

Lucia Giovannini

Ein vollkommen *neues* Leben

Träume in erreichbare Ziele verwandeln

Aus dem Italienischen von Hannelore Schwadorf

»Beeindruckend! Dies ist das interessanteste und tiefgründigste Buch über das Leben und den Wandel seit vielen, vielen Jahren. Klare Beobachtungen, weise Einsichten und ein urteilsfreier Ton, gespickt mit wunderbaren Zitaten und passenden Anekdoten.

Sehr überzeugend. Sehr empfehlenswert.«

*Derek Derek Sivers, Autor und
Gründer von CD Baby, www.sivers.org*

NEUE  ERDE

Bücher haben feste Preise.
1. Auflage 2016

Lucia Giovannini
Ein vollkommen neues Leben

Der Titel des italienischen Originals lautet »Una tutta altra vita«
First published in Italy by Sperling & Kupfer Editori S.p.A. 2008
Aus dem Italienischen von Hannelore Schwadorf.

© für die deutsche Ausgabe Neue Erde GmbH 2016
Alle Rechte vorbehalten..

Titelseite:
Fotos: SkyLine, stockphoto-graf, yellowj, alle fotolia.com
Gestaltung: Dragon Design, Wendland/Elbe

Satz und Gestaltung:
Dragon Design, Wendland/Elbe
Gesetzt aus der Stempel Garamond

Gesamtherstellung: Appel & Klinger, Schneckenlohe
Printed in Germany

ISBN 978-3-89060-694-1

Neue Erde GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Deutschland · Planet Erde
www.neue-erde.de



Rosanna und Renato, ich weiß nicht, ob ihr es wisst
(und vielleicht habe ich es euch nie so deutlich gesagt),
aber ihr wart wunderbare Eltern.
Danke, dass ihr mich auf diesem Weg auf der Erde begleitet habt,
und dafür, dass ihr nie aufgehört habt, an mich zu glauben.

Nicola, danke für deine Liebe
und deine Anwesenheit in meinem Leben.
Deine Unterstützung ist so wertvoll und allein dadurch,
dass ich dich neben mir weiß,
fühle ich mich zu Hause.

Inhalt

Vorwort von Dr. Thomas Oehler 8

Anmerkung der Autorin 9

Einführung 11

An wen sich dieses Buch richtet, wovon es handelt und welche Ergebnisse ihr erwarten könnt 13 · Anleitung für den Gebrauch 15

1. Die Veränderung umarmen 19

Die Kunst der Veränderung 20 · Die Akzeptanz 25 · Der Machtbereich 30 · Die Verantwortung 35 · Mit drei Saiten spielen 39 · Seid ihr bereit zu springen? 41 · Bestandsaufnahme 44

2. Wo sind wir? 47

Der Ruf 48 · Spaß und Glück 55 · Lasst uns schweigen 59 · Krise oder Chance? 63 · Was können wir noch tun? 66

3. Die Denkmuster des Geistes 71

Die Matrix 73 · Die Bedienungsanleitung 80 · Seid ihr bereit, in die Matrix einzusteigen? 83 · Die Matrix des Selbst 87 · DIE ERFORSCHUNG DER MATRIX DES SELBST 95 · Die Matrix der persönlichen Macht 98 · DIE ERFORSCHUNG DER MATRIX DER PERSÖNLICHEN MACHT 103 · Die Matrix der anderen 104 · DIE ERFORSCHUNG DER MATRIX DER ANDEREN 110 · Die Matrix der Zeit 111 · DIE ERFORSCHUNG DER MATRIX DER ZEIT 116 · Die Matrix der Welt 117 · DIE ERFORSCHUNG DER MATRIX DER WELT 121 · Angst vor der Veränderung? 122

4. Wohin wollen wir gehen? 124

Ein Ziel setzen 125 · Eine Frage des n/um... 130 · ... ein Bedürfnis nach Selbstverwirklichung 134 · Die Bedeutung des Lebens 144 · ENTDECKE DEN SINN DEINES LEBENS 150 · BRINGE DEN SINN DEINES LEBENS AUF EINE LINIE MIT DEINEN ZIELEN 150 · Lasst uns wieder träumen 152

5. Die Vision aufbauen 156

Entwirf deinen Plan 161 · Zwischen Traum und Verwirklichung 163 · Sieben Schritte 165 · FINDET DIE ÖKOLOGIE EURER ZIELE HERAUS 178 · Eine Brücke in die Zukunft schlagen 179 · Gehe über die Brücke, und tu es so oft du kannst! 181

