in den Widerstand, die Ablehnung. Da bleiben nur noch 10%, um wirklich was zu bewegen. Und wenn das dann auf Anhieb auch nicht klappt, dann ist es meist ganz vorbei und der Tag ist gelaufen...

Doch das muss nicht sein! (Sie baden grade Ihre Hände drin! - In Geschirrspülmittel? ;-))

Denn wenn Dich einfach öffnen kannst und dem, was *ist*, einfach erlauben kannst zu sein, dann wird sich einiges verändern! ;-)) Du wirst merken, wie Dir auf einmal 90% mehr Energie zur Verfügung stehen. Wie Du jetzt ganz einfach durch Situationen gleiten kannst, bei denen Du früher echt fiese Beulen eingefangen hast... :-))

Das Leben wird so viel einfacher, wenn wir damit aufhören, uns gegen das zu wehren, was ist. Mal ganz ehrlich, wie viel Sinn macht das auch!? ;-)) Nein, ich will nicht, dass dieser Baum dort steht! Boah, das ist doch echt nicht wahr!! Jetzt steht dieser dämliche Baum genau da, wo ich parken wollte. Wieso muss das immer mir passieren? Dieser ... Baum!! :-))

Vielleicht musst Du jetzt auch grinsen wegen dem Beispiel und doch ist es das, was wir so oft tun. Wir wehren uns gegen die Bäume in unserem Leben, die wir selbst gepflanzt haben.

Ich meine nicht, dass Du nichts mehr verbessern sollst in Deinem Leben – dass Du einfach alles phlegmatisch alles hinnehmen sollst. Doch *bevor* wir uns an die Verbesserung von Dingen machen, macht es wirklich viel Sinn, den Widerstand aufzugeben. ;-))

Es gibt so viel mehr Energie, wenn Du einfach all das würdigen kannst, dem Du begegnest. Wenn Du einfach sehen kannst – allrighty, es *ist* jetzt



so. Vielleicht gefällt es mir nicht, und ich will es ändern, aber jetzt ist es so. Und es ist okay, dass es so ist. Denn ich habe es so geschaffen. Durch meine Entscheidungen in Vergangenheit habe ich mir diese Wirklichkeit geschaffen. Und es ist okay, dass ich mir das geschaffen habe! :-)) Ich habe immer mein bestes getan, mir die schönstmögliche Realität zu schaffen. Und wenn mir jetzt etwas nicht gefällt, dann treffe ich ab heute einfach andere Entscheidungen, tue einfach andere Dinge – dann bekomme ich auch andere Ergebnisse.

Wenn Du diesen wirklich sinnlosen Widerstand gegen das Leben aufgeben kannst, wieder zurückkommen kannst in diesen mühelosen flow, in dieses glückliche Leben, in dem sich einfach alles von selbst zu regeln scheint, wenn Du einfach wieder Spaß an all dem haben kannst, dann kommst Du dem wirklichen Geschenk immer näher.

Das wirkliche Geschenk... Du erinnerst Dich?! Wenn Du weisst, was hinter diesem Papier ist, dann kennst Du die Zukunft... ;-))

Dieses Geschenk, was hinter dem Papier des Alltags so sehnsüchtig darauf wartet, von Dir gefunden zu werden. Dieses Geschenk, das Dein ganzes Leben verändern kann. Das Geschenk, was Dir diese Freiheit schenken kann. Die Freiheit, Dich nicht immer zu ernst zu nehmen, Deine Gedanken nicht immer zu ernst zu nehmen... Die Freiheit einfach glücklich zu sein, denn Du weisst, Du bist so viel mehr als die Gedanken in Deinem Kopf, Du bist so viel mehr als dieser Körper, den Du im Spiegel siehst – da ist etwas, für das es keine Worte gibt und doch ist es viel mehr Du als jedes Wort das es beschreiben könnte...

