

Gidon Wagner

Mit  
**Byron Katie**  
u.a.

Dich  
**FINDEN**

Dich  
**LIEBEN**

Dir  
**VERTRAUEN**

Verwandle Schmerz, Angst und Verzweiflung  
in Glück, Freude und Selbstbewusstsein.  
Erfolgsrezepte und Übungen der Mentoren.

© Gidon Wagner  
c/o WORTLIGA GmbH  
Kriemhildenstraße 34  
80639 München

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Bitte verwerte es nur mit meiner Zustimmung. Das gilt insbesondere für elektronische Kopien des Buchs, Übersetzung und öffentliche Verbreitung. Dieses Buch soll und kann keinen ärztlichen Rat ersetzen.

# Inhalt

Selbstwert und Selbstbewusstsein kommen von innen  
5

Vom Glück, nicht mehr zu wollen oder zu brauchen, als ich habe  
12

Dein Blick auf die Dinge ändert alles  
17

Unsere Suche nach Liebe, Anerkennung und Wertschätzung  
22

Erfolgsrezepte der Mentoren und Vorbilder  
31

Dein größter Fan werden  
34

Nicht alles glauben, was du denkst  
45

Deine Sorgen hinterfragen  
59

Glücklich sein statt perfekt  
86

Ziele suchen, die der Mühe wert sind  
96

Dein Traumleben erschaffen  
107

So viel mitnehmen wie möglich  
120

Dein innerstes Selbst erkennen  
145

Dich nicht mehr verstellen müssen  
167

Stärke aus jedem Gefühl gewinnen  
214

Dir lang genug die richtigen Fragen stellen  
224

Schlusswort und mehr von mir  
245

Bonus-Vortrag  
247

# Selbstwert und Selbstbewusstsein kommen von innen

*Ich tue nie das, was ich nicht tun will, und was ich tun will, tue ich immer* – wer wünscht sich nicht so ein felsenfestes

Selbstbewusstsein wie das meiner Interview-Partnerin Byron Katie? Nun ist Katie keine ganz normale Frau – sondern eine Bestseller-Autorin, die im Rampenlicht steht. Redet sie sich leicht, wenn es ums Selbstbewusstsein geht? Ich glaube nicht. Katie konnte lange Zeit nicht einmal mehr vor die Tür gehen, so stark waren ihre Depressionen und Ängste. Heute füllt sie ganze Säle und begleitet andere Menschen auf ihrem Weg in ein neues Selbstbewusstsein. Und mein Gesprächspartner Stefan Merath zum Beispiel hatte vor rund zehn Jahren noch Angst, vor mehr als drei Menschen frei zu sprechen – heute hat er Spaß dabei, eineinhalb Stunden lang eine freie Rede vor 1200 Unternehmern zu halten.

Irgendwo vermisst doch fast jeder wenigstens einen Schuss Selbstbewusstsein: Sei es in Gesprächen, auf Partys, in der Partnerschaft, nach einer Trennung, am Arbeitsplatz, ja, sogar

bei den eigenen Kindern. Aber wie kommt man als *Normalsterblicher* an so eine innere Stärke? Lustigerweise sind sich alle Experten dieses Buches einig, dass jeder diese innere Sicherheit haben kann. Noch besser: Jeder hat sie, aber nicht jeder hat sie schon entdeckt. Nicht jeder ist sich seiner inneren Kraft schon bewusst.

Also: Sprechen wir davon, *das Selbstbewusstsein zu stärken, selbstbewusst zu werden*, klingt das, als müsste man dafür ein anderer Mensch werden. Stimmt aber nicht! Wer sich seiner selbst bewusst wird, entdeckt vielmehr, wer er oder sie schon immer wahr und ist. Eine Entdeckungsreise, die uns bis zur frühen Kindheit führen kann, denn da ist das Selbstbewusstsein aus dem Gleichgewicht geraten. Da haben wir unbewusst die Grundsteine für unser Glück gelegt – viele von uns stehen noch auf recht wackeligem Boden.

