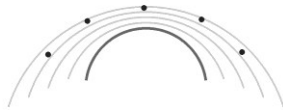


Kapitel 1: Reich an positiven Gedanken



Unsere Gedanken und Gefühle beeinflussen uns mehr, als uns bewusst ist. Wie wir die verschiedensten Situationen meistern, welche Entscheidungen wir treffen, wie konsequent wir handeln, das alles läuft meist automatisch ab. Sobald wir aber beginnen anders zu denken, verändern sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch unsere Chancen und Ergebnisse.

Du träumst von der großen Fülle in deinem Leben? Nur träumen hilft dir da in den seltensten Fällen weiter. Mein Opa sagte einmal: „Träume sind Schäume.“ Recht hatte er. Denn wer nur die Hände in den Schoß legt und wartet, bis sich seine Träume erfüllen, wartet meist vergebens. Positive Gedanken können deine Aufmerksamkeit und dein Verhalten verändern und dir Möglichkeiten aufzeigen, die du zuvor übersehen hast. Mit einem optimistischen Denkstil kannst du eine bessere Stressbewältigung und mehr

Durchhaltevermögen erreichen, was wiederum deiner Gesundheit zuträglich ist.

Positive Gedanken bedeuten jedoch nicht, Probleme einfach wegzureden, sondern sich trotz Schwierigkeiten bewusst auf das zu konzentrieren, was man selbst verändern oder bewältigen kann. Hier kommt das Sprichwort: „Hilf dir selbst, sonst hilft dir keiner“, tatsächlich zum Tragen.

Sonja

Sonja hatte wochenlang auf diese Prüfung gelernt – und dann, mitten in einer Frage, hatte sie ein totales Blackout. Nichts ging mehr, die Prüfung war verpatzt. Zuerst dachte sie: „Ich bin einfach zu dumm dafür“, und wollte am liebsten alles hinschmeißen. Nach ein paar Tagen der Enttäuschung fragte sie sich aber: „Was könnte ich beim nächsten Mal anders machen?“ Sie besprach mit ihrem Klassenlehrer, wo genau ihre Schwächen lagen, änderte ihre Lernmethode und begann noch einmal von vorn.

Am Tag der Prüfung schenkte ihre Mutter ihr einen kleinen Halbedelstein, ein Tigerauge. Dieser sollte sie bei einem allfälligen Aussetzer daran erinnern, dass sie ja gelernt hatte und den Stoff beherrschte. „Du schaffst das“, flüsterte sie ihr zum Abschied ins Ohr.

Bei der Wiederholungsprüfung passierte es jedoch wieder: Mitten in einer Aufgabe geriet sie ins Stocken, sie spürte, wie ihr Kopf drohte leer zu werden. Doch diesmal war nicht einfach alles weg. Statt in Panik zu verfallen, erinnerte sie sich: „Ich habe meine Schwächen erkannt,

ich habe mich vorbereitet – ich kann das." Sie atmete kurz durch, spürte für einen Moment das Tigerauge in ihrer Tasche und fand den Faden wieder. Der alte Gedanke ‚Ich schaffe das nicht‘ war diesmal nicht mehr da – an seine Stelle war ein neuer getreten: ‚Ich schaffe das!‘

Sie führte die Prüfung zu Ende und bestand – nicht weil der Blackout ausblieb, sondern weil sie gelernt hatte, ihm nicht mehr hilflos ausgeliefert zu sein.

Doch nicht jeder nimmt sich die Zeit, seine Gedanken so bewusst zu lenken wie Sonja. Leider kommen die meisten Menschen im stressigen Alltagstrubel gar nicht dazu, sich ihre Gedanken genauer anzusehen, schon gar nicht zu überprüfen, sind sie positiv oder negativ. Sie alle sind viel zu sehr damit beschäftigt zu arbeiten, ihren Hobbys nachzugehen und den Mangel zu beklagen.

Was bei Sonja für eine Prüfung galt, gilt genauso für einen ganz anderen Bereich, in dem viele Menschen unbewusst negative Gedanken mit sich herumtragen: das Thema Geld.

Frank

Frank beobachtete als Schüler seine Patentante, wie sie, bevor sie dem Bäcker das Geld fürs Brot überreichte, leise etwas in ihr Portemonnaie flüsterte. „Was hast du gesagt?“, wollte er wissen, als sie wieder draußen auf dem Gehsteig standen. Sie lächelte: „Jedes Mal, wenn ich Geld ausbebe, flüstere ich: Kommt wohlbehalten und zahlreich zu mir zurück.“ „Ist das bei mir auch so?“, fragte Frank

aufgeregt. „Natürlich, wenn du fest und positiv daran glaubst“, lächelte sie.

Frank kam diese Situation immer wieder in Erinnerung, wenn er seinen Geldbeutel öffnete. Er lächelte dann still in sich hinein und erinnerte sich daran, dass es bei seiner Tante damals tatsächlich an nichts gefehlt habe.