6. Die Achsen der Veränderung 183

Das Bewusstsein 188 · Die Motivation 193 · DIE FRAGEN DER MOTIVATION 198 · Die Entscheidung 199 · FRAGEN FÜR DIE ENTSCHEIDUNG 201 · Die Schöpfung 202 · FRAGEN DER SCHÖPFUNG 206 · Die Verfestigung 207 · FRAGEN DER VERFESTIGUNG 211

7. Werkzeuge der Veränderung 212

Die Magie der Worte 215 · DEINE GESCHICHTEN 221 · MEINE NEUE DIÄT 222 · WORTE DER STÄRKUNG 223 · Wo ist dein Fokus 225 · Die Struktur des Optimismus 227 · LISTE DER ANERKENNUNG 234 · Spiritualität und Glaube 235 · SCHAFFE DEINEN HEILIGEN ORT 244 · Meditation 246 · DER WEG DER MEDITATION 252 · Die Atmung: ein Draht zwischen uns und der Unendlichkeit 256 · VITALITÄT UND WOHLBEFINDEN: DER KÖRPER ATMET! 259 · Ich bin wütend, was kann ich tun? 260 · DEN TIGER BÄNDIGEN 270 · ERSTE HILFE BEI WUT 271 · Den Schmerz überwinden: die Vergebung 272 · BRIEF ZUR VERGEBUNG 275 · LASS DEN SCHMERZ LOS 275 · Die Macht der Angst 275 · DER WERT DER ANGST 278 · »Mitakuye Oyasin« (Wir sind alle miteinander verbunden) 279 · DIE NATUR REINIGEN 284 · Tiere: eine Quelle der Liebe 284 · Sportliche Betätigung 288 · Nahrung für den Geist 290 · Arbeitsgruppen: blaue oder rote Pille? 293

Und zum Schluss... 300

Der letzte Dan 300 · Sich selbst verändern 303 · Die Welt verändern 305

Dank 310

Über die Autorin 313 · *Bless You!* Community 314 · Wohltätigkeit 315

Bibliographie 317

Anmerkungen 318

Vorwort

Behandle die Menschen so,
als wären sie, was sie sein sollten,
und du hilfst ihnen zu werden,
was sie sein können.

Johann Wolfgang von Goethe

Seit meiner ersten Begegnung mit Lucia Giovannini und ihrem Partner Nicola Riva im Jahre 2000 sind wir einen entscheidenden Teil des beruflichen Weges gemeinsam gegangen, haben gemeinsam mit Gruppen und Einzelpersonen im Rahmen von Seminaren und Coachings gearbeitet und dabei viele Menschen auf dem Weg privater und beruflicher Veränderung erlebt und begleitet.

Aus meinem beruflichen Kontext heraus haben Lucias Ideen mich immer dazu angespornt, weiter zu denken und sie als Personal Coach und Trainer in konkrete Aktionen in Wirtschaftsunternehmen umzusetzen. Geschürt von diesem Wunsch, richtet sich dieses Werk an alle nach vorne gerichteten Personen. Sie werden durch die Lektüre des vorliegenden Buches erkennen und erfahren, dass Zufriedenheit im Persönlichen eine wichtige Voraussetzung ist für nachhaltigen Erfolg in ihrer Arbeit.

Mit der Autorin verbindet mich die Überzeugung, dass jeder Mensch in sich die Sehnsucht nach einem glücklichen, erfüllten Leben hat. Auch wenn ich persönlich oft damit konfrontiert bin, im Leben eher die Baustellen, geprägt von Dunkelheit und Unordnung, zu sehen, so weiß ich doch im Innersten, dass der Sinn des Lebens doch gerade in der Überwindung von Angst, Unvollkommenheit und der Bruchstückhaftigkeit meines Daseins besteht. Damit ist der von Lucia Giovannini beschriebene Ansatz die Basis für eine Kultur zur

Entwicklung von menschlichen Talenten und damit der Befreiung von Potentialen.

Mein besonderer Dank gebührt der Autorin für die Offenheit und Ehrlichkeit, ihre professionellen Herausforderungen zu meistern, indem sie sich an alle nach vorne gerichteten Personen wendet, die eine Verbesserung ihrer Leistung *und* ihre Zufriedenheit in ihrer Arbeit suchen.

