

# Goldblau-Center

Institut für bewusste Lebensgestaltung

## Kurs 2

### Bewusste Lebensgestaltung

#### Inhaltsverzeichnis

	Seite
Kapitel 1 Der Mensch erlebt . . .	2
Kapitel 2 Gedanken und Verhaltensmuster	4
Kapitel 3 Magnetismus	6
Kapitel 4 Die Kraft des JETZT	8
Kapitel 5 Wenn Du in einer schwierigen . . .	10
Kapitel 6 Lebe selbst, was Du . . .	11
Kapitel 7 Sei Dir bewusst, wer Du bist!	12
Kapitel 8 Weisheiten - Kurzgeschichten	13

© Copyright 2020 by Goldblau-Center,  
Hans-Peter Keller, Schweiz

Selbstverständlich dürfen Sie diesen Kurs, diese Datei  
unverändert und kostenlos so weitergeben oder  
für sich selbst oder für einen Mitmenschen ausdrucken,  
dem sie dienlich sein kann.

Für diesen Kurs gelten die Bestimmungen  
auf der Webseite: [goldblau-center.ch](http://goldblau-center.ch)

## **Ein Mensch wird mit erhöhter Wahrscheinlichkeit erleben was er glaubt**

Ein Mensch zieht alles in erhöhtem Masse in sein Leben:

- was er sich wünscht
- was er immer wieder kritisiert, verurteilt oder bekämpft
- immer wieder grosse Angst hat, etwas Bestimmtes zu erleben
- immer wieder bekräftigt, was er unter keinen Umständen erleben will.

Diesen Dingen gibt er meist hohe Aufmerksamkeit und dies meist oft und immer wieder und damit viel Kraft.

Ein paar Beispiele:

Ein Mensch hat volles Vertrauen in den Fluss des Lebens, dass alles gut ist und gut kommt.

Das erlebt er mit grosser Wahrscheinlichkeit.

Ein Mensch hat immer wieder Angst, dass ihn sein Partner/in verlassen könnte.

Was passiert oft, sie werden verlassen.

Ein Mensch verurteilt Stellenlose immer wieder aufs Schärfste, als faul usw..

Was passiert oft, sie werden selbst stellenlos.

Ein Mensch hat über längere Zeit immer wieder grosse Angst eine bestimmte Krankheit zu bekommen. Ziemlich häufig bekommt dieser früher oder später diese Krankheit.

Einen Menschen plagen über längere Zeit immer wieder starke Existenzängste.

Häufig werden diese Ängste im Leben dieses Menschen mehr oder weniger real.

Ein Mensch glaubt, dass er hart arbeiten muss, um zu überleben. Dies ist es, was er wahrscheinlich erlebt.

Ein Mensch glaubt wahrhaft an das Liebe und Gute. Dies wird er mit grosser Wahrscheinlichkeit hauptsächlich erleben.

Ein Mensch glaubt, dass es für alles eine gute Lösung gibt. Dies führt oft dazu, dass ihm gute Lösungen regelrecht «zufallen».

Den Dingen, die wir nicht erleben möchten ist wertvoll sie so weit wie möglich in unserem Bewusstsein wertneutral wahrzunehmen, versuchen zu relativieren oder für uns nicht von Bedeutung zu erachten.

*Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen,  
sondern die Meinung, die wir davon haben.*

Epiktet

*Auch aus Steinen, die Dir in den Weg gelegt werden,  
kannst Du etwas Schönes bauen.*

Johann Wolfgang von Goethe

## **Gedanken- und Verhaltensmuster**

Dieses Thema wird hier speziell beschrieben, weil viele Menschen Gedanken- und Verhaltensmuster haben, die einen grossen Teil Ihres Lebens weitgehend bestimmen. Manchmal sind diese Muster und Überzeugungen derart tief eingefahren oder im Bewusstsein „eingebrannt“, dass man sich ihrer gar nicht bewusst ist, jedoch immer wieder mit deren Auswirkungen konfrontiert wird (manchmal auch in Form von Unwohlsein oder einer Krankheit oder anderem Mangel . . .).