Und doch: jede Million beginnt mit einer ersten Münze. Wenn du bewusst darauf schaut, wie du dein Geld aus gibst, bemerkst du, dass schon kleine regelmäßige Entscheidungen dir langfristig mehr finanziellen Spielraum verschaffen.

Manche Menschen nennen „kein Geld ausgeben“ einfach Sparen. Doch Sparen aus Klarheit ist nicht dasselbe wie Sparen aus Angst. Wer aus Fülle spart, entscheidet bewusst, wofür er sein Geld einsetzt, damit es noch mehr für ihn arbeitet. Der Euro, den du heute zurücklegst, ist kein Verzicht – er ist deine Entscheidung für eine Zukunft in Fülle.

Eine praktische Stütze für diese Haltung findest du in Japan: das Kakeibo, das traditionelle Haushaltsbuch. Anders als ein strenger Sparplan baut Kakeibo nicht auf Verzicht, sondern auf Bewusstheit. Man trägt ein, was man kauft – nicht um sich zu maßregeln, sondern um einen ehrlichen Überblick zu bekommen: Wo fließt mein Geld hin? Welcher Kauf hat mich wirklich bereichert, welcher war nur ein flüchtiger Impuls?

Ergänzt wird dies durch ein einfaches Ritual: die 3-Sekunden-Regel. Bevor du etwas kaufst, hältst du inne und fragst dich ehrlich:

Übung

- Brauche ich das wirklich – oder schließt es nur ein emotionales Loch wie Stress, Langeweile oder Frust?
-
- Wird dieses Objekt mein Leben langfristig bereichern?
-
- Bin ich bereit, dafür den Gegenwert meiner eigenen Lebensarbeitszeit einzutauschen?
-

Bei größeren Anschaffungen verlängert sich diese Bedenkzeit: eine Nacht, bei bedeutsamen Entscheidungen mehrere Tage. Willst du den Gegenstand danach noch immer, hast du grünes Licht. Diese kurze Pause ist nichts anderes als das Resultat aus positiver, klarer Absicht, ganz konkret angewendet. Der Kaufimpuls vergeht oft so schnell, wie er kam. Das Geld, das du durch dieses Innehalten sparst, ist keine verpasste Freude – es ist gewonnene Freiheit.

Unbewusste negative Glaubenssätze, die den Geldfluss blockieren können, wurden oft schon in der Kindheit verinnerlicht. So kann es sein, dass die Mutter beim Einkau-

fen zum fünfjährigen Jannik sagte: „Nein, das kann ich dir jetzt nicht kaufen, das können wir uns nicht leisten.“ Diese Aussage hat den Jungen möglicherweise bis ins Erwachsenenalter begleitet: „Wir haben nicht genug Geld. Wir müssen sparen. Wir können uns das nicht gönnen.“

Ein solcher Glaubenssatz sitzt manchmal so tief, dass du ihn gar nicht mehr bemerkst. Deshalb ist der erste und wichtigste Schritt auch auf dem Weg zu Wohlstand, solche Hindernisse zu erkennen und aufzulösen. Halte kurz inne und notiere, welche negativen Sätze dich unbewusst geprägt haben. Nimm dir jeden einzeln vor und formuliere ihn in sein Gegenteil um – in einen Satz, der Fülle statt Mangel ausdrückt.

Ein paar Beispiele:

- „Wir haben nicht genug Geld“ wird zu: „Ich habe genug und bin dankbar dafür.“
- „Das können wir uns nicht leisten“ wird zu: „Ich kann mir aussuchen, wofür ich mein Geld einsetze.“
- „Die sind halt reich“ wird zu: „Reichtum steht jedem offen, auch mir.“

- „Wir müssen sparen" wird zu: „Ich gehe klug mit Geld um."

Der neue Satz muss sich für dich stimmig anfühlen, nicht nur schön klingen. Wenn „Ich bin reich" sich noch zu weit weg anfühlt, beginne mit einem Zwischenschritt wie „Ich lerne, Fülle zuzulassen." Der Weg zählt mehr als der perfekte Wortlaut.

Sprich deinen Satz aus, egal wo du bist – im Badezimmer, vor dem Spiegel – lächle dir dabei zu. Wiederhole ihn in den nächsten Tagen bewusst, vor allem dann, wenn sich der alte Glaubenssatz zurückmeldet – denn das wird er, und das ist normal. Ersetze ihn jedes Mal, wenn du ihn bemerkst, mit deinem neuen positiven Satz. Worauf du dich konzentrierst, beeinflusst, was du wahrnimmst, welche Möglichkeiten du erkennst und welche Entscheidungen du triffst.

Ob im Prüfungssaal wie bei Sonja oder beim Einkaufen wie bei Frank – der Unterschied liegt immer in demselben kleinen, aber entscheidenden Schritt: dem bewussten Gedanken.

Dein persönliches Mantra:

Ich denke positiv