Dr. Thomas Oehler, Essen-Kettwig im April 2016
(Geschäftsführer und Eigentümer des Unternehmens
GeniusTTC Ltd. Näheres unter www.geniusttc.de)

Anmerkung der Autorin

Um die vorgeschlagenen Konzepte besser zu veranschaulichen, habe ich mich entschieden, viele persönliche Anekdoten und echte Fälle zu erzählen, die Personen betreffen, die in den letzten zehn Jahren unsere öffentlichen Seminare oder Business-Kurse besucht haben. Um ihre Privatsphäre zu schützen, wurden die Namen und einige wichtige Details geändert. Die Episoden, die mein Leben betreffen, habe ich hingegen so wiedergegeben, wie sie sich abgespielt haben, da ich meine persönliche Reise in Richtung Wandel und die dazugehörigen Lehren in ihrer Gesamtheit und Wahrheit mit euch teilen will.

Einführung

»Niemand mag den Wechsel,
außer Babys in schmutzigen Windeln.«

Anonymer Autor

»Der Unterschied zwischen dem, was wir tun, und dem,
was wir zu tun imstande sind,
würde die meisten Probleme der Welt lösen.«

Mahatma Gandhi

Oft fragen mich die Teilnehmer am Ende meiner Seminare: »Kannst du uns Buchtitel zu diesen Themen nennen?« Und dann die übliche Frage: »Hast du selbst nichts geschrieben? Warum schreibst du kein Buch? Es würde uns bei unserer persönlichen Entwicklung, im alltäglichen Leben zu Hause und bei der Arbeit helfen und den Wandel beschleunigen. Wir hätten dann einen persönlichen Trainer, der uns begleitet und uns an das erinnert, was wir tun können, der uns korrigiert, anspornt, anregt: einen Freund, der uns mit Rat und Tat zur Seite steht.«

Jahrelang gab ich automatisch dieselbe Antwort: »Im Handel gibt es Tausende Bücher. Hier ist eine Liste mit interessanten Titeln.« Doch jedes Mal, wenn mir diese Frage gestellt wurde, ließ irgend etwas in mir mein Herz höher schlagen und meine Augen leuchten. Es handelte sich wohl um einen Ruf aus meinem tiefen Inneren.

Dann aber meldete sich gleich der Gedanke: »Was glaubst du, wer du bist? Was hast du denn so Besonderes mitzuteilen, dass es sich lohnt ein Buch darüber zu schreiben, das zudem anderen Menschen helfen kann?«

Im Juli 2005 hatten mein Mann Nicola und ich geplant, den ganzen Monat in den Vereinigten Staaten zu verbringen, um an einer Reihe von Schulungen teilzunehmen. Diese wurden aber im letzten Moment verschoben. Und plötzlich hatte ich etwas zur Verfügung, das normalerweise in meinem Leben sehr knapp war: Zeit. Und ich hatte reichlich

davon. Es gab keine Ausreden mehr, endlich hatte ich genügend Zeit, um das Buch zu schreiben, das ich schon immer schreiben wollte.

Und doch wurde ich nach wenigen Tagen erneut von anderen Aufgaben überhäuft. Ich musste unser Haus, in das wir vor kurzem eingezogen waren, fertig einrichten. Ein großer Garten musste angelegt werden, die Internetseite musste neu gestaltet werden, der Schulungskalender für den Herbst war in Vorbereitung, zehn wilde Katzen hatten sich in unserem Garten breitgemacht... Natürlich hatte ich immer noch mein Ziel vor Augen; aber irgendein Grund verhinderte immer wieder, dass ich den ersten Schritt tat und anfang zu schreiben. Das, was ich mir wünschte, erschien mir unendlich fern, so dass ich ernsthaft überlegte, das Vorhaben fallenzulassen. Es war ja sowieso nur ein Traum – und außerdem schwer zu realisieren.

Es ist zu schwierig, dachte ich, ich habe nicht genügend Zeit (und Mittel und Geld und Fähigkeiten), ich werde es niemals schaffen...

Habt ihr so etwas vielleicht schon einmal gehört? Wie oft habt ihr diese Sätze selbst ausgesprochen?

In meinem Fall wusste ich, was ich wollte. Trotzdem war es alles andere als einfach, mein Vorhaben wirklich umzusetzen. Wie viele von uns können ehrlich von sich behaupten, genau zu wissen, was sie wollen? Und vor allem, wie können wir das, was wir uns wünschen, mit unserem tieferen Ziel, dem Sinn unseres Lebens, verbinden? Welches Erbe wollen wir der Welt hinterlassen? Wie und für was möchten wir in Erinnerung bleiben? Und wenn wir die Lust auf Veränderung, auf ein besseres Leben, bessere Beziehungen, eine bessere Arbeit verspüren, wie können wir dann die gewünschte Veränderung in die gewählte Richtung führen? Welche Mittel haben wir zur Verfügung? Welche Phasen der Veränderung gibt es und wie kann man sie am besten in die Praxis umsetzen? Was kann uns auf diesem Wege helfen? Wie können wir lernen, unangenehme Dinge, die wir nicht ändern können, zu akzeptieren? Wie können wir aus Schmerz und Leid Nahrung für unsere persönliche Entwicklung machen?