Die meisten von uns haben in der frühen Kindheit und im jungen Erwachsenenleben gelernt, sich selbst zu kritisieren. Sich sicher zu sein, dass dies oder jenes mit uns nicht stimmt. Kein Baby oder Kleinkind hat Selbstzweifel. Die kommen erst in unser Leben, wenn wir beginnen, uns pausenlos verurteilende und unsichere Gedanken zu machen, die wir von unserem Umfeld übernehmen. Deswegen sind sich meine Interview-

Partner einig, dass wahres Selbstbewusstsein mit der eigenen Einstellung und der Art zu denken zu tun hat.

Selbstzweifel sind Gift. In Wirklichkeit gibt es keinen Menschen, dem nur *ein wenig* Selbstbewusstsein fehlt. Da helfen die Fragen vom russischen Arzt und Autor Mirsakarim Norbekov: Kann man ein *kleines bisschen* unglücklich sein? Kann man ein *kleines bisschen* schwanger sein? Ein *ganz kleines bisschen* tot?

Entweder, ich bin mir bewusst, wer ich bin und schöpfe unendliche Kraft aus diesem Bewusstsein. Oder ich denke noch, ich müsse mich verändern. Ich müsse auf die eine oder andere Art sein, um... zu gefallen, geliebt zu werden, anerkannt und respektiert zu werden, erfolgreich zu sein, und so weiter. Dann denke ich vielleicht, ich müsse meine Sicherheit und mein Selbstbewusstsein einüben. Ich spiele Rollen. Dem einen gelingt das besser, dem anderen weniger gut.

Ich denke dann, die anderen müssten mich von meiner Unsicherheit, meinem Mangel an Liebe und Zufriedenheit heilen. Indem sie mich anerkennen, wertschätzen, mir sagen, dass sie mich lieben. Wenn ich mich selbst **er**kenne und als ganz, heil **a**nerkenne, als richtig, trage ich diese Zufriedenheit

in mir. Ich brauche sie nicht mehr von außen. Und damit erübrigen sich viele Probleme in Partnerschaften, im Beruf, in Beziehungen und im alltäglichen Leben.

Das Tragische ist: Wer sich seiner selbst noch nicht bewusst ist, ist geradezu gezwungen, eine Rolle zu spielen. Wer kein Selbstbewusstsein hat, schlüpft leicht in eine Rolle, die ihm nicht richtig passt. Irgendeine Identität legt man sich über die Jahre schon zu. Von der man denkt, *das bin ich*. Sei es nun die Rolle des Coolen, des Erfolgreichen, oder die des Opfers, des Unsicheren, oder des spirituell Suchenden, und so weiter. Dann spielt man sich aber auch selbst etwas vor. Dann täuscht man sich selbst, den Menschen, mit dem man den Rest seines Lebens zusammen sein wird.

Wenn man sich nicht seiner selbst bewusst ist, entfernt man sich immer weiter von dem, wer man wirklich ist. Man tut dann Dinge, die man eigentlich nicht tun will, sagt Dinge, die man nicht so meint und hat kein ernsthaftes, wirkliches Interesse an den Menschen, mit denen man sich umgibt. Denn man ist nie ganz bei der Sache. Nie ganz man selbst. Das macht einsam. Stattdessen interessiert man sich nur für die Zukunft und das, was man noch erreichen will, um diese Lücke zu schließen. Die



Lücke des *Ich*, das noch nicht ganz so ist, wie es sein sollte oder das noch nicht alles hat, um glücklich zu sein.

Das Schlimmste an alldem: Wer absichtlich oder ungewollt eine Rolle spielt und nicht aus seinem echten Selbstbewusstsein lebt, der interessiert sich auch nicht richtig für sich selbst. Was für ein Leben, in dem man sich selbst fremd ist!

Aber kein Problem: es ist nie zu spät für einen genauen Blick, für die richtigen Fragen an sich selbst, für die kleinen und großen Schritte, um sich seiner selbst bewusst zu werden. Um zu sehen, wer man wirklich ist, tief drinnen. Um die eigenen Stärken zu entdecken, die Leidenschaft für diese Talente zu finden. Um das eigene Lebensziel zu sehen. Um sich bewusst vorzustellen und damit Einfluss darauf zu nehmen, wie das eigene Leben verlaufen soll. Um endlich auf die leise innere Stimme zu hören, die schon längst die richtige Richtung angibt.