Hier einige häufig vorkommende Beispiele:

- Ein Mensch meint, dass andere Menschen so sein sollten wie er und sich genau gleich verhalten sollten, wie er selbst.
- Ein Mensch meint besser zu wissen, was für andere gut ist als die, die es betrifft.
- Häufig Andere kritisieren – Häufige Selbstkritik.
- Etwas hinten nachrennen (Zeit, Erfolg, Frieden, Wissen, Liebe, Harmonie . . .)

*Ein Augenblick der Geduld kann vor grossem Unheil bewahren,  
ein Augenblick der Ungeduld ein ganzes Leben zerstören.*

Weisheit aus China

- Ein Mensch meint lieb zu sein, indem er für andere gewisse Dinge tut ohne dass dies gewünscht ist. Gleichzeitig hat er die Erwartung, dass seine Mitmenschen im dies auf eine bestimmte Art, wie von ihm erwartet „abgelten“.

- Vergangene belastende (schmerzliche, negative . . .) Erfahrungen immer wieder in Gedanken und Worten wiederholen (so zeitlich in die Länge zu ziehen), dramatisieren und damit grösser machen.
- Alle Gedanken aussprechen, die einem in den Sinn kommen oder man wahrnimmt.
- Sich selbst und/oder andere unter Druck setzen.
- Meinen sich immer rechtfertigen zu müssen.
- Mitleiden
- Kämpfen für das vermeintlich Gute, Richtige oder Gerechtigkeit - ohne wirklich zu wissen, was gut oder richtig oder gerecht ist.
- Hörig sein! Obrigkeitshörigkeit! Gewissen Menschen, Institutionen, Philosophien, Medien, Berufsgruppen/Fachleuten, Eltern, Wissens- und Meinungsvermittlern, , Priestern, Politikern, Ärzten, Managern, Fachleuten, Lehrern . . . gegenüber und ziemlich blind als Wissen zu übernehmen und entsprechend zu handeln, ohne sich zu fragen in neuen Lebenssituationen, ob es noch besseres Wissen, Lösungen oder Wahrheit gibt.

*Begegne allen Menschen und Wesen  
auf gleicher Augenhöhe (gleichwertig).*

*Es gibt Lebenssituationen,  
da ist Widerstandslosigkeit ein Wundermittel.*  
aus Goldblau-News

## Kurs 2, Bewusste Lebensgestaltung, Kapitel 3

### **Magnetismus** (Anziehungskraft und Abstossung)

*Der Mensch zieht alles an, was er sich wünscht  
und  
alles was er sehr fürchtet.*

Dies gilt vor allem für die Dinge, die wir oft denken, fühlen, reden, ansehen und tun. Auch die Dinge, die wir zutiefst verurteilen und massivsten Widerstand dagegen machen oder befürchten sie je zu erleben.

Menschen, die vorwiegend Erfreuliches denken, fühlen, reden, ansehen und tun, werden vor allem dies anziehen und erleben.

Wer vor allem denkt und davon ausgeht, dass es viele Probleme gibt, wird mit grosser Wahrscheinlichkeit mit vielen Problemen konfrontiert.

Wer z.B. Menschen massiv verurteilt oder gar bekämpft, die invalid oder schwul oder stellenlos . . . sind, könnte früher oder später selbst so werden oder könnte ein Kind haben oder Grosskind . . . das so ist.

Wenn Du Dir ein **schönes** Leben wünschst, ist es vorteilhaft, vor allem **schöne** Sachen zu denken, sagen, tun, schreiben, anschauen und sich mit schönen Dingen zu beschäftigen.

Wer vor allem denkt und glaubt, dass es viele gute Lösungen gibt für alles, wird entsprechendes Anziehen, nämlich viele gute Lösungen.

Magnetismus bedeutet auch Abstossung

So könnte ein Mensch gerne eine Führungsrolle einnehmen wollen, aber schreckt davor zurück Verantwortung übernehmen zu wollen.

Damit könnte er seiner Wunscherfüllung selbst im Wege stehen. Ein Mensch wünscht sich Reichtum und hat eine schlechte Meinung von Reichtum oder allgemein von reichen Menschen. Das könnte dazu führen, dass der gewünschte Reichtum nicht zu ihm kommt oder er ihn wieder verliert.