Diese und andere Fragen haben mich viele Jahre lang begleitet und mich dazu gebracht, die verschiedenen Seiten der menschlichen Seele zu analysieren, neue Entdeckungen der kognitiven Psychologie und

der Neurowissenschaften zu studieren, alte spirituelle Texte zu lesen, mich mit Männern und Frauen der Medizin an den entferntesten Orten der Welt auseinanderzusetzen und alles das, was ich gelernt habe, an mir selbst auszuprobieren, indem ich die Veränderungen meines Lebens mit seinen kleinen und großen Herausforderungen angehe.

Diese und andere Fragen werden auf den nächsten Seiten in Angriff genommen, mit dem Ziel, euch auf eurem Weg der Veränderung zu begleiten.

An wen sich dieses Buch richtet, wovon es handelt und welche Ergebnisse ihr erwarten könnt

»Wir wissen nicht, ob wir durch Veränderungen besser werden, aber wir wissen, dass wir uns verändern müssen, um besser zu werden.«

Anonymer Autor

Im Grunde können wir die Probleme unseres Lebens in zwei Kategorien zusammenfassen: jene, die uns zu einer unerwünschten Veränderung zwingen, und jene, die uns dazu bringen, eine Veränderung zu wünschen, die sich von selbst nicht einstellt.

Im zweiten Fall gibt es wieder zwei Möglichkeiten: Wir wissen, was wir wollen, aber nicht, wie wir es erreichen können, oder wir wissen nicht, was wir wollen.

In allen diesen Fällen – ob wir eine nicht erwünschte Veränderung akzeptieren müssen oder einen Traum verwirklichen möchten, ob wir am Beginn einer neuen Phase unseres Lebens stehen, ob wir uns besser kennenlernen möchten, ob wir unsere Fähigkeiten entwickeln möchten, ob wir unsere Arbeit oder eine Liebesbeziehung oder unsere Beziehung zu uns selbst oder zu anderen verbessern möchten oder ob wir unserem Leben einen tieferen Sinn geben möchten – wollen euch die nächsten Seiten auf diesem Weg der Veränderung

begleiten. »Ein vollkommen neues Leben« will eine konkrete Hilfe sein, um Motivation, Kraft und Mittel zur Bewältigung von schwierigen Lebenssituationen zu finden und Seelenzustände zu verändern, die uns die Luft zum Atmen und Lebensenergie rauben.

In diesem Buch geht es darum, wie man Träume in erreichbare Ziele umwandelt; wie man die eigene Flexibilität ausbaut, ohne die Richtung zu verlieren; es geht um die Mechanismen, die uns lähmen, und um die Ängste, die unsere Entfaltung blockieren.

Es ist ein Weg durch die verschiedenen Phasen der Veränderung. Ziel ist es, sich des Ausgangspunktes und gleichzeitig der Betäubungsmethoden bewusstzuwerden, mit denen wir die schmerzlichen Gefühle verdrängen und zugleich verhindern, dass wir den Ruf zur Veränderung hören.

Ziel ist es, die selbsterrichteten Grenzen zu erkennen, in denen wir unsere Identität gefangen halten: Es ist ein Käfig mit unsichtbaren Gittern und gerade deshalb besonders gefährlich.

Das Buch lädt dazu ein, uns darüber klarzuwerden, welche Richtung wir unserer Existenz geben wollen, es will ein Anreiz zur Selbstverwirklichung sein, ein Führer zur Erstellung eines »Visionsplans«. Mit Hilfe des Plans haben wir eine Art Kompass zur Verfügung, mit dem wir unsere Gefühle und unsere Seelenzustände aufs Beste überwachen und unserem Tun eine neue Richtung geben können.

Dieses Buch lehrt uns außerdem einige einfache Techniken, die für alle umsetzbar sind. Wie in einem virtuellen Werkzeugkasten stehen uns die Arbeitsgeräte unser ganzes Leben lang ohne Verfallsdatum zur Verfügung. Man sagt, dies sei eine Reise für Helden, aber in jedem Mann und jeder Frau schlummert ein Held. Und wenn dieser in uns geweckt wird, dann kann er sich von allem Unbehagen und Leid befreien und aus seinem Leben ein Meisterwerk machen.