Und um damit all die Vorteile zu genießen, die Selbstbewusstsein auf den ersten Blick bietet: Selbstvertrauen, Selbstliebe, Mut, Durchhaltevermögen, Durchsetzungsvermögen, Authentizität, aber auch Liebe und Hilfsbereitschaft, Großzügigkeit, Wohlbefinden und Wohlstand. Es ist eine andauernde Reise, man kann immer noch tiefer

gehen. Wie zum Beispiel mein Interview-Partner Richard Lang, der sich seit rund 50 Jahren mit der Frage beschäftigt: Wer bin ich wirklich?

Mein Fazit aus meinen Interviews mit Mentoren und aus über zehn Jahren der eigenen spirituellen Reise:

Es gibt nichts Besseres, als zu wissen, wer ich wirklich bin. Auch wenn das kein Wissen im herkömmlichen Sinn ist, sondern eine Erfahrung. Ein *Bauchgefühl*, wie Rednerin und Promi-Bloggerin Svenja Walter sagen würde. In gewisser Weise ist es das einzige, was ich wirklich wissen muss. Denn dann lebe ich jeden Tag das Leben, das mir wirklich entspricht. Das für mich gemacht ist.

In diesem Buch lernst du verschiedene Wege kennen, die dorthin führen. Hier gibt es keinen Guru, der dir den *einen* großen Weg vorgibt. Such dir das für dich Passende heraus. Es ist leichter, als du denkst.

Glück ist, wenn aus deiner komplizierten Lebensgeschichte ein einziger, langer Moment wird. Ein andauernder Moment, in dem du voll und ganz anwesend bist.

Dann wirst du selbst zu deiner eigenen Quelle von Kraft, Liebe, Kreativität und Zufriedenheit. Dann entsteht eine neue Beziehung zu allen Menschen und Dingen in deinem Leben.

# Vom Glück, nicht mehr zu wollen oder zu brauchen, als ich habe

Ich war mal verliebt. Sie wusste davon nichts, aber wenn wir uns trafen, war ich in Hochstimmung. An einem solchen Abend verabschiedeten wir uns und ich ging, ich schwebte am Park entlang in Richtung Zuhause. Es war dunkel, und auf einem engen Gehsteig neben einer Reihe schöner, kleiner Einfamilienhäuser blieb mein Blick an der Krone eines Baums hängen, die im Licht einer Straßenlaterne golden leuchtete.

Ich blieb stehen und ließ meine Augen ohne nachzudenken auf diesen schönen, wenn auch unauffälligen Anblick gerichtet. Normalerweise hätte ich den Baum kaum zur Kenntnis genommen und wäre daran wie an hunderten seiner Artgenossen vorbeigeschlurft.

Aber in diesem Moment stand ich nur da und wich mit meinem Blick keinen Nanometer weg von dem Punkt, der mir zufällig ins Auge gefallen war. Es hatte nichts mit dem Baum zu tun. Es

hatte auch nichts mit meiner Angebeteten zu tun. Es hatte etwas mit mir zu tun. Ich starrte auf diesen dicken Ast. Nicht nur ich blieb stehen, alles in mir blieb stehen. Meine Gedanken hielten an. Und ich schwebte immer noch. Es war nichts mehr zu tun. Ich fühlte diese Euphorie in mir, dieses wohlige, warme Gefühl. Diese Stimmung, die ich aus unserem Treffen mitgenommen hatte.

Ich stand sicher eine halbe Stunde einfach da und mein Blick war noch immer auf diesen einen Punkt gerichtet. Ich hatte das Gefühl, dass ich nie wieder losgehen müsste. Eine leise Stimme in mir fragte: Was ist denn da los?

Aber ich antwortete nicht, ich blieb einfach stehen und sah mir dabei selbst zu. Es war alles so perfekt, dass ich nichts mehr brauchte. Ich brauchte auch sie nicht mehr, ihre Nähe, nur ein Wort von ihr. Ich war verliebt, aber ich war verliebt in mein Leben. Ich brauchte keinen Schritt mehr, ich atmete und stand da und tat nichts. Ich starrte meine Zufriedenheit auf diesen Baum. Es ging kein Lüftchen, kein Wind und ich hatte das Gefühl, genauso still zu sein wie die Luft.