Ein Mensch wünscht sich auf verschiedene Weise beschenkt zu werden. – Aber er hat Mühe anzunehmen oder macht gar grossen Widerstand dagegen beschenkt zu werden. Damit könnte er sich selbst im Weg stehen, reichlich zu bekommen.

Wenn ein Mensch immer wieder gleiche oder ähnliche Situationen oder Erfahrungen, die er sich nicht wünscht, erlebt, ist mit sehr grosser Wahrscheinlichkeit anzunehmen, dass er in dieser Sache oder in diesem Bereich noch bewertet, kritisiert oder verurteilt oder sich laufend beklagt oder Angst hat es zu erleben.

Allein dadurch, dass es einem Menschen gelingt, diesen Dingen gegenüber eine relativere Haltung oder Meinung zu haben, man kann auch sagen eine neutrale Haltung und Meinung zu haben, bricht die Anziehungskraft weitgehendst zusammen, er zieht es nicht mehr an und erlebt es auch nicht mehr (oder weniger).

*Ich wollte die Welt ändern,  
es änderte sich nichts,  
Ich änderte mich selbst,  
da änderte sich die Welt.*

Aristoteles

*Je mehr Freude wir anderen Menschen machen,  
desto mehr Freude kehrt ins eigene Herz zurück.*

Deutsches Sprichwort

## **Die Kraft des Jetzt**

Gegenwärtig zu sein, ist ein wahrer goldener Schlüssel.

Die einfachste Sache dieser Welt kann zu einem der schönsten Erlebnisse werden, wenn wir sie voll und ganz im Jetzt erleben.

Wir können die schönste Sache der Welt erleben.

Wenn wir sie mit Zweifel, Ängsten, schlechtem Gewissen machen und/oder laufend mit unseren Gedanken anderswo und/oder in der Vergangenheit oder in der Zukunft sind und damit nicht im Jetzt, wird selbst die schönste Sache zu etwas ganz Gewöhnlichem, vielleicht sogar zu etwas Frustrierendem.

Viele Menschen werden feststellen, wenn sie ihre Gedanken beobachten, dass sie oft mit ihren Gedanken in der Vergangenheit und in der Zukunft sind. Kurz – nicht in der Gegenwart (bei dem was sie tun).

*Der gegenwärtige Augenblick ist, wie er ist.  
Immer. Kannst Du ihn zulassen?*  
Eckhart Tolle

Hochwirksame Möglichkeiten und Beispiele gegenwärtig zu sein:

Ich schenke meine Aufmerksamkeit voll und ganz dem, was ich tue

(ohne an etwas Anderes zu denken, etwas Anderes zu reden, etwas Anderes zu hören, etwas Anderes anzuschauen und ich tue nicht mehrere Dinge gleichzeitig, und ich tue es ohne Bewertung, Verurteilung und Widerstand).

Wenn ich mit meinen Gedanken abschweife, gehe ich einfach wieder zurück in die Gegenwart, zu dem was ich tue.

Wenn ein Kind im Sandkasten spielt und voll und ganz in der Welt des Erschaffens mit dem Sand ist.

(In diesem Moment vollkommen vergisst, dass es noch etwas Anderes ausser der Welt des Sandkastens gibt)

Wenn eine Katze sich vollkommen entspannt, sich voll und ganz der Entspannung und damit sich hingibt.

Wenn ein Golfspieler auf den Ball „schlägt“.

Es ist nicht Voraussetzung, dass es uns immer gelingt, voll und ganz in der Gegenwärtigkeit, im Jetzt zu sein.

Es ist sehr wertvoll, wenn es uns vermehrt gelingt und erfreulich, wenn es uns dann gelingt, wenn wir es wünschen oder wenn wir davon ausgehen, dass es uns dienlich ist.

*Die höchste und wirksamste Form von Konzentration  
ist vollkommen entspannte Konzentration*

aus Goldblau-News

**Wenn Du in einer schwierigen Situation bist,**

wo Du auf Wohlwollen von Mitmenschen angewiesen bist.