Im Laufe der Jahre habe ich während meiner Seminare das Privileg gehabt, die Veränderung Tausender Teilnehmer zu erleben. Dank dieser Anregungen haben sie ihre Lebensqualität, ihre persönlichen Beziehungen und ihre berufliche Arbeit deutlich verbessert. Auch

dieses Buch vermittelt neue Ideen und Anregungen zum Nachdenken, damit wir aufhören, die eigenen Träume billig zu verkaufen, uns kleiner zu machen, als wir sind, uns als Opfer in einer Sackgasse zu fühlen, negative Gedanken und Gefühle zu hegen, unterhalb der eigenen Möglichkeiten und Potentiale zu leben.

Dieses Buch ist natürlich keine Zauberpille, die, wie von alleine, alle Probleme löst. Es ist ein Buch, in dem ihr Samen findet, lernt, wie ihr sie sät, wie ihr die Pflänzchen pflegt und wie ihr die gewünschten Früchte erntet. Dieser Prozess verlangt Willenskraft, Einsatz und Arbeit.

Was ihr mit diesen Samen tut, ob ihr sie wegwerft oder einsetzt, das liegt in euren Händen. Wenn diese Samen eingesetzt werden, dann funktionieren sie. Es ist Tausenden Menschen in der ganzen Welt so ergangen. Ich selbst habe es erlebt, und deshalb habe ich mich entschieden, einige Abschnitte meines Lebens mit euch zu teilen. Warum sollte es mit euch nicht funktionieren?

Anleitung für den Gebrauch

»An einer Konferenz über kulinarische Kunst teilzunehmen, reicht nicht aus, um den Hunger zu stillen. Dafür müsst ihr kochen und essen. Wenn ihr Obst wachsen sehen wollt, reicht das Studium der Landwirtschaft nicht aus. Ihr müsst Obstbäume pflanzen und pflegen.«

Mata Amritanandamayi (Amma)

Ihr könnt dieses Buch auf verschiedene Weise nutzen. Ihr könnt es einfach lesen und interessante Anregungen zum Nachdenken finden. Oder ihr könnt es als Anleitung nutzen, die eure Veränderung erleichtert. In diesem Fall begleitet es euch auf einer echten inneren Reise, auf dem Weg zu einer neuen Beziehung zu euch selbst und der Welt.

Im Buch findet ihr verschiedene Übungen, die euch durch die Phasen der Transformation führen. Unsere Lebensqualität wird zum

großen Teil durch die Fragen bestimmt, die wir uns stellen. Im Buch werdet ihr viele Fragen finden. Wenn ihr ehrlich darauf antwortet, werden sie euch helfen, euch besser kennenzulernen, sie werden euch helfen zu definieren, wer ihr seid, wo ihr seid, in welche Richtung ihr gehen wollt und wie ihr dort hinkommt. Wie wir sehen werden, findet vieles, was unsere Gedanken und unsere Reaktionen leitet, außerhalb unseres Bewusstseins statt. Die Fragen, die ihr in den einzelnen Kapiteln findet, sind extra darauf ausgerichtet, euch zu helfen, Licht in diesen Teil eures Selbst zu bringen. Wenn einige dieser Fragen euch durcheinanderbringen, so ist das in Ordnung. Es bedeutet nur, dass die damit verbundenen Mechanismen noch unter eurem Bewusstseinsniveau liegen. Um sich ihrer bewusst zu werden, könnt ihr eine Technik anwenden, die wir in unseren Schulungen empfehlen: »Ich weiß, dass ich es nicht weiß, aber wenn ich es wüsste, was könnte die Antwort sein?« Und dann lasst einfach zu, dass Gedanken und Ideenverbindungen hochkommen, ohne sie zu bewerten oder zu verändern.

In allen meinen Seminaren spielt der Erfahrungsteil eine sehr wichtige Rolle: Nur durch Erfahrungen können wir fühlen, was für uns wahr ist; wir können es uns zu eigen machen und tief in uns aufnehmen. Es gibt einen substantiellen Unterschied zwischen intellektuellem und emotionalem Wissen. Zu wissen, wie man sich entspannt, hat einen völlig anderen Effekt, als die Entspannung selbst zu erleben. Um eine Sportart kennenzulernen, reicht es nicht, die Regeln zu kennen, man muss trainieren; auf dieselbe Weise dienen die Übungen auf diesen Seiten dazu, eure mentalen, emotionalen und spirituellen »Muskeln« zu trainieren. Die Übungen können alleine, mit einem Freund oder in der Gruppe angewendet werden.