Alles war perfekt, obwohl gar nichts geschah. Ich war diesem Mädchen kein Stück näher gekommen. Ich hatte nichts von ihr bekommen. Ich hatte keine Pläne und keinen Grund anzunehmen, dass aus uns etwas werden würde. Wir waren alte Bekannte, sonst nichts. Und ich war begeistert von ihr. Und diese Begeisterung trug ich in mir.

Eine Lücke in mir war geschlossen, ich dachte nicht an morgen. Ich war einfach hier. In diesem einzigen, zeitlosen, unendlich tiefen Moment. In diesem Moment lernte ich, dass das Glück nicht von irgendeiner Sache kommt, auch nicht aus einer Beziehung, nicht aus einem Gespräch, nicht aus dem Geld auf meinem Bankkonto, nicht von guten Noten oder Lob vom Chef.

Nicht von meinen Leistungen, nicht von meinem Körper und auch nicht aus der Natur. Glück kommt nur aus mir. Es kann von einer dummen Aktion kommen, wie vor einem Baum zu stehen. Nicht zu wissen, was ich tue, mir nichts zu erhoffen als das, was ich gerade mache und habe. Dann erfahre ich mich selbst.

Glück kommt aus dem Bewusstsein, dass ich alles habe, was ich wirklich brauche. Nein, genauer: Es kommt aus dem

Bewusstsein, dass ich **bin**, was ich davor in der Welt und bei anderen Menschen gesucht habe. Und wenn ich stehenbleibe und einfach nur aufmerksam bin, kann ich das Glück vielleicht in diesem Moment fühlen.

Aber meistens sind wir so mit dem beschäftigt, was uns durch den Kopf geht und was wir wollen und bereuen, und so mit den Gefühlen beschäftigt, die bei diesen ständigen Zusammenstößen auf der Gedanken-Autobahn entstehen ( es stoßen unsere Gedanken und Vorstellungen mit der Realität zusammen). Wir bekommen nichts davon mit, dass wir tief in uns schon glücklich sind, schon alles haben, was wir brauchen.

Bis wir uns verlieben.

Aber wir wissen alle, dass dieses Gefühl, diese Freiheit von Problemen nicht lange bleibt. Deswegen müssen wir uns in uns selbst verlieben. Das geht! Sich zu verlieben, heißt doch, total entzückt vom anderen zu sein. Hier lernen wir, total entzückt von uns selbst zu sein. Dafür brauchen wir keine bestimmten Eigenschaften oder Fähigkeiten, es reicht, wenn wir unseren Blick verändern. Unser Blick macht uns perfekt.

So wie wir keinen einzigen Makel am anderen erkennen, solange wir verliebt in ihn sind. Erst, wenn wir wieder anfangen, Fehler an ihm oder ihr zu entdecken und darüber nachdenken, weicht die Verliebtheit, die Liebe. Genauso ist es mit uns selbst und damit mit dem Glück oder wenigstens der Freiheit von Unglück, Angst und Sorgen. Wenn wir uns selbst vertrauen, weil wir auf die richtige Weise auf uns selbst schauen, lieben wir uns nicht nur, wir fürchten uns auch nicht mehr.

Wir können schließlich, nach den ersten Wochen und Monaten mit rosa-roter Brille, eine feste Beziehung zu uns selbst aufbauen, damit aus dem Verliebtsein eine Liebe wird – eine, die uns öfter einfach dastehen lässt und staunen lässt über das Leben. Über nichts. Über den bloßen Fakt, dass wir da sind.

Diese Liebe zu finden und den Weg dorthin, dazu soll mein Buch beitragen. Es hat nur eine wichtige Aufgabe: Es soll dir die Gelegenheit geben, deinen Blick auf dich und dein Leben zu verändern. Denn du willst doch glücklich sein, oder?

**– Ende der Leseprobe –**