Prüfe als ERSTES: Wärest Du bereit, wenn Dein Gegenüber (oder Andere) in der gleichen Situation wären wie Du wohlwollend (oder tolerant oder verzeihend oder verständnisvoll oder lieb oder grosszügig oder vertrauensvoll oder achtsam oder dienlich oder wertschätzend oder freundlich . . .) zu sein? So wie Du Dir dies von Deinem Gegenüber erhoffst.

Allein dadurch, dass Du an Dir, an Deinen Meinungen, Überzeugungen, Vorstellungen, Reaktionen «arbeitest», kann sich eine Situation im Positiven wenden. Das ist Bewusstseinsarbeit mit denkbar besten Wirkungen für jetzt und in Zukunft.

Allein solche Bewusstseinsarbeit kann der grosse Unterschied ausmachen, ob ein Mensch ein erfreuliches oder «durchzogenes» Leben erlebt.

## **Lebe selbst**

was Du Dir für Dich und die Welt wünschst

Einige mögliche Beispiele:

Wertschätzung, Frieden, Achtsamkeit, Respekt, Liebe, Freude, Gesundheit, gesundes Heilen, Wahrheit, Gleichberechtigung, Rücksichtnahme, Fülle, gute Lösungen, Selbstbetrachtung\*, Selbstbestimmtheit, Selbst-Verantwortung, Selbst-Beherrschung, Selbst-Verteidigung (wenn nötig) Zielgerichtetheit, Harmonie, Geben und Nehmen, Erfolg, Kraft, Kameradschaft, Intelligenz, Weisheit, Bewusstheit, Würde . . .

Auch hat jeder Mensch/Familie das Anrecht auf Privatsphäre, Eigentum, Unantastbarkeit und Sicherheit.

**Das hat die höchste Wirkung!**

**Das hat absolute Wirkung!**

**Entscheide selbst, was Du leben möchtest!**

Zudem:

**Gleiches zieht Gleiches an**

Das Gesetz der Resonanz

Siehe auch «Kurs 3», Bewusste Lebensgestaltung «Kapitel 3» in dieser Webseite.

\* Selbstbetrachtung (Selbstbeobachtung) = seine eigenen Gedanken, Worte, Handlungen und Gefühle und sein Verhalten sich selbst und anderen gegenüber begutachten.

## **Sei Dir bewusst, wer Du bist**

Du bist ein Kind Deiner Eltern, von Deinem Vater und Deiner Mutter.

Deine Eltern haben Dir ermöglicht als Mensch auf Erden zu leben  
– und sie haben Dir einige wertvolle Eigenschaften mit auf den Weg gegeben, um gut lebensfähig zu sein.

UND

Du bist ein Kind von Deinen geistigen Eltern, ein Kind Gottes, ein Kind von Gott-Vater und Gott-Mutter (Schöpfer und Schöpferin allen Seins).

- und sie haben Dir alle IHRE guten Eigenschaften (andere haben sie nicht) und Potenziale mit auf den Weg gegeben.

Erlaube Dir langsam aber sicher vorstellen zu können oder glauben zu können, dass DU in Wirklichkeit:

**V O L L K O M M E N    bist**

Es liegt in Deinen Möglichkeiten, dies wieder Stück für Stück in jeder Hinsicht in Dir zu entdecken und in Deinem Leben auszudrücken.

Versuche soweit es Dir möglich ist, wenn Du möchtest, dies zu leben.

Dies ist DEINE wahre Natur.

Wenn Du Dir dies wieder bewusst wirst, möchtest Du wahrscheinlich grosse Dankbarkeit ausdrücken oder spüren. – Und Zuversicht sind Dir auf Deinem Lebensweg gewiss.

## Weisheiten und Kurzgeschichten

Ein Vater reitet auf einem Esel und neben ihm läuft sein kleiner Sohn.

Da sagt ein Passant empört. „Schaut euch den an, der lässt seinen kleinen Jungen neben dem Esel herlaufen“.

Der Vater steigt ab und setzt seinen Sohn auf den Esel.

Kaum sind sie ein paar Schritte gegangen ruft ein anderer.