Außerdem könnt ihr, um die Beziehung zu diesem Buch zu vertiefen, ein Tagebuch führen. Wenn ihr die Reise in euer Inneres beginnt, ist es sehr nützlich, die Gedanken und Gefühle sowie Reaktionen, Träume und eventuelle tiefe Eingebungen aufzuschreiben. Das wird euch helfen, eure persönliche Geschichte zu Papier zu bringen und euch bewusst zu werden, was in euch vorgeht.

Ihr könnt das Tagebuch auch für eure Übungen nutzen. Natürlich könnt ihr auch einfach euren Gedanken nachhängen, ohne Papier und

Stift zu bemühen, aber ihr riskiert dann, euch in den Windungen eures Geistes zu verlieren. Unsere Ideen aufzuschreiben bewirkt, dass unser Verstand die tausend Gedanken und Ideen ablädt, die ihn bevölkern und eine gewisse Distanz zu Gefühlen und Sorgen bekommt. Dadurch können wir alles aus einer anderen Perspektive betrachten.

Wenn ihr das Tagebuch benutzen wollt, dann tut dies von Anfang an, damit es eure Reise in ihrer Gesamtheit enthält. Es ist besonders nützlich, wenn ihr das Tagebuch mit einer gewissen Kontinuität führt. Natürlich könnt ihr ihm euren persönlichen Stil verleihen und es mit Zeichnungen, Fotos, Bildern oder Ausschnitten bedeutender Sätze ausschmücken.

So könnt ihr den Weg der Veränderung so oft ihr wollt erneut begehen. Ihr könnt das Tagebuch als Führer verwenden, wenn ihr eine besondere Veränderung in gewisse Bereiche eures Lebens bringen wollt. Ihr werdet ständig neue Seiten an euch entdecken, neue Möglichkeiten und Bereiche, die ihr verbessern könnt.

Damit es funktioniert, müsst ihr keine Ratschläge einfach so annehmen, wie sie euch präsentiert werden. Selbst wenn ihr nur eine einzige Idee oder eine einzige Übung übernehmt, macht diese den Unterschied in eurem Leben.

Während wir aufwachsen, reicht eine angemessene Lebensmittelversorgung aus, um unsere physische Unabhängigkeit zu erreichen. Wir müssen uns nicht weiter anstrengen, alles passiert ganz natürlich. Aber können wir dasselbe von unserer psychischen und emotionalen Autonomie sagen? Erlangen wir diese genauso einfach?

In unserer Gesellschaft investieren wir sehr viel Zeit in das Speichern von Daten und Informationen, wir werden förmlich davon überflutet. Aber was wissen wir von dem, was *in uns* vorgeht? Viele Leute investieren sehr viel Energie, Zeit und Geld in ihr Aussehen; aber reicht das, um den Anforderungen des Lebens gerecht zu werden? Wie viel Zeit wenden wir dagegen auf, um uns selber kennenzulernen und zu verbessern?

Inzwischen weiß jeder, dass man regelmäßig Sport treiben muss, wenn man in Form bleiben will. Wie würde sich unser Leben verändern,

wenn wir mit derselben Ausdauer Übungen für unsere mentale und emotionale Gesundheit machen würden?

Was würdet ihr von jemandem denken, der einen großen Schatz besitzt, ihn aber unter der Erde vergräbt, sich sein Leben lang abrackert und über seine Armut klagt?

Die meisten von uns leben nicht sehr viel anders und verbringen ihr ganzes Leben, ohne jemals ihr eigenes Potential zu erkennen und zu nutzen und ohne die für ein besseres Leben nötigen Schritte zu gehen. Riskieren wir auf diese Weise nicht, unsere Tage und unser Leben zu vergeuden?

Ich glaube, der Moment ist gekommen, in unser echtes Wohlbefinden zu investieren und ein wenig Zeit und Energie aufzuwenden, um unser Inneres und die Komplexität unseres Geist-Körper-Gefühl-systems zu erforschen.

Seid ihr bereit, euer Herz und euren Verstand zu trainieren?

Wollt ihr in den Schaltkreis der Veränderung eintreten?

Dann gute Reise!