Wir machen mal ein kleines Experiment!! Yippieh!! :-))

Aaaaaaaaalso einmal aufstehen!! Nicht nur lesen, mitmachen!! :-))
Steh einmal auf lass die Arme einfach neben Deinem Körper hängen – schliesse kurz Deine Augen und versuche mal zu fühlen, wo Dein Körper aufhört... wo hört er auf? Nicht schummeln! Einfach nur fühlen... wo ist das Ende? Wo hört er auf? Wo hörst Du auf? Und versuch mal das nicht nur an Deinen Armen sondern in Deinem ganzen Körper zu fühlen... wo hörst Du auf? Hörst Du überhaupt irgendwo auf? Bist Du vielleicht grenzenlos? Kannst Du unendlich sein?
Wo ist das in Deinem Kopf? Merke, wie der Staub sich löst... wie das



Gehirn frei werden kann... wie Du ganz einfach leichter, freier, grösser, unendlicher werden kannst... und bleib drin... geh raus aus Deinem Körper – hört er wirklich irgendwo auf? Oder geht er noch weiter? Ist das Bewusstsein da? Wo ist die Weite? Was macht das mit Dir? Kannst Du Dich noch mehr ausdehnen? Kann das ... sein? Kannst Du ... sein? Jetzt sein? Nichts in Deinem Kopf... einfach noch höher und weiter als vorher... hörst Du nicht da auf? Oder gehst Du noch weiter? Was macht das mit Dir? Kannst Du das sein? Das, was Du schon immer warst? Kannst dieses wundervolle Gefühl wahrnehmen? Ohne Worte? Einfach nur sein... Einfach nur... sein.... ?!

Das ist erst der Anfang Deiner Reise auf dem Weg zu Deinem ganz persönlichen Geschenk. Dieses Geschenk des Göttlichen ist immer hier – in jedem Moment, es wartet nur darauf, von Dir ausgepackt zu werden! Das Geschenkpapier ist erst der Anfang! Du bist so viel mehr! ;-) Und der beste Zeitpunkt, das für Dich anzunehmen – diese göttliche Leichtigkeit in Dein Leben reinzulassen, ist genau jetzt. Sie ist immer jetzt. Es ist immer jetzt. Es ist nie nicht jetzt. Wie auch?! ;-)

Der gegenwärtige Augenblick ist das, was Du wirklich hast, Dein ganz persönliches Geschenk, nimm es an!

Der gegenwärtige Augenblick ist übrigens auch der einzige, in dem Du wirklich eine Veränderung machen kannst. Du kannst nicht in der Zukunft etwas verändern. Die Zukunft ist nur eine abstrakte Vorstellung in Deinem Geist – jedoch sie ist nie real. Denn wenn Du an diesem Punkt in der Zukunft angekommen bist, dann ist es schon wieder was?! Genau! Jetzt! ;-)

Du kannst dieses Geschenk Deiner eigenen Grösse annehmen, Du kannst die Verantwortung, die Wahl für Dein Leben jetzt treffen. Tu es jetzt. „Tomorrow is no man's land“ - Morgen ist niemals real.

Auch wenn das im ersten Moment sehr abgefahren klingt, es gibt einen Teil in Dir, der weiss ganz genau, was ich meine...

Trau Dich – Du kannst Dir vertrauen, es ist absolut sicher. Die grösste Sicherheit, die Du in Deinem Leben jemals finden kannst. Deine eigene Grösse im gegenwärtigen Augenblick. Jetzt. Hier.

Free Coaching Lesson
Montags-Motivation



Es gibt kein Konzept – nichts zu begreifen, einfach nur einen Moment lang zu sein. Du bist das.
Du bist das wirklich – und es ist wunderschön, dass Du es bist – und dass Du hier bist. Ich danke Dir dafür!!

Ich danke Dir dafür, dass Du hier bist und mir zusammen an dieser wunderschönen Welt „kreierst“, dass wir etwas schaffen, das so wunderschön ist und das so viele Menschen glücklich macht.

Dich glücklich machen kann. Mich glücklich machen. Und alle anderen auch! :-)

Sei gesegnet und genieße Deinen wundervollen Tag, diesen einzigartigen Tag in Deiner Schöpfung, genieße diesen Moment – Jetzt! :-)

Dein André

P.S.: Empfehle meinen Gratis Coachig Letter Montags-Motivation weiter!
Du kannst ganz einfach die E-Mail oder das PDF weiterleiten. Danke! :-)