„Nun schaut euch die beiden an. Der Sohn sitzt wie ein Pascha auf dem Esel und der alte Mann muss laufen.“

Nun setzt sich der Vater zu seinem Sohn auf den Esel. Doch nach ein paar Schritten ruft ein anderer empört. „Jetzt schaut euch die beiden an. So eine Tierquälerei.“

Also steigen beide herab und laufen neben dem Esel her. Doch sogleich sagt ein anderer belustigt. „Wie kann man nur so blöd sein, wozu habt ihr einen Esel, wenn ihr ihn nicht nutzt.“

Verfasser unbekannt

*Richtschnur bei der Behandlung des Kranken:  
stets zweierlei im Auge haben:  
nützen oder wenigstens nicht schaden.*

Hippokrates

*Stress, Angst und Depression entstehen,  
wenn wir leben, um es Anderen recht zu machen.*

Paolo Coelho

*Entscheidest Du selbst  
über was Du Dir Gedanken machen willst  
oder mit was Du Dich beschäftigst?*

aus Goldblau-News

*Alle möchten die Welt verbessern,  
und alle könnten es auch,  
wenn nur jeder bei sich selbst anfangen wollte.*

Heinrich Waggerl

Die Rezession!

Ein Mann lebte in einer grossen amerikanischen Stadt. Er verdiente seinen Lebensunterhalt mit dem Verkauf von Hot Dogs am Strassenrand. Seine Ohren waren nicht besonders gut und deswegen hörte er nie Radio. Seine Augen waren nicht sehr gut und darum las er nie Zeitung und schaute nie fern.

Seine Hot Dogs waren wirklich gut und er stellte deshalb Schilder auf, um dies den Leuten mitzuteilen. Immer mehr Leute kauften bei ihm sein leckeren Hot Dogs. Deshalb bestellte er immer mehr Würstchen und kaufte bald einen grösseren Herd. Schliesslich brauchte er einen Helfer und fragte seinen Sohn, der an der Universität studierte.

Als der Sohn von den Plänen seines Vaters hörte, schlug er die Hände über den Kopf zusammen und rief: „Vater hast du denn nicht Radio gehört? Hast du nicht fern gesehen? Wir haben eine riesige Rezession! Alles geht vor die Hunde...“.

Der Vater sagte daraufhin zu sich selbst: „Mein Sohn geht an die Universität, er liest Zeitung, er hört Radio und er schaut fern – er wird es ja wissen.“

Also reduzierte er seine Bestellungen, nahm seine Reklameschilder herein und sparte sich die Mühe, seine Hot Dogs grossartig anzupreisen.

Praktisch über Nacht brach sein Geschäft zusammen.

Einige Tage später sagte der Vater zu seinem Sohn: „Du hattest recht. Wir befinden uns wirklich in einer gewaltigen Rezession.“

Verfasser unbekannt

Ein grosser Meister steht auf einem Hügel.

Ein Passant kommt vorbei und fragt den Meister, wie sind die Leute da unten in der Stadt.

Der Meister fragt den Passanten, wie waren die Leute da wo du herkommst?

Der Passant sagt, es waren Diebe, Hochstapler und sie waren böse.

Der Meister antwortet, genau so sind die Leute da unten auch.

Ein zweiter Passant kommt vorbei und fragt den Meister, wie sind die Leute da unten in der Stadt.

Der Meister fragt den Passanten, wie waren die Leute da wo du herkommst?

Der Passant sagt, sie waren freundlich, liebevoll und grosszügig.

Der Meister antwortet, genau so sind die Leute da unten auch.

Verfasser unbekannt

*Wollen wir in Frieden leben,  
muss der Friede aus uns selbst kommen.*

Jean-Jacques Rousseau

*Alle sagten: «Das geht nicht!»  
Dann kam einer, der wusste das nicht  
und hat es einfach getan.*

Autor unbekannt

*Was aus Liebe getan wird,  
geschieht immer jenseits von Gut und Böse.*

Friedrich Nietzsche

*Die einzige Konstante im Universum  
ist die Veränderung.*

Heraklit

## Das Geheimnis der Zufriedenheit

Es kamen einmal ein paar Suchende zu einem alten Zenmeister. „Herr, fragten sie, was tust du, um glücklich und zufrieden zu sein? Wir wären auch gerne so glücklich wie du.“