Lucia

Die Veränderung umarmen

»Es ist nicht die stärkste Spezies, die überlebt, auch nicht die intelligenteste, sondern diejenige, die am ehesten bereit ist, sich zu verändern.«

Charles Darwin

Es gibt einige Bedingungen oder Voraussetzungen, die für eine Veränderung zum Positiven nötig sind. Und es gibt verschiedene Ebenen, auf denen diese Veränderung erfolgen kann. Auf den nächsten Seiten findet ihr das Ergebnis von Erfahrungen, Studien, Überlegungen, Analysen und Nachforschungen darüber, wie der Mensch sich im Bezug auf Veränderung verhält, unabhängig davon, ob es sich um durch das Leben bedingte, also aufgezwungene Veränderungen handelt oder um frei gewählte, bewusste. Sobald ihr die Ebenen der Veränderung identifiziert, versteht ihr die Natur des Transformationsprozesses besser. Dann könnt ihr die dafür notwendige beste Verhaltensweise und den idealen Seelenzustand entwickeln. Denn, ganz gleich, welche Änderungen ihr vornehmt, ob es sich um euren Job handelt, um eure Beziehung oder um euer Umfeld, alles wird nur einen kosmetischen Effekt haben und nicht von nachhaltiger Dauer sein, wenn diesen keine tiefe Veränderung eures Bewusstseins zugrunde liegt.

Zweck dieses ersten Teils ist es, eine solide Grundlage zu schaffen, die dann in den folgenden Kapiteln durch Beispiele, Erläuterungen und Übungen bereichert, entwickelt, aufgebaut und verstärkt wird.

Wir bereiten uns nun für unsere Reise vor, und wir sollten wissen, was wir mitnehmen.

Ich werde auch die paradoxen Seiten der Veränderung ansprechen. Die Begegnung mit dem Widerspruch des Paradoxons kann verblüffen: Es ist gerade die Umarmung zweier extremer Wahrheiten, die scheinbar unvereinbar sind, die unseren Horizont erweitert und Platz für die Veränderung schafft.

Ich weiß nicht, ob es euch aufgefallen ist, aber das Leben selbst ist voller Paradoxe. Ein Beispiel? Sich selbst und seinen Werten, der eigenen persönlichen Ethik treu bleiben und gleichzeitig das eigene Sein verändern. Oder das gegebene Wort oder eine Verpflichtung einhalten und gleichzeitig frei sein, die Meinung zu ändern...

Die Kunst der Veränderung

»Nur in der Veränderung kannst du konstant bleiben.
Nur in Bewegung kannst du bleiben, wo du bist.«

Tony Buzan

Wir können uns nicht nicht verändern

Wenn es im Leben eine Gewissheit gibt, dann ist es die stetige Veränderung.

Ein altes Zen-Spruchwort besagt, dass man nicht zweimal in denselben Fluss steigen kann. Jedes Mal sind die Bedingungen anders: die Wassertemperatur, die Flora, die Fauna, die Mikroorganismen, die diesen Fluss bewohnen. Alles ist anders, und dementsprechend ist auch unsere Erfahrung neu. Mit anderen Worten, es wird jedes Mal so sein, als würden wir in einen anderen Fluss steigen.

Dasselbe geschieht mit dem Lebensstrom. Alles um uns herum erlebt eine ständige Metamorphose.

Der menschliche Körper selbst, in seiner Komplexität, wächst und verändert sich kontinuierlich. In jedem kleinsten Moment erlebt er unglaubliche biochemische und biologische Veränderungen. So kann man davon ausgehen, dass der Körper alle sieben Jahre alle Zellen komplett erneuert.

Zellen, Blut und Organe arbeiten ständig und verändern sich, um die Homöostase, das perfekte Gleichgewicht, zu erhalten. Mit anderen Worten, der Körper verändert sich ständig, um in einem Zustand perfekter Gesundheit zu bleiben.

Diese spontane Veränderung findet in der Natur pausenlos statt. In diesem Sinne haben wir alle mindestens einmal in unserem Leben eine konkrete Erfahrung erlebt. Ob wir in einen See, einen Fluss oder einfach ein Schwimmbad gestiegen sind, als wir das tiefe Wasser erreichten und unsere Füße den Boden nicht mehr berührten, was mussten wir da tun, um unsere Position stabil zu erhalten? Wir mussten uns bewegen. Also, so paradox es scheint, wir müssen uns bewegen, um da zu bleiben, wo wir sind. Und wir müssen die Bewegungen koordinieren, um unserem Handeln einen Rhythmus und eine Richtung zu geben.

Leben bedeutet Veränderung. Tag für Tag verändern wir uns; auch exakt in diesem Moment, ohne dass wir es merken. Aber in welche Richtung? Bewegen wir uns, um das, was wir haben, zu erhalten (Arbeit, Gefühle, Gesundheit)? Um etwas zu verbessern? Lassen wir uns vom Fluss treiben? Oder sinken wir auf den Grund?