Der Alte antwortete mit mildem Lächeln: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Fragenden schauten etwas betreten in die Runde. Einer platzte heraus: „Bitte treibe keinen Spott mit uns. Was du sagst, tun wir auch. Wir schlafen, essen und gehen. Aber wir sind nicht glücklich. Was ist also dein Geheimnis?“

Es kam die gleiche Antwort: „Wenn ich liege, dann liege ich. Wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf. Wenn ich gehe, dann gehe ich und wenn ich esse, dann esse ich.“

Die Unruhe und den Unmut der Suchenden spürend fügte der Meister nach einer Weile hinzu: „Sicher liegt auch ihr und ihr geht auch und ihr esst. Aber während ihr liegt, denk ihr schon ans Aufstehen. Während ihr aufsteht, überlegt ihr wohin ihr geht und während ihr geht, frag ihr euch, was ihr essen werdet. So sind Eure Gedanken ständig woanders und nicht da, wo ihr gerade seid.“

In dem Schnittpunkt zwischen Vergangenheit und Zukunft findet das eigentliche Leben statt. Lasst euch auf diesen nicht messbaren Augenblick ganz ein und ihr habt die Chance, wirklich glücklich und zufrieden zu sein.“

Quelle unbekannt

*Der positive Perfektionist  
sieht zuerst all das Gute und Wunderbare,  
das schon ist und veredelt es bei Wunsch oder bei Bedarf.*

*Der negative Perfektionist  
sieht zuerst was seiner Meinung nach nicht gut ist.*

aus Goldblau-News

## **Wissen ist Macht!**

### ***Es gibt Menschen, die wissen:***

*dass man mit einem Messer einen Menschen verletzen kann.  
Andere wissen,  
dass man mit einem Messer Gemüse im Garten ernten kann.*

*dass Materie alles ist, was es gibt.  
Andere wissen,  
dass es Geistiges und Materielles gibt.*

*dass es unheilbare Krankheiten gibt.  
Andere wissen,  
dass alle Krankheiten gesund heilbar sind.*

*dass sie Opfer ihrer Lebensumstände sind.  
Andere wissen,  
dass sie Schöpfer ihrer Lebensumstände sind.*

*dass vieles nicht möglich ist.  
Andere wissen,  
dass alles möglich ist.*

aus Goldblau-News

Ein alter Massai-Krieger sitzt mit seinem Enkel am Lagerfeuer. Der Alte sagt nach einer Weile des Schweigens: „Weisst du, im Leben ist es oft so, als ob zwei Löwen im Herzen miteinander kämpfen. Einer der beiden ist rachsüchtig, aggressiv und grausam. Der andere hingegen ist liebevoll, sanft und mitfühlend.“ Welcher der beiden gewinnt den Kampf?“, fragt sein Enkel. „Der Löwe, den man füttert“, antwortete der Alte.

Verfasser unbekannt

*Achte gut auf diesen Tag,  
denn er ist das Leben –  
das Leben allen Lebens.  
Das Heute jedoch, recht gelebt,  
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück  
und jeden Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.  
Darum achte gut auf diesen Tag.*  
Rumi

Ich achte mich selbst - Selbstachtung

Achte auf Deine Gedanken,  
sie werden Deine Worte.

Achte auf Deine Worte,  
sie werden zu Deinem Verhalten.

Achte auf Deine Verhaltensweisen,  
sie werden zu Deinen Handlungen.

Achte auf Deine Handlungen,  
sie werden zu Deinen Gewohnheiten.

Achte auf Deine Gewohnheiten,  
sie werden zu Deinem Charakter.

Achte auf Deinen Charakter,  
er wird zu Deinem Schicksal.  
Weisheit aus England

*Alles sollte so einfach wie möglich sein –  
aber nicht einfacher.*  
Albert Einstein

*Ich wünsche dir, dass du liebst,  
als hätte dich noch nie jemand verletzt,  
dass du tanzt, als würde keiner hinschauen,  
dass du singst, als würdest du die Welt  
um dich herum vergessen,  
dass du lebst, als wäre das Paradies auf Erden.*

Irische Weisheit