Die fünf Ebenen der Veränderung

In seinen Studien über das Lernen und die Veränderung unterscheidet der berühmte Anthropologe Gregory Bateson fünf Ebenen.

Die Ebene Null entspricht dem Widerstand gegen die Veränderung. Auch wenn wir nicht zufrieden sind, tun wir normalerweise weiter immer dasselbe. Wir halten an den üblichen Gewohnheiten fest, am selben Umfeld, und wir reagieren immer auf gleiche Art. Auf diese Weise erschaffen wir uns eine Illusion von Stabilität und Sicherheit, und scheinbar verändert sich nichts. In Wirklichkeit bewegen wir uns ständig, wie im Wasser, und wir verändern uns. Nur dass unser Leben nicht besser wird. Wir entwickeln keine neuen Qualitäten. Im Gegenteil: Je länger wir dieselben Dinge tun, die nicht funktionieren, um so mehr wächst unser Unbehagen. Unsere alten Verhaltensweisen verhärten sich, und wir drohen, zu Boden zu sinken.

Danke auch an Elisabetta Ghermandi und Steven Bakker für eure elektronische Unterstützung von *Bless You!* und besonders für eure wertvolle Freundschaft.

Außerdem möchte ich die Autoren ehren, deren Bücher mich inspiriert und angeregt haben. In all diesen Jahren gab es so viele Ideen, die mich beeinflusst, Forschungsarbeiten, die mich begeistern haben, Erkenntnisse die ich teilen wollte, dass es mir nicht mehr möglich ist, genau zu sagen, wem, für welche Idee und in welcher Form ich zu Dank verpflichtet bin.

Zum Schluss danke ich euch, liebe Leser. Danke dafür, dass ihr den entwicklungsgemäßen Wandel in euer Leben bringt und so mithelft, die Welt in eine bessere zu verwandeln.

Ressourcen

Über die Autorin

»Es ist unwesentlich, wohin ich laufe,
ich treffe immer auf mich selbst.«

Dorothy Fields

Schon als kleines Kind interessierte sich Lucia Giovannini für die unerforschten Möglichkeiten und Fähigkeiten, die jeder Mensch in sich trägt. Einen großen Teil ihres Lebens hat sie der Forschungsarbeit in diesem Bereich gewidmet. Lucia bringt in ihre Arbeit einzigartige Kenntnisse und Erfahrungen ein, zusammen mit ihrer Liebe, ihrem Mitgefühl und der Offenherzigkeit, die die Menschen tief berühren.

Sie hat einen Doctor in Psychology und Councelling, einen Bachelor in Psycho-Anthropology und ist Mitglied der American Psychological Association. Sie ist Master in Firewalking, Trainer im Neurolinguistischen Programmieren und der Neurosemantik (ISNS USA), Spiritual, Transformational and Executive Coach (ACMC Usa), Master Trainer in Breathwork, Lehrerin der Louise Hay-Methode und Expertin in Meditationstechniken.

Während ihrer zahlreichen Reisen durch Asien, Afrika, Lateinamerika und Ozeanien hat sie bei außerordentlichen Meistern studiert, von denen sie einzigartige und geheime Lehren und Techniken übernommen hat. Dank dieser Erfahrungen ergibt sich in ihrer Arbeit eine besondere Synergie von Techniken der traditionellen Psychologie, Motivationspraktiken und altüberlieferten Ritualen, die ihren Seminaren einen exklusiven und originellen Charakter verleihen.

1999 hat sie den Verein *Bless You!* gegründet, der sich mit der Entwicklung des persönlichen und sozialen Bewusstseins beschäftigt.

**Sie finden unsere Bücher in Ihrer Buchhandlung
oder im Internet unter www.neue-erde.de**

Im deutschen Buchhandel gibt es mancherorts Lieferschwierigkeiten bei den Büchern von NEUE ERDE. Dann wird Ihnen gesagt, dieses oder jenes Buch sei vergriffen. Oft ist das gar nicht der Fall, sondern in der Buchhandlung wird nur im Katalog des Großhändlers nachgeschaut. Der führt aber allenfalls 50% aller lieferbaren Bücher.

Deshalb: Lassen Sie immer im VLB (Verzeichnis lieferbarer Bücher) nachsehen, im Internet unter www.buchhandel.de

Alle lieferbaren Titel des Verlags sind für den Buchhandel verfügbar.

Bitte fordern Sie unser Gesamtverzeichnis an unter

NEUE ERDE GmbH
Cecilienstr. 29 · 66111 Saarbrücken
Fax: 0681 390 41 02 · info@neue-erde.de
www.neue-erde.de

